

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



جامعة البويرة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أولحاج

- البويرة -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

العنوان :

الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ
السنة الرابعة والخامسة ابتدائي (9-11 سنة)
-دراسة ميدانية بإبتدائيات ولاية البويرة-

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر

إشراف الأستاذة:

د/ سي محمد سعدية

من إعداد الطالبتين:

مباركي ايمان

دراج خديجة

السنة الجامعية: 2017/2016

شكر وعرفان

أولاً: نحمد الله تعالى على نعمائه، نحمده عدد ما فاهت به الأفواه نحمده على التوفيق والسداد.

ثم الشكر لأهل الفضل علينا: الدكتورة: سي محمد سعدية التي أشرفت على هذا البحث فكانت نعم الأستاذة ونعم الأسوة أخلاقاً وعلماً، نشكرها على حرصها وتوجيهها وخدمتها لنا، زادك الله علماً وحلماً وتواضعاً وزادك شرفاً وقدرًا.
ثم الشكر الموصول لأعضاء اللجنة الموقرة على قراءتهم للموضوع والاستعداد لمناقشته وتصويبه.

كما لا يفوتنا الشكر لكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية إدارة و أساتذة.
نقول للجميع طيب الله مقامكم وسدد خطاكم و جزاكم عنا خير الجزاء.

إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى:

من غمرتني بحبها وعطفها...إلى من غرست في وجداني حب العلم فكانت سرّ نجاحي..إليك أمي أمي حفظك الله.

إلى من أثار دربي وعلمني كيف أحقق أهدافي..إلى مثلي الأعلى في الاجتهاد، إليك أي سدّد الله خطاك.

إلى من شجّعوني وكانوا لي في كل خطوة سنداء: إبراهيم، عيسى يونس.

إلى صاحبة الأخلاق الحميدة إلى من ساعدتني طيلة مشواري الدراسي، إلى صاحبة القلب النقي والابتسامة الدائمة إليك أختي حياة.

إلى من تأنس روعي بسماع صوتهم، إلى رمز الهدوء والسلام، إليكم محمد، هديل، عمر الفاروق.

إلى من عرفت معها جوهر الصداقة...إلى من تقاسمت معي فرحة نجاحي، فكانت لي أختا..إليك صديقتي صبرينة لعزوني. إلى كل الزملاء بالجامعة.

إيمان.

إهداء

اهدي ثمرة نجاحي إلى من وهبني للحياة، إلى خير معين و أفضل مشجع، إلى من تعب لأجلي طوال حياته "أبي العزيز" أمد الله الصحة و العافية و أطال الله في عمره.

إلى قدوتي الأولى التي أنارت دربي، و علمتني أن اصمد أمام الأمواج الشائنة، و التي أدعو الله أن يقيها ذخرا لنا و لا يجرمنا يباع حبها و حنانها "أمي الغالية"

إلى اعز و ارقى أخت "هاجر"

إلى أعلى جوهرة أنعمني الله بها، و الذي صخر كل إمكانياته لتكملة هذا العمل و كان لي خير مثال في الحب و الصبر "زوجي"

إلى اعز و اعلى كنتكوت رزقي الله به ابني "يانيس".

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين مشكل الخجل والتوافق النفسي لدى عيّنة من تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي، وكذا معرفة إذا ما كانت توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عيّنة الدراسة على مقياس كل من الخجل والتوافق النفسي وفقاً لمتغير الجنس.

حيث تمت صياغة فرضيات الدراسة على النحو الآتي:

- ❖ هناك علاقة ارتباطية بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة و الخامسة ابتدائي.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل بين تلاميذ السنة الرابعة و الخامسة ابتدائي وفقاً لمتغير الجنس
- ❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي بين تلاميذ السنة الرابعة و الخامسة ابتدائي.

ومن أجل الإجابة على التساؤلات واختبار صحة الفرضيات، تمّ تحديد مجتمع الدراسة الذي تكون من (280) تلميذ وتلميذة موزعين على ابتدائيتين، أما عيّنة الدراسة فتألفت من (120) تلميذ وتلميذة منهم: (75) تلميذة و (45) تلميذ، وبما أنّ الدراسة تدرج ضمن الدراسات الوصفية فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي.

أما الأدوات التي تمّ الاعتماد عليها في هذه الدراسة والتي استعملت في جمع المعلومات والبيانات، فتمثلت في أداتين هما: مقياس الخجل الذي صمم من طرف الباحث: "حسين الدريني"، ومقياس التوافق النفسي من إعداد: "سرى إجلال محمد"، وأما بالنسبة للأساليب الإحصائية فقد تمّ استخدام معامل: "بيرسون" لاختبار فرضية العلاقة واختبار دلالة الفروق.

حيث أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- ❖ وجود علاقة ارتباطية بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة و الخامسة ابتدائي.
- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل بين تلاميذ السنة الرابعة و الخامسة ابتدائي.

❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي بين تلاميذ السنة الرابعة و الخامسة ابتدائي.

فهرس المحتويات

شكر وتقدير

الإهداء

أ.....	ملخص الدراسة.....
ب.....	فهرس المحتويات.....
ج.....	فهرس الجداول.....
01.....	مقلمة.....

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

04.....	1. إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.....
07.....	2. فرضيات الدراسة.....
07.....	3. أهداف الدراسة.....
07.....	4. أهمية البحث.....
08.....	5. تحديد المفاهيم.....

الجانب النظري

الفصل الثاني : الخجل

- 12.....تمهيد
- 13.....1. تعريف الخجل
- 16.....2. تمايز مفهوم الخجل
- 18.....3. مكونات الخجل
- 18.....4. أسباب الخجل
- 21.....5. أنواع الخجل
- 22.....6. قياس الخجل
- 22.....7 طرق الوقاية من الخجل
- 24.....8. خلاصة الفصل

الفصل الثالث: التوافق النفسي

- 27.....تمهيد
- 28.....1. تعريف التوافق النفسي
- 30.....2. المفاهيم المرتبطة بالتوافق
- 30.....3. النظريات المفسرة للتوافق النفسي
- 34.....4. أهمية التوافق النفسي
- 35.....5. خصائص التوافق النفسي
- 37.....6. أبعاد التوافق النفسي
- 38.....7. مجالات التوافق النفسي

8. العوامل التي تعيق التوافق النفسي 39
9. تعريف سوء التوافق..... 39
10. أسباب سوء التوافق..... 40
11. قياس التوافق النفسي..... 41
12. العلاقة بين التوافق النفسي و الخجل..... 42
- 43..... خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد..... 47
1. مكان إجراء البحث..... 48
2. منهج البحث..... 48
3. خصائص العيّنة وكيفية اختيارها..... 49
4. أدوات البحث..... 50

الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج

- تمهيد..... 59
1. عرض وتحليل نتائج الفرضيات:..... 60
- 1.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة..... 60
- 1.2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى..... 60
- 1.3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية..... 61
- 2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات.....

62.....	1.2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة.
65.....	2.2 تفسير ومناقشة الفرضية الأولى.
66.....	3.2 تفسير ومناقشة الفرضية الثانية.
69.....	4. الاستنتاج العام.
71.....	5. الاقتراحات.
72.....	6. خاتمة.
74.....	7. قائمة المراجع.
	8. الملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	موضوعه	صفحة
01	جدول يوضح حجم عينة الدراسة	49
02	جدول يمث تقسيم العينة حسب كل ابتدائية	49
03	جدول يمثل تقسيم العينة حسب الجنس	50
04	جدول يمثل الارتباط بين الخجل والتوافق النفسي	60
05	جدول يوضح الفرق في درجة الخجل بين أفراد العينة باختلاف الجنس	61
06	جدول يوضح الفرق بين التوافق النفسي بين أفراد العينة باختلاف الجنس	61

مقدمة

تمثل العملية التربوية محور اهتمام العديد من الباحثين والمختصين في المجال التربوي لكونها تمثل تقدم المجتمعات وتطورها، ويعتبر التلميذ واحد من المحركات الأساسية لهذه العملية، لذلك نجد زيادة اهتمام الباحثين في مختلف المجالات كالعلوم التربوية والنفسية بالتركيز عليه بغية مساعدته على استغلال جل إمكانياته من أجل تحقيق التعلم الأمثل وزيادة قدرته على تحسين آدائه الأكاديمي.

وإن كان الهدف الوحيد من العملية التعليمية قديماً هو نجاح التلميذ في الامتحانات فإن النظرة الحديثة أصبحت تطلع إلى ما هو أرقى، فلم يعد الهدف من العملية التعليمية محصوراً على التعليم فقط، بل أصبحت تطلع نحو بناء شخصية المتعلم وتنميتها من كافة الجوانب بحيث يتجه المتعلم نحو الكمال الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.

فهناك العديد من المشاكل النفسية والسلوكية التي قد تواجه التلميذ خلال العملية التعليمية، بحيث تعيق نموه وتطوره وتُشَلُّ آدائه الأكاديمي، ومن بين هذه المشاكل النفسية نذكر مشكل الخجل الذي يمثل موضوعاً مهماً في تفاعلاتنا الاجتماعية بمختلف صورها، ويتباين نطاقها لتشمل علاقات الصداقة والزمانة والأسرة والعمل.

فهو بمثابة قوة داخلية تمنع الأفراد من إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين أو الاستمرار فيها، فالشخص الخجول يكون لديه إلى حد كبير صعوبة في التعبير عن آرائه الشخصية، ويكون مغترباً في ذاته مع الآخرين، زيادة على ذلك فالشخص الخجول يكون على قناعة أن نظرة الآخرين إليه تستطلع نقاط ضعفه، فيخاف أن يُقيَّم بطريقة سلبية، فهذا الشعور الذي يعاني منه الطفل المتمدرس يجعله يتحاشى الاختلاط بالآخرين، بحيث يشعر بأنه لا فائدة منه، وبأنه غير مرغوب فيه.

فنجاح التلميذ أو فشله الدراسي مرتبط بدرجة خجله، إذ تشير نتائج الدراسات إلى أن التلاميذ الذين يكون لديهم درجة الخجل قليلة يكون تحصيلهم الأكاديمي عالٍ، والعكس بالنسبة للتلاميذ الذين تكون لديهم درجة خجلهم كبيرة، كما أن هذا الأخير لا يؤثر على أداء التلميذ في المجال الأكاديمي، وإنما يمتد لتشمل عالمه الاجتماعي، مما يساهم وبشكل كبير في اختلال الصحة النفسية للتلميذ، فلا توافق دون تمتع التلميذ بصحة نفسية جيدة، ولا صحة نفسية بدون توافق.

فالجانب النفسي له دور هام لدفع الطفل إلى التعلم وتنمية الرغبة والدافعية لحدوث ذلك، والنجاح يستدعي الأخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي والبيئة ودورها المهم في زيادة الدافعية للتعلم والوصول إلى تحقيق الأهداف التعليمية والطموحات المستقبلية، فالمدرسة هي المؤسسة الثانية التي أصبح يقضي فيها معظم يومه، ويتم فيها تحصيله للمعارف العلمية، كما ساعدته على التعرف على العالم الخارجي ومكنته من إقامة علاقات جديدة، ومن ثم إلى تحديد شخصية الفرد الذي كان طفلاً.

وعليه جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على هذين المفهومين ألا وهما: الخجل والتوافق النفسي، وبغية الوصول إلى معرفة طبيعة العلاقة بينهما. جاءت هذه الدراسة في جانبين: جانب نظري والآخر جانب تطبيقي.

حيث تكوّن الجانب النظري من ثلاثة فصول:

الفصل الأول: خصص للإطار العام للدراسة، تناولت إشكالية الدراسة وتساؤلاتها،

فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، بالإضافة إلى تحديد المفاهيم.

الفصل الثاني: تناول هذا الفصل متغير الدراسة الأول ألا وهو: مشكل الخجل، حيث تم

التطرق إلى مفهومه، مكوناته، أسبابه، أنواعه، تمايز مفهوم الخجل، طرق قياسه، آثاره والطرق الوقائية منه.

الفصل الثالث: تم التطرق في هذا الفصل إلى متغير الدراسة الثاني وهو: التوافق النفسي باستعراض مفهومه وعلاقته ببعض المفاهيم، خصائصه النظريات المفسرة له، أبعاده عوامله، بالإضافة إلى التطرق إلى سوء التوافق النفسي وكيفية علاجه.

أما الجانب التطبيقي فقسّم إلى فصلين:

الفصل الرابع: تم فيه استعراض الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، بدءاً بمكان إجراء البحث الميداني، منهج البحث، خصائص العينة وكيفية اختيارها، أدوات البحث، الاختبارات المستخدمة في الدراسة.

الفصل الخامس: تم تخصيص هذا الفصل إلى عرض النتائج التي أسفرت عليها الدراسة الحالية بدءاً بعرض النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة والتعليق عليها، ثم تفسير ومناقشة هذه النتائج وصولاً إلى الاستنتاج العام الذي لخصت فيه الدراسة الميدانية وما توصلت إليه من نتائج.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.
2. فرضيات الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية البحث.
5. تحديد المفاهيم.

1/ إشكالية الدراسة وتساؤلاتها:

يعتبر الخجل معاناة الكثير من الأفراد، وهذه المعاناة النفسية تتحكّم وتتبدد بصاحبها إلى درجة تشدّ بها المواهب، وتجعل سلوكه الاجتماعي ضئيل الإنتاج، ضعيف الأثر. (شراره، 1996، ص5).

ويرى "كابلان" أن الفرد يواجه كل يوم مواقف جديدة تتطلب منه قدرة نفسية عالية في مواجهة التحديات والتأقلم مع التغييرات البيئية التي تطرأ على حياته، وكون بمثابة عائق في سبيل تحقيق توافق سوي. (Kaplan 1988 ص 3).

ويعتبر الخجل سمةً من سمات الشخصية، ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر، ومن موقف لآخر، ومن عمر لآخر، ومن ثقافة لأخرى. كما تتعدد أشكاله وأنواعه ومظاهره، فضلا عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزملة ما بين فيزيولوجية اجتماعية انفعالية و معرفية.

والخجول يقتنع أنّ نظرة الآخرين إليه تكون محملة بنقصه تستطلع نقاط ضعفه، فيخاف أن يُقيّم بطريقة سلبية، فالشعور الذي يعاني منه الطفل المتمدرس في حياته ومحيطه المدرسي خاصة، يجعله يتحاشى الاختلاط بالآخرين، لذا يعتبر الخجل ما هو إلاّ نتيجة لأساليب التربية الخاطئة التي يعاني منها الفرد، حيث يشعر بأزّه لا فائدة منه وغير مرغوب فيه.

فالفرد يسعى إلى إشباع حاجاته وحل مشكلاته بالأسلوب الذي يخفض توتره في ضوء المعايير التي اكتسبها من مجتمعه، فهناك من يسلك سلوكا إيجابيا لحل مشكلاته، وهناك من يحل مشكلاته بطرق ملوية أو شاذة كالانحلال من المواقف أو الغضب منها. ويطلق على تلك الطرق التي يلجأ إليها الفرد لخفض توتره بالتوافق.

فالتوافق مقترن بالصحة النفسية، فلا توافق دون تمتع الفرد بصحة نفسية جيّدة، ولا صحة نفسية دون توافق. وأنّ حالات عدم التوافق هي مؤشّر اختلال الصحة النفسية إذ أن هذه الأخيرة تسعى إلى تحقيق التوافق السليم.

وللتوافق عدة مجالات منها: التوافق الدراسي، التوافق النفسي، ويقصد بالتوافق النفسي: التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا، إرضاء متّزنا، ولا يعني ذلك الخلو من الصراعات النفسية، إذ لا يخلو أبدا إنسان من هذه الصراعات، وإنما تعني القدرة على حلّ المشاكل حلاّ إيجابيا بدلا من الهروب منها.

وباعتبار أنّ مرحلة الطفولة هي مرحلة من مراحل السنوات التطوّرية التي تبدأ من لحظة الوضع وتستمر حتى سنّ البلوغ، فهي مرحلة حتمية يمرّ بها كلّ مولود بشري، وينمو فيها جسميا، حركيا عقليا لغويا، نفسيا واجتماعيا.

