

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -

Faculté des Sciences Sociales et Humaines



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أولحاج

- البويرة -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

فرع علم النفس

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص: علم النفس المدرسي

علاقة الخجل بتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في السنة الأولى ثانوي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر

إشراف الأستاذة:

- إينوري عينان

من إعداد الطالبتين:

- بوخلف بشيرة

- بوديسة مريم

السنة الجامعية: 2015/2014.

كلمة شكر

قال تعالى:

﴿...رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ...﴾

نشكر الله ونحمده أولاً وأخيراً على نعمه الكثيرة وتوفيقه لنا في إنهاء هذا العمل.

من لم يشكر الناس لم يشكر الله، فبعد شكر الله لا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر الجزيل والعرفان للاستاذة " إينوري عينان " على قبولها الإشراف على هذا العمل وعلى نصائحها وتوجيهاتها القيمة وحرصها على إنجازه.

كما نشكر الأستاذ " خالد مصطفي " على المساعدة القيمة.

كما نتقدم بالشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة لتخصيص جزء من وقتهم لتمحيص هذا العمل.

كما نتوجه بخالص الشكر إلى مديري ثانويتي "سي الحواس" و " بعزيز محمد".

نشكر أساتذة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية وبالأخص أساتذة علم النفس المدرسي.

وإلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على إنجاز واطمام هذا العمل.



الإهداء :

رائع أن تقطف ثمارَ جهدِ دَامَ سنَوَاتٍ...

والأزوغ أن تُهديها لمن ساعدك على الوصول...

إلى من اشتري لي أول قلمٍ لأخطُ به كُرَاسَتِي... إلى ذلك الذي أنار لي في الحياةِ دري... ذلك الذي أُطيعه بعد ربي...
وأعتبره في الحياةِ مثلي وقُدوتي... هو من كان دوماً إلى جنبي... هو الذي بذل النفسَ والتفيسَ من أجلي... إليه أُهدي
ما جنيتُه من راحتي وتعبِي...

إليك أبتِي...

إلى التي فتحت عيني على وجهها... ولمست الراحةَ على كفيها... وأخذت الحنانَ من بين أحضانها... إلى التي وضع ربُّ
الكونِ الجنةَ تحت قدميها... التي سهرت الليالي وتعبت السنين لأرتاح... وصحت بالكثير لأتال النجاح... وكانت منارة
دري ولا تزال...

إليك أمّاه...

إلى من يدكرهم القلبُ قبل أن يكذبَ القلمُ وينطقَ اللسانُ...

إلى أُنيسَةِ وُحْدَتِي... أُختِي حبيبة...

إلى إخوتي... محمد و كريم ...

إلى رفيقتي في هذا العمل... صديقتي بشيرة

إلى من تقاسمتُ معهنَّ أجلي... صديقاتي ورفيقاتي

وإلى كلِّ من وقفَ إلى جانبي وأعانني في ضيقي وساندني لأبلغَ منالي...





الإهداء:

أُهْدِي ثَمَرَةَ عَمَلِي هَذَا

إِلَى نَبْعِ الْحَنَانِ وَالْمَحَبَّةِ إِلَى الْعَزِيزَةِ الْعَالِيَةِ أُمِّي

إِلَى رُوحِ وَالِدِي رَجَمَهُ اللَّهُ

إِلَى أُخِي وَأَخَوَاتِي

إِلَى مَنْ تَقَاسَمْتُ مَعِي خُلُوقَ هَذَا الْعَمَلِ وَمُرَّه... صَدِيقَتِي الْوَفِيَّةَ وَالْمُخْلِصَةَ مَرْيَمَ

إِلَى جَمِيعِ الصَّدِيقَاتِ

أَهْدِيهِمْ هَذَا الْعَمَلُ

بشيرة



الفهرس:

الصفحة	كلمة شكر
	الإهداء
	فهرس الجداول
أ	مقدمة:.....
	الجانب النظري
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
3	الإشكالية.....
5	فرضيات البحث.....
5	تحديد المفاهيم.....
8	أسباب اختيار الموضوع.....
7	أهمية البحث.....
8	الدراسات السابقة.....
	الفصل الثاني: الخجل
15	تمهيد.....
16	تعريف الخجل.....
17	مفاهيم مرتبطة بالخجل.....
18	أشكال الخجل.....
19	مظاهر الخجل.....
20	أسباب وعوامل الخجل.....
22	أساليب التغلب على الخجل.....
23	نظريات تفسير الخجل.....
24	الخجل وعلاقته بتقدير الذات.....
25	خلاصة.....

الفصل الثالث: تقدير الذات

27	تمهيد.....
28	تعريف مفهوم الذات.....
28	أنواع مفهوم الذات.....
29	تعريف تقدير الذات.....
30	العلاقة بين مفهوم الذات وتقدير الذات.....
31	الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات.....
31	أنواع تقدير الذات وخصائصها.....
33	العوامل المؤثرة في تقدير الذات.....
37	تقدير الذات لدى المراهقين.....
38	نظريات تقدير الذات.....
41	أدوات قياس تقدير الذات.....
43	خلاصة.....

الفصل الرابع: المراهقة

45	تمهيد.....
46	تعريف المراهقة.....
46	تحديد فترة المراهقة.....
47	حاجات المراهقين.....
49	الخصائص العامة لفترة المراهقة.....
52	مشاكل المراهقة.....
55	مظاهر النمو في مرحلة المراهقة.....
58	اتجاهات تفسير المراهقة.....
60	الوقاية والعلاج لمشكلة المراهقين.....
62	خلاصة.....

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية الدراسة الميدانية

65	تمهيد.....
66	الدراسة الاستطلاعية.....
66	منهج الدراسة.....
67	حدود الدراسة.....
68	عينة الدراسة.....
69	وسائل جمع البيانات.....
71	التقنيات الاحصائية.....

الفصل السادس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

75	تمهيد.....
76	عرض وتحليل النتائج.....
78	مناقشة النتائج.....
81	استنتاج عام.....
83	خاتمة.....
84	الاقتراحات.....
86	المراجع.....
	الملاحق

فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
68	يمثل حجم عينة الدراسة	01
69	يمثل تقسيم العينة حسب كل ثانوية	02
69	يمثل تقسيم العينة حسب الجنس	03
76	يوضح العلاقة بين الخجل و تقدير الذات	04
77	يوضح دلالة الفروق في الخجل بين الذكور و الإناث	05
77	يوضح دلالة الفروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث	06

مقدمة

مقدمة:

تعتبر المراهقة مرحلة نمو مهمة في حياة الفرد ذلك لأنها من الفترات الحساسة ولأنها تمثل فترة نمو جسماني وعقلي ونفسي هامة، فقد أجمعت الدراسات الحديثة على اعتبار فئة المراهقين الفئة الحساسة التي يجب العناية بها صحيا وعقليا ونفسيا، كما تعد هذه المرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، ففيها يتعرض الفرد إلى عدة تغيرات هامة بمعنى التغير الذي يمر به المراهق سواء من الناحية النفسية أو الجسمية يكاد أن يكون تغييرا عاما بدوره يسبب له صراعات داخلية ومشاكل نفسية مختلفة منها الخجل الذي يعد ظاهرة يصاحبها ردود أفعال فيزيولوجية فهو مشكلة معقدة تظهر عند الفرد خاصة فئة المراهقين مما يجعل المراهق لا يستطيع تحقيق تكيفه في جميع مجالات الحياة المختلفة وخاصة في المجال الدراسي، وبهذا يواجه صعوبات كثيرة في علاقاته بالآخرين، هذا ما يعيقه في حياته اليومية ويمنعه من الاتصال والتفاعل داخل المجتمع وبصفة خاصة داخل المدرسة فيكون هذا المراهق المتمدرس معزولا ومغتربا عن أقرانه، مما يجعل أفكاره تتمحور حول ذاته فتكون نظراته إليها سلبية متشائمة، وهذا ما يساهم في تدني مستوى تقديره ل ذاته، فالإنسان هو الوحيد الذي يتميز بفهمه لذاته حيث تعد الذات جوهر الشخصية ويعد مفهوم الذات من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية التي لها أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته إذ يلعب مفهوم الذات أو فكرة الفرد عن نفسه دورا كبيرا في توجيه السلوك وتحديده، ولذلك نجد تعدد الدراسات حول الذات وجوانبها المختلفة خاصة تقدير الذات الذي يمثل دورا بالغ الأهمية في حياة الفرد، فهو يحدد الموقف الإيجابي أو السلبي الذي يتخذه الفرد إتجاه نفسه.

و يكمن سبب اختيارنا لهذا الموضوع في الكشف عن العلاقة الموجودة بين الخجل وتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في السنة أولى ثانوي، ولإتمام هذه الدراسة تم تقسيم البحث إلى جانبين هما الجانب النظري والجانب التطبيقي يحتوي الجانب النظري على أربعة فصول الأول عبارة عن فصل تمهيدي وتناولنا فيه الإشكالية، الفرضيات، تحديد المفاهيم، أسباب اختيار الموضوع، أهمية الدراسة وأهداف الدراسة وأخيرا تناولنا فيه

الدراسات السابقة، والفصل الثاني خاص بالخلج تناولنا فيه تعريف الخلج، مفاهيم مرتبطة بالخلج، أشكال الخلج، مظاهر الخلج، أسباب وعوامل الخلج، نظريات تفسير الخلج .

أما الفصل الثالث فخصصناه لتقدير الذات وتناولنا فيه تعريف مفهوم الذات، تعريف تقدير الذات، العلاقة بين مفهوم الذات وتقدير الذات، الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات، أنواع تقدير الذات وخصائصه، العوامل المؤثرة في تقدير الذات، تقدير الذات لدى المراهقين، نظريات تقدير الذات، أدوات قياس تقدير الذات، في حين الفصل الرابع خصص للمراهقة وتناولنا فيه تعريف المراهقة، تحديد فترة المراهقة، حاجات المراهقين، الخصائص العامة لفترة المراهقة، مشاكل المراهقة، مظاهر النمو في مرحلة المراهقة، اتجاهات تفسير المراهقة وأخيرا الوقاية والعلاج لمشكلات المراهقين.

أما الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين هما: الفصل الأول خصص لمنهجية الدراسة الميدانية وتناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، حدود الدراسة، عينة الدراسة، وسائل جمع البيانات وأخيرا التقنيات الإحصائية، أما الفصل الثاني خصص لعرض وتحليل النتائج ومناقشتها ثم الاستنتاج العام والخاتمة و الاقتراحات.

المجانِب النظرِي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية

2. فرضيات البحث

3. تحديد المفاهيم

4. أسباب اختيار الموضوع

5. أهمية البحث

6. الدراسات السابقة

1. الإشكالية:

يعتبر الخجل معاناة الكثير من النفوس وهذه المعاناة النفسية تتحكم وتستبد بصاحبها إلى درجة تشل بها المواهب وتجعل سلوكه الاجتماعي ضئيل الإنتاج ضعيف الأثر، كما يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى حيث ترى "النيال" أن "الخجل ظاهرة يصاحبها ردود أفعال فيزيولوجية تتمثل في احمرار الوجه وزيادة دقات القلب وجفاف الحلق وبرود اليدين" فهو من أعقد المشاكل النفسية التي تصادف التلميذ داخل المدرسة خاصة، ويتفق علماء النفس والاجتماع على أن الخجل مرض اجتماعي ونفسي يسيطر على قدرات الشخص فيشل مواهبه وإبداعاته ويحد من سلوكه الاجتماعي إذ يرى بعض الباحثين أن تفسير الخجل راجع إلى عوامل بيئية أسرية تتمثل فيما يمارسه الوالدين من أساليب معاملة خاطئة كالحماية الزائدة أو التهديد الدائم بالعقاب هذا من شأنه أن يجعل مشاعر الجبن والخوف تتفاقم لدى المراهقين.

وهذا ما يمنعه من عدم بلوغ أهدافه وتحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي خاصة فيما يتعلق بالنشاطات المدرسية، وبالرغم من أن الخجل حالة شائعة جدا وعادية إلا أنه يتعلق بتغيير شخصية المراهق وبالذات نظرتة لنفسه ولذاته.

إذ يرى روجرز " أن الدافع الأساسي للإنسان هو تحقيق الذات وتحسينها"، وأن إحساس الفرد بذاته حسب مارجريت ميد. "Margaret meade" هو نتيجة لسلوك الآخرين ويعتبر أن الذات ظاهرة اجتماعية ونتاج اجتماعي لا ينشأ إلا في ظروف اجتماعية، حيث يرى Horteز أن الفرد الذي يدرك أنه غير متقبل من طرف الجماعة التي ينتمي إليها فإنه يقدر ذاته تقديرا منخفضا، فتقدير الذات كغيره من المشاكل النفسية التي يواجهها المختصون النفسيون والباحثين فهو كمؤشر لتكامل الشخصية حيث يرى زيلر: "أن تقدير الذات يقع كوسيط بين الفرد والواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه، وبذلك يعمل على المحافظة على الذات من خلال الأحداث السلبية أو الإيجابية التي يتعرض لها". (Ziller,1251966)

فباعتبار جانب تقدير الذات من المقومات الأساسية للشخصية اهتمت الكثير من البحوث بدراسة هذا الجانب من جوانب الشخصية فمن أهم هذه الدراسات نجد أبحاث "هارلو Harlow 1971" حول القدرات " إذ يقيم المراهق الخجول نفسه من الناحية السلبية فنجده يحقر نفسه ويرى أن لا قيمة له وهذا ما أكدته دراسة" كوبر سميث 1967coper smith " أن أصحاب تقدير الذات المنخفض يعتبرون أنفسهم غير مهمين وغير محبوبين إذ ينقصهم احترام الذات ويعتبرون أن لا قيمة لهم و غير أكفاء، كما لا يستطيعون فعل أشياء كثيرة يودون فعلها وكذلك تنقصهم الثقة بالنفس هذا ما يجعلهم يخشون أفكارهم غير العادية أو المألوفة، ويميلون إلى الحياة في ظل الجماعات الاجتماعية مستمعين أكثر منهم مشاركين كما يفضلون العزلة والانسحاب على التعبير والمشاركة أو الإتيان بأفعال تلفت النظر إليهم، أي أنهم يتميزون بالسلبية.

كما يعد تقدير الذات من الأبعاد المهمة في حياة الفرد حيث يعبر عن اعتزازه بالنفس والثقة بها ويظهر هذا خاصة في مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة حرجة في حياة الفرد و غامضة بالنسبة له حيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديده أدواره التي يجب عليه القيام بها. (رمضان محمد القذافي، 2000:372)

كما تعد من أخطر المراحل التي يمر بها الفرد ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الراشد، ويكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالفرد من الطفولة إلى الرشد في تغيرات مظاهر النمو المختلفة (الجسدية، الفيزيولوجية، العقلية والاجتماعية، الانفعالية، الدينية والخلقية)، وما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة داخلية وخارجية.

وهذا ما بينته عدة دراسات منها دراسة ستانلي هول الذي بيّن أن مرحلة المراهقة هي مرحلة تأثر وضغوط لا تولد فيها شخصية الإنسان من جديد، تتبعها تغيرات تجعل المراهق إنسانا غير متزن يجد صعوبة في التحكم في سلوكه وكثرة تقلباته الانفعالية وحدتها. (أحمد محمد الزعبي، 2001:60)

فالمراهقة تختلف من فرد لأخر ومن بيئة جغرافية إلى أخرى ومن سلالة إلى أخرى كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يترك في وسطها المراهق، هذا ما أكدته دراسة الباحث ستيفين وآخرون أن السبب

الرئيسي في رغبة المراهق وبحثه عن الاستقلالية يعود إلى ضغوط الممارسة عليه من طرف والديه وفرض السلطة عليه. (فيوليت فؤاد إبراهيم، 1998: 243)

فمن خلال الدراسات والآراء المشار إليها سابقا نسعى للكشف عن العلاقة بين الخجل وتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في السنة أولى ثانوي، وهنا نقوم بطرح السؤال التالي:

هل توجد علاقة بين الخجل وتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في السنة أولى ثانوي؟

ومن هذا السؤال يمكننا طرح الأسئلة الجزئية التالية:

- هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة الخجل بين تلاميذ سنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة تقدير الذات بين تلاميذ سنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجنس؟

2. فرضيات البحث:

أ. الفرضية العامة:

- توجد علاقة بين الخجل وتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في السنة الأولى ثانوي.

ب. الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق دالة إحصائية في درجة الخجل بين تلاميذ سنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق دالة إحصائية في درجة تقدير الذات بين تلاميذ سنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجنس.

3. تحديد المفاهيم:

أ. الخجل :

- لغة: خجل، كفرح، استحياء و دهش و بقي ساكنا لا يتكلم و لا يتحرك و الخجل محركه أن يلتبس الأمر

على الرجل فلا يدري كيف المخرج منه. (القاموس المحيط، 1281: 1978)

- اصطلاحا:

الخلج حالة عاطفية أو انفعالية معقدة تتطوي على شعور سلبي بالذات أو على الشعور بالنقص والعيب ولا

يبعث بالاطمئنان والارتياح. (ملاك جرجس، 1984: 51)

الخلج حسب ستابن: هو الميل إلى الانسحاب من أمام الآخرين خاصة الذين لا يعرفهم.

كما يعرفه النملة: بأنه حالة انفعالية تتم عن حياء مفرط يدعو إلى الحيرة والاضطراب.

(النملة عبد الرحمن سليمان، 1990: 55).

- إجرائيا:

هي الدرجة التي يحصل عليها المراهق المتمدرس في السنة أولى ثانوي بعد إجابته على فقرات مقياس

الخلج المستخدم في هذه الدراسة من إعداد حسين عبد العزيز الدريني.

ب. تقدير الذات:

- لغة:

تقدير الذات بمعنى قدر أي اعتبر ثمن. (La petit motkan، 2007: 25)

- اصطلاحا:

عرف روزنبرج تقدير الذات أنه اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة، بحيث تكون هذه الاتجاهات

إما سالبة أو موجبة نحو نفسه فتقدير الذات المرتفع يعني أن الفرد يعتبر نفسه ذات قيمة وأهمية، بينما يعني

تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن ذاته أو رفضها واحتقارها. (إبراهيم فؤاد فيوليت، 1998: 192)

كما يعرف تقدير الذات أنه الحكم الذاتي العام للفرد على نفسه ويشمل الجوانب العقلية والجسمية والاجتماعية

والانفعالية. (حسين فؤاد محمد زايد، 2007: 10)

- إجرائيا:

يمثل تقدير الذات الدرجة التي يتحصل عليها المراهق المتمدرس من خلال استجابته لمقياس تقدير الذات

لكوبر سميث.

ج. المراهقة:

- لغة:

المراهقة كلمة مشتقة من فعل "راهق" بمعنى اقترب من الشيء وهي كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني

Adolesenre وهي مرحلة من حياة الفرد تقع بين البلوغ والرشد. (La rousse،2007:7)

- إصطلاحا:

المراهقة مرحلة تبدأ من البلوغ الجنسي وتكتمل عند اكتساب الهوية وتتميز بظهور أزمات كثيرة بسبب

التغيرات الفيزيولوجية المؤدية إلى النضج الجنسي والضغط الاجتماعية. (سهير كامل أحمد،1994:123)

المراهقة هي المرحلة التي تتميز بالتحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة

والرشد. (M.debesse،1971:8)

4. أسباب إختيار الموضوع:

- معرفة ما إذا كان هناك علاقة بين الخجل وتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في السنة الأولى

الثانوي.

- قياس درجة الخجل ودرجة تقدير الذات عند المراهقين المتمدرسين في السنة أولى ثانوي.

- الاهتمام بالخجل كظاهرة أو مشكلة نفسية يعاني الفرد خاصة في مرحلة التمدرس.

- الاهتمام بمرحلة المراهقة باعتبارها أصعب مرحلة عمرية يتم فيها تكوين معالم الشخصية.

- الرغبة والميول لدراسة هذا الموضوع.

5. أهمية البحث:

تظهر أهمية هذه الدراسة في البحث عن مشكلة مهمة في مجال علم النفس وهي الخجل الذي يعتبر مشكل وعائق في وجه المتدرسين، وذلك في علاقته بتقدير الذات لدى عينة من المراهقين المتدرسين في السنة الأولى ثانوي، إذ تساعد هذه الدراسة على إظهار الخجل وعلاقته بتقدير الذات، كما تساعد هذه الدراسة في نمو الوعي لدى الآباء والمسؤولين لخطورة ظاهرة الخجل.

محاولة تقديم فهم نظري لطبيعة تلك العلاقة بين الخجل وتقدير الذات لدى المراهقين في الثانوي .

