Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

Journal of University Studies for Inclusive Research
Vol.4, Issue 52 (2026), 158293- 158336

USRIJ Pvt. Ltd

كشف الذات وعلاقته بالامتنان لدى عينة من المراهقين والمراهقات بمدينة جدة

إعداد

د. اريج طلاقي Atalaky@kau.edu.sa

دكتوراه في الإرشاد النفسي ، أستاذ مساعد، ORCID ID: 0009-0007-5501-9576

مرام الغامدي mixm_7@hotmail.com

ولاء نهاري Walaa.nahari@gmail.com

كلية التربية/ قسم علم النفس/دكتوراه الفلسفة في الارشاد النفسي والتربوي

جامعة الملك عبد العزيز/ جدة – المملكة العربية السعودية

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين كشف الذات والامتنان لدى عيينة مكونة من (400) مراهق ومراهقة من مدينة جدة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس كشف الذات (2022) ومقياس الامتنان (2022) من إعداد د. دينا مؤمنة، وقد أظهرت نتائج الدراسة عن مستوى متوسط لكشف الذات ومستوى مرتفع للامتنان لدى أفراد العينة، كما بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين كشف الذات والامتنان إلا أن هذه العلاقة كانت ضعيفة من حيث القوة. كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من كشف الذات والامتنان مما يدل على تقارب المجموعتين في هذين المتغيرين.

الكلمات المفتاحية: كشف الذات، الامتنان، المراهقين.

Self-disclosure and its relationship to gratitude among a sample of adolescent boys and girls in Jeddah

Prepared by:

Dr. Areej Mohammed Talaky

□□□□□

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

PhD in Psychological Counseling

Assistant Professor

ORCID ID: 0009-0007-5501-9576

Maram Ali Alghamdi

Walaa Jamal Nahari

College of Education / Department of Psychology

Ph.D. in Psychological and Educational Counseling

King Abdulaziz University, Jeddah – Saudi Arabia

Abstract:

The present study aimed to investigate the relationship between self-disclosure and gratitude among a sample of 400 male and female adolescents in Jeddah, Saudi Arabia. To achieve the study objectives, the Self-Disclosure Scale (2025) and the Gratitude Scale (2025), both developed by Dr. Dina Mo'mena, were

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

administered. The findings indicated that participants demonstrated a moderate level of self-disclosure and a high level of gratitude. Moreover, the results revealed a statistically significant positive correlation between self-disclosure and gratitude; however, the strength of this relationship was weak. Furthermore, no statistically significant gender differences were found in either self-disclosure or gratitude, indicating a high degree of similarity between male and female participants in these variables.

Keywords: Self-disclosure, Gratitude, Adolescents

المقدمة:

تُعدّ المراهقة مرحلة حرجة ومحورية في حياة الإنسان، إذ تمثل جسر الانتقال بين الطفولة والرشد، وتمر هذه الفترة بتغيرات نفسية، وعقلية وفسيولوجية واجتماعية، يواجه المراهق فيها تقلبات انفعالية وصراعات داخلية ناتجة عن سعيه المستمر لاكتشاف هويته وتأكيد استقلاليته، في وقتٍ لم يكتمل فيه نضجه النفسي والاجتماعي بعد، الأمر الذي يجعله بحاجة إلى دعم وتوجيه من الممكن ان يساعدانه على إدارة انفعالاته وتنظيم طاقته بصورة متوازنة (بني ملحم والطوالبة، 2020).

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

ويُلاحظ أن الاستجابة لحاجات المراهق النفسية والاجتماعية والتربوية تُعد ضرورة ملحّة، نظرًا لما قد يواجهه من صعوبة في فهم مشاعره والتعبير عنها، مما ينعكس على قدرته في بناء علاقات قائمة على التفاهم والتفاعل الإيجابي (المهداوي والمعموري، 2018). وفي هذا السياق، يبرز كشف الذات بوصفه عملية تواصلية تقوم على الإفصاح عن المشاعر والأفكار والخبرات الشخصية، بما يسهم في تعزيز الوعي بالذات وتنمية مهارات التواصل، ودعم القدرة على التكيف وتنظيم السلوك (العرابي والحربي، 2025).

وأشار القرشي (2020) إلى أن الإفصاح عن الأفكار والمشاعر يسهم في تعزيز الوعي بالذات من خلال التغذية الراجعة وتطوير مهارات التواصل، كما يساعد على فهم الميول والاحتياجات وتحديد الأهداف، ويدعم التكيف واستعادة الاتزان الانفعالي. وفي ضوء التوجهات الحديثة في علم النفس الإيجابي نحو دراسة المتغيرات الداعمة للقوة النفسية، برز كشف الذات كأحد المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية وجودة الحياة (العرابي والحربي، 2025).

وقد عدّ Jourard (1971) كشف الذات علامة من علامات الصحة النفسية متى ما تم بصورة متوازنة، إذ يسهم في خفض مستويات القلق والتوتر ويعزز مفهوم الذات الإيجابي وتنمية الوعي بالذات، كما أن العلاقات المبنية على الثقة والانفتاح تتطلب قدرًا كافياً من الإفصاح المتبادل، في حين أن الانغلاق المفرط قد يعيق النمو الاجتماعي (القديمي، 2023).

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

وعلى الرغم من أهمية كشف الذات في تحقيق الاتزان الانفعالي وبناء العلاقات، إلا أن ممارسته ترتبط بتوافر مناخ نفسي يسوده الأمان والثقة، حيث يتعزز الإفصاح المعتدل بالانفعالات الإيجابية التي توسّع مدارك الفرد وتدعم انفتاحه الاجتماعي (Jourard, 1971؛ Fredrickson, 2013، كما ورد في علي وآخرون، 2024). ويبرز هنا دور الامتنان كأحد المتغيرات الإيجابية التي تعزز التقدير المتبادل وتحسين جودة العلاقات، مما قد يهيئ المناخ المناسب لممارسة كشف الذات لدى المراهقين (علي وآخرون، 2024).

فقد أشارت الأدبيات، كدراسة السيد ومروة (2024)، إلى أن الامتنان يمثل عاطفة نشطة ذات طابع تحفيزي، تسهم في تعزيز السلوكيات الإيجابية ورفع القدرة على مواجهة الانفعالات السلبية، كما تدعم التكيف وبناء استراتيجيات أكثر كفاءة في حل المشكلات. ويُعد الامتنان من السمات الجوهرية في الشخصية الإيجابية لما له من دور في تعزيز التفاؤل وجودة العلاقات، حيث أشار Wood (2010) إلى أنه يُعد جوهرًا للسمات النفسية الإيجابية.

ويكشف هذا التناول أن كلاً من كشف الذات والامتنان يمثلان متغيرين نفسيين يسهمان في تعزيز جودة العلاقات والصحة النفسية، غير أن معظم الدراسات تناولت كل متغير في إطار مستقل، مما يثير تساؤلات حول طبيعة العلاقة المحتملة بينهما في مرحلة تتسم بالحساسية الانفعالية وإعادة تشكيل الهوية.

مشكلة الدراسة:

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

تشهد مرحلة المراهقة في المجتمعات المعاصرة تحولات متسارعة في أنماط التفاعل الاجتماعي، بفعل التغيرات الثقافية والتقنية وتوسع دوائر التواصل، مما أوجد بيئات اجتماعية أكثر انفتاحًا وتعقيدًا في الوقت ذاته. وفي ظل هذه المتغيرات، يواجه المراهق تحديات تتعلق بكيفية التعبير عن ذاته بصورة متزنة تحافظ على خصوصيته وتحقق له القبول الاجتماعي. كما أن طبيعة العلاقات في هذه المرحلة، سواء داخل الأسرة أو مع الأقران، أصبحت تتطلب مهارات انفعالية ومعرفية أعلى لإدارة الحوار والانفتاح والثقة المتبادلة، الأمر الذي يطرح تساؤلات حول العوامل النفسية التي تسهم في دعم أو إعاقة هذا النمط من التفاعل.

