ISSN: 1994-4217 (Print) 2518-5586(online)

Journal of College of Education

Available online at: https://eduj.uowasit.edu.iq

**Resea. Jamal Malik Anas Al-Shawi**
**Tuhani Anwar Ismail Al-Sarih**

**University of Basra / College of Education for Human Sciences**
**Email:**
jamalalshawy9.@gmail.com
Tahani.Ismail@gmail.com

***Keywords:***

**Self-disclosure , constructive , applied**

**A r t i c l e i n f o**

***Article history:***

Received 15.MAY.2023

Accepted 17.AUG.2023

Published 20.NOV.2023

# Self-disclosure ( constructive and applied )

A B S T R A C T

The current research aims to : ( Build a measure of self-disclosure) .
In order to achieve the goal of the research , the theory of (social access , 1973 ) was based , which gives an accurate scientific explanation of the concept of self-disclosure, where (30 paragraphs) were developed using the (verbal attitudes) method , and after completing the psychometric properting of the scale's paragraphs by presenting it to experts and arbitrators and extracting building indicators , the result of the research goal was achieved, which are : (extracting the statistical indicators for the paragraphs of the scale and achieving its validity in terms of construction and the possibility of using it for application) .
And after achieving the goal of building a scale of self-disclosure, it was applied to a sample of secondary school students .
And a set of recommendations and proposale .

© 2022 EDUJ, College of Education for Human Science, Wasit University

**DOI:** https://doi.org/10.31185/eduj.Vol53.Iss1.3128

# الإفصاح عن الذات (بناء وتطبيق)

**الباحث: جمال مالك أنس الشاوي أ.م.د. تهاني أنور اسماعيل السريح**
**جامعة البصرة / كلية التربية للعلوم الانسانية**

**المستخلص:**

يهدف البحث الحالي الى : (بناء مقياس للإفصاح عن الذات ) .
ولتحقق هدف البحث تم الإستناد الى نظرية (النفاذ الاجتماعي ، ١٩٧٣) التي تعطي تفسيرا علمياً دقيقاً لمفهوم الافصاح عن الذات، حيث تم وضع (٣٠ فقرة) بأسلوب (المواقف اللفظية) ، وبعد إستكمال الخصائص السيكومترية لفقرات المقياس من خلال عرضه على الخبراء والمحكمين و استخراج مؤشرات البناء ، تم التوصل الى تحقق نتيجة هدف البحث وهي :
( استخراج المؤشرات الاحصائية لفقرات المقياس وتحقيق صلاحيته من حيث البناء وامكانية استعماله للتطبيق )
وبعد تحقيق الهدف ببناء مقياس الافصاح عن الذات تم تطبيقه على عينة من طلبة المدارس الثانوية . ووضع مجموعة من التوصيات والمقترحات لتفعيل أهمية الأداة التي تم بناؤها .

**الكلمات المفتاحية:** الإفصاح عن الذات ، بناء ، تطبيق

**مشكلة البحث :**

أن تعبير الفرد عما يجول بخاطره أشبه بعملية التنفيس الانفعالي التي اشار اليها فرويد والتي تكشف عن الجزء الخفي داخل الفرد، والسبب الثاني ان مجرد التحدث عن الافكار والانفعالات الناجمة عن المشكلة يزيد من درجة استبصاره بها ويساعده على فهم أفضل لها . (Barehm,et al, 1999 : 30 )

أن الإفصاح عن الذات هو حجر بناء مهم للغاية للوصول الى الألفة والحميمية في علاقاتنا بالآخرين ، إذ أنه لا يمكن تحقيق تلك الدرجة العالية من الألفة دونه وفي الغالب نتوقع أن يكون الإفصاح عن الذات أمراً متبادلاً وأن يتم بالدرجة المناسبة . (Altman & Taylor , 1973 : 543)

لذا يُعد الإفصاح عن الذات جزءاً مهماً من شخصية الإنسان والأساس في توجيه السلوك الإنساني لدى الأفراد ، والذي يعتمد بصورة أساسية على الخبرات الإجتماعية والتجارب والصراعات التي مر بها الأفراد في حياتهم ، وسواء كان الإفصاح إيجابياً إذ يكون الأفراد واثقين من قدراتهم وأفكارهم أم سلبياً إذ يكونوا مترددين في أفعالهم وإتجاهاتهم وهذا ما يحدد عملية التفاعل الإجتماعي في العلاقات الشخصية في الحب والصداقة.( Derlega , at el , 2013: 161)

وقد ذكر جورارد (Jourard,1971) ان عدم الافصاح عن الذات قد يرجع لأساليب التنشئة السائدة في المجتمع خوفا من السخرية والرفض وان الافصاح يشكل تهديدا للأمن النفسي للفرد. ( Masaviru , et al , 2015 :45)

ومن هذا المنطلق يعتبر الأفصاح عن الذات من المفاهيم المعقدة ، فتجاربنا السلبية مع الأخرين ، تقودنا الى التفكير بأن معرفة الأخرين لمشاعرنا وأفكارنا وما يجول في داخلنا من رغبات هو أمر غير مريح لنا وخطير في نفس الوقت. (النملة،٢٠١٦: ٢٦) ، ومن أهم المشكلات التي تواجه الأفراد عند افصاحهم عن مشاعرهم وأفكارهم واتجاهاتهم أو اخفائها عندما يكونون في محيطهم الاجتماعي هو نوعية وكم ومحتوى هذا الافصاح ؛ لأن مدى تطور علاقاتهم الاجتماعية في الاسرة أو العمل يتوقف على حجم هذا الأفصاح عن الذات. (خالد وجرادات ،٢٠١٤: ٣٠٢)

وكذلك يترتب على الأفصاح عن الذات مخاطر عديدة ، منها التهديد الأجتماعي ، التقييم المواقف الأجتماعية ، وبخاصة عند وجود خصائص شخصية مثل الشعور بالوحدة والقلق الأجتماعي وعدم التكيف مع الظروف والمواقف الشاقة في الحياة .(محمد،٢٠١٦: ١٤١)

من هنا اقتضت الحاجة الى بناء أداة للافصاح عن الذات .