الخروج بنتائج وتوصيات تساعد في الحد من ظاهرة الخجل عند المراهقين والوقاية منها.

6. الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة والبحوث العلمية ذات دور إيجابي لكل باحث حيث أنها تعمل على تبصيره بالإيجابيات والسلبيات وتدفعه إلى المضي قدما في البحث عن الجديد وعمل المقارنات العلمية وسنحاول في هذا البحث بالقيام بعرض لبعض الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، وقد تم تصنيف الدراسات حسب المتغيرات كما يلي:

أ. الدراسات العربية:

- دراسة (الجنادي، 1984): بعنوان الإضطرابات السلوكية وعلاقتها بتقبل الذات وبعض متغيرات

الشخصية لدى المراهقين:

هدفت الدراسة إلى: دراسة الاضطرابات السلوكية بأبعادها (القلق، العدوان، التمرد، الانسحاب، الخجل) لدى

المراهقين من 12-17 سنة والتعرف على أثرها على بعض العوامل المتعلقة بهم والعلاقة بينها وبين بعض

جوانب الشخصية.

تكونت عينة الدراسة من 277 تلميذ وتلميذة من المدارس الإعدادية الثانوية العامة.

المقاييس المطبقة في هذه الدراسة هي:

- مقياس الاضطرابات السلوكية.
- مقياس تقبل الذات لدى المراهقين.
- استمارة المقابلة الإكلينيكية الطليقة.
- اختبار الشخصية للمرحلة الثانوية والإعدادية.
- اختبار تفهم الموضوع TAT لموراي.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الجنس في القلق والانسحاب والخجل لصالح البنات، وفي العدوان والتمرد لصالح الذكور، وكذلك وجدت فروق جلية بين المراهقين الأكثر والأقل اضطراباً في تقبل الذات لصالح المجموعة الثانية ورفض الذات لصالح الأولى، ووجود علاقة إرتباطية سالبة بين الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين وبين تقبلهم لذواتهم

- دراسة عبد الكريم 1992: بعنوان الخجل كبعد أساسي للشخصية دراسة ميدانية لدى عينتين من

طلاب المرحلة الجامعية:

هدفت الدراسة إلى: دراسة الفروق بين الجنسين في إختبارات الخجل المستخدمة، والكشف عن البنية العاملية لهذه الإختبارات وكذلك الكشف عن وجود أنواع للخجل وقد تفيد في الكشف عن طبيعة الخجل ومكوناته وبيئة تركيبه.

تكونت عينة الدراسة من 278 طالب، منهم 120 طالب و158 طالبة.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- إختبار (مكروسكي للخجل 1981).
- إختبار النقد الذاتي للقلق الإنفعالي لمكروسكي 1970
- إختبارات الخجل .

نتائج الدراسة: وجود فروق في الخجل بين الجنسين لصالح الإناث في ستة مقاييس للخجل من بين تسع

مقاييس.

كما أن البناء العاملي لإختبارات الخجل تتشابه لدرجة كبيرة مع كل من ذكور وإناث المرحلة الجامعية. (عبد

ربه علي شعبان، 2010:103)

- دراسة السمدوني (1994): بعنوان الخجل لدى المراهقين من الجنسين دراسة تحليلية لمسبباته

ومظاهره وأثاره.

هدفت الدراسة إلى: تقليل ظاهرة الخجل لدى المراهقين من الجنسين ومعرفة مسبباتها ومظاهرها وأثارها.

تكونت عينة الدراسة من: 1370 مراهقا من الجنسين في مختلف المراحل التعليمية لبعض المدارس.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- مسح (ستانفورد) للخجل بعد أن قام بتعريبه إلى البيئة العربية.

- تحليل التباين الأحادي.

نتائج الدراسة:

- اختلاف المراهقين والمراهقات بالتعلم الثانوي في درجة شعورهم بالخجل في معظم الوقت ولكن لا يعتبر

منه مشكلة، كما يعتبر سمة غير مقبولة لدرجة الشعور بهم، وأن فقدان الثقة ونقص المهارات الاجتماعية

والعلاقات لمختلف أنواعها من أهم العوامل المسببة للخجل.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات المختلفة من الخجل في تقديرهم للأشخاص الذين

يؤثرون عليهم ويكونون سببا في استثارة الخجل لديهم. (عبد ربه علي شعبان، 2010:105)

- دراسة السعودي (الدماطي): بعنوان علاقة الخجل بتقدير الذات:

تكونت عينة الدراسة من 117 طالب و 11 طالبة

نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات والخجل.

- دراسة كاماث وكانيار: بعنوان الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بكل من الخجل وتقدير الذات:

تكونت عينة الدراسة من: 50 طالب و 5 طالبات من طلبة كليات جامعة بومباي.

هدفت الدراسة إلى معرفة الظروف الجنسية والشخصية المستعدة لتوقع حدوث الشعور بالوحدة النفسية وإحترام الذات .

نتائج الدراسة: توصل الباحثان إلى نتائج مؤداها، إرتباط الشعور بالخجل إيجابيا بالتقدير السلبي للذات لدى طلاب وطالبات الجامعة أفراد العينة، وكذلك إرتباط الشعور المرتفع بالوحدة النفسية سلبيا بالتقدير الإيجابي للذات.(أحمد محمد القطروس،2013:74)

- دراسة سيد صبحي(1983): تناولت التعبير عن الذات:

تكونت عينة الدراسة من 4800 شاب وشابة من الطلاب والموظفين والعمال والفلاحين من معظم محافظات الجمهورية امتدادا من القاهرة ومرورا بأسسوط.

إستخدمت في الدراسة: إستبيان مشكلات الشباب من إعداد السيد صبحي، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة: أشارت نتائج دراسة إلى أن أهم الحلول لمواجهة مشكلات الشباب والتي من بينها مشكلة التعبير عن الذات هي توظيف الوقت بطريقة سليمة، وتعويد الشباب على الحوار الحر الصحيح.

ب. الدراسات بالأجنبية:

- دراسة (Ellis.J1999): بعنوان مفهوم تقدير الذات عند المراهقين، دراسة نيوزيلندية:

هدفت الدراسة إلى: بحث أساليب تقدير الذات عند المراهقين ومعرفة إلى أي مدى تتوافق آرائهم أوتتعارض مع النظريات الحالية لعلماء النفس في تقدير الذات.

تكونت عينة الدراسة: من 24 طالب في عمر 14 سنة إلى 15 سنة من مدرستين ثانويتين في مقاطعة وايكاتونينوزلندا، وذلك لمعرفة مفهومهم عن تقدير الذات، وقد روعي أن يتم الإختيار بالتساوي بحيث يكون من كل مدرسة 12 طالب .

نتائج الدراسة: اقترح 19 طالب أن سلوك الفرد في المدرسة يتعلق بتقديره لذاته كما اقترح 8 طلاب أن الحصول على درجات مرتفعة أو النجاح في المدرسة يعطي للفرد تقدير ذات مرتفع.

أجمع أغلبية الطلاب على أن العائلة والرفاق لديهما تأثير كبير في تقدير الذات.(عبد ربه علي شعبان،2010:118)

- دراسة براون ولور (bronat lolur 1987): هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين الإلتناء وتقدير

الذات لدى المراهقين:

تكونت عينة الدراسة من 800 طالب وطالبة، وتوصل الباحث إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإلتناء لصالح البنات وأن هناك علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الإلتناء وتقدير الذات.(سميرة طرح،2013:10)

- دراسة (Black1992، kalanek constance): بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالنوع والحالة

الاجتماعية، العرق، صفات العائلة والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة:

تكونت عينة الدراسة من 95 طالب من طلاب مدرسة متوسطة أغلبيتهم من اللون الأبيض 54% و18% ذوي اللون الأسود وآخرين بنسبة 15% .

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين تقدير الذات ومتغيرات النوع والحالة الاجتماعية، الاقتصادية وخصائص أو مميزات العائلة والتحصيل الدراسي.

استخدم الباحث في الدراسة إستبيان تقدير الذات الذي طوره كل من فيليبس ودبوى 1995.

نتائج الدراسة: أكدت نتائج الدراسة أن تقدير الذات عادة ما يكون له اتجاهات متعددة لا يوجد فرق بين تقدير الذات عند الإناث والذكور يعزى للحالة الاقتصادية والاجتماعية، أما الطلاب الذين يعيشون بمفردهم في المنزل بعد المدرسة لفترة طويلة من الوقت لديهم انحراف في تقديرهم لذواتهم وتقدير الذات للشكل الخارجي هام جدا للطلاب الذين يكون أمهاتهم متعلمات تعليم جامعي أو عالي، وفرت هذه النتائج الكثير لناخذة في اعتبارنا لفهم تقدير الذات للمراهقين وعلاقته بالمتغيرات الإحصائية. (عبد ربه علي شعبان، 2010:119)

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة التي تناولنا فيها بعض متغيرات الدراسة والتي أجريت في المجتمعات العربية والأجنبية تبينت لنا بعض الملاحظات :

لقد تعددت أهداف الدراسات السابقة التي اهتمت بمفهوم الخجل وتقدير الذات فمنها من هدفت إلى التعرف على الخجل وعلاقته بتقدير الذات مثل دراسة كاماث وكانيكار 1993، ودراسة السامادوني 1994 ومنها من هدفت إلى معرفة العلاقة بين الانتماء وتقدير الذات لدى المراهقين مثل دراسة ELLIS 1999، ودراسات أخرى اهتمت بالاضطرابات السلوكية وعلاقتها بتقبل الذات وبعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين.

وكذلك تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة من حيث العدد والجنس والنوعية وذلك بتعدد الدراسات واختلاف أهدافها فمنها من استخدمت أفراد العينة من حيث الجنس مثل دراسة الجنادي 1984 ودراسة لوران ولور 1987، وأيضا تباينت الأدوات المستخدمة في الدراسات منها اختبارات الخجل، استبيان تقدير الذات، اختبار تفهم الموضوع TAT، وكذلك مقياس تقبل الذات لدى المراهقين، مثل دراسة عبد الكريم 1992.

أما فيما يخص النتائج فقد اختلفت باختلاف أهدافها ومتغيراتها .

الفصل الثاني:

الخبجل

تمهيد

1. تعريف الخبجل
2. مفاهيم مرتبطة بالخبجل
3. أشكال الخبجل
4. مظاهر الخبجل
5. أسباب وعوامل الخبجل
6. أساليب التغلب على الخبجل
7. نظريات تفسير الخبجل
8. الخبجل وعلاقته بتقدير الذات

خلاصة

تمهيد:

يعد الخجل أحد المشكلات النفسية التي تؤثر على سلوكيات المراهق وبالتالي تعيقه على المشاركة في المحيط الاجتماعي الموجود فيه خاصة في سن التّمدرس وقد يكون ذلك نتيجة المشاركة أو الخوف من الرّفص أو الفشل أو الإنتقاد، كما قد يكون نتيجة لصعوبات جسدية تولد لدى الشخص مشاعر النقص فيكون تقديره لذاته منخفض، فللخلج أشكال وأسباب متعددة .

ففي فصلنا هذا سنحاول تفسير وتوضيح هذه الظاهرة وذلك انطلاقاً من تعريفها وصولاً إلى أساليب التغلب عليها .

1. تعريف الخجل:

حظي مفهوم الخجل بعدد كبير من التعريفات، حيث أكدت بعض التعريفات على الجانب الفيزيولوجي، إذ يعرف بأنه ظاهرة تصاحبها ردود أفعال فيزيولوجية تتمثل في احمرار الوجه، زيادة دقات القلب، وجفاف الحلق وبرود اليدين .

وعرفه كورسين (corsini): بأن الخجل ظاهرة انفعالية يعاني صاحبها من قلق مفرط وأفكار سلبية نحو الذات، في حين عرفه بيلكونز وزيمباردو (pilkons&zimbard) أنه يتضمن صعوبات في الأداء فضلا عن فقدان التوكيد والتفكير في أشياء غير سارة في المواقف الاجتماعية وأفكار سلبية نحو الذات. (الزعيبي أحمد، 2005:70)

كما عرفه الشربيني بأنه يطلق على حالة الخجل الشديد، والطفل الخجول عادة يتحاشى الآخرين، ولا يثق بالغير وهو متردد في الإقدام و الالتزام ولا يميل إلى المشاركة في المواقف الاجتماعية مفضلا البعد أو الصمت أو الحديث المنخفض أو الانزواء وعادة ما يحمر وجهه وكذا أدناه. (الشربيني زكرياء، 2001:90)

كذلك عرفه السمدوني: الخجل هو مجموعة متألّفة من الاتجاهات والمشاعر التي تتدخل في قدرة الفرد وتجعله يتأثر انفعاليا بالآخرين وبالمواقف الاجتماعية، وتشمل تلك الاتجاهات والمشاعر على أن يكون جذابا أمام الآخرين، و انعدام الثقة بالنفس خصوصا في المواقف الاجتماعية الجديدة غير المألوفة والانشغال الزائد بالذات والقلق ونقص المهارات الاجتماعية. (حسين طه عبد العظيم، 2006:16)

كما عرفه ليري أيضا أنه مجموعة أعراض سلوكية، عاطفية متزامنة تتصف بالقلق الاجتماعي والكبح في العلاقات بين الأفراد الناتجة عن وجود توقع بين الأفراد، هذا يعني أن الخطة السلوكية التي يضعها الفرد تقيد وتوقف قبل أدائها، فالشخص الخجول لديه الرغبة في المشاركة الاجتماعية لكن لسبب أو لآخر لا يرغب في التعرف أو الإستجابة. (مصطفى نوري القمش، 2007:224)

ومن خلال التعاريف السابقة يمكن تعريف الخجل بأنه حالة انفعالية قد يصاحبها الخوف، عندما يخشى المراهق الموقف الزاهن المحيط به .

2. مفاهيم مرتبطة بالخجل:

للخجل مفاهيم عديدة قريبة منه ومتداخلة معه وهي كالتالي:

- **التواضع Modesty**: ورد في الأطر النظرية ما يشير إلى أن التواضع شكل من أشكال الخجل إذ أنه ينتج عن فرط الشعور بالذات وإدراكها .

- **الرج Enbarrament** : وهو حالة انفعالية مستمرة أو مؤقتة نسبيا تنتج عن تناقض ما قد يظهر به الفرد في موقف اجتماعي معين عن صورته الواقعية أو الحقيقية ويستدل عليه من تعبيرات الوجه وحركات العين، وبذلك فهو يختلف عن الخجل، فهو أشد درجة منه، فالرج دائما ينتج عن إحباط انفعالي، والرج دائما يعبر وجدان سالب لموقف تفاعلي اجتماعي أتى بنتيجة سالبة، أما الخجل فيمكن أن يحدث نتيجة مديح أو ثناء أو أي شيء موجب، وليس في كل الأحوال يكون سالبا. (النيال أبوزيد، 1999:11)

- **التحفظ Reservation**: ويتشابه المتحفظ مع الخجول في أن كلا منهما يحاول الاحتياط من المواقف التي تحمل في طياته قلقا اجتماعيا، والفرق بينهما يكمن في أن التحفظ يتكون من مكونات معرفية وعقلانية فضلا عن احتوائه على مكونات وجدانية أيضا ولكن ليس بالقدر ذاته في الخجل، كما أن التحفظ سلوك قمعي أكثر، أما الخجل فهو سلوك تلقائي أكثر.

- **التجنب**: قد يدفع الخجل إلى التجنب ولكن لا يدفع التجنب إلى الخجل، قد يلجأ إلى التجنب والانزواء والوحدة والعزلة والتحاشي خشية التفاعل مع الآخرين، والتجنب أحد مكونات الخجل في بعض المواقف وليس كلها، ويمكن أن يكون التجنب من مؤشرات أو ميكانزمات أو حالات انفعالية أو سمات شخصية أخرى غير الخجل إطلاقا وكذلك الحال فيما يتعلق بالخوف أو الرهاب أو الخوف المرضى من الآخرين والناس، فالفرق كبير بينه وبين الخجل لأن التجنب يحتوي على هلع وفرع ورعب. (النيال أبوزيد، 1999:12)

- **الحياء:** ويظهر من خلال الانفعالات المركبة التي يعتبر الخجل أحد مكوناتها حيث يعتبر بارز في الخجل أما الخجل من الانفعالات البسيطة التي تظهر في حياة الإنسان في وقت مبكر جدا. (الغزالي محمد، 1988:169)

3. أشكال الخجل:

الطفل الخجول في الواقع طفل يعاني من عدم القدرة على الأخذ والعطاء مع أقرانه في المدرسة أو المجتمع، وبذلك يشعر بالمقارنة مع غيره بالضعف كما أنه يحمل في طياته نوعا من ذم السلوك لأن الخجل في حد ذاته هو حالة عاطفية وانفعالية معقدة تتطوي على الشعور بالنقص، وللخجل عدة أشكال منها:

- **خجل مخالطة الآخرين:** يأخذ الخجل في الأعم شكل نفور من الزملاء، أو الأقارب وامتناع أو تجنب الدخول في محاورات أو حديث، ويتعمد الابتعاد عن أماكن تواجدهم وعادة الطفل الخجول أن يختلط بأطفال أصغر منه وأحيانا يخالط أطفالا يشبهونه في الخجل .

- **خجل الحديث:** يحبذ الطفل الخجول الالتزام بالصمت وعدم التحدث مع غيره وتقتصر إجابته على القبول أو الرفض أو إعلان عدم المعرفة للأمور التي يسأل عنها، ولا ينظر في الغالب إلى من يحدثهم، وربما يبدي الانشغال عندما يوجه له الكلام أو يكون زائغ النظرات. (حسن طه عبد العظيم، 2003:229)

- **خجل الاجتماعات:** في حالات نادرة يكتفي الطفل بالحديث مع أفراد الأسرة وبعض الزملاء في المدرسة وبيتعد على المشاركة في أي اجتماعات أو رحلات أو أنشطة رياضية.

- **خجل المظهر:** هناك بعض المواقف التي يظهر فيها الخجل لدى بعض الأطفال كأن يخجل الطفل عندما يرتدي ملابس جديدة أو ارتداء ملابس البحر أو الأكل في المطاعم العامة، أو الأكل في الشارع... إلخ وهو من أشد أنواع الخجل التي تظهر الطفل السوي أو غير السوي لأنه بيتعد عن جذب الانتباه .

(الشرييني زكريا، 2001:92)

- **الخجل كحالة:** وهو نوع من الخجل يزول بزوال الموقف الذي أدى إلى الخجل عند صاحبه.

- **الخلج كسمة:** وهذا الخجل متأصل في بناء الشخصية، حيث يقلق مزاج صاحبه ويخفض مهاراته الاجتماعية ويزيد من إنطوائه وقد يؤدي إلى مخاوف إجتماعية كثيرة.(النبال أبوزيد،1999:178)

4. مظاهر الخجل:

رغم تعدد أعراض الخجل ومظاهره، فإن ثمة ما يجمع بينها في زمرة أعراض تختلف نسبتها من فرد لآخر ومن مستوى لآخر ومن تلك الأعراض والمظاهر مايلي:

- **المظاهر الفيزيولوجية:** إن الشخص الخجول أثناء دخوله المواقف الاجتماعية يتصبب عرقا ويرتجف جسمه ويشعر ببرودة الأطراف وارتفاع معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وضيق في التنفس وتقلصات في المعدة واحمرار الوجه وجفاف الحلق والشعور بالتعب.

- **المظاهر السلوكية:** يتميز الأفراد الخجولين في المواقف الاجتماعية بـ :

- الميل إلى العزلة خاصة في العلاقات مع أفراد الجنس الآخر.
- عدم الميل لقيادة الأقران.
- نقص التوكيدية وعدم القدرة على الدفاع عن حقوقهم وعدم التعبير عن الذات بطريقة إيجابية.
- يصفون أنفسهم بأنهم أقل لياقة من الآخرين، وأنهم أكثر قلقا واكتئابا وشعورا بالوحدة.
- البطء في الحديث مع الآخرين، وعند الوجود مع جماعة يتميزون بالصمت وقلة الكلام ويعوقهم الخجل عن إبداء آرائهم أو مشاركة الآخرين.

- **المظاهر المعرفية:**

- الوعي المفرط للذات والانشغال بردود الأفعال في الموقف .
- انخفاض تقدير الذات ونقص الثقة بالنفس.
- وجود مجموعة من الأفكار الخاطئة والمعتقدات غير المنطقية التي تتعلق بالمواقف الاجتماعية والأشخاص الآخرين.

