الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérien démocratique et populaire

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة أكلي محند أولحاج

- البويرة -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

تخصص: علم النفس المدرسي

Ministère de l'enseignement supérieur et de la Recherche scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj – Bouira –

Tasdawit Akli Mohand Oulhadj – Tubirett –

Faculté Sciences Sociales et Humaines

الخجل وعلاقته بكل من الشعور والوحدة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة

مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس.

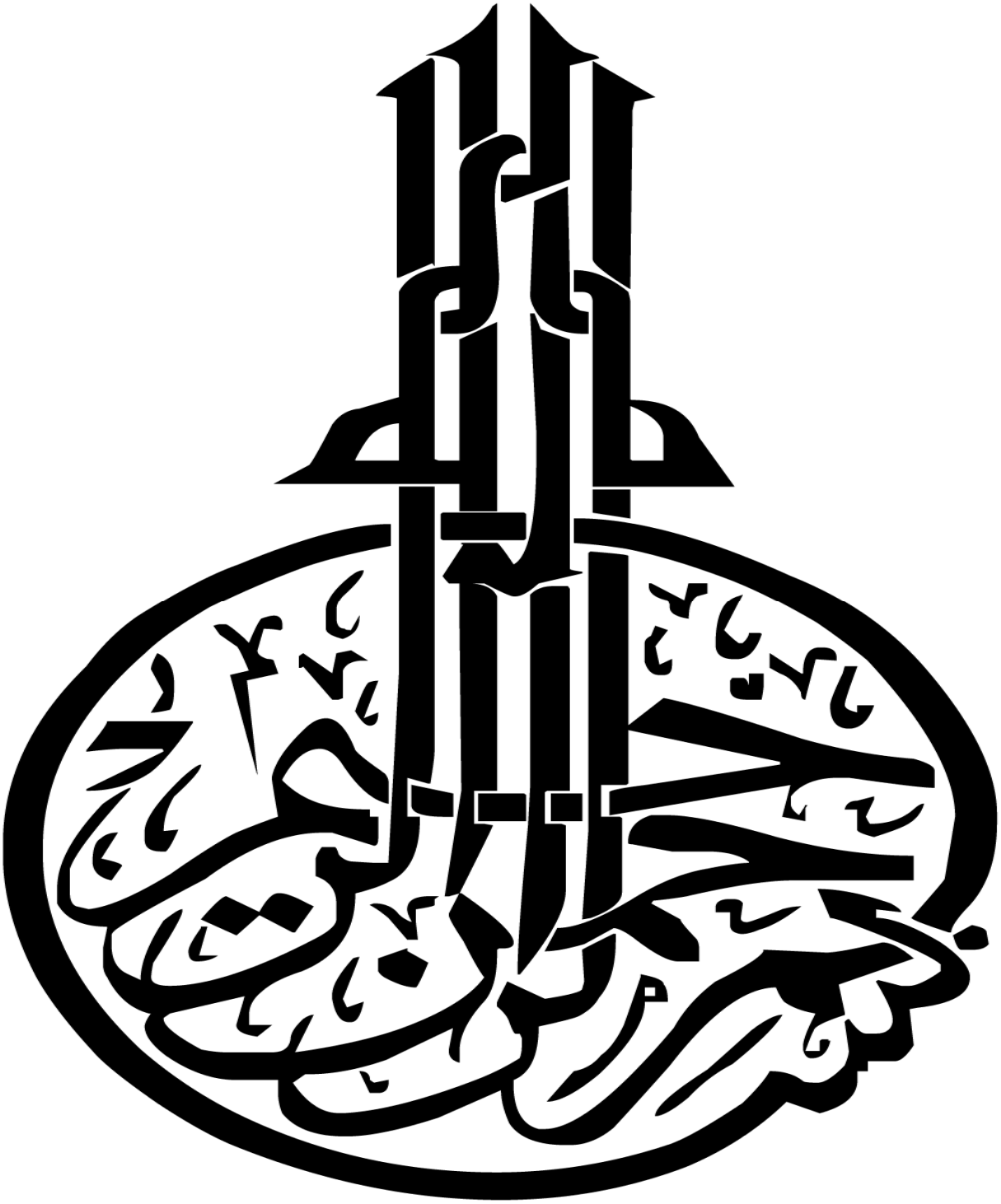
إعداد الطلبة:

- مشنان أمينة حميدة.
- جادي سمية.
- بودبزة شاهيناز.

تحت إشراف الأستاذة:

- عطاب حميمي

السنة الجامعية : 2021/2022



شكر وعرفان

الحمد والشكر لله الحي القيوم أولا وأخيرا وامتثالا لقوله صلى الله عليه وسلم:

" من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

نتوجه بجزيل الشكر وجميل العرفان للأستاذ "عطاب حميد " الذي

تكرم بقبول الإشراف على هذه المذكرة وعلى جميع التوجيهات

والملاحظات والنصائح.

كما لا يفوتنا ان نتقدم بوافر التقدير والاحترام لأعضاء اللجنة المحترمين

على عناء قراءة المذكرة وقبولها وتصويبها.

وكذلك نتقدم بخالص الشكر الى كل من حرسنا من أساتذة جامعة أكلي

محمد كل موظفي المكتبة وجزاهم الله كل خير.

وفي الأخير نشكر كل من قدم لنا يد العون والمساعدة من قريب أو من

الإهداء

الحمد لله الذي وفقنا في هذا العمل المتواضع الذي اهديه

مع أسمى عبارات الحب والامتنان:

إلى من جرع الكأس فارغا لي يهديني قطرة حب

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم

إلي أبي نور دربي الذي ساندني وتعب من أجل إتمام

مسيرتي الدراسية.جادي مختار

إلى أمي التي طالما رافقني بدعائها وحرصها علي.عابد

مباركة

إلى أختي الغالية لطالما مدت يدي العون لي وتعبت من

أجلي.

إلى إخوتي وأحبتي وأصدقائي وكل من ساهم في نجاحي

من قريب أو بعيد

إلى الأساتذة المحترمين وزملاء الدراسة.

جادي سمية

الإهداء

الحمد لله الذي وفقنا في هذا العمل المتواضع الذي اهديه

مع أسمى عبارات الحب والامتنان:

إلى من جرع الكأس فارغا لي يهديني قطرة حب

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم

إلي أبي نور دربي الذي ساندني وتعب من أجل إتمام

مسيرتي الدراسية.

إلى أمي التي طالما رافقني بدعائها وحرصها علي.

إلى أختي الغالية لطالما مدت يدي العون لي وتعبت من

أجلي.

إلى إخوتي وأحبتي وأصدقائي وكل من ساهم في نجاحي

من قريب أو بعيد

إلى الأساتذة المحترمين وزملاء الدراسة.

إلى كل من بعث في نفسي روح الأمل في الأوقات الصعبة

مشنان أمينة

الإهداء

الحمد لله الذي وفقنا في هذا العمل المتواضع الذي اهديه

مع أسمى عبارات الحب والامتنان:

إلى من جرع الكاس فارغا لي يهديني قطرة حب

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم

إلي أبي نور دربي الذي ساندني وتعب من أجل إتمام

مسيرتي الدراسية.

إلى أمي التي طالما رافقتني بدعائها وحرصها علي.

إلى أختي الغالية لطالما مدت يدي العون لي وتعبت من

أجلي.

إلى إخوتي وأحبتي وأصدقائي وكل من ساهم في نجاحي

من قريب أو بعيد

إلى الأساتذة المحترمين وزملاء الدراسة.

إلى كل من بعث في نفسي روح الأمل في الأوقات الصعبة

بودبزة شهيناز

فهرس المحتويات

-**الشكر** .....**III**

-**الإهداء**.....**VI-IV**

-**فهرس المحتويات** .....**X-VII**

-**مقدمة عامة** .....ا-ز

الفصل الأول :الإطار النضري

تمهيد

المبحث الأول : مفاهيم أساسية حول الخجل.....19-4

-المطلب الأول : مفهوم الخجل.....4

-المطلب الثاني : مكونات الخجل.....5

- المطلب الثالث : أسباب الخجل.....**6**

- المطلب الرابع : عوامل الخجل.....8-6

- المطلب الخامس : أعراض الخجل.....12-9

- المطلب السادس:الأضرا الناتجة عن الخجل 13-12

- المطلب السابع :النظريات المفسرة للخجل 15-14

-المطلب الثامن :الخصائص السيكيومترية للخجل 17-15

-المطلب التاسع :طرق الوقاية من الخجل.....**19-17**

خلاصة

المبحث الثاني : الوحدة النفسية 23-38

تمهيد .

-المطلب الأول : مفهوم الوحدة النفسية **23-26**

-المطلب الثاني :أبعاد الشعو بالوحدة النفسية **27-28**

-المطلب الثالث :أسباب الشعو بالوحدة النفسية **28-29**

- المطلب الرابع :أشكال الوحدة النفسية **30**

- المطلب الخامس :النظريات المفسرة للوحدة النفسية 31.....**-35**

- المطلب السادس :الاضرا النفسية التي تنتج عن الوحدة النفسية **35-37**

- المطلب السابع : الطرق الفعالة للحد من الشعو بالوحدة النفسية.....**-37-38**

خلاصة

الفصل الثاني : الإطار التطبيقي للدراسة.

المبحث الأول :منهجية البحث والإجراءات الميدانية

-المطلب الأول :المنهج المتبع للدا سة .....**41.**

-المطلب الثاني :مجالات الدا سة..... **42**

-المطلب الثالث :عينة الدا سة..... **43**

الاستنتاج العام 44

خلاصة عامة 45-46

قائمة المراجع

مقدمة عامة

مقدمة :

يختلف الناس فيما بينهم من حيث طبائعهم وسماتهم ,فنرى القاسي و كذلك اللطيف كما نرى المنبسط والمنطوي وكذلك الصريح والخجول كلا له طبعه الخاص وفي الحقيقة هناك بعض السمات تعد في بداية الأمر سمات عادية طبيعية ولا تشكل عرقلة لدى الفرد كسمة الخجل والتي قد تلاحظها اكثر في فترة المراهقة حيث يحس المراهق بالخجل بسبب مشاعره التي يتعرض لها والتي يمكن ان تربطها بالمتغيرات الجسمانية

ويعتبر الخجل ظاهرة فسيولوجية لها أعراض كاحمرا الوجه و توتر العضلات وزيادة سرعة نبضات القلب و تصبب العرق ...الخ وهذه الأعراض تكون مصدا زائد للقلق والتوتر والتي تؤدي إلى حدوث مواقف محرجة له أمام الأشخاص فيصبح دائم التجنب لهم وللجلوس مع المجتمع .

ومع بدء انتشا الدا سات النفسية في ميدان المراهقين والتلاميذ ظهر الاهتمام بدا سة الشعو بالوحدة النفسية

ومن هذا المنطلق جاء موضوع هذه الدا سة والتي تسعى إلى إيجاد العلاقة ببن الخجل والوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة وحتى يعالج هذا الموضوع اتبعنا في هذه الدا سة إلى جانبين النضري و الميداني .

فأما الجانب النظري فيضم فصلين ولكل فصل تمهيد وخلاصة الفصل الأول بعنوان مفاهيم أساسية حول الخجل الذي اهتم بتحديد مفهوم الخجل و ومكوناته وأسبابه ومكوناته إضافة إلى الأضرا الناتجة عن الخجل و مختلف النظريات المفسرة للخجل وطرق الوقاية من الخجل

ونظرا لأهمية الموضوع ومن اجل تقديم صو ة واضحة للعنوان لمتغيرات الدا سة فقد قمنا بتخصيص الفصل الثاني للوحدة النفسية حيث تم التعرض لمفهوم الوحدة النفسية وأبعاد الشعو بالوحدة النفسية و والنظريات

المفسرة للشعو بالوحدة النفسية و الأضرا النفسية التي تنتج عن الشعو بالوحدة النفسية وأخيرا الطرق الفعالة للشعو بالوحدة النفسية .