وفي ضوء ما تفرضه هذه التحولات من متطلبات على المراهق في كيفية التعبير عن ذاته وإدارة تفاعلاته الاجتماعية، يصبح من الضروري التوقف عند المتغيرات النفسية التي تفسر طبيعة هذا الإفصاح وحدوده. ومن بين هذه المتغيرات يبرز كشف الذات بوصفه مفهومًا محوريًا في فهم أنماط التفاعل والتكيف لدى هذه الفئة.

نجد أن مفهوم كشف الذات حظي باهتمام الباحثين، حيث أظهرت نتائج دراسة العرابي والحربي (2025) الميدانية عن أهمية دراسة المتغير في البناء النفسي والاجتماعي لدى المراهقين؛ وأشارت النتائج إلى أن مستوى كشف الذات جاء منخفضًا لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، مما يظهر وجود حاجة لدراسات تبحث عن سبل لتنمية مهارات الإفصاح المتزن لدى الطلاب، كما بينت دراسة بني ملحم والطوالبة (2020) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كشف الذات والكفاءة الذاتية والقدرة على حل المشكلات، مما يعكس دوره في تعزيز التكيف، كما أكدت الدراسة على أهمية إدماج تنمية مهارات كشف الذات ضمن الخطط الإرشادية المدرسية.

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

وفي سياق آخر، أشارت دراسة العمري وجرادات (2014) إلى وجود علاقة سالبة بين كشف الذات والشعور بالوحدة، بما يعني أن انخفاض الإفصاح عن الذات قد يرتبط بارتفاع الإحساس بالعزلة الاجتماعية، وأشارت دراسة Valkenburg & Peter (2007) إلى أن الإفصاح عن الذات لدى المراهقين يرتبط إيجاباً بالرفاه النفسي وجودة العلاقات الاجتماعية، إذ أنه يسهم في تعزيز التكيف النفسي والتفاعل الاجتماعي لدى هذه الفئة. وتكشف هذه النتائج عن أهمية كشف الذات في البناء النفسي والاجتماعي للمراهق، إلا أنها في الوقت ذاته تشير إلى تباين مستوياته ووجود حاجة عملية لتدعيمه.

ويثير هذا التباين تساؤلًا حول المتغيرات التي قد تسهم في تفسير انخفاض الإفصاح لدى بعض الفئات وارتفاعه لدى أخرى. ومن هنا يبرز الاهتمام بدراسة بعض المتغيرات النفسية الإيجابية التي قد تمثل عوامل تفسيرية محتملة لهذا السلوك، إذ أشارت الدراسات الى متغير الامتنان بوصفه موردًا نفسيًا إيجابيًا يعزز التكيف والرضا، وقد بينت دراسة Froh وأخرين (2008) وجود علاقة ايجابية بين الامتنان والرفاه النفسي لدى المراهقين وذلك لدوره في تعزيز التفاؤل والرضا عن الحياة وتقليل المشاعر السلبية لديهم. وأظهرت دراسة ابليش(2019) الى وجود علاقة موجبة بين الامتنان والرضا عن الحياة، مما يعكس دوره في رفع مستوى الشعور الإيجابي.

وتوصلت دراسة العاني والقيسي (2025) إلى وجود ارتباط دال بين الامتنان ومفهوم الذات، بما يشير إلى أن الامتنان يسهم في بناء تصور إيجابي عن الذات. وفي السياق ذاته، بينت دراسة علي وآخرون (2024) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الامتنان والصمود النفسي لدى المراهقين، مؤكدة دوره كعامل حماية داخلي يعزز

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

القدرة على مواجهة الضغوط. وذكرت دراسة عاشور (2025) وجود فروق في الامتنان لدى مدرسي المرحلة الإعدادية تعزى إلى الجنس والتخصص، مما يدل على تأثر الامتنان ببعض المتغيرات الديموغرافية.

ورغم تناول الدراسات السابقة لكل من كشف الذات والامتنان كلٌ على حدة، وإبراز أهميتهما في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، إلا أن هذه المتغيرات عولجت في أطر بحثية منفصلة. فقد ركزت دراسات كشف الذات على علاقته بالتوافق والكفاءة والوحدة النفسية، في حين ركزت دراسات الامتنان على الرضا عن الحياة والصمود ومفهوم الذات، دون اختبار مباشر لطبيعة العلاقة بين هذين الموردين النفسيين في مرحلة المراهقة. كما لم تتناول الدراسات العربية – في حدود اطلاع الباحثة – العلاقة بين كشف الذات والامتنان تحديدًا لدى المراهقين في البيئة السعودية.

ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى كشف الذات ومستوى الامتنان لدى عينة من المراهقين بمدينة جدة، وذلك في إطار نمائي يراعي خصوصية هذه المرحلة ومتطلباتها النفسية والاجتماعية، بما يسهم في توسيع الفهم النظري لدور الموارد النفسية الإيجابية في دعم الإفصاح والتفاعل الاجتماعي لدى المراهقين.

يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

ما العلاقة بين كشف الذات والامتنان لدى عينة من المراهقين بمدينة جدة؟

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

ويتفرع عنه الأسئلة التالية:

1. ما مستوى كشف الذات لدى عينة من المراهقين والمراهقات بمدينة جدة؟
2. ما مستوى الامتنان لدى عينة من المراهقين والمراهقات بمدينة جدة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كشف الذات والامتنان لدى أفراد العينة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كشف الذات تعزى إلى متغير (الجنس)؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامتنان تعزى إلى متغير (الجنس)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1. التعرف على مستوى كشف الذات لدى عينة من المراهقين والمراهقات بمدينة جدة.
2. التعرف على مستوى الامتنان لدى عينة من المراهقين والمراهقات بمدينة جدة.
3. الكشف عن طبيعة العلاقة بين درجات كشف الذات ودرجات الامتنان لدى أفراد العينة.
4. التعرف على الفروق في متوسطات درجات كشف الذات تبعًا لمتغير (الجنس) .
5. التعرف على الفروق في متوسطات درجات الامتنان تبعًا لمتغير (الجنس).

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

6. تقديم توصيات تربوية وإرشادية تسهم في تنمية الامتنان لدى المراهقين بما يعزز قدرتهم على كشف ذواتهم وتوافقهم الاجتماعي.

أولًا: الأهمية النظرية

1. تنبع الأهمية النظرية للدراسة من تناولها لمتغيري كشف الذات والامتنان لما لهما من دور كبير في مرحلة المراهقة، وانتمائُهما إلى إطار علم النفس الإيجابي.
2. تسهم الدراسة في إثراء الدراسات العربية من خلال وضع تصور علمي حول طبيعة العلاقة بين المتغيرين، في ظل محدودية الدراسات التي جمعتهما معًا لدى فئة المراهقين.
3. تقدم نتائجها إسهامًا علميًا في توضيح الأطر النظرية المفسرة للمتغيرات النفسية الإيجابية ودورها دعم في الإفصاح الذاتي وتعزيز التكيف النفسي والاجتماعي في هذه المرحلة الحساسة من النمو.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية

1. تسهم نتائج الدراسة في تصميم برامج إرشادية وتربوية تستهدف تنمية مهارات كشف الذات وتعزيز الامتنان لدى المراهقين.
2. تساعد المرشدين التربويين على فهم العوامل النفسية الداعمة لبناء علاقات قائمة على الثقة والاندماج الاجتماعي داخل المدرسة.