ومرحلة الطفولة هي من أهمّ المراحل وأشدّها خطرا إذ يتقرر خلالها نوع الشخصية التي سيكون عليها الطفل فيما بعد. فهي بمثابة الأساس الذي يعتمد عليه البناء الخاص بتكوين شخصيّة رجل الغد، أي المواطن الذي نرجو أن يكون ناجحا سواء كان رجلا أم امرأة. وتعتبر خبرات الطفل في هذه المرحلة مع بيئته التي يعيش فيها غاية في الأهميّة فهو يتعرض خلالها لمشاكل نفسية تحدث له بصورة مستمرة ومتكرّرة، ممّا يستدعي إدراك الآباء أنّ الطفل يحتاج إلى العناية والعطف والتفهم لحاجاته النفسية أثناء رعايته. والواقع أنّ الغالبية الكبرى مما يطلق عليه اسم مشاكل الطفولة إنّما يرجع لضعف الوالدين، فإنّ الطفولة في حدّ ذاتها لا تعدّ مشكلة، وإنّما المشكلة عدم اهتمام كثير من الآباء والأمهات المربين بخصائص هذه المرحلة. ومن أهمّ هذه المشاكل النفسية التي قد تواجه الطفل في هذه المرحلة هو مشكل الخجل. وهذا ما أرى بالعديد من الباحثين إلى الاهتمام بهذه الظاهرة، ومن بين هذه الدراسات:

أشار كلا من **فهر وستمايس (1979)**، إلى أن الإناث الحجولات تتميزن بارتفاع مستوى القلق كسمة وكذلك يتميزن بانخفاض مستوى التقدير الذاتي (**حسين عبد العزيز الدريني، 1980**، ص03)

إضافة إلى **لورانس وونت** توصلنا إلى أن العلاقة بين الخجل و متغيرات الشخصية متضمنة اختبار ايزك للشخصية و مقياس التقدير الذاتي، و توصلنا إلى أن المستويات مرتفعة من الخجل بشقية التلازمي و الموقفي يرتبطان بمستويات مرتفعة من القلق، في حيث ترتبط المستويات المنخفضة من الخجل التلازمي بمستويات التقدير الذاتي . (**حسين علي فايد، محمود السيد أبو النيل، 2001**، ص15، 16).

كما أكدت دراسة **باص (1948)** على وجود علاقة ارتباطيه موجبة و دالة بين درجة الخجل و الإحساس بالوحدة النفسية لدى الذكور و الإناث، وأن الخجل الذي لديه إحساس بالوحدة النفسية يعاني من مشكلات ترتبط بالتوافق الشخصي (**حسين علي فايد، محمود السيد أبو النيل 2001**، ص13)

أما دراسة الباحث **مجدي حبيب (1992)**: أسفرت نتائجها على أن الإناث أكثر خجلا من الذكور. (**مايسة أحمد النيل، 1999**، ص59)

إذن يعتبر الخجل من بين المشاكل النفسية التي يعاني منها الطفل لما له من تأثير سلبي على شخصيته في المستقبل، وذلك بكبح طموحاته ومنعه من بلوغ أهدافه كما يؤثر على مكانه كعضو في المجتمع، ومن أصعب ما يترتب عن هذا المشكل عدم تمكن الطفل المتمدرس من تحقيق توافقه النفسي، خاصة فيما يتعلق بالمشاركة في النشاطات المدرسية. والتساؤلات التي يمكن طرحها هي: هل توجد علاقة بين مشكل الخجل والتوافق النفسي عند الطفل المتمدرس في المرحلة الابتدائية؟.

هل توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الخجل؟.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في التوافق النفسي؟.

2/ الفرضيات:

أ/ الفرضية العامة:

توجد علاقة بين مشكل الخجل والتوافق النفسي عند الطفل المتمدرس في المرحلة الابتدائية.

ب/ الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الخجل.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في التوافق النفسي.

3/ أهداف البحث: يسعى هذا البحث إلى:

- الكشف عن وجود علاقة بين الخجل والتوافق النفسي عند الطفل المتمدرس في المرحلة الابتدائية أو عدم وجودها.
- تحديد طبيعة هذه العلاقة في حين وجودها وإبراز أهميتها وتوضيحها.
- الكشف عن الفروق بين الجنسين في الخجل.

4/ أهمية البحث:

- تبرز أهمية هذا البحث في كونه يعالج واحد من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، وهو الخجل واقتترانه بفئة الطفولة الوسطى.
- إثراء المعرفة النظرية لمجموعة البحث عن الخجل ودوره في سلوك الإنسان.
- تسليط الضوء على أهمية هذه المشكلة حتى يتولاها الباحثون بالبحث والدراسة.

5/ تحديد المفاهيم:

التوافق:

لغة: توافق توافقنا وفق: القوم في الأمر تحالفوا، تساعدوا. (المنجد الأبيدي، 1967، ص 297).

اصطلاحا:

تعريف عبد المنعم المليجي: " التوافق هو الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع البيئة".

ويعرفه لازاروس **la zarus**: "هو مجموعة العمليات النفسية التي يستعين بها الفرد للتغلب على المتطلبات والضغوط النفسية. (رمضان محمد القذافي، 1998، ص 109)

إجرائيا: التوافق هو قدرة الفرد على تغيير سلوكه وفق الظروف المحيطة به، ويكون راض عن نفسه، ولديه القدرة على مواجهة المواقف بشكل إيجابي، وبالتالي التحرر من الضغوطات والصراعات النفسية.

التوافق النفسي: يقصد به التغيرات التكيفية التي تحدث في سلوك الفرد كاستجابة للمواقف الجديدة، ونعني بذلك على وجه الخصوص: المظاهر الذاتية للتوافق الخاصة بالفرد كدرجة رضا الفرد وثقته بنفسه، والشعور بالأمن والقيمة الذاتية لإشباع الحاجات (عزت مبروك، 1994، ص 26) أما " أحمد عزّ راجح" فيعرفه بأنه: "تغيّر في سلوك الفرد يناسب ما يحدث في البيئة من التغيرات، ويكون ذلك عن طريق الامتثال للبيئة والتحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه وبينها. (حسين أحمد حشمت، 2006، ص 44)

التوافق النفسي

إجرائيا: مجموع الدرجات التي يحصل عليها المبحوث في اختيار التوافق العام للطلبة، والذي يقيس أربع محاور وهي: التوافق المنزلي "أ"، التوافق الصحي "ب"، التوافق الاجتماعي "ج"، التوافق الانفعالي "د".

الخجل لغة:

"الخجل كلمة لاتينية مشتقة من كلمة (timide)، وهي من أصل لاتيني، وتعني: خوف الفرد من ردود أفعاله خاصة بحضور الآخرين".

اصطلاحا:

يعرفه "جونز" (Jones, 1986): على أنه انتباه عصبي مفرد الذات في المواقف الاجتماعية، ويظهر في صورة خوف أو رعب أو صمت عن الحديث، ويكون له مظاهر عرضية وانفعالية كالشعور بعدم الارتياح، القلق المفرط للذات. (بدري لانتصاري، 2002، ص14) كذلك عرفه "ليري":، هو مجموعة أعراض سلوكية عاطفية متزامنة، تتصف بالقلق والكبح في العلاقة بين الأفراد ناتجة عن وجود توقع بين الأفراد (مصطفى القمش وآخرون، 2007، ص224)

وعرفه بلكونيس (Pilkones, 1977): بأنه الميل لتجنب التفاعل الاجتماعي والمشاركة في المواقف الاجتماعية. (بدري الانتصار، 2002، ص14)

التعريف الإجرائي للخجل :

هي الدرجات التي يتحصل عليها الطفل في مقياس الخجل لحسين الدريني، و الذي يظهر في المؤشرات التالية كاحمرار الوجه، الانعزال، البعد عن الآخرين، كثرة الابتسامات الغير مبررة.

الجانب النظري

الفصل الثاني

الخبجل

تمهيد.

1. تعريف الخبجل

2. تمايز مفهوم الخبجل.

3. مكونات الخبجل.

4. أسباب الخبجل.

5. أنواع الخبجل.

6. الوقاية.

7. العلاج .

تمهيد

لا يستطيع أي إنسان أن يعيش حياته دون أن يتعرض للتوتر في وقت من الأوقات فكل منا يكون أحيانا قلقا إزاء موقف معين ، أو مشكلة معينة فالخجل عاطفة سلبية مكبوتة تنشأ بسبب ، خوف الإنسان من موقف معين يسبب له إحراجا أمام الآخرين.

و الشخص الخجول عادة ما يتحاشى الآخرين و يعاني من عدم القدرة على التعامل بسهولة مع الآخرين في المدرسة و المجتمع ، و هي مشكلة جد معقدة و عويصة و لها اثر على حياة افراد خاصة الطفل المتمدرس ، و في هذا الفصل نتناول التعريف بهذه الظاهرة و تمايز مفهوم الخجل ، مكوناته ، أسبابه و أنواعه ، إضافة إلى ذلك تطرقنا إلى كيفية الوقاية و العلاج وطرق قياسه.

1/ تعريف الخجل:

تباينت وجهات النظر الخاصة بمفهوم الخجل، نظرا لطبيعته المركبة، فقد عرفه "ماك دوجال" **"Me Dougell"** أنه انخفاض الإحساس بتقدير الذات وقلّة المهارات الاجتماعية. (ملاك جرجس، دون سنة، ص51)

أما الباحث **مصطفى غالب قيشير** فقد عرفه بأنه: "مرض نفسي اجتماعي، يسيطر على الأحاسيس والمشاعر لدى الطفل منذ الطفولة، فيعثر طاقته الفكرية، ويشتت إمكانياته الإبداعية، وقدراته العقلية، ويشل قدرته على السيطرة على سلوكاته وتصرفاته اتجاه المجتمع الذي يعيش فيه . (مصطفى غالب، 1982، ص10)

في حين عرفه الباحث **"محمد السيد البهي"** بأنه: " حالة انفعالية يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف المحيط به. (فؤاد البهي السيد، 1975، ص293)

أما **"السمادوي"** فيشير إلى أنه: " تأثر انفعالي بالآخرين في المواقف الاجتماعية. (إبراهيم السمادوني، 1994، ص135)

وأشار أيضا **"وليام مكدوجال Mc .Dougell"** أن الخجل ظرف انفعالي يتسم بعدم الارتياح والحرص أمام الآخرين (**Griselle George, Louis Vera . 199 p1**)

أما **"جيزال ج، ولويس ق"** فعرفاه على أنه حالة مرضية تحدث عندما يكون الآخر دائما موجودا سواء كان واقعي أو خيالي، ونظرة الآخر تمثل جزءا من تعاسة الخجول (مايسة أحمد النبال، مدحت عبد الحميد أبو زيد، 1999، ص3)

ويُعرفه حسين عبد العزيز الدريني (1981): هو "الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة، ويكون الخجل مصحوبا بعدة مظاهر هي: الشعور بالقلق وعدم الارتياح في المواقف التي تتضمن مواجهة مجموعة من الناس، أو أصحاب السلطة أو أفراد يخشى أن يُصدروا أحكامهم على الخجل، وأن هذا القلق يؤدي إلى الصمت والانسحاب من مواقف التفاعل الاجتماعي. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص16)

أجمع كل من حسين الدريني، زيمباردو وروال وبص من خلال هذه التعريفات للخجل أن الفرد الخجول يشعر بالقلق وظهور سلوكياته بعدم الارتياح أثناء التفاعلات الاجتماعية، وكذلك ميل الفرد الخجول إلى تجنب المواقف الاجتماعية.

يظهر أن الشخص الخجول يتجنب المواقف الاجتماعية، والمشاركة مع الأفراد المحيطين به. ولقد أكدت معظم التعريفات على أهمية المواقف الاجتماعية بوصفها المنبر الأساسي لردود الأفعال التي تتسم بالخجل، إذ أنه من الطبيعي أن تتحكم عوامل عديدة بالشخص الخجول، ويخلق لديه الشذوذ في سلوكه الاجتماعي والبيئي، كما تتفق جميع التعريفات السابقة على أن خبرة الخجل تتميز بعدم الراحة والتوتر، كما أنها مشبوهة بالقلق والارتباك، وتؤكد أيضا أن الخجل يتصف بقلّة الاستجابات التفاعلية أثناء وجود الخجول مع الآخرين، مع زيادة في الوعي نحو الذات.

وكما هو معروف بأن الإنسان كائن اجتماعي مسؤول عن سلوكه الخاص والعام، يتطلب منه أن يكون حسن المعاشرة، جيد الاختلاط مع أبناء محيطه، وواجب أن يفيد مجتمعه ويستفيد منه، بعكس الشخص الخجول يصبح إنسانا ناقص القدرة على التكيف والانسجام مع نفسه ومع المحيط الذي يعيش فيه (مصطفى غالب، 1995، ص32)

ولقد حاول كلا الباحثان: " مایسة أحمد النیال ومدحت عبد الحمید أبو زید " حصر النجل فی مجموعة من المفاهیم بأنه انفعال، میل دافع أو استجابة، والتي سنتطرق إليها بإيجاز. أ- النجل انفعال: توجد العديد من التعريفات التي صاغت النجل بشكل أو بآخر علی أنه انفعال أو حالة انفعالية أو ظرف انفعالي، فقد عرفه "وليام مکدوجال" بأنه: ظرف انفعالي يتسم بعدم الارتياح والتخرج والكف في وجود الآخرين".

وأوضح "کورزني Corzini" أنّ النجل ظاهرة انفعالية، يعاني صاحبه من قلق مفرط، أفكاره سلبية نحو الذات، وهي حالة في غاية التعقيد تتراوح بين الارتباك العرضي في المواقف الاجتماعية وحتى العصاب، وهذا الأخير قد يتلف حياة الفرد بأكملها. (مایسة أحمد النیال، مدحت عبد الحمید أبو زید، 1991، ص5)

ب- النجل الميل: و يظهر النجل علی أنه میل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة. (مایسة أحمد النیال، مدحت عبد الحمید أبو زید، 1999، ص5-6).

ج- النجل دافع: حيث يمكن أن يدفع النجل صاحبه إلى الهروب أو الانسحاب أو تفادي أي موقف اجتماعي مثير، أو حتى في بعض الأحيان غير مثير وذلك إذا ارتفعت درجة النجل لتؤدي وظيفة دافع تجنب الأذى. (مایسة أحمد النیال، مدحت عبد الحمید أبو زید، 1999، ص6)

د - النجل استجابة: يمكن أن يكون النجل استجابة بأي شكل من الأشكال، لأنها تبدو علی شكل من أشكال استجابة طوارئ بما تحويه من تغيرات فيزيولوجية استعدادا لمواجهة تهديد أو خطر ما في موقف اجتماعي معین، أو علی شكل استجابة دافع عن الذات ضد الخطر الذي يتهددها، فالفرد يدافع عن نفسه بالنجل أحيانا، أو علی شكل نسبة.

