

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي



قسم: العلوم الاجتماعية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

الخبل و علاقته بالتوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي

– دراسة ميدانية بثانويات المغير –

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم التربية تخصص إرشاد و توجيه

إشراف :
د.عاتكة غرغوط

من إعداد الطالبة:
مسعودة بوبكري

لجنة المناقشة

| المؤسسة الأصلية | الصفة | الأستاذ |
|-----------------------|--------------|----------------|
| جامعة الشهيد حمه لخضر | رئيسا | د.يمينه فالح |
| جامعة الشهيد حمه لخضر | مشرفا ومقررا | د.عاتكة غرغوط |
| جامعة الشهيد حمه لخضر | مناقشا | د.سميرة عمامرة |

السنة الجامعية: 2018/2019

شكر وتقدير:

الحمد لله العلي القدير الذي أسبغ نعمه ظاهرة وباطنة، وشرح بنوره الصدور وأقر بفضلته العيون، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا وحبينا المصطفى محمد صلى الله عليه وسلم، حمدا لله وشكرا على ماغمرني به من سداد وتوفيق ما منحني به من صبر وثببت حتى تم إنجاز هذه المذكرة، وأن يجعلها عملا مقبولا.

أما بعد الشكر والتقدير والاعتراف بالفضل والجزاء من الله لأولي العلم وأرباب المعرفة، أتقدم بأزكى معاني الشكر والعرفان والاعتزاز للأستاذة الدكتورة المشرفة على هذه المذكرة " عاتكة غرغوط " صاحبة الابتسامة الجميلة والوجه البشوش، والتي لم تبخل عليا بوقتها وعلمها وتوجيهاتها الصادقة وإرشاداتها التي كان لها أثر كبير في إنجاز هذا العمل، حتى خرجت إلى حيز النور بدرجة من الدقة والموضوعية، فلكي مني كل الامتنان والتقدير وجزاك الله كل الجزاء يارب.

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير لأهلي المتواجدين معي والذين قدموا لي كل الدعم، ولم ينسوني بدعائهم التي أنارت لي الطريق.

كما أتقدم بالشكر والتقدير للأستاذة الدكتورة أعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة هذا العمل المتواضع، فلكم مني كل الاحترام والشكر والتقدير وجزاكم الله كل الجزاء.

كما لا أنسى صديقتي اللواتي أعتز بهن لهم مني كل الشكر والتقدير، وإلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة ولو بكلمة أو نصيحة أو الدعاء في ظهر غيب، فلكم مني كل الشكر والتقدير.

" مسعودة "

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الخجل والتوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي لأنه الأنسب لهذه الدراسة، كما تم الاعتماد على كل من مقياس الخجل إعداد " حسن عبد العزيز الدريني، ومقياس التوافق النفسي من إعداد " زينب محمود شقير "، وقد طبقت الأدوات على عينة اللاعشوائية مقصودة بلغت (100) مراهقة (تلميذة) من السنة أولى من مرحلة التعليم الثانوي، وبعدها تمت المعالجة الإحصائية عن طريق الحزمة الإحصائية spss للعلوم الاجتماعية وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

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

ملخص باللغة الأجنبية:

The aim of this study was to uncover the nature of the relationship between shyness and psychological compatibility among the first year secondary adolescents. The correlation descriptive approach was adopted because it is the most suitable for this study. Zaynab Mahmoud Shuqair. The tools were applied to the sample of non-randomness of the target (100) of the first year of secondary school. The statistical analysis was then carried out by means of the statistical package of social sciences. The following results were obtained:

- There is an inverse correlation between shyness and psychological compatibility among first year secondary teenagers.

- There is an inverse correlation between shyness and the personal dimension of psychological compatibility among first year secondary teens.

There is no correlation between the shyness and the psychological dimension of the psychological compatibility of adolescents of the first year secondary.

- There is an inverse correlation between shyness and the family dimension of psychological compatibility among first year secondary teenagers.

- The existence of an inverse correlation between shyness and the social dimension of psychological compatibility among first year secondary adolescents.

فهرس الموضوعات

| رقم الصفحة | الموضوعات |
|------------|---|
| أ | شكر وتقدير..... |
| ب | ملخص الدراسة باللغة العربية..... |
| ج | ملخص الدراسة باللغة الأجنبية..... |
| د | فهرس الموضوعات..... |
| ز | فهرس الجداول..... |
| ح | فهرس الملاحق..... |
| 01 | مقدمة..... |
| | الجانب النظري |
| 04 | الفصل الأول: المقاربة المنهجية للدراسة |
| 05 | 1- الإشكالية..... |
| 07 | 2- أهمية الدراسة..... |
| 07 | 3- أهداف الدراسة..... |
| 07 | 4- الفرضيات..... |
| 08 | 5- حدود الدراسة..... |
| 08 | 6- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة..... |
| 08 | 7- الدراسات السابقة..... |
| 15 | الفصل الثاني: الخجل |
| 16 | - تمهيد..... |
| 17 | 1- تعريف الخجل..... |
| 19 | 2- نظريات المفسرة للخجل..... |
| 20 | 3- بعض المفاهيم التي لها علاقة بالخجل..... |
| 21 | 4- تصنيفات الخجل..... |
| 22 | 5- مكونات الخجل..... |

| | |
|-------------------------------------|--|
| 24 | 6- أنواع الخجل..... |
| 25 | 7- أسباب الخجل..... |
| 26 | 8- أعراض الخجل..... |
| 28 | خلاصة الفصل..... |
| الفصل الثالث: التوافق النفسي | |
| 30 | - تمهيد..... |
| 31 | 1- تعريف التوافق..... |
| 31 | 2- تعريف التوافق النفسي..... |
| 32 | 3- النظريات المفسرة للتوافق النفسي..... |
| 36 | 4- معايير التوافق النفسي..... |
| 38 | 5- أبعاد التوافق النفسي..... |
| 39 | 6- أهمية التوافق النفسي..... |
| 40 | 7- مؤشرات التوافق النفسي..... |
| 42 | 8- العوامل التي تعيق إتمام التوافق النفسي..... |
| 44 | خلاصة الفصل..... |
| الفصل الرابع: المراهقة | |
| 46 | - تمهيد..... |
| 47 | 1- تعريف المراهقة..... |
| 48 | 2- تحديد فترة المراهقة..... |
| 50 | 3- خصائص مرحلة المراهقة..... |
| 52 | 4- الاتجاهات المفسرة للمراهقة..... |
| 56 | 5- مظاهر النمو في المراهقة..... |
| 62 | 6- أشكال المراهق..... |
| 63 | 7- مشكلات المراهقة..... |
| 67 | 8- حاجات المراهقة..... |

| | |
|-----|---|
| 71 | خلاصة الفصل |
| | الجانب التطبيقي |
| | الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة |
| 74 | 1- منهج الدراسة |
| 74 | 2- الدراسة الاستطلاعية |
| 74 | 3- أدوات الدراسة |
| 82 | 4- الدراسة الأساسية |
| 83 | 5- الأساليب المستخدمة في الدراسة |
| 84 | خلاصة الفصل |
| | الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج |
| 86 | - تمهيد |
| 87 | 1- عرض ومناقشة الفرضية العامة الأولى |
| 88 | 2- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية |
| 89 | 3- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة |
| 90 | 4- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة |
| 92 | 5- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الخامسة |
| 94 | خلاصة الفصل |
| 95 | اقتراحات |
| 96 | المراجع |
| 103 | الملاحق |

فهرس الجداول

| الرقم | العنوان | الصفحة |
|-------|--|--------|
| 1 | يوضح معامل الارتباط لكل بند ومستوى الدلالة لكل معامل الارتباط لمقياس الخجل. | 73 |
| 2 | معامل الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي وجيتمان. | 75 |
| 3 | يوضح معامل الارتباط لكل بند ومستوى الدلالة لكل معامل الارتباط لمقياس التوافق النفسي. | 76 |
| 4 | معامل الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي وجيتمان. | 80 |
| 5 | توزيع أفراد العينة حسب الثانويات. | 81 |
| 6 | يوضح قيمة ودلالة الارتباط بين الخجل والتوافق النفسي. | 86 |
| 7 | يوضح قيمة ودلالة الارتباط بين الخجل والبعد الشخصي من التوافق النفسي. | 87 |
| 8 | يوضح قيمة ودلالة الارتباط بين الخجل والبعد الصحي من التوافق النفسي. | 88 |
| 9 | يوضح قيمة ودلالة الارتباط بين الخجل والبعد الأسري من التوافق النفسي. | 90 |
| 10 | يوضح قيمة ودلالة الارتباط بين الخجل والبعد الاجتماعي من التوافق النفسي. | 91 |

فهرس الملاحق

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|-----------------------|-------|
| 103 | مقياس الخجل. | 1 |
| 105 | مقياس التوافق النفسي. | 2 |

مقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة من بين المراحل التي يمر بها الإنسان والتي تحدث فيها تغيرات سريعة في كافة الجوانب، لذا تتميز هذه المرحلة بالحساسية الانفعالية نتيجة التغيرات الجسمية السريعة، وبالتالي تكون عرضة لظهور العديد من المشكلات النفسية ومن بينها ظاهرة الخجل.

إذ يعد الخجل بمثابة قوة داخلية تمنع الأفراد من بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين، وكذلك تكوين آثار سلبية نحو الذات والرغبة في تجنب مواقف التفاعل الاجتماعي، إلا أن هذه الأعراض تؤثر على التوافق السليم للمراهق.

إذا كان التوافق الشخصي والاجتماعي هما من أهم أنواع التوافق، فهما في النهاية أغصان تتفرد على شجرة التوافق العام، فالإنسان وحدة نفسية واجتماعية إن اضطرت اضطرب لها سائر جوانبها، لذا غالبا ما تتجمع ضروب سوء التوافق في جانب واحد.

فالتوافق النفسي يتمثل في تلك العلاقات الإيجابية أو السوية التي تحدث بين الفرد وذاته، فإذا توصل المراهق إلى أن يكون متوافقا مع أقرانه في المدرسة وفي القسم، ومع أساتذته فهذا دليل على أن المراهق متوافقا نفسيا، أما في حالة عدم تخطيه لهذه الصعوبات والتغلب عليها يجعلهم غير راضيين، ولا يحقق إشباع رغباتهم وهذا يؤدي إلى سوء التوافق النفسي، ومن هذا المنطلق سلطنا الضوء في دراستنا الكشف عن الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى مراهقات سنة أولى ثانوي.

ومن أجل دراسة هذين المتغيرين، تمت الدراسة في جانبين نظري وتطبيقي، وقد تم تفصيل الجانب النظري من الدراسة إلى مجموعة فصول، في الفصل الأول تم تناول المقاربة المنهجية للدراسة والتي أوضحت إشكالية الدراسة، والفرضيات، وكذلك شمل هذا الفصل حدود الزمانية والمكانية والبشرية للدراسة، إضافة إلى ذلك قمنا بتحديد المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة التي كانت موضوع الاهتمام ككل، والأهمية والأهداف، وفي الأخير خلصنا إلى عرض بعض الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع، والتعقيب عليها.

وفي الفصل النظري الثاني تناول الخجل بحيث تطرقنا فيه إلى تعريف الخجل، بعض المفاهيم التي لها علاقة بالخجل، تصنيفات، مكونات، أنواع الخجل، وخلصناه بالنظريات المفسرة للخجل.

وفي الفصل النظري الثالث تناول التوافق النفسي والذي تطرقنا فيه إلى تعريف التوافق، ثم المعايير، الأبعاد والأهمية وكذلك خالصناه في النظريات المفسرة للتوافق النفسي.

أما في الفصل النظري الرابع فقد تناول المراهقة بحيث كانت عينة الدراسة تستهدف فئة المراهقات، وقمن بتعريفها وتحديد فترة المراهقة، خصائصها، الاتجاهات المفسرة، مظاهر النمو، أشكال، وخلصناه في حاجات المراهقة.

هذا بالنسبة للجانب النظري، أما الجانب التطبيقي للدراسة تم تقسيمه إلى فصلين، أحدهما سنقوم فيه بتوضيح الإجراءات المنهجية للدراسة والذي يندرج بعنوان الفصل الخامس، حيث سنتطرق من خلاله إلى المنهج المستخدم، الدراسة الاستطلاعية، العينة وطريقة اختيارها، أدوات الدراسة وخصائصها السيكمومترية، وأخيرا أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية المستخدمة للتحقق من فرضيات الدراسة.

أما الفصل الثاني والأخير الذي يندرج بعنوان الفصل السادس من هذا الجانب سنقوم فيه بمحاولة التحقق من فرضيات وذلك من خلال تحليل النتائج المتحصل عليها ومناقشتها، وفي الأخير تم عرض خلاصة البحث.

وفي النهاية، أرفق البحث بقائمة المراجع التي تم الاعتماد عليها، وبعض الملاحق الخاصة بموضوع الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول: المقاربة المنهجية للدراسة.

- 1- الإشكالية.
- 2- الفرضيات.
- 3- أهداف الدراسة.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- حدود الدراسة.
- 6- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة.
- 7- الدراسات السابقة.

