وزارة التعليـم العـــالي والبحـــث العلـــمي

جامعة محمد الصديق بن يحي – جيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية و الأرطوفونيا

MOHAMEDSEDDIK BENYAHIA UNIVERSITY-JIJEL
HUMAN AND SOCIAL SCIENCES FACULTY
DEPARTEMENT OF PSYCHOLGY AND EDUCATION
SCIENCES AND ORTHOPHONIE

العـــنوان

الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية

-دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي- جيجل

مذكرة لنيل شهادة ليسانس في العلوم الإجتماعية

تخصص: علم نفس تربوي

من إعداد الطلبة /
- بدروني أسماء
- بوباطة أسماء
- بوبزاري علا
- يعقوبي سارة

الأستاذ المشرف: مجيدر بلال

السنة الجامعية 2022/2023

شكر وتقدير

(وآخر دعواهم أنْ الحمد لله رب العالمين)

الحمد لله ما تم جهد ولا ختم سعى إلا بفضله وما تخطى العبد من عقبات وصعوبات إلا بتوفيقه ومعونته، فالحمد لله الذي بنعمة تتم الصالحات.

اليوم وبكل فضل تخرجنا.

اعترافا بالفضل الجميل نتقدم بالشكر والإحترام الجزيل إلى الأستاذ المشرف" مجيدر بلال" الذي لم يبخل علينا بإرشاداته ونصائحه وملاحظته القيمة جزاه الله خيرا على صبره وطول باله.

اللهم أنفعني بما علمتني وانفع بي فالحمد لله على حسن التمام والختام.

الإهداء

إلى من هم في الحياة حياة إليكم ينحني الحرف حبا وامتنانا
إليك أبي وأمي.

إلى أبي الذي ما فتئ يدعو لي بكل خير.

إلى أمي التي ضحت بالكثير لكي تهيئ الجو الدراسي
المناسب،

شكرا من قلبي

لكل من بقي بجانبي وكل من حمل في قلبه التقدير كل من
جبر بخاطري ولو بكلمة وكل من أهداني لحظة جميلة، وكل
من كان صادقا معي ونصحني وكل من أعطاني ومازال يعطيني
الحب والفرح.

شكرا لله لوجود المحبين في حياتي.

أدام الله قلوبنا على الصحبة الطيبة والنية الصادقة.

ملخص الدراسة:

كان الهدف من هذه الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الخجل والتوافق النفسي لدى التلاميذ المرحلة الابتدائية وذلك بانتماء على عينة مكونة من مستويين هما السنة الربعة والسنة الخامسة ابتدائي وقد اعتمدنا على المنهج الوصفي لأنه المنهج المناسب لهذه الدراسة، كما اعتمدنا على الاستبيان كأداة لتطبيق على العينة التي تكونت من 33 تلميذ.

وبعدها تمت معالجة البيانات عن طريق الحزم الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

الفرضية العامة:

وجود علاقة بين الخجل والتوافق النفسي لدى أطفال المرحلة الابتدائية.

الفرضيات الجزئية:

- لا توجد علاقة بين الخجل والبعد النفسي لتوافق لدى الأطفال المرحلة الابتدائية.
- لا توجد علاقة بين الخجل والبعد الصحي لتوافق لدى الأطفال المرحلة الابتدائية.
- توجد علاقة بين الخجل والبعد الأسري لتوافق لدى أطفال المرحلة الابتدائية.
- توجد علاقة بين الخجل والبعد الاجتماعي لتوافق لدى أطفال المرحلة الابتدائية.

الكلمات المفتاحية: الخجل، التوافق النفسي، المرحلة الإبتدائية، التلميد.

Study summary:

The aim of this study was to reveal the nature of the relationship between bashfulness and psychological compatibility among primary students based on a sample of to levels, namely year 4and year 5elementary, and we relied on the descriptive curriculum because it is the appropriate curriculum for study and we also relied on the questionnaire as a tool to apply to sample of 33 pupils.

humanities and the The data were then processed through spss statistical packages for following results were reached:

General premise:

A relationship between shyness and psychological dimensions in elementary children.

Partial hypotheses:

- there is no connection between shyness and the psychological dimensions of compatibility in elementary children.
- there is no connection between shyness and the health dimensions of compatibility in elementary children.
- there is a relationship between shyness and the family dimensions of compatibility in elementary children.
- there is a relationship between shyness and the social dimensions of compatibility in elementary children.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

قائمة المحتويات	الصفحة
شكر وتقدير.	/
الاهداء	/
الملخص باللغة العربية	/
الملخص باللغة الإنجليزية	/
فهرس الجداول.	/
مقدمة.	أ–ب
الفصل التمهيدي	
1. إشكالية الدراسة.	4
2. فرضيات الدراسة.	5
3. أهمية الدراسة.	5
4. أهداف الدراسة.	6
5. أسباب اختيار الموضوع.	6
6. المفاهيم الإجرائية للدراسة.	6
7. الدراسات السابقة.	7
الجانب النظري.	
الفصل الأول: الخجل	
تمهيد.	13
1. مفهوم الخجل.	14
2. أسباب الخجل.	18
3. مظاهر الخجل.	20
4. مكونات الخجل.	22
5. النظريات المفسرة للخجل.	24
6. علاقة الخجل.	26
خلاصة الفصل.	29
الفصل الثاني: التوافق النفسي	
تمهيد.	31
1. نشأة التوافق النفسي.	32
2. مفهوم التوافق النفسي.	32

فهرس المحتويات

3. خصائص التوافق النفسي.	34
4. أهمية التوافق النفسي.	36
5. النظريات المفسرة للتوافق النفسي.	37
6. أبعاد التوافق النفسي.	39
7. مؤشرات التوافق النفسي.	41
8. العوامل المؤثرة على التوافق النفسي.	43
9. طرق قياس التوافق النفسي.	45
10. علاقة الخجل بالتوافق النفسي.	46
خلاصة الفصل.	48
الجانب التطبيقي (الميداني)	
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة	
1. منهج الدراسة.	51
2. حدود الدراسة.	51
3. عينة الدراسة.	52
4. أدوات جمع البيانات.	53
5. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة	54
6. وسائل التحليل الإحصائي	55
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
1. عرض وتحليل النتائج في ضوء الفرضيات	57
2. عرض نتائج الدراسة	62
خاتمة.	66
قائمة المراجع.	69
الملاحق.	75

قائمة الجداول والأشكال

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس.	52
02	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن.	52
03	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الرسوب والنجاح.	53
04	يوضح معامل الثبات ألفاكرونباخ	54
05	يوضح الجدر التربيعي لمعامل الثبات ألفاكرونباخ	54
06	الخجل وعلاقته بالبعد النفسي لدى أفراد عينة الدراسة	57
07	الخجل وعلاقته بالبعد الصحي لدى أفراد عينة الدراسة.	57
08	الخجل وعلاقته بالبعد النفسي لدى أفراد عينة الدراسة	58
09	الخجل وعلاقته بالبعد الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة	58
10	الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة	59
11	يوضح استجابات أفراد العينة لعبارات محور الخجل.	59
12	يوضح استجابات أفراد عبنة الدراسة على عبارات البعد النفسي	62
13	يوضح استجابات أفراد عبنة الدراسة على عبارات البعد الصحي	63
14	يوضح استجابات أفراد عبنة الدراسة على عبارات البعد الاسري	64
15	يوضح استجابات أفراد عبنة الدراسة على عبارات البعد الاجتماعي	65

قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح تصور لمكونات الخجل	23
02	يوضح بعض النظريات المفسرة للخجل	25

مقدمة

مقدمة:

اهتم العديد من الباحثين والمختصين في المجال التربوي بالعمليات التربوية كونها تمثل تقدم المجتمعات وتطورها، حيث اعتبروا التلميذ محرك أساسي لهاته الأخيرة لذلك زاد اهتمام الباحثين به في مختلف المجالات التربوية والنفسية، من اجل تحقيق التعلم الأمثل له وزيادة قدرته على تحسين أدائه، فاذا كان الهدف الوحيد من العملية التعليمية قديما هو نجاح التلميذ في الامتحانات، فإن النظرة الحديثة أصبح الهدف منها ينحصر على التعليم مع بناء شخصية المتعلم وتنميتها من كافة الجوانب.

فهناك العديد من المشاكل النفسية والسلوكية والتي قد تواجه التلميذ خلال العملية التعليمية، بحيث تعيق نموه وتطوره وتؤثر على أدائه الأكاديمي ومن بين هذه المشاكل النفسية نذكر مشكلة الخجل، فالشخص الخجول هو الذي يواجه صعوبة في التعبير عن آرائه ويتجنب المواقف التي يكون فيها مركز الاهتمام، بالإضافة الى خوفه وتجنب الحديث ومشاركته في أي نشاط، فهذا هو الشعور الذي يعاني منه أي طفل متمدرس، بحث يجعله لا يقوى على الاندماج مع زملائه ويمنعه من التعلم معهم، فنجاحه أو فشله الدراسي يكون مرتبط بدرجة خجله، وهذا الخجل لا يكون مرتبط بالمجال الأكاديمي فقط بل يشمل عالمه الاجتماعي، مما يجعل صحته النفسية مختلة، لأن الجانب النفسي له دور هام يدفع الطفل الى التعلم فالنجاح يستدعي الأخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي والبيئة ودورهما في تنمية الرغبة والدافعية للتعلم وذلك من اجل تحقيق الأهداف التعليمية والطموحات المستقبلية، فالمدرسة تعتبر مؤسسة ثانية اصبح يقضي فيها الطفل معظم وقته تمكنه من تحصيل المعارف وإقامة علاقات جديدة.

وعليه جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على هذين المفهومين ألا وهما الخجل والتوافق النفسي بغية الوصول الى معرفة طبيعة العلاقة بينهما، وهذه الدراسة تضمنت جانب نظري وجانب تطبيقي، حيث احتوى الجانب النظري على ثلاث فصول وهي:

الفصل التمهيدي: حيث خصص للإطار العام للدراسة تناول إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، بالإضافة إلى تحديد مفاهيم الدراسات السابقة.

أما **الفصل الأول:** تناول هذا الفصل متغير الدراسة الأول وهو مشكل الخجل، حيث تطرقنا فيه إلى تعريف الخجل، أسبابه، مظاهره، مكوناته، نظرياته، علاجه.

وتناول **الفصل الثاني:** متغير الدراسة الثاني وهو التوافق النفسي، تم التطرق فيه الى نشأة التوافق النفسي، مفهومه، خصائصه، أهميته، النظريات المفسرة له، ابعاده، مؤشراته، عوامله، طرق قياسه، بالإضافة الى علاقة الخجل بالتوافق النفسي.

أما **الجانب الميداني** قسم الى فصلين:

الفصل الثالث: تم التطرق فيه الى الاجراءات المنهجية للدراسة بدأ من منهج البحث، الحدود الزمانية والمكانية، عينة الدراسة وخصائصها السيكوميترية وأيضا وسائل التحليل الاحصائي.

الفصل الرابع: تم تخصيص هذا الفصل الى عرض وتحليل ومناقشة النتائج بداية من عرض النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة والتعليق عليها وصولا إلى الاستنتاج العام الذي لخصت فيه الدراسة الميدانية.

الفصل التمهيدي

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. أسباب اختيار الموضوع
6. المفاهيم الإجرائية للدراسة
6. الدراسات السابقة

1-إشكالية الدراسة:

يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية التي يعاني منها العديد من الأفراد تتفاوت شدته من فرد الى آخر بحيث يكون له تأثير سلبي على حياة الشخص فهو معاناة نفسية تتحكم وتتلبد بصاحبها بين ما يريد ان يقوله او يفعله مما تجعل سلوكه الاجتماعي ضئيل الإنتاج وضعيف الأثر فمن غير الممكن ثمة انسان لم يشعر بالخجل في لحظة من حياته فهو ظاهرة عامة لا يخلو منها أي مجتمع او بيت او عائلة، فالخجول يشعر انه مليء بالعيوب وغير مقبول من طرف الآخرين و ان كل ما سيقوم به يكون خاطئ بشكل كلي فيخاف ان يقوم بطريقة سلبية، وهذا ما سوف يجعله لا يستطيع ان يحمل أفكارا جيدة تجعله يشعر بالإيجابية، فمثلا الشعور الذي يعاني منه الأطفال المتمدرسين في حياتهم ومحيطهم المدرسي خاصة تجعلهم يشعرون بالارتباك وعدم الراحة، حيث يميلون دائما الى الانسحاب من المواقف الاجتماعية ظنا منهم أنهم غير مرغوبين ولا فائدة لوجودهم.

فالفرد يسعى دائما الى اشباع حاجاته ومحاولة إيجاد حلول لمشكلاته من أجل خفض توتره من خلال المعايير التي اكتسبها من مجتمعه فهناك من يملك سلوك إيجابي لحل ذلك، وهناك من يقوم بحلها بطريقة عكسية، حيث يطلق على تلك الطرق التي يلجأ اليها لخفض توتره بالتوافق.

فالتوافق مفهوم مقترن بالصحة النفسية وبعد أساسي يفرض نفسه عليها. فلا توافق دون صحة نفسية ولا صحة نفسية دون توافق، فالتوافق السليم هو دليل على سلامة الصحة النفسية ومدى قدرة الانسان على مواجهة مشاكله وحلها وتقبلها فإن أخفق في ذلك فهو سيئ التوافق، فحالات عدم التوافق لديه تكون مؤشر لإختلال صحته النفسية.

وللتوافق عدة مجالات منها: التوافق الدراسي، التوافق النفسي حيث نقصد بالتوافق النفسي مجموعة من السلوكيات التي يسلكها الفرد من أجل الانسجام والاستقرار مع نفسه أولا ومع الاخرين ثانيا للوصول الى حالة من الرضا والثقة بالنفس.

وباعتبار أن مرحلة الطفولة هي مرحلة من مراحل السنوات التطورية التي تبدأ من لحظة ولادة الطفل لتمتد حتى سن رشده، فهذه الفترة التي يكون فيها نمو الطفل مستمر وملحوظ سواء كان نمو ذهني، عقلي، نفسي، اجتماعي، فهي تعتبر أهم مرحلة وأخطرها كذلك في تنمية شخصية الطفل وبنائها، فان الخبرات التي تكون لدى الطفل في هذه المرحلة مع البيئة التي يتواجد فيها لها أهمية كبيرة، فهو يتعرض لبعض الأخطار

أثناء نموه واكتسابه للخبرة في حياته تحدث له بصورة متكررة وقد تكون مستمرة، وهنا يجب على الأباء أن يدركوا أن الطفل يحتاج الى العناية والعطف والتفهم لحاجاته النفسية أثناء رعايته وذلك من اجل تجنب وقوع طفلهما في مشكلة نفسية وهي الخجل. وهذا ما أدى الى الاهتمام بهذه الدراسة للكشف عن علاقة الخجل بالتوافق النفسي، وهذا ما دفعنا الى طرح التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

ومن ثم طرح التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد علاقة بين الخجل والبعد النفسي للتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟
- هل توجد علاقة بين الخجل والبعد الصحي للتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟
- هل توجد علاقة بين الخجل والبعد الأسري للتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟
- هل توجد علافة بين الخجل والبعد الاجتماعي للتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

2-فرضيات الدراسة:

وتتمثل في:

2-1-الفرضية العامة:

توجد علاقة بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

وتندرج تحتها الفرضيات الجزئية التالية:

- توجد علاقة بين الخجل والبعد النفسي للتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- توجد علاقة بين الخجل والبعد الصحي للتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- توجد علاقة بين الخجل والبعد الاسري للتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- توجد علاقة بين الخجل والبعد الاجتماعي للتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

3-أهمية الدراسة:

- تبرز أهمية هذا البحث في كونه يعالج أحد أهم المشاكل النفسية شيوعا وهو الخجل.
- تسليط الضوء على أهمية هذه المشكلة مما زاد اهتمام الباحثين بالبحث عنها ودراستها.

- التعرف الى أهم الأسباب المؤدية الى هذا الاضطراب.
- المساهمة في اثراء ميدان علم النفس بهذا النوع من الدراسات.

4-أهداف الدراسة:

الهدف من هذه الدراسة هو:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين الخجل والتوافق النفسي لدى التلاميذ الخجولين في المرحلة الابتدائية.
- معرفة مستوى التوافق النفسي لدى التلاميذ الخجولين في المرحلة الابتدائية.
- التعرف إذا ما كانت هناك علاقة بين المتغيرين ومعرفة طبيعة العلاقة.
- الإجابة على فرضيات البحث والتساؤلات المطروحة في الإشكالية.

5-أسباب الدراسة:

- معرفة مدى تأثير الخجل على التوافق النفسي.
- الرغبة في فهم ظاهرة الخجل التي تعتبر مشكلة نفسية حساسة تعيق الطفل على التوافق النفسي والاندماج مع محيطه الدراسي والاجتماعي.

6-المفاهيم الإجرائية للدراسة:

6-1-الخجل: يعرف بأنه عاطفة قوية تدفع الشخص للشعور بانه مليء بالعيوب، وغير مقبول من الاخرين ولا يمكنه اصلاح اخطائه.

6-2-التوافق النفسي: هو حالة يتم فيها إشباع حاجات الفرد من جانب ومطالب البيئة من جانب اخر إشباعا تاما، وهي تعني الاتساق بين الفرد والهدف او البيئة الاجتماعية.

6-3-المرحلة الابتدائية: هي المرحلة الأولى التي يدخل فيها الطفل من أجل عملية التعلم، فيها يبدأ بتعلم الكتابة والقراءة بشكل صحيح، وهي مرحلة بنائية تراكمية تعمل على التأثير في المراحل التعليمية المتقدمة.

6-4-التلميذ: هو الشخص المسجل داخل أي مؤسسة تعليمية او مدرسة، او هو شخص يتم وضعه تحت الاشراف المباشر ويتم ذلك من قبل المعلم.