أما الجانب الميداني فيضم مبحثين المبحث الأول تعرضنا لمجتمع وعينة الد سة والتعرف على أداة الد سة والمبحث الثاني عرض نتائج الد سة وتحليلها واختبا الفرضيات وفي الأخير قمنا بوضع خاتمة

1-<u>الإشكالية :</u>

النمو الطبيعي السليم لشخصية كل إنسان يقتضي استثما الطاقات الخلاقة التي أودعها الله سبحانه وتعالى فينا .بكن قد يعرقل النمو جهل بهذه القد ات أو بعض الاضطرابات النفسية كالخجل .

هذه الاضطرابات يحملها الأفراد في مختلف المراحل العمرية وهي التي تعرقل تواصله ,وتؤكد الأبحاث والد سات النفسية والاجتماعية أن عدد الأفراد الذين يعانون من الخجل ,هو في تزايد كبير نظرا للتحولات التي نشهدها على الصعيد الاجتماعي والأكاديمي .ومن أهمها ازدياد الفردية و تقلص الجوانب الاجتماعية حيث قال الفيلسوف DUGAS.L ان الخجل العجز عن التعاطف مع الآخرين ,حيث يشعرون بوجود صراع بين غبتهم في الانخراط الاجتماعي والتعامل من جهة أخرى ,ومن جهة أخرى ضعف ثقتهم بنفسهم .

(كروزير، 2009، صفحة 90)

لذا يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذات صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من موقف إلى أخر كما تتعدد أشكاله ومظاهره (النيال، 1999، صفحة 2)

ويرى كل من ويلر وليس :إن الأحداث الماضية في فترة الطفولة قد تسبب الشعو بالوحدة النفسية في فترة المراهقة ,ومنه إن الشعو بالوحدة النفسية يؤدي إلى التعرض للحرمان وله تأثيرات سلبية على الفرد وأوضحت د سة هوجا Hogat

سنة 1982 أن الأفراد ذوي الشعو المرتفع بالوحدة النفسية قد قراوا بان آباءهم لم يكونوا يقضون وقتا كافيا ولا يحاولون مساعدتهم عند الحاجة إليهم (خوج، 2002، صفحة 4).

ومنه حاجات المراهق تتعدد حيث تظهر الحاجات النفسية الأساسية مثل الحاجة إلى فهم الذات والى تقدير الذات وهاته الأخيرة تعتبر من العناصر المهمة في مراحل حياة كل فرد فهو من الموضوعات التي لازالت تتصد المراكز الأولى في البحوث النفسية .

لهذا نعتبر أن الوحدة النفسية مرتبطة ا باطا كاملا بالخجل وهو بذلك يعمل على تكوين الذات من خلال الأحداث السلبية التي يتعرض لها .

ومن خلال د ستنا هذه نطمح للإجابة عن التساؤلات التالية ":

التساؤل العام

- هل توجد علاقة ا باطيه بين الخوف والشعو بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة ؟

2- التساؤلات الجزئية :

-ماد جة الخجل لدى طالبات المرحلة المتوسطة ؟

-ما د جة الوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة ؟

-ما العلاقة الموجودة بين الخجل والوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة ؟

3- فرضيات الدراسة

-فرضية عامة :

توجد علاقة ارتباطيه بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة

-فرضيات جزئية :

-درجة الخجل لدى طالبات المرحلة المتوسطة مرتفع

-درجة الوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة منخفض

-توجد علاقة ارتباطيه بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة

4-**اهمية البحث :**

-إلقاء الضوء على إحدى الموضوعات البحثية المهمة في مجال علم النفس وهو الذي يعتبر مشكلة من المشاكل المرافقة وذلك في علاقته بالوحدة النفسية .

- ✓ الإضافة العلمية في هذا المجال
- ✓ ستقدم في هذه الدراسة إضافة جديدة من خلال دراسة الخجل وعلاقته بالوحدة النفسية لدى شريحة اجتماعية هامة متمثلة في مرحلة المتوسطة .

5-الدراسات السابقة :

- ✓ الدراسة الأولى : دراسة حمود (1993) مصر:

عنوان الدراسة:المتغيرات الشخصية والاجتماعية المرتبطة بالإحساس بالوحدة النفسية لدى طلاب المدن الجامعية".

- هدفت هده الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وبعض متغيرات الشخصية والاجتماعية، والكشف عن الفروق في متغير الوحدة النفسية والتي ترجع إلى متغيرات الجنس والتخصص

الدراسي،واستخدم الباحث في دراسته مقياس الوحدة النفسية قائمة القلق (كحالة وسمة) ومقياس أيزنك للشخصية على عينة قوامها ((85) طالب وطالبة من طلبة جامعة الإسكندرية وتوصلت الدراسة إلى وجود الارتباط موجب دال إحصائيا بين الوحدة النفسية والعصابية والقلق كسمة وحالة والارتباط سلبي دال إحصائيا بين الوحدة النفسية والانبساط..

- ✓ .الدراسة الثانية :2016-2015 دراسة ل سالمة عمري ,مسيلة .الخجل و علاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة .

هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة الخجل وكل من الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة .شملت عينة الدراسة 80 تلميذة تم اختيارها عشوائيا .

ومن أهم النتائج المتحصل عليها :

-عدم وجود علاقة الارتباطيه بين الخجل وكل من الوحدة النفسية وتقدير الذات وكذلك وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوحدة النفسية وتقدير الذات .

- ✓ الدراسة الثالثة :2012-2011 ل اغيات سالمة .وهران.المخاوف المدرسية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية تهدف هذه الدراسة الى معرفة المخاوف المدرسية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وتكونت عينة الدراسة من 250 تلميذ وتلميذة منها 140 ذكور و110 اناث من المدارس الابتدائية لدائرة تيميمون ولاية ادرار .اظهرت النتائج :

-ان المخاوف المدرسية الشائعة تتوزع تبعا لنوع و طبيعة كل مصدر خوف المحدد اجرائيا .

-اختبار فرضية البحث وجود فروق دالة احصائية في المخاوف المدرسية بالنظر للسنوات الدراسية

- اختبار فرضية البحث عدم وجود فروق دالة احصائية بين الجنسين في المخاوف المدرسية

-الدراسات الأجنبية :

- ✓ دراسة الرابعة :فييروستاهس (Fehir et Stamps) 1997:

هدفت هذه الدراسة للكشف عن بعض السمات النفسية التي تتسم بها الخجولات ,شملت العينة على 54 طالبة جامعية .

استخدما عدة مقاييس هي :مقاييس مؤشر للشعور بالذنب .مقياس ستانفورد للخجل ,مقياس لسعة القلق ,للعداوة ومقياس أخر لتقديرات الذات .

توصلت الدراسة إلى :أن الخجولات يتميزون بارتفاع مستوى القلق كسمة ,اي أن اتجاهن النفسي يمكن أن يعم مواقف متعددة .كما يتميزون بضعف الثقة بالنفس مع الشعور بالذنب و الإثم اتجاه مشاعرهن وأفعالهن ومعتقداتهن.

- ✓ -دراسة الخامسة :جون لاكروا(J/Lacroix)

هدفت الدراسة ل تحديد علاج الخجل وذلك بتعاون الطبيب النفسي مع ذكر الدور الفعال لكل من الاباء والاساتذة في مساعدة الخجول للتخلص من خجله والذي يمكن ان يتطور في غياب العلاج الى مرض عصبي .

توصلت الدراسة إلى :

-كيفية التخلص من الخجل وعلاجه بأساليب نفسية وأخلاقية ويتم ذلك مع بداية ظهوره .

-للمعلم دور فعال في مساعدة الخجول على كسب ثقة بنفسه وذلك بتجنب أساليب التوبيخ والتجريح .

الفصل الأول

تمهيد

من بين الاضطرابات التي يواجهها التلميذ في مساره الدراسي الذي يعيق التفكير والعمليات العقلية هو الخوف الشديد وما يتصل به من ارتباك وخجل وهذا الأخير يؤثر بشكل كبير في سلوك الفرد فربما يأخذ شكل الصمت أو الكلام من ثم عدم قدرة الفرد على المشاركة في محادثة أو نقاش مع شخص أخر يؤدي به إلى تجنب المواقف التعليمية والفشل في المشاركة في الأنشطة الصيفية والمدرسية ,وعليه فقد تناولنا في هذا المطلب موضوع الخجل الذي قمنا بتعريفه ,وأيضا وضع أسبابه إضافة إلى النظريات المفسرة للخجل والوقاية للتقليل منه لأنه اذا لم يتم علاجه سيؤثر سلبا على التحصيل الدراسي.

المبحث الأول

مفاهيم أساسية حول الخجل

المبحث الأول : مفاهيم أساسية حول الخجل :

في هذا المبحث سنتناول أهم الجوانب المتعلقة بمفهوم الخجل باعتباره ظاهرة اجتماعية وجب دراستها نظرا لارتباطها بالعنصر بالبشري بصفة عامة ولدى الأطفال المتمدرسين بصفة خاصة.

المطلب الأول : تعريف الخجل :

لقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الخجل وذلك لتناوله في مجالات متعددة، فقد تناولته علوم كثيرة منها علم النفس وعلم الاجتماع وغيرها من العلوم، ولتوضيح مفهوم الخجل نورد بعض التعريفات في هذا الجزء:

يعرف "هندرسون (1994) الخجل على أنه: – النزعة نحو تجنب التفاعلات الاجتماعية والفشل في المشاركة بشكل مناسب في المواقف الاجتماعية، وتم وصف الشخص الخجول بشكل معتدل على أنه الذي يكون مدعما للأخري نويدخل المواقف دون استعداد منه لأن يكون ملاحظة واهتمام من الآخرين.

كما عرف الخجل المزمن على أنه الخوف من التقييم السلبي، والذي يكون مصحوبا بالكدر والضيق الانفعالي والكف الاجتماعي، والذي يتعارض بشكل دال مع المشاركة في الأنشطة المرغوبة ومع تحديد الأهداف الشخصية والمهنية. (حسين، 2009، ص 17).

ويعرفه الجبوري (1990) أنه: حالة عاطفية أو انفعالية معقدة تنطوي على شعور سلبيبا لذات أو على شعور بالنقص والعيب لا يبعث على الارتياح والاطمئنان في النفس.

كما نجد "أحمد عزت راجح"(1977) عرف الخجل أنه: انكماش الفرد لحماقة تمس احترامه النفسه لكنها لا تغضب ضميره أو تخرق المعايير الاجتماعية التي يؤمن بها. : وعرفه إبراهيم" (2005) أنه: شعور ينتاب الفرد عند تعرضه لموقف اجتماعي معين يفقده القدرة على أن يستجيب استجابة توافقية اتجاه الموقف الذي يواجهه. (صالح،2014 ،ص148) : ويعرفه "بيلكونيز " (1977) أنه: الميل لتجنب التفاعل الاجتماعي والاشتراك بفعالية في المواقف الاجتماعية.

*نستخلص من التعاريف السابقة أن الخجل يشكل مشكلة تكاد تكون من أهم المشاكل التي تواجه ا لشباب في الحياة ولها تأثير سلبي على مسيرتهم أثناء الدراسة وبعدها، كما تعتبر هذه الفترة ممر صعب يسلكه معظم

المراهقين له آثا سلبية لما يترتب عليه من صعوبات في التواصل مع الآخرين وعدم تقبل النصائح سواء كان في المد سة أو البيت، وهذا نابع في أغلب الأحيان من عدم الثقة بالنفس ممل يعرض ذلك بالشخص الخجول لمشاكل كثيرة.

المطلب الثاني :مكونات الخجل :

ترى النيال وأبو زيد (1999) بأن للخجل أ بعة مكونات والمتمثلة في المكون الفيزيولوجي، المعرفي، السلوكي، والوجداني وهي كما يلي:

- **المكون الفيزيولوجي:** ويظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى استجابة التفادي والانسحاب بعيدا عن مصد التنبيه، كخفقان القلب واحمرا الوجه وبرودة اليدين.
- **المكون المعرفي:** حيث أشا إيزنك Eysenck وايزنك إلى ذلك المكون بأنه انتباه مفرط للذات، ووعي زائد بالذات، وصعوبات في الإقناع والاتصال.
- **المكون السلوكي:** المتمثل في نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين ويتصفوا بنقص في الاستجابات السوية.
- **المكون الوجداني:** والمتمثل في الحساسية، وضعف الثقة بالنفس، واضطراب المحافظة على الذات.