1- الإشكالية:

المراهقة مرحلة الحرجة في حياة الفرد، وهي فترة خاصة بالنسبة للمراهق، بحيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد أدواره التي يجب عليه القيام بها، مما يؤدي إلى نشوء تلك الحالة الانفعالية، ولقد اختلف العلماء في أسباب نشوء الحالة الانفعالية في حياة المراهق، فهناك من يرى بأن أسبابها تعود إلى حدوث تغيرات في إفراز الغدد، والبعض الآخر يرجعها إلى عوامل البيئة المحيطة به أو السببين معا.

ويعتبر علماء النفس أن حساسية المراهق الانفعالية ترجع لعدم قدرته على التوافق مع البيئة التي يعيش فيها، وبالتالي يصبح معرضا للعديد من الاضطرابات النفسية والتي هي محل اهتمام الكثير من الباحثين.

ومن بين هذه الاضطرابات نجد الخجل الذي يعتبر سمة من سمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد لآخر، ومن موقف لآخر، ومن عمر لآخر، ومن بين الدراسات التي اهتمت بأن الخجل سمة منتشرة بصفة أكبر بين أوساط المراهقين نجد دراسة (كروزير 1995) التي أسفرت على أن أطفال المرحلة الابتدائية أقل خجلا، وإن المراهقين أكثر شعورا بالخجل، ونجد أيضا الدراسة العربية التي أجراها (إبراهيم السيد السامدونى 1994م) على عينة عددها (1375) مراهقا من الجنسين والتي أسفرت على وجود فروق بين المراهقين والمراهقات في الخجل، ودراسة (حسين طاحون، ومنير خليل 1996م) على عينة عددها

(146) مراهقا من التخصصات العلمية المختلفة، حيث أسفرت على أن المتصفين بالخجل قد يحققون درجات مرتفعة من النجاح المهني والجاهيري، فالخجل سمة منتشرة لدى المراهقين بصفة عامة والمراهقات بصفة خاصة.

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 ملتوية كالانسحاب من المواقف، ويطلق على تلك الطرق التي يلجأ إليها الفرد لخفض توتره بالتوافق.

والتوافق مقترن بالصحة النفسية، ويقصد به التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا متزنا، ولا يعني الخلو من الصراعات النفسية، إذ لا يخلو الإنسان أبدا من هذه الصراعات، وإنما تعني

القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكم فيها، وكذلك من بين الدراسات التي تناولت التوافق النفسي نجد دراسة الباحث (جابر عبد الحميد جابر 1978م) التي اهتمت بدراسة العلاقة بين تقبل الذات والتوافق النفسي من كلا الجنسين من طلاب الجامعة، وتوصل إلى وجود علاقة موجبة بين الذات والتوافق النفسي، وكذلك نجد دراسة طاموس وازي (2006م) التي هدفت إلى معرفة التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته باتجاهات المراهق نحو الدراسة وبدورها توصلت إلى وجود علاقة قوية موجبة بين التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق المتمدرس واتجاهاته نحو الدراسة فكلما ارتفع مستوى التوافق النفسي والاجتماعي ارتفع معه الاتجاه نحو الدراسة، ودراسة صالح مرحاب (1984م) التي اهتمت بالتوافق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح والهدف منها هو الكشف عن العلاقة التي قد تكون بين مظاهر التوافق النفسي لدى مجموعة من المراهقين والمراهقات المغاربية وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التوافق النفسي العام وجميع أبعاده ومستوى الطموح.

وعليه فإن مرحلة المراهقة أهم المراحل الارتقائية التي يسودها الاضطراب النفسي، والوقوع في أزمات نفسية منها الخجل نتيجة لضغط التغيرات التي تضر بهويته وتؤثر في التوافق النفسي للفرد، وهذا ما أدى إلى الاهتمام بهذه الدراسة للكشف عن العلاقة الموجودة بين الخجل والتوافق النفسي.

وبناء على ما سبق يمكننا طرح التساؤل التالي: هل توجد علاقة إرتباطية سالبة بين الخجل والتوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي؟.

ومن ثم طرح التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة إرتباطية عكسية بين الخجل والبعد الشخصي من التوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي؟.

- هل توجد علاقة إرتباطية عكسية بين الخجل والبعد الصحي من التوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي؟.

- هل توجد علاقة إرتباطية عكسية بين الخجل والبعد الأسري من التوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي؟.

- هل توجد علاقة إرتباطية عكسية بين الخجل والبعد الاجتماعي من التوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي؟.

2- أهمية الدراسة:

يعتبر موضوع الخجل من المواضيع المهمة في علم النفس عامة والصحة النفسية خاصة، حيث أن هذه الدراسة تبحث في الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من المراهقات، كما نسعى لإيضاح أهمية التوافق النفسي في تحقيق التوازن النفسي لدى المراهق والتقليل من حدة الخجل الذي يعاني منه أغلب المراهقات، كما تتجلى أهمية الدراسة أيضا في أنها توفر أداة لقياس مستوى الخجل لدى المراهقات والذي قد يسهم إسهاما فعالا للتخفيف من حدته، وكذلك زيادة المعرفة النظرية لهذا الموضوع والذي اهتم به علماء النفس والصحة النفسية، وكذلك معرفة المراهقات الخجولتين متوافقتين نفسيا أو غير متوافقتين.

3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية والتي تدرس العلاقة بين الخجل والتوافق النفسي لدى المراهقات إلى:

- _ الكشف عن العلاقة بين الخجل والتوافق النفسي.

_ الإجابة على فرضيات البحث والتساؤلات المطروحة في الإشكالية.

_ معرفة العوامل المؤدية إلى الخجل ومدى تأثيرها على التوافق النفسي.

_ التعرف ما إذا كانت هناك علاقة بين المتغيرين ومعرفة طبيعة العلاقة.

4- الفرضيات:

4-2- الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والتوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي.

4-2- الفرضيات الجزئية:

_ توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الشخصي من التوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي.

_ لا توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الصحي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي.

_ توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الأسري من التوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي.

_ توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الاجتماعي من التوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي.

5- حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية ب:

زمنياً: أجرت الدراسة خلال شهر مارس قبل نهاية العطلة الربيعية لدى تلاميذ الثانوية.

مكانياً: ثانويات دائرة المغير ولاية الوادي.

بشرياً: طبقت هذه الدراسة على تلميذات (مراهقات إناث فقط) سنة أولى ثانوي.

6- تحديد المفاهيم الإجرائية:

6-1- الخجل:

حالة انتقالية عاطفية انفعالية معقدة تنطوي على شعور سلبي بالذات أو على شعور بالنقص لا يبعث الارتياح بالنفس.

6-2- التوافق النفسي:

عملية يقوم الفرد أثنائها بجهد حسب ما يتطلبه الموقف للتغلب على مختلف العوائق لتحقيق الرغبات وإشباع الحاجات إذ يؤدي ذلك إلى تحقيق حالة من الرضا النفسي العام.

6-3- المراهقة:

تعني التدرج والاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي وهي تعتبر من أهم مراحل النمو، فهي المرحلة الفاصلة بين الطفولة ومرحلة الرشد وتحدد من سن (16-21).

7- الدراسات السابقة: حول الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي:

1- دراسات حول الخجل وعلاقته ببعض المتغيرات:

1-1- الدراسات العربية:

1-1-1- دراسة السيد إبراهيم السمدوني (1994م):

تهدف الدراسة إلى تحليل ظاهرة الخجل لدى المراهقين من الجنسين ومعرفة مسيبتها ومظهرها وآثارها، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (1375) مراهقا من الجنسين ومن مختلف المراحل التعليمية، طبق عليها مسح ستانفورد للخجل بعد أن تم إعداده ليلائم البيئة المصرية وقد توصل الباحث إلى العديد من النتائج أهمها:

- يختلف المراهقون عن المراهقات بمراحل التعلم المختلفة للخجل على أنه سمة غير مقبولة.

- إن فقدان الثقة ونقص المهارات الاجتماعية والإعاقات بمختلف أنواعها من أهم العوامل المسببة للخجل.

- يختلف كل من المراهقين والمراهقات في مراحل التعليم المختلفة من إدراكهم للمواقف المسببة للخجل.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعات المختلفة في تقديرهم للأشخاص الذين يؤثرون عليهم ويكونوا سبباً في الخجل لديهم.

(القطروس، 2013م، 70-71)

1-1-2- دراسة حسين طاحون، ومنير خليل (1996م):

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الخجل وبعض جوانبه الشخصية لدى الفرد من خلال ملاحظة المتغيرات النفسية والاجتماعية، استخدم الباحث بناء مقياس الخجل، اختبار الاستقلال الذاتي، مقياس الشعور بالوحدة، اختبار الذكاء الاجتماعي، مقياس تبادل العلاقات الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (146) طالبا جامعيا من تخصصات علمية مختلفة وتم اختيارهم عشوائياً وكانت النتائج على النحو التالي:

يرى الباحثان أن المتصفين بالخجل قد يحققون درجات مرتفعة من النجاح المهني والجاهيري ويرى جميع هذه الدراسات تتأثر بالخجل المرتبط بهذا السن ويرى الباحثان أن من الصعب اعتبار الخجل أحد صور السلوك المرضي الاجتماعي أو دليلاً على عدم التكيف السوي في الحياة الاجتماعية.

(القطروس، 2013م، 70-71)

1-1-3- دراسة فايز (1997م):

بعنوان " العلاقة بين الخجل الاجتماعي والأعراض السايكوباتية "، استهدفت الدراسة إلى معرفة إذا كانت هناك فروق بين الذكور والإناث في الخجل الاجتماعي والأعراض السايكوباتية، وقد تم تطبيق مقياس الخجل الاجتماعي وقائمة مراجعة الأعراض على عينة (210) من طلاب المدارس الثانوية

(105) من الذكور و (105) من الإناث تتراوح أعمارهم (15-18 سنة)، وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق بين الذكور والإناث في الأعراض السيكوباتية ووجود علاقة بين الخجل والحساسية التفاعلية للإصابة بهذه الأعراض لدى مجموعة الإناث.

(الدليمي والعزي، 2011م، 141-142)

1-1-4- دراسة يوسف وخليفة (2003م):

بعنوان " الخجل والتوافق الاجتماعي دراسة ثقافية مقارنة بين مجموعتين من طلاب الجامعة السعودية والكويتية" ، استهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الخجل والتوافق الاجتماعي لدى مجموعتي من طلاب الجامعة السعودية البالغ عددهم (320) طالب وطالبة من الجامعة السعودية و

(400) طالب وطالبة من الجامعة الكويتية، وذلك إلى فحص الفروق بين الجنسين في كل من الخجل والتوافق واستخدام الباحثان مقياس الخجل الاجتماعي والتوافق الاجتماعي وأسفرت نتائج الدراسة بأن الطلاب السعوديين أكثر خجلا من الطلاب الكويتيين وهناك علاقة سلبية بين الخجل الاجتماعي والتوافق، ولا توجد فروق بين الجنسين في الخجل والتوافق سواء كان لدى الطلاب السعوديين أو الكويتيين.

(الدليمي والعزي، 2011م، 141-142)

1-2- الدراسات الأجنبية:

1-2-1- دراسة كريستال وباروت و اوكازاكي (2001) :

أجرو دراسة تهدف إلى معرفة العلاقة بين الخجل وبعض سمات الشخصية الأخرى لدى طلبة الجامعات الأمريكية من أصول أمريكية ويابانية، حيث أظهرت النتائج أن مستوى الخجل لدى الطلبة يتأثر بعمر الطالب وأن الطلبة الأكبر سنا هم أقل خجلا في حين وجد أن الطلبة الأمريكيين لديهم مستوى أعلى بمقياس الخجل، وأن الأفكار الذاتية تؤدي دورا كبيرا في زيادة نسبة الخجل لدى الطلبة الأمريكيين أكثر مما تؤثر في الطلبة اليابانيين.

(الشريفيين، 2011م، 130)

1-2-2- دراسة باج وآخرون (2004م):

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأنشطة البدنية وثلاث مؤشرات لعدم الراحة النفس اجتماعية وهي " الشعور بالوحدة واليأس والخجل" ، وتكونت عينة الدراسة من (2665)

من طلبة المرحلة الثانوية في تايبيه، تايوان، طبق عليها المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وقد أشارت النتائج في هذه الدراسة بأن الطلبة الغير ممارسين للأنشطة الرياضية والبدنية أو الممارسين بصورة غير منتظمة كانت لديهم درجات عالية في الخجل والشعور بالوحدة واليأس، وكذلك أشارت الدراسة إلى أن نسبة مؤشرات عدم الراحة النفس اجتماعية كانت لدى الطلبة سكان الضواحي أكبر من الطلبة سكان المدينة، وأوصت بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لتقليل عوامل عدم الراحة النفسية والاجتماعية.