**أهمية البحث**

يؤدي الافصاح عن الذات دورا بارزا في جوانب مختلفة من حياة الفرد كونه يساهم في تطوير علاقاته الشخصية مع الآخرين سواء كان ذلك في أطار الاسرة أو المدرسة أو الجامعة... أو غير ذلك، وتعد عملية الإفصاح عن الذات جزئا أساسيا وحيويا في عملية التفاعل الاجتماعي فالإفصاح الصريح عن الذات واحد من السبل المهمة في تقليل المسافة الشخصية بين الافراد وهو شرط أساسي في تطوير العلاقات الحميمة بينهم ، فضلا عن كونه يعد من المقومات الرئيسة للصحة النفسية وذلك لقيمته المتمثلة في التنفيس الانفعالي ؛ لأنه يمكن الفرد من التخلص من انفعالاته بالتعبير عنها لفظيا لشخص آخر مما يعيده الى حالته الطبيعية من الاتزان النفسي حيث يجنبه الوقوع في كثير من المشكلات النفسية ، ويرتبط الإفصاح عن الذات ببناء مفهوم ذات أيجابي للفرد فأنه عندما يطلع الآخرين على أفكاره ومشاعره يتيح لهم الفرصة؛ كي يقيموا سلوكه عن طريق أبداء آرائهم حوله مما يزيد من فهم الفرد لذاته والوعي بها . ( Altman & Taylor , 1973: 47 )

ويرى جورارد أن أفضل طريقة لتشجيع الآخرين على الإفصاح عن ذواتهم إليك، هي أن تفصح عن ذاتك لهم، ويجد معظم الناس راحة كبيرة، بل وحتى ضرورة انفعالية في مشاركة المشاعر والأحداث اليومية مع أفراد العائلة والأصدقاء وخاصةً عندما يشعرون بالإجهاد، ونحن أيضاً بحاجة إلى الكلام والتحدث، فإذا ما أحجمنا عن الإفصاح عن أنفسنا لن تتوثق علاقاتنا مع الآخرين، ولن نحصل على تقديرهم وحبهم، وإذا ما شعر الشخص الذي نفصح له عن ذاتنا بأننا نحترمه ونثق به، فأنه سوف يتقرب منا وربما يودّنا. لذا إن كل فرد منا بحاجة ماسة إلى معرفة كيف نتواصل بفاعلية مع الآخرين. (Tang & et al , 2013: 227)

ويؤدي الإفصاح المشترك بين الطرفين إلى علاقات اجتماعية وطيدة وزيادة في الثقة والتفاهم بين الطرفين وبذلك يزداد شعور الفرد بنفسه وبعلاقاته الاجتماعية ويمكن أن توصف هذه العلاقات بأنها طيبة أو سيئة بمقدار ما تنطوي عليه من ثقة متبادلة واحترام وتعاونٍ بناء بين الأطراف، ولا شك أن للعلاقات الإنسانية والتي تمثل مجموعة التفاعلات الاجتماعية والنفسية التي تنشأ من اتصال الفرد بالآخرين أهمية ومطلب أساسي لأي مؤسسة في المجتمع وخاصة المؤسسات الأكاديمية، وشرط ضروري لتحقيق أهدافها وطموحاتها ونجاحها عموماً، فطبيعة الحياة الاجتماعية تفرض على الفرد أن يدخل في علاقات مع الآخرين .( زكي ، ٢٠١٩ : ٤٨٣)

وهذه العلاقات التي تربط الإنسان بالمجتمع هي علاقات تبادلية وبتأثير هذا التبادل والتفاعل للأدوار الاجتماعية يحدث التكامل النفسي للفرد ، فالفرد يحقق ذاته عن طريق المجتمع وتدخل المهارات الاجتماعية في كل مظهر من مظاهر حياة الفرد وتؤثر في تكيفه وسعادة ونجاحه وفاعليته في مراحل الحياة المختلفة وبشكل خاص في مراحل تعلمه الدراسي فقدرته على تكوين علاقات اجتماعية تؤثر على ذاته وادراكه لفاعليتها فكلما أدرك الفرد انه ينال استحسان الآخرين لسلوكه الاجتماعي كلما شعر بالقيمة والكفاءة .(المفرجي ، ٢٠٢١ : ٢٦٠)

ان أدراكنا لسلوك الفرد اللفظي وغير اللفظي يوفر مصدرا معرفيا اجتماعيا مهما يمثل معلومات تفيد في اشباع دوافعه وتحقيق أهدافه وتفادي الضرر والاذى والتكيف مع الآخرين، كما يعمل كمحفز يستنهض في الإنسان تغيرات معرفية وسلوكية وانفعالية وان نجاحنا في تحقيق أهدافنا يكمن في دقة إدراكاتنا الاجتماعية ودقة تفسيرنا مسألة مهمة للتصرف إزائها على نحو فعال، ولما كان التواصل الجيد والسليم يمكن إن يؤدي الى تقوية الروابط الاجتماعية والنجاح في الحياة وتحسين الصحة النفسية والجسمية، فأنه من جانب آخر يتطلب مستلزمات تزيد من مهاراته التواصلية ينبغي أخذها بنظر الاعتبار في المجالين التربوي والنفسي . (العساف وأيمن ، ٢٠١٧: ١١٣-١١٥)

فالفرد يقوم بالإفصاح عن ذاته أو خبراته الشخصية مع الأفراد الذين يشعر نحوهم بالثقة والتواد ، وأشار (Lnganfox, 2002) : "أن إفصاح الفرد عن ذاته يتم من خلال عملية معرفية تؤثر في محتوى وعمق ما يبوح به

للآخرين ، فهو يحدد أولاً ما الذي يبوح به ؟ ثم يقرر الأسلوب المناسب والشخص الي سوف يتواصل معه ، ويشير افصاح الفرد عن ذاته الى الدرجة توجهه الاجتماعي إذ أن الفرد يختار الأفراد الذين يثق بهم ليكشف لهم عن خبراته ويبوح بأفكاره ومشاعره ، لذا فأن ذلك يتطلب توافر درجة معينة من التوجه أو التهيؤ الاجتماعي لديه" .(رضوان ، ٢٠٠٦ : ١٧٣)