2/ تمايز مفهوم الخجل:

من أجل التمييز بين مفهوم الخجل وعدة مفاهيم قد تتداخل معه، أدرجنا بعض هذه المفاهيم فيما يلي لإدراك الفرق بينها وبين الخجل:

2-1/ التهيب: هو الميل إلى معاناة القلق في المواقف الجديدة، والتردد عند الاجتماع بأناس جدد، أو التواجد في مواقف جديدة. والحقيقة أن الفرق بين المصطلحين فرق في مستوى الخوف المصاحب لكل منهما، إذ أن كليهما يشير إلى القلق الاجتماعي. (مايسة أحمد النيال، مدحت عبد الحميد أبو زيد، 1999، ص11)

2-2/ الحياء: هو سلوك إرادي يقصد به احترام الطفل الآخر في التفاعل كما يحدث عندما يرفع الطالب صوته أمام أستاذه، وذلك بخلاف الخجل الذي ينتاب الفرد بصورة لاإرادية في معظم الظروف التي يقدر حجم الخبرات التي يحدث فيها، وأغلب الناس لديهم الحياء، حيث أنه يؤدي وظيفة وقائية تجعل الشخص يقدر حجم الخبرات التي سوف يمرّ بها قبل أن يندفع إليها، أما الخجل فهو الخوف الاجتماعي المزمّن في كل المواقف الاجتماعية سواء المألوفة أم غير المألوفة. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص19)

2-3/ الحرج: هو حالة انفعالية مستمرة أو مستمرة نسبياً، تنتج عن تناقض ما يظهر به الفرد من موقف اجتماعي معيّن عن صورته الواقعية أو الحقيقية، ويستدل عليه من تعبيرات الوجه وحرّمات العين، وبذلك فهو يختلف عن الخجل، فهو أشدّ درجة منه ويُعبّر الحرج دائماً عن إحباط انفعالي ولوم ناتج عن مدى الظهور بمظهر معيّن، ثم إعاقه ذلك، والظهور بمظهر مختلف في موقف ما، كما يعبر الحرج دائماً عن وجدان سالب لموقف تفاعل اجتماعي أتى بنتيجة سلبية، أما الخجل فيمكن أن يحدث نتيجة مدح أو ثناء أي شيء موجب وليس في كل الأحوال سالباً (مايسة أحمد النيال، مدحت عبد الحميد أبو زيد، 1999، ص12)

2-4/ التحفظ: يتشابه المتحفظ مع الخجول، فكل منهما يحاول الاحتياط من المواقف التي تحمل في طياتها قلقا اجتماعيا يثير ويهدد، ويكمن الفرق في أن التحفظ يتكون من مكونات معرفية وعقلانية فضلا عن احتوائه على مكونات وجدانية أيضا، ولكن ليس بالقدر ذاته في الخجل، على أن التحفظ سلوك قمعي أكثر، في حين أن الخجل سلوك تلقائي أكثر (مايسة أحمد النيال، مدحت عبد الحميد أبو زيد، 1999، ص12)

2-5/ الانطواء: ينحصر الفرق بينهما في أن الشخص الخجول يرغب في الاحتكاك والتفاعل مع غيره، ولكنه يشعر بعدم الارتياح إذا فعل ذلك الأمر الذي قد يجعله يتفادى الآخرين في مناسبات معينة، أما الانطواء فيشمل ميل الفرد إلى توجيه الاهتمام إلى الداخل، بمعنى أن كل اهتماماته وطاقته النفسية منصبة على الذات وعالمه الخاص. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص20)

2-6/ الحذر: يتشابه المفهومان في أخذ الاحتياطات اللازمة لتحاشي مواقف الطبيعة المثيرة للقلق الاجتماعي، ولكن ليس كل خطر ناجم عن خجل لوجود عشرات من المواقف التي يتحلى بها الفرد بالحذر دون أن يكون للخجل دخل فيها (مايسة أحمد النيال، مدحت عبد الحميد أبو زيد، 1999، ص12)

2-7/ التجنب: قد يدفع الخجل إلى التجنب، ولكن لا يدفع التجنب إلى الخجل، والخجول قد يلجأ إلى التجنب والعزلة خشية التفاعل مع الآخرين وتجنب أحد ميكانيزمات حالات انفعالية أو سمات الشخصية الأخرى غير الخجل إطلاقا. (مايسة أحمد النيال، مدحت عبد الحميد أبو زيد، 1999، ص13)

من خلال ما سبق تمكن الباحثان إلى الوصول إلى إعطاء التشابه بين كل كلمة من الكلمات السابقة ذكرها، وتوضيح بعد ذلك الفروق الموجودة بينها، وذلك لغرض التمييز بين مفهوم الخجل وهذه المفاهيم الأخرى. ونلاحظ أن معظم هذه المفاهيم التي سبق ذكرها تدخل في تركيبة الخجل.

3/ مكونات الخجل:

اقترح بعض الباحثين: (كفاي 1994، حمادة 1999، النيال 1999) نموذج المكونات الأربع للخجل وهي:

3-1/ المكون الانفعالي: ويظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى استجابة التفادي والانسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه كخفقان القلب واحمرار الوجه وبرودة اليدين (كفاي، 1994)

3-2/ المكون المعرفي: حيث أشار إيزنك إلى ذلك المكون بأنه انتباه مفرط للذات ووعي زائد بالذات، وصعوبات في الإقناع والاتصال (مايسة أحمد النيال، 1999، ص15)

3-3/ المكون السلوكي: نقص السلوك الظاهر، ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين ويتصفوا بنقص في الاستجابات السويّة (حمادة لولوة نهاية، 1999، ص29)

3-4/ المكون الوجداني للخجل: والمتمثل في الحساسية وضعف الثقة في النفس واضطراب المحافظة على الذات. (مايسة أحمد النيال، مدحت عبد الحميد أبو زيد، 1999، ص15).

4 / أسباب الخجل:

هناك عدة أسباب تؤدي بالطفل إلى الخجل منها:

4-1/ الوراثة: تلعب الوراثة دورا كبيرا في شدة الخجل لدى الأطفال، فالجينات الوراثية لها تأثير كبير على خجل الطفل من عدمه، فالخجل يولد مع الطفل منذ ولادته، وهذا ما أكدته التجارب لأن الجينات تنقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنين، والطفل الخجول غالبا ما يكون له أب يتمتع بصفة الخجل، وإن لم يكن الأب كذلك فقد يكون أحد أقارب الأب كالجدة أو العم . (عمر حسن أحمد بدران، دون سنة، ص25)

4-2/ الأسباب النفسية: من بين الأسباب النفسية التي تؤدي إلى ظهور الخجل لدى الأطفال نجد الأسباب النفسية، والتي تتمثل فيما يلي:

أ/ تسمية الذات كحجول: يظهر عندما يتقبل الأطفال أنفسهم كحجولين، وذلك عندما يدركون المواقف من خلال شعورهم بالخوف ونقدتهم للذات، فهم يتصرفون كما لو أن عليهم أن يثبتوا بأنهم فعلا حجولين وغير مؤكد لذواتهم، ويهملون أي معلومات أو حوادث تتناقض مع هذا الإدراك، فهم لا يعتقدون بأن أي مديح إليهم يمكن أن يكون صحيحا، ومن المعتاد أن يكرر الحجول حديثا سلبيا مع الذات، كأن يقول أنا لا أستطيع التحلث مع أحد، إنني أعرف بأنهم سوف يسخرون مني، من الأفضل أن لا أقول شيئا، لأنني سوف أبدو كأحمق . (جمال مثقال القاسم، ماجد السيد عبيد، 2000، ص163).

ب/ مشاعر النقص: إن الشعور بالنقص الذي يعتري نفسية الطفل هو من أقوى مسببات الخجل، ويكون هذا الشعور بسبب حالة جسمية كالضخامة، العرج، فقد يعود الشعور بالنقص إلى ما يسمعه الطفل أنه ذميم الشكل، ويتأكد له ذلك كلما نظر إلى نفسه وقارنها بالزملاء، وأحيانا تُشعر البيئة الطفل بالنقص نتيجة ما توقعه فيه الظروف من مشكلات تقلل منه، ولا يستطيع أن ينال الاستحسان والتدليل اللذين وجدتهما داخل أسرته وبين أفراد عائلته، مما يُشعر الطفل بعدم الكفاية، وفقدان تحقيق المكانة، ومن ثمّة فقدان ثقته بنفسه، فيصبح حجولا. (زكرياء الشرييني، 1981، ص107)

3-4/ الأسباب الجسمية:

أ/ المزاج والإعاقة الجسمية: يبدو بعض الأطفال حجولين منذ ولادتهم، فهناك أدلة تدعم فكرة خجل تكويني أو وراثي، فبعض الأطفال أميل للضوضاء والانديفاع، وبعضهم الآخر أميل للهدوء والعزلة، وقد يستمر هذا النمط مع الأطفال طوال حياتهم فيما بعد، وإذا عومل الأطفال الحجولين تكوينيا بأي طريقة من الطرق الموضوعية تحت الشعور بعدم الأمن فإن من المحتمل جدا ظهور الخجل الشديد لديهم، وغالبا ما تؤدي الإعاقة الجسمية إلى الخجل، فالإعاقة الظاهرة تجعل بعض الأطفال مختلفين عن غيرهم، قد يؤدي بهم لأن يصبحوا حساسين جدا، فهم يتجنبون الآخرين حتى لا يحدقوا بهم أو يتحدثوا عنهم، أما الإعاقات الخفية كعدم القدرة على التعلم ، أو

مشكلات التعبير اللغوي قد تؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي. (جمال مثقال وآخرون، 2000، ص164)

4-4/ الأسباب الاجتماعية: نذكر منها:

أ/ نموذج الوالدين: إن الأبوين الخجولين غالباً ما ينجبان أطفالاً خجولين، ويؤدي ذلك إلى مزج القوى الوراثية التي تحمل استعداداً للخجل والعيش مع نماذج من الراشدين الخجولين، فالاتصالات الاجتماعية تكون في حدها الأدنى، والتحدث مع الآخرين يكون باستعمال مصطلحات الخوف وعدم الثقة، وكل هذا يقود الطفل إلى أن يصبح خجولاً. (جمال مثقال وآخرون، 2000، ص164)

ب/ الشعور بعدم الأمن: تعتبر الحاجة إلى الأمن العاطفي من الحاجات الأساسية لكل الأطفال، وحتى يتحقق هذا الأمن يحتاج الطفل إلى الشعور بأن هناك من يهتم به ويحميه ويحقق لديه هذا الشعور من خلال قيام الأهل بتلبية حاجاته الأساسية من مأكلاً وحناناً وحباً، والحصول على التقدير من البيئة المحيطة به "البيئة المدرسية" (مصطفى نوري القمش، خليل عبد الرحمان المعاينة، 2007، ص230)

ج/ أساليب التنشئة الخاطئة: وتشمل الحماية الزائدة من الوالدين الناجمة من خوفهم على أبناءهم من الضرر والأذى، ففي هذه الحالة يساهم الوالدين في بناء وتشكيل شخصية أطفالهم بشكل سلبي، مما يجعلها تتسم بالحبس والخجل، وعدم الثقة بالنفس.

إلى جانب التدليل المفرط الذي يعد من أهم أسباب الخجل، ويظهر ذلك كـرغبة الأم باعتماد الطفل عليها في المأكلاً والمشرب وقضاء الحاجة، وبالتالي عدم إتاحة الفرصة له بالخروج مع أصدقائه لكي يلعب خوفاً من اكتساب سلوكيات سلبية ومرفوضة. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص34)

د/ التأخر الدراسي: إن تأخر الطفل الدراسي عن باقي زملائه هي من الأمور التي تشعره بالخجل، وأنه أقل من مستوى زملائه، ولكن لا يعني ذلك أن كل تلميذ خجول متأخر دراسياً، فكثير من التلاميذ الأوائل في المدرسة يعانون من الخجل لأسباب أخرى.

5/ أنواع الخجل:

هناك أنواع متعددة ومتباينة للخجل نذكر منها:

5-1/ الخجل الفطري: La timidité Innée: يفسر الخجل من خلال عوامل بنوية، ويكون على أن الخجل عبارة عن ميل يطبع الفرد، وفي هذا النوع من الخجل يتميز الأطفال برهافة الإحساس اتجاه الآخرين حيث يتخلى الفرد الخجول بسهولة عن قراراته وأعماله، ويترك للآخرين الحرية في معاملته.

5-2/ الخجل المكتسب: حيث تتسبب فيه عدة عوامل نفسية، والتي قد أدت دورها في مرحلة الطفولة، كما يرجع أيضاً إلى الجو العائلي الذي ينشأ فيه الطفل الخجول، بحيث يكون قد نشأ بين أولياء مدللين، أو أولياء قاسين بحيث يكون محروماً من العلاقات مع الآخرين من نفس عمره، وذلك لعدة أسباب كالدخول المتأخر للمدرسة، أو كونه الطفل الوحيد في الأسرة.

5-3/ الخجل الطبيعي: نوع من الخجل المتواضع والمتحفظ الذي يعاكس الوقاحة والتكبر، والذي يكون عادياً لدى الطفل، والذي يمكن أن يشتد خلاله.

5-4/ الخجل المهني: لا يظهر إلا في بعض المواقف كخوف الممثل، وارتباك التلاميذ الذين لديهم الدرس ليقوه.

5-5/ الخجل الاجتماعي الانطوائي: يتميز صاحبه بالقلق والعزلة، ولكن مع القدرة على العمل بالكفاءة مع الجماعة إذا اضطر ذلك.

16 طرق قياس النجل:

أ- اختبار تحديد الشخصية.

ب- استبيان القلق

ج- مقياس القلق كحالة و كسمة.

د- مقياس الشعور بالوحدة النفسية

هـ- مقياس النجل.

و- اختبار ايزك للشخصية.

ن- مقياس تقدير الذات.

ي- مقياس ستانفورد للنجل.

17 الطرق الوقائية من النجل:

تعمل هذه الطرق على الحد من انتشار ظاهرة النجل لدى الأطفال، وكانت هذه الطرق على

النحو التالي كما ذكرها: "شيفر" و "ميليان" 1981.

أ/ تشجيع الطفل على ممارسة الأنشطة الاجتماعية.

ب/ تشجيع الطفل على المهارات وتطويرها وإعادةتها.

ج/ تقليل حساسية الأطفال من المشاعر السلبية المقترنة بالتفاعل الاجتماعي.

د/ زيادة الجرأة الإيجابية لدى الطفل، والمبادرة الفعالة.

هـ/ إحاطة الطفل بجو من التقبل والدفء.(مايسة أحمد النيال، مدحت عبد الحميد أبو زيد،

1999، ص45-48)

8/ العلاج

8-1/ العلاج الأسري:

✓ توفير الحب، ومعرفة أسباب الخجل ومواجهتها، والكشف عن مواهب الطفل الذي يفتخر بها ويعتمد عليها في بناء شخصيته.

✓ تهيئة جو من الطمأنينة حتى يستطيع التعبير عن مخاوفه وقلقه وشكوكه.

✓ إعطاء له أعمال لا تفوق قدراته، ويكون قادرا على القيام بها، وتدفعه إليها لكي يشعر بالأهمية بدلا من الانزواء والخجل.

8-2/ التحصين المنهجي:

تحديد المثيرات والمواقف التي تستثير الخجل لدى الفرد.

8-3/ العلاج العقلاني والانفعالي:

هو تغيير أفكار معتقدات الطفل الخجول حول نفسه، وعن الأشخاص والمواقف، وذلك بتحديد هذه الأفكار الخاطئة وما تثيره من مشاعر سيئة.

8-4/ العلاج السلوكي:

إن كان سبب الخجل شعور الطفل بالنقص بالاعتماد على أحد أعضاء جسمه، فيجب تدريب العضو المعتل لأن هذا يزيد من قوة العضو المعتل حتى أنه يمكن أن يفوق العضو السوي، وهكذا يتخلص من شعوره بالنقص ويزول الخجل.

خلاصة:

إن كل شخص في أعماقه خجول، لكن الخجل يظهر بدرجات يختلف من شخص لأخر، فهناك أشخاص لا نستطيع أن نميز خجلهم، و بالمقابل هناك أشخاص آخرون يكون خجلهم واضح بدرجة كبيرة فهم لا يجرؤون على مواجهة مشكلات الحياة اليومية، لكن الخجل ليس مرضا مزمنًا و إنما هو قابل للشفاء خاصة إذا اكتشفناه مبكرا، أي قبل أن يتطور و يصبح ملازما له طول حياته.

الفصل الثالث

التوافق النفسي

تمهيد.

- 1- تعريف التوافق النفسي.
- 2- المصطلحات المرتبطة بالتوافق.
- 3- النظريات المفسرة للتوافق.
- 4- أهمية التوافق النفسي.
- 5- خصائص التوافق النفسي.
- 6- أبعاد التوافق النفسي.
- 7- مجالات التوافق النفسي.
- 8- العوامل التي تعوق التوافق النفسي.
- 9- تعريف سوء التوافق.
- 10- أسباب سوء التوافق.
- 11- قياس التوافق النفسي.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يسعى الفرد دائما إلى تحقيق التوازن والراحة النفسية في أكبر قدر ممكن في حياته اليومية التي تسهم في تحقيق الذات والسعادة والرضا عنها، لذا فالتوافق السليم يقاس بقدره الفرد على مواجهة المشكلات وحلها، فمن خلالها يمكن تكيف سلوكاته مع ما يتناسب مع سلوك الآخرين ومع قدرات الذات من أجل تحقيق الانسجام والاتزان حتى تكون شخصية متوافقة.

سنتطرق في هذا الفصل إلى دراسة مفهوم التوافق النفسي وإبراز المفاهيم المرتبطة بالتوافق ونظرياته وأبعاده ومجالاته وخصائصه وأهميته وأهم عوامله، إضافة إلى مفهوم سوء التوافق وأسبابه.

1/ تعريف التوافق النفسي: يطرح علماء النفس مفهوم التوافق النفسي على أنه: توافق الفرد مع ذاته وتوافقه مع الوسط والمحيط به، وكل المستويين لا ينفصل عن الآخر وإنما يؤثر فيه ويتأثر به، فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا، ويضيف علماء النفس بقولهم: "التوافق الذاتي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع، بحيث لا يكون هناك صراع داخلي (جمال أبو دلو، 2009، ص 228).

ويشير مفهوم التوافق على وجود علاقة منسجمة مع البيئة، تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبية مطالبه البيولوجية والاجتماعية التي يكون مطالبها تلبيتها، وعليه فالتوافق يشمل كل التباينات والتغيرات في السلوك والتي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إطار العلاقة لمنسجمة مع البيئة. (علاء الدين كفاني، 2008، ص 45).