(حلاوة والمنسي، 2013م، 250-251)

2- دراسات حول التوافق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات:

2-1- الدراسات العربية:

2-1-1- دراسة صالح مرحاب (1984م):

اهتمت الدراسة بالتوافق وعلاقته بمستوى الطموح عند عينة مكونة من (432) طالب وطالبة مناصفة بين الجنسين بالمؤسسات التعليمية بولاية الرباط تراوحت أعمارهم بين (14 و 21 سنة)، ويهدف الباحث من خلال دراسته على الكشف عن العلاقة التي قد تكون بين مظاهر التوافق الشخصي ومستوى الطموح لدى المراهقين المغاربة من كلا الجنسين والفروق بين من لهم طموح مرتفع ومن لهم طموح منخفض من حيث التوافق النفسي العام، واستخدم الباحث اختبار التوافق " لهيومبل " واستبيان مستوى الطموح " لكاميليا عبد الفتاح "، وأوضحت نتائج الدراسة أن هناك علاقة موجبة ودالة إحصائية بين التوافق النفسي العام ومستوى الطموح لدى المراهقين والمراهقات بالمغرب، كما أوضحت وجود علاقة موجبة بين جميع أبعاد التوافق المنزلي، الصحي، الاجتماعي، الانفعالي، ومستوى الطموح، وتوصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطموح العالي والطموح المنخفض فيما يتعلق بمستوى التوافق العام لدى المجموعتين (ذكور، إناث) غير أن الباحث وجد اختلافا في التوافق بين الجنسين ويرجع هذا الاختلاف إلى نظرة المرأة والرجل إلى الحياة.

(بلحاج، 2011م، 22)

2-1-2- دراسة زيدان (1998م):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من الأطفال وبين خصائص رسومهم، وتكونت عينة الدراسة من (600) تلميذ وتلميذة من مدارس القاهرة طبق عليهم مقياس التوافق النفسي بالإضافة إلى قائمة من الموضوعات وطلب من الأطفال رسم بعض موضوعاتها، كما استخدمت الباحثة استمارة لتوصيف رسوم الأطفال، وقد بينت نتائج الدراسة وجود فروق في خصائص الرسوم في كل من عناصر الموضوع، لون الشكل، أساليب التعبير، عناصر التشكيل بين الذكور الأكثر توافقًا والأقل توافقًا، وكذلك بين الإناث الأكثر توافقًا والأقل توافقًا، وبينت أيضًا وجود اختلاف في الخصائص المذكورة بين الذكور والإناث الأكثر توافقًا، وبين الذكور والإناث الأقل توافقًا.

(المغيصيب، 2001م، 70)

2-1-3- دراسة عبد الكريم قريشي (1999م):

بعنوان " مشكلات التوافق لدى المراهق الجزائري في المدرسة الثانوية "، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة معاناة طلاب التعليم الثانوي من مشكلات التوافق الشخصي والاجتماعي، وعلاقة هذه المشكلات باختلاف التخصص، ونوع الجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للطالب، تضمنت الدراسة التساؤلات التالية:

_ هل يعاني المراهق الجزائري في المدارس الثانوية من مشكلات التوافق الشخصي والاجتماعي؟.

_ هل تختلف هذه المشكلات إن وجدت التخصصات العلمية؟.

_ هل تختلف هذه المشكلات إن وجدت باختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي؟.

_ هل تختلف هذه المشكلات إن وجدت باختلاف الجنس؟.

اتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي، ولقد توصل الباحث إلى نتائج مفادها أن المراهق الجزائري بالتعليم الثانوي يعاني، بينما يقل تأثير عوامل أخرى كمتغير التخصص العلمي ومتغير الجنس.

(الجموعي، 2013م، 17)

2-1-4- دراسة طاوس وازي (2006م) :

بعنوان " التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته باتجاهات المراهق نحو الدراسة "

وكانت النتائج المتوصل إليها كما يلي:

_ وجود علاقة قوية موجبة بين التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق المتمدرس واتجاهاته نحو الدراسة فكلما ارتفع مستوى التوافق النفسي والاجتماعي ارتفع معه الاتجاه نحو الدراسة.
_ عدم وجود فروق بين الجنسين فيما يخص العلاقة القائمة بين التوافق النفسي والاجتماعي من جهة واتجاهات المراهق المتمدرس نحو الدراسة من جهة أخرى.

(دلة، 2018، 62)

2-2- الدراسات الأجنبية:

2-2-1- دراسة كوك (1981م):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في التوافق بين الأسوياء والجانحين، ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس (هيستون) للتوافق الشخصي على عينة من (74) فردا بواقع (37) حدثا من المحتجزين في إصلاحية إنديانا بالوم.أ، وبعد معالجة البيانات إحصائيا توصلت الدراسة إلى تفوق الطلبة الأسوياء في التوافق الشخصي على الأحداث الجانحين.

(بلقاضي، 2016م، 18)

2-2-2- دراسة كوهين و جفري (1984م):

بعنوان " ضغوطات الحياة والتوافق "، تأثير الأحداث اليومية التي يتعرض لها المراهقون وأسره، هدفت لبحث آثار الأحداث والضغوطات اليومية التي يمر بها المراهقون وأبائهم على الحالة النفسية للمراهقين وتأثير ذلك عليهم في تطوير (اكتئاب، قلق)، درجة الثقة بالنفس وقد بلغت عينة الدراسة (321) طالبا وطالبة (153 طالبة، 159 طالبا) في الصف السابع والثامن، وقد استخدم الباحث مقياس الحالة الاقتصادية الاجتماعية ومقياس ضغوطات الحياة ومقياس الحالة النفسية والتوافق النفسي للمراهقين، واستخدم الباحث أسلوب أنوفا والانحراف المعياري كأساليب إحصائية وتوصل الباحث إلى عدة نتائج كان من أهمها وجود علاقة دالة بين الأحداث السلبية التي يتعرض لها المراهقون والاكتئاب والقلق لديهم وأن الأحداث الإيجابية التي يتعرض لها المراهقون تخفف من أثر الأحداث السلبية.

(الكلوت، 2011م، 77)

_ التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الخجل والتوافق النفسي لدى المراهقات مايلي:

_ تمت دراسة الخجل مع متغيرات عديدة ومختلفة كادراسة إبراهيم السمادوني (1994م) ودراسة حسين طاحون ومنير خليل (1996م)، في حين أهمل موضوع التوافق النفسي الذي يتأثر بصورة بارزة لدى الفرد الخجول، وكذلك دراسة التوافق النفسي مع متغيرات مختلفة كادراسة زيدان (1998م) ودراسة عبد الكريم قريشي (1999م) التي تناولت مشكلات التوافق لدى المراهق الجزائري في المدرسة الثانوية.

_ استخدام عينات مختلفة لكل من الدراسات (الخجل والتوافق النفسي)، فبعض الدراسات استخدمت عينات من طلبة الجامعة، في حين أن دراسات أخرى استخدمت عينات مختلفة مثل تلاميذ الثانوية مثل دراسة فاير (1997م)، دراسة باج وآخرون (2004م)، ودراسة عبد الكريم قريشي (1999م)، إلا أنهم لم يهتموا بدراسة المراهقات بالتحديد وهذا ماجاءت به دراستنا فقد اهتموا بكلا الجنسين في مرحلة المراهقة لأنها تعتبر مرحلة انتقالية، ففي هذه المرحلة يتمكن المراهق من أن يكون متوافقا ومتكيفاً مع نفسه، خاصة أن في هذه الفترة ومالها من تغيرات ويتعايش مع الضغوطات، كما قد يستطيع التغلب على خجله بإبداعية وتنظيم وقته بكل مرونة واستمرار.

_ وبعد اطلعنا على العديد من الدراسات السابقة لم نجد أي دراسة ربطت موضوع الخجل بالتوافق النفسي لدى طور دراسي محدد أو خصصت المراهقات بل جمعت كلا الجنسين (ذكور وإناث)، وعليه من النتائج الإيجابية للمراهق أن يكون مرتاح نفسياً وراض عن نفسه، ومتكيف مع بيئته حتى يتوصل إلى نتائج ترضيه، كما أن مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة الفرد، فما هو معروف عن الإنسان المراهق أنه يكون متقلب المزاج، ولربما نجد عنده توافق كاف مع نفسه ومع حياته، ويستطيع تحقيق ذاته، ويمكن أن نجد عنده التوافق النفسي الكافي الذي يعطيه دافع نحو التغلب على خجله مما يساعد على التعلم والإنجاز والإبداع.

الفصل الثاني: الخجل.

- تمهيد.

1- تعريف الخجل.

2- نظريات المفسرة للخجل.

3- بعض المفاهيم التي لها علاقة بالخجل.

4- تصنيفات الخجل.

5- مكونات الخجل.

6- أنواع الخجل.

7- أسباب الخجل.

8- أعراض الخجل.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

لا يستطيع أي إنسان أن يعيش حياته دون أن يتعرض للتوتر في وقت من الأوقات، فكل منا يكون أحيانا قلقا إزاء موقف أو مشكلة ما وأحيانا يؤدي هذا التوتر إلى الشعور بالخوف والعزلة والخجل.

فالخجل يمثل موضوعا مهما في تفاعلاتنا الاجتماعية بمختلف صورها، ويتباين نطاقها لتشمل علاقات الصداقة والأسرة والعمل، ومن ثم فإنه يؤثر في التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد، ويعرقل التواصل البناء فيما بينهم، إذا وصل إلى درجات مرتفعة تعوق الإنسان في تعبيره عن ذاته أمام الآخرين وتفقدته ثقته بنفسه، مما يزيد من المشاعر السلبية التي تتراكم لديه، ولهذا سنتطرق في هذا الفصل عن الخجل وما هي الأسباب التي يؤدي إلى الاضطراب والخجل وسوء التوافق.

الخبجل:

1- تعريف الخبجل:

تباينت وجهات النظر الخاصة بمفهوم الخبجل نظرا لطبيعته المركبة:

- الخبجل في اللغة:

استحياء ودهش وبقي ساكتا لا يتكلم ولا يتحرك، والخبجل محركه أن يلتبس الأمر على الرجل فلا يدري كيف المخرج منه.

- اصطلاحا:

إن معظم تعريفات الخبجل تدور حول القلق الشديد والمخاوف الزائدة من المواقف الاجتماعية وفي أثنائها، ويرجع هذا التباين في وجهات النظر الخاصة بتعريف الخبجل إلى طبيعته المركبة ومن هذه التعريفات ما يلي:

عرفه الدريني:

بأنه الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي، مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة ويكون الخبجل مصحوبا بعدة مظاهر منها: الشعور بالقلق وعدم الارتياح وهو ما يؤدي إلى الصمت والانسحاب من مواقف التفاعل الاجتماعي وكذلك مصحوبا بالشعور بالحساسية للذات والتعاسة والانشغال بالذات.

يعرفه (جونز، وبرجز، وسميث):

الخبجل بأنه استجابات تدل على عدم الراحة والكف والقلق والتحفظ في وجود الآخرين، ويؤكدون أيضا بأن الخبجل يتعلق بشكل أساسي بالتهديد في المواقف الاجتماعية الشخصية.

(القطروس، 2013م، 43)

عرفه الشريبي:

بأنه يطلق على حالة الخبجل الشديد، والطفل الخجول عادة ما يتحاشى الآخرين، ولا يثق بالغير وهو متردد في الإقدام والالتزام ولا يميل إلى المشاركة في المواقف الاجتماعية مفضلا البعد أو الصمت أو الحديث المنخفض أو الانزواء وعادة ما يحمر وجهه وكذا أدناه.

(الشريبي، 2001م، 90)

عرفه السمادوني:

هو مجموعة متألفة من الاتجاهات والمشاعر التي تتدخل في قدرة الفرد وتجعله يتأثر انفعاليا بالآخرين وبالمواقف الاجتماعية، وتشمل تلك الاتجاهات والمشاعر على أن يكون جذابا أمام الآخرين، وانعدام الثقة بالنفس خصوصا في المواقف الاجتماعية الجديدة غير المألوفة والانشغال الزائد بالذات والقلق ونقص المهارات الاجتماعية.

(حسين، 2009م، 16)

عرفه البهي:

بأنه حالة انفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به.

(خوج، 2002م، 11)

عرفه زيمباردو (1995م):

هو تأثر انفعالي بالآخرين في المواقف الاجتماعية وحالة من حالات القصور عن التكيف مع المحيط والبيئة الاجتماعية وقد يأتي الخجل بصورة لإرادية من قبل الشخص نتيجة موقف جديد عليه.

(حلاوة والمنسي، 2014م، 244)

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

2- نظريات المفسرة للخجل:

هناك اتجاهات مفسرة لظاهرة الخجل، ومن أهم هذه الاتجاهات ما يلي:

2-1- الاتجاه التحليلي:

ويفسر هذا الاتجاه الخجل في ضوء انشغال الأنا بذاته، ليأخذ شكل النرجسية، فضلا عن اتصاف الخجول بالعدائية والعدوان.