7-الدراسات السابقة:

7-1-دراسة الباحثة صارة دلة (2019):

تدور دراستها حول الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي لأنه الأنسب لهذه الدراسة، كما تم الاعتماد على كل من مقياس الخجل لحسين عبد العزيز الدريني، ومقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير حيث طبقت الأداتين على عينة عشوائية طبيعية بلغت 100 تلميذ وتلميذة للسنة الأولى ثانوي لثانويتين بمدينة عين الدفلى، وبعدها تمت المعالجة الإحصائية عن طريق الحزمة الاحصائية spss للعلوم الاجتماعية .

وتم التوصل من خلال هذه الدراسة الى النتائج التالية:

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.
- لا توجد فروق ذات دالة إحصائيا في الخجل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي بإخلاف الجنس (ذكور، اناث).
- لا توجد فروق ذات دالة احصائيا في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي باختلاف الجنس (ذكور، اناث).
- لا توجد فروق ذات دالة احصائيا في الخجل لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي باختلاف التخصص (علمي، ادبي).
- لا توجد فروق دالة احصائيا في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي باختلاف لتخصص (علمي، ادبي).

7-2-دراسة الباحثة بوبكيري مسعودة (2019):

تدور دراستها حول الخجل والتوافق النفسي لدى مراهقات السنة الأولى ثانوي، ومعرفة العوامل المؤدية الى الخجل ومدى تأثيرها على التوافق النفسي والتعرف ما اذا كانت هناك علاقة بين المتغيرين ومعرفة طبيعتها، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي لأنه الأنسب لهذه الدراسة، كما تم الاعتماد على مقياس الخجل ومقياس التوافق النفسي ، حيث طبقت الاداتين على عينة عشوائية مقصودة بلغت 100 مراهقة من السنة الأولى ثانوي.

وتم التوصل من خلال هذه الدراسة الى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والتوافق النفسي لدى مراهقات السنة الأولى ثانوي.

- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الشخصي من التوافق النفسي لدى مراهقات السنة الأولى ثانوي.
- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الصحي من التوافق النفسي لدى مراهقات السنة الأولى ثانوي.
- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الأسري من التوافق النفسي لدى مراهقات السنة الأولى ثانوي.
- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الاجتماعي من التوافق النفسي لدى مراهقات السنة الأولى ثانوي.

7-3-دراسة مباركي إيمان -دراج خديجة (2016-2017):

تدور دراستها حول الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى أطفال المرحلة الابتدائية، ومعرفة المشكل بين الخجل والتوافق النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي، ومعرفة اذا ما كانت توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجة أفراد عينة الدراسة على مقياس كل من الخجل والتوافق النفسي وفقا لمتغير الجنس، كما تم الاعتماد على كل من مقياس الخجل لحسين الدريني، ومقياس التوافق النفسي لسرى اجلال محمد، حيث تم تحديد مجتمع الدراسة الذي تكون من 280 تلميذ وتلميذة موزعين على ابتدائيتين، اما عينة الدراسة فتألفت من 120 تلميذ منهم 75 تلميذة و45 تلميذ، وبما ان الدراسة تندرج ضمن الدراسات الوصفية فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي .

وتم التوصل من خلال هذه الدراسة الى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل بين تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي بين تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي.

7-4- دراسة لعباس نصيرة (2012):

تدور دراستها حول الخجل والتوافق النفسي، وتهدف الى فحص العلاقة بين الخجل والتوافق النفسي العام وأبعاده (الانفعالي، الصحي، الأسري، الاجتماعي) وكذا الفروق لدى الجنسين في كل من الخجل والتوافق النفسي وذلك عند عينة تتكون من 318 مراهق متمدرس، من بينهم 153 ذكور، 165 اناث، من

السنة الأولى والثانية ثانوي تم اختيارها من أربع ثانويات بولاية تيزي وزو. ثم جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات المذكورة بواسطة مقياس الخجل ومقياس التوافق النفسي ويستخدم هذا الاختبار لمعرفة التلاميذ متوافقين نفسيا أم لا، وأسفرت هذه النتائج عن وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث فيما يخص الخجل لصالح الاناث حيث تلاحظ أن درجات الخجل عند الاناث مرتفعة جدا مقارنة بالنسبة للذكور، أما الفروق بين الجنسين فيما يخص التوافق النفسي فكانت غير دالة احصائيا ومعناه عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في التوافق النفسي ونوقشت النتائج بالاعتماد على الدراسات الأجنبية والعربية.

7-5-دراسة الحدي أم الخير (2019-2018):

تدور دراستها حول موضوع الخجل وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط بمتوسطة علي ابن أبي طالب بغرداية، بهدف الكشف عن العلاقة بين الخجل والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ودور بعض العوامل المؤثرة في كل من الخجل والتحصيل الدراسي كدور الجنس (ذكور، اناث) ودور متغير الإعادة (معيد، غير معيد) وقد شملت الدراسة على عينة مكونة من 140 تلميذ من تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، كما تم الاعتماد على كل من مقياس الخجل لدريني (1998) .

وتم التوصل من خلال هذه الدراسة الى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الخجل والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير الإعادة لصالح التلاميذ غير المعيدين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير الإعادة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الخجل

تمهيد

1. تعريف الخجل

2. أسباب الخجل

3. مظاهر الخجل

4. مكونات الخجل

5. النظريات المفسرة للخجل

6. علاج الخجل

خلاصة

تمهيد:

لا يستطيع أي إنسان ان يعيش حياته دون ان يتعرض للتوتر في وقت من الأوقات، فكل منا يكون أحيانا قلقا اتجاه موقف او مشكلة ما، وأحيانا يؤدي هذا التوتر الى الشعور بالخوف والعزلة والخجل. فالخجل من الاضطرابات النفسية المنتشرة في المجتمعات البشرية كافة، يكون له تأثير سلبي على إمكانات الفرد الإبداعية، فهو يتشكل وينمو اثناء عملية التفاعل الدينامي بين الفرد وبيئته الخارجية، حيث يعتبره علماء النفس والاجتماع حالة نفسية ذات اثر سلبي تنطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات عضوية مختلفة تحد من قدرة الفرد على التكيف الملائم والتفاعل الإيجابي مع الاخرين، كما يفقده القدرة على السيطرة على سلوكه وتصرفاته اتجاه نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه.

1-مفهوم الخجل:

1-1-تعريف علي السيد خليفة (2001):

الخجل مرض خطير، اذا ما أصاب إنسانا، فإنه يعوقه عن مواجهة الحياة، ويجعله منطويا عن نفسه عزوفا عن الناس، لا يجرؤ على معاشرتهم ومخالطتهم، كثير التردد والتهيب، والتبلبل والارتباك. إن الخجل إذا ما استبد بإنسان، فإنه يعصب عينيه عن حقيقة قدراته، ويجعله اشد الناس تحقيرا لذاته، فيجعله اشبه بدودة حقيرة عمياء، لا ترى وتأبى ان ترى، وتغرس نفسها في التراب خشية ان ترى او يراها أحد.

والخجل أشبه بحجاب كثيف يخفى وراءه الخوف وعدم الثقة بالنفس، لذلك نجد المصاب به متعثر الخطى يستنزف الطاقة مشتت الذهن، تقلقه نظرات الناس إليه، ولا يشغله إلا رأيهم فيه. (خليفة،2001، ص.3).

1-2-تعريف وائل بيومي، السباعي (2009):

الخجل مثل كثير من الصفات الأخرى كالشجاعة والإقدام والجبن والخوف وغيرها، جزء منها وراثي جيني، وجزء منها مكتسب او معدل بسبب الظروف البيئية .وتؤكد الدراسات أن الطفل الخجول يولد خجولا ويعاني عادة من حساسية مفرطة اتجاه الأشخاص الذين يراهم ويتعامل معهم لأول مرة، أو مع المواقف الاجتماعية الجديدة التي يصادفها .ومع احترامنا للنظريات الطبية الوراثية التي تؤكد على الجانب الوراثي الجيني، إلا أن الجانب البيئي لا يقل أهمية في تنمية أو تثبيط الشعور بالخجل واستمراره أو القضاء عليه، فالطفل الذي يولد في بيت العائلة الكبيرة ويعيش مع أولاد العم والخال في بيت واحد، أو الطفل الذي يعيش في أوساط بيئية فقيرة نسبية دون سكن خاص بأسرته، سيكون مختلفا في سلوكه الشخصي بكل تأكيد عن قرينه الذي يعيش في بيئة منغلقة أوفي اسرة ليست لها صلات اجتماعية قوية .والطفل الذي تعمل والدته ويذهب من صغره للحضانة يوميا، سيكون دون شك أقل خجلا وأكثر انطلاقا من قرينه الذي يكون أول اختلاطه مع الاخرين في اليوم الأول للمدرسة وهكذا (السباعي،2009،ص.192).

1-3-تعريف عصام نور (2006):

إن مصطلح الخجل او الخوف الاجتماعي هو تعبير علمي ومصطلح في الطب النفسي، يقابله عدد من التعبيرات المشابهة مثل الرهاب الاجتماعي، القلق الاجتماعي، واللغة الدارجة تستعمل مصطلح الخجل واحيانا الارتباك في المواقف الاجتماعية، وهو يصنف ضمن مجموعة من الاضطرابات النفسية الصغرى

والعصابية لتفريقه عن الاضطرابات الكبرى و الذهانية العقلية، ويعرف الخجل بأنه اتجاه نفسي خاص وحالة انفعالية عقلية تتميز بالشعور بالضيق في اجتماع الخجول بالناس وفي محاولته المستمرة للكف ومنع الاستجابات الاجتماعية العادية، ويرافق ذلك تجنبا أو هروبا من هذه المواقف بسبب الألم النفسي والتوتر الشديد الذي يتولد داخل الإنسان عند تعرضه لمثل هذه المواقف الاجتماعية (نور،2006،ص.112).

1-4-تعريف أنس عبدو شكشك (2009):

يعتبر الخجل مرضا اجتماعيا ونفسيا يسيطر على شخصية الفرد بكامله ويأثر على طاقته الفكرية وإمكاناته الإبداعية وقدراته العقلية ويعمل على تجميد سلوكه وتصرفاته اتجاه نفسه واتجاه المجتمع الذي يعيش فيه. والخجل في حد ذاته ليس خطرا، ولكن الخطر ما ينجم عنه وما يترتب عليه من عدم الاندماج في الحياة وعرقلة مشاركته لأقرانه في أنشطتهم وتفاعلاتهم مما يؤول بالطفل الى الخمول في تجنب التواصل والارتباط بصدقات، والخوف مما يعيق نموه النفسي عبر مرحلة المراهقة والشباب (شكشك،2009، ص.111).

1-5-تعريف شحاتة، حسين (2018):

من المهم ان نوضح أن هناك فرقا كبيرا بين الخجل والحياء، فالحياء هو التزام الطفل بمنهاج الفضيلة وآداب الإسلام والحياء محبب في الإسلام خاصة للإناث، أما الخجل فيعرف بأنه تصرف انفعالي بسبب الانطوائية للطفل وابتعاده عن غيره من الناس.

وهناك تعريف آخر للخجل عند الطفل وهو أنه "الانطواء عن النفس، ورفض مشاركة من في عمره اللعب، أو هو عدم القدرة على الأخذ والعطاء مع أقرانه في المحيط الذي يعيش فيه، أو هو فقدان الثقة بالنفس والشعور بالنقص مع توقع الخطر والنقد الدائم له من قبل الآخرين". (شحاتة، حسين، 2018، ص.48).

1-6-تعريف سامي محسن، الختاتنة (2013):

هو الشعور بعدم الفعالية والتأثير والقدرة في الظرف الاجتماعي التي تجد فيه الشخصية نفسها طوعا كان أوكرها بسبب الشعور بنقص ما في أسلوب الاتصال بالآخرين، وترسخت هذه الحالة حتى أثرت هذه المشاعر على سلوك الشخصية أيضا. (الختاتنة، 2013، ص.25).

1-7-تعريف جاسم محمود داوود (2013):

الطفل الخجول غالبا ما يتعرض لمتاعب كثيرة عند دخوله المدرسة، يظهر ذلك بالتأتأة والتردد في طرح الأسئلة داخل الفصول إقامة الحوار مع زملائه والمدرسين غالبا ما يعيش منعزلا ومنزويا بعيدا عن رفقائه وألعابهم وتجاربهم.

وهو دائما يشعر بالنقص ويتسم سلوكه بالجمود والخمول في وسطه المدرسي والبيئي وبذلك ينمو محدود الخبرات غير قادر على التكيف السوي مع نفسه او مع الآخرين وكون معتل الصحة وقد يبدو انانيا في معظم تصرفاته لأنه يسعى إلى فرض رغباته على من يعيشون حوله، بالإضافة إلى الحساسية الزائدة والعصبية والتمرد لجذب الانتباه إليه، وبعد الدراسة للأطفال منذ بداية ولادة الطفل وجد ان 20% يحدث لهم الخجل، فمثلا الطفل المصاب بالخجل يدق قلبه أثناء النوم بسرعة أكبر من مثله .وفي الشهر الرابع يصبح الخجل واضحا في الطفل إذ يخيفه كل جديد ويدير وجهه أو يغمض عينيه او يغطي وجهه بكفيه إذا تحدث شخص غريب إليه، وهكا حتا يبلغ سن الثالثة، يشعر الطفل بالخجل عندما يذهب إلى منزل غريب ،وإذا كان جالسا بجانب أمه غالبا ما يجلس هادئا في حجرها أو بجانبها.

فالخجل في الواقع يرتبط بالطفل من حيث عدم القدرة على الأخذ والعطاء مع أقرانه في المدرسة والمجتمع وبذلك يشعر بالمقارنة مع غيره من الأطفال بالضعف والنقص والحرمان. (داوود،2013، ص.37-38)

والخجل صفة محبوبة يتقبلها المجتمع ويكافئ صاحبها، ولكن الزيادة في الخجل والمبالغة فيه يعد صفة غير محببة لدى الجميع، ومشكلة الخجل التي يعاني منها بعض الأطفال يجب على الوالدين والمربيين مواجهتها وتداركها. فكثير من الأطفال ينشئون منطويين على أنفسهم خجولين يعتمدون على والديهم ويلتصقون بهم لا يعرفون كيف يواجهون الحياة منفردين ويظهر ذلك بوضوح عند التحاقهم بالمدرسة.

وقد عرف الخجل بأنه الشعور بالضيق أو الكبت بسبب مواقف شخصية مما يثبط الشخص عن متابعة تحقيق أهدافه الشخصية أو العملية (الحراحشة، 2012، ص.187).

الطفل الخجول في الواقع طفل مسكين وبائس يعاني من عدم الأخذ والعطاء مع أقرانه في المدرسة وفي المجتمع وبذلك يشعر بالنقص والمقارنة لغيره من الأطفال. ومما يقلل بعض الشيء من خطورة الخجل عند الأطفال أننا نجد أن أغلب الأطفال الخجولين غير المرضى، انما يظهر خجلهم وعدم قدرتهم على الأخذ والعطاء مع الأفراد الجدد الذين يقابلونهم في المجتمع أو مع أقرانهم في المدرسة، ولكن تجدهم على درجة كبيرة من النشاط والقدرة على الأخذ والعطاء مع اخوتهم وأقاربهم بالمنزل أو الوسط العائلي فهؤلاء في الواقع يعانون من الخجل وليس من "الانزواء المرضي "ويمكن مساعدتهم مساعدة فعالة للتغلب على هذا الخجل. (الجبالي، 2016، ص.57).

إن الخجل قد يكون أقل أنواع السلوك إقلاقا للآخرين، ومع ذلك فهو أشدها خطرا من الناحية المرضية، وإن كان مثل هذا السلوك لا يعتبره الإباء والمدرسون من المشاكل السلوكية الخطيرة.

إن بعض الأطفال يعزلون أنفسهم ويوصدون أبوابهم دون الاخرين بسبب خجلهم الذي يؤدي الى الحد من نشاطهم وفاعليتهم في حضور الاخرين. مثل هؤلاء عندما يوجه له سؤالا ما يجيبون جوابا مبتورا، وهم غالبا ما يتوارون ويشيحون بوجوههم بعيدا عن الاخرين جدا، فلا ينظرون مباشرة فيهم كما أنهم لا ينشطون ولا يعملون إلا في أجواء مألوفة جدا في حضور اشخاص قربيين جدا بالنسبة لهم، كما أنهم لا يسرون إلا بالانخراط في نشاطات فردية تبعدهم عن الاختلاط بالآخرين. (دبابنة، محفوظ، 2011، ص.199).

الاستنتاج:

نستنتج من التعاريف السابقة أن الخجل هو حالة من حالات العجز عن التكيف النفسي والاجتماعي مع البيئة والأفراد المحيطين وتتميز هذه الظاهرة بالقلق والارتباك وقلة الاستجابات التفاعلية وعدم الانسجام مع الموقف الذي يتعرض له مما يؤدي به الى الخوف وقلة التوازن مع مختلف المحيطين به.