ولقد تعددت تعاريف التوافق النفسي حسب اهتمام العلماء والباحثين، ومن بين أهم التعاريف نجد:

حامد عبد السلام الزهران: " التوافق مرادف للتوافق الشخصي، ويعني السعادة بالنفس والرضا عنها إشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) والدوافع الثانوية المكتسبة (الخارجية)، وبالتالي يعبر عن السلام، كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف المراحل المتابعة" (عبد السلام حامد الزهران، 1994، ص 8)

عبد الرحمان العيسوي: " هو العملية التي يقوم بها الإنسان والكائن الحي عموما، لإحداث الوئام والانسجام بينه وبين عناصر البيئة الاجتماعية والفيزيقية المحيطة بينه وبين ذاته وبين قواه الذاتية فيما بينها، وإما أن يكون للقيام بهذه العمليات التي تؤدي إلى حدوث التكيف أي الرضا والانسجام والتوافق" (عبد الرحمان العيسوي، 1992، ص 20).

عبد الرحمان المليجي: "الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع البيئة".

كارل روجرز C. Rogers: "هو قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها، بما في ذلك ذاته تمّ العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيّه" (رمضان القذافي، 1988، ص108-110).

2/ المفاهيم المرتبطة بالتوافق:

2-1- التكيف: استخدم الكثير من الباحثين في علم النفس كلمة "تكيف" مرادفة لكلمة توافق

وكانوا في كلّ مرة يقصدون به نفس الشيء، مع أن الفرق واضح بينهما، والاستخدام مازال قائماً، فالتكيف كما هو معروف في علم البيولوجيا وعلم الحياة: "هو تغيير في الكائن الحي سواء في الشكل أو في الوظيفة، مما يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته والمحافظة على جنسه". (عبد الرحمان العيسوي، 1992، ص19).

بينما التوافق فهو: "تكيف الشخص مع بيئته الاجتماعية فيما يخص مشكلات حياته مع نفسه ومع الآخرين، أفراد أسرته والمجتمع الذي يحيط به والمعايير البيئية والثقافية والسياسية...". وبهذا المعنى يندرج كل تعريف للتوافق على كلمة تكيف التي تشمل السلوك الحسي الحركي، ويقصد به النواحي العضوية للكائن البشري، والذي يخص كذلك الحيوانات، فالتعلم ألتكيفي للحيوان في بيئته يجعله يحافظ على بقائه، أي ملائمة للموقف وتغيير خصائص سلوكه بما يلائم تغيير البيئة، غير أن التوافق يتميز به الإنسان، وبالتالي فهو ليس مجرد تكيف مع التغيرات البيئية، إنما يعمل كذلك على تغيير البيئة لتلائم مواقفه. (رياش سعيد، 2009، ص99).

مما سبق ذكره ينتج أن التوافق يخص علم النفس، حيث يرتبط بالخصائص التي يتميز بها الإنسان فقط، التي يسعى من خلالها للاتزان والاستقرار مع المحيط الذي يعيش فيه وذلك من أجل تحقيق الاستقرار النفسي من خلال التوفيق بين ذاته ومحيطه، أما التكيف فهو يخص الكائنات الحيّة.

2-2- الصحة النفسية: هناك ارتباط كبير بين التوافق والصحة النفسية، والسبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص الذي يتوافق توافقا جيّداً لمواقف بيئته والعلاقات الشخصية يعدّ دليلاً لتمتعته بصحة نفسية جيّدة، وأن قدرة التشكيل والتعديل من قبل الفرد لمواجهة المتطلبات وإشباع الحاجات، هذا ما يجعل الباحثين يلجؤون إلى استخدام مقياس الصحة النفسية لقياس التوافق، وأحياناً مقاييس التوافق لقياس الصحة النفسية. (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990، ص83).

مما سبق يتبين أنّ للصحة النفسية أهمية كبيرة بالنسبة للفرد والمجتمع، ويمكن اعتبارها الحالة التي يكون فيها الفرد متوافقاً مع نفسه ومع بيئته الاجتماعية، فمفهوم الصحة النفسية في حدّ ذاته يحمل مصطلح التوافق النفسي، أي قدرة الفرد على تحقيق ذاته واستغلال إمكانياته وقدراته.

3/ النظريات المفسّرة للتوافق النفسي:

3-1- نظرية التحليل النفسي: ترى النظرية التحليلية أنّ التوافق يظهر من خلال عملية ديناميكية لوظائف الجهاز النفسي الذي تتصادم مكوناته على شكل صراع دائم مدفوع بغريزتي الحياة والموت، لذا يعتبر التوافق النفسي هو القدرة الواقعية التي تمكن الأنا من حلّ الصراع وإحداث التوافق بين الهو والأنا الأعلى، وذلك بفضل عزل التوتر الأول بشكل يقبله الثاني، وبفضل هذا التوافق تتحقّق الشخصية السويّة، وهي التي تسيطر على الأنا المتمكّن على تحقيق الاتزان بين دوافع الهو ودوافع الأنا الأعلى محاولاً إيجاد التوازن بين حاجات الهو ودوافع الأنا الأعلى. (سعاد منصور غيث، 2006، ص31).

كما يرى "فرويد Freud": أنّ عملية التوافق النفسي غالباً ما تكون شعورية، أي أنّ الأفراد لا يعرفون الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياتهم، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع حاجاته ودوافعه الضرورية.

أما "Adler": فيرى أنّ الطبيعة الإنسانية تعدّ أساساً مهماً في عملية التربية لأن بعض الأفراد ينمون ولديهم اهتمام اجتماعي قوي، ينتج عن رؤية الآخرين المشبعين لرغباتهم والمسيطرين على الدوافع الأساسي للمناقشة دون مبرر أو سيطرة على الآخرين.

أما "Yung": فيرى أنّ مجال التوافق النفسي هو مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار الشخص دون توقّف أو تعطلّ، كما أكّد على أهميّة اكتشاف الذات وأهميّة التوازن في الشخصية المتوافقة. (مصطفى فهمي، 1976، ص264).

أما نظرية "Erikson" فتتركز على إبراز تأثير العوامل الاجتماعية والعوامل الشخصية المتمثلة في فاعلية الأنا في بناء الشخصية وتشكّل النظريات الحديثة في التحليل النفسي، ونظرية "Erikson" على فاعلية الأنا من خلال مراحل النمو وخصائصها، ولها طابع الأزمة التي تعد مرحلة نهائية ونقطة تحوّل مصيرية، لهذا يكون الحل لكل أزمة نمو إيجابي وسلبي لكي يسهم الحل الإيجابي لأزمة المرحلة في قوة الأنا وإحداث توافق، في حين يسهم الجانب السلبي في إضعاف الأنا وبالتالي يؤدي إلى سوء التوافق.

ولقد لخصّ "عبد المنعم عبد الله حسيب" وجهة نظر التحليل النفسي على النحو التالي:

✓ يتم التوافق حينما يستطيع الفرد إشباع غرائزه ورغباته البيولوجية بطريقة مقبولة اجتماعياً.

✓ التوافق عند "Freud" يتم بطريقة لاشعورية، فالفرد لا يكون على وعي بالدوافع

والأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياته.

✓ التوافق يتم من خلال استخدام الآليات الدفاعية. (عبد المنعم عبد الله، 2006، ص23).

3-2- النظرية السلوكية: تهتم بالسلوكيات الخارجية، وتعتمد على مبدأ التعلم في اكتساب أنماط

السلوك، وترى أنّ شخصية الفرد هي حصيلة ما تعلّمه من المواقف التي تعرّض لها فالسلوك الذي

يخفض التوتر الناتج عن إلحاح الدوافع. وبالتالي يتعلّمه الفرد ويميل إلى تكرّره في المواقف الأخرى.

(علي صبره، 2004، ص158).

ويمكن اعتبار مفهوم التوافق النفسي بالمفهوم السلوكي الذي يعدّ عبارة عن الاستجابات المتعلمة من البيئة، وتكون مناسبة مع معاييرها لإزالة توتر الفرد، فإن حقق الراحة النفسية والدعم الاجتماعي بتعزيز ويثبت السلوك التوافقي الإيجابي، في حين ينطفئ السلوك غير التوافقي السلبي، فالشخصية السوية تنتج بتعلم الفرد لأساليب توافقية صحيحة، أما الشخصية المضطربة فهي حصيلّة تعليمات وعادات سلبية، فالأشخاص الأسوياء يتمتّعون بصحة نفسية وتعلموا سلوكات وعادات إيجابية مقبولة اجتماعيا، كما تمكّنهم من التفاعل والتواصل.

إنّ ما علينا مراعاته هو تعزيز السلوك السوي المرغوب فيه وتعديل السلوك المضطرب بمساعدة الفرد على التكيف والتوافق السوي، أما فشل الفرد في تعلّم سلوكات ناجحة هو المسؤول عن عدم قدرة الفرد على التوافق مع نفسه وبيئته. (سعاد منصور غيث، 2006، ص30).

وحسب "عبد المنعم عبد الله حسيب" فحدد النظرية السلوكية للتوافق النفسي على النحو

الآتي:

- ✓ التوافق يتم بصورة شعورية حيث تعلّم هذه العادات عن طريق البيئة باستخدام التعزيز.
- ✓ التوافق يتم عن طريق تحديد السلوك اللا توافقي وإحلال سلوك توافقي محله عن طريق التعزيز.
- ✓ لا تهتم هذه النظرية بمعرفة الأسباب، المهم عندها إزالة الأعراض المرضية فقط. (عبد المنعم الله، 2006، ص24).

3-3- النظرية الوجودية: يرى أصحاب هذا الاتجاه الذي يتزعمه كل من: "ماسلو

"Maslow" و"كارل روجرز G.rogers": أنّ المنظور الإنساني يمثّل مكانة أساسية في

بمجال الدراسة، ونال تأكيدا واسعا لأنه حاول أن يعطي الإنسان أبعادا تتسم بالاحترام.

(سعاد منصور غيث، 2006، ص35).

ويرى "ماسلو Maslo": أنّ الشخص يكون متوافقا ومنسجما حينما يحقق ذاته، وهذا

من خلال إشباع دوافعه وحاجاته، مما يؤدي إلى تحقيق الذات والشعور بالرضا والأمن، وبالتالي

يكون شخصا سويا ومتوافقا مع ذاته وبيئته.

وقد قام "ماسلو Maslo" بوضع عدة معايير من أجل تحقيق التوافق، تتمثل في تقبّل الذات، الإدراك الفعال للواقع، الاستقلال الذاتي، نقص الاعتماد على الآخرين. (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 2000، ص 89).

أما "روجرز Rogers": فيؤكد مفهوم الذات، أي التّصوّرات والأفكار التي يحملها الفرد عن نفسه، والتي تتشكل من خلال التفاعل مع الآخرين، فإذا تمكّن الفرد من تكوين مفهوم ذات إيجابي فإنه سيعيش حياة جيدة ومتوافقا، أما العكس فيكون سلبيا وغير واقعي، مما يؤدي بالفرد إلى سوء التوافق التكيّف (سعاد منصور غيث، 2006، ص 48).

في حين يرى "الوجوديون": أنّ التوافق النفسي يتحقق بفضل فهم الفرد معنى الوجود وقيمة الحياة واتخاذ موقف اتجاهها، وهم يرون: أنّ الإنسان ليس كائنا ثابتا، كنه في حالة دائمة من الانتقال والتطوّر (أحمد حسين حشمت، 2006، ص 48).

إذا التوافق النفسي بالمفهوم الوجودي هو فهم المعنى في الحياة واتخاذ موقف مسؤول نحوها، وبما أنّ الإنسان لديه ملكة العقل فإنه متميز عن غيره من المخلوقات فهو مدفوع بدافع أساسي هو: البحث عن معنى وجوده، وهو أهم ظاهرة إنسانية. (سعاد منصور غيث، 2006، ص 41).

4/ أهمية التوافق النفسي: لدراسة التوافق فوائد تطبيقية تبدو في الميادين الآتية:

4-1- الترميم: التوافق الجيّد مؤثرا إيجابيا ودافعا قويا يمدد التلاميذ إلى التحصيل من ناحية ويُغبّهم في المدرسة ويساعدهم على إقامة علاقات مع الآخرين من ناحية أخرى، بل ويجعل للعملية التعليمية خبرة ممتعة جذابة والعكس صحيح، فالتلاميذ سيؤمنوا لتوافق يعانون من التوتر النفسي بطرق متعدّدة، والإصابة باضطرابات سلوكية كاللجلجة والتلعثم، وبالتالي انعكاس هذه المشكلات على انخفاض التحصيل الذي هو جوهر العملية التعليمية.

4-2- ميدان الصيانة: يعدّ التوافق الجيّد للعمل أمرا ضروريا لزيادة الإنتاج وهذا من خلال العلاقات الإيجابية مع الزملاء، وتأثير ذلك كلّه في كميّة ونوعية الإنتاج، وبالتالي فإنّ سوء التوافق الناتج عن سيادة اللوح العدائية نتيجة لأساليب الإدارة والشعور بالظلم على حساب الآخرين أو

العجز في إقامة علاقات مع الزملاء، مما يؤثر سلباً على العمال، يؤدي إلى انخفاض الإنتاج وكثرة الغياب عن العمل، وهذا من خلال مرتبات سوء التوافق.

3-4- ميدان الصحة النفسية إنّ سوء التوافق يمثل واحداً من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي بأشكاله المختلفة، ومن هنا فإن دراسة الشخصية قبل المرض ومعرفة مدى توافق الفرد مع أسرته وزملائه ومجتمعه يعدّ نقطة هامة من نقاط الفحص النفسي والطبي، والوصول إلى الشخص، وبالتالي فإن الأشخاص سيؤفّقون التوافق أكثر عرضة للتوتر والاضطراب النفسي من غيرهم (صبره محمد علي، 2004، ص 128-129).

15 خصائص التوافق النفسي: للتوافق النفسي خصائص كثيرة نذكر منها:

1-5- التكامل: يعني التعامل مع مختلف المواقف في الحياة اليومية والتحديات و الصراعات التي تواجه الذات، والتي ينبغي حلّها ومواجهتها من خلال تضافر جميع جوانب الشخصية لإزالة التوتر الناتج عن هذه المواقف، والناجحة عن الصراع النفسي الذي تولده قوى داخلية مما يسبب القلق والتوتر الذي يؤثر على الفرد واتجاهاته في اتخاذ القرارات في مختلف الجوانب. (صبره محمد علي، 2004، ص 185)

2-5- الوظيفة: وتعني الاتزان الوظيفي للذات، وتحقيق الاستقرار النفسي للشخصية والتكيف مع البيئة الخارجية بكل أنواعها أجل أن تكون شخصية الفرد سوية وخالية من الاضطرابات والصراعات والشعور بالأمن النفسي.

3-5- الفاعلية: ويقصد بها تنمية الاستعدادات والقدرات لنمو الذات إلى أقصى حد ممكن من اعتراف الفرد بواقع ومحدودية إمكانياته وقدرته على حل الإحباطات بأسلوب معتدل وفعال يحدث آثاراً ترضاهها الذات ويتقبّل لها المجتمع. (جنان سعاد الرحو، 2005، ص 371).

4-5- النشوئية: يقصد بها استخدام أساليب توافقية متناسبة مع المرحلة العمرية الزمنية والعقلية التي هو فيها، فخاصية النشوئية تقتضي استخدام الفرد أنسب سلوك مع خصائص ومتطلبات المرحلة النمائية التي وصل إليها، وتطوره النفسي الاجتماعي، فالتوافق النفسي يكون دائماً بالرجوع

إلى مرحلة من مراحل التنشئة، مع مراعاة خصائص كل مرحلة من مراحل النمو (مايسة محمد النيّال، 2002، ص 125).

5-5- الاقتصادية: يتمثل في كمية الطاقة التي يستهلكها الجهاز النفسي في صراعاته وفي مواجهة الصعوبات الدائمة والأخطار التي تعترضه في الحياة، ويرى المختصون النفسيون: أن كمية الطاقة المستهلكة تختلف من فرد لآخر من موقف لآخر، وتُصرف هذه الطاقة وفق طريقتين وهما: شعوري أو لا شعوري.

شعورية بحيث يتحكم الفرد بجهوده ويوجهها إلى نشاطات إرادية معينة كالدراسة. لا شعورية: عن طريق الميكانيزمات الدفاعية المستثمرة في كل قوة من القوتين المتصارعتين. (عبد الحميد شادلي، 2001، ص 58).

5-6- الصحة والسواء: تعتبر الصحة النفسية إلى جانب السواء من أهم السمات الشخصية المتوافقة، لا تتمتع بالصحة النفسية الجيدة يستطيع التعامل مع كل ظروف الحياة، ومواجهة أخطارها بمنطق وعقلانية، ويسلك سلوكيات يدعمها المجتمع ويشجعها الأفراد من خلال تطبيعهم عليها منذ مراحل النمو؛ في حين حالة الاضطراب في الشخصية تعيق التوازن والتوافق السوي، فيفشل الفرد في تكوين علاقات تفاعلية مع أفراد المجتمع، مما يؤدي إلى الانحراف عن معايير التوافق الذاتي والتوافق مع المجتمع. (جنان سعيد الرحو، 2005، ص 373).