- صعوبة التفكير وعدم القدرة على تحقيق الاتصال الشخصي الناجح.
- تفسيرات غير واقعية المواقف والأحداث التي تكون معلومات التوقع فيها، مبنية على مجرد مشاعر الفرد الداخلية ويفسرها باعتبار أن تلك المشاعر ذات حقائق ثابتة. (حسن مصطفى عبد العظيم، 2003:330)

5. أسباب وعوامل الخجل:

الخجل شأنه شأن باقي الاضطرابات أو الأمراض حيث أنه يوضح أن هناك مشكلة يعاني منها الفرد وبالتالي يدل ذلك على وجود سبب لتلك الأسباب ما يلي:

أ. عوامل تتعلق بالشخص الخجول:

- أسباب عضوية: وتتمثل في :
 - ضعف بنية الجسم: فالتحول الزائد والهزال الشديد أو الطارئ الناتج عن سوء التغذية تنتزع بصاحبها إلى درب من الخجل والخضوع، ويجعل أهله يحتاطون لكل ما يتعرض له من أخطار وينتهي المر إلى تجنب كل ألم أو جهد عضوي أو حركي ويصبح بطريقة عفوية خجولا كارها للحياة النشطة. (الطيب، 1992:180)
 - العاهات والنقص العضوي: قد يعاني بعض الأطفال من مشاعر النقص نتيجة عاهات جسمية بارزة تساعد على أن ينشأ خجولين مبالين للعزلة، ومن ذلك ضعف البصر، ضعف السمع، التأتأة وطول القامة المفرط، أو ظهور البثور في الوجه، وقد يعاني الطفل من مشاعر النقص الغير الواقعي.
 - أسباب نفسية: وتتمثل في:
 - 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 أنه يتوقع ردود فعل غيره من الناس قبل أن يعاملوه، أو يتصل بهم فيخشى عن قرب أو عن بعد أن يؤدي الآخرون إحساسه.
 - السعي إلى الاستحسان: حيث يبحث الشخص الخجول دائما عن الوسائل التي يثير بها استحسان الناس وإعجابهم ويصطنع الطرق والوسائل التي تمدحه في نظر الآخرين، ولذلك يحدث الخجل عند أبسط وأتفه

نقد يتعرض له هذا الشخص، ويحسب دوماً أن الناس يدققون في كل حركاته ويلاحظون ما قد يخفى من عيوبه مع أنهم في الحقيقة لا يفكرون أو ينتبهون إليه أكثر من غيره.

• اجترار الأحداث المخزية: فخيال الطفل الواسع يجعله يتأثر بما سبق له من تجارب الفشل والحوادث التي أساءت له ولكرامته وقد يكون قد سبق أن سمع مرارا وتكرارا من الآخرين أنه خجول أو خامل أو أنه لم يقوم على عمل من الأعمال مما يؤصل هذه الخيالات السابقة والأوهام التي تشعره بأنه ضعيف فيزداد ميله إلى العزلة والتواري عن الناس.

• التردد والجمود: وهما من المكونات التي تتعاون في تشكيل ظروف شخصية واجتماعية فينمو الخجل ويزداد إلى أن يسيطر على النفس ويشل فعاليتها ويقتل الرغبة في الإبداع والإنتاج. (الطيب محمد، 1992:182)

• الترتيب الميلادي والجنسي: فالطفل الوحيد بين عدة أخوات بنات يدلل تدليلا لا شعوريا يوقعه من الخجل والانزواء والطفل الذي ينشأ في أسرة ليس بها شقيقات فإنه يعاني من الخجل الشديد خاصة من أفراد الجنس الآخر والعكس صحيح بالنسبة للطفلة التي تنشأ بدون أشقاء.

- عوامل أسرية: ويدخل ضمن هذه العوامل ما يلي:

• نشأة الأسرة في بيئة منعزلة: فالأطفال الذين ينشأون في بيئات منعزلة تحرم الطفل من اكتساب خبرات اجتماعية متعددة تجعلهم ينشؤون غير مزودين بذخيرة من السلوكيات الاجتماعية ومن ثمة ينشأ الخجل عن عدم مقدرة الطفل مجاراة أقرانه. (الطيب محمد، 1992:182)

• أساليب التنشئة الخاطئة: ومن ذلك:

* التدليل: فالطفل المدلل ينشأ متوقعا من أن كل الناس يعاملونه المعاملة الناعمة الحسنة المتميزة التي يعامل بها في المنزل، وبالطبع لن يجد المعاملة المميزة خارج المنزل خصوصا من أقرانه الذين هم من مثل سنه الذين لم يتعلموا بعد التنافس والتعامل معهم على المستوى المتكافئ ومن ثمة يهرب منهم وينزوي عنهم ويشعر

بالنقص بالنسبة لهم وبذلك فإن التدليل الشديد يؤدي إلى الخجل وعدم القدرة على الأخذ والعطاء بطلاقة. (جرجس ملاك، 1984:30)

* القسوة: فالإكثار من توبيخ الطفل وتأنيبه لأتفه الأسباب ومحاولة تصحيح أخطائه بأسلوب قاسي خصوصا أمام الغير يثير فيه مشاعر الثقة بالنفس والنقص الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى الخجل والانزواء عن المجتمع.

* نشأة الطفل في أسرة خجولة: فالأبوان اللذان يعتقدان بالحسد ويخفيان إبنهما من أعين الناس، تضع عائلا بين الطفل والمجتمع الذي ينشأ فيه وتجعله ينشأ خجولا ولا يستطيع أن يتقمص دور الأب أو شخصية الأم، ويقع في صراع بين أيهما يحب وأيهما يكره، أيهما يغضب وأيهما يرضى ومن ثم ينشأ قلقا خجولا.

6. أساليب التغلب على الخجل:

ما يجب أن يكون واضحا أن الطفل الخجول إنسان حساس بإفراط، وهو في أمس الحاجة إلى إعادة بناء الثقة بالنفس وتدعيم مفهوم الذات لديه وقبول بعض النقاط لديه، كما أن الانكماش المفرط والبعد عن الاحتكاك بالأشخاص غير المؤلفين مدة نصف عام أو أكثر يعد مؤشرا أو مظهرا من مظاهر اضطراب التجنب، وهناك أساليب متعددة يمكن الاستفادة بأكثر من واحدة منها للتغلب على هذه المشكلة:

أ. **تحديد مواقف الخجل:** لا بد من التفكير في المواقف التي تسبب الخجل ويحتمل أن يقع فيها أغلب الأشخاص، وجعل هذه المواقف عادية بل ومشوقة وليست غريبة ومفاجئة.

ب. **تشجيع التعبير عن النفس وإبداء الرأي:** تعريض الأطفال للتحدث بحرية دون الخوف وامتلاك الشجاعة للرفض أو الاعتراض.

ج. **التدريب على السلوك الاجتماعي:** وذلك من خلال عدة نقاط هي التعلم، التقويم، الممارسة، فالطفل بحاجة لتعلم صور التفاعل الاجتماعي في مواقف حية، ثم معرفة وجهة نظره فيما شاهده وفيما سيتفاعل معه ثم إدخاله في مناسبات أخرى كي يلعب دورا آخر أوفي نفس الدور.

د. دعم الثقة بالنفس: إن ثقة الطفل بنفسه لا يمكن بناءها عن طريق عمل أغلب الأشياء للطفل أو إنقاذه بأسرع ما يمكن في المواقف العادية البسيطة، أو تدليله، إن بناء الثقة بالنفس يكون بذكر مواضع قوة الطفل ومواقف النجاح التي حققها وإنجازاته.

هـ. تشجيع الهويات وعدم العزلة: إن احترام الطفل لنفسه ينبع من تحقيق إمكاناته والزهو بما أنجز، وهناك أهمية كبيرة على تعويد الأطفال واستمرارية ممارسة هواياتهم وتوجيههم بما هو متاح ممن إمكانات مع تجنب عزل الطفل عن الآخرين وحثهم على الاتصال بأصحابهم ومشاركتهم المناسبات.

و. الإصغاء إلى أفكار المراهق ومشاعره وأرائه ومتطلباته ومحاولة فهمه ومناقشته.

ز. على المعلم في المدرسة أن يبث الثقة في نفوس التلاميذ ومعاملتهم بمساواة دون تحيز والبعد عن المقارنات.

ح. توفير الحب والعطف والحنان وعدم نقدهم وتجنب القسوة في معاملتهم أو المشاحنات والمشاجرات لأن ذلك يجعلهم قلقين يخشون الاختلاط بالآخرين. (زكريا الشربيني، 2001:95)

ط. وترى مرتضى أنه من الممكن معالجة الخجل إذا بحثنا عن الأسباب التي تكمن وراء خجله ومحاولة إزالتها بكل هدوء ولذلك علينا رفع معنويات الطفل بشكل دائم ونزيد من ثقته بنفسه وتقديمه لأطفال يحبهم ليتعلم منهم الشجاعة، ونفسح لهم مجالاً واسعاً لأن يلعب معهم، وأن تكليف الطفل بأعمال بسيطة ينجح فيها يزيد من ثقته بنفسه، لأن العمل يزيد من قدرته على الصبر والمثابرة. (مرتضى سلوى، 2002:24)

7. نظريات تفسير الخجل:

هناك عدة اتجاهات مفسرة لظاهرة الخجل وأسبابه وتطوره ومن أهم هذه الاتجاهات ما يلي:

- الاتجاه التحليلي: **Analytic prexriptive**: ويفسر الخجل في ضوء انشغال الأنا بذاته ليأخذ شكل

النرجسية، فضلاً عن اتصاف الخجول بالعدائية والعدوانية.

- اتجاه التعلم الاجتماعي: **Social learning preceptive**: وفيه يعزى الخجل للقلق الاجتماعي والذي يثير أنماطا من السلوك الإنسحابي ويمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية، بل ويمتد ليكون عواقب معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في الموقف الاجتماعي وحساسية مفرطة للتقويم السلبي من قبل الآخرين وميل مزمن لتقويم الذات تقويما سلبيا.

- الاتجاه البيئي الأسري: **Environmental preceptive**: يرجع البعض الخجل إلى عوامل بيئية أسرية متمثلة فيما يمارسه الوالدان من أساليب معاملة كالحماية الزائدة للطفل والنقد المستمر إلى جانب التهديد الدائم للعقاب المؤدي لتقاوم الخجل لدى الطفل، حيث يثير ويثار عن طريق إدراك البيئة.

- الاتجاه الوراثي: ويعزى الخجل إلى شق وراثي تكويني، يستمر ملازما لسلوك الطفل طوال حياته في مراحل العمر التالية، ولذا فمعاملة الطفل الخجول وراثيا بطرق الممارسات الوالدية السالبة قد يجعله معرضا لمعاناة من الخجل المزمن. (النيال مایسة، 1999:26)

8. الخجل وعلاقته بتقدير الذات:

يعتبر الخجل أحد المشكلات التي يعاني منها الفرد في مرحلة المراهقة وذلك نتيجة أسباب وعوامل متعددة، خاصة أن علماء النفس يعتبرون تقدير الذات من أبعاد الشخصية وعن طريقه يتم تحديد السواء واللاسواء فكما زادت أو ارتفعت نسبة الخجل انخفض مستوى تقدير الذات وهذا ما أثبتته الدراسة التي قام بها الباحث **السعودي الدماطي** حول علاقة الخجل بتقدير الذات على عينة مكونة من 117 طالب و11 طالبة من جامعة الملك سعود وتوصلت إلى أن هناك علاقة عكسية بين تقدير الذات والخجل.

خلاصة:

من خلال تطرقنا لهذا الفصل يمكن القول أن الخبجل عبارة عن ظاهرة تعيق الأفكار والقدرات المعرفية وهذا ما يؤثر على مكانته وسط الجماعة وأصعب ما يترتب على هذا هو عدم تمكن المراهق من تحقيق تكييفه في جميع مجالات الحياة وخاصة في المجال الدراسي.

كما يعد الخبجل ظاهرة ومشكلة معقدة تظهر عند الإنسان خاصة فئة المراهقين، وبهذا يواجهون صعوبات كثيرة في علاقاتهم بالآخرين وهذا يؤثر على اندماجهم والتفاعل الاجتماعي، ويؤدي إلى عدم الثقة بالنفس والعزلة.

الفصل الثالث: تقدير الذات

تمهيد

1. تعريف مفهوم الذات
2. أنواع مفهوم الذات
3. تعريف تقدير الذات
4. العلاقة بين مفهوم الذات وتقدير الذات
5. الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات
6. أنواع تقدير الذات وخصائصها
7. العوامل المؤثرة في تقدير الذات
8. تقدير الذات لدى المراهقين
9. نظريات تقدير الذات
10. أدوات قياس تقدير الذات

خلاصة

تمهيد:

دلت البحوث والدراسات التي اهتمت بموضوع الذات أنه يعتبر حجر الزاوية في الشخصية وأصبح مفهوم الذات ذا أهمية بالغة، إذ نال مصطلح تقدير الذات اهتماما كبيرا في البحوث والدراسات النفسية الحديثة، فالإنسان هو الوحيد الذي يتميز بفهمه لذاته، حيث تعد الذات جوهر الشخصية ويعد مفهوم الذات من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية التي لها أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته ويلعب مفهوم أو فكرة الفرد عن نفسه دورا كبيرا في توجيه السلوك وتحديده، ولذلك نجد تعدد الدراسات حول الذات وجوانبها المختلفة خاصة تقدير الذات التي تعد من الموضوعات التي مازالت تتصدر المراكز الأولى في البحوث النفسية والشخصية، ولقد قمنا من خلال هذا الفصل تعريف مفهوم الذات أولا، ثم تعريف تقدير الذات، كما تطرقنا إلى العلاقة بين مفهوم الذات وتقدير الذات، أنواع تقدير الذات وخصائصه، العوامل المؤثرة في تقدير الذات، نظريات تقدير الذات، أدوات قياس تقدير الذات.

1. تعريف مفهوم الذات :

عند روجرز "مفهوم الذات هو مفهوم متطور عن تفاعل الكائن الحي مع البيئة ولذلك يكتشف الفرد من هو خلال خبراته مع الأشياء والأشخاص.(عبد الفتاح محمد دويدار، 1999:39)

كما يعرف أبوزيد مفهوم الذات على أنه تركيب معرفي منظم موحد ومتعلم لمدرجات الفرد الواعية، يتضمن استجابات الشخص نحو نفسه ككل وتقديراته لذاته ووصفه لها كما هو كائن حالياً بمعنى " الذات المدركة"، وكما يود أن يكون " الذات المثالية" وكذلك كما يراه الآخرون.(أبوزيد إبراهيم، 1987:151)

ويشير كذلك سليمان أن مفهوم الذات عبارة عن مجموعة الأفكار والاتجاهات التي تكوّن لدينا حول وعينا بأنفسنا في أي لحظة من الزمن، أو هو ذلك الجانب المعرفي المنظم الذي ينشأ من خبرتنا بأنفسنا ومن الوعي بأنفسنا تنمو أفكارنا ومفاهيمنا عن نوع الشخص الذي نجده في أنفسنا.(سليمان سناء، 1998:2)

من خلال التعاريف السابقة نستخلص أن مفهوم الذات هو كل ما يكونه الفرد عن نفسه من معتقدات وقيم ومشاعر وأفكار واتجاهات التي يمكن ملاحظتها من خلال السلوك الظاهر والتي من خلالها توضح لنا خصائص الفرد سواء النفسية أو الاجتماعية، العقلية أو الجسمية.

2. أنواع مفهوم الذات:

- مفهوم الذات العام: حيث نجد ضمنه مفهوم الذات الواقعي، مفهوم الذات الاجتماعي ومفهوم الذات المثالي .
 - مفهوم الذات المكبوت: وهو يتضمن أفكار الفرد المهددة لذاته والتي تكون في استعمال حيل الدفاع ودفعها إلى اللاشعور .
 - مفهوم الذات الخاص: وهو خاص بالجزء الشعوري الشخصي ومعظم محتويات هذا المستوى خبرات محرمة أو محرجة غير مرغوب فيها اجتماعياً.(عبد الفتاح محمد دويدار، 1999)
- كما تم أيضاً تحديد 7 خصائص أساسية لمفهوم الذات وهي:

- مفهوم الذات المنظم: حيث يتمثل في طريقة تنظيم الخبرات وإعطاء المعنى.
- مفهوم الذات متعدد الجوانب: بمعنى وجود جوانب خاصة متعددة تعكس نظام التصنيف الذي يتبناه الفرد.
- مفهوم الذات الهرمي: حيث يمكن وصفه بشكل هرم قاعدة خبرات الفرد وقمة مفهوم الذات العام.
- مفهوم الذات الثابت: حيث تصنف بالثبات النسبي كلما اتجه نحو القاعدة كان أكثر ثباتاً
- مفهوم الذات النمائي: عند نمو الطفل تزداد خبراته ومفاهيمه، ويصبح قادراً على إيجاد التكامل.
- مفهوم الذات التقييمي: حيث يكون الفرد تقييمات لذاته في المواقف المتعددة.
- مفهوم الذات الفارقي: يتميز عن المفاهيم الأخرى التي تربطه بها علاقة نظيرة فمثلاً مفهوم الذات للقدرة العقلية يرتبط بالتحصيل الدراسي أكثر من ارتباطه بالمواقف الاجتماعية والمادية. (صالح محمد علي أبو جادو، 142:1998-140)

3. تعريف تقدير الذات:

- لغة:

يعنى الاعتبار اللائق للشخص أو لشيء ما، التقييم تحديد قيمة الشيء. (TOM،1987:385 | I)

- اصطلاحاً:

نجد عدة تعريفات لمصطلح تقدير الذات من بينها.

تعريف (Born،1983): هو الحكم أو التقييم الذي نصفه لأفعالنا ورغباتنا وتتركز هذه الأحكام على

القيم التي يعيش فيها الفرد ويؤمن بها ويتبنّاها.

تعريف (جاراد Gurad): هو نظرة الفرد إلى نفسه بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، وتتضمن كذلك إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة. (محمد الطاهر عبد الله المحمودي، 2006:110)

تعريف جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي (1995) : تقدير الذات هو اتجاه نحو تقبل الذات والرضا عنها واحترامها، وأن مشاعر استحقاق الذات وجدارتها مقوم أساسي في الصحة النفسية، كذلك فإنّ نقص تقدير الذات ومشاعر عدم الجدارة هي أعراض اكتئابية شائعة. (فيولت فؤاد إبراهيم وآخرون، 1998:92)

يعرف كوبر سميث 1927: أن تقدير الذات هو تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن الاتجاهات الإيجابية أو السلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفى .

(حسين عبد العزيز الدريني، 1927:4)

نستنتج من هذه التعاريف أن تقدير الذات هو الحكم الذي يصدره الشخص عن نفسه سواء بالإيجاب أو السلب، حيث يتكون من اتجاهات الفرد نحو نفسه واتجاهات الآخرين نحوه، كما يعتبر أيضا خبرة ذاتية ينقلها الفرد من الآخرين عن طريق التفاعل اللفظي أي اللّغة والتفاعل الاجتماعي .

4. العلاقة بين مفهوم الذات وتقدير الذات :

إن العلاقة بين مفهوم الذات وتقدير الذات هي علاقة تكاملية فهما وجهان لعملة واحدة، فإذا كان مفهوم الذات بمعناه العام يشير إلى إدراك الفرد ومروره بالخبرات، التي تتأثر بصفة خاصة بالتعزيزات التي تصدر عن الأشخاص المحيطين به، فإن تقدير الذات يعني حكم الفرد في جوانب شخصيته المتعددة ووصفها بالحسن أو القبح، أو الإيجاب أو السلب مقارنة بالآخرين، ويرجع هذا الحكم إلى الفكرة التي كوّنّها الفرد عن نفسه. (الأزرق عبد الرحمن، 2000:119)

5. الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

هناك الكثير ممن يخلط بين مفهوم الذات وتقدير الذات، وللتفريق بينهما يوضح " كوبر سميث" أن مفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص وآراءه عن نفسه، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يضعه وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته، ولهذا فإن تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض ويشير إلى معتقدات الفرد اتجاه ذاته .

كما وضع "كليمس" أن مفهوم الذات يتعلق بالجانب الإدراكي لشخصية الفرد التي يكونها عن ذاته، أما تقدير الذات فيتعلق بالجانب الوجداني منها، حيث يتضمن الإحساس بالرضا عن الذات أو عدمها .
(بترس حافظ بترس، 2008ص479)

6. أنواع تقدير الذات وخصائصه:

هناك نوعان لتقدير الذات وهما: تقدير الذات الإيجابي وتقدير الذات السلبي :

أ- التقدير الإيجابي للذات:

إن مفهوم الذات الموجب للشخص يعتمد بدرجة كبيرة على تلقيه التقدير الموجب غير المشروط الذي يتمثل في إظهار التقبل الموجب للطفل بغض النظر عن سلوكه .