*يتضح من خلال ما سبق أن لمشكل الخجل العديد من المكونات تختلف من حيث طبيعة تركيبتها من مكون لآخر حيث يمكن أن تجتمع كل هذه المكونات في شخص واحد، كما يمكن أن ينفرد بعض الأشخاص الذين يعانون من هذا المشكل بمكون واحد أو اثنان من بين هذه المكونات وهذا كل يتوقف على حدة المشكل لديهم.

المطلب الثالث :أسباب الخجل :

الخجل شأنه شأن باقي الاضطرابات أو الأمراض حيث أنه يوضح أن هناك مشكلة يعاني منها الفرد، وبالتالي يدل ذلك على وجود سبب لأن المشكلة، وأن مسببات الخجل هي مجموعة الخصائص الشخصية الجسمية والنفسية التي تتمثل في نقص الثقة بالنفس، والانشغال الزائد بالذات في المواقف الاجتماعية، والقلق ونقص المها ت الاجتماعية، كذلك العوامل الو ثية ودو الجينات في نقل هذه السمة عبر الأجيال، وكذا الدو الكبير الذي تلعبه الأسرة فيما يخص أساليب التنشئة وتأثيراتها في ظهو الخجل لدى الأبناء. ومن ثم يمكن لنا أن

نصنف أسباب الخجل إلى ثلاث عوامل، بعضها يتعلق بالشخص الخجول وبعضها يتعلق بالوالثة، والآخر يتعلق بالأسرة. وفيما يلي ذكر العوامل المسببة للخجل:

المطلب الرابع :عوامل الخجل :

ويمكن أن ندلج تحتها ما يلي:

أولا :أسباب عضوية: وتتمثل في ما يلي:

- **ضعف بنية الجسم:** فالنحول الزائد، والهزل الشديد، أو الطالي الناتج عن سوء التغذية تنزع بصاحبها إلى دلب من الخجل والخضوع، ويجعل أهله يحتاطون لكل ما يتعرض له من أخطا، وينتهي الأمر إلى تجنب كل ألم، أو جهد عضوي، أو حركي، | ويصبح بطريقة عفوية خجولا كالها للحياة النشطة.
- **العاهات والنقص العضوي:** وقد يعاني بعض الأطفال من مشاعر النقص نتيجة عاهات جسمية بارة تساعد على أن ينشئوا خجولين مائلين للعزلة، ومن ذلك ضعف البصر، ضعف السمع، التأتأة واللجلجة في الكلام، أو الشلل الجزئي أو العرج، أو السمنة المفرطة، أو طول القامة المفرط، أو ظهور البثور في الوجه، وقد يعاني الطفل من مشاعر النقص غير الواقعي الذي يتصوره في أحد أعضاء جسمه ولا يراه غيرة، ولا يجد في إقناعه أي دليل أو مناقشة، كما قد يعاني الطفل الخجول من إشعار البيئة له بالنقص لعدم الشعور بالنقص عندما يجد نفسه عاجزا عن أن يحل ما يعرض له من مشاكل، ويصاحبها من انفعالات الخوف، القلق، التردد، وعدم القدرة على اتخاذ القرار، أو التصرف في المواقف ، فيبدو ع ديم الكفاءة وضعيف الثقةبالنفس. (القطروس، 2013، 49)

ثانيا :أسباب نفسية: وتتمثل في ما يلي:

- **الحساسية الزائدة:** التي تجعل الطفل يتأثر أكثر من اللازم بالأحداث، ويبالغ مبالغة لا معنى لها في تلقي هذه الأحداث، ويعطي الأشياء صدى لا تستحقه، بالإضافة إلى ذلك، فإنه يتوقع ردود فعل غيره من الناس قبل أن يعاملوه، أو يتصل بهم، فيخشى عن قرب أو عن بعد أن يؤذي الأخرون إحساسه،

ومن ثم ينساق مثل هذا الطفل مع أحاسيسه ويعزي النقص لنفسه، ويتمكن الخجل منه، ويؤثر العزلة عن الناس والمجتمع تفاديا لما يعتقده مهددا لسلامته العاطفية من أخطا متوهمة بالطبع. (القطروس، 2013، 49).

- **السعي إلى الاستحسان:** حيث يبحث الشخص الخجول دوما عن الوسائل التي يثير بها استحسان الناس واعجابهم، ويصطنع الطرق والوسائل التي تمجده في نظر الآخرين ولذا، يحدث الخجل عند أبسط وأتفه نقد يتعرض له هذا الشخص، ويحسب دوما أن الناس يصرفون انباههم إليه ويدققون في كل حركة من حركاته، ويلاحظون ما قد يخفي من عيوبه مع أنهم في الحقيقة لا يفكرون أو ينتبهون أليه أكثر من غيره.
- **اجترار الأحداث المخزية:** فخيال الطفل الواسع يجعله يتأثر بما سبق له من تجا ب الفشل والحوادث التي أساءت له ولكرامته، وقد يكون قد سبق أن سمع مرا وتكرا من الآخرين أنه خجول، أو وضيع، أو خامل، أو لن يقوى على عمل من الأعمال، مما وصل هذه الخيالات السابقة والأوهام التي تشعره بأنه ضعيف، فيزداد ميله إلى العزلة والتوا ي عن الناس، (شعبان، 2010، 15- 16).
- **تسمية الذات كخجول:** يظهر نمط تسمية الذات عندما يتقبل الأطفال أنفسهمكخجولين، وذلك عندما يد كون المواقف من خلال شعو هم بالخوف ونقدهم للذات، فتصبح قناعاتهم أنني مجرد شخص خجول، هذه هي شخصيتي، إنني لا استطيع التحدث مع أحد إنني أعرف بأنهم سوف يكرهونني، من الأفضل ألا أقول شيئا لأنني أبدو كأحمق وهنا | تمنعهم قناعة النقص لديهم من القيام بتصرف فيه مواجهة مع الآخرين.شيفر وميلمان، 2001، 202- 203).

ثالثا : عوامل وراثية

:تلعب الو ثة دو كبيرا في شدة الخجل عند الأطفال؛ فالجينات الو ثية لها تأثير كبير على خجل الطفل أو عدمه فالخجل يولد مع الطفل منذ ولادته، وهذا ما أكدته التجا ب، حيق أن الجينات تنقل الصفات الو ثية من الوالدين إلى الجنين، والطفل الخجول غالبا ما يكون لها أب يتمتع بصفة الخجل، وإن لم يكن الأب كذلك فقد يكون أحد أقا الأب كالجد أو العم، إذا | الطفل يرث بعض صفات والديه. (الجلبي، 2015، 15).

وفي هذا الصدد يشير بكا (2010، 117) إلى أن: "بعض العلماء يرون أن فسيولوجية الدماغ تهيء الأطفال المصابين بالخجل لتلك الاستجابة والمشاهدة تؤكد ذلك وقد لمست بنفسي كيف يمكن لشخص واحد أن يولث الخجل لعشرين أو ثلاثين من الأولاد | والأحفاد".

رابعا :عوامل أسرية: وتدخل ضمن هذه العوامل ما يلي:

- **نشأة الأسرة في بيئة منعزلة:** وجد زيمبا و ولول أن الأطفال الذين ينشئون في بيئات اجتماعية منعزلة تحرم الأطفال من اكتساب خبرات متعددة، فينشأ الفرد وهو ليس مزود بأخيرة من السلوكيات الاجتماعية، ولذا يكون سلوكه غير ملائم من الناحية الاجتماعية، حيث ينشأ الخجل من عدم مقدة الفرد على مجاة أقرانه أو مجاة مجتمعه.
- **نشأة الطفل في أسرة خجولة:** من المعروف أن الطفل يقلد أبويه في كل شيء، فإذا نشأ الطفل بين أبوين خجولين ووجد أنهم معزولون عن الناس ويخافون من التعامل معهم ويخافون على أطفالهم أكثر من اللازم من التعرض للأخطا، فإنهم يقلدونهم أيضا فيأسلوب تعاملهم مع الناس، وقد وجدت الدسات الحديثة أن الأطفال قد نقلوا الخجل والخوف من الناس عن آبائهم. (القطروس، 2013، 60).
- **علاقة الطفل بإخوته في الأسرة:** وقد يكون لنمط علاقة الولد بإخوته أثر في ظهو الخجل عنده؛ فمثلا قد يصيح الولد خجولا بعد ولادة أخ أو أخت له. ذلك انه يبدو له في ذلك الحين ان العطف الذي كان مشمولا به انتزع منه ليصبح حكرا على المولود الجديد. هذا الشعو من شأنه أن يحدث تبديلات في شخصيته، ومنها ظهو الخجل عنده، الذي يحاول من خلاله لفت نظر الوالدة اليه لأنه خيل اليه أن المولود الجديد استأثر باهتمامها وانها لم تكترث بوجوده هو. (بندلي، 2013، 40-41).
- **أساليب التنشئة الخاطئة:** ومنها ما يلي :
  - **الدلال الزائد:** أن الدلال الشديد يؤدي في النهاية بالطفل إلى الخجل وعدم القدة على الأخذ والعطاء بطلاقة، فمثلا الطفل الذي يكون بين عدة أخوات بنات يدلل عادةتدليلا لا شعوليا غم انكا الآباء لذلك، فينشأ متوقعة من كل الناس ان تعامله المعاملة الحسنة المتميزة التي عومل بها في المنزل وطبعا لن يجد هذه المعاملة المتميزة خاج المنزل، خصوصا من أقرانه الذين هم في سنه، ومن ثم يهرب منهم وينزوي عنهم ويشعر بالنقص بالنسبة اليهم.

- **التناقض في أسلوب التربية:** إن التناقض في أسلوب التربية وعدم وجود سياسة ثابتة لدى الآباء يؤدي إلى ظهور الخجل لدى الأبناء، فبعض الآباء يلجئون إلى الشدة أحيانا وإلى اللين أحيانا، والى الاهتمام أحيانا أخرى، وهذا التذبذب في التربية يولد الخجل جراء فقدان الأمن وعدم القدرة على التنبؤ بتصرف الوالدين. الحريري والأمامي، 2011، 261- 262).
- **النموذج الأبوي:** فالآباء الخجولين غالبا يكون لديهم أطفال خجولين فيرغب الطفل أن يعيش أسلوب حياة الخجل كما يرى والديه، واتصالاتهم بالمجتمع قليلة جدا . سليم، 2011، 144).
- **النقد والسخرية:** فإن انتقد الآباء علانية أطفالهم يساعد على توليد الخوف في نفوسهم، لأنهم يلتقون إشارات سالبة من الراشدين، فيصبحوا غير متأكدين وخجولين وبعض الآباء يعتقد أن النقد هو الأسلوب الأمثل لتربية الأبناء، لكن النتيجة للنقد المتزايد هي طفل خجول. (محالين والنوايسة، 2009، 87).

المطلب الخامس :أعراض الخجل

أولا :الأعراض الفسيولوجية والبيولوجية: ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

- ✓ شحوب الوجه.
- ✓ احمرار الوجه واحمرار الأذن أحيانا.
- ✓ جفاف الحلق، أو زيادة إفراز اللعاب، والرغبة في البلع الريق مرارا.
- ✓ زيادة خفقات القلب.
- ✓ ارتعاش الوجنات، والأطراف والجفون (بشكل نسبي).
- ✓ زيادة إفراز العرق.
- ✓ اضطراب بسيط في المعدة.
- ✓ زيادة ضغط الدم.
- ✓ دمع العينين.
- ✓ زيادة عمل اللزمات العصبية لمن يعاني منها الأطفال.
- ✓ زيادة عمل الجهاز السمبثاوي. (بشكل نسبي). (النيال وأبو زيد، 1999، 22).