وقد حدد "حبل محمد فوزي" بعض خصائص التوافق النفسي فيما يلي:

- ✓ الفرد هو المسؤول عن التوافق مع نفسه وبيئته.
- ✓ عملية التوافق تظهر بوضوح سواء توافق الفرد، إذا كانت العقبات والعوائق قوية ومفاجئة، ولا يظهر سوء التوافق إلا إذا كانت العوائق بسيطة ومألوفة واعتاد الإنسان عليها.
- ✓ العوامل الوراثية تؤثر في عملية التوافق.
- ✓ التوافق عملية مستمرة لأن الإنسان في حركة مستمرة في إشباع حاجاته ودوافعه.

✓ تقتصر درجة تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة مع مدى قدرته على التوافق في المجالات المختلفة، لأن التوافق دلالة على تمتع الإنسان بصحة جيدة. (خيل فوزي محمد، 2000، ص815).

16/ أبعاد التوافق النفسي: تتمثل أبعاد التوافق فيما يلي:

1-6- التوافق الذاتي: وتشمل السعادة مع النفس والثقة بها والشعور بقيمتها، وإشباع الحاجات والسلم الداخلي والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف والسعي لتحقيقها، وتوجيه السلوك، ومواجهة المشكلات والتوافق لمطالب النمو في مراحلها المتتالية، وهو يحقق الأمن النفسي للفرد. (سهير أحمد كامل، 2001، ص77).

2-6 التوافق الاجتماعي: يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية وقواعد الضبط الاجتماعي والتغير الاجتماعي والأساليب الثقافية السائدة في المجتمع والتفاعل الاجتماعي السليم، وتقبل النقد وسهولة الاختلاط معهم والمشاركة في النشاط الاجتماعي، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

3-6- التوافق الأسري:

التوافق النفسي - الانفعالي - : ويتضمن:

✓ الضامن الذات، وتقبل الفرد لذاته.

✓ الإحساس بالطمأنينة والثقة بالنفس.

✓ الإحساس بمحبة الآخرين واحترامهم.

✓ عدم الخوف والقلق والتوتر.

✓ القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر.

✓ عدم الإحساس بالنقص والدونية.

✓ الخلو من الاكتئاب أو الانطواء.

✓ القدرة على ضبط النفس. (بطرس حافظ بطرس، 2008، ص113).

4-6- التوافق الأسري الاجتماعي: ويتضمن:

- ✓ العلاقة الحسنة مع الآخرين.
- ✓ الاعتراف بحاجات الآخرين.
- ✓ توفير التعاون والتكامل في إشباع الحاجات والرغبات.
- ✓ التسامح والمحبة للآخرين.
- ✓ احترام وتقدير أفكار ومشاعر الآخرين.
- ✓ الإحساس بالانتماء للأسرة والمجتمع.
- ✓ الالتزام بالأخلاقيات والقيم الدينية.
- ✓ التحرز من الميول المضادة للآخرين: (بطرس حافظ بطرس، 2008، ص 114-115).

7/ مجالات التوافق النفسي: من أهم مجالات التوافق نجد:

7-1- التوافق العقلي: تنحصر عناصر التوافق العقلي في: الإدراك الحسي والتعليم، والتذكر والتفكير والذكاء، ويتحقق التوازن العقلي بقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملا ومتعاوننا مع بقية العناصر.

7-2- التوافق الديني: يعتبر الجانب الديني أو الروحي جزءا من التركيب النفسي للإنسان، وكثيرا ما يكون مسرحا للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة، ويتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق لأن الدين هو عقيدة . وتنظيمه للمعاملات بين الناس وذو أثر عميق في تكامل الشخصية الإنسانية واتزانها، فهو يرضى حاجة الإنسان إلى الأمن أما إذا فشل الإنسان في التمسك بهذا السند ساء توافقه واضطربت نفسه، وأصبح مهينا للقلق والاضطراب السلوكي.

7-3- التوافق الجنسي: لا شك أن الجنس يلعب دورا بالغ الأهمية في حياة الإنسان لما له من أثر في سلوكه وصحة النفسية، فذلك لأن النشاط الجنسي يشبع كلاً من الحاجات البيولوجية والسيكولوجية الشديدة، وتختلف الطريقة التي تشبع الحاجات الجنسية ودرجة هذا الإشباع اختلافا

واسعا باختلاف ظروف الحياة وخبرات تعلّم الإنسان، ويعتبر عدم التوافق الجنسي دليلا على سوء العام لدى الإنسان.

4-7 التوافق الزوجي: يتضمن التوافق الزوجي السعادة الزوجية والرضا الزوجي، ويتمثل في الاختيار المناسب للزوج والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين، والإشباع الجنسي، وتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية، والقدرة على حلّ مشكلاتها والاستقرار الزوجي.

5-7 التوافق الأسري: يتضمّن التوافق الأسري السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري، والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقة بين الوالدين كليهما وبين الأبناء مع بعضهم البعض، حيث تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع، ويمتدّ التوافق الأسري كذلك ليشمل سلامة العلاقات الأسرية مع الأقارب وحلّ المشكلات الأسرية.

6-7 التوافق الاقتصادي: إنّ التّغير في سلم القدرات الاقتصادية يُحدث اضطرابا عميقا في أساليب توافق الفرد، ويلعب حدّ الإشباع دورا بالغ الأهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا أو الإحباط، فيغلب على الفرد الشعور بالحرمان والإحباط إذا كان حدّ الإشباع عنده منخفضا ويغلب عليه الشعور بالرضا إذا كان حدّ الإشباع عنده مرتفعا.

6-7 التوافق المدرسي: يعني قدرة الطالب على استيعاب المواد الدراسية والنّجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية، ويتوقّف هذا على بعدين أساسيين وهما: البعد العقلي والاجتماعي.

8-7 التوافق المهني: يتضمّن الرضا عن العمل وإرضاء الآخرين فيه، ويتمثل في الاختيار المناسب للمهنة عن قدرة واقتناع شخصي، والاستعداد لها علما وتدريباً، للدخول فيها والشعور بالنّجاح والعلاقات الحسنة، ويعني توافقا لفرد لواجبات عمله المحدودة، وكذلك يعني توافق الفرد لبيئة العمل (صبره علي محمد، 2004، ص 131-132)

8/ العوامل التي تعيق عملية التوافق النفسي: وتتمثل في:

8-1- النقص الجسماني: تؤثر الحالة الجسمانية العامة للفرد على مدى توافقه، فالشخص

العليل الذي تتنابه الأمراض تقل كفاءته، ويكون عرضة لمواجهة مشاكل الشخص السليم.

8-2- عدم إشباع الحاجات بالطرق التي تقرها الثقافة: يرى الفرد حاجاتها الجسمانية

وحاجاته الاجتماعية المكتسبة، وإذا استُثيرت الحاجة أصبح الإنسان في حالة توتر واختل توازنه، ولا بدّ من إشباع الحاجة لإزالة التوتر وإعادة التوازن، وحدد الثقافة الطرق التي يتم بها إشباع هذه الحاجات.

8-3- عدم تناسب الانفعالات والتوافق: إنّ الانفعالات الحادة المستمرة تخلّ من توازن الفرد،

ولها أثرها الضار جسمانيا واجتماعيا.

8-4- تعليم سلوك مغاير لمعايير الجماعة: وهذا من خلال دراسة الأفراد في الجماعات وفي

مواقف مختلفة ولفترة من الزمن، ويعدّ هذا النوع من السلوك نمطا سائدا بين أفراد هذه الجماعة وتميزه بها، ولا يوجد شخصية يتفق سلوكها تماما مع هذه المعايير، إذ إنّ الأفراد ينحرفون بدرجات متفاوتة عن السلوك النمطي أو النموذجي للجماعة.

8-5- الصراع بين أدوار الذات: ممّا يؤدي عادة إلى الصراع وعدم التكيف حاجة الفرد إلى أن

يلعب دورين متعارضين في وقت واحد. (حسين أحمد حشمت، 2006، ص 59-60)

9/ تعريف سوء التوافق: قصد بسوء التوافق عجز الفرد عن تحقيق الانسجام والتآلف بينه وبين

ذاته والآخرين، وما ينتج عنه من عدم الإمكانية وال فشل في خفض التوتر وعدم استغلاله لإمكانياته المتاحة، وما يترتب عن ذلك من عدم الرضا والسعادة مع نفسه والآخرين، والشخصية سيئة التوافق تكون غير متزنة وتفتقد الحريّة والمرونة. ومن خلال هذا يمكن تعريف سوء التوافق بأنه حالة تتكرر لدى الفرد وتتميّز بأنماط سلوكية لا تتوافق مع الموقف التي يوجد فيها الفرد، وغالبا ما تنشأ من ظروف الحياة اليومية. (جنان سعيد الرحو، 2005، ص 373).

10/ أسباب سوء التوافق: قد يفشل الإنسان في تفاعله الدائم مع بيئته في تحقيق التوافق

النفسي، وللفشل في تحقيق التوافق النفسي أسباب عديدة نذكر منها:

10-1- الشذوذ الجسمي والنفسي: ونعني به أن يكون الإنسان ذو خاصية جسمية أو عقلية عالية جدًا أو منخفضة جدًا، في مثل هذه الحالات يحتاج إلى اهتمام ورعاية مما يؤثر على استجاباته للمواقف المختلفة، وبالتالي في مواقفه، فالإنسان يعامله المجتمع بطريقة معينة قد يؤثر على توافقه.

10-2- عدم إشباع الحاجات الجسمية والنفسية: يؤدي عدم إشباع الحاجات الجسمية والنفسية على اختلال لوازن الكائن الحي، مما يدفع به إلى محاولة استعادة اتزانه، فإذا تحقق له ذلك حقق توازنا أفضل والعكس مما يؤثر عنه الفشل.

10-3- تعلم سلوك مغاير للجماعة تهدف عملية التطبيع الاجتماعي إلى تعليم الإنسان معايير السلوك الخاصة بالجماعة، إلا أن هذه العملية يقوم بها أفراد يختلفون فيما بينهم في تطبيق النظم الأولية لعملية التنشئة الاجتماعية.

10-4- الصراع بين أدوار الذات: ويقصد بها أن كل ذات تؤدي دورا معيناً يتوقعه منها المجتمع وتتعلمه أثناء تنشئتها الاجتماعية، فهي التي تعلم الفرد دورا غير دوره الأساسي كعاملة الولد على أنه بنت.

10-5- القلق يعد نوعا من الخوف الغامض المبهم، لا يعرف له سبب، ويعتبر العامل الأساسي في جميع حالات المرض النفسي.

ومن خلال تطرقنا لبعض أسباب سوء التوافق إلا أن هذه العوامل يختلف تأثيرها من فرد لآخر تبعاً لعدة متغيرات متوسطة تتمثل في:

- ✓ **المدة:** ويقصد بها الفترة الزمنية التي يستمر فيها تأثير العامل.
- ✓ **الشدة:** وتعني مدة القوة التي يؤثر بها العامل.
- ✓ **حالة الكائن الجسمية وقدراته ومهاراته واتجاهاته** أثناء تعرضه للعوامل المؤثرة في سوء التوافق.

✓ إدراك الفرد للعامل: ويقصد به تصوّر الفرد للعامل على أنه مثير للإحباط أو غير مثير له.
(بطرس حافظ بطرس، 2008، ص 117-118).

11/ قياس التوافق النفسي: يمكن قياس التوافق النفسي باستخدام الأساليب الآتية:

1- الملاحظة: وتأتي من مصدرين وهما:

أ- الدراسة الميدانية: وتشمل ملاحظة الأفراد أثناء توافقهم للمواقف الطبيعية والطارئة.

ب- الدراسات التجريبية: تختلف عن الدراسات الميدانية في أن الأُجرب يصطنع المواقف فتأتي أبسط من مثيلاتها في الحياة الطبيعية، وتكون معتدلة الشدة، لكن المنحنى التجريبي له ميزتين عن المنحنى الميداني هما:

✓ إمكانية إجراء قياسات دقيقة ومضبوطة.

✓ إمكانية عزل العوامل السببية الهامة.

2- الاختبارات والمقاييس: التي تقيس التوافق والصحة النفسية، وفيما يلي أمثلة لبعض تلك

الاختبارات والمقاييس:

● قائمة "بل" للتوافق.

● مقياس الصحة النفسية.

● اختبار التوافق الشخصي والاجتماعي "عطيذة محمود هنا".

● مقياس الإرشاد النفسي.

● مقياس حدد مشكلتك بنفسك.

● اختبار الشخصية السوية.

● اختبار مفهوم الذات الخاص.

● اختبار التشخيص النفسي.

● اختبار مفهوم الذات للكبار والصغار.

12_ العلاقة بين الخجل و التوافق النفسي

يعد الخجل من المشكلات النفسية التي تؤثر سلبا على حياة الفرد إذ يمثل حالة انفعالية و عاطفية معقدة ينطوي على الشعور بالنقص ،ولا يبعث بالارتياح و الاطمئنان،فيشتت فكر الفرد.إضافة إلى ذلك فهو يؤثر على تصرفاته و سلوكياته تجاه أقرانه في المجتمع الذي يعيش فيه ،و هذا ما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية،و بالتالي علامة على عدم التوافق.

فالتوافق النفسي يقصد به رضا الفرد عن نفسه ،و تتسم حياته في الخلو من التوترات و الصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب(القلق و النقص)،فيتمكن من إشباع دوافعه بصورة ترضيه و لا تغضب الجميع . و العلاقة بين الخجل و التوافق النفسي علاقة سلبية معقدة،فكلما زادت درجة الخجل يحتل التوافق النفسي للفرد،فلا توافق دون تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة ،فزيادة درجة الخجل تعرض الفرد (الطفل) بالعديد من المشكلات النفسية و السلوكية ،فالخجل يولد الإحساس بالوحدة النفسية لدى الأفراد ،و بالتالي يؤدي إلى سوء توافقه .

خلاصة الفصل:

يعد التوافق النفسي من أهم المفاهيم التي تحقق الصحة النفسية الجيدة، وبالتالي يكون الشخص هو المسئول الأول عن تحقيق طموحاته وأهدافه، وهذا من خلال الاستقرار النفسي والراحة النفسية والشعور بالرضا دون التعرض إلى صراعات وعقبات تؤثر سلباً في بناء وتكوين شخصيته، وتلبية حاجاته ومطالبه البيولوجية والاجتماعية.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- مكان إجراء البحث الميداني.

2- منهج البحث.

3- خصائص العينة وكيفية اختيارها؟

4- أدوات البحث.

4-1- مقياس الخجل.

4-2- مقياس التوافق النفسي.

5- الاختبارات المستخدمة في البحث.

5-1- المتوسط الحسابي.

5-2- معامل بيرسون.

5-3- التباين.

5-4- الانحراف المعياري.

5-5- اختبار (ت) T. test

تمهيد.

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

فالجانب التطبيقي يحتوي على فصلين، ففي هذا الفصل سنتطرق إلى منهجية البحث و التي تحتوي، على مكان إجراء البحث الميداني وزمانه، كذلك التطرق إلى المنهج المتبع في البحث، خصائص العيّنة وكيفية اختيارها، الأدوات المستعملة في البحث لجمع البيانات والتي تحتوي على مقياسين: الأول: مقياس الخجل، والثاني: التوافق النفسي. وفي الأخير تطرقنا إلى الأدوات الإحصائية المستعملة لمعالجة الفرضيات وهي معامل بيرسون و $T. tset$ المتوسط الحسابي، التباين.

1/ مكان إجراء البحث الميداني:

لقد تم إجراء البحث في ابتدائيتين ، وهما: ابتدائية العلامة عبد الحميد بن باديس ببلدية الروراوة، وهي مؤسسة تربوية لها تاريخ طويل، وأنشأت أجيالا من التلاميذ، كما أنها تتصف بالانضباط، تمّ بناء هذه المؤسسة وإنشاؤها وفتح أبوابها سنة 1969م، يسودها الاستقرار والنظام اللذان يساعدها على تحقيق نتائج تربوية.