ويرى زهران أن مفهوم الذات الإيجابي يشير إلى الصحة النفسية والتوافق النفسي ويذكر أيضا أن تقبل الذات مرتبط ارتباطا جوهريا موجبا بتقبل الآخرين وأن تقبل الذات وفهمها يعتبر بعدا رئيسيا في عملية التوافق الشخصي.(حامد عبد السلام زهران، 1998ص42)

كما أن الأفراد الذين يتمتعون بمفهوم إيجابي لتقدير الذات تكوّن لديهم بعض الخصائص التي تميزهم عن غيرهم من الأفراد ومن تلك الخصائص ما يلي:

- يشعرون بالأهمية والمسؤولية اتجاه أنفسهم والآخرين.

- لديهم إحساس قوي بالنفس ويتصرفون باستقلالية ولا يقعون تحت تأثير الآخرين بسهولة.
- يعترفون بقدراتهم ومواهبهم كما أنهم فخورون بما يفعلون .
- يؤمنون بأنفسهم ولديهم المقدرة على المخاطرة ومواجهة التحديات ولديهم القدرة العالية على تحمل الإحباط.
- يتمتعون بالقدرة على التحكم العاطفي في الذات.
- يشعرون بالتواصل مع الآخرين، كما أنهم يتمتعون بمهارات جيدة في التواصل .
- يولون العناية بمظهرهم وأجسامهم.

ب- التقدير السلبي للذات:

- إن الأفراد ذوي التقدير السلبي للذات يتميزون بالإدراك السالب لذواتهم، وعدم الرضا عنها وعدم القدرة على تحمل المسؤولية بسبب خبراتهم وتنشئتهم الاجتماعية الخاطئة.
- إن مفهوم الذات السالب للطفل يعتمد على الاعتبار الموجب المشروط الذي يعني إظهار تقبل الوالدين للطفل وفق سلوكيات معينة يسلكها فقد يعطي الوالدان المساندة والتعزيز للطفل إذا كان يسير في شكل مرضي في دراسته ففي هذه الحالة يتلقى الطفل تقديرا موجبا مشروطا قائما على أدائه الأكاديمي الجيد فقط ووفقا لذلك ينخفض مفهوم الذات لديه بل ويشعر بالاحتقار، عندما يفعل أشياء مخيبة للأمل.
- و يذكر جبريل بعض الخصائص التي تميز هؤلاء الأفراد ومنها ما يلي :
- الحساسية نحو النقد: حيث يرون في النقد تأكيدا صحيحا لصحة شعورهم بالنقص .
 - اتجاه نقدي متطرف يستخدم للدفاع عن صورة الذات المهزوزة ويظهر ذلك من خلال توجيه الإنتباه إلى عيوب الآخرين وتجاهل العيوب الشخصية.
 - الشعور بالإظهاد: حيث أن الفشل هونتيجة تخطيط خفي من قبل الآخرين، وهكذا يتم إنكار الضعف الشخصي والفشل، ويتم إسقاط اللوم على الآخرين .

- الميل إلى العزلة والابتعاد عن التنافس، وذلك بهدف إخفاء النقص المتوقع ظهوره.

(جبريل موسى، 1983:59)

7. العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

أ. العوامل البيئية والاجتماعية:

يتكون مفهوم الذات لدى الفرد منذ اللحظات الأولى في حياته، حيث يبدأ في تجميع المعلومات

عن نفسه والآخرين المحيطين به، لأن الإنسان لا يولد ولديه مفهوم للذات ولكنه ينمو بنمو الفرد.

كما أنه من خلال التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة به، تتبلور صورة واضحة للفرد عن ذاته تدريجياً وتتضح

ملاحظاتها للآخرين بازدياد الخبرات اليومية التي تظهر أمام الفرد كما لو كانت لوحة شفافية واضحة، يدرك من

خلال النظر فيها والتطلع إليها بجميع المواقف والأحداث التي تترك تأثيراً إيجابياً أو سلبياً في أعماق نفسه

للصدي لبعضها لإعاقتها عن النفاذ إلى داخل نفسه والسماح لمزور البعض الآخر منها، والذي يتفق مع

المحيطين به، وبالتالي يتكون مفهوم الفرد عن ذاته. (بهادر سعدية 1983، 37)

ويرى " Robert anatoher " أنّ مستوى تقديرنا لشخصيتنا يتأثر بالكيفية التي يعاملنا بها الآخرون،

فالأفراد الذين تمت معاملتهم باحترام واهتمام من قبل أشخاص آخرين كالمعلمين والزملاء غالباً ما يكون لديهم

قدر مرتفع من تقدير الذات، والجدير بالذكر أنّ الأطفال خاصة المراهقين مرتبطون أكثر بأصدقائهم وزملائهم،

والذين قد يكون لهم آراء ومعتقدات مختلفة عن العائلة، والتي تعطي تقديرًا أكبر وأحياناً ينتج من هذه العلاقة مع

الرفاق تقدير ذاتي منخفض إذا ما قورن مع تقدير العائلة.

أما العوامل الاجتماعية فتتمثل في:

تعتبر الأسرة هي المؤسسة التربوية الأولى التي تزود الطفل بالقيم والمعايير الأخلاقية والدينية التي تلازمه طوال حياته، والتي تبدأ فيها عملية التكوين الاجتماعي والتي بواسطته يتفاعل مع الآخرين ويتكيف معهم بشكل سليم. (Robert anatoher,2004:37)

وفي ذلك يرى زهران : أنّ الأسرة تشرف على النمو النفسي للطفل، وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفياً ودينامياً، وتوجه سلوكه منذ الطفولة المبكرة، وتلعب العلاقات بين الوالدين والعلاقات بينهما وبين الطفل وإخوته، دوراً هاماً في تكوين شخصيته وأسلوب حياته وتوافقها، فالعلاقات الفعالة السوية بينهما تساعد في أن تنمو لدى الطفل شخصية سوية .

كما تلعب المدرسة أيضاً دوراً بارزاً في إكمال ما بدأت به الأسرة، لما لها من أهمية تربوية كبيرة تساعد على التأثير على شخصية الطفل، ولذلك يذهب بعض الباحثين إلى أن مصدر التكيف الاجتماعي في المدرسة هو المعلم فباحترامه لتلاميذه وتقبلهم له يجعل من التعليم عملية إنسانية تضيء على الحياة عمقا وقيمة، ويجدر بالمعلمين الوعي بحقيقة مؤداها أنه من الضروري بالنسبة لهم أن يستمعوا بالأذن الثالثة وهذا يعني تقبلاً حراً لما يقوم به التلاميذ وبما يقولونه بلغتهم. (الجسماني عبد الله،1994:172)

أما جماعة الأقران تقوم بدور هام في تكوين شخصية الفرد حيث تساعد الجماعة في النمو الجسمي للطفل عن طريق إتاحة الفرص بممارسة الأنشطة الرياضية، والنمو العقلي عن طريق ممارسة الهوايات والنمو الاجتماعي عن طريق النشاط الاجتماعي وتكوين الصداقات وكلما كانت جماعة الأقران رشيدة كان تأثيرها إيجابياً على الفرد، وإن كانت منحرفة كان تأثيرها سلبياً. (حامد عبد السلام زهران،1995:172)

كما أنه لكي ينمو لدى الطفل مفهوم سوي عن نفسه وبالتالي يحقق تقديراً إيجابياً عن نفسه، ويجب على الآباء والمربين أن يضعوا تلك الجوانب السلبية من العوامل التي تؤثر في تقدير الذات موضع الاعتبار حتى يمكن تجنبها والتغلب عليها، لأن البيئة العامة لنشأة ونمو تقدير الذات هي الأسرة، أما بالنسبة لتداخل تأثير

الأسرة وجماعة الرفاق على تقدير الذات وأن تقدير الذات يتطور من خلال التعاون والعلاقات الداخلية والإنجازات الفردية، كما أن مهارات الأطفال الاجتماعية تتطور في وجود الأصدقاء.

ب. خبرات النجاح والفشل:

إن النجاح والفشل من الأمور التي تتعلق بالطالب وراء أهداف معينة وكذلك بتوقعاته من نفسه وبمستوى طموحه، إن النجاح وتوقع النجاح يسهمان في تقدير إيجابي للذات وفي أن يسلك الفرد طرقاً إلى مزيد من النجاح، أما الفشل يؤدي إلى الإحباط الذي يؤدي أحياناً إلى تكيف سلبي، ولاسيما في حالة كون الدافع المحيط بالفرد هاماً وقوياً.

أيضاً تتأثر نظرة الفرد لذاته بما كونه من مفهوم لذاته الأكاديمي، وبمدى ما حققه من نجاح وفشل ومن انطباعات وتفاعلات وردود أفعال اتجاه الحياة المدرسية وفي تحصيله الدراسي، مما يؤثر في مستوى طموحه وتطلعاته ومستقبله الدراسي ككل. (بهادر سعدية، 1972:37)

مما تقدم أن تقدير الذات يؤثر ويتأثر بالنجاح والفشل، بمعنى أن الفرد والتقدير العالي للذات لا يشعر بالخوف عند القيام بأي مهمة، حتى إن شعر بالخوف، فإنه لا يجعل هذا الخوف يؤثر على مسيرته، بل يجعله سبباً للتفوق والنجاح؛ أي يكون الخوف عاملاً إيجابياً للوصول إلى النجاح، أما الفرد ذو التقدير المنخفض للذات فإنه يتطلع إلى الفشل قبل أن يبدأ أي مهمة لديه، ويسيطر عليه الخوف الذي قد يمنعه من المحاولة، أو قد يكون السبب الرئيسي في عدم التوفيق في مهمته، كما أن شعور الفرد بالنجاح للمرة الأولى فإنه يكون حافزاً قوياً لتكرار المحاولة مما يرفع من معنوياته وتقديره لذاته؛ أي أنه قادر على النجاح وأن مهاراته وقدراته تمكنه من الإنجاز والتميز وبالتالي فتعرض الفرد للفشل فإنه سيكون بمثابة عامل محيط، ولكن يكرر المحاولة مرة أخرى خوفاً من التجربة، وخوفاً من الآخرين وكيف سيكون في نظرهم، وبالطبع هذا كله يتوقف على الفرد نفسه وعلى طبيعته النفسية والاجتماعية.

ج. العوامل المتعلقة ببنية الجسم:

- صورة الفرد عن جسده:

يرى جبريل أن فكرة الفرد عن جسده تتبلور في فترة المراهقة حيث يعطي تقييماً خاصاً لجسده وتلعب صورته

عن جسده جزءاً هاماً من مفهومه المتكامل عن ذاته. (جبريل موسى، 1973: 62)

كما يرى زهران أنه بجانب كل من صورة الجسم والعوامل العقلية إن مفهوم تقدير الذات يتأثر بالخصائص والمميزات الأسرية والاجتماعية، فالطفل الذي يولد وينشأ في أسرة تحيطه بالعناية والتقبل يرفع ذلك من قدراته واهتماماته ومهاراته، وفي نفس الوقت يمكن أن يتسبب الوالدان في أن يدرك الطفل نفسه كشخص غبي أو مشاكس، أو غير موثوق به، وذلك إذا اتبعنا أساليب خاطئة في التنشئة الاجتماعية داخل الأسرة. وتلعب المقارنة دوراً يؤثر في مفهوم الذات لدى الفرد إذا قارن نفسه بجماعة من أفراد أقل قدرة منه فيزيدياً من قيمتها، فمثلاً ربما يشعر الفرد بدرجة غير حقيقية من الفقر إذا ارتبط بعلاقات مع جماعة من الأفراد مستواهم

الاقتصادي أعلى مستوى من أسرته. (حامد عبد السلام زهران، 1999: 430)

كما أن اتجاهات المراهق تعتمد على العناصر الأساسية الآتية:

- ما يكونه عن نفسه من نظرة صائبة وموضوعية.
- ما يكونه إزاء ذاته من اتجاهات شعورية أو خطأ.
- فروق في التنشئة.
- مرونة المراهق في تقبل التوجيه الصادر عن الآخرين بصدد تغيير الصورة التي كونها الفرد عن نفسه

إلى ما هو أمثل. (الجسماني عبد الله، 1994: 207)

كما أن أهمية صورة الجسم في تكوين مفهوم الذات لدى الفرد دور هام، إذ أن العيوب والعياهات الجسدية قد تؤدي إلى تنمية مشاعر النقص، وتحول دون تحقيق النمو السوي فالفرد يتأثر بنظرة الآخرين نحو الإعاقة أكثر من تأثره بالإعاقة نفسها.

- معدل النضج:

غالبا ما يقترن النضج المبكر بتقدير إيجابي للذات حيث أن النضج المبكر يمكن من المشاركة في نشاطات اجتماعية ورياضية تعطي الفرد مكانة واعتبارا، كما يمكن المراهق من تحمل مسؤوليات تترك لديه صورة إيجابية عن ذاته، أم في حالة التأخر في النضج يعاني الفرد من ضغوطات نفسية لأنه يشعر بأنه يعامل وكأنه أصغر من سنه، وبأسلوب يختلف عن أبناء جيله من المبكرين في النضج، فيشعر بالنقص بفقدانه القدرة على المنافسة.

- النضج الجنسي:

توجد علاقة بين تقدير الذات والنضج الجنسي لدى الشباب والفتيات، والتبكير في النضج الجنسي له أهمية حيث يوفر لهم اطمئنانا لرجولته أو لأنوثتها ويدفعهم إلى الشعور بالثقة بالنفس.

- الإعاقة الجسدية:

لا يستطيع المعاق جسديا من المشاركة في بعض الأنشطة مما يآثر سلبا على مفهومه لذاته، وأن اتجاهات الآخرين نحوهم يحدد إلى أي حد تؤثر الإعاقة على مفهومه لذاته. (جبريل موسى، 1973: 81-21)

8. تقدير الذات لدى المراهقين:

يعتبر كارل روجرز أن تقدير الذات هو محور الشخصية السليمة، فالأشخاص الذين يحبون أنفسهم لديهم مشاعر إيجابية نحو الآخرين ونحو أنفسهم بشكل عام. فالمراهقين الذين يحبون أنفسهم تجدهم سعداء بينما المراهقين الذين تقديريهم لذواتهم منخفض تجدهم مكتئبين، كما أن الأشخاص الذين يقدرّون أنفسهم تقديرا منخفضا لا يشعرون بالأمن في علاقاتهم مع الآخرين ويشعرون بالقلق حول أنفسهم، فتقدير الذات المتدني في مرحلة المراهقة يرتبط بتعاطي المخدرات، الجنوح، الاكتئاب والأفكار الانتحارية بالإضافة إلى الخجل الذي يصاحب عدم تكييفهم النفسي. ومن الملاحظ أن تقدير الذات لدى المراهقين غير مستقر خاصة لدى الحساسين للتقييم.

ولقد أشار " كوبر سميث " إلى أربعة عناصر تلعب دورا في نمو تقدير الذات بشكل عام وهي:

- مقدار الاحترام والتقبل والمعاملة التي تتسم بالاهتمام الذي يحصل عليها الفرد من قبل الآخرين الهامين في حياته.
- تاريخ نجاح الفرد والمناصب التي تمثلها في العالم (يقاس النجاح بالناحية المادية ومؤشرات التقبل الاجتماعي).
- مدى تحقيق طموحات الفرد في الجوانب التي يعتبرها هامة، مع العلم بأن النجاح والنفوذ لا يدرك مباشرة، ولكنه يدرك من خلال الأهداف الخاصة والقيم الشخصية.
- كيفية تفاعل الفرد مع المواقف التي يتعرض فيها للتقليل من قيمته، فبعض الأشخاص قد يخفون ويحورون ويكتبون تماما أي تصرفات تشير إلى التقليل من قيمتهم من قبل الآخرين أو نتيجة فشلهم السابق، حيث تخفف القدرة على الدفاع عن تقدير الذات من شعور الفرد بالقلق وتساعده في الحفاظ على توازنه الشخصي. (الماضي وفاء، 1993: 62)

9. نظريات تقدير الذات:

أ. نظرية كارل روجرز:

تقوم نظرية كارل روجرز على النظرة الطبيعية للإنسان تلك النظرة التي تفترض وجود قوة دافعة لدى الإنسان وهي النزعة إلى تحقيق الذات. (مليكة لويس، 1990: 150)

ويعتقد روجرز أن الذات هي جوهر الشخصية الإنسانية وأن مفهوم الذات حجر الزاوية الذي ينظم السلوك الإنساني وكذلك يتأثر بخبرات الفرد وقيم الآباء وأهدافهم وفكرة المرء عن نفسه متعلمة وهي إرتقائية منذ الميلاد وتتمايز بالتدرج خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة، وهناك ثلاث مصادر لتكوين صورة الفرد عن نفسه وهي:

- قيم الآباء وأهدافهم والتصورات التي يواجهها الفرد للمجتمع المحيط.
- خبرات الفرد المباشرة.

• التصورات التي تكون الصورة المثالية التي يرغب أن يكون عليها.

ويقوم مفهوم الذات لدى الفرد بوظائف مختلفة:

- وظيفة دافعية: هي التي تحفز المرء على السلوك لتحقيق الأهداف.

- وظيفة تكاملية: تؤدي إلى تكامل السلوك الفردي بما يحقق صورة الفرد عن نفسه.

وهو يرى أن الفرد إذا أدرك نفسه على أن يتصرف في مختلف المواقف بما يتلاءم مع صورته عن نفسه، فإنه يشعر بالكفاية والجدارة والأمن، أما إذا شعر بأنه يتصرف خلاف فكرته عن نفسه يشعر بالتهديد والخوف، ولما كان لدى الفرد حاجة ملحة كي يظهر أمام الآخرين على أنه قوي وجدير وقادر على حل مشكلاته، والاعتماد على نفسه وتحقيق ذاته، فإن على المرشد النفسي أن يستثمر هذه الحاجة وأن يعتمد على أساليب تساعد المسترشد على تحقيق هذه الحاجة الملحة والعمل بطريقة إيجابية سوية.

(الداهري صالح، 2008: 335-357)

ب. نظرية ماسلو:

رأى ماسلو أن الأفراد الذين يسعون لتحقيق ذاتهم، جميعاً بدون استثناء مغرمين أو منهمكين في عمل ما ومخلصين، ويعتبر هذا العمل بالنسبة لهم ذا قيمة نفسية، وهذا بحد ذاته شيء عظيم فمثل هؤلاء الأفراد يسعون لتحقيق المثل العليا كالخير، الحقيقة، النظام، الجمال... إلخ والتي تعد لهم قيم حياتية هامة، ويوجد في تحقيق الذات بما يسمى عملية الاختبار الدائم، فالإنسان حسب رأي ماسلو مخير في مصيره وتقريره أيضاً، كما أنه فاعل ومنفعل أي أنه ليس سلبياً بل وإيجابياً، يؤثر ويتأثر فهو في حركة دائمة نحو الأمام يسعى للتخلص من المعوقات التي تعترضه في سير حياته. (بني يونس، 2004: 231-232)

ج. نظرية كوبر سميث:

يعتبر تقدير الذات عند كوبر سميث ظاهرة تتضمن كل من عمليات تقييم الذات، كما تتضمن ردود الفعل أو الاستجابة الدافعية، وإن كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات عند كوبر سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنه تصنعه على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن ذاته إلى قسمين:

- **التعبير الذاتي:** وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها.
- **التعبير السلوكي:** ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته والتي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات:

- **تقدير الذات الحقيقي:** ويوجد عند الأفراد الذين بالفعل أنهم ذو قيمة.
- **تقدير الذات الدفاعي:** ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة، ولكن لا يستطيعون الاعتراف ويمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين.

(صالح محمد أبوجادو، 2002: 154)

وقد بين أن هناك ثلاثة من حالات الرعاية الوالدية تبدو لهم مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي: تقبل الأطفال من جانب الآباء وتدعيم سلوك الأطفال الإيجابي من جانب الآباء واحترام مبادرة الأطفال، وحرمتهم في التعبير من جانب الآباء. (الخضير غادة، 1999: 48)

د. نظرية روزنبرج:

تدور أعماله حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به، وقد اهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم، وأوضح أنه عندما نتحدث

عن تقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته و يقيّمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا بها. (سليمان عبد الرحمان، 1992: 79)

وقد إهتم روزنبرج بتقييم المراهقين لذواتهم ووضع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا والمنهج الذي استخدمه هو الإعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك، واعتبر "روزنبرج" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد يَكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، وما الذات إلا أحد الموضوعات، ويكون الفرد نحوها اتجاها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، ولو كانت أشياء بسيطة يود استخدامها ولكنه فيما بعد عاد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. (كفافي علاء الدين، 1989: 103)

10. أدوات قياس تقدير الذات:

من المقاييس الخاصة بتقدير الذات نجد:

أ- مقياس كوبر سميث "Cooper Smith":

صمم هذا الاتجاه لقياس الاتجاه التقييمي نحو الذات في المجالات الأكاديمية، الاجتماعية، العائلية والشخصية كما أنه قد عدل هذا المقياس في سنة 1981 بعدما كان يتضمن 58 عبارة لقياس مستوى تقدير الذات، 58 عبارة لقياس الكذب، أصبح يتضمن 25 عبارة منها سلبية وأخرى إيجابية لقياس مستوى تقدير الذات.

