الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة زيان عاشور

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة

الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي

(دراسة ميدانية بإبتدائية عمران طيب ولاية الجلفة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

إعداد الطالبتين:

بوصبيع الزهرة

فضة رانيا

إشراف الأستاذة:

د/مريزقي مسعودة

السنة الجامعية:2021/2020

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وتقدير

أولا: نحمد الله تعالى على نعائمه، نحمده عدد ما فاهت به الأفواه نحمده على التوفيق والسداد.

ثم الشكر لأهل الفضل علينا: الدكتورة مريزقي مسعودة التي أشرفت على هذا البحث فكانت نعم الأستاذة و نعم الأسوة أخلاقا وعلما، نشكرها على حرصها و توجيهيها وخدمتها لنا ، زادك الله علما وحلما وتواضعا وزادك شرفا و قدرا.

ثم الشكر الموصول لأعضاء اللجنة الموقرة على قراءتهم للموضوع و الاستعداد لمناقشته و تصويبه.

كما لا يفوتنا الشكر لكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية إدارة وأساتذة.

نقول للجميع طيب الله مقامكم وسدد خطاكم وجزأكم عنا خير الجزاء.

الإهداء الأول

بسم المحبة اهدي عملي المتواضع هذا إلى من امرنا الله عز و جل أن نخفض لهما جناح الذل من الرحمة

بكل معاني الحب والخشوع ونبضات القلب وتردد الأنفاس اهدي هذه الصفحات إلى من حملتني وهن على مهن والتي قال الرسول صلى الله عليه وسلم في حقها " أن الجنة تحت أقدام الأمهات"

إلى شمس حياتي ومثلي الأعلى رمز الكفاح والتضحية على من يحب وصاحب القلب الكبير الذي قدم لي اسمه كعربون محبة ولولاه لما وصلت لما انأ عليه الرجل المثالي أبي حبيبي

إلى من شاركوني رحم أمي وتقاسمت معهم حنان أبي إخوتي الأعزاء

بوصبيع الزهرة

الإهداء الثاني

من غمرتني بحبها و عطفها... إلى من غرست في وجداني حب العالم فكانت سر نجاحي ...

إليك أمي حفظك الله .

إلى من أنار دربي و علمني كيف أحقق أهدافي... إلى مثلي الأعلى في الاجتهاد إليك أبي سدد الله خطاك .

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

إلىعائلتي الكريمة كبيرها و صغيرها ادامكم الله

إلى صديقات عمري و إلى كل الزملاء بالجامعة

فضة رانيا

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الخجل و التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعةابتدائي، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي لأنهالأنسب لهذه الدراسة كما تم الاعتماد على كل من مقياس الخجل إعدادحسن عبد العزيز الدريني ومقياس التوافق النفسي لسرى إجلال محمد وقد طبقت الأداتين على عينة عشوائية طبقية بلغت 30 تلميذ وتلميذة من السنة الرابعة والخامسة من التعليم الابتدائي وبعدها تمspssالمعالجة الإحصائية عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

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

قائمة المحتويات

شكر وتقدير

الإهداء 01

ملخص الدراسة.....د

فهرس المحتويات.....و

فهرس الجداول.....ز

مقدمة.....1

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

تمهيد

إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.....3

فرضيات الدراسة.....5

أهداف الدراسة.....5

أهمية البحث.....5

تحديد المفاهيم 6

الدراسات السابقة.....9

الفصل الثاني: الخجل

تمهيد

تعريف الخجل.....13

مكونات الخجل.....13

أسباب الخجل.....14

النظريات المفسرة للخجل.....15

أعراض الخجل ومظاهره.....17

مفاهيم مرتبطة بالخجل.....18
أشكال الخجل.....18
طرق قياس الخجل.....19
الطرق الوقائية للخجل.....19
العلاج.....20
خلاصة 21

الفصل الثالث: التوافق النفسي

تمهيد
تعريف التوافق النفسي 22
خصائص التوافق النفسي 22
أبعاد التوافق النفسي ومجالاته.....23
أهداف التوافق النفسي.....24
أهم النظريات المفسرة للتوافق النفسي.....24
قياس التوافق النفسي.....25
خلاصة 26

الفصل الرابع:الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد
مكان إجراء البحث 29
منهج البحث.....31
خصائص العينة وكيفية اختيارها.....31
أدوات البحث.....35

الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج

تمهيد
مقياس الخجل.....40
مقياس التوافق النفسي.....41
عرض وتحليل نتائج الفرضيات.....44
عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة 50
عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.....52
عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.....54
الاستنتاج العام للدراسة.....55
خاتمة
الاقتراحات
قائمة المراجع

قائمة الجداول

جدول رقم 01:التوافق النفسي العام**.....40**

جدول رقم03: يوضح نتائج معامل ثبات مقياس الخجل بالفا كرونباخ.....41

جدول رقم 04: يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس التوافق النفسي.....42

جدول رقم 05:يوضح نتائج معامل ثبات مقياس التوافق النفسي بالفا كرونباخ.....42

جدول رقم 06: يمثل جنس العينة.....43

جدول رقم 07: يمثل السن.....43

جدول رقم 08: يمثل معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين الخجل والتوافق النفسي.....44

جدول رقم 09: يمثل اختبار تي تاست لعينيتين مستقلتين للفروق بين المتوسطين.....44

جدول رقم 10: **:** يمثل اختبار تي تاست لعينيتين مستقلتين للفروق بين المتوسطين.....45

قائمة الأشكال

الشكل رقم 01: دائرة نسبية تمثل الجنس.....44
الشكل رقم 02: دائرة نسبية تمثل السن.....45

مقدمة

تمثل العملية التربوية محور اهتمام العديد من الباحثين و المختصين في المجال التربوي لكونها تمثل تقدم المجتمعات وتطورها، ويعتبر التلميذ واحد من المحركات الأساسية لهده العملية، لذلك نجد زيادة اهتمام الباحثين في مختلف المجالات كالعلوم التربوية و النفسية بالتركيز عليه بغية مساعدته على استغلال جل إمكانياته من اجل تحقيق التعلم الأمثل وزيادة قدرته على تحسين أدائهالأكاديمي.

وان كان الهدف الوحيد من العملية التعليمية قديما هو نجاح التلميذ في الامتحانات، فإن الحديثة أصبحت تطلع إلى ما هو أرقى فلم يعد الهدف من العملية التعليمية محصورا على التعليم فقط، بل أصبحت تطلع نحو بناء شخصية المتعلم و تنميتها من كافة الجوانب بحيث يتجه المتعلم نحو الكمال الجسمي و العقلي و الانفعالي و الية بمختلف صورها ويتباين نطاقها لتشمل علاقات الصداقة و الزمالة والأسرة و العمل، فهو بمثابة قوة داخلية تمنع الأفراد من إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرينأو الاستمرار فيها فالشخص الخجول يكون لديه إلى حد كبير صعوبة في التعبير عن آرائه الشخصية ويكون مغتربا في ذاته مع الآخرين. زيادة على ذلك فالشخص الخجول يكون على قناعة إن نظرة الآخرينإليه تستطلع نقاط ضعفه فيخافأن يقيم بطريقة سلبية فهذا الشعور الذي يعاني منه الطفل المتمدرس يجعله يتحاشى الاختلاط بالآخرين بحيث يشعر بأنه لا فائدة منه و بأنه غير مرغوب فيه.

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

وعليه جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على هذين المفهومين إلا و هما :الخجل و التوافق النفسي وبغية الوصول إلى معرفة طبيعة العلاقة بينهما جاءت هذه الدراسة في جانبين : جانب نظري و الأخر جانب تطبيقي.

الفصل الأول: خصص للإطار العام للدراسة وتناولإشكالية الدراسة وتساؤلاتها فرضيات الدراسة وأهمية الدراسة و أهداف الدراسة بالإضافة إلى تحديد المفاهيم.

الفصل الثاني:تناول هذا الفصل متغير الدراسة الأولإلا وهو مشكل الخجل حيث تم التطرق إلى مفهوم الخجل، مكوناته، أسبابه واهم النظريات المفسرة له، أعراضه ومظاهره، أهم المفاهيم المرتبطة به، أشكاله، طرق قياسه وكيفية الوقاية منه وأخيرا علاجه.

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

أما الجانب التطبيقي فينقسم إلى فصلين :

الفصل الرابع: يتم فيه استعراض الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية بدءا بمكان إجراء البحث الميداني منهج البحث خصائص العينة و كيفية اختيارها أدوات البحث الاختبارات المستخدمة في الدراسة

الفصل الخامس: تم تخصيص هذا الفصل إلى عرض النتائج التي أسفرت عليها الدراسة الحالية بدءا بعرض النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة و التعليق عليها ثم تفسير و مناقشة هذه النتائج وصولا إلى الاستنتاج العام الذي لخصت فيه الدراسة الميدانية و ما توصلت إليه من نتائج.

الفصل الأول

موضوع الدراسة

1.إشكالية الدراسة و تساؤلاتها

2.فرضيات الدراسة

3.أهداف الدراسة

4.أهمية البحث

5.تحديدالمفاهيم

1. إشكالية الدراسة و تساؤلاتها

يعتبر الخجل معاناة الكثير من الأفراد وهذه المعاناة النفسية تتحكم و تتبدد بصاحبها إلى درجة تشد بها المواهب و تجعل سلوكه الاجتماعي ضئيل الإنتاج ضعيف الأثر.

(شراره،1996, ص5).

ويرى كابلانأن الفرد يواجه كل يوم مواقف جديدة تتطلب منه قدرة نفسية عالية في مواجهة التحديات و التأقلم مع التغيرات البيئية التي تطرأ على حياته وكون بمثابة عائق في سبيل تحقيق توافق سوي.

(كابلان ,1988، ص 3).

ويعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فردإلىأخر ومن موقف لأخر ومن ثقافة لأخرى كما تتعدد أشكاله و أنواعه ومظاهره فضلا عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزمالة ما بين فيزيولجية اجتماعية انفعالية ومعرفية .

و الخجول يقتنع أن نظرة الآخرينإليه تكون محملة بنقصه تستطلع نقاط ضعفه فيخاف أن يقيم بطريقة سلبية، فالشعور الذي يعاني منه الطفل المتمدرس في حياته و محيطه المدرسي خاصة يجعله يتحاشى الاختلاط بالآخرين لذا يعتبر الخجل ماهو إلا نتيجة لأساليب التربية الخاطئة التي يعاني منها الفرد حيث يشعر بأنه لا فائدة منه و غير مرغوب فيه.

فالفرد يسعى إلىإشباع حاجاته وحل مشكلاته بالأسلوب الذي يخفض توتره في ضوء المعايير التي اكتسبها من مجتمعه فهناك من يسلك سلوكا ايجابيا 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 جيدة ولا صحة نفسية دون توافق. وان حالات عدم التوافق هي مِؤشر اختلال الصحة النفسية إذأن 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 متزنا، ولا يعني ذلك الخلو من الصراعات النفسية اذ لا يخلو أبدإنسان من هذه الصراعات وإنما تعني القدرة على حل المشاكل حلا ايجابيا بدلا من الهروب منها.

و باعتبار أن مرحلة الطفولة هي مرحلة من مراحل السنوات التطورية التي تبدأ من لحظة الوضع وتستمر حتى سن البلوغ فهي مرحلة حتمية يمر بها كل مولود بشري و ينمو فيها جسميا حركيا عقليا لغويا نفسيا و اجتماعيا.

ومرحلة الطفولة هي من أهم المراحل و أشدها خطرا إذ يتقرر خلالها نوع الشخصية التي سيكون عليها الطفل فيما بعد فهي بمثابة الأساس الذي يعتمد عليه البناء الخاص بتكوين شخصية 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 الأهمية فهو يتعرض خلالها لمشاكل نفسية تحدث له بصورة مستمرة ومتكررة مما يستدعي إدراكالآباءأن الطفل يحتاج إلى العناية و العطف والتفهم لحاجته النفسية أثناء رعايته و الواقع أن الغالبية الكبرى مما يطلق عليه اسم مشاكل الطفولة إنما يرجع لضعف الوالدين فان الطفولة في حد ذاتها لا تعد مشكلة و إنما المشكلة عدم اهتمام كثير من الآباء و الأمهات المربين بخصائص هذه المرحلة. ومن أهم هذه المشاكل النفسية التي قد تواجه الطفل في هذه المرحلة هو مشكل الخجل.وهذا ما أدى بالعديد من الباحثين إلى الاهتمام بهذه الظاهرة ومن بين هذه الدراسات؛

أشار كلا من فهر وستميس(1979)إلىأنالإناث الخجولات تتميزن بارتفاع مستوى القلق كسمة وكذلك يتميزن بانخفاض مستوى التقدير الذاتي.(حسين عبد العزيز الدرين، 1980ص30).إضافةإلى**لورانس وونت الذي**توصلإلىأن العلاقة بين الخجل و متغيرات الشخصية متضمنة اختبار ايزك للشخصية ومقياس التقدير الذاتي وتوصل إلىإن 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، 15-16).