2-أسباب الخجل:

إن أهم الأسباب التي تؤدي الى الخجل ما يتعرض له الفرد من حياته المبكرة من خبرات قد تكون سببا في تركيز الخجل وخلقه إذا طالت الفترة إلى أكثر من الحد الطبيعي ومن هذه الأسباب نذكر:

- أن تضع الاسرة الطفل موضع الاهتمام أمام الغرباء أو تظهره بمظهر الطفل الكامل، فإذا تعرض للفشل بسبب هذه الصورة التي رسمتها له اترتب على ذلك تعرضه للخجل كوسيلة للهروب من المواقف التي اضطرته إلى وقوفها.
- أن يتكرر منح الطفل وتعظيمه أمام الغرباء أو تكرر عند التغليف على سلوكه العبارة المشهورة "سيحبك الناس إذا فعلت كذا "وهو مستوى يمر به الطفل بطبيعته أنه لا يستطيع أن يعيش فيه، يلجأ للخجل كستار يحتمي به من فشله في الوصول إلى المستوى الذي تدفعه الأسرة لبلوغه.
- إغاضة الطفل إلى درجة كبيرة بواسطة الكبار الذين ينقصهم الفهم الصحيح لطبيعته، أي طبيعة الطفولة مما قد يدفع الطفل إلى الابتعاد تماما عن كل أنواع الاحتكاك الاجتماعي أو يرى في ذلك ما يتعارض مع إثبات ذاته.
- فقد أحد الوالدين أو ميلاد طفل جديد يصبح موضع العناية ويسلب الطفل الأول ما كان يستمتع به من عطف ورعاية دون أن يعد إعدادا طيبا ليقسم مع المولود الجديد عناية الأم ورعايتها ففي مثل هذه الحالات يصبح الطفل غير سوي. (الجبالي،2018. ص.41).
- الظروف الأسرية، فمثلا عندما يعيش الشخص في طفولته عدم التكيف الاجتماعي والعاطفي بصدد الاتصال مع الاخرين فهو يحمل في سمات شخصيته اللاحقة صفات الخجل كالأطفال الذين يتمتعون بدلال ورعاية زائدة من والديهم.
- وجود عاهات أو تشوهات خلقية لديهم كضعف السمع والبصر أو التأتأة في الكلام أو السمنة الزائدة أو الشلل الجزئي ...إلخ
- العوز المادي كأن يكون فقيرا أو ملابسه رثة أو جسمه ضعيف من سوء التغذية أو قلة مصروفه اليومي في المدرسة. (صندقلي،2016، ص.67).

هناك أسباب أخرى للخجل نذكر منها ما يلي:

- التربية الخاطئة أيام الطفولة عندما يكون الأبوان من الأوامر والنواحي بلا سبب وخاصة إذا كانت الأوامر والنواحي مصحوبة بزجر، أو بتخويف، أو ترهيب، أو تهديد مستمر.
- الحد من حرية الطفل في حركته وكلامه ولعبه لعبا تلقائيا.

- ومن أسباب الخجل هما الأبوان اللذان يعتقدان في الحسد ويخفيان ابنهما عن أعين الزائرين ويلبسانه لباس البنات حتى من الخامسة أو السادسة من عمره مع إطالة شعره مما ينشأ خجولا، كما أن الطفل الوحيد بين عدة أخوات بنات يدلل تدليلا لا شعوريا والتدليل الشديد يؤدي الى نشوء طفل خجول.
- التشدد في معاملة الطفل والإكثار من توبيخه وتأنيبه لأتفه الأسباب ومحاولة تصحيح أخطائه بأسلوب قاسي يجعل الطفل خجولا. (جندل،2011، ص.288).
- تلعب الوراثة دورا كبيرا في شدة الخجل عند الأطفال فالجينات الوراثية لها تأثير كبير على خجل الطفل او عدمه، فالخجل يولد مع الطفل منذ ولادته، وهذا ما أكدته التجارب حيث أن الجينات تنقل الصفات الوراثية من الوالدين الى الجنين، والطفل الخجول غالبا ما يكون له أب يتمتع بصفة الخجل وان لم يكن الاب فقد يكون أحد الأقارب كالجد والعم.
- إن الوالدين الخجولين الهادئين غالبا ما ينتجان أطفالا خجولين فيرغب الطفل أن يعيش أسلوب حياة الخجل كما يرى والديه واتصالاتهم بالمجتمع قليلة جدا.
- إن الأبناء الذين يكثرون النقد لأطفالهم سواء على نحو واضح أو خفي، ويعتقدون أنه أسلوب جيد وضروري لتعليم الطفل غالبا ما يطورون لديهم حالة من الجبن ويصبح هؤلاء الأطفال مترددين غير متأكدين وخجولين.
- التدليل المفرط من جانب الوالدين يعد من أهم أسباب خجل الطفل الشديد، ومن مظاهر هذا التدليل المفرط، عدم سماح الام لطفلهما بأن يقوم بالأعمال التي أصبح قادرا عليها، اعتقادا منها ان هذه المعاملة من قبيل الشفقة والرحمة للطفل، كرغبة الأم باعتماد طفلها عليها في المأكل والمشرب وقضاء الحاجة وتنظيف الجسد أو عدم إتاحة الفرصة له بالخروج مع أصدقائه خوفا من وقوع الأذى عليه، او حتى لا يكتسب السلوكيات السيئة من الاخرين وغيرها من مخاوف قد تجعل الطفل اتكاليا، سلبيا، غير فاعل، وفرصته في المغامرة محدودة، كما أن عدم مجالستها له حينما يفسد أثاث المنزل أو يتسلق المنضدة، أو عندما يسود الجدار بقلمه، وتزداد مظاهر التدليل المفرط ف نفس الأبوين عندما يرزقان بالطفل بعد سنوات عديدة من عدم الأنجاب اوان تكون الام قد انجبت الطفل بعد إجهاضات مستمرة، او أن يأتي الطفل ذكرا بعد إنجاب الأم لعدد من الاناث فالمعاملة المتميزة والدلال المفرط للطفل من جانب والديه ، اذا لم يقابلهما بنفس المعاملة خارج المنزل سواء في الشارع أو الحي او النادي او المدرسة غالبا ما يؤدي ذلك الى شعور الطفل بالخجل الشديد.(الجبلي، 2015،ص.15-17).

- الأطفال الذين يشعرون بقلة الامن لا يستطيعون المغامرة لان الثقة تنقصهم وكذلك الاعتماد على النفس وهو يزداد خجلهم بسبب قلة التدريب والحاجة إلى التغذية الراجعة من الاخرين.
- عدم الاهتمام والإهمال، يظهر بعض الإباء قلة اهتمامهم بأطفالهم فيشعر هذا النقص الأطفال بالدونية والنقص، ويشجع على وجود الاعتمادية عندهم، ان عدم الاهتمام بالأطفال يولدون شخصية خائفة خجولة، ويشعرون حينئذ أنهم غير جديرين بالاهتمام.
- أسلوب التناقض وعدم الثبات في معاملة الطفل وتربيته يساعد على الخجل فقد يكون الوالدان حازمين جدا أحيانا، وقد يكونا متساهلين في أوقات أخرى، والنتيجة يصبح الأطفال غير امنين وفي هذه اللحظة يصيبهم الخجل في البيت والمدرسة.
- يلقب بالخجول، حيث يتقبل الطفل كصفة لازمة له ويحاول ان يبرهن أنه كذلك، بحيث يصير التحدث السلبي مع النفس شيئا مألوفا. (موسى، 2016، ص.194).

3-مظاهر الخجل:

من مظاهر الخجل نجد:

أ-المظاهر العضوية "الفيزيولوجية":

-تعرق في الأطراف وجفاف الحلق.

-توسع الاوردة السطحية التي تسبب احمرار الوجه، الامر الذي يعانيه الخجول.

-انقباض الاوردة السطحية في حالات الرهاب الاجتماعي التي تسبب اصفرار الوجه والشحوب.

-اضطراب الكلام والتلعثم واضطراب في التنفس وتشنج في الصدر وتكون الحبال الصوتية متصلبة التي ينشأ عنها كلام منقطع وتنفس غير منتظم وتغير في الصوت وصوت غير مسموع أحيانا أو غير مفهوم.

-عدم الإنتظام في دقات القلب وارتجاف اليدين والأصابع ويفقد الشخص اتزانه الانفعالي.

ب-المظاهر النفسية "السيكولوجية":

-زيادة قوة الملاحظة لدى الشخص الخجول بدرجة كبيرة دون قدرته على تفهم الموقف ويدمج نفسه داخله كأنه لعبة في أيادي الاخرين ينظرون إليه ولا يستطيع عمل شيء بسبب وضوح الملاحظة وضيق ساحة الشعور بدرجة كبيرة عند الخجول، وثمة شيء يؤثر على الخجول هو الظرف الذي يثير الخجل فهو لا يعرق شيئا مما هو خارج عنه، ولا يرى شيئا ويشعر الخجول بأنه مشلول بصورة واضحة الامر الذي يدعو الى الحكم غالبا على خجول ذكي بأنه غبي.

-وعلى العكس فالخجول ينظر الى الظرف الذي يثير الخجل بحدة بصر لا حدود لها وكل شيء يستقر في دماغ الخجول أدق التفاصيل وأصغر التفاصيل .

-رفض مواجهة أي وضع يعرفه الخجول مسبقا أنه يثير الخجل ورفض حضور اجتماع معين أو رفض الذهاب الى المسرح...إلخ (نور،2006،ص.112).

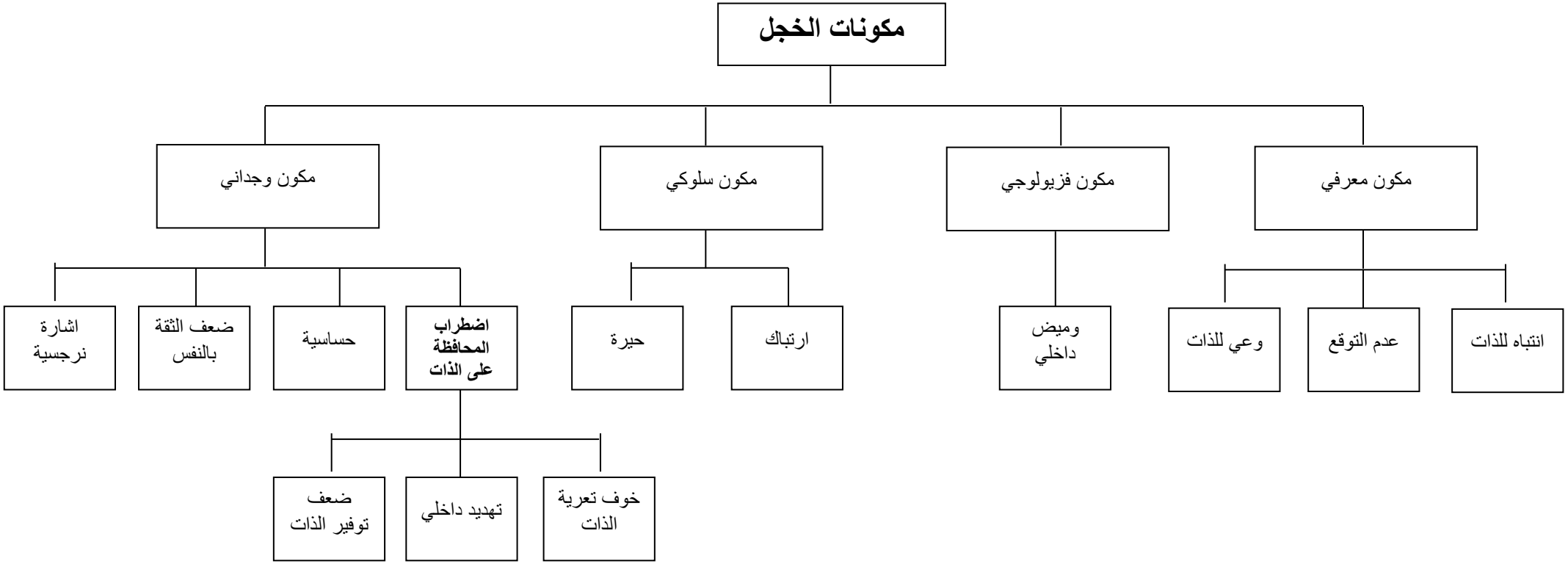
وهناك مظاهر أخرى للخجل نلخص البعض منها كالتالي:

- يؤدي إلى الخوف من الفشل في القيام بأي عمل يؤديه.
- يعاني من صعوبة التركيز.
- عجزه عن مواجهة المواقف أي كان نوعها، صعبة أم سهلة.
- يحد الخجل من نشاط المخ، هذا ما أشارت له الدراسات السابقة.
- يعجز الخجول عن إظهار مهاراته وإبداعاته.
- يحد الخجل الفرد من التعبير عن أفكاره وتوضيحها.
- يفقد الثقة بنفسه.
- ينطوي ويتحاشى الاتصال الاجتماعي.
- يكثر الأطفال الخجولين من البكاء.
- يكثرون من الأسئلة التي ليس لها معنى.
- ينزعجون من الاجتماعات، الزحام، الحفلات، وقد يتجنبونها.
- يظهر الخجل في جميع مراحل النمو ولا يقتصر على مرحلة معينة، ولكنه في دور المراهقة قد يكون أكثر حدة وأكثر انتشارا بين المراهقين.
- يؤدي إلى العزلة.
- يؤدي الخجل إلى الإحباط والكآبة.

- يعانون من صعوبة في التعبير عن الفرح أو الغضب بشكل معقول. (المخزومي، 2017، ص.170).

4-مكونات الخجل:

شكل رقم (01): يوضح تصور لمكونات الخجل:



(النيال، أبو زيد،1999، ص.13).

إذ يتضح من الشكل ما يلي:

وجود مكون فيزيولوجي للخجل يتمثل في الوميض الداخلي flache in ويتضح في زيادة إفراز الادرينالين واحمرار الوجه وإفراز العرق، وزيادة النبض، جفاف الحلق وبرود اليدين ...إلخ

كذلك يظهر المكون الفيزيولوجي للخجل من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى استجابة التفادي والانسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه.

وجود مكون معرفي للخجل يتمثل في زيادة الانتباه للذات وزيادة الوعي بها، وعدم التوقع ...إلخ، وقد أشار "إزنك " و"إرنك" إلى هذا المكون المعرفي في تعريفهما للخجل بأنه هو نقص السلوك الظاهر (الصريح) overt behavior فضلا عن انتباه مفرط للذات ووعي زائد للذات وصعوبات في الإقناع والاتصال .

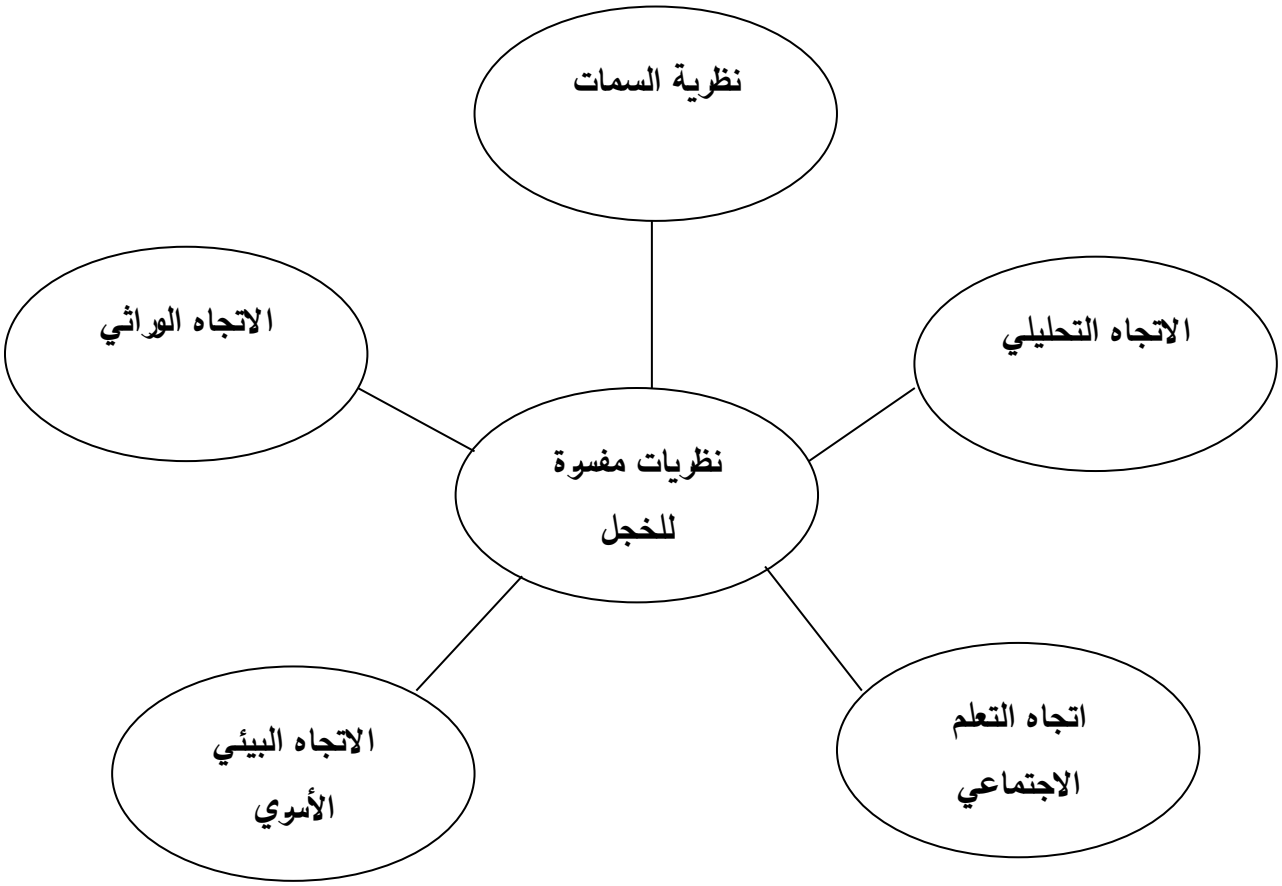
ويتضح المكون المعرفي أيضا فيما أورده "بيلكونز" و"زيمياردو" من أن الخجل يتضمن صعوبات في الأداء فضلا عن ضعف السلوك التوكيدي والتفكير في أشياء غير سارة في المواقف الاجتماعية وأفكار سلبية نحو الذات، أما عن تأثير عامل التوقع وعدم التوقع فقد ثبت أن الخجل يزداد بعدم التوقع. وجود مكون وجداني للخجل يتمثل في الحساسية وضعف الثقة بالنفس، الاستثارة النرجسية، واضطراب المحافظة على الذات الذي يحتوي بدوره على خوف داخلي من تعرية الذات وانكشافها مع وجود تهديد داخلي مع ضعف توقير الذات ... (النيال، أبوزيد،1999، ص.13-16).