وقد برزت أهمية الإفصاح عن الذات في العديد من الدراسات التي تناولت هذا المفهوم ، إذ أشار ( Kahn & Hessling , 2001) في دراسة للكشف عن العلاقة بين الإفصاح عن الذات والصحة النفسية على مجموعة من مرضى الإكتئاب ، فوجد أن الأشخاص الذين يميلون الى الحديث عن مشاعرهم يتمتعون بصحة نفسية مرتفعة عن الأشخاص الذين يكبتون ما بداخلهم. ( خوج ، ٢٠١١ : ١٩٥)

كذلك أثبتت دراسة ( Vogel & Wester , 2003) أن المسترشدين في المدارس الثانوية الذين يعيشون مع أسرهم لديهم اتجاهات ايجابية نحو الإرشاد النفسي والبحث عن المساعدة والبوح بمشكلاتهم على عكس المسترشدين الذين يسكنون في دور الإيواء فهم يشعرون بالضغط النفسي فيرفضون مشاركة الآخرين مشاعرهم والإفصاح عنها . ( Vogel & Wester , 2003: 321)

كذلك في دراسة لـ (سيد ، ٢٠٠٤) للتعرف على أبعاد الثقة بين الأصدقاء وعلاقتها بالإيثار والإفصاح عن الذات إذ أشارت النتائج الى تنبئ متغيرات الايثار والافصاح عن الذات والثقة بالنفس على الترتيب بالثقة في الأصدقاء لدى عينة الذكور ، اما الإناث فكان الإفصاح لديهن والثقة بالنفس على الترتيب هما أكثر المتغيرات الشخصية قدرة على التنبؤ بالثقة في الأصدقاء . ( سيد ، ٢٠٠٤ : ٢٢٥)

لقد اوضح (Tubbs,& Baird,1978) في دراسة لهما ان للفرد حاجتين اساسيتين هما : الحاجة الى الاحتفاظ بسرية المعلومات التي يمتلكها ، والحاجة الى الكشف عن صراعاته وافكاره واتجاهاته ، فمثلما نجد ان هناك أناس يتحدثون بكثرة عن انفسهم خلال اتصالهم مع الاخرين ، نجد ان البعض الاخر لا يتحدث كثيرا .فبعض الناس يترددون في الاندماج برحلة كشف الذات عن انفسهم وعلاقاتهم الاجتماعية وتفاصيل حياتهم .(Tubbas & Baird, 1978 : 451)

و بين (خوج ، ٢٠١١) في دراسة هدفت الى التعرف على الافصاح عن الذات وعلاقته بالاكتئاب لدى المعاقين جسديا بالمملكة العربية السعودية ، وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة دالة وسالبة بين المتغيرين . ( خوج ، ٢٠١١ :١٩٣)

اما (عبدالرحمن وعجاجة ، ٢٠١٩) فقد كشفت نتائج دراستهم على مجموعة من المراهقين ضعاف السمع لوجود علاقة سلبية بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي . (عبدالرحمن وعجاجة ، ٢٠٢٠ : ١)

يُعد ( Jourard,1971) اول من تحدث عن كشف الذات عندما قال : "عندما اكون مع صديقي فعلى الاغلب كما اكون لوحدي بحيث اتحدث عن كل شيء كما افكر فيه ". فقد فسر جورارد هذا المفهوم من منظور إنساني معتبراً الإفصاح عن الذات من بين الطرق التي ينمو الافراد من خلالها ويحوزون على العلاقات الانسانية ذات المعنى . ويرتبط الافصاح عن الذات بالحديث عن الذات ، بحيث يصبح الفرد واضحا للاخرين بشكل يساعدهم على رؤية فرادته كانسان ، فالأشخاص يفصحون عن الاهتمامات والميول والآراء التي يعتنقوها ، وما يرتبط بالمهن التي يحترفها أكثر من افصاحهم عن الموضوعات المتعلقة بالشخصية والجسد . (Neibrzydowski, 1996 : 11)

ويعد الكشف عن الذات أبرز الوظائف النفسية للصداقة ، وذلك لما يحدثه من اثار ايجابية ، فالناس جميعهم يميلون بالفطرة الى الحديث مع الاخرين ، سواء كانت موضوعات عامة أم خاصة ، وفي ذلك تعبير عما في النفس بغرض التخفيف من الضغوطات من جهة ، وتوضيح ما يرمي اليه الصديق عن نفسه جلياً تكون سهلة الفهم يمكن لصديقه أن يتعامل معه بسهولة . ( المجذوب ، ٢٠٠١ : ٩٠)

**هدف البحث**

بناء مقياس للإفصاح عن الذات .

**حدود البحث**

تحدد البحث الحالي بـ :

الحد الموضوعي : مفهوم الافصاح عنن الذات

الحد البشري : طلبة المدارس الثانوية للعام الدراسي ٢٠٢١ – ٢٠٢٢ .

**تحديد المصطلحات**

الافصاح عن الذات :

- قدرة الفرد للإفصاح عن ذاته بما **لديه** من مشاعر وافكار وعلاقات وتفاعلات سواء كانت شبه سرية أو سرية خاصة أو صريحة تتعلق بشخصيته بحيث تكون الذات واضحة ومعروفة للآخرين" . ( Altman & Taylor , 1973 :84)
- انه القدرة التي يبوح بوساطتها الفرد طوعاً بمعلومات مهمة حقيقية عن نفسه لشخص آخر . ( Miller & Nancy , 1994 : 460)
- العملية التي عن طريقها يبوح الفرد للآخرين بمعلومات بشكل طوعي واختياري . (Simons , et al , 1994 : 185)