كما أكدت دراسة باص (1948)على وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين درجة الخجل والإحساسبالوحدة النفسية لدى الذكور و الإناث، و أن الخجول 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 أنالإناثأكثر خجلا من الذكور.

(مايسة احمد النبال، 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.

2. التساؤلات

- هل توجد علاقة بين مشكل الخجل و التوافق النفسي عند الطفل المتعلم في المرحلة الابتدائية ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في الخجل ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوافق النفسي ؟

3. الفرضيات

أ/ الفرضية العامة:

- توجد علاقة بين مشكل الخجل و التوافق النفسي عند الطفل المتعلم في المرحلة الابتدائية.

ب/ الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الخجل.
- توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في التوافق النفسي.

4. أهداف البحث

يسعى هذا البحث إلى:

- ✓ الكشف عن وجود علاقة بين الخجل و التوافق النفسي عند الطفل المتمدرس في المرحلة الابتدائية أو عدم وجودها.
- ✓ تحديد طبيعة هذه العلاقة في حين وجودها و إبرازأهميتها و توضيحها.
- ✓ الكشف عن الفروق بين الجنسين في الخجل.

5. أهمية البحث

تبرز أهمية هذا البحث في:

- ✓ كونه يعالج واحد من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا وهو الخجل واقترانه 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.

6. تحديد المفاهيم

التوافق

لغة:توافق توافقنا وفق القوم في الأمر، تحالفوا تساعدوا.

(المنجد الابجدي، 1967 ص 297).

اصطلاحا:في تعريف عبد المنعم المليجي التوافق هو الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع البيئةويعرفه لازاروسبأنه 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 ايجابي وبالتالي التحرر من الضغوطات و الصراعات النفسية.

التوافق النفسي:يقصد بيه التغيرات التكيفية التي تحدث في سلوك الفرد كاستجابة للمواقف الجديدة، و نعني بذلك على وجه الخصوص المظاهر الذاتية للتوافق الخاصة بالفرد كدرجة رضا الفرد و ثقته بنفسه و الشعور بالأمن و القيمة الذاتية لإشباع الحاجات.

(عزت مبروك، 1994 ص 26).

أما احمد عرت راجح فيعرفه بأنه تغير في سلوك الفرد يناسب ما يحدث في البيئة من التغيرات ويكون ذلك عن طريق الامتثال للبيئة والتحكم فيها او إيجاد حل وسط بينه وبينها.

(حسين احمد 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: وهي من اصل لاتيني، كلمة لاتينية مشتقة من كلمة (Timide) وتعني خوف الفرد من ردود أفعاله خاصة بحضور الآخرين.

اصطلاحا:يعرفه جونز،(1986) على انه انتباه عصبي مفرد الذات من المواقف الاجتماعية ويظهر في صورة خوف أو رعب أو صمت عن الحديث ويكون له مظاهر عرضية وانفعالية كالشعور بعدم الارتياح و القلق المفرط للذات.

(بدري لانتصاري2002ص 14).

كذلك عرفه"ليري"هو مجموعة أعراض سلوكية عاطفية متزامنة تتصف بالقلق و الكبح في العلاقة بين الأفراد ناتجة عن وجود توقع بين الأفراد.

(مصطفى القمش وآخرون، 2007 ص 224).

وعرفه بلكونيس1977 بأنه الميل لتجنب التفاعل الاجتماعي و المشاركة في المواقف الاجتماعية.(بدري الانتصار 2002 ص 14).

التعريف الإجرائي للخجل

هي الدرجات التي يتحصل عليها الطفل في مقياس الخجل لحسين الدريني والذي يظهر في

المؤشرات التالية كاحمرار الوجه، الانعزال، البعد عن الآخرين و كثرة الابتسامات الغير مبررة.

7. الدراسات السابقة

7-1 الدراسات العربية

-دراسة العنزي (2001): هدفت الدراسة إلى الكشف عن المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل، وتكونت عينة الدراسة من 342 من طلاب الهيئة العامة للتعليم التطبيقي وطالباتها (كلية التربية الأساسية) بواقع"175-167" من الذكور ومن الإناث، واستخدم الباحث في الدراسة مقياس الثقة بالنفس ومقياس الخجل، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الثقة بالنفس بين الجنسين، في حين أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا على مقياس الخجل إلى جانب الإناث، كما كشفت المصفوفات الارتباطية عن علاقات موجبة بين متغيرات الثقة بالنفس بعضها ببعض ومتغير العلاقات الاجتماعية في مقياس الخجل، وكذلك علاقة موجبة بين متغيرات الخجل، كما أسفرت النتائج عن علاقات سالبة بين متغيرات الثقة بالنفس والخجل.

- دراسة خوج (2002): هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين كل من الخجل والشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الو الدية، والفروق في الخجل والشعور بالوحدة النفسية نتيجة لاختلاف العمر الزمني، حيث تكونت عينة الدراسة من (484) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة، واستخدمت الباحثة في الدراسة مقياس الخجل للدريني 1980، مقياس الشعور بالوحدة النفسية 1998، مقياس أساليب المعاملة الوالدية للنفيعي 1997. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجات التي حصلت عليها أفراد العينة من طالبات المرحلة المتوسطة في مقياس الخجل ترجع لمتغير العمر.

7- 2 الدراسات الأجنبية

- دراسة فاير (1997): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة إذا كانت هناك فروق بين الذكور والإناث في الخجل الاجتماعي والأعراض السيكوباثية وقد تم تطبيق مقياس الخجل الاجتماعي وقائمة مراجعة

الأعراض على عينة (210) من طلاب المدارس الثانوية (105 ذكور و 105 إناث) وأسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود فروق بين الذكور والإناث في الأعراض السيكوباثية ووجود علاقة بين الخجل والحساسية التفاعلية للإصابة بهذه الأعراض لدى مجموعة الإناث.

- دراسة كافيتا وكوبلن Kavita & Coplen (2003):هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الخجل والتكيف النفسي ومستوى الأداء لدى المتزلجات على الجليد، وكذا التعرف على اثر الخجل على تقدير الذات البدنية والقلق قبل المنافسة الرياضية، وقد أجريت الدراسة على (40) لاعبة من المتزلجات وأشارت الدراسة إلى أن للخجل تأثير سلبي على مستوى الأداء وكذلك على مستوى تقدير الذات البدنية وكشفت النتائج أيضا على وجود علاقة طردية بين الخجل وقلق ما قبل المنافسة.

7- 3 دراسات تناولت التوافق النفسي

الدراسات العربية

- دراسة احمد طحان (1990): حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى العلاقة بين مفهوم الذات والتحصيل، وكذلك التوافق النفسي، وتكونت العينة من (100) كلية التربية، طالبة من طالبات جامعة الإمارات واستخدم الباحث مقياس تقدير الذات من إعداد موسى جبريل وأظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي.

- دراسة كوك kook (1981):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في التوافق النفسي بين الأسوياء والجانحين، ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس هيستون Histon للتوافق الشخصي على عينة تألفت من 37 فرد بواقع 74 حدثا من المحتجزين في إصلاحية 37 (ا، و، م) انديان بالو طالبا، وبعد معالجة البيانات إحصائيا توصلت الدراسة إلى تفوق الطلبة الأسوياء في التوافق الشخصي على الأحداث الجانحين.

- دراسة فليمينغ وآخرون Fleming (1998): وقد قام بدراسة بمساعدة فريقه حول تأثير مستوى التوافق النفسي على مفهوم كل من القلق أو لخبرة سابقة لدى عينة من الطلبة المستخدمين في هذه

الدراسة لجمع المعلومات جامعة هارفارد وشملت الدراسة (332) طالب وطالبة وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين الجنسين في مستوى التوافق النفسي.

8. تعقيب عام على الدراسات السابقة

يتضح لنا من خلال استعراضالدراسات السابقةالتي تناولتموضوع الخجل والتوافق النفسي ومستوى الأداء والوحدة، تمت دراسة الخجل مع متغيرات عديدة ومختلفة كالثقة بالنفس في حين أهمل موضوع التوافق النفسي الذي يتأثر بصورة بارزة لدى الفرد.

لاحظنا من خلال الدراسات أنهم يستخدمون عدة مقاييس على غرار دراسات التوافق النفسي إلا أن هناك تضارب في نتائج الدراسةالتي تم التوصل إليها خاصة حول الفروق الجنسية. وبعد إطلاعنا على الكثير من الدراسات السابقة لم نجد أي دراسة ربطت موضوع الخجل بالتوافق النفسي لدى طور دراسي محدد، فمن فعالية تحصيل نتائج جيدةللتلميذ أن يكون مرتاح نفسيا وراض عن نفسه و متكيف مع بيئته حتى يتحصل على نتائج ترضيه

الفصل الثاني

الخجل

1. تعريف الخجل
2. مكونات الخجل
3. أسباب الخجل
4. النظريات المفسرة للخجل
5. أعراض الخجل ومظاهره
6. مفاهيم مرتبطة بالخجل
7. أشكال الخجل
8. طرق قياس الخجل
9. العلاج

تمهيد

يعتبر الخجل ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد عندما يتعرض لمواقف مخجلة مثل مقابلة شخص لخطبته،ولكن زيادة شدة الخجل يؤدي إلى مضاعفات كثيرة تعرقل مسار حياته ويصبح الخجل مرضا، فالخجل عاطفة سلبية مكبوتة تنشا بسبب خوف الإنسانمن موقف معبر يسبب له إحراجاأمامالآخرين، كما أن له اثر على حياة الفرد خاصة الطفل المتعلم، وفي هذا الفصل تناولنا كل من التعريف بالظاهرة، مكونات الخجل، أسبابه، مظاهره، أشكاله واهم المواضيع المرتبطة به بالإضافةإلى طرق قياس الخجل وكيفية الوقاية منه وأخيرا علاجه.

1- تعريف الخجل

الخجل عند علماء النفس وعلماء الاجتماع انه مرض اجتماعي ونفسي يسيطر على المشاعر وأحاسيس الفرد من الطفولة، فيؤثر ويؤدي إلى بعثرة طاقاته الفكرية ويشتت إمكانياتهالإبداعية وقدراته على السيطرة في سلوكه وتصرفاته اتجاه المجتمع الذي يعيش فيه.

(غالب، 1986 ص05).

في حين عرفه الباحث محمد السيد البهي (1975)بأنه حالة انفعالية يصاحبها الخوف عندما خشي الفرد الموقف المحيط به.

2- مكونات الخجل

اقترح بعض الباحثين (كفاني 1994، حمادة 1999، النبال 1999) نموذج المكونات الأربعة للخجل وهي:

- المكون الانفعالي: ويظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى استجابة التفادي والانسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه مثل خفقان القلب واحمرار الوجه وبرودة اليدين.

(كفاني،1994).

- المكون المعرفي: حيث أشار ايرنك إلى ذلك المكون بأنه انتباه مفرط للذات ووعي زائد بالذات وصعوبات في الإقناع والاتصال. (مايسة احمد النبال،1999، ص15).

- المكون السلوكي: نقص السلوك الظاهر و يركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين و يتصفوا بنقص الاستجابات السوية

(حمادة لولوة نهاية 1999 ص 29).

- المكون الوجداني: للخجل و المتمثل في الحساسية و ضعف الثقة في النفس و اضطراب المحافظة على الذات.

(ماسية احمد النبال مدحت عبد الحميد أبو زيد 1999، 15).

3- أسباب الخجل

يحدث الشعور بالنقص عند الفرد نظرا لوجود عدة أسباب رئيسية منها وجود عاهة في جسمه أو نقص في جسده أو لكونه نشا خجولا، إما لاعتماد خاطئ في الأسرة بالخرافات والأهل خوفا من الحسد أوالإسراف في التدليل، نذكر منها:

-العامل الوراثي: حيث تلعب الوراثة دورا كبيرا في شدة الخجل والجينات الوراثية لها تأثير كبير على خجل الفرد من عدمه، فالخجل مع الطفل منذ ولادته وهذا أكدته التجارب لان الجينات تنقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنين، والطفل الخجول غالبا ما يكون أب يتمتع بصفة الخجل، وان لم يكن الأب كذلك فقد يكون احد أقارب الأب كالجد أو العم.

(سناء، ب، س، 28).

- العامل الجسمي: كان يكون الفرد مصاب بعاهة وتشوه أو يعاني من سمنة شديدة أو ضعف وهزال وهذه تعرضه للشعور بالنقص وعدم الثقة بنفسه.

- العامل النفسي: حيث تلعب ظروف التربية والتنشئة الاجتماعية دورا هاما ومؤثرا إذ تخضع نفس الفرد لصراعات متعارضة تجعله في حالة قلق واضطراب قليل الانتباه وتختلط عليه الحقائق ويحرص على عبارات الثناء في كل مناسبة. (علي السير،05،2001)

- العامل الاجتماعي: حيث تلعب مرحلة الطفولة دورا هاما في حياة الأفراد، فالطفل يتأثر بما يسمعه من كلام الأقارب عن خجله وعجزه أو قصر قامته. هذه الأقوال تتسرب من مخيلته وتتحول مع الأياماإلى ذكريات فيرى من خلالها نقصا وعجزا في نفسه وقدرته، ويؤدي به ذلك إلىأن يتخذ من الانطواء والعزلة وسيطة للهروب من مواجهة الناس.