(دلة، 2018م، 32)

2-2- اتجاه التعلم الاجتماعي:

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

(خوج، 2002م، 19)

2-3- الاتجاه السلوكي:

يرى أصحاب هذا الاتجاه بأن السلوك الإنساني ما هو إلا مجموع من العادات تعلمها الفرد أو اكتسبها أثناء مراحل النمو المختلفة فهم يرون أن الشعور بالخجل ناتج عن أحد العوامل الآتية: وهي الفشل في تعلم سلوك مناسب أو تعلم سلوكيات غير مرغوبة وربط استجابات الفرد بمنحنيات جديدة لاستثارة الاستجابة.

2-4- نظرية السمات:

ترى هذه النظرية بأن الخجل هو سمة من سمات الشخصية وهذا يعني أننا نشعر بدرجات مختلفة من الخجل كنتيجة لظروف محددة فإن التحليل العاملي يرى بأن السمات نوعان: سمات مشتركة والتي يعتقد بوجودها إلى الوراثة، والنوع الثاني السمات المتفردة وقد ارجع الخجل الاجتماعي إلى السمات المشتركة، وتؤكد كذلك إذا كان هناك شخصين خجولين فإن هذا لا يعني بأنهما يتماثلان في درجة الخجل.

(دلة، 2018م، 32-33)

2-5- الاتجاه البيئي الأسري:

حيث 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 عن طريق إدراك البيئة.

2-6- الاتجاه الوراثي:

ويعزى الخجل إلى شق وراثي تكويني، يستمر ملازما لسلوك الطفل طوال حياته في مراحل العمر التالية ولذا فمعاملة الطفل الخجول وراثيا بطرق الممارسات الوالدية السالبة، قد يجعله

معرضا للمعاناة من الخجل المزمن، وهذا ما أكدته دراسة آشر 1987 بأن هناك أطفال يتسمون بالخجل من الناحية الوراثية، وقد ظهر ذلك بوضوح من خلال استجاباتهم الفيزيولوجية.

(خوج، 2002م، 19)

ونستنتج مما سبق أن هذه مختلف الاتجاهات التي ساهمت في تفسير ظاهرة الخجل الذي يعتبر مشكلة نفسية، بحيث أن الشخص الخجول حياته السلوكية تكون مضطربة بتواصل ويفقد الثقة بنفسه، لذا وجب عليه أن يتجنب ما استطاع الانفعالات النفسية لأن الخجل ما هو إلا ثمرة من ثمار الخوف والقلق والضعف.

3- بعض المفاهيم التي لها علاقة بالخجل:

للخجل مفاهيم عدة قريبة منه، ومتداخلة معه وهي كالتالي:

3-1- التواضع:

ورد في الأطر النظرية ما يشير إلى أن التواضع شكل من أشكال الخجل إذ أنه نتج عن فرط الشعور بالذات وإدراكها.

3-2- الحرج:

وهو حالة انفعالية مستمرة أو مؤقتة نسبيا تنتج عن تناقض ما قد يظهر به الفرد في موقف اجتماعي معين عن صورته الواقعية أو الحقيقية ويستدل عليه من تغييرات الوجه و حركات العين ،و بذلك فهو يختلف عن الخجل ،فالحرج دائما ينتج عن إحباط انفعالي ،أما الخجل فيمكن أن يحدث نتيجة مديح أو ثناء أو أي شيء موجب.

(النيال، 1999م، 11)

3-3- التحفظ:

ويتشابه المتحفظ مع الخجول في أن كلا منهما يحاول الاحتياط من المواقف التي تحمل في طياتها قلقا اجتماعيا يثير ويهدد وهكذا وإن كان الفرق بينهما يكمن في أن التحفظ يتكون من مكونات معرفية وعقلانية فضلا عن احتوائه على مكونات وجدانية أيضا، علاوة على التحفظ سلوك قمعي أكثر، في حين أن الخجل سلوك تلقائي أكثر.

3-4- الجبن:

برغم تشابه بعض الاستجابات بين الجبن والخجل، إلا أن الفرق بينهما أن استجابة الخجل هي التحاشي، أما استجابة الجبن فهي الهرب.

(القطروس، 2013م، 46)

3-5- الكسوف:

هو تعبير مستعار من علم الفلك ينطبق على اختفاء بعض أو كل من الشمس وبعض مظاهر أو أشكال الخجل هو الكسوف واستجابته تظهر أكثر لدى الإناث في الحالات الإيجابية مثل: الغزل، المداعبة، المديح، والكسوف مؤقت مقارنة بالخجل، فضل عن أن استجابة الخجل قد تحتوي على متغيرات أخرى غير الكسوف في موقف واحد بعينه.

(القطروس، 2013م، 46)

4- تصنيفات الخجل:

ويصنف إلى نوعين:

4-1- الخجل الانطوائي:

وهو يعني الميل للعزلة وعدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية، إلا أن الأفراد من هذا النوع يكون لديهم القدرة على العمل بشيء من الكفاءة مع الجماعة إذا اضطر لذلك. ويمثل الانطواء والخجل الإنسحابي شكل أبلغ خطراً من غيرها من اضطرابات السلوك الاجتماعي كالسلوك العدواني مثلاً، حيث يعتمد الطفل على الانطواء والسلبية بدلاً من العدوان والفاعلية والنشاط، ووجه الخطر في ذلك أن الطفل الذي يتسم بطابع الانطواء والسلبية قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع على اعتبار أن الانطواء طاعة وامتنال، وأن العدل انحراف وثورة وتمرد، وبناء على هذا التحليل فإن الخجل ليس مرادفاً للانطواء لأنه يتضمن كذلك خصائص من العصابية.

(كروزير، 2009م، 62)

4-2- الخجل العصابي:

هذا النوع يكون الخجل غير قادر على العمل حتى عندما يريد ذلك، أو تحتاج إليه الجماعة، ويتميز هذا الفرد بالقلق الشديد و الحساسية للذات أثناء وجود مع رؤساء بصفة

خاصة، ويتميز بالوحدة النفسية و هذا يؤدي بالشخص إلى التعرض للصراع النفسي بين رغبته في مصاحبته للآخرين وخوفه من المصاحبة.

(القطروس، 2013م، 47)

5- مكونات الخجل:

اقترح بعض الباحثين (كفاي 1994م، حمادة 1999م، النيال 1999م)، نموذج المكونات الأربعة للخجل هي :

5-1- المكون الانفعالي:

و يظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد الى استجابة التقادي و الانسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه، كخفقان القلب واحمرار الوجه و برودة اليدين.

5-2- المكون المعرفي :

حيث أشار ايزنك إلى ذلك المكون بأنه انتباه مفرط للذات، ووعي زائد بالذات، وصعوبات في الإقناع و الاتصال.

(خوج ، 2002م، 14)

5-3- المكون السلوكي :

التمثل في نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين ويتصفوا بنقص في الاستجابات السوية.

5-4- المكون الوجداني:

والمتمثل في الحساسية وضعف الثقة بالنفس، واضطراب المحافظة على الذات.

(النيال ، 1999م، 16)

فهذه كانت النماذج الأربعة لمكونات الخجل، و الآن سنتطرق إلى معرفة أنواع الخجل و الذي سنتطرق له في العنصر الموالي.

6- أنواع الخجل:

أدخل جف (1986م) ثلاثة أنواع للخجل:

6-1- الخجل الإيجابي:

المقصود به الصفات المفضلة المرغوبة نسبيا والتي تعد مؤشرات للخجل مثل: الحرص، التواضع، ضبط النفس، اللباقة، بالإضافة إلى الصفات غير المرغوبة والتي لا تصنف ضمن مؤشرات الخجل: غير دكتاتوري، غير أناني.

6-2- الخجل السلبي:

المقصود به الصفات غير المفضلة والتي تعد مؤشرات للخجل مثل: الخوف، العصبية، الصمت، بالإضافة إلى الصفات المفضلة والتي تعد مؤشرات للخجل مثل: غير عدواني، غير اجتماعي.

6-3- الخجل المتوازن:

الصفات المفضلة والمرغوبة التي تعد مؤشرات للخجل مثل: الحذر، اللطف، الهدوء، الميل للعزلة، بالإضافة إلى الصفات المفضلة والتي تعد مؤشرات للخجل مثل: السعي للفت الأنظار، العدوانية، الميل إلى تأكيد الذات، الثقة بالنفس.

(الدليمي وعبد الله العزي، 2006م، 25)

وقد ميز بيرجس بين نوعين من الخجل:

6-4- الخجل كحالة:

تتميز بالحالة العابرة للفرد.

6-5- الخجل كسمة:

يشير إلى استعداد ثابت يؤثر على سلوك الفرد عبر المواقف المختلفة، بمعنى اعتبار الخجل كسمة من سمات الشخصية، وهناك من يصنف الخجل إلى خجل موقفي يرتبط بموقف ويزول بزوال الموقف، والخجل المزمّن الذي يلازم صاحبه دائما ومصطلح الخجل يشير إلى الخجل كحالة، أما الخجل المزمّن فيشير إلى الخجل كسمة.

(حسين، 2009م، 29)

7- أسباب الخجل:

هناك الكثير من العوامل المسببة للخجل ومن أهمها ما يلي:

7-1- عوامل نفسية:

متمثلة في التنشئة الاجتماعية الخاطئة كالسخرية من سلوك الطفل، وعدم تشجيعه على السلوك الصحيح.

7-2- عوامل اجتماعية:

متمثلة في عدم الرعاية الاجتماعية والتفكك الأسري.

7-3- عوامل جسدية:

متمثلة في العاهات والعجز.

(خوج، 2002م، 14)

وفي هذه الحالة يكون الإنسان مصابا بعاهة أو يعاني من سمعة مفرطة أو هزال شديد، وبالتالي يكون عرضة لمركب النقص الذي يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس.

(خليفة، 2001م، 4)

وعليه فإنه يمكن التوصل إلى أهم أسباب الخجل وهي كالاتي:

7-4- أسلوب التربية الخاطئة.

7-5- التأخر الدراسي.

7-6- افتقاد الشعور بالأمن والإحساس الدائم بالخوف.

7-7- نشأة المراهق في أسرة الخجولة.

(خوج، 2002م، 15)

7-8- تغيير الموطن:

فالتغيير موطن الأسرة من بلد إلى آخر بعض الآثار منها تجنب بعض الأطفال تلك الأسر المجتمع الجديد الذي نقلوا إليه نتيجة اختلاف عاداته وتقاليده، وعدم تعويد الطفل على الاختلاط.

(دلة، 2018، 28)

8- أعراض الخجل:

رغم تعدد أعراض الخجل ومظاهره فإن ثمة ما يجمع بينها في زمرة أعراض نحدد بعضها كما يلي مع التأكيد على نسبتها من فرد إلى آخر ومن مستوى إلى آخر، ومن تلك الأعراض ما يلي:

8-1- الأعراض الفيزيولوجية:

احمرار الوجه، جفاف الحلق، زيادة خفقان القلب، اضطراب بسيط في المعدة، زيادة في ضغط الدم، دمع العينين.

8-2- الأعراض الاجتماعية:

ضعف القدرة على التفاعل أو التواصل، تفضيل الوحدة، الربة في الانسحاب، الشرود أثناء التحدث مع الآخرين، الميل إلى الابتعاد عن المواجهة وتفضيل البقاء في الصف الخلفي في المواقف الاجتماعية.

(خوج، 2002م، 17-18)

8-3- الأعراض السلوكية:

قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء، والنظر الدائم لأي شيء عدا من يتحدث معه، تجنب لقاء الغرباء أو الأفراد غير المعروفين له، وعدم القدرة على الحديث في المناسبات الاجتماعية والشعور بالحرج الشديد إذا تم تكليفه بذلك، والتردد الشديد في التطوع لأداء مهام فردية أو اجتماعية مع الآخرين.

8-4- الأعراض الانفعالية:

- الشعور بالنقص، الشعور بالإحراج.
- الشعور بعدم الأمان.
- الشعور بالتركيز على النفس.
- محاولة البقاء بعيدا عن الأضواء.

(دلة، 2018، 29-30)

8-5- الغيرة والحسد:

وقد يخالط هذا الشعور بالحجل عناصر الحسد والغيرة والبغض والحقد على الآخرين.

(خليفة، 2001م، 5)

وهذه من أهم أعراض الخجل بحيث تختلف من شخص إلى آخر وفقا لاختلاف الظروف أو الأسباب التي أدت إليه، وكذلك وفقا لطبيعة تكوين المصاب وفطرته الأساسية.

خلاصة الفصل:

ومن خلال ما سبق نستنتج بأن الخجل مشكلة نفسية يعاني منها الأشخاص وخاصة في مرحلة المراهقة التي تحدث فيها تغيرات جسمية ونفسية وانفعالية، و الخجل يؤثر على شخصية الفرد، خاصة الفتاة التي هي أكثر عرضة للانتقاد والسيطرة مما يؤدي لديها عدة مشاكل أبرزها الخجل الذي يصيب الفتاة نتيجة عدة أسباب مختلفة، وهذا الخجل تنتج عنه صراعات وضغوط تعيق التوافق النفسي وعدم القدرة على التكيف والانسجام مع الآخرين الذي يعيش فيه.

الفصل الثالث: التوافق النفسي.

- تمهيد.