يستخدم هذا المقياس مع تلاميذ تتراوح أعمارهم ما بين 8-15 سنة يمكن تطبيقه فرديا أو جماعيا ومدة تطبيقه هي عشرة دقائق لا أكثر وتتمثل التعليمات في أن يطلب من المفحوص أن يضع علامة (X) داخل المربع المناسب الذي يبين مدى موافقته على العبارة التي تصفه "تنطبق" أو "لا تنطبق" مع العلم أنه لا يوجد أجوبة صحيحة أو خاطئة.

ب- مقياس روزنبرغ "ROSEMBERG":

وضع هذا المقياس من طرف (Rosenberg 1965) وقد ترجم للغة العربية من طرف الدكتور (أمال عواد معروف)، هو تطبيق تقنية مختصرة وبسيطة تسمح بدراسة تقدير الذات بغض النظر عن المستويات الاجتماعية، العادات والتقاليد، والأديان والبيئات العائلية.

وقد استند في بناء هذا المقياس على الدراسة التي تناولت الأبعاد السيكولوجية كالقلق، حيث أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من 5000 مراهق ينتمي إلى فئات اجتماعية ودينية وعائلات مختلفة يستخدم هذا المقياس عبارات مصاغة صياغة إيجابية خمسة منها وخمسة صياغات سلبية، كما يمكن تطبيقه فرديا أو جماعيا.

خلاصة:

نستخلص مما سبق أن لتقدير الذات دور حاسم في الحياة النفسية لأنه يعني الموقف الإيجابي أو السلبي الذي يتخذه الفرد اتجاه نفسه فهو كذلك حسب أغلب الدراسات التي تطرقنا إليها في هذا العمل مصطلح اجتماعي محض بحيث يتحدد ويتطور انطلاقاً من تفاعله مع نفسه ومع المجتمع وكذا استجاباته التي عاشها ويعيشها في كل فترات حياته، فاحترامه لذاته واحترام الآخرين له يمنحه نظرة إيجابية نحو ذاته وهذا يمكنه من أن يرى نفسه مهما ومحترماً على العكس من الاحتقار والنبذ والعزلة والإحباط للذين يدعمون احتقار الفرد لذاته وتقديرها السلبي.

الفصل الرابع:

المراهقة

تمهيد

1. تعريف المراهقة
2. تحديد فترة المراهقة
3. حاجات المراهقين
4. الخصائص العامة لفترة المراهقة
5. مشاكل المراهقة
6. مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
7. اتجاهات تفسير المراهقة
8. الوقاية والعلاج لمشكلة المراهقين

خلاصة

تمهيد:

تعتبر فترة المراهقة من الفترات الهامة الحساسة في حياة الفرد، ذلك أنها تمثل فترة نمو جسماني وعقلي ونفسي هامة، وقد أجمعت أكثر الدراسات الحديثة على اعتبار فئة المراهقين الفئة الحساسة التي يجب العناية بها صحيا وعقليا ونفسيا، كما تعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد في حياته فهي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد ففي هذه المرحلة يتعرض الفرد إلى عدة تغيرات هامة مما أدى إلى القول: "إن الطفل حين يراهق يولد ولادة جديدة"، بمعنى أن التغير الذي يمر به المراهق سواء من الناحية الجسمية أو النفسية يكاد يكون تغييرا هاما.

وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى تعريف المراهقة، خصائصها، أسبابها، وصولا إلى الوقاية والعلاج لمشكلات المراهقين.

1. تعريف المراهقة:

لقد تعددت وتنوعت المفاهيم والتعاريف الخاصة بالمراهقة ولا يمكن حصرها في تعريف واحد ونظرا لصعوبة تحديد تعريف واحد فقد حاولنا تلخيصها في بعض التعريفات التالية:

- لغة: تفيد كلمة المراهقة من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من اللحم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من اللحم ودنا منه. (فؤاد البهي السيد، 1975:275)

- اصطلاحا: المراهقة هي كلمة لاتينية الأصل مشتقة من الفعل ADOLESER والذي يعني النمو نحو الرشد، كما تمثل مرحلة نمو سريعة وتغيرات في كل جوانب النمو تقريبا الجسدية والعقلية والحياة الانفعالية.

(رغدة شريم، 2007:22)

تعريف عبد الرحمن العيسوي: يطلق اصطلاح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (عبد الرحمن العيسوي، 1995:25)

أما المراهقة حسب لوهاال (LE HALL): هي مرحلة انتقالية حاسمة تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفلية، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث تغيرات على المستوى الشخصي لاسيما في علاقته الجدلية بين الأنا والآخرين. (LE. HALL، 1985:13)

من خلال التعريفات السابقة يتبين لنا أن المراهقة مرحلة حساسة وانتقالية تحدث فيها تغيرات فيزيولوجية وجسمية وعقلية ونفسية، وفي هذه المرحلة أيضا يبحث المراهق عن الاستقلالية واعتماده على نفسه بهدف تحقيق شخصية مستقلة عن الآخرين.

2. تحديد فترة المراهقة:

لقد اختلف الباحثون في تحديد فترة المراهقة، متى تبدأ ومتى تنتهي واتفقوا مبدئيا على أنها الفترة الواقعة بين البلوغ الجنسي واكتمال النضج الجسمي، وهناك من يقول بأنها تبدأ من 10 إلى 21 سنة والبعض يحصرها ما بين 12 إلى 21 سنة، ووصلوا إلى تقسيمها إلى ثلاث مراحل كما يلي:

- المراهقة المبكرة:

والتي اتفق عليها الباحثون أنها تتراوح بين 12 و14 سنة، تتميز بتناقص السلوك الطفلي وبداية علامات النضج في الظهور واكتمال وظائفها عند الذكر والأنثى، ففي بداية هذه المرحلة تحدث تغيرات عديدة للمراهق وأبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة الجانب الجنسي، حيث تبدأ الغدد الجنسية في القيام بوظائفها.

(ميخائيل معوض خليل، 1994:25)

- المراهقة الوسطى:

تمتد من 15 إلى 18 سنة تتميز بشعور المراهق بالنضج والاستقلالية، وتعتبر هذه المرحلة قلب مراحل المراهقة، حيث تنضج فيها مختلف المظاهر المميزة لها، كما تتميز بالشعور بالهدوء والاتجاه إلى تقبل الحياة بكل ما فيها من اختلافات أو عدم الوضوح وزيادة القدرة على التوافق كما يتميز المراهق هنا بطاقة وقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين ومن سمات هذه المرحلة نجد كذلك الشعور بالمسؤولية الاجتماعية، الميل إلى مساعدة الآخرين، الاهتمام بالجنس الآخر، وضوح الاتجاهات والميول لدى المراهق. (حامد عبد السلام زهران، 1995:73)

- المراهقة المتأخرة:

تمتد هذه المرحلة من 18 إلى 21 سنة وهي فترة يحاول فيها المراهق ويسعى من خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع مكونات شخصيته، كما يحاول التكيف مع مجتمعه والتوافق مع الظروف البيئية الجديدة، ويشير العلماء إلى أن المراهقة المتأخرة تعتبر مرحلة التفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية والتناسق فيما بينها بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة. (حامد عبد السلام زهران، 1995:108)

3. حاجات المراهقين:

كل إنسان بحاجة ماسة إلى حاجات مختلفة تضمن له العيش والاستقرار والتوافق مع مواقف الحياة وتصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين والتي تبدو نفس حاجات الراشدين إلا أن

بعد التحقيق نجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة فنجد حاجات الميول والرغبات تصل إلى أقصى درجة من التعقيد، وقد وضع الباحث إبراهيم ماسلو سنة 1955 ترتيبا هرميا لمختلف هذه الحاجات كما يلي:

أ. الحاجة إلى المكانة:

هي من أهم حاجات المراهقين حيث يريد المراهق أن يكون شخصا هاما وتكون له مكانة في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذو قيمة كما يريد أن تكون له مكانة مع الراشدين لهذا ليس غريب إذا رأينا أن المراهقين يقلدون الراشدين في أعمالهم فالمكانة التي يطلبها بين رفاقه بالنسبة له أهم من مكانته عند أبويه ومعلميه، ونجده يحرص على الحفاظ على مكانته.

ب. الحاجة إلى تحقيق الذات:

يميل الفرد إلى معرفة تأكيد ذاته وتسمى أيضا بالحاجة إلى الشعور بالقيمة الذاتية وهي من أقوى وأهم الحاجات، وتتضمن الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى التقدير، الحاجة إلى المكانة، الاعتراف والاستقلال والاعتماد على النفس، حيث تدفع هذه الحاجة الفرد إلى تحسين الذات وحاجته إلى التقدير، تدفعه دائما إلى السعي والإنجاز والتحصيل لإحراز المكانة والقيمة الاجتماعية، وهذه حاجة أساسية تدفع المراهق دائما إلى عضوية الجماعات لتحقيق المركز والقيمة الاجتماعية وكلها تدل على النمو السوي العادي، وكذا التغلب على العوائق والعمل نحو تحقيق الهدف ومعرفة توجيه الذات.

(صلاح الدين العمري: 295)

ج. الحاجة إلى الحب والانتماء والتقبل الاجتماعي:

تعتبر الحاجة إلى الانتماء والحب والتقبل الاجتماعي من أهم الحاجات، فشعور المراهق في تقبل الوالدين له في الأسرة وتقبله في المدرسة وبين الأصدقاء من أهم عوامل نجاحه، أما شعوره بالنبذ والكرهية من هؤلاء يعتبر من أسباب فشله، فالتقبل الاجتماعي يدخل الأمان النفسي ويشعر المراهق بأنه مقبول وهذا ما يشكل له الحافز

القوي للعمل والنجاح، أما الفشل الدراسي للمراهق في كثير من الحالات يرجع إلى عدم تمتعهم بهذه المحبة والتأييد.

د. الحاجة إلى الاستقلال:

إن المراهق يريد دائما التخلص من قيود الأهل والاعتماد على نفسه وهذا ما نلاحظه عندما يريد ويطلب غرفة خاصة له دون أن يشاركه أحد ونجده أيضا يكره زيارة والديه له في المدرسة لأنها دليل على الوصاية عليه ويحرص أن يظهر تعلقه الشديد بأسرته والاعتماد عليها وعلى هذا فإن المعلم الجيد هو الذي يحرص على أن لا يعامل المراهق على أنه طفل يعطيه مسؤولياته ويتركه يخطط أعماله ويقوم بها، وهذا ما يدفعه إلى أن يقوم بعمله على أحسن وجه وكذلك يظهر القدرة على الإبداع والإنجاز. (محمد مصطفى زيدان، 1986:23)

نستخلص من كل ما سبق أن للمراهق حاجات متعددة يجب إشباعها حتى يكون شخصا سويا، حيث تنمو حاجات المراهق بين ما هو بيولوجي والحاجة إلى التقبل الجسدي والدور الجنسي ومنها ما هو نفسي اجتماعي كالحاجة إلى الأمن والحاجة إلى تكوين علاقات جيدة والحاجة إلى الاستقلال والتحرر من الضغوط الممارسة من طرف الوالدين والحاجة إلى المعرفة والتحصيل والنجاح الدراسي وإشباع هذه الحاجات هي أحد مؤشرات التوافق وحل الصراعات التي يعاني منها المراهق مع نفسه ومع الآخرين، ويؤدي ذلك إلى الأمن النفسي والاطمئنان والثقة بالنفس، وإذا حدث العكس ولم تشبع حاجاته نجده في صراعات حادة مع أسرته ومع نفسه نجده يعاني من القلق والتوتر.

4. الخصائص العامة لفترة المراهقة:

تعتبر المراهقة مثلها مثل أي مرحلة هامة في حياة الفرد لها خصائص معينة تميزها عن غيرها من المراحل التي سبقتها والتي تليها أيضا، والتي يمكن تناولها على النحو التالي:

أ. المراهقة مرحلة انتقالية:

إن الأطفال عندما ينتقلون من الطفولة إلى الرشد خلال المراهقة يجب أن يتخلصوا من الأشياء الطفلية أي (الصبيانية)، كما يجب أن يتعلموا أشكالاً جديدة من السلوك والاتجاهات بدلاً من أشكال قديمة التي تخلو عنها، إن ما يحدث في الطفولة يترك بصماته الواضحة على ما يحدث في المراهقة وأنه سوف يؤثر في الأنماط الجديدة من السلوك والاتجاهات.

فالتغيرات الجسمية التي تحدث خلال سنوات المراهقة الأولى تؤثر في مستوى سلوك الفرد وتقوده إلى إعادة تقييم لاتجاهاته وقيمه السابقة، وكذلك لكل عملياته التوافقية. (صلاح الدين العمرية، 2005:190)

إن حالة الفرد في أي مرحلة انتقالية غالباً ما تكون غامضة خاصة بالنسبة للأطوار الاجتماعية التي يمكن أن يلعبها، فالمراهق في هذا الوقت ليس طفلاً، كما أنه ليس راشداً فإذا سلك مثل الأطفال فإنه يؤنب من جهة الكبار ويطلب منه أن يسلك وفقاً لسنه، أما إذا سلك مثل الكبار فإنه يعتبر صغيراً على مثل هذا السلوك.

ب. المراهقة مرحلة تغير:

تشير "هيرلوك" إلى وجود خمسة أمور عامة تحدث لجميع المراهقين نتيجة للتغيرات التالية:

- زيادة الانفعالات التي تعتمد شدتها على معدل التغيرات الجسمية والنفسية.
- إن التغيرات السريعة تصاحب النضج الجنسي وتجعل المراهقين غير متأكدين من أنفسهم وقدراتهم وميولهم وإحساسهم بعدم الاستقرار خاصة تلك المعاملة الغامضة التي يتلقاها المراهقون من الوالدين والمعلمين والكبار بصفة عامة.
- إن التغيرات الجسمية وما يصاحبها من تغيرات في الميول والأدوار الاجتماعية وحتى يستطيع حل المشكلات .

- فكلما تغيرت الأنماط والسلوكيات تغيرت معها أيضا القيم، فمثلا لما يعد معظم المراهقين يرى أن عدد الأصدقاء أكثر أهمية من شعبيتهم من الأصدقاء المعجبين بهم والمحترمين عن طريق أقرانهم أنهم بدؤوا يتعرفون بأن النوع أكثر أهمية من الكم.
- إن التغيرات التي يمر بها المراهق تولد له مشاعر متصارعة ومتردة، فهم يريدون الاستقلال
- والابتعاد عن المسؤولية. (أمل محمد حسونة، 2008:181)

ج. مرحلة المراهقة تمثل مشكلة:

- حقيقة أن لكل عمر مشكلاته الخاصة إلا أن مشكلات المراهقة غالبا ما تكون صعبة التأقلم معها سواء بالنسبة للفتيات أو الفتيان على حد سوى، ويعود ذلك لسببين.
- خلال الطفولة استطاعوا حل مشكلاتهم جزئيا على الأقل عن طريق الوالدين والمدرسين .
- يريد المراهق هنا أن يشعر بالاستقلال فهو يطالب بحل المشكلات بمفرده، فهو يرفض محاولات وتدخّل الوالدين والمعلمين لمساعدتهم معتقدا بأنه قادرا على حلها لوحده، ولكن لا تأتي الحلول دائما حسب توقعات المراهقين. (حامد عبد السلام زهران، 1995:325)

د. مرحلة المراهقة مرحلة البحث عن الهوية:

- في هذه المرحلة يكون اهتمام المراهقين بالجماعة أكثر من الفردية ويتبين ذلك في الكلام والملبس والسلوك وحبهم للانتماء إلى أقرانهم في الجماعة وأي انحراف في معيار الجماعة فيه نوع من التهديد في عملية الانتماء لهذه الجماعة وبالتالي بالتدريج يصبح المراهق يبحث عن الهوية والذاتية وذلك بالنسبة لكلى الجنسين فالحالة الغامضة عنه هنا هي عدم معرفته كونه طفلا أم راشدا هذا ما يسمى بأزمة الهوية.

هـ. المراهقة عدم الواقعية:

- يكون ميل المراهق للحياة بصورة إيجابية ووردية فهم ينظرون إلى المحيطين به كما يريدون أن يرونهم ويظهر ذلك في طموحاتهم الغير واقعية، وعندما يحسون أنهم لا يستطيعون تحقيق أهدافهم التي وضعوها

لأنفسهم يصبحون أكثر غضبا وتوترا وخيبة للأمل، لكن مع زيادة الخبرات الشخصية والاجتماعية للمراهق وزيادة قدرته في التفكير السليم، يرى المراهق الأكبر سنا والمحيطين به أكثر واقعية مما يقلل خيبة الأمل مما كانوا عليه في المراهقة عندما كانوا صغارا وعندما تقترب عملية المراهقة من الانتهاء ينتقلون إلى حياة العزوبية الخالية من الهم والمسؤولية عن الآخرين تلك الحياة التي سيؤدنها حالا عندما يدخلون في عالم الكبار شاعرين بأن هذه الفترة في حياتهم أسعد مما سيواجهونه في مرحلة الرشد ومسؤولياتها. (عبد الرحمن العيسوي، 2005)

و. المراهقة عتبة مرور للرشد:

عندما يقترب المراهق من النضج الكامل يكون قلقا للتخلي عن سلوك المراهقة فيضطر للتخلي عن بعض السلوكات ويؤكد علي أنواع جديدة تؤكد فيه هذه الناحية، فيلجأ الفتى أحيانا إلى التدخين، كما تلجأ الفتيات إلى استخدام أدوات التجميل مثلها مثل الكبار.

ويرى عدد من الباحثين أن حياة المراهق تشبه إلى حد كبير حلم طويل في ليل مظلم تخلفه أضواء ساطعة تخطف البصر من أكثر منها تضيء الطريق بحيث يشعر المراهق بالضياح لفترة تنتهي بأن يجد نفسه ويعرف طريقه عندما يصل إلى مرحلة النضج. (سامي محمد ملحم، 2004)

5. مشاكل المراهقة:

إن المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن بيئة لأخرى كما تختلف كذلك باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق إذ يتلقى المراهق في هذه المرحلة عدة مشاكل من بينها ما يلي :

- **المشاكل النفسية:** من المعروف أن هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر، والاستقلال وتوتره الناتج عن توتر لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهولا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الأخلاقية، بل أصبح يحمص الأمور ويناقشها ويزيدها في تفكيره وعقله كما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه وتحس بإحساسه الجديد فهو يسعى لتأكيد نفسه بنفسه، فإذا كانت الأسرة والمدرسة

والأصدقاء لا يهتمون بقدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع حاجاته الأساسية، فهو يجب أن يحس بذاته.

- **المشاكل الانفعالية:** إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في العنف وهذا الاندفاع ليست أسبابه خالصة بل يرجع ذلك للمتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق نحو جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الكبار وكذا سلوكياته وتصرفاته ومما لا شك فيه، أن توتر الآباء والأمهات في المجتمع قد يترك أثر في نفسية المراهق ويترتب عليه نظرتة للحياة كئيبة مليئة بالحقد والاضطراب بدلا من أن تكون نظرة تفاعل وسعادة.

وتتأثر العمليات المختلفة تأثيراً ماراً بالانفعالات الحادة وتدل الدراسات التي قام بها "مور" على أنها أشد الانفعالات تأثيراً في التفكير والتذكر والانتباه والعمليات العقلية الأخرى. (عوض خليل ميخائيل، 1971:89)

• **المشاكل الاجتماعية:** إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات البيولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في الأسرة أو المجتمع أو المدرسة وإحساسه بأنه مرغوب فيه.

- **الأسرة:** إن المراهقة في هذه المرحلة من العمر تميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم سابق ألا وهو الطفولة وتدخل الأسرة يعتبر موقف تصغيري للمراهق كما أنه لا يجب أن يعامل معاملة الصغير، لذا نجد ميل المراهق إلى النقد والمناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار ولا يتقبل كل ما يقال عليه بل تصبح له مواقف وآراء يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد، إلا أن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما الخضوع وإما امتثاله وتمرده وعدم استسلامه، فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شؤونه فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي كانت لديه من قبل.