ثانيا :الأعراض الاجتماعية:ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

- ✓ التخاطب الاشاري أو الإملائي.
- ✓ التصرف بسلبية.
- ✓ تجنب التخاطب بالعين .
- ✓ تحاشي تكوين صدقات جديدة.
- ✓ البقاء في خلفية المواقف الاجتماعية.
- ✓ الرغبة في الانسحاب، والانعزال
- ✓ تفضيل الوحدة.
- ✓ الرغبة في الهروب.
- ✓ ضعف الرغبة في رؤية أحد.
- ✓ وضع الوجه في الأرض. (النيال وأبو زيد، 1999، 23).

ثالثا :الأعراض الانفعالية والوجدانية: ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

- ✓ البكاء
- ✓ انخفاض الصوت
- ✓ التوتر
- ✓ الخوف
- ✓ التهيب
- ✓ الضيق
- ✓ الارتباك
- ✓ التردد
- ✓ الغضب الداخلي
- ✓ ضعف الثقة بالنفس
- ✓ كثرة الابتسام
- ✓ الصمت النفسي
- ✓ ضعف المواجهة
- ✓ تلعثم الكلام

- ✓ عدم الشعو بالراحة أو الاستقرا
- ✓ ا فاع الاستشا ة
- ✓ الشعو بالتهديد .(النيال وأبو زيد، 1999، 24).

خامسا :الأعراض المعرفية:ومنها:

- ✓ التشتت في أثناء الحديث.
- ✓ البطء في المناقشة.
- ✓ الانشغال بأفكا نوعية تتعلق بالمواقف.
- ✓ قلة التركيز.
- ✓ تداخل الأفكا أو ضياعها مؤقتة.
- ✓ ضعف قد ة الفهم، والاستيعاب اللحظي.
- ✓ غياب الذهن الموقفي.
- ✓ إد ك الأمو على حقيقتها.
- ✓ اضراب التفكير نسبيا.
- ✓ ضعف القد ة على أداء أي عمل ذهني، أو جهد عقلي.
- ✓ اضراب التعبير عن الرأي نسبية. (النيال وأبو زيد، 1999، 24).

في حين يرى خليفة (2001) أن أعراض الخجل تختلف من شخص إلى آخر وفقا الاختلافات الظروف أو الأسباب التي أدت إليه وكذلك وفقا لطبيعة تكوين المصاب وفطرته الأساسية. ومنه تتمثل أعراض الخجل فيما يلي:

- ✓ العزلة والبعد عن الناس.
- ✓ الغيرة والحسد.
- ✓ استجداء استحسان الآخرين.
- ✓ متاعب الدمامة: فالدميم ينظر إلى الوجوه ويقول يا ليتني لم أكن دميما يا ليتني كنت جميلا، فالوجود عنده يخلو من كل شيء إلا من عنصري الدمامة والجمال.
- ✓ الحساسية المفرطة والذكاء المبكرسادسا

سادسا :اعراض سلوكية :

حيث يفتقر الشخص الخجول للمهارات الاجتماعية في التعامل مع الآخرين ,فتجده يستجيب بشكل دفاعي عن نفسه عند تعرضه لأي موقف .

كما انه لا يبتسم بسبب انتباهه بشكل مفرط ,وقد يتلعثم بصوت منخفض او غير مسموع ,وقد يظهر سلوكيات عصبية ,مثل لمس الشخص لشعره ووجهه بشكل متكرر (suise, 2006)

سابعا :أعراض عاطفية :

وتتمثل في الحساسية وضعف الثقة بالنفس والاستثارة النرجسية ,التي تحتوي بدورها على خوف داخلي من تعرية الذات وانكشافها ,مع وجود تهديد داخلي لتقدير الذات ,كما يصاحبه شعور بالوحدة النفسية والقلق والاكتئاب (Zimbardo, 1998)

*وبالتالي فإن الأعراض التي تصاحب الشخص الخجول سواء كانت فسيولوجية اجتماعية، انفعالية وجدانية، أو معرفية، فهي في مجملها تعبر عن السلوكيات الظاهرة والتي تكون في الغالب مرتبطة بالأفكار التي يحملها هذا الشخص عن نفسه وعن الآخر والمجتمع الذي يعيش فيه، والمواقف التي يتعرض لها وبالتالي طبيعة قراءته لها.

المطلب السادس : الأضرار الناتجة عن الخجل:

إن الخجل إذا أصبح نمطاً ثابتة في السلوك الانفعالي، فإن تأثيراته سوف تكون خطيرة على شخصية الفرد وعلى توافقه النفسي والاجتماعي وتتمثل هذه الأضرار فيما يلي:

حيث يرى الطيب (1996) بأن الخجل يؤدي إلى آثار مدمرة للفرد على المدى القصير، أو البعيد على السواء فقد يؤدي الخجل الشديد إلى انخفاض التحصيل الدراسي وقد يؤدي إلى انخراط الفرد في مجموعة من السلوكيات السيكوباتية المضادة للمجتمع، وقد يودي إلى تعاطي المخدرات والكحوليات تعويضا عن نقص فعاليته الاجتماعي، وبحثا عن الصحبة الإجبارية التي لا يستطيع أن يكونها على نحو سوي، ومن المتوقع أن الخجل مهما يتميز به من نقص في المهارات الاجتماعية، قد يكون أحد الأسباب النفسية الرئيسية التي تكون وراء عمليات الإكتئاب الدموي والعنف. (القطروس، 2013، 54).

كما يرى الزعبي (2005) بأن الخجل لدى الأطفال يؤدي إلى ضعف الاندماج في الحياة مع زملائه، وإلى نقص في المهارات الاجتماعية خارج الأسرة، ويضعف من قدرتهم على التعلم من تجارب الحياة، كما يجعل سلوكه يتصف الجمود والخمول داخل المدرسة ويبتعد عن كل طفل أو شخص يوجه له اللوم أو النقد، مما يجعله عالة على نفسه، وأسرته ومجتمعه. (القطروس، 2013، 54- 55).

في حين يرى الصافي (2005) بأن الطفل الخجول يعاني من عدم القدرة على التأمل مع زملاء اللعب لظروف عدة، تجعل لديه خوفا من نظرات الآخرين، ويزيد تنبيه الأهل للطفل بوجود هذه المشكلة من انطواءه. (شعبان، 2010، 25).

ومن هنا نلاحظ أن الفرد الذي يتملكه الخجل تضل حياته السلوكية في اضطراب متواصل وتسوء حالته النفسية والاجتماعية فيفقد الثقة بنفسه وبالآخرين. كما يجعل منه شخصا سلبية ومعرضا عن المشاركة في المواقف والمناسبات الاجتماعية ويمنعه من تطوير قدراته وتحسين مهاراته، ويؤدي به إلى ضياع حقوقه دون أن يبدي رأيه، كما يمنعه من إقامة علاقات اجتماعية طبيعية، و يؤدي به إلى مصاعب حياتية وصراع نفسي داخلي، كما أن مشكل الخجل قد يؤدي في كثير من الأحيان إلى ظهور أمراض نفسية أخرى مثل القلق والانطواء والاكتئاب وغيرها.

المطلب السابع :النظريات المفسرة للخجل

يعتبر الخجل من المشكلات السلبية أو غير المرغوبة ، والشائعة في مراحل العمر المختلفة ، وخاصة في مرحلة الطفولة ، حيث ترجع أسبابه إلى ما يماسه الوالدان من سلوك في تنشئه الطفل أو من خلال خبرة الطفل القليلة في الحياة ، وكيفية التعامل مع المواقف الاجتماعية

وهناك العديد من وجهات النظر و الاتجاهات المفسرة لظاهرة الخجل، وأسبابه وتطوره

اولا :الاتجاه التحليلي : يفترض فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاثة أنظمة نفسية الهو ,الأنا ,الأنا الأعلى الهو هو المصدر الأول . للطاقة النفسية و أنه مفتقر إلى التنظيم ولا يعرف اتخاذ الحصيلة لضمان البقاء ولا تحكمه قوانين العقل و المنطق ،كما أنه ليس ذا قيم أو أخلاق أو معايير أو سلوك وهو المستودع لكل الغرائز و تتصل بشكل مباشر بإرضاء الحاجات الجسمية وتعمل وفق ما يسميه فرويد مبدأ اللذة

الأنا تملك الأنا وعيا للواقع وهي قادرة على إدراك البيئة والتلاعب فيها وهناك مجموعة ثالثة من القوى أو المعتقدات الفعالة هي في الضمير" و يسميها فرويد الأنا الأعلى.فالخجل لدى فرويد يرجع أصله إلى خبرات الطفولة الأولى التي يكون بعضها شعوري و البعض الآخر لا شعوري «و إن للبيئة التي يعيش فيها الفرد أثر في شعوره بالخجل ، ويرجعه كذلك إلى أنه نوع من أنواع القلق أو الخوف(العزة ,ص31)

ثانيا –الاتجاه التعلم الاجتماعي

يؤكد هذا الاتجاه أن الخجل يرجع إلى القلق الاجتماعي و الذي بدوره يثير أنماطا متباينة من السلوك الانسحابي على الرغم أن النتيجة الطبيعية للانسحاب والتفادي تتمل في خفض معدلات القلق و من ثم الخجل، إلا أنه يمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية الملائمة ، ولا تتوقف سلبيات الخجل الناجم عن القلق

الاجتماعي عند هدا الحد فحسب ، ولكنها تمتد لتكون عواقب أخرى معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في الموقف الاجتماعي ، و حساسية مفرطة للتقويم السلبي من قبل الآخرين ,وميل مزمن لتقويم الذات تقويما سلبيا.

ثالثا : الاتجاه البيئي الأسري

يرجع البعض تفسير الخجل إلى عوامل بيئية أسرية ، تتمثل

فيما يمارسه الوالدان من أساليب المعاملة كالحماية الزائدة التي قد ينتج عنها اعتماد الطفل الكلي على بالذنب لقلة ميلهما للأطفال ، فضلا عن الوالدين ، إما جهل الوالدين (في أحيان كثيرة) أو إلى شعورهما يؤدي إلى نشأة أسلوب التردد و التنمية المخاوف لديه ، إلى جانب أن النقد المستمر الموجه نحو الطفل قد بالعقاب من أن التهديد الدائم بالعقاب من شانه أن يجعل مشاعر الجبن والخوف تتفاقم لدى الطفل.

رابعا :اتجاه الوراثي

و يعزى فيه الخجل إلى شق وراثي تكويني ، فيميل بعض الأطفال إلى التعرض للضوضاء و الرغبة في الانطلاق ، في حين يميل بعضهم الآخر إلى السكون والانفراد ، وقد يستمر هذا النمط ملازما لسلوك الطفل طوال حياته و في مراحل العمر التالية أيضا ، وجدير بالذكر أن معاملة الطفل (الخجول وراثيا) بأي من طرق المماراسات الوالدية السالبة ، قد تجعله معرضا إلى المعاناة من الخجل المزمن.(سليمان,2008.ص 75)

<u>المطلب الثامن ::الخصائص السيكومترية للخجل</u>

لقد تباينت وجهات النظر الخاصة بتعريف الخجل نظرا لطبيعته المركبة .وهناك عدة خصائص سيكيومترية له نتناول منها :

ا-الخجل انفعال:

توجد عدة تعاريف صاغت الخجل على انه انفعال أو حالة انفعالية كما أوضح كولزيني بان الخجل ظاهرة انفعالية يعاني صاحبه من قلق مفرط وأفكار سلبية حول الذات وهي حالة في غاية التعقيد مع الانسحاب العرضي في المواقف الاجتماعية وحين الصعاب مما يتلف حياة الفرد بأكملها.

ب- الخجل ميل :

حسب حسين عبد العزيز الدريني أن الخجل ميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصور غير مناسبة.

ج- الخجل دافع:

من حيث أن الخجل يمكن أن يدفع صاحبه إلى الهروب أو الانسحاب ، أي تقادي المواقف الاجتماعية المثيرة بل في بعض الأحيان تفادي أي موقف كان في حالة الارتفاع درجة الخجل .

د- - الخجل عرض:

يمكن أن يظهر الخجل في صورة عرض من أعراض عديدة من الاضطرابات الاكلينيكية ، يظهر الخجل من أعراض التجنب لما يحمله من وحدة ،عزلة ، انسحاب .كما يظهر الخجل كعرض من أعراض القلق الاجتماعي لما يحويه من خوف اجتماعي. كما يظهر أيضا كعرض من أعراض العصبية ,الانطواء (العمري، 2015-2016، صفحة 28)

,الوسواس من حيث أن مريض الوسواس يشعر بالخجل من التعبير عن أفكاره الوسواسية أو أفعاله القهري.