5- النظريات المفسرة للخجل:

إن الخجل من الظواهر السلوكية السلبية أو غير المرغوبة والشائعة في مراحل عمرية مختلفة ونخص بالذكر في مرحلة الطفولة وذلك بسبب ما يمارسه الوالدان من سلوك في تنشئة الطفل أومن خلال خبرة الطفل القليلة في الحياة وكيفية التعامل مع المواقف التي يمر بها خلال يومياته.

ومن النظريات المفسرة لظاهرة الخجل كما نوضحه في الشكل التالي:

شكل رقم (02): يوضح بعض النظريات المفسرة للخجل:



(النيال،1999، ص.26).

5-1-الإتجاه التحليلي amalytic prespective :

ويفسر هذا الاتجاه الخجل في ضوء انشغال الأنا بذاته ليأخذ شكل النرجسية فضلا عن اتصاف الخجول بالعدوانية والعدوان. (النيال،1999، ص.26-27).

5-2- اتجاه التعلم الاجتماعي social learning prespective:

وفيه يغزو الخجل للقلق الاجتماعي والذي يثير أنماطا من السلوك الإنسحابي ويمنح فرصة تعلم المهارات الاجتماعية، بل ويمتد ليكون عواقب معرفية تظهر في تشكل توقع الفشل في الموقف الاجتماعي وحساسية.

5-3-الإتجاه الوراثي Gentic prespective :

ويرجع فيه الخجل إلى شق وراثي تكويني فيميل بعض الأطفال إلى التعرض للضوضاء والرغبة في الانطلاق، في حين يميل بعضهم الاخر إلى السكون والانفراد وقد يستمر هذا النمط ملازما لسلوك الطفل طوال حياته وفي مراحل العمر التالية أيضا، والجدير بالذكر أن معاملة الطفل الخجول وراثيا بأي من طرق الممارسات الوالدية السلبية قد تجعله معرضا إلى المعاناة من الخجل المزمن وهذا ما أكدته دراسة "أشر"1987 بأن هناك أطفال يتسمون بالخجل من الناحية الوراثية وقد ظهر ذلك بوضوح من خلال استجاباتهم الفيزيولوجية نحو مثيرات البيئة.

5-4-الاتجاه البيئي الأسري :Environnemental perspective-

ويرجع البعض إلى عوامل بيئية أسرية تتمثل فيما يمارسه الوالدان في أساليب المعاملة كالحماية الزائدة، قد ينتج عنها اعتماد الطفل الكلي على الوالدين، إما الى جهل الوالدين في أحيان كثيرة أو إلى شعورهما بالذنب لقلة ميلهما للأطفال فضلا عن ان النقد المستمر الموجه نحو الطفل قد يؤدي الى نشأة أسلوب التردد وتنمية المخاوف لديه ، إلى جانب أن التهديد الدائم بالعقاب من شأنه ان يجعل مشاعر الجبن والخوف تتفاقم لدى الطفل ،وقد تم التأكيد على أن الخجل يثير ويثار عن طريق إدراك البيئة. (النيال،1999، ص.27-28).

5-5-نظرية السمات:

ترى هذه النظرية بأن الخجل هو سمة من سمات الشخصية وهذا يعني أننا نشعر بدرجة مختلفة من الخجل كنتيجة لظروف محددة فإن التحليل العملي يرى بأن السمات نوعان وهما: سمات مشتركة والتي يعتقد بوجودها إلى الوراثة، أما النوع الثاني السمات المتفردة وقد أرجع الخجل إلى سمات مشتركة وتؤكد كذلك إذا كان هناك شخصين خجولين فإن هذا لا يعني بأنهما يتماثلان في درجة الخجل .(بوبكيري،2019، ص.29).

6-علاج الخجل:

من بين علاجات الخجل نذكر مايلي:

6-1-العلاج الأسري:

- توفير الحب ومعرفة أسباب الخجل ومواجهتها والكشف عن مواهب الطفل الذي يفتخر بها ويعتمد عليها في بناء شخصيته.
- تهيئة جو من الأمن والطمأنينة حتى يستطيع التعبير عن مخاوفه وقلقه وشكوكه.
- إعطاء له أعمال لا تفوق قدراته، ويكون قادرا على القيام بها وتدفعه إليها لكي يشعر بالأهمية بدلا من الانزواء والخجل.
- لا يدع الطفل يغرق في احترام الأصول فقط، بل يجب أن تترك له الحرية في اختيار تصرفاته. تدريب الطفل على الاختلاط بالأخرون والاحتفاظ بالأصدقاء والاهتمام بالمظهر الخارجي.
- التدريب على المهارات الاجتماعية، ومن بين هذه المهارات نجد تركيز النظر بالعين أثناء الكلام، بالإضافة إلى مهارات التوكيد والإدراك الاجتماعي مع بعضهم البعض أثناء الجلسات العلاجية .
- التقليد بحيث يطلب من المرضى تقليد السلوك المرغوب الذي يؤديه المعالج نفسه التدعيم الاجتماعي، فمع الممارسة يتم اختزال سلوك الخجل ويتم تدعيم هذه الممارسات.

6-2-التحصين المنهجي:

بتحديد المثيرات والمواقف التي تستثير الخجل لدى الفرد، ويطلب منه وضع قائمة مدرجة للمواقف والأشخاص التي تستثيره ويطلب منه الاسترخاء والهدوء النفسي، وأن يتخيل كل موقف أوكل شخص فيحدث كف الاستجابة ويسمى بالكف النقيض.

6-3-العلاج العقلاني والانفعالي:

هو تغير في أفكار ومعتقدات الطفل الخجول حول نفسه وعن الأشخاص والمواقف، وذلك بتحديد هذه الأفكار الخاطئة وما تثيره من مشاعر سيئة، ومن خلال المناقشة الجدلية يتم ملاحظة افتراضات الخجول حتى يقتنع في النهاية بأن فكرته هي الخاطئة بخصوص الأشخاص والمواقف.

6-4-العلاج السلوكي:

إن كان سبب الخجل وشعور الطفل بالنقص لاعتماد أحد أعضاء جسمه، فيجب تدريب العضو المعتل لأن هذا يزيد من قوة العضو المعتل وحتى أنه يمكن أن يفوق العضو السوي، وهكذا يتخلص من شعوره بالنقص ويزول الخجل. (شرارق، نجاري، 2017، ص.22-23).

بالإضافة الى علاجات أخرى نذكر منها ما يلي:

- إضعاف الحساسية للخجل، فباستطاعة الأطفال أن يتعلمون المواقف الاجتماعية لا يلزم بالضرورة ان تكون مخيفة، يمكن أن يهدأهم الوالدان عند المواقف فبذلك يصبحون أكثر اجتماعيا تدريجيا، ولهم أن يتخيلوا كيف يقومون بسلوك اجتماعي كانوا يخافونه في السابق ثم دمجهم في مواقف حقيقية وبالتالي سيقل خجلهم.
- تشجيع توكيد الذات، فيجب أن يسألوا بصراحة عما يريدون، وكيف يمكن لهم التغلب على خوفهم وارتباكهم من أجل التعبير عن أنفسهم.
- تدريب الطفل على المهارات الاجتماعية، وذلك عندما يشارك الأطفال في تدريبات جماعية فإن بعض المحادثات والتفاعلات تحدث بالطبع ولابد من وجود قائد للمجموعة وبهذا يمكن للطفل أن يعبر عن رأيه أمام الاخرين.
- تشجيع التحدث الإيجابي مع النفس، فإن أحد المظاهر المدمرة لطفل أن يعتقد في ذاته وشخصيته الخجل، ويؤكد لنفسه أنه خجول ولا يستطيع الاتصال بالآخرين، لذا يجب أن نعلم الأطفال بأن الخجل هو سلوك يقوم به الأطفال والناس، وهو ليس ملازما فيهم، وأنه يمكن مقاومته بالتدريب على سلوكيات جديدة تؤدي إلى إمكانية زيادة الاتجاهات الإيجابية وتحسين الاتصال مع الاخرين.

خلاصة:

يعد الخجل أمرا طبيعيا وجزءا أساسيا من عملية نمو الطفل، ولكنه قد يتحول إلى مشكلة سلوكية لها نتائج سلبية لا تحمد عقباها، فالخجل عندما يزيد عن حده الطبيعي يصبح عائقا في وجه نمو الطفل السليم وتحقيقه للتوازن الانفعالي وتمتعه بالصحة النفسية التي تكون سببا رئيسيا في الحياة السعيدة.

والخجل هو اضطراب هروبي انسحابي يدفع الطفل إلى تحاشي الأخرين ويعيش منطويا على نفسه بعيدا عن التفاعلات الاجتماعية وصامتا، ويبقى الخوف من استمرار ذلك إذا لم يتدارك الأهل والمربون تلك المشكلة ويسعون إلى حلها بأقصى سرعة ممكنة وإعادة التوازن النفسي إلى طفلهم.

الفصل الثاني: التوافق النفسي

تمهيد

1. نشأة التوافق النفسي

2. مفهوم التوافق النفسي

3. خصائص التوافق النفسي

4. أهمية التوافق النفسي

5. النظريات المفسرة للتوافق النفسي

7. مؤشرات التوافق النفسي

8. عوامل التوافق النفسي

9. طرق قياس التوافق النفسي

10. علاقة الخجل بالتوافق النفسي

خلاصة

تمهيد:

يشغل موضوع التوافق حيزا كبيرا في الدراسات والبحوث في علم النفس والصحة النفسية، لأهميته في حياة الانسان بصفة عامة وحياة المتعلم بصفة خاصة باعتباره العنصر الأساسي وهدفت الكثير من الدراسات الى فهم سلوكيات المتعلم ضمن نطاق المدرسة، وذلك بدراسة شخصيته من كل الجوانب بما فيها الصحة النفسية، وأهم أبعادها التوافق النفسي الذي يتمثل في محاولة الفرد إشباع حاجاته النفسية، ونظرا لكون التوافق دليل على تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة فهو يتصل بمجالات وابعاد عديدة ممثلة للسلوك الإنساني البشري ومنها الجانب النفسي الذي يتضمن الشعور بالحرية والانتماء للمجتمع والتمتع بعلاقات إيجابية داخل الاسرة في البيئة المدرسية.

فالتوافق النفسي للمتعلم يمكن أن يؤثر على مسار دراسته من خلال أسلوب تفاعله وتعامله مع العناصر التربوية في البيئة المدرسية، حيث تعتبر هذه الأخيرة المؤسسة الثانية بعد الاسرة أين يقضي الطفل جزءا كبيرا من حياته يتلقى فيها أنواع المعرفة والتربية والتعليم الذي يعد من الطرق الناجحة في تعديل السلوك.

1- نشأة مفهوم التوافق:

إن مصطلح التوافق في أصله مصطلح بيولوجي ومازال حتى الان بصماته على الدلالة السيكولوجية للمصطلح، والتكيف في أصله يرجع إلى علم الحياة حيث ان علماء البيولوجيا هم أول من استخدموا هذا المفهوم وفقا للمعنى الذي حددته نظرية (دارون) 1859 المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء، ويعرف هذا المفهوم في علم الحياة بأنه: أي تغيير يحدث للكائن الحي بجميع جوانبه في الشكل أو الوظيفة يجعله أكثر قوة وقدرة على استمرار حياته والمحافظة عليها. (أبوبكر،2018، ص.33).

ووفقا لهذا المفهوم يمكن أن يوصف سلوك الانسان كردود أفعال العديد من المطالب والضغوط البيئية ، ولقد استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف والذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح- موائمة- واستخدم في المجال النفسي الاجتماعي تحت مصطلح (تكيف ،أو توافق) فالإنسان كما يتلاءم مع البيئة يستطيع أن يتلاءم مع الظروف الاجتماعية والنفسية التي تحيط به والتي تتطلب منه باستمرار أن يقوم بمواءمات بينهما وبينه فهي كل مرحلة من مراحل النمو تتطلب من الفرد ان يقوم بأدوار اجتماعية ونفسية معينة فالأدوار التي يقوم بها الفرد وهو في مرحلة الطفولة تختلف عن الأدوار التي يقوم بها وهو شاب ، أو رجل بالغ حيث يقوم الفرد عندما يصل الى مرحلة النضج بأكثر من دور.

فمن الطبيعي أن ينصب اهتمام علم النفس على البقاء السيكولوجي والاجتماعي للفرد أكثر مما ينصب على البقاء الطبيعي والبيولوجي حسب اتجاه علماء البيولوجيا ومن هنا يفسر السلوك الإنساني باعتباره توافقات مع مطالب الحياة وضغوطها وهذه المطالب في أساسها اجتماعية نفسية تتضح صورتها في العلاقات المتبادلة بين الفرد والآخرين وتؤثر بدورها في التكوين السيكولوجي للفرد. (فهمي،1987، ص.9-10).

2- مفهوم التوافق النفسي:

اهتم الباحثون بدراسة سلوكيات التوافق النفسي وأهدافه ودوافعه وما تواجهه من صعوبات ولقد تعددت التعريفات التي قدمت للتوافق وذلك بتعدد مجالاته فنجد توافق شخصي ، توافق اجتماعي، توافق أسري، توافق مدرسي، توافق زواجي ، توافق نفسي ، وقبل أن نعرف مفهوم التوافق النفسي سنتطرق الى تعريف التوافق الذي أصبح موضوعا لعلم النفس بكل فروعه.

يرى وفيق مختار ان التوافق هو مفهوم إنساني يندرج تحته الانسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته وصولا الى ما يسعى بالصحة النفسية أو الانسجام مع الذات ومع الاخر. (الحطامي،2018، ص.59).

التوافق مصطلح مركب وغامض الى حد كبير لأنه يرتبط بالقصور النظري للطبيعة الإنسانية وبتعدد النظريات وربما كان أحد أسباب غموض هذا المصطلح هو الخلط بين المفاهيم ففي الإنجليزية نجد كلمات Conformity Accommodation،Accommodation Adjustment ،وفي العربية نجد كلمات: توافق، تكيف، تلاؤم، مسايرة، مجاراة ويمكن أن نفرق بين المفاهيم السابقة اعتمادا على الاتي:

- Accommodation وترجمتها الى العربية هي تلاؤم وهو مصطلح اجتماعي يستخدم باعتباره عملية اجتماعية وظيفتها تقليل او تجنب الصراع بين الجماعات.
- Adaptation وترجمتها الى العربية هي التكييف ويفضل ان يقتصر استخدام هذا المصطلح كما قصد بذلك دارون على اعتباره مصطلحا بيولوجيا يعني قدرة الكائن الحي على أن يعدل مع نفسه أو يغير من بيئته اذا كان له ان يستمر في البقاء بحيث يؤدي الفشل في هذا التعديل الى انقراض الكائن او اختفائه من الحياة.
- Conformity وترجمتها مسايرة وهو أيضا مصطلح اجتماعي يعني الامتثال للمعايير والتوقعات الشائعة في الجماعة.
- Adjustment وترجمتها هي التوافق وهو المفهوم النفسي او الاجتماعي الذي يرتبط بهذه الدراسة والذي سيدرس بقدر من الأهمية.
- والتوافق يعني التالف والتقارب واجتماع الكلمة فهي نقيض التخالف والتنافر والتصادم. (مبروكة.2018، ص.62-63).
- التوافق هو عملية دينامية متغيرة بحسب الفرد وعامل البيئة وهو عملية نسبية بحسب مراحل العمر النمائية التي يمر بها الفرد من جهة والبيئة من جهة أخرى ولذا كان الاتفاق على تعريف واحد للتوافق أمر في غاية الصعوبة.
- يعرف "جيمس" التوافق بأنه حالة انسجام الافراد مع العالم ومع بعضهم البعض بمزيد من الإيجابية والسعادة.

-كما يعرف "الميلادي" التوافق أنه القدرة على تحقيق التوازن بين الغرائز، والرغبات الخاصة، والذات، والضمير. (دله ،2020، ص.81).

-كما يعرف التوافق النفسي على انه توافق الفرد مع ذاته وتوافقه مع الوسط المحيط به وكل المستويين لا ينفصل عن الاخر وإنما يؤثر فيه ويتأثر به فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا ويضيف علماء النفس بقولهم أن التوافق الذاتي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث يكون هناك صراع داخلي.

-ويشير الباحث "حامد زهران" الى التوافق النفسي هو مرادف للتوافق الشخصي ويعني السعادة عن النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) والدوافع الثانوية (المكتسبة) وبالتالي يعبر عن سلام داخلي كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف مراحله المتتابعة. (الجنابي،2019، ص.68 –69).

-إذن يمكن القول أن التوافق النفسي هو مجموعة من السلوكيات يتبعها الفرد من أجل تحقيق الاستقرار والانسجام مع نفسه ومع الاخرين وأيضا تحقيق أهدافه ويظهر ذلك في مدى رضا الفرد عن ذاته وقبول الاخرين له وتقبله لذاته والخلو من الحزن وعدم الراحة.

3-خصائص التوافق النفسي:

قام العلماء بتحديد مجموعة من الخصائص المشتركة للتوافق النفسي التي تنطبق بشكل خاص على التوافق النفسي وهي:

3-1-التوافق عملية ديناميكية:

ويعني ذلك أن عملية التوافق تمر بعدة مراحل يتحقق خلالها للفرد إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية كما تعني أنه لا يتم مرة واحدة وبصفة نهائية لان الحياة سلسلة من الحاجات والدوافع والرغبات التي تتطلب إشباعها وغيرها من التوترات التي تهدد اتزان الفرد وبالتالي محاولة لإزالة هذه التوترات واستعادة الإتزان من جديد.