(مروان، 2008، 70).

4- النظريات المفسرة للخجل

اهتم علماء النفس في دراسة الشخصية وكذلك في وضع نظريات خاصة تقوم بتفسير السلوك الإنساني في إطار نظري منظم ينتج عنها نظريات تبث وجهات مختلفة منها مزاياها وعيوبها ومع تطور ميدان علم النفس ومدارسه ظهرت وجهات نظر تخص الشعور بالخجل ومظاهره وأسبابه وتفسيره، وتعددت وفقا لذلك المفاهيم والمبادئ لكل نظرة حيث وضح الخجل وفسر من خلال عدة نظريات مثل:

1) النظرية المعرفية السلوكية

تعد وجهة نظر "باس" من أهم ماقدم في تفسير الشعور بالخجلمن حيث مفهومه وأسبابه ومكوناته ومدى انتشاره بين الناس والمراهقين خاصة وقد أثبتت الدراسات والبحوث التي أجريت في دراسة الخجل، حيث يرى أصحاب النظرية السلوكية المعرفية أنالإنسان خلال تفاعله مع البيئة المحيطة به يتعرض لمثيرات مختلفة، فهو يتلقى هذه المثيرات ويقوم بتحليلها وتفسيرها وتأويلهاإلىأشكال معرفية، لذا فإدراك الفرد لهذه المثيرات وتفسيره لها هي التي تنشا الشعور بالخجل ويقيم "باس" الخجل بحسب نظريته هما:

- خجل الخوف: هذا النوع من الخجل يبدأ خلال السنة الأولى من الحياة، وخلال النصف الثاني من السنة الأولىويسمى بقلق الغرباء وهذا النوع من الخجل يميل إلى التضاؤل بتقدم العمر

وبتكرار وجود الغرباء بالقرب من هذا الطفل ويبدأ الخجل الناتج من الخوف نوع من أنواع القلق الاجتماعي حيث يتضمن الانزعاج من التفاعلات أو الفزع والرعب من وجود الشخص مع الآخرين، وهذا النوع من الخجل يحدث بين مختلف الأعمار حيث انه وسيلة تكيفيه تستخدم في حضور الغرباء. (Buss،1980).

- خجل الوعد بالذات: يرى "باس"أنالإنسان هو وحده الذي يكون مدرك لذاته حيث انه عندما يشعر الفرد بان الآخرين يراقبونه يشعر بالإحراجوينتهي به الشعور بالخجل. هذا الفرد يكون لديه شعور بالذات حاد أيأكثر من الطبيعي يتولد للفرد مايسمى (self consciousness shyness) نتيجة لنمو وتطور العمليات المعرفية خلال السنوات الرابعة والخامسة من العمر فيمتلك الفرد الإحساس بالذات الاجتماعية وامتلاك الشيء يشعر بالخجل. (Buss،1980).

2) نظرية اريكسون

اخرج اريكسون هذه النظرية عام 1965 والتي تعتبر تطور الإنسانننتيجة طبيعية للأحداث الاجتماعية والثقافية. ذهب اريكسون إلى القول أن عملية التطبع الاجتماعي تمر بثمان مراحل من ضمن هذه المراحل الرحلة الثانية وهي الاستقلالية في مقابل الشعور بالخجل والشك من سن (2-4 سنوات) – الطفولة المبكرة- تقابل هذه المرحلة الشرجية عند فرويد. فالطفل في هذه المرحلة يتعلم الاستقلالية من خلال التدريب على الأكل الفردي وارتداء الملابس والتدرب على عادات الإخراج، فالمهم في هذه المرحلة هو إحساس الطفل بالاستقلالية بحيث يصبح اقل اعتمادا على الكبار فيخرج الطفل الذي تلقى معاملة حسنة في هذه المرحلة خلال عملية الإخراج مثلا أكثر استقلالية ومتأكدا من ذاته إما الفشل في تحقيق هذه الاستقلالية فيشعره بالخجل والشك. (شذرات، 2012).وأشارتأيضا ماسية النبال (1999) إلى وجود العديد من النظريات والنماذج. النظرية التي حاولت تفسير ظاهرة الخجلوأسبابه منها:

- نظرية التعلم الاجتماعي: وفيه يعز الخجل للقلق الاجتماعي والذي يثير أنماطا من السلوك ألانسحابي ويمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية، بل يمتد ليكون عواقب معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في الموقف الاجتماعي، وحساسية مفرطة في التقويم السلبي من قبل الآخرين وميل مزمن لتقويم الذات تقويما سلبيا.

- الاتجاه البيئي الأسري: يرجع البعض الخجل إلى عوامل بيئية أسرية متمثلة فيما يمارسه الوالدان من أساليب معاملة كالحماية الزائدة للطفل والنقد المستمر إلى جانب التهديد الدائم بالعقاب المؤدي لتفاقم الخجل لدى الطفل، حيث يثير الخجل ويثار عن طريق إدراك البيئة. فللأهل دور رئيسي في نشأتهافإذا استمر في معاملته كطفل مدلل وأبعاده عن مواجهة كل أمر حرصا على صحته وحفاظا على سلامته تولد لديه روح العزلة والابتعاد عن بقية أصدقائه وربما محيطه ومجتمعه وانه ضعيف الشخصية واستمراره على هذا الوضع يؤدي به إلى مظاهر سوء التوافق الشخصي الاجتماعي تمثلا في الخجل والشعور بالوحدة النفسية.

(غالب، 1995).

- الاتجاه الوراثي: ويعزو هذا الاتجاه الخجل إلى شق وراثي تكويني يستمر ملازما سلوك الطفل طوال حياته في مراحل العمر التالية'، ولذا فمعاملة الطفل الخجول وراثيا بطرق الممارسات الو الدية السالبة قد يجعله معرضا للمعاناة من الخجل المزمن. (النبال، 1999).

أعراض الخجل ومظاهره

رغم تعدد أعراض الخجل ومظاهره، فان ثمة ما يجمع بينهما في زمرة أعراض تختلف نسبتها من فرد لأخر ومن مستورد لأخر وهي كما يلي:

- الأعراض الفسيولوجية: احمرار الوجه، جفاف الحلق وزيادة خفقان القلب.
- الأعراض الاجتماعية: ضعف القدرة على التفاعل أو التواصل، تفضيل الوحدة والرغبة في الانسحاب.
- الأعراض الانفعالية والوجدانية: التوتر، الخوف وضعف الثقة بالنفس.
- الأعراض المعرفية: قلة التركيز، تداخل الأفكار وضعف قدرة الفهم.

وعليه فان جملة تلك الأعراض لا تحدث واحدة، بل يحدث بعضها وفقا لشدة المواقف، طبيعة الشخص نفسه ودرجة حالة الشخص. (النبال، 1999، 22).

5- مفاهيم مرتبطة بالخجل

للخجل مفاهيم عدة قريبة منه ومتداخلة معه وهي كالتالي:

التواضع: ورد في الأطرالنظرية ما يشير إلىأن التواضع شكل من أشكال الخجل وانه ينتج عن فرط الشعور بالذات وإدراكها. (النبال و أبو زيد، 1999، 11).

التحفظ:ويتشابه المتحفظ مع الخجول في أن كلا منهما يحول الاحتياط من المواقف إلى تحمل في طياتها قلقا اجتماعيا يثير ويهدد وهكذا، وان كان الفرق بينهما يكمن في التحفظ يتكون من مكونات معرفية وعقلانية فضلا عن احتوائه على مكونات وجدانية أيضا ولكن ليس بالقدرة الذاتية في الخجل، علاوة على التحفظ سلوك قمعي أكثر، في حين أن الخجل سلوك تلقائي أكثر. (النبال وأبو زيد، 1999،12).

الخزي: كل خزي يحتوي على الخجل، وليس كل خجل يحتوي على خزي لان الخزي احد مكونات الوجدان السالب وهو مكون انفعالي مركب من الخجل، غضب، إحباط، ندم، لوم، حسرة وهكذا. (النبال وأبو زيد،1999 ،12).

6- أشكال الخجل

تؤكد الدراسة أن هناك ثلاثة أشكال للخجل وهم: خجل بسبب الجد الاجتماعية، أماكنأوأشخاصأو مواقف جديدة ويطلق عليه " خجل الغرباء" والنوع الثاني يكون بسبب القلق والخوف من أراء الغير ويطلق عليه خجل التقييم الاجتماعي السلبي. أما النوع الثالث ليس له أسباب معروفة أطلقوا عليه الخجل المنظم ومن أشكال الخجل:

- خجل مخالطة الآخرين: ويأتي على شكل نفور من الزملاء والأقارب وتجنب الحديث مع الآخرين.
- خجل الحديث: وفيه يميل الطفل إلى التزام الصمت والاقتضاء في الحديث مع الآخرين.
- خجل الاجتماعات: وفيه يبتعد الطفل عن المشاركة في أي اجتماعات أو رحلات أو النشطة رياضية ويكتفي بالحديث مع أفرادالأسرة وبعض الزملاء.

- خجل المظهر: كان يخجل الطفل من ارتداء ملابس جديدة أو ملابس رسمية أو ملابس البحر مثلا.
- خجل التفاعل مع الكبار: حيث يخجل الطفل حينما يدور الحوار بينه وبين المدرسين او البائعين.
- خجل حضور المناسبات والاحتفالات: يفضل الطفل الخجول العزلة والابتعاد عن مواقع المناسبات وعدم الانخراط فيها. (الشربني، 2012، 149-150).
-

7- طرق قياس الخجل

- اختبار تحديد الشخصية.
- استبيان القلق.
- مقياس القلق كحالة وكسمة.
- مقياس الشعور بالوحدة النفسية.
- مقياس الخجل.
- اختبار ايرنك للشخصية.
- مقياس تقدير الذات.
- مقياس ستانفورد للخجل.

8- الطرق الوقائية من الخجل

تعمل هذه الطرق على الحد من انتشار ظاهرة الخجل لدى الأطفال، وكانت هذه الطرق على النحو التالي كما ذكرها شيفر-ميليان 1981.

- ✓ تشجيع الطفل على ممارسة الأنشطة الاجتماعية.
- ✓ تشجيع الطفل على المهارات وتطويرها وإعادتها.
- ✓ تقليل حساسية الأطفال من المشاعر السلبية المقترنة بالتفاعل الاجتماعي.
- ✓ زيادة الجرأة الايجابية لدى الطفل، والمبادرة الفعالة.

- ✓ إحاطة الطفل بجو من التقبل والدفء.

(ماسية احمد النبال – مدحت عبد الحميد ابو زيد،1999، 45-48).

9- العلاج

العلاج الأسري: ويكون على الشكل التالي:

- ✓ توفير الحب ومعرفة أسباب الخجل ومواجهتها والكشف عن مواهب الطفل الذي يفتخر بها ويعتمد عليها في بناء شخصيته.
- ✓ تهيئة جو من الطمأنينة حتى يستطيع التخلص من مخاوفه وقلقه وشكوكه.
- ✓ إعطائهأعمال لا تفوق قدراته، ويكون قادر على القيام بهاو ندفعهإليها لكي يشعر بالأهمية بدلا من الانزواء والخجل.

التحصين المنهجي: تحديد المثيرات والمواقف التي تستثير الخجل.

العلاج العقلاني والانفعالي: هو تغيير أفكار ومعتقدات الطفل الخجول حول نفسه وعن الأشخاص والمواقف وذلك بتحديد هذه الأفكار الخاطئة وما تثيره من مشاعر بيئية.

العلاج السلوكي: أن كان سبب الخجل شعور الطفل بالنقص والاعتماد على احد أعضاء جسم، فيجب تدريب العضو المعتل لان هذا يزيد من قوة العضو المعتل حتى انه يمكن أن يفوق العضو السوي وهكذا يتخلص من شعوره بالنقص ويزول الخجل.

خلاصة الفصل

من خلال مسابق نجد أن الخجل هو الحاجز الوهمي بين الشخص وبين مايريد أن يقوله أو يفعله، كما انه هو الأرضية الهشة التي يقف عليها الشخص وسط جماعة من الواقفين على ارض عمله.

الفصل الثالث

التوافق النفسي

1. مفهوم التوافق النفسي
2. خصائص التوافق النفسي
3. أبعاد التوافق النفسي ومجالاته
4. أهداف التوافق النفسي
5. أهم النظريات المفسرة للتوافق النفسي
6. قياس التوافق النفسي

تمهيد

التوافق النفسي هو اتزان داخلي يحدث للإفراد، بحيث يكونوا راضين عن أنفسهم متقبلين لها مع التحرر بشكل نسبي من التوتر والصراع الذي يرتبط بالأحاسيس السلبية عن الذات من الممكن لحالة الاتزان الداخلي أن يصاحبها التعامل الايجابي مع الواقع والبيئة ومن خلال هذا الفصل سنتناول كل من تعريف التوافق النفسي، خصائصه، إبعاده ومجالاته، أهم النظريات المفسرة له، أهدافهوأخيرا كيف يمكن قياسه.