**إطار نظري**

**نظرية الاختراق الاجتماعي Social Penetration Theory (SPT) :**

تعتبر نظرية الاختراق الاجتماعي من النظريات الهامة التي تتعلق بالإفصاح الذاتي ويعد "تايلور" من أهم رواد هذه النظرية حيث قام بتطويرها مع ألتمان عام ١٩٧٣ ، وقد وصفوا مجازاً الناس على أنهم أشبه بالبصل يحتوي على مناطق شخصية لكل منها طبقات متعددة من العمق التدريجي . (Masaviru , 2016 : 45)

ويعتبر الإفصاح الذاتي أداة من الأدوات الهامة التي تساعد على نمو وتطور العلاقات الشخصية ويرى أن العلاقات الشخصية تنتقل من مستوى غير حساس وغير حميمي إلى مستوى حساس وحميمي بواسطة الإفصاح الذاتي، أي أن العلاقات الشخصية تنتقل من علاقات سطحية إلى علاقات أكبر عمقا من خلال الإفصاح الذاتي، ويقسم تايلور الخطوات التي يسير فيها الاختراق الاجتماعي إلى – يحدث التفاعل بين الأفراد في المواضيع المختلفة – يبدأ في حدوث تبادل الإفصاح بين كل طرف إلى الأخر – يبدأ في حدوث تفاعل عاطفي استطلاعي أكثر خصوصية. Altman & Taylor (, 1973: 77)

وتستند نظرية الاختراق الاجتماعي على عملية التكلفة لا الفائدة، بمعنى أن المحبة تقود إلى الإفصاح، وكذلك فإن الإفصاح يؤدي إلى المحبة، ولكن يأخذ في الحسبان أن الإفصاح يجعل الفرد حساسا ومعرضا للنقد وهذه تكلفة يجب أن تحسب عند أخذ القرار بعملية الإفصاح الذاتي . وعملية الاختراق الاجتماعي يجب أن تكون محدد فيها مقدار الإفصاح ولمن يتم وإلى أي مدى . (Miller & Nancy , 1994: 457)

نظر التمان وتايلور لأول مرة الى العلاقة على أنها تطور خطي مستمر للعلاقة بمزيد من الانفتاح والعلاقة الحميمة بالإضافة الى رغبات الاستقلال والانغلاق ، في عام ١٩٨٧ أقروا بضعف النظرية وقاموا بتعديل افكارهم لاستيعاب التوتر القائم بين الاستقلال والانغلاق . (Wood , 2010 : 24)

تستند النظرية على الافتراضات القائلة بأن العلاقة منهجية ويمكن التنبؤ بها ، مع تطور العلاقة الحميمة ، إذ طور (Altman & Taylor, 2010) قضايا الاتساع وكذلك العمق ويشيران الى الاتساع "على أنه عدد من الموضوعات المختلفة التي تمت مناقشتها في العلاقة ، بينما يشير العمق الى الوقت الذي يقضيه شركاء العلاقات في التواصل حول هذه الموضوعات المختلفة الأكثر اتساعاً مع العديد من تلك الموضوعات التي تميزت بالعمق" .( Greene, 2006 : 427)

وبالتالي ، فأن العمق والاتساع ينقلان العلاقة نحو مزيد من التقارب ، ولكن اذا كشف الناس الكثير خلال المراحل الأولى من العلاقة فقد ينهون العلاقة بالفعل . (Lttlejohn & Foss, 2008: 93)

**هناك أربع مراحل من التطور العلائقي :**

المرحلة الأولى : هي التوجه الذي يتضمن مشاركة الناس في حديث وسيط وبسيط .

المرحلة الثانية : هي التبادل العاطفي الاستكشافي إذ يبدأ الاشخاص المرتبطون بعلاقة في الكشف عن المواقف الشخصية والتعبير عنها حول الموضوعات المعتدلة ،هذه هي مرحلة الصداقة غير الرسمية والناس ليسوا على استعداد للكشف عن الحقيقة كاملة .

المرحلة الثالثة : هي التبادل العاطفي إذ يبدأ الناس الحديث عن الأمور الشخصية وغير الشخصية، وقد يظهر النقد والحجج في هذه المرحلة .

المرحلة الرابعة : تعرف بالتبادل المستقر الذي يتميز بمشاركة الأفكار والمعتقدات والقيم الشخصية للغاية ، إذ يمكن للأشخاص المرتبطين بعلاقة توقع ردود الفعل العاطفية لبعضهم البعض . ( Altman & Taylor , 1973: 821)

والافصاح عن الذات هو أحد الخصائص المحددة للعلاقات العاطفية، إذ لا يمكن القول بأن أثنين من الأفراد تجمعهما علاقة عاطفية بدون أن يشارك كلا منهما الآخر بعض المعلومات الخاصة .(Brehm ,et al , 2002:138)

ويخدم الإفصاح عن الذات وظائف مهمة في تطور العلاقات بين الأفراد ، إذ لا يمكن أن نبدأ أو نطور، أو نحافظ على علاقة ما بدون الإفصاح عن الذات ، فنحن ننهي العلاقات كجزء من إنهاء الإفصاح عن الذات ؛ والإفصاح عن الذات له نتائج ارتباطية مهمة أخرى تتضمن إثارة الإعجاب eliciting liking والإفصاح عن الذات المتبادل .
( Tardy & Dindia,2006:230)

وحسب انموذج التمان وتايلور توجد عوامل كثيرة تؤثر في الافصاح عن الذات من حيث درجته ونوعه وكمه و عمقه وهي:

١- **الفروق الفردية** : يختلف الافراد في الافصاح عن ذواتهم تبعاً لاختلاف الفروق الفردية و خصائصهم الشخصية، فمنهم من يفصح عن كل شيء لأفراد اسرته واصدقائه ، ومنهم من يفضل الافصاح امام الغرباء والافراد البعيدين عنه، ومنهم الاجتماعي الواضح الذي يفصح عن الكثير من المعلومات، ومنهم المنطوي قليل الكلام . ( محمد ، ٢٠١٦ : ٣٩)

٢- **حجم الجمهور** : بعض الاشخاص يفصحون عن ذواتهم امام مجموعات كبيرة من الناس والبعض الآخر امام المجموعات الصغيرة، وهذا العامل يتعلق بالفروق الفردية ايضا، فطبيعة الشخصية تحدد اذا ما كان الشخص يفصح عن ذاته امام مجموعات كبيرة أو صغيرة .