(عوض خليل ميخائيل، 1971:89)

-**المدرسة:** فالمراهق في هذه المرحلة من النظام الذي يخضع له من قبل المدرسين والمربين، ومن هنا نقول أن المراهق يقضي معظم وقته في المدرسة ولهذا يتكون لديه بعض التمرد والانفعال بحكم طبيعة هذه المرحلة من

العمر، ويرى أن سلطة المدرسة أشد تسلط من الأسرة فلماذا يأخذ مظهرها سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور والاستهانة بالدرس أو المدرس لدرجة تصل إلى العدوان.

- **المجتمع:** إن المراهق يميل إلى الحياة الاجتماعية وإلى العزلة فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات تمكنهم من كسب الأصدقاء والبعض يميلون إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف نفسية اجتماعية ولهذا قد يلجأ المراهق للنهوض بالعلاقة الاجتماعية ويكون محبوبا.

• **المشاكل الصحية:** يشعر المراهق بسرعة التعب والشعور بالدوران والصداع وكثرة حب الشباب في وجهه والسمنة والنحافة، وقد تكون السمنة بسيطة ومؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب عليه تنظيم الأكل والعرض على الطبيب، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة حيث أن المراهق في هذه الفترة يتميز بإحساس فائق وكذا الإهتمام بالمظهر الخارجي والخوف الواضح من التغيرات الفيزيولوجية الداخلية. (فؤاد باهي السيد، 1993:164)

• **المشاكل الجنسية:** وهي من أبرز المشاكل التي تظهر في مرحلة المراهقة والانحرافات الجنسية والميل الجنسي للأفراد من نفس الجنس والعكس وعدم التوافق مع البيئة وتحدث هذه الانحرافات نتيجة لحرمان المراهق سواء في المنزل والمدرسة من العطف والحنان والرعاية وعدم إشباع رغباتهم من التوجيه الديني... الخ.

ولتجاوز هذه الأزمة الخطيرة لجأ علماء التربية إلى تدريس التربية الجنسية دراسة علمية موضوعية وذلك لتحقيق الأهداف نذكر منها:

- تشجيع النشاط الترويحي والقيام بالرحلات وإشراكهم في المسابقات ونشاطات التربية البدنية والرياضية.
- ضمان إقامة علاقة سليمة بين الجنسين قائمة على الفهم الدقيق والهروب من العزلة .
- محادثة الذكور والإناث بصورة مكشوفة قدر الإمكان وعدم التفريق لتفادي العنصرية.

(فؤاد باهي السيد، 1993:166)

6. مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

يمتاز المنوفي مرحلة المراهقة بأنه سريع وشامل في جميع جوانب شخصية المراهق، وخلال هذه الفترة تظهر تغيرات تمس الناحية الجسمية، النفسية، الاجتماعية والجنسية، ومن خلال هذا سنتعرض إلى بعض هذه المظاهر.

- **النمو الجسمي الفيزيولوجي:** في فترة المراهقة نلاحظ نمو الجسم الذي تزداد سرعته، حيث يزداد من خلاله الطول والوزن وتتمو العضلات والأطراف، فمثلا الطول له مظهر ودور في إعطاء صورة كاملة وواضحة لطبيعة النمو، حيث أن معدلات النمو في الطول ليست واحدة قبل المراهقة وبعدها، كما أن الوزن يصاحبه ثقل الجسم، وفي بداية المراهقة عموما تكون المراهقات أكثر وزنا وأثقل جسما من الإناث والتغيرات الحاصلة في الوزن والطول يصاحبها تطور في الجانب الوظيفي لأعضاء الجسم. (عبد الفتاح محمد دويدار، 1999:95)

أما النمو الفيزيولوجي يتمثل في مجموعة العمليات الحيوية والبيولوجية التي تحدث داخل الجسم ويشمل الجانب الوظيفي للأعضاء، ويتمثل أساسا هذا النوع من النمو في ظاهرة البلوغ التي تعد كمؤشر بيولوجي لبداية المراهقة، كما أن البلوغ يعرف بأنه مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة، وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته.

(عبد الفتاح محمد دويدار، 1999:96)

النمو الجنسي: من أقوى الغرائز التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد والتي تعرضه إلى الكبت، والضغط من قبل العادات والقيم الاجتماعية وفي هذه المرحلة تنمو الغدد الجنسية وتصبح قادرة على أداء وظائفها التي تتمثل في المبيضين عند الإناث وتقوم بإفراز البويضات فيحدث الطمث عندها فتظهر العادة الشهرية مع احتمال وجود تأخر وعسرها وغيابها عند بعض الإناث والسبب يعود لاضطراب هرموني أزمة نفسية حادة، كما يستطيع أن يختلف سن ظهور الطمث نتيجة الفروق الفردية، أما الغدد الجنسية عند الذكور فهي الخصيتين اللتان تقومان بإفراز الحيوانات المنوية والهرمون الجنسية أين تظهر عملية القذف لأول مرة. (فؤاد البهي السيد، 1997:64)

نستخلص أن النمو الجنسي في مرحلة المراهقة يحدث على شكل تغيرات جسمية خارجية يستطيع أن يراها

المراهق نفسه، والمحيطون به وهناك تغيرات داخلية فيزيولوجية تظهر في وظائف الأعضاء.

- **النمو النفسي الاجتماعي:** يتأثر النمو النفسي والاجتماعي للمراهق بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها،

وما يوجد في هذه البيئة من ثقافة وتقاليد وعادات واتجاهات وميول تؤثر على المراهق، ويوجه سلوكه ويجعل

عملية تكيفه مع نفسه والمحيطين به عملية سهلة وصعبة، إذ يحاول معظم الآباء تعليم أبنائهم لتحقيق الاستقرار

النفسي والاجتماعي والاقتصادي له، وتأمين مستقبلهم، لكن في كثير من الحالات يبالغ الآباء في ممارسة

الضغط على المراهق مما يؤدي إلى الفشل والقلق والإحباط لذلك ينبغي أن تكون نظرة الآباء نظرة واقعية لا

تحمل المراهق فوق طاقته الطبيعية.

من مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على

نفسه، فنتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق حيث يشعر أنه لم يعد طفلاً، كما أنه لا يحب أن

يخضع سلوكه لوقاية الأسرة، فهولا يجب أن يعامل كطفل ولكنه من ناحية أخرى مازال يعتمد على الأسرة، لذلك

يجب أن يشجع على الاستقلال التدريجي والاعتماد على نفسه، فتوفي هذه المرحلة يريد أن يعتمد القيم والمبادئ

التي يفتنح بها هوييس التي تفرضها الأسرة عليه، لكن لا بد من اقتناعه بأن ما تفرضه أسرته يستهدف مصلحته

وأن خبرته مهما تصورهما فهي لا زالت محدودة لذلك لا بد أن يتقبل نصح آباءه والمدرسين وغيرهم من الكبار

ويجب أن يتعلم المراهق تحمل المسؤولية في هذه المرحلة والعمل على تنمية قدراته وتوفير الفرص التي من

شأنها أن تؤدي إلى نمو شخصيته نموا سليما من النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية بحيث يكون

متكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يحيط به. (عبد الرحمن العيسوي، 1995: 42)

- **النمو العقلي:** تتميز هذه المرحلة بنمو القدرات العقلية ونضجها، فتسير الحياة العقلية من البسيط إلى المعقد، أي

من مجرد الإدراك الحسي والحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة والمعاني المجردة، يتمثل النمو العقلي للمراهق

في نمو مظاهره المختلفة، من الذكاء والقدرات العقلية والاتجاهات العقلية، ويتأثر هذا النمو بعدة عوامل وراثية

وبدرجة النمو الجسمي والانفعالي والفيزيولوجي والاجتماعي والحالة الصحية ودرجة تكيفه النفسي والبيئة الثقافية ومستوى ونوعية التعليم الذي تلقاه وحالة أسرته الاقتصادية والاجتماعية وخبراته الطفولية ولذلك يختلف المراهقون في معدل نموهم العقلي والمستوى الذي يصلون إليه في كثير من النواحي وتتمثل مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة بالذكاء، التذكر، الانتباه، التخيل حيث سنتطرق إليها فيما يلي.

- **الذكاء:** ينمو الذكاء وهو لقدرة العقلية العامة نموا مطردا حتى سن 12 سنة ثم يتغير في فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائد في هذه المرحلة، ويتوقف نمو لذكاء عند المراهقين العاديين في حوالي 16 سنة، وعند غير العاديين في سن 14 سنة وعند الأذكاء حوالي 16 سنة. (مصطفى زيدان، 1995،:15)

- **التفكير:** يختلف تفكير المراهق عن تفكير الطفل، إذ يتأثر تفكيره بالمراهقة التي يمر بها، فكلما تنوعت هذه المواقف اتسعت مجالات تفكيره ويتميز تفكير المراهق بما يلي:

- القدرة على التجربة والاستدلال والاستنتاج والتحليل والتركيب.
- ازدياد القدرة على الفروض لحل المشاكل المعقدة.
- اتجاه تفكير نحو التفهم. (خليل ميخائيل معوض، 1994:344)

- **الانتباه:** تزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدته أو مداده، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة بسهولة يستطيع أن يلفت نظره وانتباهه إلى الأشياء. (أحمد زكي صالح، 1972:92)

- **التخيل:** يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان، وله وظائف عدة يمكن أن يحققها المراهق إذ يعتبر الخيال وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق. (مختار محي الدين، 1982:166)

نلاحظ أن مرحلة المراهقة تتميز بنمو القدرات العقلية ونضجها فالحياة العقلية تسير من البسيط إلى المعقد حيث يستطيع المراهق إدراك العلاقات المعقدة والمعاني المجردة كما ينمو الذكاء العام لديه، كذلك تتضح

القدرات والاستعدادات الخاصة وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير، التذكر، التخيل والتعلم.

5- **النمو الانفعالي:** إن المراهقة مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية يصاحبها ثوران يمتاز بالعنف والاندفاع والإحساس بالضيق، ومن أهم الأنماط التي تظهر في هذه الفترة نجد الغضب، الرهافة، الكآبة، الانطلاق والرغبة في مقارنة السلطة الوالدية، كثرة أحلام اليقظة. (فؤاد البهي السيد، 1997:290)

7. اتجاهات تفسير المراهقة:

من المتفق عليه أن مرحلة المراهقة مرحلة صعبة على المراهق نفسه وعلى المتعاملين معه من جهة أخرى، مما جعلها تحتل مكانة هامة في الدراسات النفسية، الأمر الذي أدى إلى تعدد النظريات والتفسيرات التي تناولت المراهقة، حيث هناك من أرجعها إلى الجوانب الاجتماعية وكذا التفاعلية ومن أهم هذه الاتجاهات ما يلي:

- **الاتجاه البيولوجي:** يتزعم هذا الاتجاه **ستانلي هول**، الذي يعتبر المراهقة مرحلة ميلاد جديدة لأنها تتسم بخصائص ووصفات تختلف مرحلة الطفولة، وأن التغيرات التي تحدث فيها ترجع إلى أسس بيولوجية تتمثل في نضج بعض الغرائز وظهورها بشكل مفاجئ مما يؤدي إلى ظهور بعض الدوافع القوية عند المراهقين التي تؤثر على سلوكهم المستقبلي، وقد اعتبرها فترة توتر لما يمر به المراهق من صعوبات التوافق مع المواقف الجديدة، إضافة إلى ظهور ميزة البلوغ تظهر تغيرات مهمة في الجانب الجسمي حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات وغيرها من الميزات، وبالتالي يظهر المراهق في جسم راشد ويختلف هذا النمويين الجنسين حيث يكون سريع عند الفتيات منه عند الذكور. (P.Bernard:1979,59)

- **الاتجاه الاجتماعي:** يفسر أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي سلوك المراهقين على أساس الثقة السائدة والتوقعات الاجتماعية، يفترضون أن سلوك المراهقين ونتيجة تربية الطفل الذي تعلم أدوارا معينة وبالتالي فعملية التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن سلوك المراهق السوي أو انحرافه، كما يقوم الفرد بتقليد النماذج

المكتسبة في حياته خلال تفاعله الاجتماعي، فإذا كان الفرد عدواني في طفولته فقد يستمر سلوكه العدواني

في مرحلة المراهقة والرشد ما لم يتعرض للتغيير الاجتماعي. (أحمد محمد الزغبى، 2001:327)

- **الاتجاه التفاعلي:** يركز هذا الاتجاه على التفاعل بين المحددات البيولوجية، الثقافية والاجتماعية للسلوك فيما يتعرض له المراهق من مشكلات وصعوبات إنما تعود لأسباب بيولوجية ونفسية في آن واحد.

فيرى "**Sollen berger**" أن العوامل البيولوجية وحدها لا تقسر ما يعتري المراهقة من مظاهر سلوكية خاصة، ولكنها لا تساهم في إيجاد أنماط السلوك التي تتميز بها مرحلة المراهقة، حيث أن للنضج الجسمي والنشاط الفيزيولوجي الداخلي يعكس أثارا على مشاعر الفرد، حيث يواجه مطالب لم يسبق له أن واجهها ولا يعرف كيفية إشباعها، كما أن ثقافة المجتمع لها دور في تحديد مدى قدرة المراهق على إشباع هذه الحاجات والمطالب الجديدة، لذلك فكلما تميزت هذه الفترة بالهدوء كلما كان اجتيازها أفضل.

(أحمد محمد الزغبى، 2001:328)

- **الاتجاه المعرفي:** يرى أصحاب هذا الاتجاه أن المراهقة تتميز بتطور البنيات المعرفية التي ترتبط بالتغيرات الفيزيولوجية والجسمية وحسب أعمال جون بياجي (1964) فإن مرحلة المراهقة تبدأ بظهور الذكاء العلمي الشكلي إذ تختلف عملية التفكير في هذه المرحلة عن سابقتها وذلك لاستعمال المراهق التفكير المجرد والرمزي، كما يستطيع بناء أنظمة وفرضيات، فيأخذ التفكير الفرضي الإستنتاجي مكان التفكير الواقعي ويتطور التفكير الميتافيزيقي، وأي اضطرابات في التعلم واكتساب التفكير العلمي الشكلي قد يؤدي إلى صعوبات علائقية واضطرابات سلوكية. (S.Bourcet et all :14،2001)

- **الاتجاه التحليلي:** أعطى هذا الاتجاه مفهوما آخر للمراهقة، إذ يعتبرها مرحلة إعادة تنشيط لتجارب سابقة عاشها الفرد، وعليه فهم هذه المرحلة والتخلص من أي صراع أمشكلا لا بد من الرجوع إلى الفترة السابقة لها وتتميز باكتمال النضج الجنسي وانفجار دوافع جنسية تنشط من جديد صراع أوديب والتخيلات المتعلقة بالهوامات المحرمة، بمعنى الابتعاد عن الأب من أجل الاحتفاظ بالأُم بالنسبة للذكر، والابتعاد عن الأم من

أجل الاحتفاظ بالأب بالنسبة للأنثى وللتخلص من هذه التغلبات يجد المراهق نفسه مجبراً على الانفصال عن الوالدين. (S.bourcet et all،2001:14)

من خلال هذه النظريات نلاحظ أن هناك عدة تفسيرات لمرحلة المراهقة وذلك لتعدد الاتجاهات حيث اختلفت النظرة من اتجاه لآخر، فالاتجاه البيولوجي يرى أن المراهقة مرحلة توترات على أسس بيولوجية وأنها مرحلة عواصف كما صنفها ستانلي هول، كما أن الاتجاه التحليلي يرى أن المراهقة تتميز باكتمال النضج الجنسي وهي مرحلة إعادة تنشيط التجارب السابقة التي قد عاشها الفرد، أما الاتجاه الاجتماعي يرى بأن التنشئة الاجتماعية هي التي تحدد سلوك المراهق، أما الاتجاه المعرفي فيرى أن المراهقة تتميز بتطور البنى المعرفية كما أكد بياجى على أن حدوث أي اضطراب في طريقة التعلم يؤدي إلى صعوبة في تكوين العلاقات وكذا الاضطراب في السلوك.

8. الوقاية والعلاج لمشكلات المراهقين:

أ. الوقاية من مشكلات المراهقين:

لا شك أن وقاية المراهقين من الوقوع في المشكلات خير من العلاج حيث يشير عبد الفتاح دويدار إلى أهم التطبيقات التربوية منها، ضرورة بذل الجهود لهيئة البيئة الصالحة التي ينمو فيها المراهق وإتاحة الجوال النفسي لنمو الشخصية السوية وضرب المثل الصالحة والقُدوة الحسنة أمام الشباب على فهم نفسه وتقبل ذاته، وتقبل كذلك التغيرات التي تطرأ عليه في مرحلة المراهقة وتحسين علاقته بأسرته ومعهد العلمى وأقرانه، وتحمل المسؤولية بخصوص تنمية مفهوم موجب للذات لدى الشباب والاهتمام بالإرشاد العلاجي والتربوي والمهني وإرشاد المراهق، خاصة في المدارس الإعدادية والثانوية. (عبد الفتاح محمد دويدار، 2004:281)

يتبين لنا مما سبق بأن الوقاية من مشكلات المراهق أمر يخص كل من محيطه الاجتماعي، أسرته، ذاته لكن يحدث وأن يتجاوز هذه المشكلات الوقاية مما يستدعي اتخاذ تدابير علاجية للتحسين من وضعية المراهق.

ب. علاج مشكلات المراهقين:

إنّ التدابير المتخذة من أجل علاج المشكلات التي يعاني منها المراهق تأخذ عدة أشكال فبالتالي علاجها يستدعي مساعدة المراهق على التخلص من صراعاته وضغوطاته النفسية، كما أن للمجتمع والأسرة دور هام ففي التخفيف من هذه المشكلات ذلك بالتنشئة الاجتماعية الصحيحة، إذ يشير عبد الفتاح دويدار إلى مجموعة من الحلول للتخفيف من هذه المشكلات ذلك باكتشاف أسباب المشكلات العامة التي يعاني منها المراهقين والعمل على إزالتها والتخفيف من حدتها أو الاستعانة بالأخصائيين النفسانيين واستشارتهم، ضماننا لنجاح العلاج، منها علاج مخاوف المراهقين، الاضطرابات العصبية التي يعانون منها وكل ما يخص حياتهم الانفعالية وعدم نقد المراهق أو السخرية منه، وعدم تعريض المراهق لمواقف إحباط حتى لا يفقد الثقة بنفسه وتشجيعه على النجاح ومدح أعماله الجيدة والاهتمام بتربيته الدينية، الاهتمام كذلك بصحة المراهق وتغذيته تغذية صحية سليمة شيء هام لكي ينمو جسمه نموًا متوازنًا، اكتساب المراهق الثقة في نفسه ومساعدته على تقبل ذاته والاعتزاز بها والعمل على إبعاد المراهقين عن الإفراط في المنبهات كالشاي والقهوة وإبعادهم نهائيًا عن التدخين وعن رفقاء السوء مع توجيههم الوجهة السليمة. (عبد المنعم الميلادي، 1973:57)

خلاصة:

من خلال دراستنا لفصل المراهقة يمكننا القول أن هذه المرحلة تعد من أهم المراحل التي يمر بها الفرد وقد تختلف من بيئة لأخرى ومن مجتمع لأخر إلا أن الفرد تطراً عليه عدة تغيرات فيزيولوجية وبيولوجية وجسمانية ونفسية، وتبين لنا الدور الهام لهذه المميزات والتغيرات التي يتأثر بها الفرد وقد تسبب له الكثير من القلق والتوتر والاضطراب، وفي هذه المرحلة بالذات ينبغي توجيه عناية كبيرة لتنمية التفكير العلمي لدى المراهقين وتعودهم على التفكير المنطقي المنظم في حل ما يواجهه من مشكلات نفسية واجتماعية وجنسية وذلك تحت إشراف الأولياء والمربين في إحداث أسلوب خاص للتقرب من المراهق لترك له الفرصة وهي التعبير عن ذاته واستعمال قدراته والتغلب على الانفعالات والضغوطات النفسية.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

منهجية الدراسة الميدانية

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

2. منهج الدراسة

3. حدود الدراسة

4. عينة الدراسة

5. وسائل جمع البيانات

6. التقنيات الإحصائية

تمهيد:

لكل بحث علمي جانبيين، جانب نظري يعتبره الباحث كقاعدة وجانب آخر تطبيقي يسمح بتجسيد أفكاره النظرية في الواقع فهذا الأخير يمنح البحث العلمي نتائج أكثر دقة ومصداقية.