1- تعريف التوافق.

2- تعريف التوافق النفسي.

3- النظريات المفسرة للتوافق النفسي.

4- معايير التوافق النفسي.

5- أبعاد التوافق النفسي.

6- أهمية التوافق النفسي.

7- مؤشرات التوافق النفسي.

8- العوامل التي تعيق إتمام التوافق النفسي.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

إن طبيعة الإنسان تجعل من التوافق هدفا يسعى إلى تحقيقه، فعليه أن يتكيف مع ظروف بيئته ومجتمعه، وينجح في التعامل مع الآخرين ليتحقق له التوافق النفسي، وإذا انعدمت عملية التوافق فإن ذلك يجعل الفرد يعيش في مشكلات و التوتر تعرقله في بلوغ أهدافه، وتحقيق مطالبه وحجاته النفسية والاجتماعية، فمن أجل تحديد السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع و الحاجات الداخلية، والفطرية، والعضوية والفزيولوجية يلجا الفرد إلى تحقيق هذه الأهداف عن طريق الاتزان الانفعالي، و ذلك بالاعتماد على أساليب ايجابية وسوية لتحقيق التوافق النفسي وذلك من خلال تحقيق التوازن بين ذات الفرد و دوافعه المتصارعة.

التوافق النفسي:

1-تعريف التوافق:

تعددت التعاريف التي قدمت للتوافق وذلك حسب اهتمام العلماء والباحثين ومن بين أهم التعاريف نجد:

تعريف مصطفى فهمي :

بأنه العملية الدينامية المستمرة التي تهدف فيها الشخص إلى تغيير سلوكه لإحداث علاقة أكثر تلاؤماً بينه وبين بيئته أي القدرة على بناء علاقات مرضية بين المرء و بيئته.
(معاش، 2013م، 55)

تعريف لا زاروس:

التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغط المتعددة.

ويعرفه كارل روجر:

قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما فيها ذاته ثم العمل من بعد ذلك على تبنيتها في تنظيم الشخصية.

(بلحاج 2011م، 107)

2- تعريف التوافق النفسي:

تعريف إيزنك:

الحالة التي تتناول حاجات الفرد ومطالب بالنسبة للبيئة التي تحقق له الإشباع الكامل.

تعريف زهران:

عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته.

داود: سعي الإنسان لتنظيم حياته وحل صراعات ومواجهة مشكلاته من إشباع وإحباطات وصولاً إلى الصحة النفسية.

(الداھري، 2008م، 15)

الدباغ (1982م) :

على أنه حالة الانسجام والمواءمة مع الذات والآخرين والعيش بحالة نفسية صحيحة.

(الطائي، 2005م، 4)

عرفه الدوري (1990م):

هو قدرة الفرد على إشباع دوافعه بما يحقق له الرضا عن نفسه وعدم الشعور بالصراع والتوتر والاضطرابات النفسية وأن يسلك سلوكا مرضيا يدل على تقبله لذاته والرضا عنها.

عرفه الخامري (1995م):

عملية ديناميكية مستمرة تتمثل في انسجام الشخص وتناغمه مع ذاته والقيم الخلقية والروحية ومع الآخرين.

(عليج و غانم، 2007م، 21)

عرفه عطية:

بأنه بناء متماسك موحد لشخصية الفرد وتقبله لذاته وتقبل الأفراد الآخرين له وشعوره بالرضا والارتياح النفسي والاجتماعي إذ يهدف الفرد إلى تعديل سلوكه نحو مثيرات البيئة.

في حين يعرفه أحمد:

أنه حالة وقتية تتزن فيها قوى المجال بما فيه الشخص ذاته فكل مجال إنساني يتضمن عددا من القوة المتنافرة المتنازعة ويتضمن الإنسان الذي سينحو بسلوكه انتحاء خاص حسب نظم هذه القوى حيث ينعكس عليه تأثير هذا الانتحاء.

(الكلوت، 2011م، 11)

من خلال التعريفات السابقة للتوافق يلاحظ أن هناك اختلافا واضحا بين العلماء والباحثين في تعريفه وذلك بحسب وجهة النظر والمنطلق الذي انطلق منه كل باحث وهذا لا يمنع وجود نوع من التكامل والانسجام بين التعريفات السابقة، حيث حاول الباحثون التأكيد على أن مفهوم التوافق مرتبط بمفهوم الشخصية المترنة السوية ارتباطا وثيقا لأن مظاهر وسمات الشخصية السوية ارتبطت بمفهوم التوافق.

3- النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

هناك الكثير من النظريات التي وضعت لتفسير التوافق لدى الأفراد، وبطبيعة الحال يصعب سردها بأسرها، ولكن يمكننا أن نشير إلى أهمها:

3-1- النظرية البيولوجية:

من مؤسسيها الباحثان " داروين " و " مثل كالمان وجالتون "، تركز هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتوافق، حيث ترى أن أشكال سوء التوافق تعود إلى أمراض تصيب أنسجة الجسم والمخ، وتحدث هذه الأمراض منها الموروثة والمكتسبة خلال مراحل حياة الفرد من اضطرابات جسمية ناتجة عن مؤثرات من المحيط أو تعود إلى اضطرابات نفسية التي تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات.

ويرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية، وبالتالي التوافق التام للفرد (التوافق الجسمي)، ويقصد بالتوافق في ظل هذه النظرية انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها.

(معاش، 2013م، 61)

2-3- النظرية النفسية:

3-2-1- نظرية التحليل النفسي :

أ-فرويد:

اعتقد فرويد أن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لاشعورية، أي أن الأفراد لا تعني الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا.

ويرى فرويد أن العصاب والدهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال لسوء التوافق، و يقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والممتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي:

1-قوة الأنا.

2-القدرة على العمل.

3- القدرة على العمل.

(عبد اللطيف، 1999م، 86)

ب- يونج:

اعتقد يونج أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة.

ج- أدلر:

اعتقد أن الطبيعة الإنسانية تعد أساساً أنانية، وخلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون و لديهم اهتمام اجتماعي قوي ينتج عنه رؤية الآخرين مستحبين لرغبا تهم و مسيطرين على الدافع الأساسي للمنافسة دون مبرر الآخرين طلباً للسلطة أو السيطرة .

(حولي، 2012م، 23)

د- فروم:

اعتقد فروم أن الشخصية المتوافقة هي التي يكون لديها تنظيم موجه في الحياة، وأن تكون مستقبلة للآخرين، ومنفتحة عليهم، ولديها قدرة على التحمل والثقة. ولقد أكد على مغزى قدرة الذات على التغيير عن حب الآخرين بدون قلق عما قد يعقب ذلك.

3-2-2- النظرية السلوكية .

طبقاً للسلوكية فإن أنماط التوافق وسوء التوافق تعد متعلمة أو مكتسبة وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، والسلوك التوافقي يشمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم.

ولقد اعتقد واطسون و سكينر أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تشكل عن طريق تلميحات البيئة.

(عبد اللطيف ، 1999م، 87-88)

3-2-3- نظريات علم النفس الإنساني:

أ- روجرز:

يشير إلى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المتسقة مع مفهومهم عن ذاتهم، ويقرر روجرز أن معايير التوافق تكمن في ثلاث نقاط :

1-الإحساس بالحرية.

2-الإنفتاح على الخبرة.

3-الثقة بالمشاعر الذاتية.

ب- ماسلو:

أكد على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي الجيد.

ج- بيرلز:

أكد على أهمية التنظيم أو التوجيه على أن يحيا الأفراد هنا والآن دون خوف من المستقبل.

(حولي، 2012م، 23-24)

د- لندجرين:

ويقرر أن سمات التوافق ومعاييره تتلخص في:

- استبصار الفرد وفهمه لنفسه وللآخرين.

- قبول الفرد وتسامحه لنفسه وللآخرين.

- حب الفرد واحترامه لنفسه وللآخرين.

- توجيه الذات الوجهة السليمة.

3-3- النظرية الاجتماعية:

ويقرر مريدوها أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق، فلقد ثبت أن هناك اختلافا في الاتجاه نحو الخمر بين اليابانيين والأمريكيين، وكذلك ظهر هناك اختلاف في الأعراض الإكلينيكية للأمراض العقلية بين الأمريكيين الإيطاليين وبين الأمريكيين الإيرلنديين، حيث يوضح مريدو هذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي، كما أظهروا ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية، هذا في حين قام ذوو الطبقات الاجتماعية العليا والراقية بصياغة مشكلاتهم بطابع نفسي، ومن أشهر مريدي هذه النظرية فيرز، دنهام، هولنجزهد، ردايك وغيرهم.

(عبد اللطيف، 1999م، 92-93)

ومن خلال العرض السابق للنظريات يتضح لنا المحاولات التي بذلت من أجل التنظير لتفسير متغير أو ظاهرة قد يبني عليها علم النفس بأسره ألا وهي ظاهرة التوافق.

والنظرة الصائبة للأمور تقتضي النظرة التكاملية لتلك النظريات أو وجهات النظر المختلفة أثناء تفسير التوافق النفسي، أي أنه لا يجب الإفراد في تفسير التوافق بالاعتماد على نظرية واحدة فقط، بل في تكامل جميع النظريات مع بعضها البعض، فالإنسان ما هو إلا محصلة تفاعل بين تلك القوى الثلاث، وعلى ذلك من الأهمية بإمكان أن نضع النظريات الثلاث في الاعتبار مع محاولة التوفيق بينها بصورة متكاملة وواضحة.

4- معايير التوافق النفسي:

ليس هناك أسلوب واحد في الحياة يصلح للجميع وبالتالي لا يوجد معيار واحد للتوافق يتفق عليه العلماء، وذلك لأن التوافق عملية فردية اجتماعية تتأثر بالزمان والمكان والثقافة التي نشأ فيها الفرد بجانب سمات واستعدادات الأفراد وظروف الموقف إلا أن هناك أساليب مختلفة متعددة للتوافق نذكر منها:

4-1- المعيار الذاتي:

هو التوافق كما يدركه الشخص ذاته بغض النظر عن المساييرة التي قد يبديها الفرد على أساس المعايير الأخرى، فالمحك الهام هنا هو ما يشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الاتزان أو السعادة أي أن السوي هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية، ويمتاز هذا المعيار بسهولة تطبيقه وشيوعه بين أفراد المجتمع، فكل فرد يصف سلوكه في ضوء إطاره المرجعي، فإذا كان الشخص وفقا لهذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق ورغم ما لهذا المعيار من أهمية في الإحساس بالتوافق ذاتيا إلا أن علماء النفس يقررون أن بعض المرضى النفسيين يعطون تقديرات ذاتية وانطباعات شخصية عن هدوئهم وإحساسهم بالسعادة بالإضافة إلى أنه كثيرا ما يمر معظمنا بحالات من الضيق والقلق، واضح أن هذا المعيار لا يتسم بالموضوعية ومن ثم تكون أحكامه متحيزة وليست عادلة.

4-2- المعيار الطبيعي:

يستخلص مفهوم التوافق طبقا لهذا المعيار بناء على خاصيتين يتميز بهما الإنسان عن غيره من المخلوقات، الخاصية الأولى هي قدرة الإنسان الفريدة على استخدام الرموز، والخاصية الثانية هي طول فترة الطفولة لدى الإنسان، والشخص المتوافق طبقا لهذا المفهوم هو من لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية، كما أن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة. (بكوش، 2013م، 88)

4-3- المعيار الإحصائي:

يرى أن السوي هو لا ينحرف كثيرا عن المتوسط، وبعبارة أخرى فالسوي هو المتوسط إذ أنه يمثل الشطر الأكبر من مجموعة الناس وفق المنحنى لاعتدالي ومن ميزات هذا المعيار أنه يراعي ما بين أنواع الانحراف من تدرج فيميز بين الحالات الخفيفة والمتوسط والعنيفة من سوء التوافق غير أن الأمر يبدو غريبا فيما يتعلق ببعض السمات مثل الذكاء والجمال والصحة الذي لا يشكو أمراضا يعتبرون شواذا وفق هذا المعيار، لذلك يتجه علماء النفس إلى قصر الشذوذ على الانحراف في الناحية السلبية فقط.

4-4- المعيار الحضاري:

استنادا إلى هذا المعيار يعتبر سلوك الفرد واتجاهه شادا أو سويا طبقا بوسط الاجتماعي (الحضاري) الذي يتحرك فيه، فالمجتمع يشكل بقسوة معايير الثابتة ولا يرحم أي انحراف عنها، وقد يسمح بالانحراف المعقول من أجل فردية التعبير ولكن الانحرافات الأساسية التي تخلق الاضطراب والفوضى في الفرد ومن حوله تعتبر دليلا على شخصية شاذة، وفي ضوء هذا المفهوم فإن أشكالا كثيرة من السلوك الشاذ ينظر إليها على أنها سوية وأشكالا أخرى من السلوك السوي ينظر إليها على أنها شاذة باختلاف الوسط الحضاري الذي نعتبره مقياس حكمنا.