هـ- الخجل استجابة :

يمكن أن يكون الخجل استجابة بأي شكل من الأشكال الثلاثة التالية :

جدول رقم (01) استجابة الخجل

طوارئ	دفاع	شبه صدموية
بما تحتويه من تغيرات فيزيولوجية استعدادا لمواجهة تهديد ما أو خطر ما في موقف اجتماعي معين .	أي استجابة دفاع عن الذات من الخطر الذي يهددها .فالفرد يدافع عن نفسه بالخجل أحيانا.	تأثيرات وجدانية وفسيولوجية تشبه الصدمة الخفيفة خصوصا في المواقف الاجتماعية الشديدة السلبية.

*مما سبق ذكره يتضح أن الباحثين اعتمدوا في تعريفهم للخجل على المفردات الخمسة (ميل .دافع.عرض.انفعال.استجابة) حيث قاما بربط كل كلمة على حدى بالخجل وإظهار العلاقة بينهما (العمري، المرجع نفسه ، صفحة 29)

المطلب التاسع :طرق الوقاية من الخجل

1-تشجيع النشاطات الاجتماعية ومكافآتها:

يجب الحرص على أن يحمل الطفل من عمر مبكر على اكثر ما يمكن من الخبرات السعيدة و إشراكه في علاقته مع الرفاق كما أن زيادة الناس الذين لديهم أطفال من أقرانه تعتبر من الخبرات

المساعدة جدا وأيضا الرحلات التي يشارك فيها الطفل أو أكثر من الخبرات الممتعة فضلا عن مكافأة الطفل لدى قيامه بنشاط اجتماعي، فالابتسامة من قبل الأب و الأم عندما يقوم الطفل بالتحدث أو اللعب بشكل لطيف تعتبر بمثابة تعزيز لهذه السلوكيات فأي محاولة يقوم بها الطفل لكي يكون اجتماعي فالابتسامة أو الكلمة الطيبة ويجب أن لا يسمح للأطفال بأن يبقوا في عزلة عن الآخرين لفترات طويلة

كان ينفرد بمشاهدة التلفاز لعدة ساعات .

2-تزويد الطفل بجو من القبل والدفء:

أن الحب والانتباه لا يفسد صغار الأطفال وكل زيادة في الحنو و التقبيل تعتبر أفضل فينبغي أن يسمح للأطفال أن يقولون لا في المواقف التي يستطيعون ممارسة الاختيار فيها لأن هذا يشعر هم بأن استقلالهم موضوع احترام وانهم مقبلون حتى ولو لم ينفقوا معك، أما العبارات مثل إياك أن تتحدث مع والدك على هذا النحو والأطفال يجب أن ثراهم دون أن تسمع صوتهم فينبغي تجنبها لكي يشعر الأطفال أ نهم محبو بون ومرغبون وآمنون وذلك عندما يعيشون خبرة الاهتمام الإيجابي غير المشروط فأنت توصل الأطفال تقبلك الأساسي لهم كأناس حتى ولو كنت لا تحب بعى سلوكيا تهم و الطفل يجب ان يستعير ،

بأنه منتمي لأسرة أو بإمكانه أن يلجا إليها للحصول على الدعم كلما كان ضروريا دون حرج والمساعدات و الاقتراحات يجب أن تقدم للطفل باهتمام دون تحفظ.

:3- تشجيع السيادة ومهارات النمو

الأطفال الصغار لكي يشعر باللياقة والأهمية و احترامهم لداتهم متعلق بقدرتهم علي السيطرة على البيئة لدى يجب أن تقدم له أعمالا يمكن تحديدها بشكل لطيف لكي يشعر دائما بنجاح أفضل من انتظار الأشياء الجيدة لكية تحدث ويجب تشجيع الأطفال أن ينجزوا الشيء الذي يرغبون فيه.

4-تشجيع تطوير المهارات والتمكن منها:

ينبغي مسا عدة الأطفال للشعو بالكفاءة والقد والأهمية إذ أن اعتبا الذات ينمو لدى الطفل من خلال قد ه على التحكم الفعال بالبيئة وينبغي تعليم الأطفال المهمات اللازمة للتفا عل مع الآخرين. (نجيبة قسوم، 2019-2020، الصفحات 19-20)

خلاصة

في الأخير نخلص إلى أن الخجل من الاضطرابات الانفعالية وتتمثل في تجنب الفرد للمواقف الاجتماعية والنفو لإقامة علاقات مع الآخرين ,وهو أيضا عاطفة قوية تدفع الشخص للشعو بأنه مليء بالعيوب وغير مقبول من الآخرين ولا يمكن أصلاح أخطائه .

وهذه الاضطرابات لابد التخلص منها في الصفوف التعليمية فالخجل كموضوع عام له ثلاثة مظاهر أساسية جسمية ,اجتماعية ,ولغوية .وللحد من هذه المشكلات النفسية لابد من تكوين أساتذة لمساعدة التلاميذ في تخطي الخجل الذي يعيق حياتهم .

المبحث الثاني

الوحدة النفسية

تمهيد :

تعد الدراسات النفسية لموضوع الشعور بالوحدة النفسية من المجالات الخصبة والمهمة في مجال علم النفس ,وهي خبرة ذاتية وإحساس إنساني شامل وعام ,لهذا اتجه الباحثون لدراسته والبحث في أبجدياته

باعتباره نتاج العلاقات الانفعالية والاجتماعية غير المرضية فضلا عن عدم اتسامها بخاصية الإشباع .وبالرغم من أهمية هذه الظاهرة إلا أن علم النفس الحديث لم يلتفت إليها إلا منذ فترة وجيزة حيث ظل تناولها يتم بصورة غير مباشرة في إطار ظواهر أخرى اشمل وأكثر عمومية مثل القلق والاكتئاب

حيث بدأت النظرة الجادة لهذه الظاهرة باعتبارها من الظواهر النفسية المستقلة والمتميزة .لذلك سنقوم بالتطرق في هذا المطلب لموضوع الوحدة النفسية من عدة أبواب وزوايا مختلفة .

المطلب الأول :تعريف الوحدة النفسية

في معاجم اللغة العربية:

تعددت المناحي المستخدمة في تعريف معنى الوحدة النفسية فمن وجهة نظر معاجم اللغة العربية يقصد بالوحدة على المستوى النفسي الانفراد ،و يتردد هدا المعنى بصو مختلفة في كثير من هده المعاجم فيرى كل من ابي منصو الأزهري و محد ابي بكر الرازي أن الوحدة تعنى الانفراد و الرجل الوحيد يقصد به الرجل المنفرد بنفسه او المنفرد برأيه كما ذكر البستاني، و توحد الرجل اي انفرد برأيه.

كما يرى الإمام أبو الفضل جمال الدين محمد الإفريقي المصري الأنصا أن الواحد مبني على انقطاع النظير، وعون المثل والوحيد بني على الوحدة والانفراد عن الأصحاب هو طريق الاتقطاع عنهم. (بركات عبد الحق, 2007، ص 30).

وهكذا تتحدث هذه المعاجم عن الوحدة بمعنى الانفراد كعملية إ دية حيث يحدث في بعض الأحيان أن يعمد الفرد إلى اعتزال الناس بمحض إ دته و الاختلاء بنفسه مع فكرة أو موضوع ما، و لا يعتري الفرد عندئذ أي إحساس أو شعو بالضيق أو التوتر بسبب كونه وحيدا بيد أن هذا المعنى يختلف عما يتضمن مصطلح الإحساس بالوحدة النفسية لان الوحدة النفسية ترتبط بالوحشة و هذا ما أكدته معاجم اللغة العربية و قد ط بعض علماء اللغة بين مفهوم (الوحدة) ومفهوم (الوحشة). ولم يقفوا عند حد الريط بين المفهومين فقط، ولكن أيضا طوا بين الإحساس

بالوحدة و الإحساس بالوحشة أي الانقطاع عن الناس وبعد القلوب عن المودات". (ابن المنظو، لسان العرب د.ت.450).

2- في المعاجم الاجنبية:

المعاجم الأجنبية كانت أكثر تحديدا لمفهوم الوحدة النفسية من المعاجم العربية حيث اتفق كل من تيلسون وزملاءه و(Larousse) على أن مصطلح الوحدة النفسية الصفة " Lone"، وهي صفة يقصد بها المنفرد، المتوحد، "Loneliness'. يشتق من وحيد، من غير رفيق، ليس عضوا متفاعلا في شلة أو جماعة، وهي مفاهيم تشير في جملتها إلى إحساس القرد بكونه منفصلا أو منعزلا عن أبناء جنسه، وهي حالة يشعر الفرد بالوحدة أي الانفصال أو العزلة عن الآخرين وتصاحبها معاناة الفرد لكثير من ضروب

الوحشة "Lonesome ، والاغتراب، " Aliénation"، والاغتمام، 'Déjection'، والاكتئاب 'Dépression'، من جراء الإحساس بكونه وحيدا، إلا أن "لا روس" يقع في معجمه بين مفهوم الوحدة النفسية وبين إحساس الفرد بالتعاسة 'Misérable" من جراء اضطرار الفرد إلى اعتزال الناس بسبب شعوره بافتقاد الرفيق أو الصديق. (قشقوش,.: 1988، ص05).

- اصطلاحا:

وقد اختلفت الآراء ووجهات النظر حول مفهوم الوحدة النفسية كما هو الحال في باقي المصطلحات النفسية والتربوية ولهذا الاختلاف أسباب عديدة منها :

- الحداثة النسبية للمصطلح في الدراسات النفسية.

- طبيعة العلاقة بين مفهوم الوحدة النفسية وغيرها من المفاهيم المرتبطة به مثل الاكتئاب

والاغتراب والعزلة الاجتماعية وغيرها ...

- اختلاف المنطلقات النظرية للباحثين اللذين تناولوا هدا المفهوم بالدراسة.

من حيث أن الوحدة النفسية تعد خبرة يعيشها الفرد لإحساسه بأنه وحيد ولديه نقص في العلاقات فإن لمصطلح الوحدة النفسية تعاريف متعددة منها:

- تعريف استروبه وآخرين (1996):

"هو شعور بالعجز في المحافظة على استمرار التفاعل الاجتماعي كواحدة من رغبات الفرد وينشا عن العزلة الاجتماعية و العزلة الانفعالية" (جعفر,الخجل وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية :2007.ص 63)

- كما ذكر في (خويطر: 2010، ص 65) وعرفها قشقوش بأنها: إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين الأشخاص وموضوعات مجاله النفسي إلى درجة يشعر معها بافتقاد التقبل والتواد والحب من جانب الآخرين بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد أهلية الاتخراط في علاقات مثمرة ومشبعة مع أي من أشخاص وموضوعات الوسط الذي يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله". (عابد:علاقة الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء 2008، ص44).

- وعرفت جودة (2006) الشعور بالوحدة النفسية بأنه يمثل " حالة يخبرها الفرد ننشأ أساسا عن قصور في العلاقات الاجتماعية للفرد مع الآخرين، مما يجعله يشعر بالألم والمعاناة بسبب إحساسه بعدم التقبل وإهمال الآخرين له".