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

3. تفيد أولياء الأمور في تعزيز أساليب التنشئة التي تدعم الإفصاح المتزن والتقدير المتبادل داخل الأسرة.

4. يمكن أن تشكل الدراسة منطلقًا لتطوير تدخلات وقائية تسهم في تعزيز المرونة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط في مرحلة المراهقة.

مصطلحات الدراسة:

كشف الذات: هو عملية إفصاح لفظي او غير لفظي عن المعلومات الشخصية والمواقف ومشاعر الحزن والفرح، يبدأ الكشف سطحياُ ثم يتدرج الى العمق، فغالباً يكون نقاش صغير يُعد هو المفتاح لبدء العلاقة ثم ينتقل الى مستويات أكثر عمق من الإفصاح عن الذات (Loft, 1969).

ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المراهق في مقياس كشف الذات.

الامتنان: هو الشعور الذي يحصل في العلاقات التفاعلية بين الأفراد والذي يقر فيه الشخص بحصوله على المنفعة من الطرف الآخر (الزيادات، 2020)

ويعرف إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها المراهق في مقياس الامتنان المستخدم في هذه الدراسة.

المراهقين: هم الفئة التي تنتمي إلى حالة من النمو تقع بين الطفولة والرجولة أو الأنوثة، وهي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد (غباري وأبو شعيرة، 2015).

حدود الدراسة:

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

الحدود الموضوعية: تطبق الدراسة الحالية للتعرف على كشف الذات وعلاقته بالامتنان لدى عينة من المراهقين.

الحدود البشرية: عينة من المراهقين تتراوح أعمارهم من (13عام الى 18 عام).

الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في مدينة جدة.

الحدود الزمنية: تم اجراؤها في عام (2026–2027) م.

الإطار النظري

المبحث الأول: كشف الذات

مفهوم كشف الذات:

يشير مفهوم كشف الذات على انه الكشف عن الجوانب الداخلية لدى الفرد، والتعرف على الاهتمامات والقيم والمعتقدات والميول والمهارات ونقاط القوة والضعف، وذلك من خلال التفاعل مع الاخرين في البيئة المحيطة به والتفكير الذاتي، كما يعد من أحد العوامل المهمة في تحقيق النمو الذاتي والتطور الشخصي، ويساعد على تحديد الأهداف وتطوير المهارات وتحسين الأداء في الحياة الشخصية والمهنية (المهداوي والمعموري،2018)

بينما ذكر آل عواض والمطوع (2023) ان كشف الذات عبارة عن عملية يقوم بها الانسان من خلال الإفصاح عن معلومات شخصية وغير شخصية، او التعبير عن آرائه ومعتقداته امام الاخرين بشكل يتيح لهم فهم

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

شخصيته، كما يطلب كشف الذات مستوى متزايد من الثقة والوعي الذاتي لدوافع الفرد ومفهومه عن ذاته ومشاعره، فهو عنصر مهم لتكيف النفسي لدى الفرد.

أهمية كشف الذات في العلاقات الانسانية:

يعد كشف الذات عنصراً مهما في تكوين العلاقات وتشكيلها، وتطويرها وتقويتها وتنميتها، حيث يمكن تفسيره في اللقاء الأول على انه رغبة في تشكيل علاقة حميمية، وتغذية راجعة لسلوك الفرد إيجابيا او سلبيا، وقد تسمح هذه العملية للفرد الخروج عن ذاته والانخراط في اكتشاف الذات، كما ان اهتمام الفرد في تكوين علاقات جديدة مع الاخرين يعد من السمات الإيجابية التي تعزز من سلوكيات كشف الذات (العرابي والحربي، 2025).

ويعتبر كشف الذات المحرك القوي لبناء علاقات شخصية عميقة، ففي البداية تكون العلاقة سطحية نوعا ما، وعندما تتطور فأن كشف الذات يتطور فيما بين الطرفين، الامر الذي ينعكس على تطور علاقة التقبل والمودة (آل عواض والمطوع، 2023).

نموذج نافذة جوهاري:

هناك تفاوت بين الأفراد في مقدار المعلومات الشخصية التي يفصحون عنها امام الاخرين، وقد أشار الباحثان جوزيف لوفت وهاري انجهام (1969) Joseph Loft& Harey Jngham الى ان الفرد لا يمتلك كل

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

المعلومات المتعلقة بذاته، والأخرون أيضا، فقد قام الباحثان بتطوير نموذج يسمى نافذة جوهاري التي قسمت الذات البشرية الى أربعة مناطق رئيسية:

1- المنطقة الحرة او المكشوفة: تشمل هذه المنطقة المعلومات التي يعرفها الفرد نفسه ويعرفها الاخرين عنه، حيث تكون هذه المعلومات ظاهرة للجميع ويصعب اخفاؤها عنهم، مثل الوظيفة والمظهر العام والجوانب الشخصية.

2- المنطقة العمياء: تشمل هذه المنطقة على المعلومات التي لا يعلمها الفرد عن نفسه، ولكنها تكون ظاهرة للآخرين مثل تصرفات وسلوكيات يمكن ان تحدث للفرد دون وعي عندما يكون في مواقف معينه.

3- المنطقة المخفية او الاسرار: تشمل هذه المنطقة المعلومات التي يعرفها الفرد عن نفسه، ولكن لا يشاركها مع الاخرين، وذلك لأسباب أخلاقية او شخصية او اداب اجتماعية، وهي معلومات يمكن اخفائها بشكل متعمد عن الاخرين.

4- المنطقة المجهولة: تشمل هذه المنطقة المعلومات التي لا يعرفها الفرد عن نفسه ولا الاخرين، تشمل هذه المعلومات جوانباً غير مدركة بعد من الشخصية والتفاعلات التي لم يتم استكشافها بعد.

مبادئ كشف الذات من خلال نموذج نافذة جوهاري:

1- يؤثر التغير في أي جزء من الأجزاء الأربعة الى التأثير في بقية الأجزاء.

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

2- يكتسب الفرد المعلومات في المنطقة العمياء من خلال تفاعله مع الاخرين.

3- يقلل الشعور التهديد وعدم الأمان الى انخفاض وعي الفرد بذاته، فيقل كشف الذات، بينما يؤدي الشعور بالثقة المتبادلة الى وعي الفرد بذاته فيزيد كشف الذات.

4- ان الكشف تحت الضغوط بشكل مجبر يؤدي الى نتائج سلبية.

5- يزيد التفاعل الشخصي في رفع مستوى الذكاء الاجتماعي، حيث يعمل على اشباع المنطقة المكشوفة، لزيادة العلاقات مع الاخرين والتفاعل معهم.

6- تتأثر عملية التواصل بين الافراد بعملية كشف الذات.

7- تتزايد عملية كشف الذات داخل المجموعة بشكل أسهل مقارنة بكشف الذات الفردي.

النظريات المفسرة لكشف الذات:

1- نظرية النفاذ الاجتماعي(Altman & Taylor, 1973)

يرى كل من ألتمان وتايلور (Altman & Taylor, 1973) في إطار نظرية التغلغل الاجتماعي أن العلاقات بين الأفراد تتطور بشكل تدريجي من مستوى سطحي إلى مستوى أكثر عمقًا مع مرور الوقت. ويتم هذا التطور من خلال الإفصاح المتبادل عن الذات، حيث يبدأ الأفراد بمشاركة معلومات بسيطة، ثم ينتقلون إلى الإفصاح عن جوانب أعمق مثل المشاعر والأفكار والخبرات الشخصية. وتشير هذه النظرية

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

إلى أن كشف الذات يعد آلية أساسية لبناء العلاقات وتعزيز الثقة، وأن زيادة مستوى الإفصاح تسهم في تقوية العلاقة واستمراريتها، في حين أن توقف الإفصاح قد يحد من تطور العلاقة.