3-2-التوافق عملية وراثية ومكتسبة:

حيث يتعلم الفرد عبر التنشئة الاجتماعية من خلال التفاعل الاجتماعي القدرة على كيفية مواجهة التوترات وتحقيق الانسجام والتواؤم بين عناصر البيئة المختلفة وبين دوافعه وحاجاته. (دودو،2017، ص.87).

3-3-التوافق عملية كلية:

وهي تعني ضرورة النظر للإنسان باعتباره شخصية كلية وكلا موحدا في علاقته ببيئته بمعنى ان التوافق خاصية لا تقتصر على السلوك الخارجي للفرد في إغفال لتجاربه الشعورية ما يستشعر من رضا اتجاه ذاته وأعماله.

3-4-التوافق عملية تطورية ارتقائية:

وهذه تعني ان نضع في اعتبارنا حاجات الفرد ودوافعه من مراحل نموه المختلفة وخصائصها ومتطلباتها كما يكون برجوع الى مدارج ترقى من الدوافع والاهداف البسيطة الى الأكثر تطورا وتعقيدا وكذلك بالرجوع الى مدارج الترقي من الذات الى الموضوع. (فحجان،2010، ص.15).

3-5-التوافق عملية وظيفية:

ويقصد به أن التوافق إن كان سويا او مرضيا ينطوي على وظيفة إعادة اتزان او تخفيف التوتر الناشئ من صراع القوى بين الذات والموضوع، فالتوافق ليس مجرد خفض للتوتر، وانما يشمل مجال الصحة النفسية وتحقيقا لإمكانات الذات تحقيقا للوجود الإنساني كموقف للعالم.

3-6-التوافق عملية اقتصادية:

يرى علماء التحليل النفسي ان التوافق عملية اقتصاد من طاقة الانسان النفسية، والتي تتأثر بالظروف البيئية والظروف المادية وكل ما يحيط بالإنسان. (دمنهوري،1996، ص.84).

4-أهمية التوافق النفسي:

تعتبر الصحة النفسية من أهم الأمور التي يسعى اليها الانسان طوال فترة حياته أملا في الوصول الى السعادة والاتزان ولا يعد التوافق أحد الركائز الأساسية للصحة النفسية فحسب، بل أن هناك من الباحثين من يعتبره مفتاحا أو وجها من أوجهها. (أبوبكر،2018، ص.39).

كما تتجلى أهمية التوافق في العديد من الميادين منها:

4-1-ميدان التربية:

يمثل التوافق مؤشرا إيجابيا أو دافعا قويا يدفع التلاميذ الى التحصيل من الناحية ويرغبهم في المدرسة ويساعدهم على إقامة علاقات متناسقة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى ويجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة والعكس صحيح ، فالتلاميذ سيئوا التوافق يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عنه بطرق متعددة كاستجابات التردد والقلق أو بمسالك العنف في اللعب والانانية والتمركز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس وكراهية المدرسة والهروب منها واضطرابات سلوكية مثل : اللجلجة والتلعثم وقضم الاظافر بالإضافة الى الانسحاب والسرحان والخجل والشعور بالنقص وتنعكس كل تلك المشكلات بالطبع على التحصيل الدراسي الذي هو لب عملية التعليم.(صالحي،2012،ص.89).

4-2-ميدان الصناعة:

إن التوافق الجيد للعمال أمر ضروري لزيادة الإنتاج كما لا يمكن التقليل من شأ ن العلاقات الإيجابية ومشاعر الحب والود مع الزملاء والرؤساء والمشرفين وتأثير ذلك كله في كمية ونوعية الإنتاج وبالتالي فإن سوء التوافق الناتج عن سيادة الروح العدائية أو الكراهية تجاه نتيجة أساليب الإدارة الديكتاتورية والشعور بالظلم أو هضم الحقوق أو محاباة البعض على حساب البعض الاخر أو العجز عن إقامة علاقات طيبة مع ال زملاء او العمل في ظل ظروف طبيعية غير مناسبة، كل ذلك من شأنه التأثير السلبي على الروح المعنوية للعمال، مما يؤدي الى انخفاض الإنتاج وكثرة الغياب عن العمل والشجار مع الزملاء والرؤساء والاستهداف للحوادث وغير ذلك من متربات سوء التوافق.

4-3-ميدان الصحة النفسية:

إن سوء التوافق يمثل واحد من الأسباب الرئيسية التي تؤدي الى الاضطراب النفسي بأشكاله المختلفة وهي مجموعة الأسباب التي نطلق عليها الأسباب المرسبة ، ومن هناك فإن دراسة الشخصية قبل المرض ومدى توافق الفرد مع أسرته وزملائه ومجتمعه، تمثل نقطة مهمة من نقاط الفحص النفسي، الطبي للوصول الى تشخيص الحالة المرضية، وبالتالي فإننا نتوقع أن الأشخاص سيئوا التوافق أكثر من غيرهم عرضة للتوتر والقلق والاضطراب النفسي. (بوبكري،2019، ص.40).

5-النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

تعددت النظريات وتباينت في تفسيرها لمفهوم التوافق النفسي ولعل الكثير من العلماء والباحثين في علم النفس التربوي يرون أن الانسان يمارس النشاطات المختلفة لإشباع الحاجات الأولية أو الثانوية، وفيما يأتي عرض لاهم النظريات التي فسرت عملية التوافق النفسي:

5-1-نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد ان الشخصية تتكون من ثلاثة أبنية نفسية هي الهو والانا و الانا الأعلى، ويمثل الهو رغباتنا وحاجاتنا ودوافعنا الأساسية، ويعمل الهو بناء على مبدأ اللذة والذي يبحث عن تحقيق سريع للتوتر دون مراعاة للعوامل الاجتماعية ويعمل الانا وفق مبدا الواقع، حيث يعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي فالانا يكبح الهو ويمثل الانا الأعلى مخزنا للقيم والمثل والانا الأعلى يتكون من الضمير والانا المثالي، ويربط فرويد التوافق بقوة الانا فهو يتحكم في الهو والانا الأعلى، ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباتهم.(الطماوي ، 2020، ص.11).

5-2-النظرية السلوكية:

يتمثل التوافق لدى السلوكيين في استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد التي تؤهله للحصول على توقعات منطقية، فتكرار إثبات سلوك ما من شأنه ان يتحول الى عادة وعملية توافق الشخص لدى "واطسون" و"سنيكر" لا يمكن أن تنمو عن طريق ما يبذله الجهد الشعوري للفرد ولكنها تتشكل بطريقة الية عن طريق تلميحات أو اثباتات سلوكية، اما السلوكيين المعروفين أمثال الباحث "ألبرت باندورا" "مايكل ماهوتي" استبعدوا تفسير التوافق أنه يحدث بطريقة الية تبعده عن الطبيعة البشرية واعتبروا ان كثير

من الوظائف البشرية تتم والفرد على درجة عالية من الوعي والادراك مزاملة للأفكار والمفاهيم الأساسية.(معاش،2013، ص.62).

5-3-النظرية الإنسانية:

يشير روجرز الى ان الافراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المتسقة مع مفهومهم عن ذواتهم، ويقرر أن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر اذا ما حاول الافراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيد عن مجال الادراك والوعي، وينتج عن ذلك استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات، او توجيهها كجزء من الذات التي تتفكك وتتبعثر نظرا لافتقاد الفرد قبوله لذاته، وهذا من شأنه أن يولد مزيدا من التوتر وسوء التوافق، ويقرر روجرز أن معايير التوافق تكمن في ثلاث نقاط:

- الإحساس بالحرية.
- الثقة بالمشاعر الذاتية.
- الانفتاح على الخبرة. (مدحت،1999،ص.89).

5-4-النظرية البيولوجية:

من مؤسسيها الباحثين "داروين"، "مندل"، "كالمان"، "جالقون" ترتكز هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتوافق حيث ترى أن كل أشكال سوء التوافق تعود الى أمراض تصيب أنسجة الجسم والمخ وتحدث هذه الامراض في أشكال منها الموروثة ومنها المكتسبة خلال مراحل الحياة الفرد من إصابات واضطرابات جسمية اتجاه عن مؤثرات من المحيط، أو تعود الى اضطرابات نفسية تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات.

يرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية وبالتالي التوافق التام للفرد "التوافق الجسمي" أي سلامة وظائف الجسم المختلفة ويقصد بالتوافق في ظل هذه النظرية انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها أو سوء التوافق فهو اختلال التوازن الهرموني أو نشاط ووظيفة من وظائف الجسم. (بنت سالم،2017، ص.26).

نستخلص في ضوء هذه النظرية "البيولوجية" ان عملية التوافق تعتمد على سلامة وظائف الجسم المختلفة، بمعنى حدوث أي خلل على مستوى الهرمونات، أو وظيفة الجسم يؤدي الى حدوث مشكلات على مستوى التوافق ويحدث ما يسمى سوء التوافق.

6-أبعاد التوافق النفسي:

عند الحديث عن التوافق يتبادر الى ذهن الفرد التوافق بمعناه العام الواسع والذي يشمل جميع مجالات حياة الفرد الشخصية والاجتماعية، وبالرغم من أن هناك محصلة عامة للتوافق يمكن أن يشار اليها على هذا الأساس فإنه لا يمكن تجاهل جوانبه المختلفة وهي:

6-1-التوافق الشخصي:

يعني التوافق الشخصي قدرة الفرد على التوافق بين دوافعه المتصارعة توافقا يرضيها جميعا إرضاء متزنا وهو ما يعرف بالتوافق الذاتي غير أن هذا لا يعني أن الصحة النفسية تعني خلو الفرد من الصراعات النفسية إذا لا يخلو الانسان ابدا من هذه الصراعات إنما يعني القدرة على حل المشكلات النفسية حلا إيجابيا بدلا من الهرب منها أو التمويه عليها ومن ساء توافقه الذاتي تحتم أن يسوء توافقه الاجتماعي.

وبعبارة أخرى فإن التوافق الشخصي في أقصى درجاته يعني أن يعيش الفرد في زحمة هذه الحياة عيشة راضية مرضية تتاح له في حدود قدراته واستعداداته، أما إن عجز عن ذلك بالرغم مما يبذله من جهود فهو سيئ التوافق. (أنور،2014، ص.21-22).

6-2-التوافق الجسمي:

وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الامراض الجسمية والعقلية والانفعالية مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة، وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكاناته وتمتعه بحواس سليمة، وميله الى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدرته على الحركة والاتزان وسلامة في التركيز مه الاستمرارية في العمل والنشاط دون جهاد أو ضعف لهمته ونشاطه. (عايش مقبل،2010، ص.15).

6-3-التوافق الاسري:

ويتضمن التوافق النفسي الانفعالي والتوافق الاسري الاجتماعي:

أ-التوافق النفسي الانفعالي يتضمن:

- الرضا عن الذات، وتقبل الفرد لذاته.
- الإحساس بمحبة الاخرين واحترامهم.
- القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر.
- الانسجام في الآراء والطباع.
- الإحساس بالطمأنينة والثقة بالنفس.
- الإحساس بالواجبات وعدم الانانية.
- عدم الخوف والقلق والتوتر.
- الخلو من الصراعات النفسية.
- عدم الإحساس بالذنب.
- عدم الإحساس بالنقص والدونية.
- الخلو من مشاعر الغيرة والحسد.
- الخلو من الاكتئاب والانطواء.
- الانسجام العاطفي مع الشريك الاخر.
- الاعتراف بالخطأ عند حدوثه للشريك الاخر.
- القدرة على ضبط النفس.
- الايمان بالله وممارسة الطقوس الدينية والقناعة في الحياة.

ب-التوافق الاسري الاجتماعي ويتضمن:

- العلاقة الحسنة مع الاخرين.
- الاعتراف بحاجات الاخرين.
- توفير التعاون والتكامل في إشباع الحاجات والرغبات.
- التسامح ومحبة الاخرين.
- تبادل الآراء والأفكار والعواطف.
- التحرر من الوحدة.

- الإحساس بالانتماء الى الاسرة أو الى المجتمع.
- الإحساس بضرورة إخضاع بعض الرغبات لحاجات الاخرين.
- احترام وتقدير أفكار ومشاعر الاخرين.
- عدم التسلط أو العناد او القسوة على الاخرين.
- التحرر من الميول المضادة للآخرين.
- الالتزام بالأخلاقيات وبالقيم الدينية. (بطرس،2008، ص.144-115).

6-4-التوافق الاجتماعي:

ويتضمن السعادة مع الاخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة، والسعادة الزواجية، مما يؤدي الى تحقيق الصحة الاجتماعية. (زهران،2005، ص.27).

6-5-التوافق المهني:

ويضم الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد عما وتدريبا لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح، ويعبر عنه العامل المناسب غي العمل المناسب. (جماح،2017، ص.26).

7-مؤشرات التوافق النفسي:

هناك عدة مؤشرات تميز السلوك المتوافق عن غيره، ونوجزها فيما يلي:

- القدرة على التحكم في الذات.
- تحمل المسؤولية وتقديرها.
- التعاون والبناء.
- القدرة على الحب والثقة المتبادلة.
- القدرة على الاخذ والعطاء المتبادل.
- المشاركة في دفع عجلة التطور والتقدم لمجتمعه خاصة والمجتمع العالمي عامة.
- العناية والاهتمام بالآخرين والسعي الى إقامة علاقات منتجة بناءة مع أبناء المجتمع والعمل خلق التفاهم وتبادل المساعدات فيما بينهم.

- القدرة على اتخاذ الأهداف مستويات الطموح فيكون قادر اعلى تحقيقها، ويعمل بكل طاقاته في سبيل تحقيقها.
- القدرة على مواجهة الصراع والمخاوف والقلق والشعور بالذنب.
- التمتع بدرجة كافية وعالية من احترام الذات، ومن القدرة على اجتناب الاخرين نحوه، وحصوله على حبهم وتقديرهم له.
- المرونة في مواجهة المواقف وذلك ان سلوك الافراد متنوع الى حد كبير، ويتطلب من كل طرف ان يتصرف تصرفا مناسبا، كما ان كل مكان وكل زمان يتطلب ما يناسبه من السلوك الإيجابي، بهذه الخصائص هو الذي يحقق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد. (حنان سعيد الرحو،2005، ص.373).

يمكن أن نحدد بعض المؤشرات التي تشير الى التوافق كالاتي:

- أن تكون نظرة الانسان الى الحياة نظرة واقعية.
- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للشخص.
- أن تكون طموحات الشخص بمستوى إمكاناته.

أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من سمات الشخصية من أهمها:

- الثبات الانفعالي واتساع الأفق والتفكير العلمي والمسؤولية الاجتماعية والمرونة، ان يكون مفهومه عن ذاته متطابقا مع واقعه او كما يدركه الاخرون عنه.
- أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية التي تبني المجتمع كاحترام العمل وأداء الواجب واحترام الامن وتقديرات التراث... الخ
- أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من القيم أو نسق من القيم الإنسانية مثل حب الناس والتعاطف والايثار والرحمة والأمانة. الخ (الداهري،الكبيسي،1999ص.205-206).

8-العوامل المؤثرة في التوافق النفسي:

من بين العوامل المؤثرة في التوافق النفسي:

8-1-مطالب النمو:

من أهم عوامل إحداث التوافق المباشرة وتحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحله وبكافة مظاهره (جسميا، عقليا، انفعاليا، واجتماعيا).

ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد التي يجب ان يتعلمها حتى يصبح سعيدا وناجحا في حياته، أي انها عبارة عن مستويات ضرورية التي تحدد خطوات النمو السوي للفرد.

ويؤدي تحقيق مطالب النمو الى سعادة الفرد، ويسهل تحقيق مطالب النمو الى سعادة الفرد ويحقق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة وفي المراحل التالية او يؤدي الى عدم تحقيق مطالب النمو الى شقاء الفرد وفشله وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المراحل التي تليها.

8-2-دوافع السلوك:

من أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي إشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد وهذه العوامل المباشرة لأحداث التوافق النفسي حيث يعتبر موضوع الدوافع او القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة في علم النفس لان الدوافع بطبيعة الحال هي التي تفسر السلوك.

ويعتبر السلوك الناتج عملية التفاعل فيها العوامل الحيوية وامثلتها الحاجات الحيوية وإشباعها ضروري لحياة الفرد والعوامل النفسية الاجتماعية مثل الحاجات النفسية (الامن).

فعندما تشبع الدوافع في الإطار الاجتماعي المقبول يتحقق التوافق، ولكن في الكثير من الحالات لا يسير الاشباع بالقدر المنشود ويترتب عن ذلك شعور الفرد بالإحباط الذي يمثل في الكدر والضيق ويتوقف قدر هذه المشاعر الإحباطية وحدتها على عوامل كثيرة منها درجة تحمل للإحباط والتي تتحدد بدورها بعوامل طبيعية جسمية وعوامل تربوية اجتماعية نفسية بتنشئة الاجتماعية، كما يتوقف قدر هذه المشاعر على عادات الفرد وطريقة مواجهته للمواقف. (زهران،1995، ص.24).

من عوامل التوافق النفسي نجد أيضا:

8-3-عوامل فيسيولوجية:

تعود العوامل الفيسيولوجية الى بنية وما يحمله الطالب من عوامل التكوين الوراثي وما يتأثر به من الحالات العارضة او الطارئة التي تنتقل اليه من والديه اومن سلالته، هناك البعض من الإباء والأجداد ممن يحملون اثارا او حالات مرضية وبالتالي تنتقل هذه الى الأبناء عند ذلك يشعر هذا الكائن الحي الذي إنتقلت اليه هذه الصفة الوراثية ذات الطابع المرضي بانه شخص غير مكتمل ويشعر بعقدة إسمها عقدة الشعور بالنقص ومهما كان نوع الخلل او نوع العاهة لهذا الطالب.