٣- **التكافؤ** : يقصد به التكافؤ بين الافصاح عن الذات السلبي والايجابي، فالإفصاح عن الذات يتأثر في حالة انعدام هذا التكافؤ . ( زكي ، ٢٠١٩ : ٤٨٣)

٤- **المتلقي:** تختلف طريقة افصاحنا عن ذاتنا بحسب ارتباطنا وقربنا من الشخص المتلقي، فاذا كان المتلقي من اقرب واعز الاصدقاء، سوف تختلف طريقتنا في توضيح وتجميل اجزاء ما نفصح عنه، كما ان بعض الباحثين اثاروا الانتباه الى نمط غريب من الافصاح عن الذات، هو الافصاح للشخص الغريب الذي نعرف اننا لن نقابله مرة أخرى .

٥- **الموضوع:** للموضوع الذي تفصح عنه تأثير كبير على حجم الافصاح عن الذات، ففي المواضيع المحرجة يكون الافصاح قليلا على عكس المواضيع الطبيعية التي لا تثير الحرج.

٦- **الجنس:** تختلف الدراسات في تحديد تأثير الجنس على الإفصاح عن الذات، فأغلب هذه الدراسات تشير الى ان الاناث اكثر افصاحا من الذكور، والبعض يشير إلى تساوي في الافصاح عن الذات، وهذا الاختلاف يعود الى اختلاف بيئات هذه الدراسات . ( Greene , 2006 : 431)

الا ان بالعودة إلى الطبيعة الفطرية والتنميط الجنسي للرجال، نجدهم ميالون للظهور بصورة قوية أمام الآخرين ؛ بسبب كونهم أكثر قوة وتحمل لضغوط من الاناث، لذلك من المتوقع منهم أن يقوموا بالإفصاح عن مخاوفهم وعواطفهم اقل من النساء . ( Wood , 2010 : 27)

وقد اعتمد الباحث في دراسته الحالية الفلسفة النظرية( لنظرية الاختراق الاجتماعي) لـ ( Altman & Taylor , 1973) ، إذ أعطت تفسيراً واضحاً لعملية الافصاح عن الذات وإطاراً نظرياً واضحاً أغنى البحث الحالي ، كذلك تبني الباحث للتعريف النظري للمنظران ، وبناء أداة الافصاح عن الذات في هذه الدراسة وفقاً لتعريفهما .

**إجراءات البحث**

**مقياس الإفصاح عن الذات :**

تطلب تحقيق أهداف البحث الحالي بناء مقياس للإفصاح عن الذات ، ولقد سعى الباحثان في بناء هذا المقياس إلى ان يكون متلائم مع الأدبيات والاطر النظرية التي انطلق منها البحث ، فضلا عن اتباع الخطوات التي تستعمل في بناء المقاييس والتي اشار اليها كل من (Allen & Yen, 1979) وهي:

١. التخطيط للمقياس وذلك بتحليل المفهوم الى أبسط مكوناته التي تغطيها فقراته.
٢. صياغة الفقرات لكل مكونات المقياس.
٣. تطبيق الفقرات على عينة ممثلة لمجتمع البحث.
٤. إجراء تحليل الفقرات . (Allen & Yen, 1979: 118 – 119)

**مبررات بناء المقاييس:**

من المبررات التي دفعت الباحثان إلى بناء هذا المقياس هي:

**أ.** من خلال اطلاع الباحثان على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت هذ المتغير ، لم يجدا (على حد علمهما) مقياسا يتلاءم مع إجراءات البحث الحالي ، لذلك لجأ الباحثان إلى بناء هذ المقياس وأعداد فقراته التي تصلح لعينة البحث الأساسية.

**ب.** ان المقاييس التي اطلع عليها الباحثان الأجنبية والعربية غير ملائمة عموما لعينة البحث الحالي التي تتصف بخصوصية تميزها فئات الطلبة، إذ إنها صممت لفئات عمرية ومراحل دراسية مختلفة، فضلاً عن ان الاعتماد على المقاييس الأجنبية قد لا يكون مناسباً، وذلك لان الثقافات والبيئات التي طبقت فيها هذه المقاييس تختلف عن ثقافة مجتمعنا وخصائصه، ومجتمع البحث الحالي بشكل خاص، مما قد يجعل النتائج غير دقيقة عند تطبيقها في البيئة العراقية.

**إجراءات بناء مقياس الافصاح عن الذات :**

ان بناء المقاييس النفسية ومنها مقاييس الشخصية، يتطلب اتباع خطوات علمية محددة، تبدأ بتحديد المنطلقات النظرية التي يستند اليها الباحث في بناء المقاييس، فينبغي على الباحث البدء بتحديد المفاهيم البنائية التي تستند أو تنطلق منها إجراءات بناء المقاييس النفسية قبل البدء بإجراءات بناء تلك المقاييس . (Cronbach, 1970 : 530)

ومن خلال اطلاع الباحثان على الأدبيات والبحوث والدراسات السابقة او المقاييس الخاصة بالإفصاح عن الذات ، قد توصل الباحث إلى:

١. ان مفهوم الافصاح عن الذات سيقاس كما يبدو للفرد نفسه وليس كما يبدو للآخرين، وان خبرته الشعورية قادرة على التعبير عن مشاعره وأفكاره مما يمكن ان يمثل السلوك اللفظي للفرد وخصائصه الداخلية إلى حد كبير. ( Winggins, 1973: 386)

٢. اعتماد الباحثان أسلوب التقرير الذاتي (المواقف اللفظية) في بناء فقرات المقياس ؛ لأنه أسلوب أفضل في بناء مقاييس الشخصية ويُعطي استجابات أكثر واقعية وحقيقية .( زيباري ، ١٩٩٧: ٥٦)

٣. الاعتماد على مبدأ تحليل المفهوم إلى اصغر مكوناتها التي تمثل نطاق السلوك المراد قياسه.