2- نظرية علم النفس الفردي(Adler, 1992)

يرى أدلر (Adler, 1992) في إطار نظرية علم النفس الفردي أن الإنسان كائن اجتماعي يسعى بطبيعته إلى تحقيق الانتماء والتفاعل مع الآخرين داخل المجتمع. ويُعد كشف الذات من الوسائل المهمة التي تساعد الفرد على بناء علاقات إنسانية قائمة على التفاهم والتعاون، حيث يتيح له التعبير عن أفكاره ومشاعره ومشاركة خبراته مع الآخرين. كما يؤكد أدلر أن الإفصاح عن الذات يعزز الشعور بالقبول والانتماء، ويسهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، بشرط أن يتم بشكل متوازن يتناسب مع طبيعة العلاقة والسياق الاجتماعي.

المبحث الثاني: الامتنان

مفهوم الامتنان:

يعد الامتنان أحد الأحاسيس المهمة في المجتمع العصري، إذ أنه من المتغيرات الإيجابية التي تعتمد على إدراك الفرد ووعيه بما يحصل عليه من منفعة، ويقابل ذلك نوع من الشعور بالرضا مع اعتراف وتقدير. وقد عرّفه McCullough و Tsang (2002)بأنه ميل عام لإدراك الانفعالات الإيجابية للعطاء الذي يقدمه الآخر

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

والاستجابة بالشكر والتقدير للمحصلات التي حصل عليها. كما عرفه الربيع وعبابنة (2018) على انه المشاعر التي يبديها الشخص تجاه من يقدم له خدمة مفيدة.

كما يشير Stern و Emmons (2013) إلى أن الامتنان، هو مجموعة المشاعر التي تنتاب الشخص حال حصوله على منفعة من فرد آخر. ويرى بعض العلماء الامتنان أنه من حالات السلوك، كحالة الميل نحو تقدير الفرد للجوانب الإيجابية في الحياة، ويتصور أخرون أن الامتنان عبارة عن مشاعر سارة نتيجة للفوائد التي يتلقاها من الأخرين (الشافعي وعبد النبي، 2024).

أهمية الامتنان في الحياة النفسية والاجتماعية:

إن للمشاعر الإيجابية أهمية كبيرة في حياة الفرد، والامتنان للآخرين أحد هذه المشاعر التي تعود بأثر إيجابي على العديد من جوانب الصحة النفسية للأفراد. فقد بينت دراسة الربيع وعبابنة (2018) وجود علاقة إيجابية بين مستوى الامتنان ومستوى جودة الحياة لدة طلبة الجامعة. مما يدل على دور الامتنان في تعزيز إدراك الفرد لخبراته بصورة إيجابية تنعكس على جودة حياته.

وأظهرت دراسة عاشور (2025) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الامتنان والتدفق النفسي الذي يوصف بأنه التركيز والانخراط التام في النشاط، والعلاقة الإيجابية بين المتغيرين تعزز أهمية الامتنان على أبعاد مختلفة من الأداء النفسي والوظيفي للأفراد.

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

وعلى المستوى التطبيقي، أوضحت دراسة Işık وآخرون (2017) أن الطلاب الذين مارسوا كتابة يوميات الامتنان خلال فترة الدراسة، حصلوا في كل من التكيف والرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي على درجات أعلى بشكل ملحوظ من الطلاب الذين لم يمارسوا أي نشاط للامتنان. مما ينقل الامتنان من كونه مجرد سمة قابلة للقياس إلى مهارة نفسية يمكن تنميتها واستغلالها في الارتقاء بجوانب آخرى تدعم الحياة النفسية الإيجابية.

النظريات المفسرة للامتنان:

1- نظرية العزو (Weiner, 1986)

تركز هذه النظرية على كيفية تفسير الأفراد لأسباب نجاحهم أو فشلهم وتأثير هذا التفسير على انفعالاتهم واقترح Weiner (1986) في نظرية العزو أن الأفراد الذين يتصفون بامتنان عالي، يميلون إلى عزو نتائجهم الإيجابية إلى أفراد من حولهم، وذلك يمنحهم القدرة على توسيع مدى الأشخاص الذين يساهمون في رفاهيتهم النفسية. لذلك يتنامى شعورهم بالامتنان من خلال تركيزهم على الخبرات الإيجابية التي تمر بهم، ويعزون هذه الخبرات إلى بعض العوامل الخارجية مثل كرم الأخرين ومساعدتهم ودعمهم.

2- نظرية التوسّع والبناء (Fredrickson, 2013)

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

تعطي هذه النظرية تصوراً بأن الانفعالات الإيجابية كالحب والتسامح والفخر تساعد في توسيع البنية المعرفية والسلوكية التي يعيشها الأفراد، والتي تقوم بدعم إمكانات الأفراد البدنية والعقلية والاجتماعية. حيث أن التعبير عن الامتنان يعتبر أحد هذه الانفعالات الإيجابية، وإن القدرة على التعبير عن الامتنان كردة فعل للحصول على فائدة ما تُكوَّن لدى الفرد رغبة في التصرف بشكل يعكس مشاعره الممتنة. وبالتالي تنمو لديه أنماط تفكير من شأنها أن تفيد الآخرين وذلك يساهم في بناء علاقات قوية وصداقات ممتدة. وبذلك يعمل الامتنان على تقوية علاقات الفرد الاجتماعية ويساعد في توفير فرص للحصول على مقدار كبير من الرضا والسعادة.

الدراسات السابقة:

اولاً: دراسات كشف الذات:

أجرى العرابي والحربي (2025) دراسة هدفت إلى الكشف عن الإسهام النسبي لكل من كشف الذات والمرونة النفسية في التنبؤ بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واشتملت العينة على (350) طالبًا وطالبة، وأظهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي جاء مرتفعًا، في حين جاء مستوى كشف الذات بدرجة متوسطة، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين كشف الذات والمرونة النفسية من جهة، والتوافق النفسي الاجتماعي من جهة أخرى، مع وجود قدرة تنبؤية للمتغيرين في تفسير التوافق النفسي الاجتماعي.

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

كما أجرىCostello وآخرون (2024) دراسة هدفت إلى فحص تطور كشف الذات الحساس في التفاعلات الداعمة لدى الأفراد خلال الفترة الممتدة من مرحلة المراهقة إلى بداية الرشد. استخدمت الدراسة المنهج الطولي، حيث تم تتبع عينة مكونة من (184) مشاركًا (85 ذكور و99 إناث) من سن (13) إلى (29) عامًا، من خلال ملاحظات سنوية لتفاعلاتهم مع الأصدقاء المقربين والشركاء العاطفيين. وأظهرت النتائج أن مستوى كشف الذات يتطور تدريجيًا عبر الزمن، ويتأثر بشكل كبير بسلوك الأصدقاء، حيث يزداد إفصاح الفرد عن ذاته عندما يظهر أصدقاؤه مستويات مرتفعة من كشف الذات. كما بينت النتائج أن المراهقين الذين يتلقون دعمًا عاطفيًا من أصدقائهم ويشاركونهم مشاعرهم يكونون أكثر قدرة على تطوير علاقات عاطفية عميقة في مرحلة الرشد، كما أكدت الدراسة أن علاقات الصداقة تمثل سياقًا أساسيًا لتعلم مهارات الإفصاح عن الذات، وأن هذا النمط يستمر تأثيره عبر مراحل الحياة المختلفة.