8-4-التعلم والخبرة:

إن القدرة على التوافق تنمو وتكتسب منذ الطفولة، عندما يعطى الطفل الفرصة لتعلم التعامل مع الخبرة الانفعالية غير المسرة، وكذلك تؤدي الاسرة وأساليب المعاملة الوالدية المتبعة في تربية الأبناء وتنشئتهم دورا مهما في التوافق الطالب، وتختلف هذه التنشئة من مجتمع لآخر طبقا لنظامه الاجتماعي والاقتصادي والتربوي وما يسود المجتمع من اتجاهات وقيم وانماط ثقافية ينعكس على وضع الاسرة والطالب ومعاييرها الأخلاقية وتؤثر في أساليب معاملة الوالدين للطالب، ويحتل الوالدان الدور الأساس والمهم في تعلم الأبناء والتنشئة لانهما المصدر الأول في إشباع معظم حاجاتهم الفيسيولوجية والنفسية، والقوة الأولى المباشرة في التنشئة التي تمارس تأثيرها على الطالب منذ الولادة حتى مرحلة عمرية متأخرة من حياته.

8-5-القدرات العقيلة:

هي القوة الفعلية على الأداء التي يصل اليها الطالب عن طريق التدريب أو بدونه، اذ تعد القدرات العقلية من أهم جوانب شخصية الطالب المتوافقة التي يقوم عليها التوجيه، اذ ان النجاح في التدريب والمنافسة يقوم أولا على أساس من قدرات الطالب واستعداداته لمتابعة التدريب والمنافسة فالقدرات العقلية والبدنية والحركية تشكل بصورة مجتمعة عوامل الإنجاز الرياضي فيجب التأكيد على تنمية هذه العوامل من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية من أجل تنمية التوافق النفسي.(خريبط،1988،ص.39).

8-6-العوامل الاجتماعية والثقافية:

ان بعض الطلاب يتميزون بالقدرة على إقامة علاقات اجتماعية موفقة مع الطلاب الاخرين وعقد الصداقات وتدعيم الروابط في الجماعات التي يتصلون بها وتعد هذه العلاقات احد مقومات التوافق النفسي، كما ان المستوى الثقافي يؤدي الدور الأساسي في التوافق لدى الطلاب اذ ان المثقف يدرك طبيعة الموقف وتفاصيله بحيث يواجه الموقف الحرج بما يمتلك من ثقافة ومعلومات وكلما كانت معارف اكثر تنوعا كلما

ازداد من الكمال في استيعاب وصقل مهارته وتنشئة صفاته النفسية كما ان الطالب يستطيع ان يقيم الموقف الناشئ عن الصراع الرياضي بمزيد من السرعة اذا توفرت لديه الثقافة المتنوعة والمهارة المكتملة.(علاوي،1998،ص.236).

8-7-مدى تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بقدراته الجسدية والشخصية:

يختلف الطلاب من حيث قدراتهم واستعداداتهم الجسمية والعقلية وامكاناتهم الشخصية في شتى المجالات، إذا أن هناك البعض منهم تختلف طبيعة جسمه عما هو مألوف عند الاخرين فطول القامة عن الحد اللازم أو قصرها كالأقزام او ضخامة الجسم بشكل كبير تجعل الطالب غير متوافق مع نفسه ومع الاخرين ومع بيئته أيضا.

وقد نجد بعضهم ممن يذكرون أنفسهم على حقيقتها ويفهمون ذواتهم فهما واقعيا عن وعي واستبصار أن ذلك يهيئ لهم ان يتجنبوا الإحباط والإخفاق ويساهم على الإنجاز السليم وتحقيق أهدافهم والتوافق في حياتهم لكننا في ذات الوقت نلاحظ أن البعض من الطلاب يميلون الى المبالغة في تصور قدراتهم وينهون في أنفسهم أكبر من طاقاتهم، ويحاول البعض أن يقلل من شانه ويركز على النواحي قصور وعيوبه وبالتالي لا يستطيع أن يرى امكانياته على حقيقتها مما يؤدي الى سوء التوافق النفسي من الاخرين. (hilbarde,1975,p.449).

8-8-الراحة النفسية: ان الشخص غير المرتاح من الناحية النفسية أي في حالات الاكتئاب والانقباض والقلق المزمن لا يمكن أن يحقق توافقا نفسيا. (باهي، واخرون.2002. ص.94).

9-طرق قياس التوافق النفسي:

يمكن استخدام الأساليب التالية لقياس التوافق النفسي:

9-1-الملاحظة: وهي تأتي من مصدرين أساسين هما:

الدراسات الميدانية: وهي تشمل ملاحظة الافراد أثناء توافقهم مع المواقف الطبيعية والطارئة والمثال الحي على هذه الملاحظات ما قام به عالم النفسي والتوجيه التحليلي "برينوبتلهيم 1960" حيث قدم حسابات وتحليلات سيكولوجية للفروق السيكولوجية والفيزيقية غير العادلة التي تعرض لها المسجونون وأشكال التوافق التي قاموا بها وقد كان هو نفسه سجينا عايش الخبرة بنفسه.

الدراسات التجريبية: وهي تختلف عن الدراسات الميدانية في ان المجرب يصطنع المواقف، فتأتي أبسط من مثيلاتها في الحياة الطبيعية وتكون معتدلة الشدة، لكن المنحنى التجريبي له ميزتين عن المنحنى الميداني وهما:

- إمكانية أجراء قياسات دقيقة ومضبوطة.
- إمكانية عزل العوامل السلبية الهامة.

9-2-الاختبارات والمقاييس والاستخبارات والاستشارات التي تقيس التوافق والصحة النفسية:

وفيما يلي أمثلة لبعض تلك الاختبارات والمقاييس:

-قائمة "بل" للتوافق من وضع Haurball عام 1934 وترجمة للعربية عام 1960 بعنوان اختبار التوافق للطلبة ويتكون من 160 بندا أعدها محمد عثمان نجافي .

-مقياس الصحة النفسية: اقتباس واعداد عماد الدين إسماعيل وسيد عبد الحميد مرسي.

-مقياس الارشاد النفسي: وضع من طرف "بودي وليتون" "Body Leighton". (محمد علي، عبد الغني، 2004، ص.193).

10-علاقة الخجل بالتوافق النفسي:

يعد الخجل من المشكلات النفسية التي تؤدي بالفرد الى الشعور بعدم الارتياح الشخصي، وصعوبة في التعبير عن الذات مما يترتب عليه عدم الاندماج في الحياة وعرقلة مشاركته لأقرانه في المدرسة، مما يؤول الطفل الى تجنب التواصل والتفاعل والارتباط بصدقات وكذلك التأثير على تحصيله الدراسي، وهذا ما يؤدي الى اختلال الصحة النفسية وبالتالي علامة على عدم التوافق.

فالتوافق النفسي هو حالة من الانسجام وقبول الانسان لذاته بنواقصها ومميزاتها أي يقصد به رضا الفرد عن نفسه، حيث تكون حياته في الخلو من الصراعات النفسية والتوترات التي تسبب له القلق والشعور بالذنب، فيتمكن من اشباع دوافعه بصورة ترضيه.

والعلاقة بين الخجل والتوافق النفسي هي علاقة سلبية معقدة فكلما زادت درجة الخجل لدى الفرد يختل توافقه النفسي فلا توافق دون تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة، فكلما زاد عمق الخجل لدى الفرد كلما

تعرض الى مشاكل نفسية وسلوكية كثيرة مع مشاعر الإحساس بالوحدة النفسية لديه، وبالتالي يؤدي الى سوء توافقه.

خلاصة:

في الأخير يمكن القول أن التوافق النفسي هو تلك العملية المستمرة التي تهدف الفرد الى أن يغير من سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة وبين البيئة من جهة أخرى، ولقد حاولنا في هذا الفصل تقديم أهم التعاريف التي قدمت لمصطلح التوافق ومعاييره وأبعاده والنظريات المفسرة له ومختلف العوامل التي يمكن أن تعيق التوافق النفسي يعني القدرة على تحقيق أهدافه وحاجاته ودوافعه وفق متطلبات والشروط التي يفرضها المحيط.

الجانب التطبيقي

(الميداني)

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. الحدود الزمانية والمكانية
3. عينة الدراسة
4. أدوات جمع البيانات
5. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
6. وسائل التحليل الإحصائي

خلاصة

1-منهج الدراسة:

إن منهج الدراسة تختلف باختلاف أهداف التي يسعى إليها موضوع البحث والمنهج الوصفي هو المنهج الذي يتناسب ويتلاءم مع دراستنا إذ يمكننا وصف العلاقة الموجودة بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية فهومن المناهج الرئيسية التي تستخدم في البحوث السلوكية والاجتماعية ويعتمد عليه اعتمادا كبيرا في البحوث الكشفية والوصفية والتحليلية، ويتعمد المنهج الوصفي على دراسة الواقع او الظاهرة كما توجد في الميدان، ويتهم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيرا كيفيا وكميا والتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها اما التعبير الكمي فيعطيها وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجة ارتباطها مع الظواهر المختلفة.

ويعتمد الوصف كطريقة للتجريب على الأسلوب العلمي حيث يقيس متغيرات معين، ولكنه يختلف عن التجريب الذي يخضع فيه الباحث المتغير لتحكمه وفقا لخطة معينة في حين ان الوصف يدرس متغيرات في وضعها الطبيعي دون أي تدخل من قبل الباحث وبذلك تكون دراسة الظاهرة تحت ظروف طبيعية وليس ظروف صناعية كما هي في المنهج التجريبي. (درويش،2018، ص.118).

ويعرف المنهج الوصفي بانه أحد اشكال التحليل والتفسير المنظم لوصفه لظاهرة او مشكلة محددة وتصويرها كما وكيفا عن طريق جمع وتحليل البيانات واخضاعها للدراسة الدقيقة، ويهدف البحث العلمي الى فهم الحاضر والتنبئي بالمستقبل وتوجيهه. (ساعاتي،2014، ص.93).

2-الحدود الزمانية والمكانية:

تستلزم عملية البحث العلمي وجود حدوج للدراسة وذلك كخطوة مهمة ورئيسية في أي بحث ميداني وهما الحدود المكانية والزمانية.

2-1-الحدود المكانية:

ونقصد به المكان الذي أجرينا فيه الدراسة الميدانية حيث اخترنا ابتدائية بوعكاز عيسى تاسوست بلدية الأمير عبد القادر-جيجل- وذلك انطلاقا من عنوان بحثنا الذي تناولناه بعنوان الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

2-2-الحدود الزمانية:

ونقصد بالحدود الزمانية وهي المدة التي تم فيها انجاز دراستنا بشقيها النظري والتطبيقي وقد كانت بدايتها عند قبول موضوع البحث الذي قدمناه وذلك من 01-02-2023 الى غاية 08-06-2023.

3-عينة الدراسة:

العينة هي عبارة عن مجموعة جزئية من المجتمع لها نفس خصائص المجتمع الأصلي الذي تنتمي اليه والعينة هي مجموعة من الافراد الذي يختارهم الباحث للمشاركة في الدراسة والغرض من اختيار هو الحصول على معلومات مرتبطة بالمجتمع والمعاينة هي التي تمكننا من اختيار عدد من الافراد للدراسة بطريقة تجعل هؤلاء الافراد يمثلون المجتمع. (خلف الله،2015، ص.89).

3-1-خصائص العينة:

جدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس.

الرقم	متغير الجنس	التكرار	النسبة المئوية
01	ذكر	12	%36.37
	انثى	21	%63.63
	المجموع	33	%100

يبين لنا الجدول أن أفراد عينة الدراسة من جنس أنثى قد تحصلوا على أغلى نسبة قدرت ب 63.63% ثم تليها نسبة افراد عينة الدراسة من جنس ذكر بنسبة قدرت ب 36.37%.

جدول رقم (02): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن.

الرقم	متغير	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
02	العمر	من 9 إلى 11سنة	29	%87.88
		من 11إلى 13سنة	4	%12.12
		المجموع	33	%100

يبين لنا الجدول ان الفئة من 9 الى 11 سنة قد تحصلت على اعلى نسبة حيث قدرت ب 87.88% اما الفئة من 11 الى 13 سنة فقد قدرت بنسبة 12.12%.

جدول رقم (03): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الرسوب والنجاح.

الرقم	متغير الرسوب والنجاح	التكرار	النسبة المئوية
03	لا	26	%78.79
	نعم	7	%21.21
	المجموع	33	%100

يبين لنا الجدول أن مجموع التلاميذ الذين أعادوا السنة هو7 تلاميذ بنسبة قدرت ب 21.21% بينما التلاميذ الذين لم يعيدوا السنة فعددهم 26 تلميذا أي بنسبة قدرت ب 78.79%.

4-أدوات جمع البيانات:

قمنا في هذه الدراسة باستخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات الخاصة بالدراسة والاستبيان هو مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المتنوعة والمرتبطة ببعضها البعض الاخر بشكل يحقق الهدف او الأهداف التي يسعى اليها الباحث بضوء موضوعه والمشكلة التي اختارها لبحثه، ويكون عدد الأسئلة التي يشتمل عليها الاستبيان كثيرة او قليلة تبعا لطبيعة الموضوع وحجم البيانات التي يطلب جمعها وتحليلها ومن المهم ان تكون الأسئلة وافية وكافية لتحقيق هدف أو أهداف البحث ومعالجة الجوانب المطلوب معالجتها من قبل الباحث(قنديلي،2008،ص.201).

والاستبيان أيضا هو توجيه أسئلة الى بعض الأشخاص من خلال استمارة معدة سلفا لهذا الغرض ويستهدف الحصول على معلومات يمتلكها هؤلاء الأشخاص محل البحث. (غانم،2015،ص.97).

وقد تضمنت استمارة بحثنا بثلاث محاور بمجموع 52 سؤالا حيث:

المحور الأول: تضمن أسئلة خاصة بالمعلومات الشخصية كالجنس والسن والمستوى الدراسي.

المحور الثاني: تضمن أسئلة على الخجل بمجموع أسئلة قدرت ب 20 سؤال.

المحور الثالث: تضمن أسئلة على التوافق النفسي بمجموع أسئلة قدرت ب 32 سؤالا حيث قسمت الى 4 أبعاد كل بعد يمثل فرضية وهي كالتالي:

- البعد النفسي ويضم العبارات من 1 الى 9.
- البعد الصحي ويضم العبارات من 10 الى 17.
- البعد الأسري ويضم العبارات من 18 الى 24.
- البعد الاجتماعي ويضم العبارات من 25 الى 32.

5-الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

5-1-الثبات:

وذلك من خلال حساب معامل الثبات ألفاكرونباخ ببرنامج الحزم الإحصائية حيث:

جدول رقم (04): يوضح معامل الثبات ألفاكرونباخ.

المحور	معامل الثبات ألفاكرونباخ	الحكم
الخجل	0.683	مرتفع
التوافق النفسي	0.743	مرتفع

المصدر: من إعداد الطالبات بالاعتماد على مخرجات spss

5-2-الصدق التمييزي:

تم حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات الفاكرونباخ للاستبيان والموضح في الجدول التالي:

جدول رقم (05): يوضح الجدر التربيعي لمعامل الثبات ألفاكرونباخ.

المحور	الجذر التربيعي لمعامل الثبات الفاكرونباخ	الحكم
الخجل	$\sqrt{0.683}$	0.826
التوافق النفسي	$\sqrt{0.743}$	0.861

المصدر: من إعداد الطالبات بالاعتماد على مخرجات spss

6-وسائل التحليل الاحصائي:

ولقد قمنا في دراستنا هذه بالاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

النسب المئوية والتكرارات: وذلك لحساب خصائص العينة ونسبة استجابة أفراد العينة التي تقيس متغيرات الدراسة.

المتوسط الحسابي: استخدمناه في دراستنا من اجل معرفة الاتجاه العام لأفراد مجتمع الدراسة.

الانحراف المعياري: لقد تم استعماله في دراستنا لمعرفة مدى تشتت البيانات عن المتوسط الحسابي حيث تم حساب الانحراف المعياري لكل عبارة من العبارات.

معامل الارتباط بيرسون: تم استعماله في هذه الدراسة لحساب العلاقة بين متغيرات الدراسة واختبار الفرضيات بين الخجل والتوافق النفسي.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1. عرض نتائج الفرضية الأولى
2. عرض نتائج الفرضية الثانية
3. عرض نتائج الفرضية الثالثة
4. عرض نتائج الفرضية الرابعة
5. عرض نتائج الفرضية العامة

1-عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

1-1-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: هل هناك علاقة بين الخجل والبعد النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

الجدول رقم (06): الخجل وعلاقته بالبعد النفسي لدى أفراد عينة الدراسة

العلاقة بين	قيمة معامل الثبات بيرسون	قيمة الدالة ∝	قيمة الدلالة الإحصائية sig	الحكم
الخجل والبعد النفسي	0.124	0.05	0.492	غير دالة

المصدر: من إعداد الطالبات بالاعتماد على مخرجات spss

من خلال الجدول (06) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.124 غير دالة لان قيمة الدلالة الإحصائية sig=0.492 أكبر من مستوى الدالة 0.05= ∝ وبالتالي الفرضية الجزئية القائلة بوجود علاقة بين الخجل والبعد النفسي لم تتحقق إذن نقبل الفرضية الصفرية القائلة لا توجد علاقة بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

1-2-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: هل هناك علاقة بي الخجل والبعد الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

الجدول رقم (07): الخجل وعلاقته بالبعد الصحي لدى أفراد عينة الدراسة.