1- مفهوم التوافق النفسي

هو الحالة التي يصل إليها العضو بعد التحرر من التوتر والشعور بالارتياح بعد تحقيق الهدف، فالشخص عندما يشعر بالجوع يتناول الطعام فيخفف دافعه ويشعر بالارتياح وهكذا تمضي حياة الإنسان في سلسلة من التوافقيات بعضها بسيطة تتحقق فيها أهدافه بسهولة، وبعضها الأخر لا تتوافق بل تواجه صعوبة وعوائق ويتعرض للإحباط ،الصراع والقلق ويلجا إلى الحيل النفسية الدفاعية الطبيعي منها والمنحرف كإحدى وسائل التكيف ليخفف حالة التوتر التي تسبب عدم الاتزان.

(عطاء الله فؤاد الخالدي، دلال سعد الدين، 2009).

2- خصائص التوافق النفسي

- الفرد مسؤول عن توافقه مع نفسه، ومع بيئته أي أنها تتم بإرادة الفرد ورغبته.
- يستطيع الفرد أن يغير عملية التوافق مع نفسه وذلك بتغير أنماط سلوكه السيئ أو تغيير دوافعه وأهدافه وتعديلها ويستطيع أن يغير في البيئة الخارجية المادية.
- عملية التوافق تظهر بوضوح في حالة سوء توافق الإنسان إذا كانت العوائق والعقبات قوية وشديدة ومفاجئة.
- العوامل الوراثية في عملية التوافق وذلك بتأثرها في بناء الشخصية والقدرات العقلية والحساسية الانفعالية مما قد يساهم في سوء التكيف والتوافق.
- التوافق عملية مستمرة لان الإنسان في حركة مستمرة في إشباع دوافعه المتعددة وخاصة التي تلازمه طول حياته.

- تتوقف درجة تمتع الإنسان بالصحة النفسية المتوازنة على مدى قدرته على التوافق في المجالات المختلفة لان التوافق والتكيف يدلان على تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة.

(سرحان، 2013، 21-22).

3- أبعاد التوافق النفسي ومجالاته

- التوافق الشخصي: يتمثل في السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الحاجات المتعلقة بمراحل النمو، فالتوافق الشخصي هو المعبر عن مدى شعور الفرد بالأمان، ويشمل الاعتماد على النفس والوعي بقيمة الذات والخلو من الأمراض العصبية، وذلك لتحقيق الرضا لنفسه والتغلب على القلق، الخوف والتوتر وصولا إلى الشعور بالسعادة.

(حامد زهرانن 2002، 42).

- التوافق الصحي(الجسمي): وهو تمتع الفرد بصحة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة، وتقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه، إضافة إلى الشعور بالراحة النفسية اتجاه قدراته وإمكانياته وتمتعه بحواس سليمة مع القدرة على النشاط والحركة معظم الوقت والعمل دون إجهاد أو ضعف لمهنته ونشاطه.

(زينب شقيرة، 2005، 05).

- التوافق الاجتماعي: ويظهر في الشعور بالسعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع، والتماشي مع المعايير الاجتماعية، والامتثال لقوانين الضبط الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم، مع العمل من اجل مصلحة الجميع بالسعادة الزوجية مما يؤدي كل هذا إلى تحقيق ما يسمى بصحة اجتماعية.

(نهاد عقيلان، 2011، 37).

- التوافق المهني: يتمثل في اختيار الفرد للمهنة التي تناسبه والاستعداد لها إضافة إلى القدرة على الانجاز والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح والتمتع بالكفاءة.

(حامد زهران، 1997، 27).

4- أهداف التوافق النفسي

- التعديل والتغيير الداخلي والخارجي.
- التعامل مع المشاكل في داخل الفرد أو في الخارج.
- القدرة على الضبط والسيطرة في المواقف الداخلية المتطلبات الخارجية.
- الدفاع ضد مصادر الضغط والمشاكل داخليا وخارجيا.
- القدرة على مواجهة الأزمات و التعامل مع عواقبها السلبية.
- القدرة المواجهة الصراعات بين الدوافع والموانع.
- القدرة على إيجاد بدائل سلوكية والمرونة في ترك الوسائل الغير فاعلة و اختيار البدائل الجديدة الفاعلة.
- القدرة على تقبل الأمور المجدية و التعامل معها.
- القدرة على حل المشكلات التي تواجه الإنسان.
- التفاؤل وبناء تصورات موضعية عن الماضي والحاضر والمستقبل.
- القدرة على البدء من جديد بأهداف ونجاحات جديدة وترك ما لم يتم انجازه أو النجاح به في الماضي.

(سرحان، 2013، 14).

5- أهم النظريات المفسرة للتوافق النفسي

تختلف مدارس علم النفس الحديث حول ديناميت التوافق على الرغم من اتفاقاتها على أهميته في مجالات الصحة النفسية:

5 -1النظرية التحليلية

تفترض هذه النظرية وجود التعارض بين مطالب الفرد مع مجتمعه وعليه إما أن يضحي بفرديته وذاتيته تزولا على مقتضيات الواقع ومطالب الجماعة.(أبو حويج وآخرون، 2009، 48-49).

انطلقت المدرسة التحليلية من أن الشخصية تتكون من ثلاث أنظمة نفسية (ألهو:ID، الأنا: ego، الأنا الأعلى: super ego) تعمل فيما بينها مجتمعة في توافق وانسجام فالجزء الأول، ألهو: يمثل الدوافع والغرائز بينما يمثل الأنا الأعلى المثل والقيم والأخلاق والدين والأنظمة الاجتماعية والانا هو الذي يعمل على التوازن بين متطلبات ألهو والانا الأعلى ويتم استعمال وسائل الدفاع النفسية للتخفيف من التوتر والقلق الناتج عن عدم انسجام مطالب ألهو مع الأنا الأعلى. ومن المفترض أن تطور الشخصية بمراحلها الجنسية والغير جنسية إذا مر بشكل طبيعي فانه يدعم تكون الشخصية المتوازنة وقد أضاف إتباع فرويد أهمية البعد الاجتماعي في صياغة السلوك وتشكيله. (سرحان، 2013، 15-16).

5 -2 النظرية السلوكية

السلوكيين يرون أن التوافق هو بمثابة كفاية وسيطرة على الذات (قمع التصرفات التي لم تعد تقود إلى المعززات الايجابية). ونعلم التصرفات الفاعلية في بلوغ الأهداف وبتحقيق هذا المستوى من التوافق من خلال اكتشاف الفرد للشروط والقوانين الكاملة في الطبيعة وفي المجتمع الذي يستطيع بموجبها صد احتياجاته وتجنب المخاطر. (الخالدي، 2009، 108).

تعد هذه النظرية معظم السلوك البشري بأنه سلوك متعلم، وان الفرد يتعلم السلوك السوي وغير السوي، وانه يمكن تعديل سلوك المتعلم كما تعد الشخصية بتلك التنظيمات والأنماط والأساليب المتعلمة والثابتة نسبيا أو التي تميز الفرد عن غيره من الناس وان الفرد يتعلم السلوك بتفاعله مع الآخرين والبيئة المحيطة به، وتعتبر المدرسة السلوكية الإنسان كائن تفاعلي يستجيب للمثيرات المنبهات التي تتوفر في البيئة والمجتمع المحيط وشخصية الإنسان تحمل في طياتها القدرة والسيطرة على الذات والقدرة على ترك السلوكيات التي لم يتم تعزيزها ايجابيا ويتعلم الفرد التصرفات الهامة التي تؤدي إلى الوصول للأشياء المرغوبة ويتحقق هذا التوافق إذا استطاع الفرد أن يكشف الأسرار والقوانين الكامنة في الطبيعة وفي المجتمع، وبناءا على هذه المعطيات يستطيع الفرد أن يسمي لتلبية احتياجاته وان يتجنب المخاطر وما يعود عليها بالفرد. (سرحان، 2019، 16).

5 -3 النظرية الإنسانية

تنظر هذه النظرية إلى عملية التوافق في ضوء خصائصه التي تنطوي على المحاور التالية:

- يعد التوافق حالة وعي وتجارب حياتية وتعبيرات واقعية.
- انه يبدأ من الكل ويعطي الأولوية للكلية على الأجزاء، فالكل لا يمثل مجموعة العناصر المكونة له بل يختلف عنه في اكتساب معنى اشمل مستمد من الكلية.
- أن القوانين التي تحكم عملية التوافق تأخذ الوجهة الكيفية و الفنية و ليست الإحصائية البحتة.
- يؤكد هذا الاتجاه في تفسير عملية التوافق على أهمية دراسة الذات و يشدد على أهمية القيم التي تعتبر المحددات الضابطة لسلوك الفرد أي السلوك الناتج .

(الخالدي، 2009، 108).

تؤكد هذه المدرسة أن المحدد المهم للسلوك هو عملية إدراك الفرد للمثير و ليس موضوع المثير في حد ذاته أي أن الطريقة التي يدرك بها الفرد الأحداث المحيطة به هي التي تحدد الكيفية التي يتصرف بها، و أن للطبيعة الإنسانية و الخبرة دورا مهما فاعلا في عملية التعلم حيث يعد الإنسان مالكا لحرية الإرادة و الاختبار و لديه القدرة الخلاقة على النمو و التوافق، مما يجعل الأشخاص المتوافقين يتقبلون أنفسهم و الآخرين و لديهم اتجاهات واقعية و تلقائية و ليسوا أنانيين كما أنهم يكترثون لمشاكل الآخرين و لديهم ميل للاستقلالية و تقديرهم للأمور فيه مرونة و لديهم قدرة على الابتكار و التجديد.

(سرحان ،2013 ، 16).

1- 4 النظرية المعرفية السلوكية

تهتم هذه المدرسة بالعمليات الوسيطة العقلية التي تتوسط المثير وظهور الاستجابة، وتشتمل التعلم الاجتماعي والنظرية العقلية العاطفية، ويشير التعلم الاجتماعي إلى أن الفرد يتعلم السلوك السوي بملاحظة سلوك الآخرين وملاحظة نتائج هذا السلوك، ويكون التعلم عن طريق التقليد أو المحاكاة للسلوك الناجح المتوافق مع الآخرين كما يستطيع الفرد من خلال التعليم الاجتماعي بالمحاكاة تجنب السلوك الذي ينتج عنه العقاب أو انعدام التعزيز والشخص الذي يقلد يسمى النموذج وتسمى هذه العملية النمذجة، وهناك بالإضافة لنمذجة التعليمات والتغذية الراجعة (Bach-Feed) ولعب الأدوار. والاضطرابات النفسية تولدها أفكارنا ولا تنشا من الأفكار اللامنطقية واللاعقلانية، وبالتالي القدرة على الضبط الذاتي وتحقيق الصحة النفسية. (سرحان،17،2013).

6- قياس التوافق النفسي

يمكن قياس التوافق النفسي باستخدام الأساليب التالية:

- الملاحظة: وهي تأتي من مصدرين:

الدراسات الميدانية: وتشتمل دراسة ملاحظة الأفراد أثناء توافقهم للواقف الطبيعية والطارئة والمثال الحي على هذه الملاحظات ما قام به عالم النفس ذو التوجه التحليلي بريتو بتلهيم 1960 حيث قدم حسابات وتحليلات سيكولوجية للظروف السيكولوجية والفيزيقية غير العادية التي تعرض لها المسجونون وإشكال التوافق التي قاموا بها وقد كان هو نفسه سجينا عاش الخبرة بنفسه.

(شادلي، 2001، 74).

- الدراسات التجريبية: تختلف عن الدراسات الميدانية في أن المجرب يصطنع (يبتدع) المواقف فتاتي من مثيلاتها في الحياة الطبيعية وتكون معتدلة الشدة، لكن تتميز عن المنحى الميداني إمكانية إجراء قياسات دقيقة ومضبوطة وإمكانية عزل العوامل السلبية الهامة.

(علي وشريت، 2004، 142).

- الاختبارات والمقاييس والاستخبارات: التي تقيس التوافق والصحة النفسية مثل:

- اختبار التوافق الشخصي والاجتماعي من إعداد "عطية محمود مهنا".
- اختبار مفهوم الذات الخاص بتأليف " حامد عبد السلام زهران".
-

خلاصة الفصل

تبين لنا في هذا الفصل أن التوافق النفسي عملية دينامكية مستمرة يسعى إليها الفرد من اجل تحقيق التوازن بينه وبين بيئته، حيث يهدف الفرد إلى تحقيق وإشباع رغباته وتلبية الحاجات الاجتماعية، أي ملائمة الجماعة التي يعيش أفرادها.

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

1. مكان إجراء البحث الميداني
2. منهج البحث
3. خصائص العينة وكيفية اختيارها
4. أدوات البحث
5. مقياس الخجل
6. مقياس التوافق النفسي
7. الاختبارات المستخدمة في البحث
8. المتوسط الحسابي
9. معامل بيرسون
10. التباين
11. الانحراف المعياري
12. اختبار

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، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى منهجية البحث والتي تحتوي على مكان إجراء البحث الميداني وزمانه، كذلك التطرق إلى المنهج المتبع في البحث، خصائص العينة وكيفية اختيارها، الأدوات المستعملة في البحث لجمع البيانات والتي تحتوي علىمقياسين: التوافق النفسي ومقياس الخجل، وفي الأخير تطرقنا إلىالأدوات المتوسط الحسابي، T testالإحصائية المستعملة لمعالجة الفرضيات وهي معامل بيرسون والتباين.