كما هدفت دراسة Vijayakumar و Pfeifer (2020)إلى استكشاف طبيعة كشف الذات خلال مرحلة المراهقة من حيث أساليبه وأهدافه والجهات التي يتم الإفصاح لها. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي من خلال مراجعة عدد من الدراسات النفسية والعصبية المرتبطة بكشف الذات، وأظهرت النتائج أن كشف الذات يُعد عملية أساسية في النمو النفسي والاجتماعي للمراهقين، حيث يسهم في تكوين الهوية وبناء العلاقات الاجتماعية. كما بينت النتائج أن المراهقين يميلون إلى الإفصاح عن ذواتهم بدرجة أكبر للأقران مقارنة بالوالدين، نتيجة لزيادة اعتمادهم على الأصدقاء في الحصول على الدعم الاجتماعي والانفعالي، كما أشارت النتائج إلى

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

أن تطور الدماغ في هذه المرحلة يسهم في تعزيز سلوك كشف الذات، وأكدت الدراسة ارتباط هذا السلوك بتقدير الذات والشعور بالانتماء وجودة العلاقات الاجتماعية.

وهدفت دراسة الدليمي والمعموري (2018) إلى التعرف على أثر أسلوب المواجهة البنّاءة في تنمية كشف الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة. استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (تجريبية وضابطة) مع اختبار قبلي–بعدي، وبلغت عينة الدراسة (8) طلاب تم اختيارهم قصدياً ممن حصلوا على درجات منخفضة في مقياس كشف الذات، ثم وُزِّعوا عشوائيًا إلى مجموعتين بواقع (4) طلاب لكل مجموعة، وأظهرت النتائج وجود أثر دال إحصائيًا لأسلوب المواجهة البنّاءة في تنمية كشف الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يؤكد فاعلية التدخل الإرشادي في تعزيز هذا المتغير.

وفي دراسة أخرى، سعى المعموري والمهداوي (2018) إلى التعرف على مستوى كشف الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة. اعتمد الباحثان المنهج الوصفي، وتكون مجتمع الدراسة من طلاب المدارس المتوسطة النهارية الحكومية التابعة لمديرية تربية ديالى، وبلغت العينة (253) طالبًا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وأظهرت النتائج انخفاض مستوى كشف الذات لدى أفراد العينة في ضوء المتوسطات الحسابية المستخرجة، مما يشير إلى حاجة هذه الفئة العمرية إلى برامج إرشادية وتنموية تسهم في تعزيز قدرتهم على التعبير عن ذواتهم بصورة إيجابية.

ثانيا: دراسات الامتنان:

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

تناولت دراسة Bosackiوآخرون (2018) العلاقة بين الامتنان والإدراك الاجتماعي والرفاه النفسي لدى المراهقين، أجريت الدراسة على (46) طالباً من طلاب الصف التاسع بمتوسط أعمار 13.5 سنة. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الامتنان والرفاه النفسي والذي ارتبط كذلك بالكفاءة الذاتية والتعاطف، ويبرز ذلك الدور الواضح للامتنان في جوانب إيجابية مختلفة مما يعزز تكيف المراهق مع نفسه وبيئته.

وفي دراسة Cunha وآخرون (2019) التي هدفت الى تقييم أثر تدخلات الامتنان على جوانب مرتبطة بالرفاه والصحة النفسية. وقد أجريت الدراسة على (1337) مشاركاً قسموا إلى مجموعة ضابطة عددهم (444) ومجموعة تجريبية عددهم (446) ومجموعة محايدة عددهم (447) وقد طلب من المشاركين كتابة قوائم امتنان يومية لمدة 14 يوم، يسجلون اللحظات التي شعروا فيها بالامتنان خلال اليوم. وقد أظهر تدخل الامتنان قدرة على زيادة المشاعر الإيجابية والسعادة الذاتية والرضا عن الحياة لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

كما أجرت الزيادات (2020) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الامتنان والضغط النفسي والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية، اشتملت العينة على (600) طالب وطالبة أختيروا بطريقة العشوائية العنقودية. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الامتنان والضغط

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

النفسي، كما أشارت إلى مستوى مرتفع من الامتنان ومستوى متوسط من الضغط النفسي والتكيف مع الحياة الجامعية.

كما هدفت دراسة المالكي والكشكي (2020) إلى التعرف على نسبة إسهام الامتنان في الاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن السعوديين، فقد بلغت عينة الدراسة (130) من الإناث والذكور، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الامتنان والاستمتاع بالحياة لدى أفراد العينة. ووجدت الدراسة قيمة تنبؤية دالة للامتنان في التنبؤ بالاستمتاع بالحياة لدى عينة الدراسة. وعلى الرغم من اختلاف الفئة العمرية في دراستي الزيادات (2020) والمالكي والكشكي (2020) عن الفئة المستهدفة في الدراسة الحالية، فإن نتائج هاتين الدراستين تدعم التوجه الذي ينظر إلى الامتنان بوصفه موردًا نفسيًا يسهم في تعزيز الجوانب الإيجابية لدى الأفراد عبر المراحل العمرية المختلفة.

وقد سعت دراسة Zarur(2025) إلى فحص العلاقة بين الامتنان والسعادة والرفاه النفسي والمرونة النفسية والقلق لدى المراهقين، أجريت الدراسة على (474) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الامتنان والسعادة والرفاه النفسي والمرونة النفسية وعلاقة سلبية بين الامتنان والقلق لدى أفراد العينة، مما يشير إلى أهمية الامتنان في تعزيز العديد من الجوانب الإيجابية في الصحة النفسية .

التعقيب على الدراسات السابقة:

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة وجود اهتمام متزايد بمتغيري كشف الذات والامتنان، لما لهما من دور مهم في تعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية لدى الأفراد، خاصة في مرحلة المراهقة. فقد أظهرت الدراسات المرتبطة بكشف الذات أنه يُعد من العمليات النمائية الأساسية التي تسهم في بناء العلاقات الاجتماعية وتكوين الهوية، كما بينت الدراسات أن مستوى كشف الذات يتأثر بطبيعة التفاعلات الاجتماعية، خاصة مع الأقران، حيث يسهم في تعزيز القرب العاطفي وجودة العلاقات، ويُعد مؤشرًا على التوافق النفسي والاجتماعي (Costello et al., 2024؛ Vijayakumar & Pfeifer, 2020) كما أكدت بعض الدراسات العربية أهمية البرامج الإرشادية في تنمية كشف الذات لدى المراهقين، ووجود حاجة لدى بعض الفئات العمرية لتعزيز هذا المتغير (الدليمي والمعموري، 2018؛ المعموري والمهداوي، 2018).

وفيما يتعلق بمتغير الامتنان، فقد أشارت نتائج الدراسات إلى دوره الفاعل في تعزيز الرفاه النفسي والتكيف مع الضغوط الحياتية، حيث أظهرت الدراسات وجود علاقات ارتباطية موجبة بين الامتنان وكل من السعادة والرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية، إضافة إلى علاقته السالبة بالقلق والضغط النفسي (Bosacki et al., 2018؛ Zarur, 2025؛ الزيادات، 2020) كما بينت الدراسات التجريبية فاعلية تدخلات الامتنان في تحسين الصحة النفسية وزيادة المشاعر الإيجابية لدى الأفراد(Cunha et al., 2019) ، إلى جانب قدرته التنبؤية في تعزيز الاستمتاع بالحياة لدى فئات عمرية مختلفة (المالكي والكشكي، 2020).