٤. اعتماد الباحثان التوافق بين منهج الخبرة والمنهج العقلي معا في بناء المقياس.

**وقد اتبع الباحثان الخطوات التالية:**

١. تحديد مفهوم الإفصاح عن الذات، إذ يؤكد (Ghiselli , 1964,) ضرورة تعريف الخاصية وتحديد أبعادها التي يمكن من خلالها تقدير مدى ما يمتلك الأفراد منها كميا، عند بناء مقياسه (Ghiselli, 1964:335) ، لذلك قام الباحث بتعريف مفهوم الافصاح عن الذات وتحديد المكونات السلوكية لهذا المفهوم بالاستناد إلى الإطار النظري للبحث الحالي.

٢. قام الباحثان بمسح مجال السلوك المراد قياسه من خلال الأطر النظرية و الأدبيات التي تناولت هذا المفهوم لنتعرف على مدى تمثل المقياس لعوامل الخاصية المطلوب قياسها .

٣. صيغت (٣٠) فقرةً موقفية بصيغتها الأولية بأسلوب العبارات التقرير الذاتي (أسلوب المواقف اللفظية ) تليها ثلاثة بدائل للإجابة تعطى عند التصحيح التدرج ( ٣ – ٢ – ١ ) على التتالي، وتشير الدرجة العالية على المقياس إلى إرتفاع مستوى الافصاح عن الذات ، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى إنخفاض مستوى الافصاح عن الذات .

**وصف وتصحيح المقياس :**

يتكون مقياس الافصاح عن الذات من (٣٠) فقرةً صيغت على شكل عبارات موقفية لفظية ، ويتضمن كل موقف (٣) إستجابات موقفية ( ايجابية وتأخذ ٣ درجات ، محايدة وتأخذ درجتان ، سلبية وتأخذ درجة واحدة ) ، وتشير الدرجة العالية إلى إرتفاع مستوى الافصاح عن الذات ، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى إنخفاض مستوى الافصاح عن الذات .

**التحليل المنطقي لفقرات المقياس:**

وللتحقق من مطابقة الفقرات للخاصية التي أعدّت لقياسها عرض الباحثان فقرات المقياس على عدد من الأساتذة من ذوي الخبرة والاختصاص في الإرشاد النفسي والقياس والتقويم والصحة النفسية البالغ عددهم (٢٢) محكماً، للتثبت من

صلاحية فقرات المقياس، واعتمد الباحث على قيمة مربع كاي باستعمال اختبار حسن المطابقة كإجراء إحصائي للتحقق من صلاحية فقرات المقياس والفقرات التي كانت بحاجة إلى تعديل قام الباحث بتعديلها ، والجدول رقم ١ يوضح ذلك.

**الجدول (١ )**

**نتائج آراء المحكمين على فقرات مقياس الافصاح عن الذات**

| الفقرات | اراء المحكمين | | | قيمة كا٢ | | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الحكم |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | غير موافق | تعديل | المحسوبة | الجدولية | | | |
| ٢ ، ١٨ ، ٢٣ | ٢٢ | ٠ | ٠ | ٤٤,٠٠٢ | ٥,٩٩ | ٢ | ٠,٠٥ | دالة |
| ١٥، ٢٢ ، ٢٤ ، ٢٩ | ٢١ | ١ | ٠ | ٣٨,٢٧٤ | | | | دالة |
| ٥ ، ١١ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢٧ | ٢١ | ٠ | ١ | ٣٨,٢٧٤ | | | | دالة |
| ١٤ | ٢٠ | ٢ | ٠ | ٣٣,٠٩١ | | | | دالة |
| ٧ ، ١٠ ، ١٣، ٣٠ | ٢٠ | ٠ | ٢ | ٣٣,٠٩١ | | | | دالة |
| ١ ، ٦ ، ٨ ، ١٢ ، ٢٦ | ٢٠ | ١ | ١ | ٣٢,٨١٨ | | | | دالة |
| ٩ | ١٩ | ٣ | ٠ | ٢٨,٤٥٥ | | | | دالة |
| ١٧، ٢٨ | ١٩ | ٢ | ١ | ٢٧,٩٠٩ | | | | دالة |
| ٤ | ١٩ | ١ | ٢ | ٢٧,٩٠٩ | | | | دالة |
| ٣ ، ٢١ ، ٢٥ | ١٨ | ٢ | ٢ | ٢٣,٢٧٢ | | | | دالة |

**عينة وضوح التعليمات والفقرات :**

لغرض تعرّف وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته وبدائله، والكشف عن الصعوبات التي تواجه المستجيب لتلافيها، والوقت الذي تستغرقه الإجابة عن المقياس، فقد طبق الباحثان المقياس على عينة بلغت (٣٠) طالباً وطالبةً من الصف الرابع الإعدادي، اختيروا عشوائياً من مدارس مركز محافظة البصرة، وبعد إجراء هذا التطبيق ومراجعة الإستجابات اتضح أَن فقرات المقياس وتعليماتهما كانت واضحة لدى الطلبة، وأن الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس تراوح بين (١٣–٢٣) دقيقةً بمدى زمني قدره (١٨) دقيقةً .

**الخصائص السايكومترية للمقياس:**

**أولاً: الصدق Validity**

للتحقق من صدق المقياس، تم ايجاد نوعين من الصدق هما:

**١. الصدق الظاهري:**

قد تحقق هذا النوع من الصدق عند بناء المقياس، إذ عرض الباحثان فقرات المقياس على مجموعة من المختصين في الإرشاد النفسي والقياس والتقويم والصحة النفسية ، ولم تستبعد أي فقرة من الفقرات كونها كانت جميعها دالة إحصائياً، بحسب إستعمال مربع كاي للتعرف الدلالة الإحصائية على لكل فقرة .

**٢. صدق البناء :**

**والمؤشرات التي تدلُّ على صدق البناء لهذا المقياس فهي:**

١. حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس وإستبعاد الفقرات غير المميزة.

٢. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس بحساب معامل الإرتباط بين درجة كلِّ فقرة والمجموع الكليّ الذي ينتمي إليه.