العلاقة بين	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة ∝	قيمة الدلالة الإحصائية Sig	الحكم
الخجل والبعد الصحي	0.294	0.05	0.097	دالة

المصدر: من إعداد الطالبات بالاعتماد على مخرجات spss

من خلال الجدول (07) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.294 غير دالة لأن قيمة الدلالة الإحصائية sig=0.097 أكبر من مستوى الدلالة 0.05= ∝ وبالتالي الفرضية الجزئية القائلة

بوجود علاقة بين الخجل والبعد الصحي لم تتحقق إذن نقبل الفرضية الصفرية القائلة لا توجد علاقة بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

1-3-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: هل هناك علاقة بين الخجل والبعد الأسري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

الجدول رقم (08): الخجل وعلاقته بالبعد النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.

العلاقة بين الخجل والبعد الاسري	قيمة معامل الثبات بيرسون	مستوى الدلالة ∝	قيمة الدلالة الإحصائية sig	الحكم
	0.448	0.05	0.009	دالة

المصدر: من إعداد الطالبات بالاعتماد على مخرجات spss

من خلال الجدول (08) نلاحظ ان قيمة معامل الثبات بيرسون هي 0.448 دالة لان القيمة الإحصائية sig=0.009أصغر من مستوى الدلالة 0.05 = ∝ وبالتالي الفرضية الجزئية القائلة تحققت أي توجد علاقة بين الخجل والبعد الاسري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

1-4-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية: هل هناك علاقة بين الخجل والبعد الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

الجدول رقم (09): الخجل وعلاقته بالبعد الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة.

العلاقة بين الخجل والبعد الاجتماعي	قيمة بيرسون	مستوى الدالةَ ∝	قيمة الدلالة الإحصائية sig	الحكم
	0.505	0.05	0.03	دالة

المصدر: من إعداد الطالبات بالإعتماد على مخرجات spss

من خلال الجدول (09) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون هي 0.05 دالة لان قيمة الدلالة الإحصائية sig=0.03أصغر من مستوى الدلالة 0.05 = ∝ وبالتالي الفرضية الجزئية الرابعة تحققت أي توجد علاقة بين الخجل والبعد الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

1-5-عرض نتائج الفرضية العامة:

من خلال اجراءنا لهده الدراسة حول موضوع " الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة الرابعة والسنة الخامسة ابتدائي) حيث تم التوصل الى النتائج التالية:

الجدول رقم (10): الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.

العلاقة	قيمة معامل الثبات بيرسون	الدالة ∝	قيمة الدلالة الإحصائية sig	الحكم
الخجل والتوافق النفسي	0.522	0.05	0.02	دالة

المصدر: من إعداد الطالبات بالاعتماد على مخرجات spss

من خلال الجدول (10) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.522 دالة لان قيمة الدلالة الإحصائية 0.02 =sig أصغر من مستوى الدلالة 0.05 = ∝ .

وبالتالي الفرضية العامة محققة أي توجد علاقة بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وبناء على ما تم التوصل إليه من نتائج تقبل الفرضية العامة.

2-عرض نتائج الدراسة:

المحور الأول: المتمثل في الخجل

الجدول رقم (11): يوضح استجابات أفراد العينة لعبارات محور الخجل.

رقم السؤال	السؤال	المتوسط الحسابي	الانحراف	الدرجة
1	اشارك زملائي في الأنشطة المختلفة	2.70	0.58	مرتفع
2	أتردد كثيرا قبل أن أسأل المعلم اثناء الحصة	2.12	0.78	مرتفع
3	أحب أن يوجه الي المعلم أسئلة في الحصة	2.67	0.69	مرتفع
4	يحمر وجهي في مواقف المواجهة مع الاخرين	1.79	0.74	مرتفع
5	أتلعثم في الإجابة عندما يوجه الي السؤال	1.64	0.78	مرتفع

6	لا أنظر الى الشخص الذي يحدثني	1.48	0.83	منخفض
7	أكره تناول الطعام في المطاعم العامة لوجود الكثير من الناس	1.52	0.87	مرتفع
8	يقول الناس عني أني خجول	1.55	0.75	مرتفع
9	أتصبب عرقا إذا طلب مني المعلم الحديث أمام زملائي	1.61	0.82	مرتفع
10	أطرق أصابعي عند مواجهة الاخرين	1.67	0.92	مرتفع
11	أتجنب مقابلة الأشخاص الذين يعرفونني في الطريق	1.52	0.83	مرتفع
12	أفضل الصمت إذا جلست مع مجموعة من الأصدقاء	1.88	0.92	مرتفع
13	إذا فقدت شيء أخجل أن أسأل زملائي عنه	1.61	0.82	مرتفع
14	تضيع مني إجابة السؤال أعرفه جيدا عند وقوفي امام المعلم وزملائي	2.03	0.88	مرتفع
15	أتردد في الدخول الى مكان ما إذا وصلت متأخرا	1.76	0.83	مرتفع
16	في طفولتي كنت أحب اللعب وحدي	1.39	0.74	منخفض
17	أفضل ألا أكون أمام نظر المعلم	1.42	0.75	منخفض
18	أفضل الامتحانات الشفهية عن الكتابية	1.88	0.96	مرتفع
19	أتحدث الى زوارنا في المدرسة	2.73	0.62	مرتفع
20	أميل الى مناقشة أصدقائي في الصف	2.27	0.80	مرتفع

المصدر: من إعداد الطالبات بالاعتماد على مخرجات spss

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن أغلب أفراد العينة يميلون إلى محادثة الزوار الذين يزرون المدرسة وذلك بدرجة عالية حيث بلغ متوسط الحسابي(2.73) وبانحراف معياري قدره (0.62) كما أنهم يحبون مشاركة زملائهم في الأنشطة المختلفة حيث بلغ متوسط الحسابي (2.70)وبانحراف معياري قدره (0.58) وأيضا يحبون أن يوجه المعلم إليهم أسئلة في الحصة وذلك بمتوسط حسابي بلغ (2.67)

وبانحراف معياري (0.69) ونلاحظ أنهم يميلون الى مناقشة اصدقائهم في الصف بمتوسط حسابي (2.27) وبانحراف معياري قدره(0.80) كما لاحظنا على أفراد العينة أنهم يترددون قبل أن يسألوا المعلم في الحصة وذلك بمتوسط حسابي (2.12) وانحراف معياري قدره (0.78) ونلاحظ أيضا على أفراد العينة أنها تضيع منهم إجابة السؤال يعرفنه جيدا عند وقوفهم امام المعلم وزملائهم بمتوسط حسابي قدره (2.03) وانحراف معياري قدره (0.88) كما أن اغلبية يفضلون الصمت إذا جلسوا مع مجموعة من الأصدقاء بالإضافة إلى أنهم يفضلون الامتحانات الشفهية عن الكتابية بمتوسط حسابي (1.88) وانحراف معياري قدره (0.96)كما أنهم من خلال استجاباتهم أنهم يحمرون في مواقف المواجهة مع الاخرين بمتوسط حسابي (1.79) وانحراف معياري قدره (0.74)وأيضا يترددون في الدخول الى مكان ما إذا وصلوا متأخرين بمتوسط حسابي (1.76)وانحراف معياري قدره(0.83) وكما أوضحت الاستجابات ان أغلبهم يطرقون أصابعهم عند مواجهة الاخرين بمتوسط حسابي (1.67)وانحراف معياري قدره (0.92) وأنهم عادة ما يتلعثمون في الإجابة عندما يوجه المعلم اليهم أسئلة بمتوسط حسابي (1.64) وبانحراف معياري قدره (0.78) ونلاحظ أيضا أن البعض من أفراد العينة يعانون من تصبب العرق ما إذا طلب منهم المعلم الحديث أمام زملائهم وأيضا إذا فقدو شيء ما يخجلون من أن يسألوا زملائهم عنه وذلك بمتوسط حساب قدره(1.61) وانحراف معياري بلغ (0.82)بالإضافة إلى اجابتهم على ان الناس يقولون عنهم أنهم خجولون بمتوسط حسابي (1.55) وبانحراف معياري (0.75)ونلاحظ أيضا ان معظم أفراد العينة يحبون تناول الطعام في المطاعم العامة بوجود الكثير من الناس بمتوسط حسابي(1.52) وانحراف معياري قدره (0.87)كما نلاحظ أن الأغلبية لا يمانعون ان ينظروا الى الأشخاص الذين يحدثون معهم ودلك بمتوسط حسابي (1.48) وانحراف معياري قدره (0.83) ونلاحظ أيضا من خلال الاستجابات انهم لا يحبون اللعب وحدهم في طفولتهم بمتوسط حساب(1.42) وبانحراف معياري (0.75) ونلاحظ أيضا انهم يفضلون ألا يكونوا أمام نظر المعلم بمتوسط حسابي (1.42) وانحراف معياري(0.75).

2. عرض نتائج المحور الثاني المتمثل في التوافق النفسي:

أولا البعد النفسي:

الجدول رقم(12): يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات البعد النفسي

رقم السؤال	السؤال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	لديك الثقة بنفسك بدرجة كافية	2.88	0.48	مرتفع
2	أنا قادر على مواجهة مشكلاتي بقوة وشجاعة	2.67	0.59	مرتفع
3	أنا أشعر بالراحة	2.82	0.39	مرتفع
4	أشعر بالرضا في الحياة	2.85	0.36	مرتفع
5	لدي رغبة في الحديث عن نفسي امام الآخرين	1.52	0.75	مرتفع
6	أميل الى تجنب المواقف المؤلمة بالهروب منها	1.94	0.89	مرتفع
7	أنا ناجح	3.00	0.00	مرتفع
8	أنا متوافق مع الحياة	2.91	0.29	مرتفع
9	أشعر بالقلق من وقت لآخر	1.94	0.74	مرتفع

المصدر: من إعداد الطالبات بالاعتماد على مخرجات spss

من خلال الجدول رقم 12نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من خلال استجابتهم و بدرجة مرتفعة أنهم ناجحون بمتوسط حسابي (3.00) وانحراف معياري (0.00) وانهم متوافقين مع الحياة بمتوسط حسابي (2.92) وانحراف معياري قدره (0.29) كما أن لديهم ثقة كافية بأنفسهم بمتوسط حسابي (2.88) وانحراف معياري قدره (0.48) كما نلاحظ أنهم يشعرون بالراحة بمتوسط حسابي (0.85) وانحراف معياري (0.36)وأنهم يشعرون بالراحة بمتوسط حسابي (2.82)وانحراف معياري قدره (0.39) ونلاحظ أنهم قادرون على مواجهة مشكلاتهم بقوة وشجاعة بمتوسط حسابي (2.67) وانحراف معياري (0.59) كما نلاحظ أنهم يميلون الى تجنب المواقف المؤلمة بالهروب منها وأيضا شعور بالقلق من وقت لآخر بمتوسط حسابي قدره (1.94) وانحراف معياري قدره (0.74) كما نلاحظ رغبتهم في الحديث عن أنفسهم امام الآخرين بمتوسط حسابي قدره (1.52) وانحراف معياري (0.75).

ثانيا البعد الصحي:

الجدول رقم (13): يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات البعد الصحي

10	أشعر بنوبات صداع من وقت للآخر	1.76	0.70	مرتفع
11	أشعر بالغثيان من وقت لآخر	1.79	0.74	مرتفع
12	أنا متقلب المزاج	2.00	0.79	مرتفع
13	أنا أتمتع بصحة جيدة	2.73	0.71	مرتفع
14	أشعر أني قوي	2.83	0.46	مرتفع
15	أنا راض عن مظهري الخارجي	2.82	0.52	مرتفع
16	أنا من عادة قضم الاظافر	1.67	0.77	مرتفع
17	أعاني من عادة الغمز بالعين	1.58	0.79	مرتفع

المصدر: من إعداد الطالبات بالاعتماد على مخرجات spss

من خلال الجدول رقم(13)نلاحظ ان افراد العينة يشعرون أنهم أقوياء بدرجة مرتفعة ودلك بمتوسط حسابي (2.83) وانحراف معياري قدره (0.46) كما أنهم راضون عن مظهرهم الخارجي بمتوسط حسابي (2.82) وانحراف معياري(0.52) وانهم يتمتعون بصحة جيدة بمتوسط حسابي (0.73) وانحراف معياري (0.51) ونلاحظ أيضا من خلال استجاباتهم أنهم متقلبوا المزاج بمتوسط حسابي قدره (2.00) وانحراف معياري قدره (0.79) كما نلاحظ انهم يشعرون بالغثيان من وقت لأخر بمتوسط حسابي (1.79)وانحراف معياري (0.74) وانهم يشعرون أيضا بنوبات من الصداع من وقت لأخر بمتوسط حسابي (1.76) وانحراف معياري (0.70) ونلاحظ أن البعض منهم لديهم عادة قضم الاظافر بمتوسط حسابي (1.67) وانحراف معياري (0.77) وهناك البعض يعانون من عادة الغمز بالعين بمتوسط حسابي (1.58) وانحراف معياري (0.79).

ثالثا البعد الأسري:

الجدول رقم (14): يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات البعد الاسري

18	أفضل أن أقضي معظم أوقاتي مع أسرتي	3.00	0.00	مرتفع
19	أتمنى أن تكون لي أسرة غير أسرتي	1.06	0.34	منخفض
20	أشعر بالخوف داخل أسرتي	1.33	0.69	منخفض
21	أشعر بالقلق داخل أسرتي	1.21	0.54	منخفض
22	تشجعني أسرتي على تبادل الزيارات مع أصدقائي	2.61	0.65	مرتفع
23	أنا محبوب من طرف أسرتي	2.94	0.34	مرتفع
24	أفراد أسرتي يقفون معي ويخافون عليا عندما أتعرض لمشكلة ما	2.91	0.38	مرتفع

المصدر: من إعداد الطالبات بالاعتماد على مخرجات spss

من خلال الجدول رقم (14)نلاحظ ان افراد العينة يفضلون ان يقضوا معظم أوقاتهم مع اسرتهم بدرجة مرتفعة ودلك بمتوسط حسابي (3.00) وانحراف معياري (0.00) وأنهم محبوبون من طرف اسرتهم بمتوسط حسابي (2.94) وانحراف معياري (0.34) وأيضا نلاحظ من خلال استجاباتهم أن أفراد أسرتهم يقفون معهم ويخافون عليهم عندما يتعرضون لمشكلة ما بمتوسط حسابي (2.91) وانحراف معياري (0.38) ونلاحظ أيضا تشجيع اسرتهم على تبادل الزيارات مع أصدقائهم بمتوسط حسابي (2.61) وانحراف معياري (0.65) ونلاحظ أن أفراد العينة كانت استجابتهم منخفضة بأنهم يشعرون بالخوف داخل اسرتهم بمتوسط حسابي (1.33) وانحراف معياري قدره (0.69) وانهم يشعرون بالقلق داخل اسرتهم بمتوسط حسابي (1.21) وانحراف معياري (0.54) أيضا انهم يتمنون أن تكون لهم أسرة غير أسرتهم بمتوسط حسابي (1.06) وانحراف معياري (0.34).

البعد الاجتماعي:

الجدول رقم (15): يوضح استجابات أفراد عبنة الدراسة على عبارات البعد الاجتماعي

25	أستمتع بمعرفة الآخرين	2.82	0.52	مرتفع
26	أستمتع بالجلوس مع الآخرين	2.73	0.62	مرتفع
27	تسعدني المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية	2.99	0.24	مرتفع
28	أتجنب مقابلة أشخاص يعرفونني	1.52	0.83	مرتفع
29	أحب الآخرين	2.97	0.17	مرتفع
30	أحب التعاون مع الآخرين	3.00	0.00	مرتفع
31	أتمنى أن أقضي معظم وقتي مع الآخرين	2.64	0.54	مرتفع
32	أشعر بعدم قدرتي على مساعدة الآخرين	1.64	0.78	مرتفع

المصدر: من إعداد الطالبات بالاعتماد على مخرجات spss

من خلال الجدول رقم (15)نلاحظ ان افراد العينة يحبون التعاون مع الاخرين بدرجة مرتفعة بمتوسط حسابي (3.00) وانحراف معياري (0.00) وأنهم سعيدون بالمشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية بمتوسط حسابي (2.99) وانحراف معياري قدره (0.24) وانهم يحبون الاخرين بمتوسط حسابي (2.97) وانحراف معياري(0.17)وأيضا نلاحظ أنهم يستمتعون بمعرفة الاخرين بمتوسط حسابي (2.82) وانحراف معياري (0.52) وأيضا يستمتعون بالجلوس مع الاخرين بمتوسط حسابي (2.73) وانحراف معياري(0.62) كما نلاحظ أنهم يتمنون أن يقضوا معظم أوقتهم مع الآخرين بمتوسط حسابي (2.64) وانحراف معياري (0.54) كما نلاحظ شعورهم بعدم القدرة على مساعدة الاخرين بمتوسط حسابي (1.64) وانحراف معياري قدره(0.78) وانهم يتجنبون مقابلة أشخاص يعرفونهم بمتوسط حسابي (1.52) وانحراف معياري بلغ (0.83).