تحتوي المؤسسة على مساحة كلية 1954000م²، كما أنها تحتوي على 8حجرات تتسع لأكثر من 40 تلميذا، أما عدد التلاميذ المتدرسين 190 تلميذا موزعين من السنة الأولى إلى السنة الخامسة، وتتبع نظاما داخليا تضم طاقما تربويا من المعلمين والمعلمات عددهم ثمانية. ابتدائية رحموني بلقاسم ببلدية آيت لعزیز هي مؤسسة تربوية ذات مميزات و خصائص هي الأخرى ، تتكون من 6 حجرات للدراسة في كل حجرة 18 طاولة، عدد تلاميذها 121 تلميذ ، من قسم التحضيري إلى السنة الخامسة.وقد تمّ تطبيق المقياسين: "مقياس الخجل ومقياس التوافق النفسي" ، في أواخر شهر أفريل، وهذا بمساعدة مديري المؤسستين. و المقياسين طبقا بشكل جماعي لمدة أقل من 20 دقيقة لكل مقياس.

2/ منهج البحث:

بما أنّ المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الحصول على الحقيقة، حيث يقول في هذا الشأن عمار بوحوش أن المنهج هو: الطريقة التي يتبناها الباحث في دراسته المشكلة لاكتشاف الحقيقة (عمار بوحوش، 2000).

وبما أنّ الغاية من موضوع الدراسة الحالية هو محاولة معرفة طبيعة العلاقة بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، فإن الحاجة تدعو إلى استخدام منهج يتماشى مع أهداف هذه الدراسة، فقد تم استخدام المنهج الوصفي الذي يعدّ من أبرز المناهج استخداما في ميدان العلوم الاجتماعية لكونه الأنسب، بما أنّ الدراسة تندرج ضمن البحوث الوصفية التي تسعى إلى دراسة الظاهرة كما هي موجودة في أرض الواقع.

فيقوم المنهج الوصفي على تفسير الوضع القائم للظاهرة أو المشكلة من خلال تحديد ظروفها وأبعادها وتصويرها كما عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة، تم تصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (مصطفى محمود أبو بكر، 2007، ص51)

3/خصائص العينة وكيفية اختيارها عينة الدراسة.

هي جزء من مجتمع البحث الأصلي، يختارها الباحث بأساليب مختلفة، وبطريقة تمثل المجتمع الأصلي، وتحقق أغراض البحث. (فوزي غرابية، 2002، ص34)

استنادا لطبيعة الموضوع، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية لأنها تتناسب مع دراستنا، حيث بلغ عدد العينة 120 تلميذا وتلميذة تتراوح أعمارهم ما بين 09سنوات إلى 11سنة ، وتمثل مرحلة الطفولة الوسطى والتي تتصف بالاستقلالية النسبية عن الأم أو المربية بالنسبة للطفل، والجداول الآتية تمثل العدد الكلي للعينة بالإضافة إلى تقسيم العينة حسب كل ابتدائية، وكذلك حسب الجنس.

3-1- جدول رقم 01 يمثل حجم العينة.

عينة البحث	عينة الأصلية
120	160

3-2- جدول رقم 02: يمثل تقسيم العينة حسب كل ابتدائية:

النسبة		العدد		اسم المؤسسة
إناث	ذكور	إناث	ذكور	
29,18%	83,20%	35	25	ابتدائية العلامة عبد الحميد بن باديس
إناث	ذكور	إناث	ذكور	ابتدائية رحمون بلقاسم
33,33%	16,66%	40	20	
100%		120		المجموع

3-3- جدول رقم 03 يمثل تقسيم العينة حسب الجنس:

الجنس	العدد	لنسبة
الذكور	45	73,5%
الإناث	75	62,5%
المجموع	120	100%

4/ أدوات البحث: (وسائل جمع البيانات):

عند القيام بأي بحث أو دراسة لابد أن يستعمل الباحث وسائل وتقنيات لجمع البيانات حول موضوع الدراسة، وفي هذه الدراسة استعملنا مقياسين: مقياس الخجل "لحسين الدريني" سنة 1981م، ومقياس التوافق النفسي للدكتورة "إجلال محمد سري" عام 1986م، من أجل معرفة العلاقة بين مشكل الخجل والتوافق النفسي لدى الأطفال المتدرسين في المرحلة الابتدائية (سنة رابعة ابتدائي و الخامسة).

4-1- مقياس الخجل: تم بناء هذا المقياس من طرف الباحث القطري: "حسين الدريني" سنة 1981م، لقياس درجة الخجل لدى الفرد، ويطبق المقياس على فئة المراهقين والراشدين، وقد تكون المقياس بشكله الأولي على (53)فقرة تقيس مظاهر سلوكية يتمييز بها الشخص الخجول، وبسبب عملية التقنين التي أجريت على المقياس تناقص عدد الفقرات ليصبح (42) فقرة أو عبارة تقيس بعض المظاهر السلوكية للخجول، وذلك بناء على اتفاق المحكمين، وأخيرا أصبح المقياس يتكون من (36) فقرة فقط تقيس نفس المظاهر السلوكية للخجول. من بين المظاهر السلوكية التي تنطرق لها فقرات المقياس كما يلي:

الهدوء، الأدب، قلة سؤال المدرس أو المحاضر، نقص المشاركة في الأنشطة، امرار الوجه والتلثم في مواقف الإجابة، تفضيل البعد عن الناس، حيث يقيس بجملته مدى إحساس الفرد بالخلج، ويغلب عليه ثلاثة أبعاد: "جسمي، سلوكي واجتماعي".

4-1-1-1- تطبيقه: يتكون المقياس من (36) عبارة، ويتضمن عددا من الفقرات الإيجابية، تحمل الأرقام التالية: {1-2-7-11-12-13-14-16-17-18-19-20-21-22-23-24-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37} وقد أعطيت الاستجابات على هذه الفقرات الدرجات التالية.

- 1- نعم: تعطي ثلاث درجات.
 - 2- أحيانا: تعطي درجتين.
 - 3- لا: تعطي درجة واحدة.
- ويحتوي المقياس على هذه الفقرات السلبية، وتحمل الأرقام: {3-4-5-6-8-9-10-25-30} وقد أعطيت الاستجابات على هذه الفقرات الدرجات التالية:
- 1- نعم: تعطي درجة واحدة.
 - 2- أحيانا: تعطي درجتين.
 - 3- لا: تعطي ثلاث درجات.
- ويجاب على عبارات المقياس: { نعم، أحيانا، لا } ويستغرق تطبيقه حوالي 15د.

4-1-2 الثبات :

يعتبر الثبات احد أهم الشروط التي ينبغي أن تتوفر في أدوات الدراسة، بغية تحقيق أهداف البحث، و يعرف الثبات على انه استقرار النتائج التي يحصل عليها الباحث إذا قام بتطبيق أداة دراسته على عينة البحث في فترتين زمنيتين مختلفتين، و من أشهر الطرق التي تستخدم في حساب

معامل الثبات التجزئة النصفية لبنود الأداة (بنود فردية و بنود زوجية) أو بتقسيم البنود إلى نصفين متساويين (النصف الأول و النصف الثاني).

2-2-4 ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية و ذلك بتقسيم المقياس إلى بنود فردية و زوجية وذلك لأن هذه النظرية تتميز بالبساطة والموضوعية.

كما أن وحدات المقياس على درجة من الشفافية، بحيث لو استخدمت طريقة إعادة التطبيق لكان التطبيق الأول أثر في زيادة استبصار الطلبة بتصرفاتهم وخصائصهم السلوكية مما قد يؤثر على أدائهم عند إعادة التطبيق، ووجد الثبات بتجزئة نصفية تساوي 0,66 وهو معامل ثبات غير دال، وبناء على ذلك تم استخدام معادلة سيبرمان بروان 0,70 وهو معامل ثبات عادل ودال (حسين الدريني، 1981، ص10).

3-2-4 الصدق:

يشير الصدق إلى أن الأداة تقيس فعلا ما وضعت لقياسها، اذ يعد الصدق من الخصائص السيكومترية الهامة التي يجب أن تتوفر في أدوات الدراسة، من اجل الوصول لنتائج دقيقة يمكن الوثوق بها.

4-2-4 صدق المقياس:

تحليل وحدات المقياس يؤدي إلى نوعين من المعلومات:

1/ درجة صعوبة العبارات.

2/ صدق العبارات.

ولحساب صدق العبارات استخدمت طريقة:

الفروق الطرفية القائمة على استخدام محك معين في تحديد أعلى أفراد العينة وأقلهم العيّنيتين الفرديتين.

وقد تمَّ تحديد أفراد العينتين باستخدام الدرجة الكلية للمقياس في صورته الأولية كمحك، لأن وحدات المقياس تقيس سمة واحدة، وقد أمكن تحديد العيّنتين الفرعيتين بحساب المتوسط والانحراف المعياري للدرجة الكلية (ن=84) وكان المتوسط هو: (77,07)، والانحراف المعياري (11,14) وعليه فإنه تمَّ اختيار "25" طالبة درجاتهم أعلى من (88) درجة و"59" طالبة درجاتهم أقل من (66) درجة، وبذلك أمكن الحصول على عيّنتين متميّزتين، ثم بحساب دلالة الفروق بين درجات المرتفعات والمنخفضات على كل وحدة من الوحدات، أمكن استبعاد "6" وحدات، ولذلك أصبح عدد وحدات المقياس (36) وحدة (حسين الدريني، 1980، ص9)

4-2-5 صدق المحكمين:

قامت الباحثتان بتوزيع أداة الدراسة على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة و الاختصاص في مجال علم النفس و علوم التربية من أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، قسم العلوم الإنسانية بهدف فحص مضمون كل عبارة من عبارات الاستبيان، وكذا الوقوف على مدى دقة و مناسبة كل عبارة لمتغير الدراسة، و الأساتذة المحكمين لهذا المقياس هم: و بناء على ملاحظات الأساتذة المحكمين قمنا بتعديل المقياس، و بالتالي تم التأكد من صدق المقياس.

5-2-2 مقياس التوافق النفسي: من إعداد: إجلال محمد سري(1986):

وصف المقياس:

تمَّ إعداد هذا المقياس من طرف الدكتورة إجلال محمد سري عام 1986، في دراستها التي تناولت فيها: "التوافق مع الاسم و علاقته بالتوافق النفسي"، وهو مكوّن من "40" عبارة تقيس في أربعة أبعاد وهي:

1- التوافق الشخصي: ويضم العبارات من 1 إلى 9.

2- التوافق الاجتماعي: ويضم العبارات من 10 إلى 20.

3- التوافق الأسري: ويضم العبارات من 21 إلى 30.

4- التوافق الانفعالي: ويضم العبارات من 31 إلى 40.

طريقة التصحيح:

تكون طريقة تصحيح المقياس من خلال العبارات، حيث يحتوي المقياس على عبارات موجبة وعددها 20 عبارة إذا أجاب عليها المفحوص "بنعم" تعطي له درجة (1)، أما إذا أجاب عليه "بلا" فتعطي له الدرجة (0)، والعبارات السالبة هي 20 عبارة إذا أجاب المفحوص "لا" تعطي له الدرجة (1)، وإذا أجاب "نعم" تعطي له الدرجة (0).
ونظراً أن كل إجابة يمكن أن تقاس من (0) إلى (1) فإن الحد الأدنى للدرجة الكلية هو (0) والحد الأعلى هو (40).

ثبات المقياس:

لحساب معامل ثبات المقياس تم الاعتماد على طريقة التجزئة التصفية لبنود المقياس، حيث يقسم المقياس إلى نصفين: نصف يضم البنود الزوجية، أما النصف الثاني فيضم البنود الفردية، حيث قدر معامل الارتباط بيرسون بين مجموع البنود الفردية و مجموع البنود الزوجية ب(0,89)، وهذا ما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الثبات.

صدق المقياس:

قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي للاختبار، فاستخلصت ذلك من خلال معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاختبار و الدرجة الكلية للاختبار بالاستعانة بمعادلة بيرسون على العينة الكلية ن =700، و النتائج التالية توضح معاملات الاتساق الداخلي للاختبار التوافق النفسي العام .

معامل الاتساق	البعد
0,84	التوافق الشخصي
0,77	التوافق الاجتماعي
0,68	التوافق الأسري
0,81	التوافق الانفعالي

ملاحظة: تم الاعتماد على الثبات و الصدق الأصلي للمقياسين.

صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على عدة أساتذة مختصين في مجال علم النفس و علوم التربية و تم ذلك في كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بالبويرة و بناء على اقتراحاتهم قمنا بتعديل المقياس، فاستخلصنا من صدق المحكمين ان هذه الأداة صالحة للدراسة.

5/ الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لا يخلو أي بحث من استخدام أساليب إحصائية لمعالجة المتغيرات، وبعد تفرغ البيانات وتنظيمها في جداول خاصة، قمنا بمعالجتها إحصائياً مستخدمين في ذلك أساليب إحصائية تتمثل في:

1-5- معامل الارتباط بيرسون **Berson**: يدل على قوة العلاقة بين المتغيرين ومعرفة اتجاه

العلاقة بين الموجبة والسالبة، ويرمز ب: (pr) وفق القانون التالي:

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

2-5- اختبار **T. Test.T**: يستخدم لتحديد مدى دلالة الفروق بين الجنسين، ويرمز له

$$T = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

بالرمز T وفق القانون التالي :

5-3- الغاية من استخدام الانحراف المعياري: يفيدنا في معرفة توزيع أفرالعيّنة ومدى

انسجامها

خلاصة الفصل:

تمّ التطّوق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية التي تعدّ أهمّ مراحل البحث العلمي التي من خلالها يمكن التنبؤ بقيمة ومصداقية النتائج التي ستسفر عنها الدراسة، باعتبار أنّ تحديد الإطار المنهجي يعدّ من أهم أسس الدراسة العلمية كما سبقت الإشارة، وفيه تمّ التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية وإجراءاتها والخصائص السكومترية، وكذا التعريف بالمنهج المتّبع ومجتمع وعيّنّة الدراسة، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المعتمد عليها في تحليل النتائج.

الفصل الخامس

عرض وتحليل نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الفرضيات:
 - 1.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة.
 - 2.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
 - 3.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
- 2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات
 - 1.2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة.
 - 2.2 تفسير ومناقشة الفرضية الأولى.
 - 3.2 تفسير ومناقشة الفرضية الثانية.
4. الاستنتاج العام.
5. التوصيات.
6. خاتمة.
7. قائمة المراجع.
8. الملاحق.

تمهيد:

بعد التّطّـقّـر إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، سوف يتمّ تخصيص هذا الفصل لعرض النتائج التي توّصلت إليها الدراسة الحالية، والتي تسعى إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة من الطور الابتدائي، ومعرفة إذا ما كانت هنالك فروق دالة إحصائية بين أفئدة العينة في درجة كل من الخجل والتوافق النفسي باختلاف، ومناقشتها وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة.

1/ عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

والتي تتضمن على أن هناك علاقة ارتباطيه بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي.

ومن أجل اختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" (PR) والجدول التالي يوضح النتائج المتحصّل عليها.

جدول رقم (04): يوضح معامل الارتباط بين الخجل والتوافق النفسي:

مستوى الدلالة	قيمة معامل ارتباط (pr)	عيّنة	تغيّرات الدراسة
0,5	0,52	120	مشكل الخجل
			التوافق النفسي

من خلال الجدول يتّضح: أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين الخجل والتوافق النفسي، حيث قُدرت قيمة معامل الارتباط ب(0,52) عند مستوى دلالة (0,05)، وعليه نقبل الفرضية العامة والتي تنصّ على وجود علاقة ارتباطيه بين الخجل والتوافق النفسي.

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: والتي مفادها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

في درجة الخجل بين تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي تبعاً لمتغيّر الجنس؛ ومن أجل اختبار وفحص هذه الفرضية تمّ استخدام (T) يمكن توضيح النتائج الما^١ تحصّل عليها من خلال الجدول رقم (05).

جدول رقم (05) يوضح الفرق في درجة الخجل بين أفراد العينة باختلاف الجنس:

الجنس	ل تكرار	المتوسط الحسابي \bar{x}	الانحراف المعياري	قيمة (ت) (tc)	قيمة (ت) (t)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
ذكور	45	114,98	309,69	2,23	2,00	118	x=0,05
إناث	75	230,08	203,57				

يتبين من خلال الجدول: أن قيمة المتوسط الحسابي للإناث المقدر ب(230,08) بانحراف معياري قدره (309,69) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للذكور المقدر ب(114,98) بانحراف معياري قدره (203,57) وبالنظر إلى قيمة (ت) المحسوبة والمقدرة ب(2,23) يتضح أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولة المقدر ب (2,00) عند درجة الحرية (df=118) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بدرجة ثقة (95%)، وعليه نقبل الفرضية الأولى، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل بين الإناث والذكور.