1- مكان إجراء البحث الميداني

لقد تم إجراء البحث في ابتدائية الشهيد عمران الطيب ببلدية عين وسارة، وهي مؤسسة تربوية تتصف بالانضباط، تمّ بناء هذه المؤسسة وإنشاؤها وفتح أبوابها سنة 2011م، يسودها الاستقرار و النظام اللذان يساعدانها على تحقيق نتائج تربوية.

تحتوي المؤسسة على مساحة كلية 2100متر مربع، كما أنها تحتوي على 14 قسم تتسع لأكثر من 30 تلميذ، أما عدد التلاميذ المتمدرسين 375 تلميذ موزعين من السنة الأولىإلى السنة الخامسة، وتتبع نظاما داخليا تضم طاقما تربويا من المعلمين و المعلمات عددهم 22.

2- منهج البحث

أّن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتّم وضعها من أجلالحصول على الحقيقة، حيث يقول في هذا الشأنعمار بوحوش أن المنهج هو: الطريقة التييتبناها الباحث في دراسته المشكلة لاكتشاف الحقيقة(عمار بوحوش، 2000.) وبما أن 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 أهدافهذه الدراسة، فقد تم استخدام المنهج الوصفي الذي يعّد من أبرز المناهج استخداما في ميدان العلوم الاجتماعية لكونه الأنسب، بما أن الدراسة تندرج ضمن البحوث الوصفية التي تسعى إلىدراسة الظاهرة كما هي موجودة في أرض الواقع فيقوم المنهج

الوصفي على تفسير الوضع القائم للظاهرة أو المشكلة من خلال تحديد ظروفها وأبعادها وتصويرها كميا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة، تم تصنيفها وتحليلها وإخضاعهاللدراسة الدقيقة.

(مصطفى محمود أبو بكر، 2007، ص 51).

3- خصائص العينة وكيفية اختيارها

عينة الدراسة

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

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 المتمدرسين في المرحلة الابتدائية.(سنةرابعة ابتدائي و الخامسة).

5- **مقياس الخجل:** تم بناء هذا المقياس من طرف الباحث القطري":حسين الدر يني" سنة1981م، لقياس درجة الخجل لدى الفرد، ويطبق المقياس على فئة المراهقين والراشدين، وقد

تـكون المقياس بشكلهالأولي على (53)فقرة تقيس مظاهر سلوكية يتميز بها الشخص الخجول، وبسبب عمليةالتقنين التي أجريت على المقياس تناقص عدد الفقرات ليصبح (42) فقرة أو عبارة تقيس بعض المـظاهر 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 تتطرق لها فقرات المقياس كما يلي:

الهدوء، الأدب، قلة سؤال المدرس أو المحاضر، نقص المشاركة في الأنشطة، احمرار الوجه والتلعثم في مواقف الإجابة، تفضيل البعد عن الناس، حيث يقيس بجملته مدى إحساس الفرد بالخجل،

ويغلب عليه ثلاثة أبعاد":جسمي، سلوكي واجتماعي".

6- **تطبيقه:** يتكون المقياس من (36) عبارة، ويتضمن عددا من الفقرات الايجابية تحمل الأرقام التالي:{ 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 الأرقام3-4-5-6-8-9-10-25-{:

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 حوالي15د.

- **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 أداةدراسته على عينة البحث في فترتين زمنيتين مختلفتين، و من أشهر الطرق التي تستخدم فيحساب معامل الثبات التجزئة النصفية لبنود الأداةأو بتقسيم البنود إلى نصفين (بنود فردية وبنود زوجية) النصف الأول والنصف الثاني متساويين.

- **ثبات المقياس:**تم حساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية وذلك بتقسيم المقياس إلى بنود فردية كما أن وحدات المقياس على درجة زوجية وذلك لان النظرية تتميز بالبساطة والموضوعية من الشفافية، بحيث لو استخدمت طريقة إعادة تطبيق وخصائصهم السلوكية مما قد يؤثر على ..... لكان للتطبيق الأول اثر في زيادة استبصار الطلبة بتصرفاتهم وهو معامل ثبات غير دال، وبناء 0.66

أدائهم عند إعادة التطبيق، وجد الثبات بتجزئة نصفية تساوي 0.70 وهو معامل ثبات عادل ودال. على ذلك تم استخدام معادلة سيبرمان بروان، حسين الدريني (1981 ص 10).

- **الصدق:** يشير الصدق إلىأنالأداة تقيس فعلا ما وضعت لقياسها، إذ يعد الصدق من الخصائص السيكومترية التي يجب أن تتوفر في أدوات الدراسة من اجل الوصول لنتائج دقيقة يمكن الوثوق بها.

- **صدق المقياس:** تحليل وحدات المقياس يؤدي إلى نوعين من المعلومات:

- درجة صعوبة العبارات

- صدق العبارات

- الفروق الطرفية القائمة على استخدام محك معين في التحديد

ولحساب صدق العبارات استخدمت طريقة أعلىأفراد العينة واقلهم العينتين الفرديتين.

وقد تم تحديد أفراد العينيتين باستخدام الدرجة الكلية للمقياس في صورته الأولية كمحك، لان وحدات المقياس تقيس سمة واحدة، وقد أمكن تحديد العينيتين الفرعيتين لحساب المتوسط والانحراف المعياري (77.07) وكان المتوسط يساوي 84 والانحراف المعياري للدرجة الكلية هو 11.14 وعليه فانه تم اختيار 25 طالبة أعلى درجة من 88 و 59 طالبة اقل درجة، وبذلك أمكن الحصول على عينيتين متميزتين ثم بحساب دلالة الفروق بين المرتفعات والمنخفضات على كل وحدة من الوحدات ، أمكن استبعاد وحداتولذلك أصبح عدد وحدات المقياس 36 وحدة. حسن الدريني (1980 ص 09).

- **صدق المحكمين:** قامت الباحثتان بتوزيع أداة الدراسة على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس وعلوم التربية من أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية و قسم العلوم لفحص مضمون كل عبارة من عبارات الاستبيان، وكذا الوقوف على الإنسانية وبناءا على مدى دقة ومناسبة كل عبارة لمتغير الدراسة وملاحظات الأساتذة،قمنا بتعديل المقياس وبالتالي التأكد من صدق المقياس.

- وصف المقياس: تم إعداد هذا المقياس من طرف الدكتورة إجلال محمد سري في دراستها عام 1986 وهو التوافق مع الاسم وعلاقته بالتوافق النفسي تناولت فيها عبارة تقيس 40 مكون في أربعةأبعاد وهي:

- التوافق الشخصي: ويضم العبارات من 1 إلى 9.
- التوافق الاجتماعي: ويضم العبارات من 10 إلى 20.
- التوافق الأسري: ويضم العبارات من 21 إلى 30.
- التوافق الانفعالي: ويضم العبارات من 31 إلى 40.

- طريقة التصحيح:تكون طريقة تصحصح المقياس من خلال العبارات، حيث يحتوي المقياس على 20 عبارة موجبة إذاأجاب عليها بنعم تعطى له الدرجة "نعم"و 20 عبارة سالبة إذاأجاب عليها بلا تعطى له الدرجة "لا". ونظرا إلىأن كل إجابة يمكن أن تقاس من 0 إلى1، فان الحد الأدنى للدرجة الكلية هو 0 والحد الأعلى هو 40.

- ثبات المقياس: لحساب ثبات المقياس، تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية لبنود المقياس، حيث يقسم المقياس إلى نصفين (نصف يضم البنود الزوجية، أما النصف الثاني فيضم البنود الفردية)، وقدر معامل الارتباط بيرسون بين مجموع البنود الفردية ومجموع البنود الزوجية ب (0.89) وهذا مايدل على أن المقياس على درجة عالية من الثبات.

- صدق المقياس:قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي للاختبار فاستخلصت ذلك من خلالمعامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاختبار والدرجة الكلية للاختبار بالاستعانة، والنتائج التالية توضح معاملات الاتساق الداخلي للاختبار بمعادلة بيرسون 700 على العينة الكلية من

التوافق النفسي العام.

جدول رقم (01) التوافق النفسي العام

البعد	معامل الاتساق
التوافق الشخصي	0.84
التوافق الاجتماعي	0.77
التوافق الأسري	0.68
التوافق الانفعالي	0.81

ملاحظة: تم الاعتماد على الثبات والصدق الأصلي للمقياسين.

- صدق المحكمين: تم عرض المقياس على عدة أساتذة مختصين في مجال علم النفس وعلوم التربية وتم ذلك في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بالبويرة وبناءا على الاقتراحات، قمنا بتعديل المقياس واستخلصنا من صدق المحكمين أن هذه الأداة صالحة للدراسة.

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة

لا يخلو أي بحث أي بحث من استخدام أساليبإحصائية لمعالجة المتغيرات، وبعد تفريغ البيانات وتنظيمها في جداول خاصة، قمنا بمعالجتها إحصائيا مستخدمين في ذلك أساليبإحصائية تتمثل في:

- معامل الارتباط بيرسون Berson: يدل على قوة العلاقة بين المتغيرين ومعرفة اتجاه العلاقة بين الموجبة والسالبة ويرمز لهPr » « .
-

- $$pr=\frac{n\Sigma x.y-\Sigma x.\Sigma y}{\sqrt{[n.\Sigma x.(\Sigma x)2][n.\Sigma y2.(\Sigma y)2]}}$$ -

Test:T. يستخدم لتحديد مدى دلالة الفروق بين الجنسين، ويرمز له ب

$$T=K`_1-K`_2$$

$$\sqrt{S^2_1 \quad s^2_2}$$

$$N_1+N_2$$

الغاية من استخدام الانحراف المعياري

يفيدنا في معرفة توزيع أفراد العينة ومدى انسجامها.

خلاصة الفصل

تم التطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية التي تعد من أهم مراحل البحث العلمي التي من خلالها يمكن التنبؤ بقيمة ومصداقية النتائج التي ستسفر عنها الدراسة، باعتبار أن تحديد الإطار المنهجي يعد من أهم أسس الدراسة العلمية كما سبقت الإشارة، وفيه تم التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية وإجراء مجتمع وعينة الدراسة والخصائص السكومترية، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المعتمد عليها في تحليل النتائج.

الفصل الخامس

عرض وتحليل نتائج الدراسة

تمهيد

1. **مقياس الخجل**
2. **مقياس التوافق النفسي**
3. **الأساليبالإحصائية**
4. **خصائص العينة**
5. **الفرضية العامة**
6. **تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات**
7. **تفسير ومناقشة الفرضية العامة**
8. **تفسير ومناقشة الفرضية الأولى**
9. **تفسير ومناقشة الفرضية الثانية**
10. **الاستنتاج العام للدراسة**

تمهيد

سوف يتم تخصيص هذا القسم لعرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية ، و التي تسعى إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الخجل و التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة من الطور الابتدائي، و معرفة إذا ما كان هناك فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في درجة كل من التوافق النفسي و الخجل باختلاف ،و مناقشتها و تفسيرها في ضوء الدراسات السابقة.

-الصدق:

1-مقياس الخجل :

و للتحقق من صدق الأداة تم الاعتماد على طريقة صدق الاتساق الداخلي:

صدق المقاربة الطرفية :

جدول رقم (02)يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الخجل

الفئات	العدد(n)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
العليا	10	49.30	2.45	7.64	0.04
الدنيا	10	40.60	2.63		

نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا قدر ب(49.30) و الانحراف المعياري لها قدر ب ج(2.45) بينما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا قدر ب (40.60) و الانحراف المعياري قدر ب (2.63) ، ويتضح من خلال الجدول انه توجد فروق دالة إحصائيا بين الدرجة بين الفئة العليا والفئة الدنيا وهذا ما يدل على أن المقياس له خاصية التمييز بين الأفراد في الخجل .

-الثبات:

-حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

و قد تم حساب ثبات مقياس الخجلبهذه الطريقة و كانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (03) يوضح نتائج معامل ثبات مقياس الخجلبألفا كرونباخ

الأداة	عدد الفقرات	معامل ألفاα
مقياس الخجل	36	0.797

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس الخجلوفق معادلة ألفا كرونباخ كان مساويا ل **(α= 0.79)** وهي قيمة دالة مما يؤكد تمتع المقياس بمستوى ممتاز وعالي من الثبات.

الصدق:

2-مقياس التوافق النفسي:

للتحقق من صدق الأداة تم الاعتماد على طريقة

صدق المقارنة الطرفية و فيمايلي شرح مفصل لتطبيقها:

جدول رقم (04) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس التوافق النفسي

الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t.test	مستوى الدلالة
العليا	10	50.20	0.42	12.89	0.03
الدنيا	10	47.00	0.66		

نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا قدر ب(50.20) و الانحراف المعياري لها قدر ب (0.42) بينما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا قدر ب (47.00) و الانحراف المعياري قدر ب (0.66) حيث أن قيمة "ألفا" قدرت ب (0.05) و هي اكبر من قيمة "sig" المقدرة ب (0.03) مما يدل على أن الاختبار لديه القدرة على التميز بين الفئة العليا و الفئة الدنيا و بالتالي فإن الأداة على درجة من الصدق يمكن الاعتماد عليها كأداة لجمع البيانات.