- وذكر زهران أن "ويس" " Weiss " يرى أن الشعور بالوحدة النفسية على أنها :

ظاهرة معقدة و سببها النتائج العاطفية السلبية كما تنتج من ألم الانفصال"، و ترى "سيسيليا سولانو و آخرون: "إن خبرة الشعور بالوحدة النفسية هي حالة ذاتية واضحة المعالم بحيث يستطيع المرء أن يصفها وصفا ذاتيا ويخبرها للآخرين"، بينما ترى "وكاتش ": ان الشعور بالوحدة النفسية هو شعور ونتاج تجربة ذاتية مخبرة ذاتيا وبشكل منفرد، وهدا الشعور ناتج من شدة الحساسية الفجة وشعور الفرد بأنه وحيد وبعيد عن الجميع والشعور

بأنه غير مرغوب فيه ومنفصل عن الآخرين ومقهور بالألم الشديد"، وترى أيضا "ان هذا الشعور ناتج عن الغياب المدرك للعلاقات الاجتماعية المشبعة، وهو عور مصحوب بأعراض الضغط النفسي"، في حين يرى سكميت":"ن هناك متغيرات شخصية تترابط مع الشعور بالوحدة النفسية مثل تقدير الذات المنخفض والخجل والشعور بالاغتراب والضجر وعدم السعادة والاكتئاب النفسي، لذا فان الأشخاص الشاعرين بالوحدة النفسية يتصفون باللامبالاة وينسبوها إلى البيئة الاجتماعية التي سلبت منهم قوتهم وصلاحيتهم وغياب أشكال المودة". (الأحمد, ,مفهوم الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية : 2009، ص 33) .

– أما بالكهولست و هوبماير (1999) فقد عرفاها: بأنها إحساس الفرد بالحزن أو الألم من العزلة اي كونه وحيدا او مقطوعا أو بعيدا عن الآخرين، ويصاحب ذلك الإحساس شعور الفرد بالحرمان من الاتصال مع الآخرين بالإضافة الى رغبته الشديدة في التقرب من الآخرين ومصاحبتهم" (الشيؤون: الأمن النفسي وعلاقته بالوحدة النفسية 2006، ص80).

– كما عرفت الحسيني (2000) الشعور بالوحدة النفسية :"على أنه إحساس الفرد بافتقاد المهارات الاجتماعية اللازمة للانخراط في علاقات مشبعة مع الآخرين، وهو ما يمثل البعد الاجتماعي للشعور بالوحدة النفسية كما يعكس إحساس الفرد بالاغتراب والشعور بإهمال الآخرين له بالإضافة الى افتقاد الصحبة والألفة مع الآخرين".

– بينما عرف مرسي الوحدة النفسية على أنها: "خبرة غير سارة تضطرب فيها العلاقة بين الواقع وعالم الذات، وتنبئ عن عجز في المهارات الاجتماعية وفي شبكة العلاقات الاجتماعية، ويصاحبها أعراض سيكوسوماتية ومشكلات تدور حول نقص الأصدقاء والدفئ في العلاقات، ومن ثم افتقاد الرابطة الوجدانية مع الوسيط المحيط مما يؤثر على الأداء السيكولوجي والتوافق العام للفرد".(الدهان: 2001الوحدة النفسية لدى كل من الطفل العادي والمتخلف عقليا والأصم ، ص 45).

– وعرفها الشقير (2000، ص162): "بأنها الرغبة في الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس منعزلا عنهم مع صعوبة التودد بجانب الشعو بالنقص وعدم الثقة بالنفس".

كما عرفها تفاحة (2005,ص45) بأنها إحساس الفرد بعدم التقبل من المحيطين به وافتقاد الحب والود والمساندة من جانبهم الأمر الذي يترتب عليه الشعو بالتوتر والرغبة في العزلة والانطواء وقطع العلاقات الاجتماعية معهم .

–كما يشير كل من عبد الحميد وعمر (1989) إلى أن الشعو بالوحدة النفسية يعد من الظواهر النفسية الاجتماعية الخطيرة التي تنتشر بين الأطفال والمراهقين والشباب (فهد بن عبد الله.الشعو بالوحدة لدى عينات من المراهقين والمراهقات بالمملكة العربية السعودية :2004,ص 108)

–وتعرف فريدة ال مشرف (1998) خبرة الشعو بالوحدة النفسية بأنها استجابة انفعالية من جانب الفرد للتغير الذي يحدث بيئته ويترتب عنها حرمان الفرد من مواصلة الانخراط في علاقات هامة كانت متاحة من قبل حدوث هذا التغير ,بافتقاده لهذه العلاقات يصبح غير قاد على الوفاء بمتطلبات بعض الأدوا والممار سة الهتامة في حياته (فريد إل مشرف,تأثير متغيرات الجنس والجنسية والتخصص الدرا سي في در جة الشعو بالوحدة :1998,ص 185)

كما يعرفها Lynch بانها حالة يشعر فيها الفرد بالوحدة اي الانفصال عن الآخرين ,وهي حالة يصاحبها معاناة الفرد لكثير من ضروب الوحشة والاغتراب والاغتنام والاكتئاب وذلك جراء إحساسه بالوحدة . ,Lynch) 1977, p. 233)

المطلب الثاني : أبعاد الشعور بالوحدة النفسية

البعد الأول :العاطفة

حيث يحتاج الأفراد إلى الصداقة العاطفية الحميمة من الأشخاص المقربين ,والى التأييد ويتولد الشعو بالوحدة النفسية نتيجة لفقد الأفراد الشعو بالعاطفة من قبل الآخرين

البعد الثاني :فقدان الأمل (اليأس أو الإحباط)

وهو شعو الفرد بالقلق المرتفع والضغط النفسي عند التوقع لاحتياجات لا تتحقق مما يولد الشعو بالوحدة النفسية .

البعد الثالث :المظاهر الاجتماعية

وهي ان شعو الفرد بالوحدة النفسية يقف حائلا امام تكوين الصداقات مع الاخرين مما يولد الشعو بالوحدة بالاكتئاب ويجعل الفرد مستهدفا للادمان وانحراف المراهقين وسلوكهم يتسم بالعنف والعنوان (weiss, 1987, p. 10)

المطلب الثالث : أسباب الشعور بالوحدة النفسية

أشار ويس إلى مجموعتين من الأسباب المؤدية للشعو بالوحدة النفسية هيا :

-المواقف الاجتماعية المؤلمة.

-الفروق الفردية بين الجنسين في مراحل العمر المختلفة

كما أشا وبتشن ان الوحدة النفسية التي تتعرض لها المراهقون لها علاقة بمرحلة الطفولة التي مروا بها ,فالطفل الذي الذي تعرض لخبرة الانفصال عن الوالدين بسبب الطلاق او فقدان احدهما ,او اذا تعرض للنبذ او الاهمال والقسوة من الوالدين ,او تعرض الى العلاقات المشحونة بالصراع والخلافات سوف يكون له

مستوى من الشعو بالوحدة النفسية ,والعكس لو عاش الطفل في جو اسري مشبعا بالأمن والحنان لن يكون لديه مثل هذا الشعو (النيال :1993.ص 26)

كما يرى من باباليا واولدز أن كل شخص يوجد لديه شعو عابر بالوحدة النفسية .وان هناك عوامل تساعد على هذا الشعو كمكوث الفرد في منزله بمفرده بدون أشخاص يكونون ذوي أهمية لديه ,او تواجده في وسط مجموعة تتجاهل تواجده ,او فقدانه لشخص عزيز عليه .

كما أشا الشناوي وخضر أن التطو والتقدم التكنولوجي مصد للشعو بالوحدة النفسية ,حيث أن التفاعل الاجتماعي في المجتمع التكنولوجي الحديث اضعف الروابط الاجتماعية بين أفراد المجتمع وقلل من دو الأسرة في تشكيل مقومات الشخصية السوية للأفراد(عبد المجيد :1989,ص 102)

المطلب الرابع :أشكال الوحدة النفسية

تعددت أشكال وصو الوحدة النفسية ,واختلف العلماء فيما بينهم بخصوص صو لها وإشكالها ,والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول 02:يوضح إشكال الوحدة النفسية

حسب العلماء	أشكال الوحدة النفسية	صو
حسب ويس	1-الوحدة النفسية الناشئة عن الانعزال والانفراد . 2-الوحدة النفسية الناجمة عن العزل الاجتماعي	-هي نتاج غياب الاتصال والتعلق الانفعالي -ترجع إلى الانعدام الروابط الاجتماعية

حسب راسيل	1-الوحدة الانفعالية 2-الوحدة الاجتماعية	-تنتج من عدم وجود علاقة عاطفية ودية مع شخص أخر يمكن علاجها من خلال إنشاء علاقة ودية أو تعويض لعلاقة مفقودة -تنتج من عدم كفاية شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد يمكن علاجها من خلال علاقات اجتماعية وصداقات الآخرين .
حسب يونج	1-الوحدة النفسية العابرة 2- الوحدة النفسية التحولية 3-الوحدة النفسية المزمنة	-تتضمن فترات من الوحدة تعم اتسام حياة الفرد الاجتماعية بالتوافق. -يتمتع فيها الأفراد بعلاقات اجتماعية طيبة في الماضي القريب ولكنه يشعر بالوحدة حديثا نتيجة ظروف كالطلاق.... -تستمر لفترات طويلة لا يشعر الفرد عن علاقاته الاجتماعية

*وكنتيجة إن الشعو بالوحدة النفسية لديها أشكال وصو مختلفة تظهر وتتباين تبعا لتصو ت الباحثين .وطريقة تناولهم للموضوع ,إضافة إلى الوسائل المستخدمة في التشخيص والعينات المتباينة والفروق الفردية فيما بينهما .

المطلب الخامس : النظريات المفسرة للوحدة النفسية

قد فسرت الوحدة النفسية وفقا لنظريات نفسية وإجتماعية وسوف نعرض بعض النظريات التي تناولت ظاهرة الوحدة النفسية كما يلي :

1. نظرية التحليل النفسي . فرويد : (theory psychoanalytic)

فسر فرويد (1856— 1939) الشعور بالوحدة النفسية بأنها عملية تنافر المكونات داخل الفرد الهوا ، لأ نا ، والأنا الأعلى (هيE Super) ما بؤدي إلى سوء التوافق مع نفسه وبيئته الاجتماعية من حوله، ويمكن النظر إلى الشعور بالوحدة النفسية بأنه نتيجة للقلق العصب الطفولي وله وسيلة دفاعية نفسية تعمل للحفاظ على الشخصية من التهديد الناشئ من البيئة الاجتماعية، ويعبر عنه في صورة عزلة أو انسحاب (العقيلي، 2004 ، ص 16)

كما يؤكد علماء التحليل النفسي على أن التأثيرات التي يمر بها الفرد تلعب دورا هاما في إحداث الوحدة النفسية، فيرى سوليفان Sullivan بأن الحاجة الملحة لصداقة البشر تظهر منذ الطفولة، وتتطور في المراهقة، حيث تأخذ شكلا من أشكال الصداقة.

ولذلك فإن خطأ الوالدين في عزل أطفأهم عن التفاعل مع آخرين في الطفولة يجعلهم في عزلة وغير قادرين على تكوين صداقات، مما يجعلهم فريسة للشعور بالوحدة النفسية، ويؤكد على ما سبق إريكسون Erikson في قوله أن الفشل في تفادي أزمة الألفة مقابل العزلة في مرحلة الشباب يؤدي إلى تعنب الفرد العلاقات البين شخصية التي تتيح للفرد الانغماس الاجتماعي، بالإضافة إلى عدم مقدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة تجعله يشعر بالخواء الاجتماعي والعزلة (سهر ميهوب،2007 ، 188)

2. نظرية التحليل النفسي الاجتماعية . أدار (Adler)، علم النفس الفردي:

أما أدلر (1870 – 1939) فقد فسر الشعور بالوحدة النفسية بأنه حالة عرض عصاي بحدث بسبب نقص الاهتمام الاجتماعي للفرد، بعيث يكون غيه مرغوب فيه اجتماعيا ، ويعير عنه بأنه خطأ في أسلوب حياة الفرد الذي نكون في طفولته. (حويطر، 2010، ص 57)

3 نظرية يونج التحليلي (Analytical Theory) .