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين تلاميذ السنة الرابعة و الخامسة ابتدائي تبعا لمتغير الجنس؛ وبغية معرفة ما إذا كان يوجد فعلا اختلاف بين الذكور والإناث في توافقهم النفسي، تمّ الاعتماد على اختبار (t)، وفيما يلي عرض للنتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.

جدول رقم (06): يوضح الفرق في التوافق النفسي بين أفراد العينة باختلاف الجنس:

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي \bar{x}	الانحراف المعياري	قيمة (ت) (tc)	قيمة (ت) (tt)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
ذكور	45	106,48	81,36	2,00	2,11	118	x=0,05
إناث	75	106,92	81,33				

تشير نتائج الجدول رقم (06): إلى أن قيمة المتوسط الحسابي للإناث المقدرة ب (106,92) بانحراف معياري قدره (81,36) وهي متقاربة من المتوسط الحسابي للذكور المقدر ب (106,48) بانحراف معياري (81,33) وبالنظر إلى قيمة (ت) المحسوبة والمقدرة ب(2,00) يتضح أنها أصغر من قيمة (ت) الجدولة المقدرة ب (2,11) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية مقدرة $df=118$ مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فيما يخص التوافق النفسي، وهذا ما يدل على أن الفرضية الثانية لم تتحقق، وبناء على ذلك نرفض الفرضية البديلة، ونقبل الفرضية الصفرية القائلة: أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس في توافقهم النفسي.

2/ تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات:

2-1- تفسير ومناقشة الفرضية العامة:

أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الخجل والتوافق النفسي لدى أفراد العينة، حيث قلّرت قيمة معامل الارتباط بينهما ب (0,52) وهي دالة عند مستوى (0,05) وهذا يعني أنه كلما زادت درجة الخجل عند الأطفال نقصت درجة التوافق النفسي والعكس صحيح.

ويمكن إرجاع هذه العلاقة بين متغيري الدراسة إلى ما أثبتته الدراسات والبحوث العلمية إلى أن زيادة درجة الخجل تُعرض الفرد لكثير من المشكلات النفسية والسلوكية لان إحساس الفرد بالنقص يجعله يتحاشى الاختلاط بالآخرين، فتكون لديه صعوبة كبيرة في التعبير عن آرائه وأفكاره، ثم على تقييمه لذاته، فعادة ما تقاس قيمة ذات الفرد بطبيعة العلاقات الاجتماعية التي يكوها التلميذ مع زملائه ومعلميه وإدارة المدرسة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من "لورانس ونيت 1992" حول العلاقة بين الخجل ومتغيرات الشخصية، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (650) طفلاً (300 ذكور) و(350

إناث) تراوحت أعمارهم بين 7 إلى 10 سنوات، وقد طبّق على عيّنة الدراسة مقاييس التّقدير الذاتي، متضمّنة اختبار "إيزك" للشخصية، قائمة القلق، وهذه المقاييس تغطي نطاق الخجل من حيث التلازم والانفعال والموقف، وتوصّلت النتائج إلى أنّ المستويات مرتفعة بين الخجل بشقيه التلازمي والموقف يرتبطان بمستويات مرتفعة من القلق، في حين ترتبط المستويات المنخفضة من الخجل التلازمي والموقفي بمستويات التقدير الذاتي والانبساط، كما تتفق أيضا مع دراسة الباحث "باص1984" والتي سعت إلى وجود علاقة بين ارتباط موجب ودال بين درجة الخجل والاحساس بالوحدة النفسية لدى الذكور والإناث، واستنتج أيضا أنّ الخجل الذي لديه إحساس بالوحدة النفسية يعاني من مشكلات ترتبط بالتوافق الشخصي.

بالإضافة إلى دراسة الباحثان "فهر وستامين 1979" وأجريت هذه الدراسة بهدف التعرّف على بعض السمات النفسية التي يتّسم بها الخجولين، حيث أجريت الدراسة على عيّنة مكوّنة من 54 طالبة جامعية طبّق بها الباحثان عدة اختبارات من بينها: مقياس "ستانفورد للخجل" مقياس سمة القلق "مقياس للعدوانية" ومقياس آخر "لتقدير الذات"، فأسفرت النتائج على أنّ الخجولين يتميّنون بارتفاع مستوى القلق كسمة، كما يتميّنون أيضا بانخفاض مستوى تقدير الذات، وأخيرا يتميّنون بانخفاض مشاعر العدوانية.

ولقد سبقت الإشارة في الجانب النظري أنّ ما يميز الشخص الخجل تجنّبه للمواقف الاجتماعية والمشاركة مع الأفراد المحيطين به، بالإضافة إلى شعوره الدائم بعدم وجود الراحة والتوتر والقلق والارتباك، كما أنّه يتّصف بقلّة الاستجابات التفاعلية أثناء وجوده مع الآخرين مع زيادة في الوعي نحو الذات، ولا يقتصر تأثير هذا الأخير (الخجل) على المواقف الاجتماعية فحسب بل يمتدّ ليشمل كذلك المواقف التعليمية التي يعيشها التلميذ في المدرسة، فدور المدرسة الابتدائية لا يحتاج إلى تأكيد ولا يقلّ أهمّية عن دور الأسرة من حيث تأثيرها على شخصيّة الطفل وتوافقها النفسي، وذلك من خلال ما توفّره هذه الأخيرة من ظروف قد تؤثر إيجابا أو سلبا في شخصيّة الطفل،

باعتبار أن المدرسة ما هي إلا صورة مصغرة للمجتمع، خاصة في هذه المرحلة (الطفولة الوسطى) التي هي أساس بناء شخصية الغد بغية تحقيق الطفل لتوازنه النفسي مع ذاته من جهة، ومع متطلبات البيئة الاجتماعية من جهة أخرى، هذه الظروف التي تتداخل فيها مجموعة من العوامل التي من شأنها أن تؤثر إما إيجاباً أو سلباً على شخصية التلميذ وآدائه الأكاديمي بشكل عام، وعلى درجة خجله بشكل خاص كتوفير الحاجات الأساسية للطفل من مأكّل وحنان وحب، تقدير الطفل والثناء عليه، معاملة المعلم وكفائته... وغيرها، فقد بيّنت دراسة "كوبر سميت 1967" وجود علاقة ارتباطية بين درجات مقياس تقدير الذات و متوسط الدرجات المدرسية لدى التلاميذ.

ومن هذا المنطلق فإن الأدلة والبراهين تبين الدور الفعّال للبيئة المحيطة (المدرسة) في التأثير على تشكيل شخصية الطفل، ومن ثمّ التأثير على آدائه الأكاديمي وتوافقه النفسي الدراسي، لأن امتلاك الفرد لشخصية متّزنة، وبالتالي انخفاض مستوى درجة الخجل لديه يعدّ عاملاً في نجاحه وتفوّقه، كما أنّ ذلك يشجّع على بذل الجهد والمثابرة ومواجهة العراقيل والصّعوبات التي تواجهه أثناء عملية تعلّمه، ثمّ إنّ الأطفال الخجولين يشعرون بالنقص وبأنّهم لا فائدة منهم، وكذلك يعتقدون بأنّ الأطفال الآخرين أفضل منهم، لذلك يتناهم الإحساس بالعجز والقلق نحو التعامل مع الآخرين، كذلك يُبدون عدم رضاهم عن مظهرهم العام... وأنّهم فاشلون.

وخلاصة القول أنّ الإنسان كائن اجتماعي مسؤول عن سلوكه الخاص والعام يتطلّب منه أن يكون حسنّ المعاشرة، جيّد الاختلاط مع أبناء محيطه، وواجب أن يفيد مجتمعه ويستفيد منه، على عكس الشخص الخجول الذي يصبح إنساناً ناقص القدرة على التكيّف والانسجام مع نفسه ومحيطه الذي يعيش فيه، وبالتالي سوء توافقه، فشخصية الإنسان تلعب دوراً كبيراً في التأثير على الحياة النفسية لديه، فتلميذ ذو الشخصية السويّة والمتّزنة والمنفتحة تؤّدي به إلى القيام بسلوكات

إيجابية، كما أنّها تعزز الشعور بالأمن النفسي والقدرة على مواصلة البحث والمثابرة في تحقيق الأهداف.

2-2- تفسير ومناقشة الفرضية الأولى: بعد المعالجة الإحصائية المتعلقة بالفرضية الأولى التي

مفادها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل بين تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي تبعا لمتغير الجنس، أسفرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين

الذكور والإناث في درجة خجلهم لصالح الإناث كما هو موضح في الجدول رقم (06) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الباحث "مجدي حبيب 1992"، حيث أسفرت نتائجها أنّ الإناث أكثر خجلا من الذكور، حيث أجريت على عيّنة قوامها (278) طلبة جامعيين.

وتتفق كذلك مع دراسة الباحث: "كول وآخرون 1994"، حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة أنّ الإناث أكثر إظها للخجل مقارنة بالذكور، وذلك لدى عيّنة قوامها (116) تلميذ وتلميذة من الطور الابتدائي.

فعلى الرغم من اختلاف البيانات الاجتماعية للدراسات السابقة الذكر غير أنّ نتائجها دلّت على وجود فروق بين الجنسين في درجة الخجل بغض النظر لصالح من هذه الفروق.

ويمكن إرجاع وتفسير وجود فروق دالة إحصائية بين الإناث والذكور في درجة الخجل لصالح الإناث لمجموعة من الأسباب، لعل أهمها: ارتفاع مستوى القلق مقارنة بالذكور، وكذلك انخفاض مستوى تقدير الذات، كذلك انخفاض مشاعر العدوانية لديهنّ، وهناك العديد من الدراسات والبحوث العلمية التي أكّدت على ذلك منها: دراسة الباحثان "فهر وستمايس 1979" بهدف التّعرف على بعض السمات النفسية التي تتسم بها الخجولات، حيث أجريت الدراسة على عيّنة مكوّنة من (54) طالبة جامعية، فكشفت نتائجها على: أنّ الخجولات يتميزن بارتفاع مستوى القلق كسمة، وبانخفاض مشاعر العدوانية، ومستوى تقدير الذات.

هذا ما يؤكد أن الإناث يتمتعن بدرجة مرتفعة من الحجل مقارنة بالذكور، الأمر الذي يُشَلِّ ويغيق الأداء الأكاديمي الجيد لهن مقارنة بزميلاتهن اللواتي يتمتعن بانخفاض مستوى الحجل لديهن، ويمكن إرجاع ذلك العجز والخوف وانخفاض ثقتهن بأنفسهن إلى المفاهيم التي كانت سائدة في فترة مضت، حيث كان يُنظر إلى الأنثى أنّها عاجزة وغير قادرة على تحقيق النجاح في المجال الأكاديمي والاجتماعي على حدّ سواء، وهذا ما يجعلهن يتقبلن أنفسهن كخجولات، وذلك عندما يدركن المواقف من خلال شعورهن بالخوف، فيتصرفن كما لو أن عليهن أن يثبتن بأنهن فعلا خجولات، هذا ما أدى إلى تراجع مستوى الأداء الأكاديمي لهن، مقارنة بنظيرها الذكور، فكل هذه العوامل من شأنها أن تؤثر سلبا على شخصيتهن، وبالتالي سوء توافقهن نفسيا ودراسيا.

2-3- مناقشة وتفسير الفرضية الثانية: نصت الفرضية الثانية على عدم وجود فروق ذات

دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين تلاميذ السنة الرابعة و الخامسة ابتدائي تبعا لمتغير الجنس، ولقد أسفرت النتائج الموضحة في الجدول رقم (07) عكس ذلك، أي لا توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث والذكور في التوافق النفسي، وهذا يعني أن عامل الجنس لا يؤثر في التوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.

وترجع الباحثان هذه النتيجة إلى تشابه الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيشها أفراد العينة، كما أنّهم في نفس المرحلة العمرية "الطفولة الوسطى"، ويدرسون في نفس السنة، بالإضافة إلى أنّهم يتمتعون بمستوى من الطموح والدافعية، فكلاهما يسعى إلى تحقيق توافقه عن طريق إظهار إمكانياته وقدراته لتجاوز مختلف المشكلات والعراقيل التي قد تواجهه في حياته بصفة عامة وفي دراسته بصفة خاصة، بغية إحداث توازنهم بين رغباتهم من جهة والمجتمع اللذان يعيشان فيه من جهة أخرى، ليصل بذلك إلى تحقيق أهدافهم بما فيها التعليمية كالنجاح وتحسين مستوى الأداء والتحصيل الأكاديمي، فضلا عن ذلك فهم يتواجدون في نفس المؤسسة التربوية، وهم بذلك يخضعون لنفس النظام التربوي والقوانين بغض النظر عن جنسهم.

حيث يؤكد الباحثون على أهمية هذه العوامل في تحقيق التوافق النفسي الجيد لكليهما، ونخص بالذكر الأسرة التي تلعب دورا كبيرا وفعلا في إعداد شخصية الطفل، وذلك من خلال تزويده بمختلف القيم والمعايير الاجتماعية، كما يجب كذلك على المدرسة أن تعمل على توفير مختلف الظروف والإمكانيات اللازمة من أجل راحة التلاميذ، بغض النظر عن الجنس، والتعامل معهم بأسلوب جيد، الذي يبعث في نفسية لطفل الشعور بالأمن والتحصين الأكاديمي الجيد.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات كدراسة "محمد حسن المطوع 1996" والتي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث والذكور في التوافق النفسي.

وكذلك تتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع دراسة "ياسين 1982" والتي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوافق النفسي لوجود نفس الظروف والشروط المدرسية، وكون التوافق شرط لتحقيق التوازن الشخصي.

الاستنتاج العام:

تعدّ هذه الدراسة محاولة لإلقاء الضوء على مفهومين يشكّلان محورا أساسيا في الدراسات النفسية، ومحلّ اهتمام الكثير من العلماء والباحثين في علم النفس بصفة عامة، وسيكولوجية الشخصية بشكل خاص، حيث يعدّ مفهوم الخجل من متغيرات الشخصية، إذ يمثل حالة عاطفية وانفعالية معقّدة ينطوي على شعور سلبي بالذات أو شعورًا نقص، ولا يبعث بالارتياح والاطمئنان، فيُبعثر الطاقة الفكرية للفرد، ويشل قدرته على السيطرة على تصرفاته وسلوكاته اتجاه المجتمع الذي يعيش فيه، ويكون الخجل مصحوبا بعدة مظاهر هي: الشعور بالقلق وعدم الارتياح في المواقف التي تتضمن مواجهة مجموعة من الناس، فهذا الأخير يؤثّر على أداء الطفل الأكاديمي، وكذلك يمتد ليشمل عالمه الاجتماعي ما يؤدي إلى اختلال في الصّحة النفسية، فلا توافق دون تمتع الفرد بصحة نفسية جيّدة، وبما أن الشخصية الإنسانية تمثّل كلاً متكاملًا يؤثّر ويتأثّر كلّ جانب من جوانبها بالآخر، ومن هذا المنطلق جاء الافتراض أن تكون هناك علاقة ارتباطية بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة و الخامسة ابتدائي، مع افتراض وجود فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في متغيّرات الدراسة تبعاً لمتغيّر الجنس.

ومن أجل التحقق من صحّة ما تمّ افتراضه قامت الباحثتان بالاستعانة بأداتين، الأداة الأولى: مقياس الخجل "لحسين الدريني"، أما الأداة الثانية فتمثّلت في مقياس التوافق النفسي من إعداد "سرى محمد إجلال 1986"، الذي يحتوي على أربعة أبعاد للتوافق النفسي: { البعد الشخصي، الاجتماعي، الأسري والبعد الانفعالي} وتمّ التأكّد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة؛ بحيث انها تتمتع بمستوى عالي من الصدق و الثبات ليتمّ بعد ذلك اختيار عيّنة ممثلة لمجتمع الدراسة بطريقة عشوائية، حيث تكوّنت من (120) تلميذ وتلميذة من السنة الرابعة ابتدائي موزعين على ابتدائيتين، وزّعت عليهم أداتي الدراسة، وبعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائيا أسفرت على النتائج التالية:

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الخجل والتوافق النفسي لدى أفراد عيّنة الدراسة.

✓ وجود فروق دالة إحصائية في الخجل بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

✓ لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي لدى الجنسين.

من خلال عرض النتائج يتضح لأنه تمّ تحقّق أو قبول الفرضية العامة و الأولى في حين لم تتحقق

الفرضية الثانية وقد تمّ تفسير نتائج كل فرضية على حد في ضوء الدراسات السابقة.

وأخيرا تبقى المدرسة المكان الذي يقضي فيه التلميذ جلّ أوقاته، فهي تعدّ فضاء حيويا يُنتج

للتلميذ فرصة اكتساب عدّة مهارات أكاديمية، كما يتعلّم منها القيم والمعايير الأخلاقية

والاجتماعية التي تكفل له تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي، و تخليصه من اغلب مشكلاته.