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

وعلى الرغم من تنوع هذه الدراسات واختلاف بيئاتها وفئاتها العمرية، إلا أنها اتفقت في مجملها على أن كلًا من كشف الذات والامتنان يمثلان موردين نفسيين مهمين يسهمان في تعزيز التكيف النفسي والاجتماعي وتحسين جودة الحياة. إلا أن الملاحظ أن معظم الدراسات تناولت كل متغير على حدة، أو ربطته بمتغيرات أخرى، في حين لا تزال الدراسات التي بحثت العلاقة المباشرة بين كشف الذات والامتنان – خاصة لدى المراهقين وفي البيئة العربية – محدودة، وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى معالجته من خلال الكشف عن طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين، إضافة إلى فحص الفروق بينهما تبعًا لمتغير الجنس.

منهج الدراسة إجراءاتها:

منهج الدراسة: بناءً على طبيعة أهداف الدراسة، والمتمثلة في الكشف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة، تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، والذي يُعرّف بأنه المنهج الذي يهتم بدراسة العلاقات بين المتغيرات وتحديد طبيعة هذه العلاقات من حيث كونها موجبة أو سالبة، طردية أو عكسية.(Azwar, 2017)

وقد تم اختيار هذا المنهج لملاءمته لطبيعة الدراسة الحالية، حيث يتيح جمع البيانات من عدد من المتغيرات، وتحليلها بهدف تحديد قوة العلاقة بينها وتفسيرها ووصفها باستخدام معامل الارتباط.

عينة الدراسة: تُعرّف العينة بأنها جزء من المجتمع الأصلي يتم اختياره بطريقة تمكّنه من تمثيل هذا المجتمع تمثيلًا مناسبًا، بما يسمح بتعميم نتائج الدراسة عليه (عبيد، 2021).

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

وقد تم اختيار عينة الدراسة باستخدام العينة المتيسرة(Convenience Sample) ، وذلك نظرًا لسهولة الوصول إلى أفراد العينة من خلال توزيع الاستبانة إلكترونيًا على المراهقين بمدينة جدة. حيث أُتيحت الفرصة للأفراد للمشاركة في الدراسة بشكل طوعي، مما ساهم في جمع البيانات من عدد مناسب من أفراد المجتمع المستهدف.

وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (401)من المراهقين بمدينة جدة، وهو عدد يُعد مناسبًا لتحقيق أهداف الدراسة وإجراء التحليلات الإحصائية المطلوبة.

خصائص العينة: تم وصف خصائص أفراد عينة الدراسة من خلال حساب التكرارات والنسب المئوية وفقًا لمتغير الجنس، وذلك بهدف التعرف على توزيع أفراد العينة.

جدول (1): توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار(N)	النسبة(%)
إناث	200	**49.9%**
ذكور	201	**50.1%**
المجموع	401	**100%**

يتضح من الجدول أن توزيع أفراد العينة جاء متقاربًا بين الذكور والإناث، حيث بلغت نسبة الإناث (49.9%) مقابل (50.1%) للذكور، مما يشير إلى توازن العينة من حيث متغير الجنس، وهو ما يعزز من دقة المقارنات الإحصائية المتعلقة بهذا المتغير.

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

أدوات الدراسة:

أولًا: مقياس كشف الذات

اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس كشف الذات من إعداد دينا خالد مؤمنة (2022)، وهو مقياس يهدف إلى قياس مستوى كشف الذات لدى الأفراد. ويتكون المقياس من (13) عبارة تقيس بُعدًا واحدًا يمثل البناء الكلي لمفهوم كشف الذات، وقد صيغت العبارات بصياغة واضحة تعكس درجة إفصاح الفرد عن أفكاره ومشاعره وخبراته للآخرين، وقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي في الاستجابة على العبارات، حيث تتراوح البدائل بين (تنطبق تمامًا – لا تنطبق إطلاقًا). وتم تطبيق المقياس بصورته الأصلية كما أعدّته الباحثة (مؤمنة، 2022) دون إجراء أي تعديل على بنوده.

ثانيًا: مقياس الامتنان

اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس الامتنان من إعداد دينا خالد مؤمنة (2022)، وهو مقياس يهدف إلى قياس مستوى الامتنان لدى الأفراد. ويتكون المقياس من (12) عبارة تقيس بُعدًا واحدًا يمثل البناء الكلي لمفهوم الامتنان، وقد صيغت العبارات بصياغة واضحة تعكس مشاعر التقدير والاعتراف بالفضل تجاه الآخرين وتجاه النعم والخبرات الإيجابية في الحياة، وقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي في الاستجابة على العبارات،

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

حيث تتراوح البدائل بين (تنطبق تمامًا – لا تنطبق إطلاقًا). وتم تطبيق المقياس بصورته الأصلية كما أعدّته الباحثة (مؤمنة، 2022) دون إجراء أي تعديل على بنوده.

الخصائص السيكومترية للمقاييس

تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة في الدراسة على عينة الدراسة الحالية، وذلك من خلال حساب معاملات الصدق والثبات، بهدف التأكد من صلاحية الأدوات للاستخدام في التطبيق الميداني.

أولًا: الصدق

تم التحقق من صدق أدوات الدراسة من خلال صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، وقد أظهرت النتائج أن معاملات الارتباط بين عبارات مقياس كشف الذات والدرجة الكلية تراوحت بين (0.20 – 0.51)، وجميعها معاملات دالة إحصائيًا، مما يشير إلى أن فقرات المقياس تتسم بدرجة مقبولة من الصدق. كما تراوحت معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الامتنان والدرجة الكلية بين (0.30 – 0.62)، وجميعها معاملات دالة إحصائيًا، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق.

ثانيًا: الثبات

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

تم التحقق من ثبات المقاييس باستخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لقياس درجة الاتساق الداخلي للفقرات، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (2):

جدول (2): معامل الثبات (كرونباخ ألفا) للمقاييس

المقياس	عدد العبارات	معامل كرونباخ ألفا
كشف الذات	13	**0.70**
الامتنان	12	**0.80**

يتضح من الجدول (2) أن معامل الثبات لمقياس كشف الذات بلغ($\alpha = 0.70$) ، وهي قيمة تشير إلى مستوى ثبات مقبول، في حين بلغ معامل الثبات لمقياس الامتنان($\alpha = 0.80$) ، وهي قيمة تشير إلى مستوى ثبات جيد، مما يدل على تمتع المقاييس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي يمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني.

نتائج الدراسة

السؤال الأول: ما مستوى كشف الذات لدى عينة من المراهقين بمدينة جدة؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على مقياس كشف الذات، وقد أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي بلغ ($M = 41.42$)، في حين بلغ الانحراف المعياري ($SD = 7.09$)، مما يشير إلى أن مستوى كشف الذات لدى أفراد العينة جاء عند مستوى متوسط.

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

جدول (3): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى كشف الذات

المتغير	المتوسط الحسابي(M)	الانحراف المعياري(SD)	المستوى
كشف الذات	41.42	7.09	**متوسط**

تشير هذه النتيجة إلى أن المراهقين يميلون إلى الإفصاح عن ذواتهم بدرجة معتدلة، وهو ما يعكس طبيعة هذه المرحلة العمرية التي تتسم بالتردد بين الرغبة في التعبير عن الذات والخوف من التقييم الاجتماعي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Vijayakumar و Pfeifer (2020)التي أكدت أن كشف الذات يتطور تدريجيًا خلال مرحلة المراهقة، كما تتفق مع دراسة العرابي والحربي (2025) التي أظهرت أن مستوى كشف الذات جاء بدرجة متوسطة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية النفاذ الاجتماعي لـ (Altman & Taylor, 1973)، التي ترى أن الإفصاح عن الذات يتم بشكل تدريجي من المستوى السطحي إلى العميق، حيث يعكس المستوى المتوسط لكشف الذات مرحلة انتقالية في بناء العلاقات. كما يمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية علم النفس الفردي لـ (Adler, 1992)، التي تؤكد أن الفرد يسعى إلى تحقيق الانتماء الاجتماعي، إلا أن هذا السعي يتأثر بدرجة الشعور بالأمان والثقة، وهو ما قد يفسر تردد المراهقين في الإفصاح الكامل عن ذواتهم.