**ثانياً: الثبات :**

لحساب الثبات في مقياسي الافصاح عن الذات ، إعتمد الباحثان طريقة الإتساق الداخلي بإستعمال معادلة ألفا كرونباخ والخارجي باستعمال الاختبار واعادة الاختبار.

**١ – الإتساق الداخلي بإستعمال معادلة (ألفا كرونباخ):**

لحساب ثبات المقياس بهذه الطريقة اعتمد الباحث على طريقة تحليل التباين بأستعمال معادلة ألفا كرونباخ : إذ طبق المقياس على ( ٥٠) طالباً وطالبةً من عينة التحليل الإحصائي ، وبلغت قيمة معامل الثبات ( ٠,٨٧٢ ) .

**٢ – الإتساق الخارجي (إعادة الإختبار):**

لغرض حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الإختبار طبق الباحث المقياس على عينة الثبات المحسوب بطريقة تحليل التباين نفسها البالغ حجمها( ٥٠) طالباً وطالبةً ، وذلك بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول، صححت الإستجابات في التطبيق الثاني واستخرج معامل إرتباط " بيرسون " بين درجات التطبيقين الأول والثاني، وبلغ معامل الثبات للمقياس(٠,٩٨٦). والجدول رقم ٢ أدناه يوضح معامل الثبات لكلا الطريقتين .

**الجدول ( ٢)**

**معامل الثبات لمقياس الافصاح عن الذات**

| المقياس | العينة | | إعادة الإختبار | الفاكرونباخ |
|---|---|---|---|---|
| | ذكور | أناث | | |
| الإفصاح عن الذات | ٢٥ | ٢٥ | ٠,٩٨٦ | ٠,٨٧٢ |

**– الصيغة النهائية للمقياس :**

أصبح المقياس بصورته النهائية الذي قام الباحث ببنائه مكون من (٢٧) موقفاً أما بدائل الإستجابات تتضمن ثلاث استجابات موقفية تأخذ الدرجات التالية ( ايجابية ٣ درجات ، محايدة درجتان ، سلبية درجة واحدة ) وتم ترتيبها عشوائياً عند عرضها على عينة التطبيق النهائي ، وبذلك تكون اعلى درجة للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها هي ( ٨١) درجةً ، و اقل درجة (٢٧) والوسط الفرضي للمقياس (٥٤) .

**نتائج البحث**

تم تحقق هدف البحث وهو (بناء مقياس للافصاح عن الذات )

وتم استخراج المؤشرات الإحصائية لنتائج بناء أداة البحث الحالي ( مقياس الافصاح عن الذات ) وكما موضحة في جدول (٣) .

**الجدول ( ٣ )**

**المؤشرات الاحصائية لمقياس الافصاح عن الذات**

| | |
|---|---|
| العدد | ٤٣٠ |
| الوسط الحسابي | ٤٩,٥٦٢ |
| الوسيط | ٥٠ |
| المنوال | ٥١ |
| الانحراف المعياري | ٦,٩٢٨ |
| التباين | ٥٠,١٥٨ |
| معامل الالتواء | -٠,٢٠١ |
| الخطأ المعياري للالتواء | ٠,١١٨ |
| معامل التفرطح | -٠,٢٦٨ |
| الخطأ المعياري للتفرطح | ٠,٢٣٥ |
| المدى | ٣٦ |
| اقل درجة | ٣١ |
| اعلى درجة | ٦٧ |

عند الإنتهاء من اعداد المقياس والتحقق من تمتعه بالخصائص السيكومترية من قوة تمييزية وصدق وثبات، أصبحت الأداة بصيغتها النهائية جاهزة للتطبيق على عينة البحث، التي أختيرت بالطريقة العشوائية الطبقية التناسبية ؛ والبالغة (٤٣٥) طالباً وطالبةً في مدارس التعليم الثانوي، والممثلة بنسبة مايقارب (١٠%) من مجتمع البحث المحسوب إذ تشير نانلي "اذا كان مجتمع الدراسة متجانس، واراد الباحث تحقيق درجة مرتفعة وعالية فإن العينة العشوائية الطبقية يجب ان تكون بحجم ١٠%"" .(Nunnly, 1978 : 211 ) ، وكانت العينة بواقع (١٨٢) طالباً بنسبة (٤,٢٣) من العينة ، و ( ٢٤٨) طالبةً بنسبة (٥,٧٧) من العينة ، موزعين على ( ٢٦) مدرسةً .

**التوصيات**

١ – تفعيل دور المؤسسات التربوية والاجتماعية بتنظيم ندوات وتوعوية لأساليب التنشئة السليمة لتمكين الأبناء من تعزيز ثقتهم بأنفسهم عن طريق الأسرة من خلال القدرة على التبادل الاجتماعي مع الآخرين .

٢– دور وسائل الاعلام ببث البرامج التوعوية و التثقيفية التي تساهم في فهم الافصاح الذات الايجابي بين الاخرين ، مما يزيد من تفاعل الفرد مع نفسه ومن ثم مع المقربين له والمجتمع بصورة عامة .

**المقترحات :**

١– اجراء دراسات تجريبية لتنمية الافصاح عن الذات .

٢ – بناء مقاييس لظواهر نفسية وسلوكية أخرى مثل ( التنمر الالكتروني ، العنف الاسري ، التوجه نحو الحياة .. الخ ) .

**المصادر**


خالد ، علي صالح و عبدالكريم ، محمد سليمان جرادات (٢٠١٤) : كشف الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء متغير الجنس ، ***مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*** ، المجلد ٢ ، العدد ٦ ، ٢٩٣ – ٣٢٦.

خوج ، حنان أسعد محمد ( ٢٠١١) : الافصاح عن الذات وعلاقته بالاكتئاب لدى المعاقين جسدياً بالمملكة العربية السعودية ، ***مجلة القراءة والمعرفة*** ، دار المنظومة ، العدد ١١٦ ، ١٩٢ – ٢٢٠ .