ومن أهم ما يؤخذ على هذا المعيار أن السواء أو الشذوذ بالنسبة لسمة معينة كثيرا ما يختلف من حضارة لأخرى ومن عصر إلى آخر.

(شانلي، 2001م، 60-61)

4-5- المعيار الإسلامي:

هو السلوك الذي يقوم على عمل الواجب ابتغاء مرضاة الله تعالى، واجتناب المحرمات أو المكروهات خوفا من سخط الله، ويقول الله تعالى: "وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى فإن الجنة هي المأوى". النازعات"40-41".

(بكوش، 2013م، 90)

4-6- المعيار الإكلينيكي:

يتحدد مفهوم التوافق أو الصحة النفسية في ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية، فالصحة النفسية تحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض.

4-7- المعيار النظري:

يعتمد تحديد التوافق وسوء التوافق على الخلفية النظرية لمستخدم المعيار، فعلى سبيل المثال يحدد التحليليون سوء التوافق بدرجة معاناة الفرد من الخبرات المؤلمة المكبوتة، في حين ينظر السلوكيون إلى التوافق وسوء التوافق من خلال ما يتعلمه الفرد من سلوكيات مناسبة أو غير مناسبة.

(عسيري، 2003م، 43-44)

5- أبعاد التوافق النفسي:

اختلفت الآراء حول تحديد أبعاد التوافق النفسي تبعاً لاختلاف نظرة العلماء والباحثين فقد أشار زهران (1997م) إلى ثلاثة أبعاد للتوافق هي الشخصي، والاجتماعي، والمهني، بينما أوضح كامل (2001م) خمسة أبعاد للتوافق النفسي وهي: التوافق الشخصي، الاجتماعي، المنزلي، المدرسي، الجسمي، أما شقير (2003م) فترى أهم ما يتضمن مفهوم التوافق النفسي يتمثل في الأبعاد التالية والتي تتفق بعضها مع كل من الشحومي (1989م) والحجار (2003م) وزهران (1997م) وهذه الأبعاد هي:

5-1- التوافق الشخصي:

ويتضمن السعادة والرضا عن النفس، وإشباع الدوافع الأولية والثانوية، والتأقلم مع أي إعاقة أو مرض يصيب الفرد، ويتطور التوافق الشخصي تبعاً لتطور الفرد عبر مراحل الحياة المختلفة، وأثناء العجز أو المرض تزداد الحاجة للتوافق الشخصي حتى يحدث الاتزان في شخصية الفرد.

5-2- التوافق الجسمي:

وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والانفعالية مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه، وخلوه من مشاكل العضوية المختلفة، وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكاناته وتمتعه بحواس سلمية، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدرته على

الحركة والالتزان وسلامة في التركيز مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لهفته ونشاطه.

5-3- التوافق الأسري:

هو تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرة تقدره وتحبه، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة والتعاون بينه وبين أفراد الأسرة، ومدى قدرة الأسرة على توفير الإمكانيات الضرورية. (مقبل، 2010، 10-11)

5-4- التوافق الاجتماعي:

يتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين إذ أن تقبل الآخرين مرتبط بتقبل الذات ومما يساعد على ذلك قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية وعلاقات تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار وتعتمد على ضبط النفس وتحمل المسؤولية والاعتراف بحاجته للآخرين والعمل على إشباع حاجاتهم المشروعة ويجب ألا يشوب هذه العلاقات العدوان أو الارتياب أو الاتكال أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين.

(شاذلي، 2001م، 52)

5-5- التوافق المهني:

ويتضمن الرضا عن العمل وإرضاء الآخرين فيه، ويتمثل في: الاختيار المناسب للمهنة المناسبة عن قدرة واقتناع شخصي، والاستعداد لها علما وتدريباً، والدخول فيها والصلاحية المهنية، والإنجاز والكفاءة والشعور بالنجاح، والعلاقات الحسنة مع الرؤساء والزملاء، والاستقلال في المهنة.

(سرى، 2000م، 37)

6- أهمية التوافق النفسي:

لدراسة التوافق فوائد تطبيقية عديدة تبدو في الميادين الآتية:

6-1- في ميدان التربية:

يمثل التوافق الجيد مؤشراً إيجابياً أو دافعاً قوياً يدفع التلاميذ إلى التحصيل من ناحية، ويرغبهم في المدرسة ويساعدهم على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى، بل ويجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة والعكس صحيح فالتلاميذ سيئو التوافق يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن توتراتهم النفسية بطرق متعددة كاستجابات

التردد والقلق أو بمسالك العنف في اللعب والأنانية والتمركز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس واستخدام الألفاظ النابية في التعامل مع الآخرين وكراهية المدرسة، وكل تلك المشاكل تنعكس في انخفاض التحصيل الذي هو جوهر عملية التعلم.

(علي و شريت، 2004م، 128)

6-2- في ميدان الصناعة:

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

6-3- في ميدان الصحة النفسية:

إن سوء التوافق يمثل واحدا من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي بأشكاله المختلفة وهي مجموعة الأسباب التي نطلق عليها الأسباب المرسبة، ومن هناك فإن دراسة الشخصية قبل المرض، ومدى توافق الفرد مع أسرته وزملائه ومجتمعه، تمثل نقطة هامة من نقاط الفحص النفسي والطبي للوصول إلى تشخيص الحالة المرضية، وبالتالي فإننا نتوقع أن الأشخاص سيئو التوافق أكثر من غيرهم عرضة للتوتر والقلق والاضطراب النفسي.

(علي و شريت، 2004م، 128-129)

7- مؤشرات التوافق النفسي:

يمكن أن نحدد بعض المؤشرات التي تشير إلى التوافق، وهي كالاتي:

- أن تكون نظرة الإنسان إلى الحياة نظرة واقعية.
- أن تكون طموحات الشخص بمستوى إمكاناته.
- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للشخص.
- أن تتوفر لدى الشخص مجموعة من السمات الشخصية (الدايري، 2008م، 16-17)

7-1- النظرية الواقعية للحياة:

يتميز بين أشخاص يقبلون على الحياة بكل ما فيها من أفراح وهم واقعيين في تعاملهم مع الآخرين ومقبلين على الحياة بسعادة ويشير هذا إلى توافق هؤلاء الأشخاص في المجال الاجتماعي الذي ينخرطون فيه.

7-2- مستوى طموح الفرد:

لكل فرد طموح والشخص المتوافق تكون طموحاته المشروعة عادة في مستوى إمكاناته الحقيقية ويسعى إلى تحقيقها من خلال دافع الإنجاز.

(الخالدي، 2014م، 17)

7-3- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية:

يعد مؤشرا مهما يتمتع الفرد بالصحة النفسية أو توافق الفرد، ولكي يحقق الفرد توافقه مع نفسه ومع الآخرين، فإن أحد مؤشرات ذلك أن يحس بأن جميع حاجاته النفسية الأولية منها والمكتسبة مشبعة، وقد يكتفي الفرد بالإشباع الجزئي لحاجاته أي أن يشبع الفرد جزءا من هذه الحاجات يكفيه ويشعره بحالة من الإحساس بالإشباع لحاجاته النفسية والرضا عن ذاته وعن من حوله وعن محيطه الذي يعيش فيه.

7-4- توافر مجموعة من سمات الشخصية:

خلال مراحل نمو الإنسان تتشكل لديه مجموعة من السمات ذات الثبات النسبي، ويمكن أن تلاحظ من خلال مواقف حياته، كما يمكن قياس هذه السمات، ومن أهم هذه السمات التي تشير إلى التوافق والتي تعد في نفس الوقت أحد مؤشرات للصحة النفسية نجد:

(بكوش، 2013م، 92)

7-4-1- الثبوت الانفعالي:

أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق تتمثل في قدرته على تناول الأمور بالصبر وتحكم في انفعالاته المختلفة (الغضب، الخوف، الغيرة، الكراهية)، وهي سمة مكتسبة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية.

7-4-2- المرونة:

أن يكون الشخص متوازنا في تصرفاته أي بعيدا عن التطرف في اتخاذ قراراته أو في الحكم على الأمور.

(الخالدي، 2014م، 18)

7-4-3- اتساق الأفق:

تسهم هذه السمة أيضا في توافق الفرد مع الآخرين ويتسم الفرد الذي يتحلى بهذه السمة بقدره عالية على تحليل الأمور وفرز الإيجابيات من السلبيات وكذلك يتسم بالمرونة واللامنطية ويميل إلى القراءة المنوعة ويتابع المستحدثات في مجال العلم المختلفة وهو نقيض الشخص الذي يوصف بضيق الأفق المتعلق عن ذاته.

7-4-4- مفهوم الذات:

مفهوم الشخص عن ذاته إما أن يتطابق مع واقعه أو كما يدركه الآخرون وإما يكون مفهوم الشخص عن ذاته بعيدا عن المفهوم كما يدركه الآخرون، ففي الحالة الأولى يكون الشخص متوافقا وفي الحالة الثانية يبتعد الشخص عن حالة التوافق ويقترب من سوء التوافق، فحين يتضخم مفهوم الذات لديه يصاب بالغرور أو الإحساس بالعظمة والتعالي على الغير فإن ذلك يفقده التوافق مع الآخرين، كما قد يتسم المرء بمفهوم عن ذاته المتدني عن واقعه فيحس بالدونية أو بالنقص ولا يثق بنفسه ويتحاشى الناس ويخشاهم، وكل ذلك يؤدي إلى سوء التوافق مع الذات ومع الآخرين. (بكوش، 2013م، 93)

7-5- الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية:

يملك الشخص مجموعة من الاتجاهات التي تسير حياته، فالتوافق مع الاتجاهات التي تبنى المجتمع مثل احترام العمل، تقدير المسؤولية، والولاء والتقاليد السائدة في المجتمع كل هذه الاتجاهات تشير إلى الشخص المتوافق.

(الخالدي، 2014م، 18)

ومما سبق عن مؤشرات التوافق النفسي فإنها تشير إلى توازن الفرد مع الحياة ومتطلبات المجتمع ومختلف الرغبات التي يريد تحقيقها في مجالات حياته مع نفسه ومع الآخرين، كما لا ننسى أن التوافق النفسي للفرد هناك عوائق تعيقه في إتمام متطلباته وهذه العوائق سنتطرق إليها في العنصر الموالي.

8- العوامل التي تعيق إتمام التوافق النفسي:

يتعرض الإنسان لعوائق كثيرة تمنعه من تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته بعضها داخلي يرجع للإنسان بذاته والبعض الآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها ولقد أجمل (حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي 2007م)، أهم العوائق في النقاط التالية:

8-1- النقص الجسماني:

تؤثر الحالة الجسمية العامة للفرد على مدى توافقه، فالشخص المريض الذي تتنابه الأمراض تقل كفاءته ويكون عرضة لمجابهة مشاكل لا يجابهها عادة الشخص السليم.

8-2- عدم إشباع الحاجات بالطرق التي تقرها الثقافة:

يرى الفرد حاجاته الجسمانية وحاجاته الاجتماعية المكتسبة، وإذا استثثرت الحاجة أصبح الإنسان في حالة توتر واختلال توازنه ولا بد للحاجة من مشبع لإزالة التوتر وإعادة التوازن وتحدد الثقافة الطرف الذي يتم إشباع هذه الحاجات.

(بلحاج، 2011م، 120)

وكذلك يلخص (عودة ومرسي 1984م) العوائق في:

8-3- العوائق النفسية:

ويقصد بها نقص الذكاء الاجتماعي أو ضعف في القدرات العقلية والمهارات النفسية والحركية أو خلل في نمو الشخصية والتي تعوق عن تحقيق الأهداف والصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض وتعارض الأهداف وعدم القرة على المفاضلة بين الأشياء في الوقت المناسب.

8-4- العوائق الاجتماعية:

ويقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات.

(أبو سكران، 2009م، 24)

خلاصة الفصل:

وفي الأخير فالتوافق عملية مستمرة تستدعيها طبيعة الفرد من أجل تحقيق أهدافه، وإشباع حاجاته و ذلك من خلال تعديل سلوكه ليحدث علاقة منسجمة توافقية بينه وبين بيئته في مختلف جوانب الحياة، فكل من العوامل البيئية و المواقف الخاصة التي يمر بها الفرد في حياته يمكن أن تؤثر على توافقه، وبالتالي يحاول مواجهة مختلف هذه المواقف باستخدام عدة أساليب يسلكها من أجل الحفاظ على التوازن النفسي، إيجاد لنفسه فرصة لكي يعيش بشكل متزن، وهذا يحدث إلا إذا كان الفرد متوافقا نفسيا بما يساعده على خفض التوتر والرضا عن الذات، وتحقيق الثقة بالنفس و الاتزان الانفعالي والايجابية في التعامل مع المجتمع من حوله، فالتوافق النفسي هو المصلحة النهائية لتفاعل الفرد مع بيئته وليس هناك بيئة من غير الأفراد بدون بيئة.

الفصل الرابع: المراهقة.

- تمهيد.

1- تعريف المراهقة.

2- تحديد فترة المراهقة.

3- خصائص مرحلة المراهقة.

4- الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة.

5- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة.