-الثبات:

-حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

و قد تم حساب ثبات مقياس التوافق النفسي بهذه الطريقة و كانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (05) يوضح نتائج معامل ثبات مقياس التوافق النفسي بألفا كرونباخ

الأداة	عدد الفقرات	معامل ألفاα
مقياس التوافق النفسي	36	0.722

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس التوافق النفسي وفق معادلة ألفا كرونباخ كان مساويا ل **(α= 0.72)** وهي قيمة دالة مما يؤكد تمتع المقياس بمستوى ممتاز وعالي من الثبات.

3-الأساليبالإحصائية :

تم الاستعادة بالوسائل الإحصائية التالية :

برنامج spss22، التكرارات ،النسب المئوية ،معامل الارتباط بيرسون، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الثبات ألفا كرونباخ .

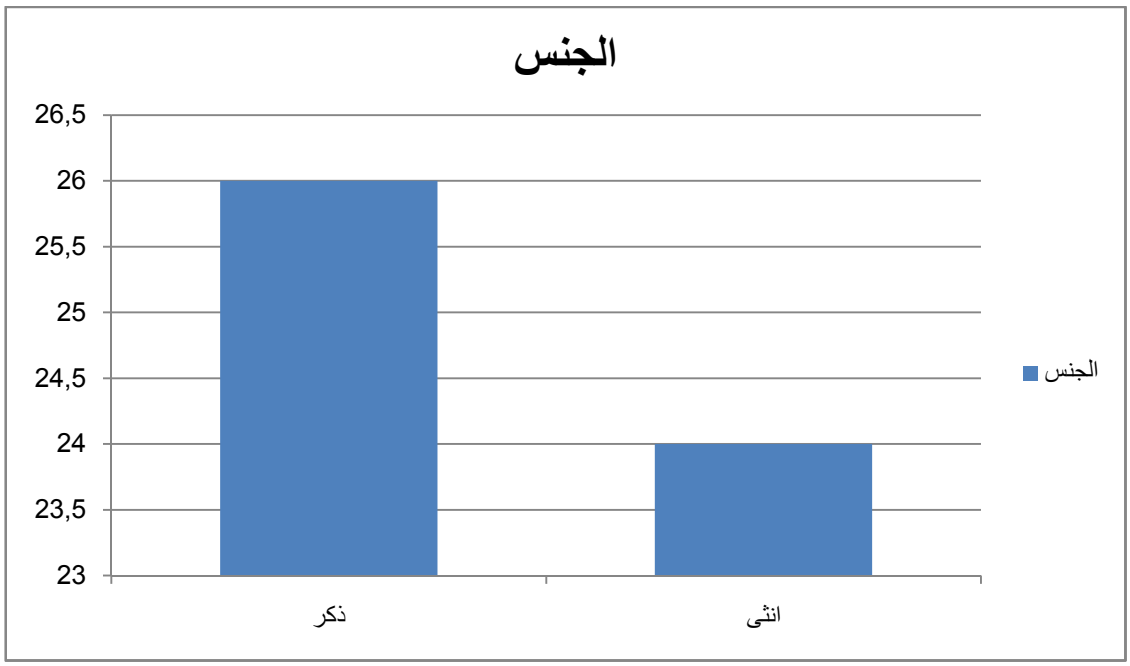
1-خصائص العينة :

الجنس:

الجدول رقم (06)يمثل جنس العينة

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	17	52.0
أنثى	13	48.0
المجموع	30	%100

نلاحظ من خلال الجدول أعلاهأن النسبة الغالبة كانت من الذكور بنسبة بلغت 52.0، بينما نسبة الإناث بلغت 48.0.



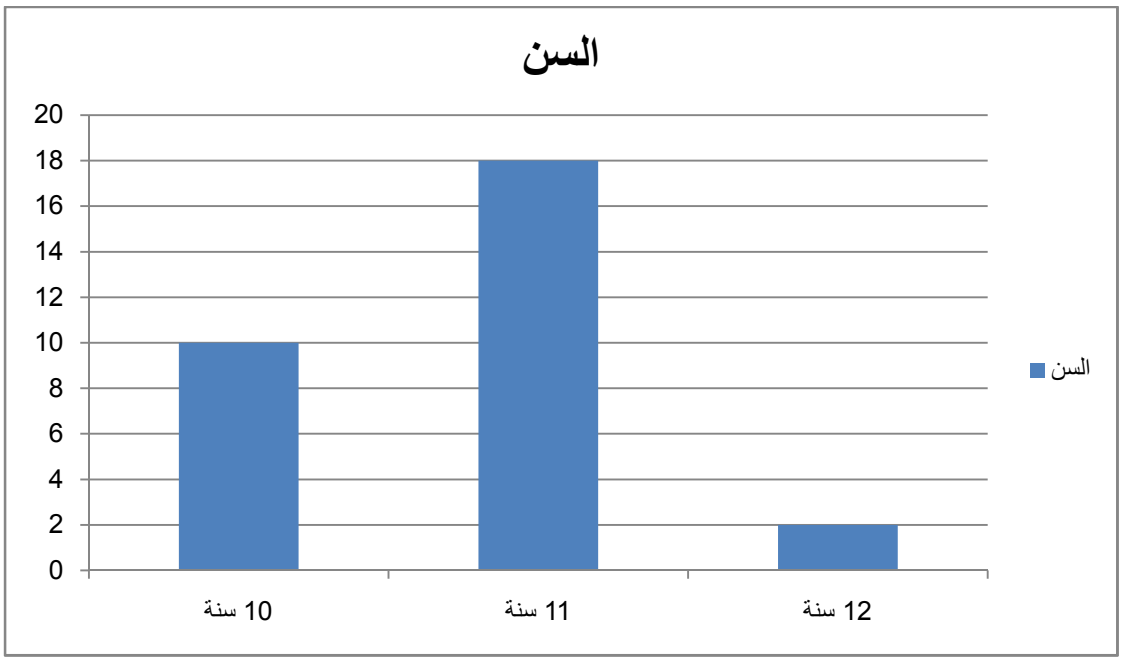
الشكل رقم (01) دائرة نسبية تمثل الجنس

- السن :

الجدول رقم (07)يمثل السن

السن	التكرار	النسبة المئوية
10 سنة	10	33.3
11 سنة	18	60.0
12 سنة	2	6.7
المجموع	30	%100

نلاحظ من خلال الجدول أعلاهأن النسبة الغالبة أعمارهم 11 سنة بنسبة 60.0، تليها نسبة 33.3 أعمارهم 10 سنوات ، تليها 6.7 أعمارهم 6.7.



الشكل رقم (02) دائرة نسبية تمثل السن

الفرضية العامة:

- هناك علاقة بين الخجل والتوافق النفسي عند التلاميذ.

الجدول رقم(08)يمثل معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين الخجلوالتوافق النفسي

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Rp	Sig	α 0.05	دلالة العلاقة
الخجل	74.16	6.43	0.982	0.00	0.05	دال
التوافق النفسي	51.16	1.44				

المصدر:من إعداد الطلبة اعتمادا على مخرجات برنامج spss

نلاحظ من خلال الجدول أعلاهأن المتوسط الحسابي للخجل بلغ 74.16 بانحراف معياري 6.43 ،والمتوسط الحسابي التوافق النفسي51.16 بانحراف معياري 1.44، وقيمة معامل الارتباط بيرسون 0.98، وقيمة الدلالة

المعنوية 0.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ، وبما أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا يعني انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخجلوالتوافق النفسي عند التلاميذ.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل لدى التلاميذتبعا لمتغير الجنس.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل لدى التلاميذ تبعا لمتغير الجنس.

الجدول رقم(09)يمثل اختبار تي تست لعينتين مستقلتين للفروق بين المتوسطين.

الجنس	N	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة ت	DF	مستوى الدلالة α	درجة المعنوية Sig	دلالة الفروق
ذكر	**17**	**73.41**	**6.30**	**0.72**	**28**	**0.05**	**0.04**	**دال**
أنثى	**13**	**75.15**	**6.73**					

المصدر:من إعداد الطلبة اعتمادا على مخرجات برنامج spss

نلاحظ من خلال الجدول أعلاهأن المتوسط الحسابي للذكور بلغ (73.41) بانحراف معياري (6.30)، بينما الإناثالمتوسط الحسابي (75.15) بانحراف معياري (6.73)، بينما قيمة T بلغت (0.72) بدرجة حرية (28) ، وجاءت قيمة sig (0.04) عند مستوى الدلالة 0.05 ،وبما أن قيمة الدلالة المعنوية اقل من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل عند التلاميذ تبعا لمتغير الجنس.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى التلاميذ تبعا لمتغير الجنس.

الجدول رقم (10) يمثل اختبار تي تست لعينتين مستقلتين للفروق بين المتوسطين.

الجنس	N	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة ت	DF	مستوى الدلالة α	درجة المعنوية Sig	دلالة الفروق
ذكر	**17**	**51.17**	**1.38**	**0.041**	**28**	**0.05**	**0.75**	**غير دال**
انثى	**13**	**51.15**	**1.57**					

المصدر:من إعداد الطلبة اعتمادا على مخرجات برنامج spss

نلاحظ من خلال الجدول أعلاهأن المتوسط الحسابي للذكور بلغ (51.17) بانحراف معياري (1.38)،بينما الإناث المتوسط الحسابي (51.15) بانحراف معياري (1.57)، بينما قيمة T بلغت (0.041) بدرجة حرية (28) ، وجاءت قيمة "sig" (0.75) عند مستوى الدلالة 0.05 ،وبما أن قيمة الدلالة المعنوية اكبر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا غير دال إحصائيا مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسيالتلاميذتبعا لمتغير الجنس.

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	17	56.7	56.7	56.7
	أنثى	13	43.3	43.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

السن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10 سنوات	10	33.3	33.3	33.3
	11 سنة	18	60.0	60.0	93.3
	12 سنة	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Group Statistics

	VAR00020	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التوافق	1.00	10	52.7000	.48305	.15275
	2.00	10	49.5000	.70711	.22361

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
التوافق	Equal variances assumed	2.359	.142	11.817	18	.000	3.20000	.27080	2.63107	3.76893
	Equal variances not assumed			11.817	15.898	.000	3.20000	.27080	2.62563	3.77437

Group Statistics

	VAR00021	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الخجل	1.00	10	81.7000	3.43350	1.08577
	2.00	10	67.3000	2.00278	.63333

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الخجل	Equal variances assumed	.709	.411	11.456	18	.000	14.40000	1.25698	11.75918	17.04082
	Equal variances not assumed			11.456	14.489	.000	14.40000	1.25698	11.71256	17.08744

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.797	36

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.722	36

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الخجل	74.1667	6.43848	30
التوافق	51.1667	1.44039	30

Correlations

		الخجل	التوافق
الخجل	Pearson Correlation	1	.982
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	30	30
التوافق	Pearson Correlation	.982	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	30	30

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الخجل	ذكر	17	73.4118	6.30534	1.52927
	انثى	13	75.1538	6.73110	1.86687
التوافق	ذكر	17	51.1765	1.38000	.33470
	انثى	13	51.1538	1.57301	.43627

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الخجل	Equal variances assumed	.542	.047	-.728-	28	.472	-1.74208-	2.39162	-6.64109-	3.15692
	Equal variances not assumed			-.722-	25.049	.477	-1.74208-	2.41327	-6.71181-	3.22765
التوافق	Equal variances assumed	.103	.751	.042	28	.967	.02262	.54007	-1.08366-	1.12891
	Equal variances not assumed			.041	24.037	.968	.02262	.54987	-1.11216-	1.15741

4- تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات

4-1 تفسير ومناقشة الفرضية العامة

أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الخجل والتوافق النفسي لدى افراد العينة، حيث قدرت قيمة معامل الارتباط بينهما ب (0.52) وهي دالة عند مستوى (0.05) وهذا يعني انه كلما زادت درجة الخجل عند الأطفال نقصت درجة التوافق النفسي والعكس صحيح.

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

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من "لورانس 1992" حول العلاقة بين الخجل ومتغيرات الشخصية، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (650) طفلا (300 ذكور و 350 إناث) تراوحت أعمارهم مابين 7 إلى 10 سنوات وقد طبق على عينة الدراسة مقاييس التقدير الذاتي ، متضمنة اختبار ايرك للشخصية، قائمة القلق، وهذه المقاييس تعطي نطاق الخجل من حيث التلازم والانفعال والمواقف وتوصلت النتائج إلىأن المستويات مرتفعة بين الخجل بشقيه التلازمي والمواقف يرتبطان بمستويات مرتفعة من القلق في حين ترتبط المستويات المنخفضة من الخجل التلازمي والموقفي بمستويات التقدير الذاتي والانبساط، كما تتفق أيضا مع دراسة الباحث باص "1984" والتي سعت إلى وجود علاقة بين ارتباط موجب ودال بين درجة الخجل والإحساس بالوحدة النفسية لدى الذكور والإناث، واستنتج أيضاأن الخجول الذي لديه إحساس بالوحدة النفسية يعاني من مشكلات ترتبط بالتوافق الشخصي.