فسر كارل يونج (1875 – 1961) الشعور بالوحدة النفسية بأنها عملية تفرد وسعي شخصي من حلال العلاقة مع الآخرين، ويهدف إلى تكوين البناء البني الأساسية للشخصية وهي (القناع، الظل، الأنيميا، الأنيموس) التي تحدد الصور والرموز النوعية المرتبطة بكل بنية، أي أن الشعور بالوحدة النفسية يعير عن محاولة للتوافق النفسي مع الحياة

4. النظرية السلوكية (Behavioral Theory) :

يرى حون واطسون (1878 – 1958) ، أن الشعور بالوحدة النفسية نمط سلوكي لم يتوفر له نعزير إجتماعي إيجابي ، بمعنى أخر أن الشخصية الإنسانية هي نتاج لعملية التعلم ، وأنها عبارة عن مجموعة من العادات السلوكية التي إكتسيها الفرد، وأن السلوك متعلم في البيئة وبالتالي فإن الوحدة النفسية والتحنب الانفعالي سلوك متعلم من البيئة الحيطة بالفرد (P, 1988, ROkach 528)

أما سكنر (1904) فيعتقد أن الشعور بالوحدة النفسية سلوك يتحده الفرد على أساس إدراكه لاستجابات الشعور بالوحدة النفسية الاحرين في البيئة الاجتماعية.

5. نظرية التعلم الاجتماعي (Theory Learning Social) :

أما وولترز باندورا (1925) فيرى أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ على أساس التعلم بملاحظة ، ويؤدي

وظيفته لأنه سلوك المنبط بالتعزيز من خلال نموذج حقق نتائج وهو عبارة عن إحساس الفرد بضعف فعالية الذات وتوقعه وعدم القدرة على السيطرة في المواقف الاجتماعية جهوده الذاتية . (حويطر، 2010، ص 58)

6. نظرية المجال (Theory Field) :

فسر كيرت ليفين (1949 – 1980) الشعور بالوحدة التفسية حالة عدم إتزان انفعالي تؤدي إلى عجز الفرد للوصول إلى محتويات كثيرة من المناطق في بمجاله الحيوي وكثيرا ما تطغى المناطق المقفلة على المناطق الأخرى وتؤثر في سلوكه،بحيث يبدو غيه منسجم أو متوافق مع عالم الواقع الإحتماعي الذي يعيش فيه. (خويطر، 2001، ص 58)

7. نظرية السمات (ألبورت ، Allport) :

عبر جوردن ألبرت (1897 – 1967) عن الشعور بالوحدة النفسية عدم قدرة الفرد على تحقيق امتداد الذات،

. النظرية الظاهرية : (كارل روجرز Rogers theory Phenomeno1ogical)

يرى كارل جوزر أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ بسبب كف وإنكار أو تعريف لبعض الإدراك في ميدان الخبرة، وهي دالة على مستوى التوافق النفسي وعلى مدى تنافر أو انسجام الذات مع الخبرات الاجتماعية التي تنتظم لدى الفرد وتتشوه من أحل أن تتلاءم مع المدركات السابقة (الشيي ، 2005 ، ص 16)، بمنى آخر أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ بين حقيقة الذات الداخلية للفرد والذات الواضحة للآخرين (البحيري ، 1985 ، ص 13) مع التركيز على أهمية الخيرات الحاضرة في تكوين الشعور بالوحدة النفسية.

8. النظرية الظاهرية : (كارل روجرز Rogers theory Phenomeno1ogical)

يرى كارل جونز أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ بسبب كف وإنكار أو تعريف لبعض الإدراك في ميدان الخبرة، وهي دالة على مستوى التوافق النفسي وعلى مدى تنافر أو انسجام الذات مع الخبرات الاجتماعية التي تنتظم لدى الفرد وتتشوه من أحل أن تتلاءم مع المدركات السابقة (الشيي ، 2005 ، ص 16)، بمعنى آخر أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ بين حقيقة الذات الداخلية للفرد والذات الواضحة للآخرين (البحيري ، 1985 ، ص 13) مع التركيز على أهمية الخيرات الحاضرة في تكوين الشعور بالوحدة النفسية.

9. نظرية التدرج الهرمي للحاجات الإنسانية (أبراهام ماسلو:

يرى أبراهام ماسلو بأن الشعور بالوحدة النفسية يكون مدفوعا جوع الاحتكاك والصداقة الحميمة والانتماء والحاجة إلى التغلب على مشاعر الاغتراب والعزلة التي سادت بسبب الحراك الاجتماعي وتحكم الجماعات التقليدية، وبعثرة الأسرة والفجوة بين الأجيال بسبب التحضر المستمر واختفاء علاقة (الوجه لوجه) (الضيع، 1995، ص 75)

10. النظرية الجشطالتية :

فقد فسر كل من (كوفكا وفرتيمروكوهلر) الشعور بالوحدة النفسية بأنه تعبير عن قصور في حيز حياة الفرد وعن اتجاهاته نخو نفسه وموقفه مها. (خويطر، 2010، ص 59)

11. الوحدة النفسية من وجهة نظر جورج كيلي (1905 .1967):

يؤكد جورج كيلي : أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ من حالات وجود تنبؤات خاطئة بالوقائع الاجتماعية وهو مشكلة إدراكية تعني الفشل في تفسير المعايير والقيم الثقافية للفرد. (حويطر، 2010، ص 58)

12. الوحدة النفسية من وجهة نظر إيريك فروم (Fromm, 1900)

أكد فروم بأن الشعو بالوحدة النفسية حالة طبيعية تتصف بها البشرية فضلا على حالة عدم الأهمية يسبب حصول الأفراد على حرية أكثر، وكلما فقلت الحرية زادت مشاعرهم للانتماء والأمان، والوحدة النفسية والعزلة والضعف عمليات تصاحب النضج والفرد يحاول إعادة ابطه الأولية بالأمان أي أنه يحاول الهروب من حريته المتنامية بواسطة ميكانيزمات مثل (إقامته الروابط، الانعزال، الهدم، الحب) وأهداف من ذلك هو خلق الذات.

كما يرى فروم بأن الإنسان يشعر بالوحدة والانعزال لأنه جاء مفصلا عن الطيعة ومنفصلا عن الناس الآخرين وذلك في كتابه الهروب من الحرية (freedom from Escape 1941) ويضيف أيضا بأن حصول الفرد على حرية أكثر حلال حياته ومن خلال شعو بالوحدة أيضا ، فتكون الحرية حينئذ كتكيف سلبي، فيحاول أن يهرب منها وأن الفرد كائن حي يمتلك الحاجات الفيسيولوحية التي يجب أن تشيع، وإنه طريق التصو والتخيل والتعليل (العقيلي، 2004 ، ص 22).

13. النظرية المعرفية Theory Cognitive :

تؤكد هذه النظرية على المعرفة كعامل وسيط بين نقص القد الاجتماعية وخيرة الشعو بالوحدة النفسية، و يستند العلماء إلى المنهج المعري في تفسير الوحدة النفسية والذي يستند في النظر إلي الوحدة النفسية باعتبا ها خبرة شخصية ذاتية، ولذلك فهي لا ترتبط إ ياطا مباشرا بالعوامل الموقفية، حيث يؤكد هذا المنهج على أهمية الإد ك والتفسيرات الشخصية لشبكة العلاقات الاجتماعية ،وبشكل عام فإن أصحاب النظرية المعرفية يرون أن سبب الوحدة النفسية يكفي في كل من الفرد والموقف معا.

المطلب السادس :الأضرار النفسية التي تنتج عن الشعور بالوحدة النفسية

ا شك فيه أن معاناة الفرد وخصوصا المرأة من الشعو بالوحدة النفسية ، تمثل أزمة نفسية عميقة تهز

كيانهم ، وتهدد أمنهم و استقرارهم الداخلي، فيختل توازنهم النفسي نتيجة لانهيار توافقهم الاجتماعي، ويترتب على ذلك بطبعة الحال عواقب وأضرار مرضية تظهر في عديد من أشكال الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية كما ينضح فيما يلي ،

يؤكد ماهون وآخرون (1999, al Mahon) أن انخفاض مستوى الشعور بالوحدة النفسية يؤثر سلبا على قدرات التفكير الإسكالي لدى المراهقين . مذكور في (حويطر، 2010، ص 63)

ويذكر بورتنوف (Portonoff . 1976) أن هناك عدة متغيرات سلبية تصاحب خبرة الشعور بالوحدة النفسية وترتبط بها، وتتضمن هذه المتغيرات كلا من الاكتئاب والإغراب والحزن والأسى والحاجة إلى الألفة الاجتماعية واللامبالاة والتبلد العاطفي. مذكور في (خويطر، IO، ص 63)

ويوضح كل مر تشج فرهام ((Furnham Cheng 2) أن خبرة الشعور بالوحدة النفسية تؤثر سلبا على الثقة بالنفس والشعور بالسعادة . مذكور في (حويطر، ، ص 63)

كما أن هناك عوامل أحرى معينة مرتبطة يالشعور يالوحدة النفسية، كالضغوط النفسية والقلق والملل النفسي وكراهية الذات وفقدان المهارات الاجتماعية والجناح. (1993. Polensky Gaudin) مذكور في (حويطر، 2010، ص63)

كذلك يتضمن الشعور بالوحدة النفسية بعض الأضرار النفسية الأحرى، والتي من أهمها، فقدان أي هدف أو معنى للحياة والعجز عن إقامة علاقات شخصية حميمية ومستقرة مع الأخرى وفقدان خاصية التواصل العاطفي والفتور الانفعالي والعنف (Bragg . 1979 . P).

كماد يدفع شعور المراهق بالوحدة النفسية والعزلة خاصة في مرحلة المراهقة المبكرة إلى اللجوء، إلى حل الأزمة عن طريق الانتماء إلى إحدى الجماعات السياسية والدينية المتطرفة، وعادة ما يكون نشاط هذه الجماعات موجها نحو التوسط في تغيير النظام القائم عن طريق استخدام العنف، حيث تؤدي العضوية في هذه الجماعات إلى إزالة القلق عند المراهق، عن طرق الشعور بالتوحد مع جماعة منظمة لها إطار مرجعي لمعدد وواضح، في الوقت الذي بحس فيه بالضياع، وإن كان هذا الإطار موجها نحو هدمها وليس بناها. (إسماعيل، 1996 ، ص 341-338)،

ويضيف حلال (1986: 468) أن الشعور بالوحدة النفسية قد يؤدي إلى محاولة الانتحار التي يسبقها شعور بالاكتئاب وإضطرابات انفعالية، حيث أن الدراسات قد أنت أن الانتحار ناتج ضمن عوامل أخرى عن وجود المشكلة الأساسية هي الشعور بالوحدة مشكلات حدثت أدت إلى قطع ما تبقى من علاقات اجتماعية لها معنى، و المشكلة الأساسية هي الشعور بالوحدة النفسية والعزلة .

المطلب السابع :الطرق الفعالة للحد من الشعور بالوحدة النفسية

إن الحد من الشعور بالوحدة النفسية يتطلب أن يكون الفرد على وعي تام بالأسباب الحقيقية وراء شعوره بالوحدة النفسية ,وهنا يبرز دور النضج الشخصي الصحيح للفرد الذي يتمثل في التوازن بين إشباع حاجات الفرد في إقامة علاقات مع الغير من ناحية وتكون قاعدة أمنة للشعور بالرضا عن الذات من ناحية أخرى ,وهذا يتطلب ان يتخذ الفرد عدة خطوات للحد من الشعور بالوحدة النفسية منها :

- ✓ التعامل مع تجربة الوحدة النفسية باعتبارها خبرة شعورية تهدف إلى الوصول إلى مرحلة من النضج النفسي.

- ✓ إن الاختلاء بالذات بمقدوه الإسهام في معرفة الفرد لذاته ,وهو الأمر الذي قد يزيد من قدته على أقامه علاقات حميمة مع الآخرين .
- ✓ البحث عن الأسباب المؤدية للوحدة النفسية بدلا من إلقاء اللوم على الذات .
- ✓ تكوين مواقف حسنة من الآخرين .
- ✓ الاهتمام بإثراء الصداقات .
- ✓ تحليل المواقف الاجتماعية المنطوية على إخطا يعد مناسبا لتقرير ما إذا كان النفع المحتمل منها جديرا بالمخاطرة .
- ✓ انجاز الأعمال والمهام اليومية ومنها الذهاب للعمل أو للمدسة وغير ذلك.
- ✓ تطوير الذات الذي يحدث متزامنا مع ولما عقب الالتزام بالمهام اليومية .
- ✓ مزاولة الأنشطة في أوقات الفراغ مثل المشي لفترات طويلة ,وقراءة الكتب وكتابة الروايات أو إجراء بعض التماين الرياضية أو ممالسة الهوايات (شيي ,2005,ص27)

وطو بونج يونق نموذجا لعلاج مشكلة العزلة ويتضمن برنامج بونج ست مراحل متدجة .