فبعدما تعرضنا للإطار العام للإشكالية تم الوصول إلى وضع فرضيات وبالتالي التطرق إلى جميع الجوانب الخاصة بموضوع بحثنا والمتمثلة في الخجل، تقدير الذات والمراهقة، وهذا في كل فصل على حدا، حيث سنتطرق الآن إلى تناول الجانب التطبيقي الذي به نتمكن من اختبار فرضية بحثنا وأيضاً سنتعرض إلى جميع مراحل المنهجية المتبعة خلال قيامنا بدراستنا الميدانية، حيث تطرقنا من خلال هذا الفصل إلى المنهج المتبع في بحثنا، عينة البحث وخصائصها، مكان إجراء البحث، الدراسة الاستطلاعية وأخيراً تم إدراج الأدوات التي استخدمناها في البحث.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من الناحية المنهجية، مرحلة أولية وتمهيدية قبل التطرق للدراسة الميدانية الأساسية لأي بحث علمي، فالدراسة الاستطلاعية للبحث إجراء هام وأساسي لتحديد الموضوع والإحاطة به عن طريق التقرب إلى ميدان البحث مما يوفر لنا إمكانية اتخاذ الإجراءات المناسبة للتعامل مع الإشكال المطروح، حيث تعتبر هذه المرحلة تجريبية للدراسة بقصد اختبار مدى سلامة الأدوات المستخدمة في البحث ومدى صلاحيتها، ويمكن اعتبارها مصغرة للبحث، كما تساعدنا الدراسة الاستطلاعية على اختبار أولي للفروض، حيث تعطينا النتائج الأولية مؤشرات بمدى صلاحية هذه الفروض وما هي التعديلات الواجب إدخالها على هذه الفروض.

لقد تم بدء الدراسة الاستطلاعية في بداية شهر أبريل 2015 حيث قمنا بزيارة ميدانية إلى ثانويتي بعزير محمد، والعقيد سي الحواس بدائرة الأخضرية ولاية البويرة، وقمنا بتوزيع مقياسي الخجل وتقدير الذات على عينة تتكون من 20 تلميذ وتلميذة وذلك لمعرفة مدى تجاوب واستعداد العينة المشاركة في البحث، كما ساعدتنا الدراسة الاستطلاعية في معرفة مدى وضوح بنود المقاييس بالنسبة لأفراد العينة وكذا مدى تجاوبهم لهذه البنود، وقد تم ذلك بمساعدة مستشارة التوجيه لنا، إذ لم نجد أية صعوبات في ذلك ولم نجد أي عائق في ذلك.

2. منهج الدراسة:

المنهج كيفية كان نوعه هو السبيل والكيفية التي ترسم جملة المبادئ والقواعد المنطلق منها في دراسة مشكلة بحثنا والتي ساعدتنا في الوصول إلى نتائج دقيقة وصحيحة. (إخلاص محمد عبد الحافظ، 2000:83).

وانطلاقاً من طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة طبيعة العلاقة بين الخجل وتقدير الذات عند المراهق المتمرس في السنة الأولى ثانوي، فإن المنهج المناسب لدراسة هذا الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يسمح لنا بوصف العلاقة بين المتغيرات والتعبير عنها كمياً.

يعرّف المنهج الوصفي بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا باستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج وتعميمات على الظاهرة.

فالمنهج الوصفي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويوضح خصائصها عن طريق جمع المعلومات وتفسيرها ومن ثمة تقديم النتائج في ضوءها.

(شحاتة سليمان، 2005:337)

كما يعرفه جودت عزت عطوي على أنه نوع من أساليب البحث يدرس الظواهر الطبيعية الاجتماعية الاقتصادية والسياسية الراهنة دراسة توضح خصائص الظاهرة ودراسة كمية توضح حجمها وتغيرها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى. (جودت عزت عطوي، 2007:172)

3. حدود الدراسة:

أ. المجال المكاني: لقد تمت دراستنا في ثانويتين على مستوى ولاية البويرة دائرة الأخضرية وهما

ثانويتي بعزير محمد وثانوية العقيد سي الحواس وفيما يلي سيتم تقديم لمحة عن كل ثانوية.

- ثانوية العقيد سي الحواس: تقع هذه الثانوية بدائرة الأخضرية ولاية البويرة، فتحت أبوابها شهر سبتمبر 1971 لاستقبال التلاميذ حيث قام الرئيس الراحل هواري بومدين رفقة أعضاء الحكومة بوضع حجر الأساس لهذه الثانوية، وذلك يوم الجمعة 10 شعبان 1389 هجري الموافق ل 24 أكتوبر 1969م.

تحتوي هذه المؤسسة على نظام داخلي، ونظام خارجي ونصف داخلي، عدد التلاميذ بهذه الثانوية 832 تلميذ منهم 470 إناث و362 ذكور .

- ثانوية بعزير محمد: تقع هذه الثانوية في دائرة الأخضرية ولاية البويرة، كانت أصلاً مدرسة ابتدائية حولت إلى ملحقة تابعة لثانوية العقيد سي الحواس في سنوات 1987/1988، 1988/1989، فتحت أبوابها في

سبتمبر 1989 بقرار وزاري، تحتوي على 22 فوج لتلاميذ موزعين على 17 قاعة دراسية و 4 مخابر 2 للفيزياء و 2 للعلوم و قاعتين للإعلام الآلي و قاعة الأساتذة و مخبر لتحضير التجارب و ملعب رياضي.

ب. **المجال الزمني:** كانت بداية توزيع مقياسي الخجل وتقدير الذات في أواخر شهر أبريل حيث تزامنت هذه الفترة مع الفصل الثالث للعام الدراسي 2015/2014 بالنسبة لتلاميذ سنة أولى ثانوي جميع الشعب.

4. **عينة الدراسة:** اعتمدنا استنادا لطبيعة الموضوع على العينة العشوائية البسيطة لأنها تتناسب مع دراستنا، وتعرف العينة العشوائية البسيطة على أنها العينة التي تتساوى فيها الفرص لكل أفراد مجتمع البحث في التمثيل بالعينة. (على محمد عبد المؤمن، 2008:193)

أ. **حجم العينة:** يبلغ حجم عينة بحثنا 100 تضم فئة المراهقين المتمدرسين ذكور وإناث تتراوح أعمارهم ما بين 14 و 17 سنة منهم 60 إناث و 40 ذكور.

ب. **خصائص العينة:**

جدول رقم (01) يمثل حجم عينة الدراسة:

عينة الدراسة	مجتمع العينة
100	477

جدول رقم (02) يمثل تقسيم العينة حسب كل ثانوية:

النسبة المئوية		العينة		الثانوية
إناث	ذكور	إناث	ذكور	الجنس
45%	22%	45	22	ثانوية العقيد سي الحواس
35%	18%	35	18	ثانوية بعزيز محمد
60%	40%	60	40	المجموع

جدول رقم (03): يمثل تقسيم العينة حسب الجنس.

النسبة	العدد	الجنس
40%	40	الذكور
60%	60	الإناث
100%	100	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن النسبة الأكبر كانت للإناث، حيث بلغت 60 في حين بلغت نسبة الذكور 40.

5. وسائل جمع البيانات:

عند القيام بأي بحث والانتهاء من عرض الجانب النظري لا بد من استعمال وسائل وتقنيات من أجل الحصول على معلومات وبيانات تتعلق بموضوع البحث وذلك لضمان نتائج قريبة من الموضوعية، وفي هذه الدراسة استعملنا مقياس الخجل لحسين عبد العزيز الدريني ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث وذلك لمعرفة علاقة الخجل بتقدير الذات لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي.

أ. مقياس الخجل:

- وصف المقياس: هو مقياس قام به الباحث القطري حسين عبد العزيز الدريني سنة 1981، لقياس درجة الخجل ويطبق هذا المقياس على فئة المراهقين والراشدين ويمكن تطبيقه فردياً أو جماعياً بدون تحديد مدة التطبيق، كما يحتوي على 36 بند.

- ثبات المقياس: لحساب ثبات المقياس قمنا بتطبيقه على عينة تتكون من 20 تلميذ و تلميذة حيث اعتمدنا على طريقة التجزئة النصفية و ذلك بإجراء معادلة سبيرمان براون بين مجموع درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية حيث بلغ معامل ثبات المقياس 0.88 و يشير إلى أن المقياس يتميز بدرجة كبيرة من الثبات.

- طريقة التصحيح: يحتوي هذا المقياس على 36 بند إذ يقسم إلى 26 بند إيجابي و 10 بنود سلبية، وتتراوح الدرجة المحصلة ما بين (3) نعم، (2) أحياناً، (1) لا، هذا بالنسبة للبنود الإيجابية أما البنود السلبية فتصحح بالطريقة العكسية (1) نعم، (2) أحياناً، (3) لا، حيث تشير الدرجة العالية إلى أن الفرد خجول جداً، أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى أن الفرد غير خجول.

(حسين عبد العزيز الدريني، 1980:9)

ب. مقياس تقدير الذات:

- وصف المقياس: صمم هذا المقياس في الأصل من طرف الباحث الأمريكي كوبر سميث سنة 1967 لقياس الاتجاه التقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية والأكاديمية، إذ يقسم هذا الاختبار إلى 25 بند.

- الثبات: لحساب ثبات المقياس قمنا بتطبيقه على عينة تجريبية من 20 تلميذ و تلميذة، حيث اعتمدنا على طريقة التجزئة النصفية و ذلك بإجراء معادلة سبيرمان براون بين مجموع درجات العبارات الفردية

و درجات العبارات الزوجية، حيث بلغ معامل ثبات المقياس 0.61 ويشير إلى أن المقياس يتميز بدرجة من الثبات.

- طريقة التصحيح: يقسم هذا المقياس إلى 25 بند، إذ يقسم إلى 8 عبارات موجبة وهي 1-4-5-8-9-14-20-19، حيث إذا أجاب عليها المفحوص تنطبق تعطى له درجتان، أما إذا أجاب بلا تنطبق تعطى له درجة واحدة.

كما يتضمن 17 عبارة سالبة وهي 2-3-6-7-10-11-12-13-15-16-17-18-21-22-23-24-25، فإذا أجاب بلا تنطبق فإنه تعطى له درجة واحدة ويكون تقييم الإجابة حسب التسلسل التالي من (37.5-25) ذوي التقدير المتدني أما من (45-37.5) ذوي التقدير العالي.

6. التقنيات الإحصائية المستخدمة:

لغرض التحقق من صدق الفرضيات المصاغة اعتمدنا على الأساليب الإحصائية التالية:

أ. معامل بيرسون:

يرمز لهذا المعامل ب(r) والذي يدلنا على قوة العلاقة بين متغيرين وعلى اتجاه هذه العلاقة موجبة أو سالبة، ويستعمل هذا المعامل عندما يفترض الباحث أن أي تغير في المتغير الأول يتبعه تغير في المتغير الثاني، كما أنه يستعمل عندما يفترض الباحث أن أي تغير في المتغير الأول يؤدي إلى نقصان في المتغير الثاني.

(فريد كامل أبوزينة، 2006:146)

واستعملنا معامل الارتباط بيرسون في هذه الدراسة لحساب العلاقة الموجودة بين الخجل وتقدير الذات عند المراهق المتمدرس في السنة أولى ثانوي، ويتم حساب معامل الارتباط بيرسون بتطبيق المعادلة التالية:

$$r_p = \frac{n \sum x y - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

حيث أن:

N: حجم العينة

X: المتغير الأول (درجات الخجل)

Y: المتغير الثاني (درجات تقدير الذات)

∑: المجموع

ب. إختبار T. Test:

يستخدم إختبار T لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة و غير المرتبطة و المتساوية و الغير المتساوية و هو أكثر الاختبارات استخداما و شيوعا في علم النفس.

شروطه:

أن يكون هناك تجانس.

حجم العينتين متقارب.

قانونه:

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \times \frac{n_1 + n_2}{n_1 \times n_2}}}$$

التجانس:

$$F = \frac{\text{أكبر تباين}}{\text{أصغر تباين}}$$

درجة الحرية DF:

$$DF = (N_1 + N_2) - 2$$

الإنحراف المعياري:

$$S = \sqrt{\frac{\sum(X - \bar{X})^2}{N}}$$

الثبات: يشير الثبات إلى استقرار النتائج التي يحصل عليها الباحث إذا قام بتطبيق الاختبار على عينة دراسة في فترتين زمنيتين مختلفتين.

من أشهر الطرق المستعملة في حساب الثبات التجزئة النصفية ، بنود فردية و بنود زوجية.

قانونه:

$$r_{SH} = \frac{2r_p}{1 + r_p}$$

الفصل السادس:

عرض ومناقشة

نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتحليل النتائج

2. مناقشة النتائج

استنتاج عام

خاتمة

الاقتراحات

تمهيد:

بعد جمع البيانات اللازمة لهذه الدراسة والمتمثلة في إجابات أفراد العينة على مقياسي الخجل وتقدير الذات، إذ قمنا بمعالجتها إحصائياً لغرض تحقيق مبدأ البحث والمتمثل في الكشف عن العلاقة بين الخجل وتقدير الذات محاولين بذلك اختبار وتقييم الفرضيات التي قمنا بطرحها. وفي هذا الفصل سوف نقوم بعرض النتائج الخاصة بكل فرضية وكذا مناقشتها للخروج في النهاية باستنتاج عام.

1. عرض وتحليل النتائج:

أ. الفرضية العامة:

لقد نصت الفرضية العامة على وجود علاقة بين الخجل وتقدير الذات عند المراهق المتمدرس في السنة الأولى ثانوي، بعد الحصول على البيانات الناتجة عن تطبيق مقياسي الخجل وتقدير الذات على أفراد العينة تم حساب معامل الارتباط بيرسون وذلك بين درجات الخجل و درجات تقدير الذات لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(4): يوضح العلاقة بين الخجل و تقدير الذات

المتغيرات	حجم العينة	قيمة معامل بيرسون	مستوى الدلالة	طبيعة العلاقة
الخجل	100	-0.37	0.05	علاقة سلبية ضعيفة
تقدير الذات				

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم(04) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون قدرت ب -0.37 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $df 98$ فهي قيمة سالبة وضعيفة تدل على وجود علاقة عكسية (سالبة) ضعيفة بين الخجل وتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في السنة أولى ثانوي بمعنى أنه كلما زادت درجة الخجل عند المراهق المتمدرس انخفضت درجة تقدير الذات لديه والعكس صحيح، وهذا ما يدل على تحقق فرضيتنا التي تنص على وجود علاقة بين الخجل وتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في السنة أولى ثانوي.

ب. الفرضية الجزئية الأولى:

فيما يخص الفرضية الجزئية الأولى والتي تعيد بوجود فروق دالة إحصائية في مستوى الخجل تعزى لمتغير الجنس، توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول:

الجدول رقم(05):يوضح دلالة الفروق في الخجل بين الذكور و الإناث

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(T) المحسوبة	مستوى الدلالة
ذكور 40	68.10	15.02	-2.67	0.05
إناث 60	75.03	10.94		

نلاحظ انطلاقاً من الجدول رقم(05) أن المتوسط الحسابي للإناث **75.03** بانحراف معياري قدره **10.94** أكبر من المتوسط الحسابي للذكور والذي قدر ب **68.10** وانحراف معياري قدره **15.02**، وبما أن قيمة **T** المحسوبة **2.67** أكبر من قيمة **T** المجدولة **2.00** عند درجة حرية **98** DF نقول أنه توجد فروق دالة إحصائية في درجة الخجل بين تلاميذ سنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث .

ج. الفرضية الجزئية الثانية:

فيما يخص الفرضية الجزئية الثانية والتي تفيد بوجود فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير

الذات تعزى لمتغير الجنس إذ توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول:

الجدول رقم(06): يوضح دلالة الفروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	مستوى الدلالة
ذكور 40	38.53	5.13	2.21	0.05
إناث 60	36.05	5.66		

نلاحظ إنطلاقاً من الجدول رقم (06) أن المتوسط الحسابي للإناث **36.05** بانحراف معياري قدره **5.66**

أصغر من المتوسط الحسابي للذكور الذي قدره **38.53** بانحراف معياري **5.13**، وبما أن قيمة **t** المحسوبة

2.21 أكبر من قيمة $t(t)$ المجدولة 2.00 عند درجة حرية **df 98** نقول أنه توجد فروق دالة إحصائية في درجة تقدير الذات بين تلاميذ سنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

2. مناقشة النتائج:

بعد التطرق إلى عرض مفصل لمختلف نتائج الدراسة سنحاول تفسير ومناقشة فرضيات الدراسة ويكون ذلك بالتدعيم ببعض الدراسات السابقة وتقديم رأينا حول ذلك:

أ. مناقشة الفرضية العامة:

فيما يخص الفرضية العامة تم معالجتها بمعامل الارتباط بيرسون التي أظهرت نتائجها من خلال الجدول رقم (4) وجود علاقة عكسية سالبة ضعيفة بين الخجل وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي أي كلما زادت درجة الخجل عند المراهق إنخفض تقديره لذاته، فالمراهق الذي لديه تقدير ذات مرتفع نجد لديه درجة منخفضة من الخجل إذ تتفق هذه النتيجة مع دراسة السعودي (الدماطي) بعنوان علاقة الخجل بتقدير الذات وأسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات والخجل أما دراسة عبد ربه على شعبان بعنوان الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا فقد اختلفت مع نتائج دراستنا حيث أسفرت نتائجها على أنه لا توجد علاقة بين الخجل وتقدير الذات.

ب. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على وجود فروق دالة إحصائية في درجة الخجل بين تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجنس وللتحقق من هذه الفرضية استعملنا اختبار T لكشف الفروق، إذ دلت النتائج المدونة في الجدول رقم (05) على وجود فروق دالة إحصائية في درجة الخجل بين تلاميذ سنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث إذ أن طبيعة الأنثى بشكل عام تميل إلى الخجل والهدوء وهذا ما يظهر كمشكل كبير في فترة المراهقة كما أن شخصية الأنثى تختلف عن الذكر نتيجة نضرة المجتمع لكل منهما وبذلك تكون نتائج هذه

الدراسة قد اتفقت مع دراسة العالم كول (coll 1994) بعنوان الفروق الجنسية في الخجل إذ أسفرت نتائج هذه الدراسة على أن الإناث أكثر إظهارا للخجل مقارنة بالذكور، وكذلك دراسة حسين علي فايد 1997، التي هدفت إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الخجل والأعراض السيكوباتولوجية، إذ أسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الإناث وكذلك دراسة الجنادي 1984 بعنوان الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بتقبل الذات وبعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين في القلق والانسحاب والخجل لصالح الإناث، وكذلك دراسة عبد الكريم 1992 بعنوان الخجل كبعد أساسي للشخصية إذ أسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود فروق في الخجل بين الجنسين لصالح الإناث، كما اختلفت هذه النتائج مع دراسة أبو موسى التي أسفرت نتائجها على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل تعزى لمتغير (الجنس - العمر - نوع الإعاقة - المؤهل العلمي).

ج. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على وجود فروق دالة إحصائية في درجة تقدير الذات بين تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجنس وللتحقق من هذه الفرضية استعملنا اختبار T لكشف الفروق إذ دلت النتائج المدونة في الجدول رقم (06) على وجود فروق دالة إحصائية في درجة تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور إذ تعتبر هذه الفئة أكثر إيجابية في مفهومهم لذواتهم وقد تميزت بسلوك إيجابي وتقدير عالي وأكثر رغبة في الحصول على واقع أفضل وبذلك تكون نتائج هذه الدراسة قد اتفقت مع دراسة الديب 1992 بعنوان مفهوم الذات لدى الكفيف وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق جوهرية لدى الجنسين في كل من أبعاد الذات الجسمية والاجتماعية، كما اختلفت هذه النتائج مع دراسة عقل 2009 بعنوان الأمن النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن عدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس كذلك دراسة Black، kalanek constance 1992 بعنوان تقدير

الذات وعلاقته بالنوع، الحالة الاجتماعية، العرق، أصل العرق، صفات العائلة إذ أسفرت نتائج هذه الدراسة على أنه لا يوجد فرق بين تقدير الذات عند الإناث والذكور يعزى للحالة الاجتماعية والاقتصادية.