بالإضافةإلى دراسة الباحثتان" فهر وستامين1979"وأجريت هذه الدراسة بهدف التعرف على بعض السمات النفسية التي يتسم بها الخجولين، حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من 54 طالبة جامعية طبق بها الباحثان عدة اختبارات من بينها: مقياس ستانفورد للخجل، مقياس سمة القلق ومقياس للعدوانية ومقياس أخر لتقدير الذات، فأسفرت النتائج على أن الخجولين يتميزون بارتفاع مستوى القلق

كسمة، كما يتميزون أيضا بانخفاض مستوى تقدير الذات، وأخيرا يتميزون بانخفاض مشاعر العدوانية.

ولقد سبقت الإشارة في الجانب النظري أنما يميز الشخص الخجول تجنبه للمواقف الاجتماعية والمشاركة مع الأفراد المحيطين به، بالإضافةإلى شعوره الدائم بعدم وجود الراحة والتوتر والقلق والارتباك كما انه يتصف بقلة الاستجابات التفاعلية أثناء وجوده مع الآخرين مع زيادة في الوعي نحو الذات ، ولا يقتصر تأثر هذا الأخير (الخجل) على المواقف الاجتماعية فحسب بل يمتد ليشمل كذلك المواقف التعليمية التي يعيشها التلميذ في المدرسة الابتدائية لا يحتاج إلىتأكيد ولا يقل أهمية عن دور الأسرة من حيث تأثيرها على شخصية الطفل وتوافقه النفسي، وذلك من خلال ماتوفره هذه الأخيرة من ظروف قد تؤثر إيجاباأو سلبا في شخصية الطفل،باعتبار أن المدرسة ماهي 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 شانها أن تؤثر إماإيجاباأو سلبا على شخصية التلميذ وأدائهالأكاديمي بشكل عام وعلى درجة خجله بشكل خاص كتوفر الحاجات الأساسية للطفل من مأكل ومشرب وحنان وحب، تقدير الطفل والثناء عليه، معاملة المعلم وكفائتة...وغيرها، فقد بينت دراسة "كوبر سميث1967" وجود علاقة ارتباطية بين درجات مقياس تقدير الذات ومتوسط الدرجات المدرسية لدى التلاميذ.

ومن هذا المنطلق فان الأدلة والبراهين تبين الدور الفعال للبيئة المحيطة (المدرسة) في التأثير على تشكيل شخصية الطفل، ومن ثم التأثير على أدائهالأكاديمي وتوافقه النفسي الدراسي، لان امتلاك الفرد لشخصية متزنة، وبالتالي انخفاض مستوى درجة الخجل لديه يعد عاملا في نجاحه وتفوقه ، كما أن ذلك يشجعه على بذل الجهد والمثابرة ومواجهة العراقيل والضغوطات التي تواجهه أثناء عملية تعلمه، ثم أنالأطفال الخجولين يشعرون بالنقص وبأنهم لا فائدة منهم وكذلك يعتقدون بان الأطفالالآخرينأفضل منهم لذلك يساهم الإحساس بالعجز والقلق نحو التعامل مع الآخرين .

وخلاصة القول أنالإنسان كائن اجتماعي مسؤول عن سلوكه الخاص والعام يتطلب منه أن يكون حسن المعاشرة، جيد الاختلاط مع أبناء محيطه وواجب أن يفيد مجتمعة ويستفيد منه، على عكس الشخص الخجول الذي يصبح إنسانا ناقص القدرة على التكيف والانسجام مع نفسه ومحيطه الذي يعيش فيه،

وبالتالي سوء توافقه، فشخصية الإنسان تلعب دورا كبيرا في التأثير على الحياة النفسية لديه، فالتلميذ ذو الشخصية السوية و المتزنة والمتفتحة تؤدي بيه الى القيام بسلوكيات ايجابية، كما أنها تعزز الشعور بالأمن النفسي والقدرة على مواصلة البحث والمثابرة في تحقيق الأهداف.

2-4 تفسير ومناقشة الفرضية الأولى

بعد المعالجة الإحصائيةالمتعلقة 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 إحصائيا 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 أنالإناثأكثر خجلا من الذكور، حيث أجريت على عينة قوامها (278) طلبة جامعيين.

وتتفق كذلك مع دراسة الباحث: "كول واخرون1994" حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة أنالإناثأكثرإظهارا للخجل مقارنة بالذكور، وذلك لدى عينة قوامها (116) تلميذ وتلميذة من الطور الابتدائي.

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

ويمكن إرجاع وتفسير وجود فروق دالة إحصائيا بين الإناث والذكور في درجة الخجل لصالح الإناث لمجموعة من الأسباب، لعل أهمية ارتفاع مستوى القلق مقارنة بالذكور، وكذلك انخفاض مستوى تقدير الذات ، كذلك انخفاض مشاعر العدوانية لديهن، وهناك العديد من الدراسات والبحوث العلمية التي أكدت على ذلك منها دراسة الباحثتان " فهر وستمايس" بهدف التعرف على بعض السمات النفسية التي تتسم بها الخجولات، حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (54) طالبة جامعية فكشفت نتائجها على أن الخجولات يتميزن بارتفاع مستوى القلق كسمة وبانخفاض مشاعر العدوانية ومستوى تقدير الذات.

هذا ما يؤكد أنالإناث يتمتعن بدرجة مرتفعة من الخجل مقارنة بالذكور، الأمر الذي شل ويعيق الأداءالأكاديمي الجيد لهن مقارنة بزميلاتهن اللواتي يتمتعن بانخفاض مستوى الخجل لديهن، ويمكن إرجاع ذلك العجز والخوف وانخفاض ثقتهنبأنفسهنإلى المفاهيم التي كانت سائدة في فترة مضت حيث كان ينظر إلىالأنثىأنها عاجزة وغير قادرة على تحقيق النجاح في المجال الأكاديمي والاجتماعي على

حد سواء وهذا ما يجعلهن يتقبلن أنفسهن كخجولات، وذلك عندما يدركن المواقف من خلال شعورهن بالخوف، فيتصرفن كما لو أن عليهن أن يبين أنهن فعلا خجولات ، هذا ما أدىإلى تراجع مستوى الأداءالأكاديمي لهن مقارنة بنظيرها الذكر، فكل هذه العوامل من شانها أن تؤثر سلبا على شخصيتهن وبالتالي سوء توافقهن نفسيا ودراسيا.

3-4 مناقشة وتفسير الفرضية الثانية

نصت الفرضية الثانية على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي تبعا لمتغير الجنس ولقد أسفرت النتائج دلالة واضحة في الجدول رقم (07) عكس ذلك أي لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الإناث والذكور في التوافق النفسي، وهذا يعني أن عامل الجنس لا يؤثر في التوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.

وترجح الباحثتان هذه النتيجة إلى تشابه الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيشها أفراد العينة كما أنهم في نفس مرحلة العمر (الطفولة الوسطى) ويدرسون في نفس السنة، بالإضافةإلىأنهم يتمتعون بمستوى من الطموح والدافعية، فكلاهما يسعى إلى تحقيق مواقفه عن طريق إظهارإمكانياته وقدراته لتجاوز مختلف المشكلات والعراقيل التي قد تواجهه في حياته بصفة عامة وفي دراسته بصفة خاصة، بغية أحداث توازنهم بين رغباتهم من جهة والمجتمع اللذان يعيشان فيه م جهة أخرى، ليصل بذلك الى تحقيق أهدافهم بما فيه 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 العوامل في تحقيق التوافق النفسي الجيد لكليهما، ونخص بالذكر الأسرة التي تلعب دورا كبيرا وفعالا 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 اجل راحة التلاميذ، بغض النظر عن الجنس، والتعامل معهم بأسلوب جيد، الذي يبعث في نفسية الطفل الشعور بالأمن والتحصيل الأكاديمي الجيد.

وتتفق هذه النتائج مع 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

إحصائيا بين الذكور والإناث في التوافق النفسي لوجود نفس الظروف والشروط المدرسية، وكون التوافق شرط لتحقيق التوازن الشخصي.

4- الاستنتاج العام للدراسة

تعد هذه الدراسة محاولة لإلقاء الضوء على مفهومين يشكلان محورا أساسيا في الدراسات النفسية، ومحل اهتمام الكثير من العلماء والباحثين في علم النفس بصفة عامة، وسيكولوجية الشخصية بشكل خاص، حيثيعد مفهوم الخجل من متغيرات الشخصية، إذ يمثل حالة عاطفية وانفعالية معقدة ينطوي على شعور سلبي للذات أو شعور بالنقص، ولا يبعث بالارتياح والاطمئنان، فيبعثر الطاقة الفكرية للفرد، ويمثل قدرته على السيطرة على تصرفاته وسلوكياته 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 يؤثر ويتأثر كل جانب من جوانبها بالأخر، ومن هذا المنطلق جاء الافتراض أن تكون هناك علاقة ارتباطية بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي، مع افتراض وجود فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في متغيرات الدراسة تبعا لمتغير الجنس.

ومن اجل التحقق من صحة ما تم افتراضه، قامت الباحثتان بالاستعانة بأداتين: الأداة الأولى وهي مقياس الخجل لحسين الدريني أما الأداة الثانية فتمثلت في مقياس التوافق النفسي من إعداد سري محمد إجلال (1986)، الذي يحتوي على أربعةإبعاد للتوافق النفسي: البعد الشخصي، الاجتماعي، الأسري والبعد الانفعالي وتم التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، بحيث أنها تتمتع بمستوى عالي من الصدق والثبات ليتم بعد ذلك اختيار عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بطريقة عشوائية، حيث تكونت من (30) تلميذ وتلميذة من السنة الرابعة ابتدائي موزعين على ابتدائيتين، وزعت عليهم أداتي الدراسة وبعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائيا أسفرت على النتائج التالية:

- ✓ وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الخجل والتوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.
- ✓ وجود فروق دالة إحصائيا في الخجل بين الذكور والإناث لصالح الإناث.
- ✓ لا توجد فروق دالة إحصائيا في التوافق النفسي لدى الجنسين.

من خلال عرض النتائج يتضح لنا انه تم التحقق أو قبول الفرضية العامة والأولي في حين لم تتحقق الفرضية الثانية وقد تم تفسير نتائج كل فرضية على حدا في ضوء الدراسات السابقة

وأخيرا تبقى المدرسة المكان الذي يقضي فيه التلميذ جل أوقاته، فهي تعد فضاء حيوي ينتج للتلميذ فرصة اكتساب عدة مهارات أكاديمية، كما يتعلم منها القيم والمعايير الأخلاقية والاجتماعية التي تكفل له تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي وتخليصه من اغلب مشكلاته.

خاتمة

من خلال هذه الدراسة تظهر جليا أهمية موضوع اجل في حقل الدراسات السيكولوجية والتربوية، إذ يعّد الخجل من أكثر المفاهيم النفسية تعقيدا نظرا لارتباطه بالعديد من المتغيراتالشخصية و الاجتماعيةوالتربوية، ويشاركه في ذلك مفهوم آخر لا يـّقل عنه أهمية، ويعتبره معظمالعلماء والباحثين مؤّشرا هاما للصحة النفسية، ألا وهو مفهوم التوافق النفسي، كما يبرز دور كل من العوامل التربوية والأسرية التي من شأنها أن تؤثّر إيجابا في تشكيل شخصية سوية للفرد، فيشعر بالرضا ويسعى إلى تحسين أدائه، ليحقق بذلك نوعا من الانسجام والاتزان النفسي مع ذاته ومتطلبات بيئته، أو تؤثّر عليه سلبا فيشعر بالنقص وبأنّه لا فائدة منه، وبذلك تسوء حالته النفسية باعتبار أن الفرد في علاقة ديناميكية مع بيئته الاجتماعية، لاسيما في هذه المرحلة فهي (الطفولة الوسطى) الأساس الذي يتم عليه بناء وتكوين شخصية الفرد، إذ يتقرر خلالها ذوع الشخصية التي سيكون عليها فيما بعد، وهذا ماتوصلت إليه الدراسة حاليا، ويبقى في الأخيرأن تؤكد على الدور الكبير والفعال الذي تلعبه المدرسة كمؤسسة ثانية بعد الأسرة فهي تتولى كمؤسسة تربوية عملية تكوين وبناء شخصية المتعلم، ويتجلى ذلك من خلال الأدوار التي تقوم بها لتمكنه من تحقيق الهدف الجوهري إلا وهو التمتع بالصحة النفسية

الاقتراحات

تبعا لما تطرقنا إليه في الجانب النظري، وما أسفرت عنه نتائج دراستنا الحالية، ومن خلال الاحتكاك بالتلاميذ أثناء إجراء الدراسة الميدانية، تقترح الباحثتان ما يلي:

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

قائمة المراجع

قائمة المراجع

01-احمد ألزغبي، (2005), **مشكلات الأطفال النفسية و السلوكية** أسبابها وسبل علاجها , الطبعة الاولى, دمشق , دار الفكر.