6- أشكال المراهقة.

7- مشكلات المراهقة.

8- حاجات المراهقة.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يمر الفرد في حياته بمراحل نمائية متعددة، ومن الثابت علميا أن كل مرحلة من هذه المراحل تتأثر بما قبلها، و تمهد لما بعدها، أي أن النمو عملية متصلة و مستمرة، و النمو في جوانبه المتعددة سواء كانت بيولوجية أو معرفية أو اجتماعية، لا تقف عند مرحلة المراهقة فقط، بل يستمر النمو، فالفرد ينتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد مارا بمرحلة المراهقة التي تأخذ شكلا متميزا لها في جوانب النمو المختلفة.

كما أن لها أهمية بالغة في الحياة الإنسانية ، فهي محملة بتغيرات بيولوجية نمائية وتطورات نفسية اجتماعية لها تأثيراتها على حياة المراهق ،وكذا من يقوم بتربية ورعايته ،فهي تمثل مرحلة حرجة في حياة الفرد لأنها السن الذي يتحدد فيها مستقبله الى حد كبير ،و الفترة التي يمر فيها بكثير من الصعوبات أو يعاني من الصراعات و القلق ، ولتخطي المراهق هذه المرحلة دون مشكلات يجب عليه تحقيق التوازن بين ما هو بيولوجي نمائي و ما هو نفسي اجتماعي وذلك بتوفير له إمكانية الإشباع الكافي من طرف كل من الأسرة ،المدرسة والمجتمع ، و هذا ما يؤدي بيه إلى الاستقرار النفسي والثبات الانفعالي . وهذا الفصل ستطرق إلى شي من التفصيل عن المراهقة والتغيرات التي تحدث خلال هذه الفترة .

المراهقة:

1-تعريف المراهقة:

-ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي "راهق" يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق، أي قارب الاحتلام، و رهقت الشيء رهقا أي قربت منه، و المعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد.

أما المراهقة في علم النفس فتعني: الاقتراب من النضج الجسمي و العقلي و النفسي و الاجتماعي، و ليس النضج نفسه، لان الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي و الجسمي و النفسي و الاجتماعي ، و لكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10سنوات.

(الميلادي، 2015م، 7)

- و يمكن تعريف المراهقة ببساطة بأنها فترة أو مرحلة من النمو التي تفصل الطفولة عن البلوغ .
(واطسون وجرين، 2004م، 575)

هي مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ 13 تقريبا، وتنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشرة أو العشرين من العمر (18-20)، وهي سن النضوج العقلي والانفعالي والاجتماعي وتصل إليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين وهي أوسع وأكثر شمولا من البلوغ الجنسي لأنها تتناول كل جوانب شخصية المراهق.

أما الراشد هو الذي يزيد سنه عن 21 سنة ويتمتع بالأهلية الكاملة أي الأهلية الوجوب وأهلية الأداء، وتمارس الجماعات الفطرية بعض الطقوس عند بلوغ سن الرشد كطقوس البلوغ.
(العيسوي، 1993م، 21)

ومن تعريفات المراهقة له كذلك، أنها فترة الحياة الواقعية بين البلوغ و النضج، و أنها تقع بالتقريب فيما بين سن 9 سنوات و 19 سنة، و تتميز بتغيرات جسمية و نفسية ملحوظة، فيجاء الحيض للبنات بانتظام، كما يظهر ارتفاع ثدييها و يستدير جسمها بوجه عام، أما الولد فانه يصبح قادرا على القذف المنوي، كما ينجم عن تضخم صندوقه الصوتي خشونة في صوته ويصير أفراد كلا الجنسين أكثر إحساسا بالخجل الذي يشتد بسبب ما يلقونه من صعب في السيطرة على التغير ما لم يعتادوه في أجسامهم و أصواتهم، و يصبحون أيضا حساسين تجاه ملابسهم. (العيسوي، 1993م، 21-22)

-وتعرف المراهقة كذلك: حيث أن كلمة المراهقة (أدوليسونس) مشتقة من الفعل اللاتيني (أدوليسور) ومعنا التدرج النضج الجسمي و الجنسي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي.

و معنى البلوغ: نستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضوج الغدد التناسلية و اكتساب معالم جنسية جديدة تنقل الطفل من فترة الطفولة إلى فترة الإنسان الراشد.

(زيدان،1972م، 150-151)

و نستنتج مما سبق من خلال تعاريف المراهقة بأنها مرحلة تمر بكل فرد و تختلف من شخص إلى آخر و تأخذ تغيرات عديدة و مختلفة، بحيث ينتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد مارا بمرحلة المراهقة التي تأخذ شكلا متميزا في جوانب النمو المختلفة، فهي مرحلة أساسية في حياة الإنسان.

2-تحديد فترة المراهقة :

متى تبدأ و كيف تنتهي؟.

من الصعب أيضا الإشارة إلى حدود المراهقة و عند أي نقطة تبدأ؟ و عند أي نقطة تنتهي؟ الإجابة أكثر سهولة بالنظر إلى البداية من نهاية المرحلة، إن مواصفات المراهقة تدل على نفسها عند سن (11أو 12) سنة من العمر مع التغيرات الدقيقة في السلوك و المظهر و التي نسميها مظاهر المراهقة، و تصبح بداية المراهقة أكثر وضوحا عند البلوغ، بدء الدورة الشهرية عند الفتيات و القذف الأول أو ظهور شعر العانة عند الصبيان.

و تحديد مرحلة نهاية المراهقة مسألة مربكة، في الحقيقة عندما نحاول أن نحدد النقطة التي تنتهي فيها المراهقة أو يبدأ عندها سن البلوغ نجد أن ما نسميه مراهقة هو مرحلة إلى درجة بعيدة من نتاجنا الثقافي، كما أنها مسألة زمان و مكان، و كان سن (21سنة) هو الحد الأقصى التقليدي الفاصل بين المراهقة و الرشد لمدة سنوات عديدة.

و في ثقافة بسيطة كالبدو مثلا تكون المراهقة قصيرة و يبدأ سن الرشد باكرا بحدود(15) سنة، يستعد الأطفال لأخذ دورهم الأساسي في مجتمعهم، فيعلمهم الكبار أخذ ممارسة كبيرة و خبرات و في بعض الأحيان التدريب.

(واطسون وليند جرين، 2004م، 575-576)

و هناك غموض في تحديد النقاط النهائية للمراهقة نتيجة الاختلافات في المعايير و أنماط السلوك السائدة في الثقافة و التي تشكل جزءا من ثقافة وطنية عامة، المراهقون من الطبقة الوسطى يتعودون على أدوار البالغين في سنوات مبكرة من العمر، و هم بعكس الصغار من الطبقة الوسطى وهم أكثر احتمالا لأن يتخرجوا من المدرسة بعمر مبكر يبحثون عن وظيفة و يبدعون بتربية علاقات قبل سن الثامنة عشر(18).

وتتفق آراء معظم الباحثين على أن فترة المراهقة هي تلك الفترة من العمر التي تمتد فيما بين (21-12)، ويقسمها بعضهم إلى المراهقة المبكرة وتمتد من (16-12) والمراهقة المتأخرة وتمتد من (21-17 سنة)، في حين قسمها آخرون إلى مراهقة مبكرة (13-16)، ومراهقة متأخرة (21-17)، بينما قسمها زهران إلى ثلاثة أقسام على الشكل التالي:

- مرحلة المراهقة المبكرة من سن (14-12) وتقابل المرحلة المتوسطة.

- مرحلة المراهقة الوسطى من سن (17-15) وتقابل مرحلة الثانوية.

- مرحلة المراهقة المتأخرة من سن (21-18) وتقابل المرحلة الجامعية.

(السبتي، 2004، 26)

فقصر فترة المراهقة أو انعدامها يحرم الفتى أو الفتاة من فترة مهمة هي فترة التأمل والاختيار والنضج، وهي جوانب لها أهمية كبيرة في تكوين شخصية الفرد الناضج، ومن جهة ثانية فإن قصر فترة المراهقة أو انعدامها يجنب الفرد الوقوع في بعض المشاكل التي يعيشها المراهقون من جراء نضجهم الفسيولوجي وحتى النفسي والاجتماعي.

وهكذا فإن أي تحديد زمني نعطيه لبداية المراهقة أو نهايتها، يكون نوعا من التعميم الذي لا يمكن أن يصدق على جميع المراهقين، ولكن إذا راعينا ماسبقت الإشارة إليه من الاختلافات بين الأفراد بحسب العوامل السابقة الذكر، فإنه يمكن أن نقدم تحديدات كمؤشرات للانطلاق أكثر من أن تكون تحديدات نهائية تصدق على كل مراهق ومراهقة.

يميل بعض الباحثين إلى اعتبار فترة المراهقة هي الفترة الممتدة ما بين (13-19)، في حين يرى غيرهم أن المراهقة تمتد من (13-21)، أما "لاندرز" فهو يجعل فترة المراهقة تمتد من (12-26 سنة).

(أوزي، 2014م، 19)

3- خصائص مرحلة المراهقة:

من أهم أسباب الصراع بين الأبناء ووالديهم في مرحلة المراهقة عدم فهم الوالدين لطبيعة هذه المرحلة، وما يصاحبها من سلوكيات، بل وعدم فهم المراهق والمراهقة لذاتهم، فهو يسأل نفسه عادة " من أنا" ويجد الإجابة على هذا السؤال عمليا من أسلوب تجاوب الجماعات التي يتعامل معها في هذه المرحلة: الأسرة، زملاء الدراسة، والأصدقاء....الخ، فهذه الجماعات- ولا سيما الأسرة- تساعد المراهق على اكتشاف ذاته، ووضع الخطوط العريضة لشخصيته التي سيتصرف على ضوءها.

وأهم ما يميز بداية هذه المرحلة هو بدء عمل الغدد الجنسية في البنات والولد، بينما يتوقف عمل غدد أخرى هي:

1- الغدة الصنوبرية: وهي غدة صغيرة أعلى المخ طولها حوالي "سنتيمتر" واحد، وعرضها نصف "سنتيمتر"، ومن أهم وظائفها تعطيل النشاط الجنسي حتى سن البلوغ، ويتوقف عملها تماما بعد ذلك.

2- الغدة التيموسية: وهي عبارة عن فصين في وسط التجويف الصدري يضمران أيضا عند البلوغ.

ويصاحب ذلك زيادة حجم الأعضاء التناسلية وظهور الشعر حولها، ويختلف سن بلوغ من مجتمع لآخر، كما يختلف اختلافا بسيطا من فرد لآخر، فيبدأ بلوغ البنات في مجتمعنا عند السن الثانية عشر تقريبا، وعلامة بدأ البلوغ الدورة الشهرية، كما يبلغ الفتى عند سن

(13) تقريبا وعلامته إفراز الغدد الجنسية، وتستمر مرحلة المراهقة عادة حتى سن السابعة والثامنة عشر.

(جوزيف، د.س، 26)

وهذا التغيير المفاجئ في إفراز الغدد يؤثر على السلوك والتفكير، مما يجعل المراهق يشعر بحالة من الاضطراب وعدم الاتزان خصوصا إذا لم يكن معدا لهذا التغيير.

والمراهقة ذات طبيعة بيولوجية واجتماعية أيضا، بدايتها تغيرات بيولوجية عند الذكور والإناث، على أن هناك مرحلة تظهر فيها الخصائص الجنسية الثانوية، وهذه الخصائص عند البنات تتمثل في نمو الصدر، واستدارة الأفخاذ، وظهور شعر العانة ثم الحيض، وهي عند الذكور تضخم الصوت وظهور شع العانة، وطفرة في نمو الجسم، وهذه الطفرة تحدث عند البنات أيضا، كما يظهر عند الذكور شعر في الوجه، ومعايير اجتماعية تحدد عما إذا كان الفتى أو الفتاة قد تجاوزا فترة المراهقة، على أن المشكلات التي تواجه المراهق في فترة المراهقة هي جديدة عليه. (عوض، 1999م، 140)

أضف إلى ذلك أن هذه المرحلة بما يصاحبها من تغيرات جسمية وانفعالية واجتماعية وغيرها، يكون لها مطالب وحاجات يتطلع المراهق إلى تحقيقها وإشباعها، وقد يقف المجتمع بتقاليده وعاداته ضد تحقيق هذه المطالب والحاجات مما يصد المراهق ويوقعه في صراع بين الرغبة في تحقيقها وبين قيود المجتمع وحدوده، ونتيجة هذا كله أن تصبح هذه المرحلة معقدة كثيرة المشكلات، ولاشك أن للمجتمع تأثيره الكبير في مدى تعقيد هذه المرحلة تبعا لنوع التربية والتقاليد والعادات السائدة فيه، ومدى توافقها مع متطلبات وحاجات هذه المرحلة أو وقوفها حجرة عثرة في سبيل هذه المتطلبات والحاجات.

وهذا هو سر الخلافات العديدة التي تنشأ داخل الأسرة بين الإباء وابنائهم من المراهقين، وسر الثورة المستمرة التي نلاحظها على أبنائنا منهم، وبالتالي أحد العوامل الأساسية التي تلعب دورا كبيرا في حياة أبنائنا من المراهقين والشباب.