خاتمة

خاتمة:

من خلال هذه الدراسة يتبن لنا أن موضوع الخجل من المواضيع التي لها أهمية في حقل الدراسات السيكولوجية والتربوية، إذ يعتبر الخجل معاناة كثير من النفوس، وهذه المعاناة النفسية تتحكم وتستبد بصاحبها إلى درجة تشل بها المواهب وتجعل سلوكه ضئيل الإنتاج، وهو من أكثر المفاهيم النفسية تعقيدا وذلك لارتباطه بالعديد من المتغيرات الشخصية والاجتماعية والتربوية ويشاركه في ذلك مفهوم آخر لا يقل عنه أهمية، ويغيره معظم الباحثين والعلماء مؤشرا هاما للصحة النفسية، ألا وهو مفهوم التوافق النفسي، كما يبرز دور كل من العوامل التربوية والأسرية التي من شأنها أن تؤثر إيجابيا في تشكيل شخصية سوية للفرد، فيشعر بالرضا ويسعى إلى تحسين أدائه، ليحقق بذلك نوعا من الانسجام والاتزان النفسي مع ذاته ومتطلبات بيئته، أو تؤثر عليه سلبا فيشعر بنقص وبأنه لا فائدة منه وغير مرغوب به، وبذلك تسوء حالته النفسية، ولا سيما ذلك في مرحلة الطفولة الوسطى فهي بمثابة الأساس الذي يتم بناء وتكوين شخصية الفرد، إذ يتقرر خلالها نوع الشخصية التي سيكون عليها فيما بعد وتصاحبه حتى الكبر، وهذا ما توصلت إليه الدراسة حاليا، ويبقى في الأخير أن تؤكد على الدور الكبير والفعال الذي تلعبه المدرسة كمؤسسة ثانية بعد الأسرة فهي التي تتولى عملية تكوين وبناء شخصية المتعلم. وذلك من خلال الأدوار التي تقوم بها كمؤسسة تربوية لتتمكن في الأخير من تحقيق هدفها الجوهري الذي يتمثل في تمتع تلاميذها بالصحة النفسية.

الاقتراحات والتوصيات:

تبعا لما تطرقنا إليه في الجانب النظري لكل من الخجل والتوافق النفسي وما توصلنا إليه من خلال نتائج دراستنا الحالية ومن خلال الاحتكاك بالتلاميذ أثناء إجراء الدراسة الميدانية نقترح ما يلي:

- ✓ إجراء المزيد من الدراسات حول الخجل نظرا لأهمية البالغة لهذا المفهوم ودوره في تكوين شخصية الطفل.
- ✓ معاملة التلميذ كشخصية متكاملة يؤثر كل جانب من جوانبها على الاخر، ويتأثر به وليس كوعاء يجب ملؤه بمحتويات البرنامج المدرسي.
- ✓ توفير المناج المدرسي الملائم من خلال توفير كل الطرق والوسائل البيداغوجية السليمة.
- ✓ تزويد المعلمين بالمعلومات اللازمة المتعلقة بخصائص مرحلة الطفولة الوسطى، والاستراتيجيات الناجحة لمساعدة التلاميذ على تجاوز مختلف العقبات التي قد تواجههم أثناء مسارهم الدراسي.
- ✓ إشراك التلاميذ في مختلف الأنشطة التي تنظم على مستوى الابتدائية

أما بالنسبة للوالدين:

- ✓ يجب مساعدة أطفالهم على بناء الثقة بأنفسهم والتغلب على شعور الخجل تدريجيا عن طريق تجنب المقارنات مع الأطفال أو الأشقاء الاخرين.
- ✓ أن يكونوا حدريين من الحماية المفرطة لطفلهم، وعليهم ترك مساحة خاصة به والمحافظة على استقلاليته.
- ✓ تجنب الضغط عليهم الانتقادات الكثيرة والاحكام.
- ✓ تعلمهم المهارات الاجتماعية، ففي بعض الأحيان يكون الخجل سبب قلة تلك المهارات.
- ✓ كذلك من الجيد تعليم الأطفال التحدث مع أنفسهم بلطف واحترام ورحمة ليكونوا أفضل أصدقاء لأنفسهم وأفضل داعمين لها، ولتعويدهم على هذه الفكرة فمن العبارات العفوية المفيدة مثلا:
  - لقد أبليت حسنا، انا فخور بك.
  - لقد ارتكبت خطأ لكن لا بأس بذلك مازلت أقدرك.
  - يمكنك تحقيق ذلك.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولا–الكتب:

1. أبو بكر، نجوى. (2018). الاضطرابات السلوكية والوجدانية والتوافق النفسي والاجتماعي (ط. 1) مركز الكتاب الأكاديمي.
2. أشرف، محمد عبد الغني، صبرة ،محمد علي.(2004).الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق.(د.ط).دار المعرفة الجامعية.
3. أمل، المخزومي. (2017). الأطفال في دوامة المشاكل الاجتماعية. (ط1). دار غيداء للنشر والتوزيع.
4. أنس عبدو، شكشك. (2009). الأمراض النفسية والعلاج النفسي. (ط1). دار الشروق للنشر والتوزيع.
5. أنور، إبراهيم أحمد. (2014). التوافق النفسي والاجتماعي لأبناء في ضوء بناء الثقافي والاجتماعي. (ط1). مكتب العربي للمعارف القاهرة.
6. باهي،مصطفى حسين وأخرون.(2002). الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات تطبيقات (د.ط) مكتبة الانجلو المصرية.
7. بطرس. حافظ بطرس. (2008). التكيف والصحة النفسية للطفل. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
8. جاسم محمد جندل. (2011). موسوعة الطفل. (ط1). دار الكتب العلمية.
9. الجبالي، حمزة (2018). المشاكل النفسية عند الطفل أسبابها وطرق معالجتها. (ط1). دار صفاء.
10. الجنابي، حاجب عبد موزوك. (2019). الازمه النفسية تشخيصها واساليب التعامل معها. (ط1). دار اليازوري النشر والتوزيع.
11. حسن أحمد شحاتة، مديحه، مصطفى حسين. (2018). تعرف على شخصية طفلك (ط1) دار الوفاء.
12. الحطامي، سلوى مسعود. (2018). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الزواجي. (ط1). مركز الكتاب الأكاديمي.

13. حمزة، الجبالي. (2016). قواعد الصحة النفسية للطفل وأساليب السيطرة على انفعالات الطفل. (ط1). دار الأسرة، ودار عالم الثقافة.
14. خريبط، ريسان، رسن، ناهدة. (1988). علم النفس في تدريب المسابقات الرياضية الحديثة. (دط).
15. خلف الله، شعبان. (2015). علم الوبائيات في مجالات صحة الإنسان والحيوان (ط1)، دار الكتب العلمية.
16. الداهري، صالح حسن ، الكبسي ،أحمد وهيب مجيد. (1999). علم النفس العام. (ط1) دار الكندي للنشر والتوزيع.
17. الداهري، صالح حسن ،العبيدي، ناظم هاشم .(1999).الشخصية والصحة النفسية (ط.1)دار الكندي.
18. دروش، محمود أحمد. (2018). مناهج البحث في العلوم الإنسانية (ط1)، مؤسسة الأمة العربية للنشر والتوزيع.
19. دله، حسين علي. (2020). التفكير الابداعي والتوافق النفسي (د. ط). مركز الكتاب الأكاديمي.
20. دمنهوري، رشاد بن صالح. (1996). بعض العوامل النفسية الاجتماعية ذات صلة بالتوافق الدراسي (دراسة مقارنة). العدد 38. مجلة علم النفس. دار المنظومة. الرحو، حنان سعيد. (2005). اساليب في علم النفس. (ط1) الدار العربية للعلوم ناشرون.
21. زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي، (ط4). عالم الكتب، القاهرة.
22. ساعاتي، فهد بن سيف الدين غازي. (2014). الإدارة الرياضية، مناهج البحث العلمي في الإدارة الرياضية (ط1)، العربي للنشر والتوزيع.
23. سالم محمود صالح الحراحشة. (2012). التوجيه والإرشاد: الدليل الإرشادي العلمي للمرشدين التربويين والعاملين مع الشباب.(ط1).دار الخليج للنشر والتوزيع.
24. سامي محسن، الختاتنة. (2013). الطرق الحديثة في تربيه الطفل.(ط1). دار الأسرة.
25. السباعي، وائل بيومي. (2009). الاضطرابات السلوكية والعصبية عند الأطفال الوقاية والعلاج. (ط1). دار العربي للنشر والتوزيع.
26. سوسن شاكر، الجبلي. (2015). مشكلات الأطفال النفسية وأساليب المساعدة فيها. (ط1). دار رسلان للنشر والتوزيع.

27. صندقلي ،هناء إبراهيم. (2016). اضطرابات أم مرض نفسي، أسباب، عوارض، علاج. (ط1). دار النهضة العربية.
28. عصام، نور. (2006) سيكولوجية الطفل. (ط1). مؤسسة شباب الجامعة للنشر والتوزيع.
29. علاوي، محمد حسن. (1988). موسوعة المختبرات النفسية للرياضيين. (ط1). مركز الكتاب للنشر.
30. علاوي، محمد حسن. (1998). سيكولوجية التدريب والمنافسات. (ط.1).دار المعارف لنشر والتوزيع.
31. علي السيد خليفة.(2001). الخجل والتشاؤم وعلاجهما. (ط1)، المركز العربي للنشر والتوزيع.
32. غانم، محمد غانم. (2015). علم الإجرام وعلم العقاب (ط1) دار الفكر والقانون للنشر والتوزيع.
33. فهمي، مصطفى. (1987) التكيف النفسي (ط1). دار مصر للطباعة.
34. قنديلجي، عامر إبراهيم. (2008). البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والالكترونية، (ط1)، اليازوري للنشر والتوزيع.
35. مبروكة، عبد الله أحمد. (2018) الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين. (ط1). مركز الكتاب الأكاديمي.
36. مدحت، عبد الحميد عبد اللطيف. (1999). الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع الإسكندرية.
37. ميشيل، دبنابنة، نبيل محفوظ. (2011). سيكولوجية الطفولة. (ط1). دار المستقبل.
38. النيال، مايسة أحمد، أبو زيد، مدحت عبد الحميد. (1999). الخجل وبعض أبعاد اشخصته دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس، العمر، الثقافة (د. ط) دار المعرفة الجامعية.

ثانيا:-المراجع الأجنبية :

1. Hilbardes; introduction to psychology ,1975

ثالثا- المذكرات :

1. جماح. لطيفة. (2017). مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شفير على البيئة الجزائرية. رسالة ماجستير. تخصص القياس النفسي وبناء الروائز. جامعة محمد بوضياف في المسيلة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس.
2. جيهان، نبت سالم. (2017). أساليب المعاملة الوالدين كما تذكرها الطالبات الصف الثاني عشر وعلاقتها بالتوافق النفسي في محافظة الداخلية. رسالة ماجستير. كلية العلوم والآداب قسم التربية والدراسة الإنسانية. تخصص الإرشاد النفسي.
3. خرج، حنان بنت اسعد محمد. (2002). الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية واساليب المعاملة الوالدية لدى عين من الطالبات المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة. [رساله ماجستير في علم النفس منشوره] جامعة ام القرى.
4. دودو، سونيا. (2017). الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغير التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق شبه طبي. اطرحوه معدل نيل شهادة التراث في علم النفس المرضي المؤسسات. جامعة قاصدي مرباح ورق له. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. قسم علم النفس والتربية.
5. صالحي، سعيدة. (2019). الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى مراهقات السنه اولى ثانوي. دراسه ميدانيه المغير، [مذكره ليسونس، منشوره] جامعة الشهيد حمله لخضر. الوادي.
6. العلوية، ايمان بنت علي بن سالم. (2017). برنامج ارسال جمعي لخفض الخجل لدى طالبات الصف في ولايه بهلاء في سلطنه عمان. رساله ماجستر منشوره.
7. معاش، حياة. (2013). الاتجاهات نحو المدرسة وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي. مذكرة مكملة لنشاهده الماجستير. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة خيضر.
8. مقبل، مرفت عبد ربه عاش. (2010) التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزه، رسالة ماجستر. الجامعة الإسلامية غزه. عماد للدراسات العليا. كلية التربية. قسم علم النفس.
9. وخجان. سامي. (2010). التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الآن لدى معلمي التولية الخاصة. رسالة ماجستير كلية التربية. الجامعة الإسلامية قسم علم النفس.

رابعا- المجلات:

1. إبراهيم، الطماوي. (2020). أساليب المعاملة الولادية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى الأبناء المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية كلية البنات للأدب والعلوم والتربية. جامعة عين الشمس. المجال المصلية للدراسات النفسية. العدد 109. المجلد 30.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحي-جيجل-

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس التربوي

استمارة بعنوان:

الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

-دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي- جيجل

استمارة استبيان مكملة لنيل شهادة الليسانس في العلوم الاجتماعية تخصص علم نفس تربوي

مـــلاحظة: في إطار التحضير لمذكرة لنيل شهادة ليسانس علم نفس تربوي التي بعنوان الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي، نضع بين ايديكم هذا الاستبيان الذي يمثل مجموعة من العبارات.

أطلب منك الإجابة عليها كاملة وذلك بوضع علامة (X) أمام الإجابة التي تراها مناسبة لك بكل بصراحة وتأكد ان هذه المعلومات تستخدم لغرض علمي فقط، مع ضمان السرية التامة وشكرا على تعاونكم معنا.

اعداد الطالبات:

بدروني أسماء

بوباطة شيماء

بوبزاري علا

يعقوبي سارة

اشراف الاستاذ:

مجيدر بلال

السنة الجامعية:2022-2023م

المحور الأول:البيانات الخاصة

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

العمر:

معيد ☐ غير معيد ☐

المحور الثاني: الخجل

العبارات	نعم	احيانا	لا
1-اشارك زملائي في الأنشطة المختلفة			
2-أتردد كثيرا قبل أن أسأل المعلم اثناء الحصة			
3-أحب أن يوجه الي المعلم أسئلة في الحصة			
4-يحمر وجهي في مواقف المواجهة مع الاخرين			
5-أتلعثم في الإجابة عندما يوجه الي السؤال			
6- لا أنظر الى الشخص الذي يحدثني			
7- أكره تناول الطعام في المطاعم العامة لوجود الكثير من الناس			
8-يقول الناس عني أني خجول			
9-أتصبب عرقا إذا طلب مني المعلم الحديث أمام زملائي			
10-أطرق أصابعي عند مواجهة الاخرين			
11-أتجنب مقابلة الأشخاص الذين يعرفونني في الطريق			
12-أفضل الصمت إذا جلست مع مجموعة من الأصدقاء			
13-إذا فقدت شيء أخجل أن أسأل زملائي عنه			
14-تضيع مني إجابة السؤال أعرفه جيدا عند وقوفي امام المعلم وزملائي			
15-أتردد في الدخول الى مكان ما إذا وصلت متأخرا			
16-في طفولتي كنت أحب اللعب وحدي			

17-أفضل ألا أكون أمام نظر المعلم			
18-أفضل الامتحانات الشفهية عن الكتابية			
19-أتحدث الى زوارنا في المدرسة			
20-أميل الى مناقشة أصدقائي في الصف			

المحور الثالث: التوافق النفسي

	العبـــــــارات	نعم	أحيانا	لا
البـــعد الـــنفسي	1-لديك الثقة بنفسك بدرجة كافية			
	2-أنا قادر على مواجهة مشكلاتي بقوة وشجاعة			
	3-أنا أشعر بالراحة			
	4-أشعر بالرضا في الحياة			
	5-لدي رغبة في الحديث عن نفسي امام الآخرين			
	6-أميل الى تجنب المواقف المؤلمة بالهروب منها			
	7-أنا ناجح			
	8-أنا متوافق مع الحياة			
	9-أشعر بالقلق من وقت لآخر			
البـــعد الصـــحي	10-أشعر بنوبات صداع من وقت للآخر			
	11-أشعر بالغثيان من وقت لآخر			
	12-أنا متقلب المزاج			
	13-أنا أتمتع بصحة جيدة			

	14-أشعر أني قوي			
	15-أنا راض عن مظهري الخارجي			
	16- أنا من عادة قضم الاظافر			
	17-أعاني من عادة الغمز بالعين			
البعد الأسري	18-أفضل أن أقضي معظم أوقاتي مع أسرتي			
	19-أتمنى أن تكون لي أسرة غير أسرتي			
	20-أشعر بالخوف داخل أسرتي			
	21-أشعر بالقلق داخل أسرتي			
	22-تشجعني أسرتي على تبادل الزيارات مع أصدقائي			
	23-أنا محبوب من طرف أسرتي			
	24-أفراد أسرتي يقفون معي ويخافون عليا عندما أتعرض لمشكلة ما			
البعد الاجتماعي	25-أستمتع بمعرفة الآخرين			
	26-أستمتع بالجلوس مع الآخرين			
	27-تسعدني المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية			
	28-أتجنب مقابلة أشخاص يعرفونني			
	29-أحب الآخرين			
	30-أحب التعاون مع الآخرين			
	31-أتمنى أن أقضي معظم وقتي مع الآخرين			
	32-أشعر بعدم قدرتي على مساعدة الآخرين			

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية جيجل
مصلحة التكوين و التفتيش
أمانة المصلحة
إرسال رقم : 195 / 2023

مديـــــــر التربية
إلى
السيدات و السادة / مديري المدارس الإبتدائية
شمشم يوسف - بوعكاز عيسى (تاسوست)

- بلدية الأمير عبد القادر -
- ولاية جيجل -

الموضوع / ترخيص بالدخول

المرجع / مراسلة جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل كلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية رقم : 2023/98المورخة بتاريخ 2023/04/30

بناء على المرجع المذكور أعلاه .

يرخص للطالبات : بوبوباطة شيماء, يعقوبي سارة , بدروني أسماء , بويزاري علا .

اختصاص : اعلم النفس التربوي .

بالدخول إلى : الإبتدائيات المذكورة أعلاه .

يوم : 10/ 2023/05

السبب : توزيع استبيان على التلاميذ و تحت إشراف مدير(ة) كل مؤسسة للحصول على معلومات و بيانات تخص موضوع الدراسة : الخجل و علاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية و هذا في إطار التحضير لنيل شهادة الليسانس .

ملاحظة : على الطالبات احترام النظام الداخلي للمؤسسات المستقبلة (يمنع الدخول إلى القسم , التسجيل و التصوير).

جيجل في : 2023/05/09

مراد بوالشاش

شعبان يعيش