02-أحمد محمد الطيب ،(1999) **التقويم والقياس النفسي و التربوي** ،الطبعة الاولى،الإسكندرية، جامعة الفاتح الناشر.

03-أحمد محمد حسونة، (2004)**علم النفس النمو**،الطبعة الاولى، الدار العالمية للنشر و التوزيع

04-أديب الخالدي ،(2002) **المرجع في الصحة النفسية** ,الطبعة الثانية,المكتبة الجامعية عزبان، الدار العربية للنشر والتوزيع.

05-إبراهيم الخطيب وآخرون (2006) ،**علم النفس المدرسي ، الطبعة الاولى**، عمان ، دار القنديل.

06-بطرس حافظ بطرس2008، **التكيف و الصحة النفسية،دون طبعة، الاردن**، دار المسيرة للنشر و التوزيع .

07-حامد عبد السلام زهران ،(1997) **التوجيه النفسي ، الطبعة الثانية**، لقاهرة .

08-حامد عبد السلام زهران ،(1994) **علم النفس النمو** ،دون طبعة،مكتبة عالم الكتب القاهرة.

09-حسين احمد حشمت ،(2006) مصطفى حسين الباهي، **التوافق النفسي و التوازن الوظيفي** الطبعة الاولى، الدار العالمية للنشر والتوزيع الهرم .

10-حسين عبد الحميد الدريني ،(1980)، **مقياس الخجل**،دون طبعة، جامعة الأزهر كلية ابن الوليد,دمشق.

11-جمال أبو دلو ،(2009) **الصحة النفسية** الطبعة الاولى، الاردن،دار أسامة للنشر و التوزيع.

12-جبل محمد فوزي ،(2005)**علم النفس العام** ،الطبعة الاولى، الاردن، دار العالمية للنشر و التوزيع .

13-جنان سعاد الرحو، (2008) **أساسيات في علم النفس** ,بدون طبعة، عمان، الدار العالمية العربية.

14-جمال مثقال قاسم,ماجدة السيد عبيد،(2000) **الاضطرابات السلوكية**،الطبعة الاولى، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

15-دويدار عبد الفتاح، (1992)،**سيكولوجية النمو والارتقاء**،دون طبعة، بيروت، دار المعارف الجامعية.

16-رمضان محمد القذافي، (1998)،**الصحة النفسية و التوافق**، الطبعة الثالثة، القاهرة، المكتب الجامعي الحديث.

17-زكرياء الشربيني،(1981)، **المشكلات النفسية عند الأطفال**، الطبعة الاولى،الرياض ، بيروت، دار الفكر العربي .

18-زينب محمود شقير، (2003)، **مقياس التوافق النفسي، الطبعة الاولى، القاهرة**،توزيع مكتبة النهضة المصرية.

19-سعد جلال ،(1997)، **التوجيه النفسي والتربوي والمهني**،الطبعة الاولى، مصر، دار المعارف.

20-سهيراحمد كامل، (2001)، **الصحة النفسية**،دون طبعة،مصر، مركز النشر.

21-سهير احمد كامل، (1998)، **سيكولوجية نمو الطفل**، الطبعة الاولى، جامعة القاهرة، مركز الإسكندرية للكتاب، الازارطية.

22-سعاد منصور غيث، (2006)،**الصحة النفسية**، دون طبعة، الاردن، دار الكتب للنشر والتوزيع.

23-عبد الرحمان العيسوي،(1992)، **الصحة النفسية والعقلية**، دون طبعة، بيروت، دار النهضة العربية.

24-عبد المنعم عبد الله(2006)،**مقدمة في الصحة النفسية**، دون طبعة، القاهرة، دار الوفاء، القاهرة.

25-عبدالحميد شاذلي، (2006)،**الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية**، الطبعة الاولى، القاهرة، المكتبة الجامعية.

26-علاء الدين كفافي، (2008)،**الإرشادالأسري**، دون طبعة، القاهرة، دار المعرفة الجامعية.

27-مايسة احمد النيال، مدحت عبد الحميد أبو زيد، **الخجل وبعض الأبعاد الشخصية ،دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس، العمر الثقافية**، دار المعرفة الجامعية، الازاريطة.

28-محمد عباس وآخرون، (2007)،**مدخل إلى مناهج البحث في التربية و علم النفس**،الطبعةالاولى، عمان، الاردن، دار المسيرة للنشر و التوزيع والطباعة.

29-مصطفى غالب،(1982)، **التغلب على الخجل في سبيل الموسوعة النفسية**، الطبعة الثانية، دار المعرفة الجامعية. ش

30-مصطفى فهمي، (1979)، **التوافق الشخصي و الاجتماعي**، بدون طبعة، القاهرة، مكتبة الخز ناجي للنشر.

31-مصطفى فهمي، (1979)،**الصحة النفسية في سيكولوجية التكيف**، دون طبعة، القاهرة، مكتبة الخز ناجي للنشر.

32-مدحت عبد الطيف عبد الحميد،(1990)،**الصحة النفسية والتوافق المدرسي**، دون طبعة، بيروت، دار النهضة العربية.

33-مايسة احمد النيال، (2002)،**سيكولوجية التوافق**، دون طبعة، القاهرة، دار النهضة للنشر و التوزيع.

34-نجاتي محمد عثمان، (1980)،**اختبارالتوافق للطلبة**، دون طبعة، دار النهضة المصرية.

35-طه عبد العظيم منعم، (2009)،**استراتيجيات إدارة الخجل و القلق الاجتماعي**،الطبعة الاولى، دار النشر والفكر ناشرون وموزعون.

36-فؤاد السيد البهي، (1978)،**الأسس النفسية للنمو**،الطبعة الثانية.

37-فؤاد السيد البهي، **الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة**، بدون سنة، القاهرة، مصر،دار الفكر العربي.

قائمة القواميس

38-المنجد الأبجدي، (1989)، ساحة نجمة بيروت، دار المشرق.

39-المنجد الأبجدي للطلاب،(1967)،الطبعة الثانية، بيروت،لبنان، الدار المشرق.

40-علاء الدين كفافي،(1994)، معجم علم النفس و الطب النفسي، القاهرة.

الرسائل

41-أديب ألخالدي، (1989)، **دراسة العلاقة بين الترفق العقلي وبعض جوانب التوافق الشخصي و الاجتماعي لدى تلاميذ المدارس الإعدادية العراقية**، رسالة ماجستير،كلية علوم التربية، جامعة عين الشمس.

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

المجلات

43-حمادة لولوة نهاية، عبد اللطيف،(1999)،**الخجل من منظور الفروق بين الجنسين و أوجه الاختلاف بين الفروق الفردية الدراسية الأربع الجامعية**، مجلة دراسة الخليج و الجزيرة، العدد49،24 سبتمبر

الملاحق

ملحق رقم (1)

مقياس التوافق النفسي :

جامعة زيان عاشور – الجلفة –

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و الفلسفة

أخي التلميذ أختي التلميذة تحية طيبة ....

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر في علم النفس يسرني أنأضع بين يديك هذا المقياس الذي يحتوي على مجموعة من العبارات . اطلب منك وضع علامة (x) في إحدى الخانتين و تأكد انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة و رأيك محاط بالسرية.

التعليمات :

_لا تترك أي عبارة دون وضع علامة (x)

_لا تضع أكثر من علامة للعبارة الواحدة

_ البيانات الخاصة:

الجنس :ذكر ☐ انثى ☐ السن ☐

اسم الابتدائية :.....

ملحق رقم(02)

مقياس الخجل

استمارة المعلومات

الاسم: .....

اللقب: .....

الجنس: .....

السن: ☐

اقرأ كل عبارة منالعبارات الآتية وتخيّر الإجابة التي تنطبق عليك إذا كانت بنعم ضع علامة (×) في العمود الأول، وإذاكانت الإجابة أحيانا ضع علامة(×)، وإذاكانت الإجابة لا ضع علامة(×) في العمود الثالث، تذّكر أن تضع علامة واحدة فقط أمامكل عبارة ولاتترك 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.

- **استبيان الخجل:**

الرقم	العبـــــــــــــــــــــــــارات	نعم	أحيانا	لا
01	أتردد عدة مرات قبل أن أسأل المدرس أثناء الحصة			
02	أحب أن يخرج المدرس بعد انتهاء الحصة فورا			
03	أميل إلى مناقشة زملائي في الصف			
04	أحب أن يوّجه 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	أتحّدث إلى زوارنا في المدرسة			
09	أنتهز الفرصة لتكوين صداقات عديدة			
10	أبقى مع أصدقائي خارج البيت مدة طويلة			
11	أتلعثم في الإجابة عندما يوّجه لي سؤال من يكبرني سنا			
12	يحمّر وجهي في مواقف المواجهة مع الآخرين			
13	لا أنظر إلى الشخص الذي يحّدثني			
14	أفّضل الصمت إذا جلست مع مجموعة من الناس			
15	أحب مواجهة المشكلات والتغلّب عليها			

16	أكره تناول الطعام في المطاعم العامّة لوجود العديد من الناس				
17	أبحث عن مبررات تمنعني من حضور الاجتماعات العامة				
18	تضيع مني إجابة سؤال أعرفها عند وقوفي أمام المدرس والتلاميذ				
19	أفقد بعض حقوقي لأني أفّضل تجنب مواجهة الآخرين ومناقشتهم				
20	أحاول ألاّ أكون في مرمى بصر المدرس أو قائد الاجتماع				
21	أختار المقاعد الخلفية إذا وصلت متأخرا إلى مكان الاجتماع أو الفصل				
22	إذا فقدت شيئا أخجل من سؤال زملائي				
23	أتردّد في الدخول إذا وصلت متأخرا إلى مكان الاجتماع أو الفصل				
24	في طفولتي كنت أحب اللعب بمفردي				
25	إذا ناديت على زميل أثناء وجود الآخرين ولم يرد علي أن أكرر النداء بلا تردد				
26	أدبي الشديد يفقدني كثيرا من حقوقي				

27	أشعر أنني ينقصني أساليب التعامل الناجحة			
28	أشعر بالـّضيق إذا اضطررت للدخول إلى المحلاّت العامة بمفردي والتعامل مع من فيها			
29	تجنّب مقابلة مدرسي أو كبار السن الذين يعرفونني في الطريق العام			
30	أفـّضل الامتحانات الشفهية عن التحريرية			
31	يقول الناس عني أنني أخجل			
32	أطرطق أصابعي في مواقف المواجهة مع الآحرين			
33	أبلع ريقي مرارا في مواقفل المواجهة مع الآخرين			
34	أفـّضل عدم معرفة أمر ما تجنبا لسؤال المدرس أو القائد عنه			
35	لا أقدم عملي للمدّرس شخصيا إلاّ إذا اضطررت لذلك			
36	أتصبب عرقا إذا طُلب مني الحديث أمام المجموعة			

- استبيان التوافق النفسي:

الرقم	العبارات	نـــــعم	لا
01	أملأ حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي		
02	من المَؤّكد أنني ينقصني الثقة بالنفس		
03	إذا فشلت في أي موقف لفإنني أحاول من جديد		
04	أتردد كثيرا في اتخاذ القرار في المسائل البسيطة		
05	أشعر في حياتي بعدم الأمن الشخصي		
06	أخطط لنفسي أهدافا وأسعى لتحقيقها		
07	أقدم بثقة كبيرة على مواجهة مشكلاتي الشخصية		
08	أتصّرف بمرونة في معظم الأمور الشخصية		
09	أشعر بالنقص وبأنني أقل من غيري		
10	بعض ظروفي البيئية صعبة التغيير وتؤدي إلى سوء حا		
11	أشعر بالوحدة على رغم وجودي مع الآخرين		
12	أتقبل نقد الآخرين بصدر رحب		
13	أشعر أ ّن معظم زملائي يكرهونني		
14	كثيرا ما أجرح شعور الآخرين		
15	شارك في نواحي النّشاط العديدة		
16	علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين		
17	تنقصني القدرة على التصّرف في المواقف المحرجة		
18	أتطّوع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين		
19	يكون سلوكي طبيعيا في تعاملي مع أفراد الجنس الآخر		
20	أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس		
21	أشعر بالغربة وأنا بين أفراد أسرتي		

22	تسود الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد أسرتي		
23	أتشاورمع أفراد أسرتيفي اتخاذقراراتي الهامة		
24	أسب الكثيرمن المشكلاتلأسرتي		
25	أبذلكلجهديلإسعاد أسرتي		
26	تتدخل أسرتيفيشؤوني الخاصةبشكليضايقني		
27	أحببعض أفراد أسرتي		
28	أسرتيمفككة		
29	أقضيكثيرامن وقتفراغيمع أفراد أسرتي		
30	ترهقنيمطالب أسرتي الكثيرة		
31	من الصعب أن يتملكني الغضب إذا تعّرضتلمايثيرني		
32	حياتي الانفعاليةهادئة ومستقرة		
33	أعانيمنتقلباتفي المزاج دون سببظاهر		
34	عادة أتماسكعندما أتعّرضلصدمات انفعالية		