الاقتراحات:

- تبعاً لما تطوّقنا إيه في الجانب النظري، وما أسفرت عنه نتائج دراستنا الحالية، ومن خلال الاحتكاك بالتلاميذ أثناء إجراء الدراسة الميدانية، تقترح الباحثان مايلي:
- إجراء المزيد من الدراسات حول الخجل نظراً للأهمية البالغة لهذا المفهوم ودوره في تكوين شخصية الطفل.
 - معاملة التلاميذ كشخصية متكاملة يؤثر كل جانب من جوانبها على الآخر، ويتأثر به، وليس كوعاء يجب ملؤه بمحتويات البرنامج الدراسي.
 - توفير المناخ المدرسي الملائم من خلال توفير كل الطرق والوسائل البيداغوجية السليمة.
 - تزويد المعلمين بالمعلومات اللازمة المتعلقة بخصائص مرحلة الطفولة الوسطي، والاستراتيجيات الناجحة لمساعدة التلاميذ على تجاوز مختلف العقبات التي قد تواجههم أثناء مساهمهم الدراسي.
 - إشراك التلاميذ في مختلف الأنشطة التي تنظم على مستوى الابتدائية.

خاتمة:

من خلال هذه الدراسة تظهر جليا أهمية موضوع الخجل في حقل الدراسات السيكولوجية والتربوية، إذ يعدّ الخجل من أكثر المفاهيم النفسية تعقيدا نظرا لارتباطه بالعديد من المتغيرات الشخصية والاجتماعية والتربوية، ويشاركه في ذلك مفهوم آخر لا يقلّ عنه أهمية، ويعتبره معظم العلماء والباحثين مؤشرا هاما للصحة النفسية، ألا وهو مفهوم التوافق النفسي، كما يبرز دور كل من العوامل التربوية والأسرية التي من شأنها أن تؤثر إيجابا في تشكيل شخصية سوية للفرد، فيشعر بالرضا ويسعى إلى تحسين أدائه، ليحقق بذلك نوعا من الانسجام والالتزان النفسي مع ذاته ومتطلبات بيئته، أو تؤثر عليه سلبا فيشعر بالنقص وبأنه لا فائدة منه، وبذلك تسوء حالته النفسية، باعتبار أنّ الفرد في علاقة ديناميكية مع بيئته الاجتماعية، لاسيما في هذه المرحلة (الطفولة الوسطى) فهي بمثابة الأساس الذي يتم عليه بناء وتكوين شخصية الفرد، إذ يتقرر خلالها نوع الشخصية التي سيكون عليها فيما بعد، وهذا ما توصلت إليه الدراسة حاليا، ويبقى في الأخير أن تؤكد على الدور الكبير والفعال الذي تلعبه المدرسة كمؤسسة ثانية بعد الأسرة فهي تتولى عملية تكوين وبناء شخصية المتعلم، ويتجلى ذلك من خلال الأدوار التي تقوم بها كمؤسسة تربوية، لتمكّن تحقيق الهدف الجوهرى ألا وهو التمتع بالصحة النفسية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- 01- أحمد ألزغبي (2005)، مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية، أسبابها وسبل علاجها، دار الفكر، دمشق، الطبعة الأولى
- 02- أحمد محمد الطيب (1999)، التقويم والقياس النفسي والتربوي، جامعة الفاتح الناشر، الإسكندرية، الطبعة الأولى.
- 03- أحمد محمد حسونة (2004)، علم النفس النمو، الدار العالمية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
- 04- أديب الخالدي (2002)، المرجع في الصحة النفسية، دار العربية للنشر والتوزيع، المكتبة الجامعية عزيان، الطبعة الثانية.
- 05- إبراهيم الخطيب و آخرون (2006)، علم النفس المدرسي، دار قنديل، عمان، الطبعة الأولى
- 06- بطرس حافظ بطرس، التكيف و الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر و التوزيع، الأردن، دون طبعة، (2008).
- 07- حامد عبد السلام زهران (1997)، التوجيه النفسي، عالم الكتب، القاهرة، الطبعة الثانية.
- 08- حامد عبد السلام زهران (1994)، علم النفس النمو، مكتبة عالم الكتب، القاهرة، دون طبعة.
- 09- حسين أحمد حشمت (2006)، مصطفى حسين الباهي، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، الهرم، الطبعة الأولى.
- 10- حسين عبد الحميد الدريني (1980)، مقياس الخجل، جامعة الأزهر، كلية ابن الوليد، دمشق، دون طبعة.
- 11- جمال ابو دلو (2009)، الصحة النفسية ، دار أسامة للنشر و التوزيع، الأردن، الطبعة الأولى.

- 12- جبل محمد فوزي (2000)، علم النفس العام ، دار العالمية للنشر و التوزيع، الأردن، الطبعة الأولى.
- 13- جنان سعاد الرحو (2008)، أساسيات في علم النفس ،الدار العالمية العربية،عمان، بدون طبعة.
- 14- جمال ميثقال قاسم، ماجدة السيد عبيد (2000)، الاضطرابات السلوكية ،دار صفاء للنشر و التوزيع،عمان،،الطبعة الأولى.
- 15- دويدار عبد الفتاح(1992)، سيكولوجية النمو والارتقاء، دار المعارف الجامعية، بيروت، دون طبعة.
- 16- رمضان محمد القذافي(1998)، الصّحة النفسية والتوافق، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، الطبعة الثالثة.
- 17- زكرياء الشريبي (1981)، المشكلات النفسية عند الأطفال، دار الفكر العربي، الرياض، بيروت، الطبعة الأولى.
- 18- زينب محمود شقير(2003)، مقياس التوافق النفسي، توزيع مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، الطبعة الأولى.
- 19- سعد جلال(1997)، التوجيه النفسي والتربوي والمهني، دار المعارف، مصر، الطبعة الأولى.
- 20- سهير احمد كامل (2001)، الصحة النفسية ، مركز النشر،مصر،،دون طبعة.
- 21- سهير احمد كامل(1998)، سيكولوجية نمو الطفل، جامعة القاهرة، مركز الإسكندرية للكتاب، الأزاريطة، الطبعة الأولى.

- 22- سعاد منصور غيث (2006)، الصحة النفسية ، دار الكتب للنشر و التوزيع ، الأردن،، دون طبعة.
- 23- عبد الرحمان العيسوي (1992)، الصحة النفسية و العقلية، دار النهضة العربية ، بيروت، دون طبعة.
- 24- عبد المنعم عبد الله (2006)، مقدمة في الصحة النفسية، دار الوفاء، القاهرة، دون طبعة.
- 25- عبد الحميد شاذلي (2006)، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، القاهرة، الطبعة الأولى .
- 26- علاء الدين كفاي (2008)، الإرشاد الأسري، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، بدون طبعة.
- 27- مایسة احمد النیال ،مدحت عبد الحمید ابو زید، الخجل و بعض الأبعاد الشخصية، دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس، العمر الثقافية، دار المعرفة الجامعية، الازارطة.
- 28- محمد عباس و آخرون (2007)، مدخل إلى مناهج البحث في التربية و علم النفس، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، عمان ، الأردن، الطبعة الأولى
- 29- مصطفى غالب، (1982)، التغلب على الخجل في سبيل الموسوعة النفسية ، دار المعرفة الجامعية، الطبعة الثانية.
- 30- مصطفى فهمي، (1979)، التوافق الشخصي و الاجتماعي، مكتبة الخزناجي للنشر، القاهرة، بدون طبعة.
- 31- مصطفى فهمي، (1979)، الصحة النفسية في سيكولوجية التكيف، مكتبة الخزناجي، القاهرة، دون طبعة.

- 32- مدحت عبد الطيف عبد الحميد (1990)، الصحة النفسية و التوافق المدرسي، دار النهضة العربية، بيروت،، دون طبعة.
- 33- مایسة احمد النیال (2002)، سیکولوجیة التوافق، دار النهضة للنشر و التوزیع، القاهرة، دون طبعة.
- 34- نجاتي محمد عثمان (1980)، اختبار التوافق للطلبة، دار النهضة المصرية، دون طبعة.
- 35- طه عبد العظيم منعم (2009)، استراتيجيات إدارة الخجل و القلق الاجتماعي، دار النشر و الفكر ناشرون و موزعون، الطبعة الأولى.
- 36- فؤاد السيد البهي (1978)، الأسس النفسية للنمو، الطبعة الثانية.
- 37- فؤاد السيد البهي، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة.

قائمة القواميس:

- 38- المنجد الأبجدي (1989) دار المشرق، ساحة نجمة بيروت.
- 39- المنجد الأبجدي للطلاب (1967)، دار المشرق، بيروت، لبنان، الطبعة الثانية.
- 40- علاء الدين كفاقي، (1994)، معجم علم النفس و الطب النفسي دار النهضة العربية، القاهرة.

الرسائل:

41- أديب الخالدي (1989): دراسة العلاقة بين التفوق العقلي و بعض جوانب التوافق الشخصي و الاجتماعي لدى تلاميذ المدارس الإعدادية العراقية، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية علوم التربية ، جامعة عين الشمس.

42- رياش السعيد (2009)، التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بدافعية التعلم، رسالة ماجستير قسم علم النفس و علوم التربية ، جامعة تيزي وزو.

المجلات:

43- حمادة لولو نهاية، عبد اللطيف (1999)، الخجل من منظور الفروق بين الجنسين و أوجه الاختلاف بين الفروق الفردية الدراسية الأربع الجامعية، مجلة دراسة الخليج و الجزيرة ، العدد 24، 49 سبتمبر.

الأملاحق

ملحق رقم (1)

مقياس التوافق النفسي:

جامعة أكلي محند أولحاج-البويرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

أخي التلميذ، أختي التلميذة، تحية طيبة...

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، يسرني أن أضع بين يديك هذا المقياس الذي يحتوي على مجموعة من العبارات، أطلب منك كل عبارة ثم وضع علامة (x) في إحدى الخانتين، وتأكد أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، ورأيك محاط بالسرية وهو لغرض بحث علمي.

التعليمات:

➤ لا تترك أي عبارة دون وضع علامة (x).

➤ لا تضع أكثر من علامة للعبارة الواحدة.

➤ البيانات الخاصة:

السن

أنثى

الجنس: ذكر

اسم الابتدائية:.....

لا	نعم	العبارات	الرقم
		أملأ حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي	01
		من المؤكّد أنني ينقصني الثقة بالنفس	02
		إذا فشلت في أي موقف لفإنني أحاول من جديد	03
		أتردد كثيرا في اتخاذ القرار في المسائل البسيطة	04
		أشعر في حياتي بعدم الأمن الشخصي	05
		أخطط لنفسي أهدافا وأسعى لتحقيقها	06
		أقدم بثقة كبيرة على مواجهة مشكلاتي الشخصية	07
		أتصرّف بمرونة في معظم الأمور الشخصية	08
		أشعر بالنقص وبأنني أقل من غيري	09
		بعض ظروف البيئية صعبة التغيير وتؤدي إلى سوؤ حاتي النفسية	10
		أشعر بالوحدة على رغم وجودي مع الآخرين	11
		أقبل نقد الآخرين بصدر رحب	12
		أشعر أنّ معظم زملائي يكرهونني	13
		كثيرا ما أرح شعور الآخرين	14
		شارك في نواحي النشاط العديدة	15
		علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين	16
		تنقصني القدرة على التصرّف في المواقف المحرجة	17
		أطوّع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين	18
		يكون سلوكي طبيعيا في تعاملي مع أفراد الجنس الآخر	19
		أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس	20
		أشعر بالغرابة وأنا بين أفراد أسرتي	21
		تسود الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد أسرتي	22

		أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي الهامة	23
		أسب الكثير من المشكلات لأسرتي	24
		أبذل كل جهدي لإسعاد أسرتي	25
		تتدخل أسرتي في شؤوني الخاصة بشكل يضايقني	26
		أحبّ بعض أفراد أسرتي	27
		أسرتي مفككة	28
		أقضي كثيرا من وقت فراغي مع أفراد أسرتي	29
		ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة	30
		من الصعب أن يملكني الغضب إذا تعرّضت لما يثيرني	31
		حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة	32
		أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر	33
		عادة أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية	34

ملحق رقم (2)

مقياس الخجل:

استمارة معلومات

الاسم:

اللقب:

الجنس: ذكر أنثى

السن:

القسم الدراسي:

اسم المدرسة:

اقرأ كل عبارة من العبارات الآتية وتخيّر الإجابة التي تنطبق عليك إذا كانت بنعم ضع علامة (x) في العمود الأول، وإذا كانت الإجابة أحيانا ضع علامة (x)، وإذا كانت الإجابة لا ضع علامة (x) في العمود الثالث، تذكر أن تضع علامة واحدة فقط أمام كل عبارة ولا تترك عبارة دون إجابة.

ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة في هذا المقياس.

لذا نطلب منك أن تبيّن لنا ما تشعر به وما تفعله بصدق وصراحة إذ إن إجابتك تبقى سرية.

الرقم	العبارات	نعم	أحياناً	لا
01	أتردد عدة مرات قبل أن أسأل المدرس أثناء الحصة			
02	أحب أن يخرج المدرس بعد انتهاء الحصة فوراً			
03	أميل إلى مناقشة زملائي في الصف			
04	أحب أن يوجه إلي المدرس أسئلة في الصف			
05	أحب أن أقود زملائي			
06	أشارك زملائي في الصف			
07	عمد زيارة الضيوف لنا في المنزل أفضل الجلوس وحدي في الغرفة			
08	أتحدث إلى زوارنا في المدرسة			
09	أنتهز الفرصة لتكوين صداقات عديدة			
10	أبقى مع أصدقائي خارج البيت مدة طويلة			
11	أتلثم في الإجابة عندما يوجه لي سؤال من يكبرني سناً			
12	يحمّر وجهي في مواقف المواجهة مع الآخرين			
13	لا أنظر إلى الشخص الذي يحدّثني			
14	أفضل الصمت إذا جلست مع مجموعة من الناس			
15	أحب مواجهة المشكلات والتغلب عليها			
16	أكره تناول الطعام في المطاعم العامة لوجود العديد من الناس			

			أبحث عن مبررات تمنعني من حضور الاجتماعات العامة	17
			تضيع مني إجابة سؤال أعرفها عند وقوفي أمام المدرس والتلاميذ	18
			أفقد بعض حقوقي لأنني أفضل تجنب مواجهة الآخرين ومناقشتهم	19
			أحاول ألا أكون في مرمى بصر المدرس أو قائد الاجتماع	20
			أختار المقاعد الخلفية إذا وصلت متأخرا إلى مكان الاجتماع أو الفصل	21
			إذا فقدت شيئا أخجل من سؤال زملائي	22
			أتردد في الدخول إذا وصلت متأخرا إلى مكان الاجتماع أو الفصل	23
			في طفولتي كنت أحب اللعب بمفردي	24
			إذا ناديت على زميل أثناء وجود الآخرين ولم يرد علي أن أكرر النداء بلا تردد	25
			أدبي الشديد يفقدني كثيرا من حقوقي	26
			أشعر أنني ينقصني أساليب التعامل الناجحة	27
			أشعر بالضيق إذا اضطررت للدخول إلى المحلات العامة بمفردي والتعامل مع من فيها	28
			تجنب مقابلة مدرسي أو كبار السن الذين يعرفوني في الطريق العام	29
			أفضل الامتحانات الشفهية عن التحريرية	30

			يقول الناس عني أنني أخجل	31
			أطرق أصابعي في مواقف المواجهة مع الآخرين	32
			أبلع ريقى مرارا في مواقف المواجهة مع الآخرين	33
			أفضل عدم معرفة أمر ما تجنبنا لسؤال المدرس أو القائد عنه	34
			لا أقدم عملي للمدرس شخصا إلا إذا اضطرت لذلك	35
			أتصب عرقا إذا طُلب مني الحديث أمام المجموعة	36

ملحق رقم (3)

صدق المحكمين :

1. د. سعديّة سيّ محمد ، أستاذ محاضر، تخصص علوم التربية.
2. د. عفيفة جديدي، أستاذ محاضر ، تخصص علوم التربية.
3. د. مزهورة عمار وش، أستاذ محاضر ، تخصص علوم التربية
4. ا. ساعد وردية، أستاذ محاضر ، تخصص علوم التربية.
5. ا. صديق بلحاج، أستاذ مساعد، تخصص علم النفس الاجتماعي .
6. د. لرقط علي، أستاذ محاضر، تخصص علوم التربية .
- 7 . د. فاتح لعزيلي، أستاذ محاضر ، تخصص علوم التربية.