السؤال الثاني: ما مستوى الامتنان لدى عينة من المراهقين بمدينة جدة؟

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على مقياس الامتنان، وقد أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي بلغ (M = 48.77)، بينما بلغ الانحراف المعياري (SD = 7.38)، مما يشير إلى أن مستوى الامتنان لدى أفراد العينة جاء عند مستوى مرتفع.

جدول (4): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى الامتنان

المتغير	المتوسط الحسابي(M)	الانحراف المعياري(SD)	المستوى
الامتنان	48.77	7.38	**مرتفع**

تدل هذه النتيجة على تمتع المراهقين بدرجة مرتفعة من الامتنان، مما يعكس وجود توجه إيجابي نحو تقدير النعم والعلاقات الاجتماعية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Bosacki وآخرون (2018) التي أوضحت ارتباط الامتنان بالرفاه النفسي، وكذلك دراسة Zarur (2025) التي بينت علاقته بالسعادة والمرونة النفسية، كما تدعمها نتائج دراسة Cunha وآخرون (2019) التي أثبتت فاعلية تدخلات الامتنان في تعزيز المشاعر الإيجابية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية التوسّع والبناء لـ (Fredrickson, 2013)، التي ترى أن الانفعالات الإيجابية مثل الامتنان تسهم في توسيع مدارك الفرد وتعزيز تفاعله الاجتماعي، كما يمكن تفسيرها في ضوء نظرية العزو لـ (Weiner, 1986)، حيث يميل الأفراد إلى عزو الخبرات الإيجابية إلى الآخرين، مما يعزز لديهم مشاعر التقدير والامتنان.

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كشف الذات والامتنان لدى أفراد العينة؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن طبيعة العلاقة بين كشف الذات والامتنان، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين المتغيرين، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = 0.264$) عند مستوى دلالة($p < 0.001$) ، وبحجم عينة بلغ($n = 401$) ، وهي علاقة ضعيفة نسبيًا.

جدول (5): معامل ارتباط بيرسون بين كشف الذات والامتنان

المتغيران	معامل الارتباط(r)	حجم العينة(n)	مستوى الدلالة
كشف الذات × الامتنان	0.264	401	**< 0.001**

تشير هذه النتيجة إلى أنه كلما ارتفع مستوى كشف الذات لدى الأفراد ارتفع مستوى الامتنان لديهم، إلا أن هذه العلاقة ليست قوية، مما يدل على وجود عوامل أخرى تسهم في تفسيرها. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Costelloوآخرون (2024) التي أشارت إلى أن كشف الذات يعزز التفاعل الاجتماعي والعلاقات الداعمة، وهو ما يرتبط بزيادة المشاعر الإيجابية لدى الأفراد.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية التوسّع والبناء لـ (Fredrickson, 2013)، حيث تسهم الانفعالات الإيجابية مثل الامتنان في تعزيز الانفتاح الاجتماعي، مما يدعم سلوك كشف الذات. كما يمكن تفسيرها في

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

ضوء نظرية النفاذ الاجتماعي لـ (Altman & Taylor, 1973)، التي تؤكد أن العلاقات العميقة القائمة على التقدير والثقة (ومنها الامتنان) تسهم في زيادة الإفصاح عن الذات.

كما تشير القيمة ($r = 0.264$) إلى حجم أثر ضعيف وفقًا لمعايير(Ferguson, 2009) ، مما يدل على أن العلاقة بين المتغيرين موجودة، ولكنها محدودة، وقد تتأثر بمتغيرات أخرى مثل أساليب التنشئة أو طبيعة العلاقات الاجتماعية.

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كشف الذات تعزى إلى متغير الجنس؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام اختبار (T) لعينتين مستقلتين للكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في مستوى كشف الذات. وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، حيث بلغت قيمة الاختبار ($t = -0.567$)بدرجات حرية ($df = 399$)وعند مستوى دلالة .($p = 0.571$)كما بلغ حجم الأثر ($Cohen's\ d = -0.057$)، وهو حجم أثر ضعيف جدًا.

جدول (6): نتائج اختبار (T) للفروق في مستوى كشف الذات تبعًا لمتغير الجنس

الجنس	العدد(N)	المتوسط(M)	الانحراف المعياري(SD)
إناث	200	41.22	**7.04**
ذكور	201	41.62	**7.15**

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى كشف الذات، كما أن قيمة حجم الأثر المنخفضة جدًا تدل على أن الفروق بين المجموعتين تكاد تكون معدومة من الناحية العملية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن كشف الذات يتأثر بعوامل اجتماعية وتفاعلية مثل طبيعة العلاقات ومستوى الثقة والخبرات الشخصية، أكثر من تأثره بمتغير الجنس. ويمكن تدعيم ذلك في ضوء نظرية علم النفس الفردي لـ (Adler, 1992)، التي تؤكد أن السلوك يتشكل من خلال الخبرات الاجتماعية والسعي نحو الانتماء، وكذلك نظرية التغلغل الاجتماعي لـ (Altman & Taylor, 1973)، التي ترى أن الإفصاح عن الذات يعتمد على جودة العلاقة ومستوى الثقة، وليس على الخصائص الديموغرافية.

كما أظهرت نتائج فحص الشروط أن اختبار شابيرو–ويلك لاعتدالية التوزيع لم يكن دالًا إحصائيًا (W = 0.994, p = 0.123)، مما يشير إلى تحقق شرط الاعتدالية، كما أظهر اختبار تجانس التباين Brown–Forsythe عدم دلالته الإحصائية (p = 0.904)، مما يؤكد ملاءمة استخدام اختبار (T).

وبناءً على ذلك، يتم رفض الفرضية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كشف الذات تعزى إلى متغير الجنس.

السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامتنان تعزى إلى متغير الجنس؟

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام اختبار (T) لعينتين مستقلتين للكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الامتنان. وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، حيث بلغت قيمة الاختبار (t = 0.675)بدرجات حرية (df = 399)وعند مستوى دلالة .(p = 0.500)كما بلغ حجم الأثر (Cohen's d = 0.067)، وهو حجم أثر ضعيف جدًا.

جدول (7): نتائج اختبار (T) للفروق في مستوى الامتنان تبعًا لمتغير الجنس

الجنس	العدد(N)	المتوسط(M)	الانحراف المعياري(SD)
إناث	200	49.02	**7.32**
ذكور	201	48.52	**7.44**

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الامتنان، كما أن حجم الأثر الضعيف جدًا يدل على أن الفروق غير مهمة من الناحية العملية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الامتنان يرتبط بالقيم والخبرات الاجتماعية أكثر من ارتباطه بمتغير الجنس. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الزيادات (2020) ودراسة المالكي والكشكي (2020) في تأكيدهما على الطابع العام للامتنان.

كما يمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية التوسّع والبناء لـ (Fredrickson, 2013)، التي ترى أن المشاعر الإيجابية موارد نفسية عامة، وكذلك نظرية العزو لـ (Weiner, 1986)، التي تربط الامتنان بأساليب تفسير الخبرات وليس بالعوامل الديموغرافية.