الاستنتاج العام:

لقد جاءت هذه الدراسة بعنوان الخجل وعلاقته بتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في السنة أولى ثانوي حيث قامت على ثلاث فرضيات، فرضية عامة مفادها توجد علاقة بين الخجل وتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في السنة أولى ثانوي، وفرضيتين جزئيتين أفادت الأولى بوجود فروق دالة إحصائية في درجة الخجل تعزى لمتغير الجنس بين تلاميذ السنة أولى ثانوي، أما الثانية أفادت بوجود فروق دالة إحصائية في درجة تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس بين تلاميذ السنة أولى ثانوي، وبناء على المعطيات التي توصلنا إليها من خلال تطبيق مقياسي الخجل وتقدير الذات وذلك من أجل معرفة العلاقة بين الخجل وتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في السنة أولى ثانوي توصلنا إلى مجموعة من الاستنتاجات في تحليلنا إذ بينت النتائج المتحصل عليها أن معامل الارتباط بيرسون بين الخجل وتقدير الذات لدى أفراد العينة يساوي -0.37 وهذا يعني أن هناك علاقة عكسية (سالبة) ضعيفة دالة إحصائية بين الخجل وتقدير الذات، هذا ما يدل على أن فرضية بحثنا قد تحققت وهذا ما أكدته دراسة **السعودي** التي دلت على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل وتقدير الذات، كما توصلت نتائج الفرضية الجزئية الأولى إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجة الخجل تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث بين تلاميذ سنة أولى ثانوي وهذا ما أثبتته دراسة **حسين علي فايد 1997** والتي دلت على وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الإناث وهذا ما يدل على تحقق فرضيتنا، أما نتائج الفرضية الجزئية الثانية دلت على وجود فروق دالة إحصائية في درجة تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس بين تلاميذ السنة أولى ثانوي لصالح الذكور، وهذا ما أثبتته دراسة **الديب 1992** حيث دلت على وجود فروق جوهرية لدى الجنسين في كل من أبعاد الذات الجسمية والاجتماعية.

خاتمة

خاتمة:

من خلال ما سبق يتبين لنا أهمية دراسة هذا الموضوع لأنه يدرس حالتين نفسييتين في غاية الأهمية في حياة المراهق وهما تقدير الذات والخجل وعلاقتها ببعضهما البعض لدى طلبة السنة أولى ثانوي، إذ يعتبر الخجل من أهم المشكلات النفسية التي تعيق المراهق في حياته اليومية فتمنعه من الاتصال والتفاعل داخل المجتمع بصفة عامة وداخل المدرسة بصفة خاصة، وبالتالي يكون هذا المراهق معزولا ومغتربا عن أقرانه، مما يجعل أفكاره تتمحور حول ذاته، فتكون نظرتة إليها سلبية ومتشائمة، مما قد يساهم في تدني مستوى تقديره لذاته.

وهذا ما توصلنا إليه من خلال دراستنا المتمثلة في الخجل وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي حيث أنجزت هذه الدراسة على عينة مكونة من 100 طالب وطالبة منها 60 إناث و40 ذكور، تم اختيارها عشوائيا من ثانويتين مختلفتين ببلدية الأخرسية ولاية البويرة، حيث أثبتت نتائج دراستنا على وجود علاقة عكسية (سالبة) ضعيفة بين الخجل وتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في السنة أولى ثانوي أي كلما زادت درجة الخجل انخفضت درجة تقدير الذات، كما توصلنا إلى وجود فروق في درجة الخجل تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث وكذلك وجود فروق في درجة تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وهذا ما أثبتته مجموعة من الدراسات السابقة، وبالنظر إلى هذه النتائج ينبغي على الأسرة أولا والمدرسة ثانيا وحتى المجتمع ككل إحاطة هذا المراهق المتمدرس بالرعاية التامة وتوفير له جو مليء بالحب والتفهم، حتى يستطيع هذا الأخير التغلب على مشكلة الخجل وبالتالي تغيير نظرتة السلبية عن ذاته.

الاقتراحات:

1. توعية الأسر إلى الطرق الصحيحة والسليمة في تربية أبنائهم وذلك عن طريق برامج توعية لمختلف وسائل الإعلام
2. تنمية المعلمين والمكونين على كيفية التعامل مع فئة المراهقين والأخذ بعين الاعتبار بأنها حالة خاصة
3. ضرورة تزويد المراهقين بمعلومات ونصائح تساعد على اجتياز هذه المرحلة بصفة عادية.
4. تعيين العدد الكافي من خريجي اختصاص علم النفس في المدارس والثانويات حتى يمكن 5 من خبرتهم.
5. القيام بدراسة حول إعداد برنامج إرشادي للتخفيف من الشعور بالخجل لدى المراهق.
6. افتتاح مؤسسات ترفيهية رياضية تعليمية اجتماعية خاصة بالمراهقين من أجل الاندماج مع الآخرين والحد من ظاهرة الخجل.
7. إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث على المراهقين وعلاقتها بخصائصهم السلوكية والنفسية.
8. القيام بدراسة حول إعداد برنامج إرشادي للنشاطات المختلفة وأثرها على تخفيف الشعور بالخجل لدى طلاب المرحلة الثانوية.

قائمة المراجع

أولاً: قائمة المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم أبو زيد، سيكولوجية الذات و التوافق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1987.
2. إبراهيم فيوليت فؤاد، دراسات في سيكولوجية النمو الطفولة و المراهقة، مكتبة زهراء، القاهرة، الطبعة الأولى، 1998.
3. أحمد الزعبي، مشكلات الأطفال النفسية و السلوكية أسبابها و سبل علاجها، دار الفكر، دمشق، 2005.
4. أحمد الزعبي، مشكلات الأطفال النفسية و السلوكية و الدراسية "أسبابها و سبل علاجها"، دار الفكر، دمشق، 2005.
5. أحمد علي حبيب، المراهقة، مؤسسة طيبة للنشر، القاهرة، 2006.
6. أحمد محمد الزعبي، علم النفس النمو "الطفولة و المراهقة"، دار زهران للنشر و الطباعة، عمان، 2001.
7. إخلاص محمد عبد الحافظ، طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر و التوزيع، القاهرة، الطبعة الأولى، 2000.
8. أمل محمد حسونة، علم النفس النمو، الدار العلمية للنشر و التوزيع، الجيزة، الطبعة الأولى، 2008.
9. بطرس حافظ بطرس، التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسيرة للنشر، عمان، الطبعة الأولى، 2008.
10. بهادر سعدية، من أنا ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، 2004.
11. جابر جودة، علم النفس الاجتماعي، مكتبة دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان، 2004.
12. جودت بني جابر، علم النفس الاجتماعي، مكتبة دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان، الطبعة الأولى، 2004.
13. جودت عزة عطوي، أساليب البحث العلمي، دار الثقافة للنشر، الأردن، الطبعة الثانية، 2007.

14. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، الطفولة و المراهقة، عالم الكتب للنشر، الإسكندرية، الطبعة الأولى، 1995.
15. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، عالم الكتب، القاهرة، الطبعة الرابعة، 1977.
16. حسن الدريني، مقياس الخجل، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998.
17. حسن مصطفى عبد المعطي، الاضطرابات النفسية في الطفولة و المراهقة، دار القاهرة للكتاب، الطبعة الأولى، 2003.
18. رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو "الطفولة و المراهقة"، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2000.
19. زكريا الشربيني، المشكلات النفسية عند الأطفال، دار الفكر العربي القاهرة، 2001.
20. زهران حامد، الصحة النفسية و العلاج النفسي، عالم الكتب ،القاهرة، 1998.
21. زهران حامد، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1999.
22. سامي محمد ملح، علم النفس النمو / دورة حياة الإنسان، دار الفكر للنشر و التوزيع، عمان، 2004.
23. سعدية بهادر، سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، الطبعة الأولى، 1981.
24. سلوى مرتضي، تربية الأطفال و حلول ميسرة للأباء و الأمهات، دار الرضا للنشر ، دمشق، 2002.
25. سليمان شحاتة محمد، مناهج البحث بين النظرية و التطبيق، مركز الإسكندرية، 2006.
26. سهير كامل أحمد، سيكولوجية النمو و الطفل ، دار النهضة المصرية، القاهرة، 1994.
27. شحاتة سليمان، أساليب البحث العلمي، دار الثقافة للنشر، عمان، الطبعة الأولى، 2007.
28. شريم رعدة، سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة، الأردن، 2007.
29. صالح الداھري، علم النفس، دار صفاء للنشر و التوزيع، عمان، 2008.
30. صلاح الدين العمري، علم النفس النمو، دار غريب للطباعة للنشر و التوزيع، القاهرة، الطبعة الأولى.

31. طه عبد العظيم حسين، إستراتيجيات إدارة الخجل و القلق الاجتماعي، دار الفكر ناشرون و موزعون، المملكة الأردنية، الطبعة الأولى، 2009.
32. عبد الرحمن الأزرق، علم النفس التربوي للمعلمين، ليبيا، 2000.
33. عبد الرحمن العيسوي ، علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية للنشر و التوزيع و الطباعة، بيروت، 1995.
34. عبد الفتاح محمد دويدار، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات، دار المعرفة الجامعية للنشر، مصر، 1999.
35. عبد الله الجسماني، سيكولوجية الطفولة و المراهقة و خصائصها الأساسية، الدار العربية للعلوم، بيروت، 1994.
36. عبد المنعم الميلادي، النمو النفسي، دار النهضة العربية، الطبعة الرابعة، 1973.
37. علي معمر عبد المؤمن، البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، منشورات جامعية، الأردن، الطبعة الأولى، 2008.
38. عوض خليل ميخائيل، مشكلات المراهقين في المدن و الأرياف، دار المعارف، مصر، 1971.
39. الغزالي محمد، خلق المسلم، دار الدعوة للطبع والنشر و التوزيع، القاهرة، 1988.
40. فريدة كامل أبو زينة و آخرون ، مناهج البحث العلمي و الإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان، الطبعة الأولى، 2000.
41. فؤاد البهي السيد، سيكولوجية المراهق، المكتبة الأنجلو مصرية، الطبعة الأولى، 1998.
42. فؤاد البهي السيد، علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، 1993.
43. مایسة أحمد النیال، الخجل و بعض أبعاد الشخصية، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1999.

44. مايسة النيال، الخجل وبعض أبعاد الشخصية، دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس "العمر و الثقافة"، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1999.
45. محمد الطيب، مشكلات الأبناء بين الجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية.
46. محمد مصطفى زيدان، علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر، 1995.
47. محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
48. معوض خليل ميخائيل، سيكولوجية النمو الطفولة و المراهقة، الطبعة الرابعة، 1994.
49. ملاك جرجس، مشاكل الصحة النفسية للأطفال، الدار العربية للكتاب، الطبعة الأولى، 1984.
50. مليكة لويس، التحليل النفسي و المنهج الإنساني في العلاج النفسي ، دار النهضة المصرية، القاهرة، 1999.

ثانيا: المراجع باللّغة الأجنبية:

51. Bemard P : **développement de la personnalité**, mason, Paris, 5éme édition, 1979.
52. Bourcet S : **Les troubles de l'adolescence**, ellipse, édition Marketing, Paris, 2001.
53. Le hall. H : **Psychologie des adolescents**, presse universitaire de France (P.U.F), Paris, 1ére édition, 1985.

ثالثاً: الرسائل الجامعية:

54. الرحمن سليمان النملة، دراسة تجريبية في برنامج للعلاج النفسي الإسلامي لدلالات الخجل، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن مسعود الإسلامية، 1990.
55. عبد ربه علي شعبان، الخجل وعلاقته بتقدير الذات و مستوى الطموح لدى المعاقين بصريا، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية الجامعة الإسلامية، غزة، 2010.
56. غادة الخضير، فعالية برنامج تدريبي توكيدي في تنمية تقدير الذات، لدى عينة من طالبات الجامعة مرتفعات الأعراض الاكتئابية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض، 1999.
57. نسرین أحمد محمد القرطوس، خبرات الإساءة و علاقتها بالخجل لدى عينة من المراهقين، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس، كلية التربية جامعة الأزهر، غزة، 2013.
58. وفاء الماضي، بعض الخصائص النفسية المحددة للأفراد الأكثر عرضة لاستجابة الضغط النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود، 1993.

رابعاً: المجلات:

59. سليمان عبد الرحمن ، بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب الرابع و العشرون، الطبعة السادسة، 1992.
60. سناء سليمان، مراتب الطموح لدى الطالبة الجامعية وعلاقته بمفهوم الذات و مستوى الأداء، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
61. علاء الدين كفاي، تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية و الأمن النفسي دراسة في عملية تقدير الذات، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، المجلد التاسع العدد الخامس الثلاثون، 1989.

62. موسى جبريل، تقدير الذات و التكيف المدرسي لدى الطلاب، المجلة العربية لبحوث التعليم العالي،

دمشق، 1973.

خامساً: المعاجم:

63. القاموس المحيط، 1978.

64. Le petit motkan, dictionnaire double Français–Arabe, Arabe–Français, 1ère

édition, dar elrateb, Beirut, 2007.

الملاحق

الملحق رقم (01):

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العقيد أكلى محند أولحاج بالبويرة

معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس المدرسي

مقياس الخجل "لحسين عبد العزيز الدريني"

عزيزي التلميذ(ة):

بصدد التحضير لنيل شهادة الماستر، وبهدف إنجاز دراسة حول الخجل وعلاقته بتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في السنة أولى ثانوي، في قسم علم النفس المدرسي نقدم لكم مجموعة من العبارات نرجو منكم الإجابة عنها بصدق وموضوعية ونعدكم بأن تكون هذه البيانات سرية لغرض البحث العلمي فقط.

التعليمية:

إن كلا منا لديه درجة من الخجل قد تكون كبيرة أو متوسطة أو قليلة، إذ أن الخجل سمة من سمات الشخصية الإنسانية وفيما يلي توجد عبارات تهدف إلى قياس هذه السمة والمطلوب منك قراءة كل عبارة من العبارات وأن تحدد درجة إنطباقها عليك، وعليك الإجابة عن جميع العبارات فإذا كانت تنطبق عليك ضع علامة (X) أمامها تحت العمود نعم وإذا لم تنطبق عليك ضع علامة (X) أمامها تحت العمود لا، أما إذا كانت تنطبق عليك أحيانا ولا تنطبق عليك أحيانا أخرى فضع علامة (X) أمامها تحت العمود أحيانا.

إسم الثانوية:

اللقب: الإسم:

الجنس: ذكر (.....) أنثى (.....)

الرقم	العبارة	نعم	أحيانا	لا
1	أتردد عدة مرات قبل أن أسأل المدرس أثناء الحصة			
2	أحب أن يخرج المدرس بعد إنتهاء الحصة فورا			
3	أميل إلى مناقشة زملائي في الصف			
4	أحب أن يوجه إلي المدرس أسئلة في الصف			
5	أحب أن أقود زملائي			
6	أشارك زملائي في الأنشطة المختلفة			
7	عند زيارة الضيوف لنا في المنزل أفضل الجلوس وحدي في غرفتي			
8	أتحدث إلى زوارنا في المدرسة			
9	أنتهز الفرص لتكوين صداقات عديدة			
10	أبقى مع أصدقائي خارج البيت مدة طويلة			
11	أرتبك في الإجابة عندما يوجه إلي سؤال ممن يكبرونني سنا			
12	يحمر وجهي في مواقف المواجهة مع الآخرين			
13	لا أنظر إلى الشخص الذي يحدثني			
14	أفضل الصمت إذا جلست في مجموعة من الناس			
15	أحب مواجهة المشكلات والتغلب عليها			
16	أكره تناول الطعام في المطاعم العامة لوجود العديد من الناس			
17	أبحث عن مبررات تمنعني من حضور الإجتماعات العامة			
18	تضيع مني إجابة سؤال أعرفها جيدا عند وقوفي أمام المدرس والتلاميذ			

19	أفقد بعض حقوقي لأنني أفضل تجنب مواجهة الآخرين ومناقشتهم
20	أحاول ألا أكون في مرمى بصر المدرس أوقائد الإجتماع أوالصف
21	أتخير المقاعد الخلفية أوالجانبية للجلوس في الصف أوالإجتماعات العامة
22	إذا فقدت شيئاً أخجل من سؤال زملائي
23	أتردد في الدخول إذا وصلت متأخرا إلى مكان الإجتماع أوالصف
24	في طفولتي كنت أحب اللعب بمفردي
25	إذا ناديت على زميل لي أثناء وجود الآخرين ولم يرد أكرر النداء بلا تردد
26	أدبي الشديد يفقدني كثيرا من حقوقي
27	أشعر بأنه تنقصني أساليب التعامل الناجحة
28	أشعر بالضيق إذا إضطررت للدخول إلى المحلات العامة بمفردي والتعامل مع من فيها
29	أتجنب مقابلة مدرس أو كبار السن الذين يعرفونني في الطريق العام
30	أفضل الإمتحانات الشفهية عن الكتابية
31	يقول الناس عني أنني خجول
32	(أطرق أصابعي) في مواقف المواجهة مع الآخرين
33	(أبلع ريقِي) مرارا في مواقف المواجهة مع الآخرين
34	أفضل عدم معرفة أمر ما تجنبنا لسؤال المدرس
35	لا أقدم عملي لمدرس شخصيا إلا إذا إضطررت لذلك
36	أتصعب عرقا إذا طلب مني الحديث أمام المجموعة

ملحق رقم (02):

إختبار كوبر سميث "COPER SMITH" لتقدير الذات.

التعليمة:

فيما يلي مجموعة من العبارات تتعلق بالمشارك، إذا كانت العبارات تصف ما تشعر به عادة فضع علامة (X) أمام "تنطبق" أما إذا كانت العبارة لا تصف ولا تنطبق به عادة فضع علامة (X) أمام "لا تنطبق"، لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر بها عن شعورك الحقيقي.

الرقم	العبارة	تنطبق	لا تنطبق
1	لا تضايقتني الأشياء عادة		
2	أجد من الصعب على أن أتحدث أمام مجموعة من الناس		
3	أود لو استطعت أن أغير الأشياء بنفسني		
4	لا أجد صعوبة في إتخاذ قراراتتي بنفسني		
5	يسعد الآخرون بوجودهم معي		
6	أتضايق بسرعة في المنزل		
7	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة		
8	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني		
9	تراعي عائلتي مشاعري عادة		
10	أستسلم بسهولة		
11	تتوقع عائلتي مني الكثير		
12	من الصعب جدا أن أظل كما أنا		

		تختلط الأشياء كلها في حياتي	13
		يتبع الناس أفكارى عادة	14
		لا أقدر نفسي حق قدرها	15
		أود كثيرا لوأترك المنزل	16
		أشعر بالضيق من عملي غالبا	17
		مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس	18
		إذا كان عندي شيء أريد أن أقوله عادة	19
		تقهمني عائلتي	20
		معظم الناس محبوبون أكثر منى	21
		أشعر عادة كما لوكانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء	22
		لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من الأعمال	23
		أرغب كثيرا لوأكون شخصا آخر	24
		لا يمكن للآخرين الإعتماد على	25

ملحق رقم (02): نتائج الدراسة الميدانية ببرنامج SPSS

CORRELATIONS

```

/ VARIABLES=lkhajal date
/ PRINT=TWOTAIL NOSIG
/ MISSING=PAIRWISE.

```

Corrélations

]DataSet0 [

Corrélations

		lkhajal	date
lkhajal	Corrélation de Pearson	1	-,370(**)
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	100	100
date	Corrélation de Pearson	-,370(**)	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	100	100

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

T-TEST

```

GROUPS = sex(1 2)
/ MISSING = ANALYSIS
/ VARIABLES = lkhajal
/ CRITERIA = CI(.95. (

```

Test-t

]DataSet0 [

Statistiques de groupe

		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
lkhajal	1	40	68,10	15,021	2,375
	2	60	75,03	10,944	1,413

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Supérieure	Inférieure
lkhaj Hypothèse de variances égales	9,730	,002	-2,670	98	,009	-6,933	2,597	-12,087	-1,779
Hypothèse de variances inégales			-2,509	66,020	,015	-6,933	2,763	-12,451	-1,416

T-TEST

```

GROUPS = sex(1 2)
/ MISSING = ANALYSIS
/ VARIABLES = date
/ CRITERIA = CI(.95. (

```

Test-t

]DataSet0 [

Statistiques de groupe

	sex	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
date	1	40	38,53	5,139	,813
	2	60	36,05	5,667	,732

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
		Inférieure	Supérieure	Inférieure	Supérieure	Inférieure	Supérieure	Inférieure	Supérieure	Inférieure
date	Hypothèse de variances égales	,884	,350	2,219	98	,029	2,475	1,115	,262	4,688
	Hypothèse de variances inégales			2,264	89,141	,026	2,475	1,093	,302	4,648