- ✓ أن يشعر الفرد بالرضا عن نفسه
- ✓ أن يشترك في نشاطات مع عدد من الأصدقاء
- ✓ إساء علاقة حميمة مع صديق مناسب من خلال الإفصاح عن الذات
- ✓ أن يشترك في إفصاح متبادل عن الذات مع صديق موثوق فيه .
- ✓ دعم الشعو بالالتزام الوجداني لصديق اعتز بصداقته (عثمان ,2001,ص156)

خلاصة

من خلال ما سبق الإلمام به في هذا المبحث تم التعرف بشكل عام على أهم محاو الأساسية المحيطة بخبرة الشعو بالوحدة النفسية حيث قمنا بتعريفه والتعرف على أبعاده هذا إضافة إلى النظريات المفسرة للوحدة النفسية

وكان لزاما عليا التطرق إلى عنصر الأضرا النفسية الناتجة عن الوحدة النفسية و الطرق الفعالة للحد من الشعو بالوحدة النفسية

وبالتالي يمكن القول ان هناك حاجة عامة ودائمة للمودة .والتي تعد دعامة لكل إنسان من الطفولة الى مدى الحياة وغيابها يكون مؤشرا مزعجا لخبرة الوحدة النفسية

الفصل الثاني

الاطار التطبيقي

تمهيد

يمتاز كل بحث نفسي وتربوي بخطوات علمية ومنهجية يجب العناية بها واختيا الإجراءات المناسبة التي يجب مراعاتها للوصول الى نتائج دقيقة قابلة للتعميم فيما بعد .

من الخطوات التي يجب مراعاتها اعتماد منهج مناسب ,واختيا أدوات مناسبة للدا سة ,ثم اختيا عينة الدا سة الاستطلاعية والأساسية ويتم تطبيق أدوات مناسبة للوصول إلى نتائج معينة

وهذا ما حاولنا إتباعه ومراعاته في هذه الدا سة والتي سوف نعرضها في هذا الفصل

المطلب الاول :منهجية البحث

إن الدراسة العلمية تقتضي إتباع منهج خاص بها ,حيث ان المنهج بمثابة مرشد يوجه الباحث الى دراسة علمية دقيقة يمكن الاعتماد عليها وتعميمها .فالمناهج تختلف باختلاف المواضيع وكما كانت طبيعة موضوعه والدراسة هي محاولة معرفة العلاقة بين الخجل والوحدة النفسية .

وذلك باستخدام المنهج الوصفي باختيار بالتحديد الطريقة الارتباطية باعتبارها ضمن المنهج الوصفي فهو الأيسر والأدق في العلوم الاجتماعية وذلك لإمكانية استخدام الطرق والمبادئ الإحصائية استخداما جيدا

حيث يعرفه رشيد زرواتي على انه طريقة في الوصف والتحليل والتعليل والتفسير بطريقة علمية لوضعية اجتماعية او مشكلة اجتماعية وسكانية . (زرواتي، 2004، صفحة 86)

المطلب الاول :مجالات الدراسة

1- المجال المكاني للدراسة

تم اجراء البحث الميداني على مستوى متوسطة رباح لخضر .

2- المجال الزماني :

حيث يمثل المجال الرماني الفترة التي نزلنا فيها إلى ميدان الدراسة وقد تمت الدراسة الميدانية عبر فترات متفاوتة من 10 مارس إلى 5 ماي 2022

-وكانت عملية التطبيق بالشكل التالي :

-اختيار الوقت المناسب للتطبيق ,حيث تفادينا التطبيق في فترات الامتحانات او بعدها .

-توفير الهدوء التام للتلميذات .

-تم تطبيق المقاييس مرة واحدة أي وقت واحد .

المطلب الثاني :عينة الدراسة

ان اختيا العينة لها اهمية أساسية في البحث العلمي ,وهي تختلف باختلاف المواضيع على المفردات والحالات التي يتم اختيا ها لتمثيل مجتمع البحث وتعتبر العينة حقل الذي تجري عليه الد سة أو هي مصد البيانات المطلوبة من الباحث جمعها للد سة وتشمل العينة مجموعة من الأفراد او الجماعات أو المؤسسات إلى تجمعات أخرى (ز واتي، 2002، صفحة 123)

وقد اخترنا في د ستنا 20عينة

المطلب الثالث :الأدوات المستخدمة

تعتبر ادوات جمع المعلومات حلقة وصل بين الجانب النظري والتطبيقي ولتحقيق الفرضيات البحث وعلى ماتم جمعه من معلومات نظرية وتطبيقية حول الموضوع .

وقد اعتمدنا على الملاحظة والمقابلة والاستبيان

*حيث تعد الملاحظة من اهم الوسائل المستخدمة في جمع المعلومات والحقائق وللمساعدة في عملية الوصف والاستنتاج .

*المقابلة :اخترنا هذه الأداة الجمع اكبر قد ممكن من المعلومات ,والوصول الى الحقائق .

*الاستبيان :تعتبر الدليل او المرشد الذي يوجه المقابلة التي تقع بين الباحث والمبحوث ,يعد ان يرسم مسارها ويحدد موضوعاتها ,ويشخص طبيعة المعلومات التي يطلبها الباحث من المبحوث وتحتوي الاستمارة عادة على مجموعة من الاسئلة المغلقة والمفتوحة .

كما اعتمدنا على تطبيق المقاييس التالية :

-1- مقياس الخجل لحسن عبد العزيز الدريني :

اعد "الحسن عبد العزيز الدريني "من كلية التربية جامعة الازهر ,هذا المقياس لاستخدامه في قياس الخجل كسمة من سمات الشخصية ,حيث طلب من طالبات كلية التربية بجامعة قطر ان يكتبن بعض المظاهر السلوكية التي يتميز بها الشخص الخجول وبناء على الدراسات السابقة تم تحديد درجة تكرار كل مظهر من المظاهر السلوكية التي يتميز بها الخجول وتم عرض هذه المظاهر على مجموعة من المدرسين وذلك لاختبار المظاهر التي تميز الخجول بدرجة اكبر .

-وصف مقياس الخجل :

يعتبر المقياس مجموعة من الاسئلة تصور مواقف حياتية فعلية يعيشها الطفل مع افراد اسرته في البيت ومع زملاءه في المدرسة او رفاقه خلال اللعب في الشارع كما انه نوع من الملاحظة المضبوطة المنظمة من السلوك ,الذي يصعب ملاحظته ويمكن تطبيقه على مجموعات كما يساهم في تحديد درجات وجود القدرات والمعلومات التي يقيسها لدى الافراد الذين يمثلون عينة البحث .

2-مقياس الوحدة النفسية

اعد هذا المقياس في الأصل السيل 1996 كأداة سيكومترية سهلة التطبيق في الأبحاث التجريبية لقياس الشعور بالوحدة النفسية وهذا المقياس هو النسخة الثالثة المنقحة لمقياس كاليفونيا –لوس انجلوس للشعور بالوحدة النفسية .

وقد قام بترجمته على البيئة العربية كل من محمد محروس الشناوي ,على السيد خضر 1988 ومجد الدسوقي 1998 وعبد الرقيب البحيري 1985

قد قام عبد الرقيب البحيري 1985 بنقل هذا المقياس وتقنيته على البيئة المصرية وقد صمم المقياس ليطبق بطريقة فردية او جماعية كما يمكن للفرد ان يقوم بتطبيقه على نفسه .

استنتاج عام

باتباع خطوات البحث العلمي من منهج وأدوات الاستبيان والمقابلة والملاحظة للتاكد من الخصائص السيكومترية لهذه الاخيرة من خلال تطبيقها على عينة أولية أمكننا الشروع في الدراسة الأساسية أين تم عرض النتائج المتحصل عليها .

خاتمة عامة

خاتمة عامة

تطرقنا من خلال بحثنا إلى موضوع الخجل وعلاقته بالوحدة النفسية وهاته المتغيرات لها أهمية بالغة في حياة المراهقات خاصة والفرد بصفة عامة

وقد اصبح موضوع الخجل ظاهرة لابد التعامل معها بكل الطرق المناسبة والاجراءات الهامة من اجل الحفاظ على الشخصية السوية ونظرة الشخص لنفسه

وهي الصو التقييمية التي يضعها الفرد لنفسه ومساعدته على اكتشاف نواحي ايجابية في شخصيته وتحقيق حاجة أساسية وأهمها تقدير الذات لأنه له دو كبير في تكوين شخصية كل فرد وبالتالي التقدير السلبي يؤدي إلى تحطيم نفسه وزعزعت الثقة بنفسه وتسبب له في بعض الأحيان أزمات وبالتالي تنعس عليه باللجوء الى الوحدة النفسية

قائمة المراجع

قائمة المراجع

قائمة المراجع

باللغة العربية

1-ابن منظو .1981.لسان العرب .دا المعا .القاهرة .الجزء الرابع

2-ال مشرف فريد عبد الوهاب .1998.تأثير متغيرات الجنس والجنسية والتخصص الدا سي في د جة الشعو بالوحدة لدى عينة من طلاب جامعة الخليج العربي ,مجلة د سات الخليج والجزيرة العربية .العدد88.الرياض :جامعة الملك فيصل

3-الأحمد ,ايمن محمد .2009,مفهوم الذات وعلاقته بالشعو بالوحدة النفسية ,ا سالة ماجستير غ منشو ة ,جامعة دمشق .

4-الأحمد أيمن محمد .2009.مفهوم الذات وعلاقته بالشعو بالوحدة النفسية.ا سالة ماجستير .جامعة دمشق

5-الدليم ,فهد عبد الله ,عامر جمال شفيق .2004.الشعو بالوحدة النفسية على عينات من المراهقين والمراهقات بالمملكة العربية السعودية ,جامعة الملك سعود ,الرياض .

6-الدهان منى .2001.الوحدة النفسية لدى كل من الطفل العادي والمتخلف عقليا والأصم .د سة نفسية .العدد1.الجزء 11.

7-الشبؤون دانيا ,2006.الأمن النفسي وعلاقته بالوحدة النفسية ,ا سالة ماجستير .جامعة دمشق .سو يا .

8-الشيؤون دانيا ,2006.الأمن النفسي وعلاقته بالوحدة النفسية ,ا سالة ماجستير غ منشو ة .جامعة دمشق سو يا

9-العباسي عبلة حسين .1999.الحرمان الأسري وعلاقته بالوحدة النفسية لدى المراهقات المقيمات بدو الرعاية الاجتماعية بالمنطقة الغربية .رسالة ماجستير .جامعة الملك عبد العزيز .المدينة المنورة .

10-النيال مايسة ,مدحت عبد الحميد .ابو زيد ,1999.دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس .العمر .الثقافة .دار المعرفة الجامعية ,الإسكندرية.

11-جعفر فاكهة .جعفر محمد 2007,الخجل وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية .رسالة ماجستير .جامعة دمشق

12-حسين محمد ,1993.الوحدة النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية .دراسة ميدانية على الجنسين من طلبة الجامعة .2017.

13-حنان بنت اسعد محمد خوج 2002.الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينات من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة ,رسالة ماجستير في علم النفس ,جامعة ام القرى .

14-رشيد زرواتي ,2004.منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ,ط1,دار الكاتب الحديث ,مصر .

15-شقير ,زينب .2002.الشخصية السوية والمضطربة .ط3.القاهرة .مكتبة النهظة العربية

16-عثمان احمد عبد الرحمان 2001:المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقاتها بالسعادة والتوافق مع الحياة .

باللغة الأجنبية

1-Hemderson .et zimbardo (1998) .shyness in the encyclopedia mental health .vol (3) san diego.Academic press

2-Suisie .(2006) .the medicalisation of shyness .from social misfits to social fitness .socialogy and Allied Disciplienes vol (37)

3-weiss1987MReffection the present state of lonelinessGornal social.

4-Lynch .J.(1977) /the broken the medical consekuences of loneliness “new work”