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

كما أظهرت نتائج فحص الشروط أن اختبار شابيرو–ويلك كان دالًا إحصائيًا ($W = 0.953, p < 0.001$)، إلا أن كبر حجم العينة ($n = 401$) يدعم استخدام اختبار (T)، كما تحقق شرط تجانس التباين ($p = 0.839$). وبناءً على ذلك، يتم رفض الفرضية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامتنان تعزى إلى متغير الجنس.

خلاصة موجزة للنتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى كشف الذات لدى أفراد العينة جاء متوسطًا، في حين جاء مستوى الامتنان مرتفعًا .كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين كشف الذات والامتنان، إلا أن هذه العلاقة كانت ضعيفة من حيث القوة. كذلك كشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من كشف الذات والامتنان، مع أحجام أثر ضعيفة جدًا، مما يدل على تقارب المجموعتين في هذين المتغيرين.

التوصيات:

- تدريب المعلمين والمرشدين الطلابيين على مهارات تساعدهم على تنمية كشف الذات والامتنان لدى الطلبة.

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

- تصميم برامج إرشادية تطبق ضمن الأنشطة المدرسية بهدف تنمية مهارة الامتنان وكشف الذات لدى الطلبة.
- توعية الأسر وتدريبهم على طرق تنمية كشف الذات لدى الأبناء.
- إجراء دراسات مستقبلية تتناول متغيرات أخرى قد تؤثر في العلاقة بين كشف الذات والامتنان.

المراجع:

المراجع العربية:

- ابليش، حواء إبراهيم أحمد. (2019). الامتنان وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين بمدينة زليتن. مجلة الجامعة الأسمرية، 32(2)، 176–196.
- أحمد بني ملحم، أحمد، والطوالبة، فاطمة أنور. (2020). كشف الذات وعلاقته بالكفاءة الذاتية والقدرة على حل المشكلات لدى الطلبة المسترشدين. دراسات: العلوم التربوية، 47.(2)
- آل عواض، أحمد علي عبد الله، والمطوع، أروى محمد أحمد. (2023). مهارات التفكير الناقد وكشف الذات بوصفها منبئات بالتوافق الزواجي لدى المتزوجات حديثًا بمدينة أبها. مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، 5(4)، 162–217.
- الربيع، فيصل خليل، وعياينة، كوكب يوسف. (2018). الامتنان وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. دراسات: العلوم التربوية، 45(4)، ملحق 2، 653–672.

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

- الزيادات، مريم عواد. (2020). مستوى الامتنان وعلاقته بالضغط النفسي المدرك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى. مؤتة للبحوث والدراسات – سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 35(4)، 209–246.
- السيد، السيد أبو المجد، ومروة. (2024). الخصائص السيكومترية لمقياس التعبير عن الامتنان لدى المراهقين. مجلة كلية التربية – بنها، 35(137)، 767–792.
- الشافعي، نهلة فرج علي، وعبد النبي، سامية محمد صابر. (2024). التدخلات النفسية الإيجابية القائمة على الامتنان. مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج، (128)، 1180–1197.
- عاشور، منى خلف. (2025). الامتنان وعلاقته بالتدفق النفسي لدى مدرسي المرحلة الإعدادية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 371–400.
- العاني، انتصار كمال قاسم، والقيسي، رغدة خالد غني. (2025). الامتنان وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة Tasnim International Journal for Human, Social and Legal Sciences, 4(2)، 336.380–.
- عبيد، مصطفى. (2021). *مهارات البحث العلمي*. مركز البحوث والدراسات متعدد التخصصات.
- العرابي، جمانة عبد الرحمن، والحربي، صفية دخيل. (2025). الإسهام النسبي لكشف الذات والمرونة النفسية في التنبؤ بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 153(1)، 577–628.

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

- علي، سارة مصطفى سيد، وآخرون. (2024). الامتنان وعلاقته بالصمود لدى عينة من المراهقين ضحايا التنمر في مدينة يوجياكارتا، إندونيسيا. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، 30(6)، 1–2.
- العمري، خالد علي، وجرادات، عبد الكريم محمد. (2014). كشف الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 2(1)، 293–326.
- غباري، ثائر أحمد، وأبو شعيرة، خالد محمد. (2015). سيكولوجيا النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة (ط 1). مكتبة المجتمع العربي.
- القديمي، يحيى حسن. (2023). فعالية برنامج قائم على الإرشاد السردي في تنمية كشف الذات الإيجابي وجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك خالد . International Journal of Learning Management Systems, 11(1)، 115.130–
- القرشي، سلطان بن عبيد، والصمادي، أحمد عبد المجيد. (2020). كشف الذات في ضوء التركيبة الأسرية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي، 61، 421–445.
- المالكي، أريج مسفر أحمد، والكشكي، مجدة السيد علي. (2020). الامتنان وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى كبار السن السعوديين. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 124، 61–110.

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

- المعموري، علي جاسم محمد، والدليمي، فيصل جمعة نجم. (2018). أثر أسلوب المواجهة البنّاءة في تنمية كشف الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة.(74)14 ,Al-Fatih Journal .
- المهداوي، عدنان، والحموري، علي. (2018). كشف الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة. مجلة ديالى، 76.
- مؤمنة، دينا خالد. (2022). مقياس *كشف الذات* [أداة غير منشورة]. جامعة الملك عبد العزيز، جدة، المملكة العربية السعودية.
- مؤمنة، دينا خالد. (2022). مقياس *مقياس الامتنان* [أداة غير منشورة]. جامعة الملك عبد العزيز، جدة، المملكة العربية السعودية.

المراجع الأجنبية:

- Adler, A., Rosenfeld, L., & Towne, N. (1992). Interplay: The process of interpersonal communication. Holt, Rinehart and Winston.
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). Social penetration: The development of interpersonal relationships. Holt, Rinehart and Winston.

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bosacki, S., Sitnik, V., Dutcher, K., & Talwar, V. (2018). Gratitude, social cognition, and well-being in emerging adolescents. The Journal of Genetic Psychology, 179(5), 256–269. https://doi.org/10.1080/00221325.2018.1499607
- Costello, M. A., Bailey, N. A., Stern, J. A., & Allen, J. P. (2024). Vulnerable self-disclosure co-develops in adolescent friendships. Journal of Social and Personal Relationships, 41(9), 2432–2454.
- Cunha, L. F., Pellanda, L. C., & Reppold, C. T. (2019). Positive psychology and gratitude interventions. Frontiers in Psychology, 10, 584.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. Journal of Clinical Psychology, 69(8), 846–855.

Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In J. M. Olson & M. P. Zanna (Eds.), Advances in experimental social psychology (Vol. 47, pp. 1–53). Academic Press.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents. Journal of School Psychology, 46(2), 213–233.
- Işık, Ş., & Ergüner-Tekinalp, B. (2017). Gratitude journaling and college adjustment. International Journal for the Advancement of Counselling, 39(2), 164–175.
- Jourard, S. M. (1971). Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self. John Wiley & Sons.
- Loft, J. (1969). Of human interaction. National Press Books.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition. Journal of Personality and Social Psychology, 82(1), 112–127.

- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being. Journal of Computer-Mediated Communication, 12(4), 1169-1182.
- Vijayakumar, N., & Pfeifer, J. H. (2020). Self-disclosure during adolescence. Current Opinion in Psychology.
- Weiner, B. (1986). An attributional theory of motivation and emotion. Springer.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being. Clinical Psychology Review, 30(7), 890-905.
- Zarur, D. (2025). Gratitude as a protective factor. Yeshiva University.