رضوان ، شعبان جاب الله (٢٠٠٦) : دور المساندة الاجتماعية في الافصاح عن الذات والتوجه الاجتماعي لدى الفصاميين والاكتئابيين ، ***مجلة دراسات نفسية*** ، المجلد ١٦ ، العدد ٣ ، ١٧١ – ٢٢١ .

زكي ، جيهان زاحم محمد (٢٠١٩) : الاحتراق النفسي وعلاقته بالافصاح عن الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية ، ***مجلة إكليل*** ، العدد ٤ ، ٤٧٩ – ٥١٢ .

الزيباري ، صابر عبدالله سعيد (١٩٩٧) : الخصائص السيكومترية لأسلوبي المواقف اللفظية والعبارات التقريرية في بناء مقاييس الشخصية ، ***اطروحة دكتوراه غير منشورة*** ، جامعة بغداد ، كلية التربية – ابن رشد .

سيد ، صفية فتح الباب أمين (٢٠٠٤) : أبعاد الثقة بين الأصدقاء وعلاقتها بالايثار والافصاح عن الذات ، ***مجلة دراسات عربية*** ، المجلد ٣ ، العدد ٤ ، ٢١٩ – ٢٢٥ .

عبدالرحمن ، محمد السيد و عجاجة ، صفاء أحمد (٢٠٢٠) : الافصاح عن الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين ضعاف السمع ، ***المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*** ، المجلد ٤ ، العدد ١٠ ، ٢١ – ٤٢ .

العساف ، جمال عبدالفتاح و أيمن ، سليمان مزاهرة (٢٠١٧) : ***مهارات الحياة*** ، ط١ ، إثراء للنشر والتوزيع ، الشارقة .

المجذوب ، أحمد (٢٠٠١) : ***الصداقة والشباب*** ، ط١ ، الدار المصرية – اللبنانية للطباعة والنشر ، بيروت .

محمد ، جاجان جمعة (٢٠١٦) : سمات الشخصية وعلاقتها بكشف الذات لدى المراهقين، ***مجلة جامعة زاخو*** ، المجلد ٤ ب ، العدد ١ ، ١٣٤ – ١٥١ .

المفرجي ، سالم بن محمد (٢٠٢١) : مستوى الافصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات ، ***مجلة كلية التربية*** ، دار المنظومة ، العدد ١٠٣ ، ٢٤١ – ٢٦٩ .

النملة ، عبدالرحمن بن سليمان (٢٠١٦) : الافصاح عن الذات وعلاقته بكل من المساندة الاجتماعية ووجهة الضبط لدى طلبة جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية ، ***مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية*** ، العدد ٤٠ ، ١٦ – ٨٤ ، المملكة العربية السعودية .

Allen, M.d. &Yen, E. (1979):***Introduction to Measuremet Theory***, Stet California ,Books Cole, U.S.A. of Human Intelligence Cambridge university press.

Altman , Irwin. & Taylor, Dalmas. (1973) : ***Social Penetration, The Development inter Personal Relationship*** , New York , : Holt Rinehart/among University Students, Proceding Social and Behavioral Sciences 15 .

Brehm, S. S, Kassim, S. & Fein, S. (1999) : ***Social Psychology*** , New York , Haughton Mifflin Company .

Cronbach,L.J(1964): Essentials of Psychological Testing , ***Harper Brothers*** , New York .

Dendia, K. (2000) : Self-Disclousre, Identity, and Relationship Development : A Dialectical Perspective of Communication and Personal Relationship , New York***, John Willey & Sons Ltd***, 147 – 162 .

Derlega, V. & Berg, J. (2010) : ***Self-disclosure: Theory, Research and theor***y, New York and London , Plenum Press .

Derlega, J, et al. (2013) : Self-Disclousre and Starting A Close Relationship . In Sprecher, S: Et Al (Eds.), ***Handbook of Relationship initiation*** , New York, US: Psychology Press, 153 – 174 .

Ghiselli, E.E. Campbell, J.P. & Zedeck, S. (1981): ***Measurement theory_for behavioral sciences*** , San Francisco, W.H. freeman & co.

Greene, D. & Mathews, A. (2006) : Self-Disclosure in Personal Relationship , ***In the Camridge Handbook of Personal Relationship*** , Camberidge University Press , London , 409 – 427 .

Littlejohn, S. & Foss, K. (2008) : ***Theories of communication*** , (9th ed), Thomas U.S.A : wodsworth .

Masaviru, M. (2016) : Self-disclosure : Theories and Model Review , ***Journal of Culture*** , Society and Development , Vol.18 , 43 – 47 .

Miller, L. C. & Nancy, L. C. (1994) : Self-disclosure and Liking : A Meta – Analytic Review Psychological Bulletin , ***American Psychological Association*** , Inc , Vol.116 , N0.3 , 457 – 475 .

Nunnally, I.C. (1978): ***Psychometric Theory*** , 2nd ed., New York, Mc Graw-Hill.

Niebrzydowski, L. (1996) : Self-disclosure in youth at different stages of development of interpersonal relation ships , ***Paper presonted at the International Congress of Psychology*** , (26th ) , Montreal , Canada , August , 16 – 21 , 3 – 19 .

Simons , J. A. Kalichman, S. S. & John, W. (1994) : Human Adjustment Madison , Brown and Benchmark Publishers , ***Journal at clincal Psychology*** , Vol.39 , No.2 , 183 – 189 .

Tang, N. Bensman, L. & Hatfield, E. (2013) : Culture and Sexual Self-Disclosure in Intimate Relationship , ***Interpersona Journal*** , Vol.7 , No.2 , 227 – 242 .

Tubbs , S. & Bairdm, W. (1978 ; Elements of Self-disclosure , ***ERIC data abase*** , ED , 161099 .

Vogel , D. & Wester, S. (2003) : Self-disclosure a leading factor in not seeking therapy , ***Journal of Counseling Psychology*** , Vol.50 , No.3 , 312 – 331 .

Wood, J. (2010) ; Interpersonal Communication , Everyday Encounters , (6th ed) , ***Boston : Wadsworth*** , 21 – 33 .