كل هذه العوامل تعطي لمرحلة المراهقة أهميتها الخاصة و تجعل من المفيد دراستها والتعرف على خصائصها المختلفة.

(محمود، 1971م، 17-22)

حيث من أهم خصائص مرحلة المراهقة كما ذكرها (زهران، 1994م) ما يلي:

- النمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية.
- التقدم نحو النضج العقلي، حيث يتم تحقيق الفرد واقعيًا من قدراته، وذلك من خلال الخبرات والمواقف والفرص التي يتوافر فيها الكثير من المحكات التي تظهر قدرته وتوضح له حدوده.
- التقدم نحو النضج الانفعالي.
- التقدم نحو النضج الاجتماعي والتطبع الاجتماعي، واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية، وتحمل المسؤوليات وتكوين علاقات اجتماعية جديدة، والقيام بالاختيارات واتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج.
- تحمل مسؤولية توجيه الذات، بذلك يتعرف المراهق على قدراته وإمكانياته، وتمكنه من التفكير واتخاذ القرارات بنفسه.
- اتخاذ فلسفة في الحياة ومواجهة نفسه والحياة في الحاضر، والتخطيط للمستقبل.

(السبتي، 2004م، 45-46)

ومن خلال خصائص فترة المراهقة سنتطرق إلى معرفة الاتجاهات المفسرة في هذه المرحلة من خلال العنصر الموالي.

4- الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة:

تعددت الاتجاهات التي اهتمت بدراسة المراهقين، ومن أهم وجهات النظر ما يلي:

4-1- الاتجاه البيولوجي:

مؤسس هذا الاتجاه هو " ستانلي هول" الذي وضع مؤلفين كبيرين عن المراهقة سنة 1904م، هذا الاتجاه في صورته المتطرفة يذهب إلى القول بأن التغييرات السلوكية التي

تحدث خلال المراهقة تخضع لسلسلة من العوامل الفسيولوجية التي تحدث نتيجة إفرازات الغدد ويمكن تلخيص نظرية هول على النحو التالي: (زيدان، 1972م، 151)

- إن هناك فروقا ملحوظة بين سلوك المراهق، وسلوك طفل المرحلة السابقة وسلوك الأبناء المرحلة التالية، ومن هنا يمكن النظر إلى مرحلة المراهقة على أنها ميلاد جديد يطرأ على شخصية الفرد، فهناك التغيرات السريعة الملحوظة التي تظهر في ذلك الوقت والتي تحول شخصية الطفل إلى شخصية جديدة مختلفة كل الاختلاف.

- هذه التغيرات تعتبر نتيجة النضج، والتغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على الغدد من حيث هي كذلك، فإن نتائجها تكون متشابهة وعمامة عند جميع المراهقين.

- ولما كانت هذه الفترة بمثابة ميلاد جديد للمراهق، فإن التغيرات التي تحدث تكون غير مستقرة ولا يمكن التنبؤ بها بسلوكه.

(زيدان، 1972م، 151-152)

- أنها مرحلة الأزمات والاضطرابات وسن العواصف.

- ومن خصائص المراهقة بالنسبة لنظرية هول كذلك أنها مرحلة الإفراط في المثالية وانتشار عبادة الأبطال والتعلق بالأهداف.

- مرحلة الثورة على القديم والتقاليد البالية.

- مرحلة الشك والنقد الذاتي والأحاسيس المفرطة.

(سليم، 2002، 380)

4-2- الاتجاه النفسي:

هذا الاتجاه لا يركز فقط على النمو الجنسي و الجسمي، بل على ما يصاحب هذا النمو من تأثيرات على نمو المراهق و سلوكه، فغموض هوية المراهق و ميوله المتناقضة و صراعاته النفسية و قلقه الجنسي تؤلق جميعها في هذه المرحلة عوامل أساسية في انحياز توازنه كليا و اضطراب علاقاته مع ذاته و مع الآخرين، فهذا الانهيار في التوازن البيولوجي و النفسي و ظهور الوظائف الجديدة في حياة الكائن، هو من مظاهر ما يطلق عليه أزمة المراهقة، أزمة تخلق مواقف متناقضة و رفضا و ثورة، فالمراهق يرفض الخضوع لسلطة الأهل و يكف عن الثقة في الأفكار و الأوامر السابقة، وهو يريد الآن أن يفعل ما يريد.

لقد تبني " فرويد؛ مع كثير من أتباعه في نظرتة إلى المراهقة المنطلقات التالية:

1- أن المراهقة هي ظاهرة عالمية.

2- أن المراهقة تعيد مشكلات الطفولة، و يعتبر "فرويد" أن مشكلات "الكمون" تمتد من حوالي السنة السادسة من العمر إلى أعتاب البلوغ، حيث يسود كيان الكائن الهدوء و الراحة النسبيين، ثم تنتهي هذه المرحلة بابتداء البلوغ، فالنضج الجنسي يؤدي في هذه المرحلة إلى مجموعة من الاضطرابات، ليس فقط في الحياة الجنسية، بل في مجالات السلوك الاجتماعي أيضا، ففي البلوغ يعاني المراهق من انبعاث جديد للصراعات الأوديبية ، لهذا المعنى يصبح البلوغ إعادة للمرحلة الأوديبية و انخراطا حقيقيا للكائن في مجتمع الراشدين.

لذلك فإن المشكلة الأوديبية تعود و تطرح من جديد مع كل الوسائل المكتسبة خلال مرحلة الكمون، فهذا التنشيط الجديد في الشحنات الغريزية المتأتية من جهاز "الهو" يخلق توترا و انهيار في توازن الكائن، فتعمل قوى "الأنا" المتماسكة لتستعيد التوازن المفقود مستعملة جميع الأوليات الدفاعية التي في حوزتها. (سليم، 2002م، 381-382)

4-3- الاتجاه الاجتماعي:

ترى " مرجريت ميد " والتي تمثل الاتجاه الاجتماعي، أنه عندما يمر المراهقون بصعوبة ما، يجب الفرد أن ينظر إلى الثقافة ليكتشف المشكلة، فمثلا يعاني المراهقون في أمريكا من التوتر والقلق وشدة الانفعال، في حين أن الأبحاث على قبائل " الساموا " بينت أن فترة المراهقة لا تمثل أزمة بقدر ما هي فترة تتسم بالهدوء النسبي، وتؤكد " مارجریت ميد " بأن: " قلق المراهقين واضطرابهم لا تفسر سلوك المراهقين في كل المجتمعات "، كما أوضحت كذلك أن المشاكل التي تواجه المراهقين تتوقف على الأبعاد الاجتماعية والثقافية المحيطة بالفرد والتي تجعل الانتقال يتم بصورة أقل أو أكثر صراعا، ومن ثم أرجعت مشاكل المراهقين إلى وجود معايير متصارعة وقيم ثقافية متعارضة في اختيارات الفرد، ومن ثم فخبرة المراهق تتغير بتغير المناخ الثقافي، وترى أيضا أن أزمة المراهقة أو بداية الشباب تختلف في شكلها ومضمونها من مجتمع إلى آخر.

(مقحوت، 2014م، 92-93)

وكذلك الوضع الأسري حيث من المهم دراسة مكانة المراهق في الأسرة كعامل مؤثر في تكيفه، والواقع الاجتماعي للأسرة، وعلاقة المراهق بأفرادها، وخصوصاً الأب، ثم التساؤل عن الأسباب التي تجعل من أزمة المراهقة في بعض الأسر أخف وطأة منها في أسر أخرى.

لاشك في أن مكانة المراهق في الأسرة ذات صلة بتركيب الجماعة العائلية وبنظام العلاقات القائمة بين أفرادها، وبدرجة التزام أو التسامح والقبول أو الرفض، كما أن حجم الأسرة واختلاف البيئة الاجتماعية تشكل عوامل أساسية في مشكلات المراهقين.

وكذلك الوضع المدرسي عامل من عوامل التأثير في حاجات المراهق النفسية لا يقل أهمية عن عامل الأسرة، قد تهيئ للفرد إمكانيات والوسائل التي تجعله يتوجه نحو الاعتماد على ذاته وتحمل المسؤولية عن طريق الأندية المدرسية، فإنها تضع العراقيل والعوائق أمام تطلعاته وتحفزاته الذاتية فيشعر بالإحباط والمرارة.

(سليم، 2002م، 389)

4-4- التفاعل المتبادل بين العوامل البيولوجية والاجتماعية:

يركز هذا الاتجاه على التفاعل المتبادل بين المحددات الداخلية والخارجية السلوك، وقد تزعم هذا الاتجاه (ليفين) حيث أرجع المشكلات التي يعاني منها المراهق بأن فترة المراهقة تشكل تغيراً في الانتماء الاجتماعي لدى المراهق، فبعد أن كان ينتمي إلى جماعة الأطفال أصبح ينتمي إلى جماعة الراشدين من حيث السلوك، وأن هذا الانتقال يشكل صعوبة بالنسبة للمراهق، لأنه ينتقل من عالم معروف إلى عالم جديد غير معروف لديه من الناحية النفسية، لذلك يشعر المراهق بالحيرة، كما يتعرض إلى موقف مجهول يتعرض إلى مجال جديد مجهول بالنسبة إليه حيث يبدأ مجاله الزمني بالاتساع وينطلق في التفكير إلى مستقبله البعيد.

(السبتي، 2004م، 29)

ومن هنا ينشأ الإحباط والصراع الذي تتسم به المراهقة إلا أن هذه المشكلات وهذا الصراع ليس وليد الثقافة وحدها بل هو نتيجة التفاعل المتبادل بين العوامل البيولوجية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد وهكذا نستطيع أن ننظر إلى المراهقة لا على أنها تمثل فترة مستقلة

منفصلة عن مراحل النمو وإنما باعتبارها مرحلة انتقال ونمو مستمر من الطفولة إلى الرجولة.

فالمراهق ليس طفلاً وليس رجلاً في نفس الوقت، وإنما هو في مرحلة نبدأ فيها نحن معاملة من حيث اقترابهم من مستويات النضج المختلفة ككبار، كما يبدأون هم أنفسهم النظر إلى أنفسهم نفس هذه النظرة، فهم إذن على عتبة النضج والرجولة، ويحاولون التوافق ومواجهة المواقف التي لها أكبر الأثر في مستقبل حياتهم ومن نقص الخبرات وعدم مسايرتها مستوى النضج تنشأ مشكلاتهم في هذه المرحلة.

(زيدان، 1972م، 154)

5- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

تعد المراهقة فترة انتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج فهي كتقاطع طرق حيث يواجه المراهق السؤال الملح من " أنا " لذا يجب أن يؤسس المراهق هويات اجتماعية ومهنية أساسية حتى لا يظل مشوش التفكير غامض الشعور حول الأدوار التي سيقوم بها كشخص ناضج، ولذا يجب على المدرسة مراعاة أن تكون المناهج ذات علاقة وطيدة يبحث التلميذ عن الفهم الشخصي لذاته وما يتوافق مع بحثه عن هويته، مما يساعد التلميذ على تكوين فلسفته في الحياة، ومن مظاهر النمو في مرحلة المراهقة ما يلي:

5-1- النمو الجسمي:

المراهقة مرحلة نمائية سريعة تشمل جميع مكونات الجسم الفسيولوجية (نمو الأجهزة الداخلية) والعضوية (نمو الأعضاء الخارجية) وتتفاوت أعمار دخول الجنسين في مرحلة المراهقة بحيث إن الإناث عادة يسبقن الذكور في بلوغها.

5-1-1- مظاهر النمو الفسيولوجي (الأجهزة الداخلية):

أ - نمو المعدة: يتسع حجمها وتزداد قدرتها على هضم المواد الغذائية وتحويلها إلى عناصرها الأولية، وتتعكس أثارها على سلوك المراهق، حيث تزداد رغبته في تناول الطعام بكميات أكبر من السابق.

ب - نمو القلب: يتسع حجمه وتزداد قدرته على مد خلايا الجسم بما يلزمها من الطاقة المناسبة، حيث يرتفع ضغط الدم إلى 120 ملم في بداية هذه المرحلة.

ج - نمو الغدد الجنسية: تنمو الغدد التناسلية عند الذكر والأنثى فيصبح المراهق قادراً على إفراز الحيوانات المنوية وتكون الأنثى مهياًة لإفراز البويضات يتبعها طمث الدورة الشهرية.

د- الغدة النخامية: وهي الغدة الملكة لقدرتها في التأثير على بقية الغدد وموقعها قاع الجمجمة وهي المسؤولة عن تنظيم النمو وإدرار اللبن وتوزيع الأملاح وتنظيم شحنة الجنس وإعطاء صفات الجنس الثانوية وتنظيم توتر العروق الدموية، وما يصاحبه من تغير في صباغ الجلد. (الشيباني، 2000م، 203-204)

هـ- الغدد الصماء: يطرأ أثناء هذه المرحلة تطور في نمو والإفرازات الغدة الصنوبرية والتيموسية.

و- الغدة الدرقية: يزداد إفرازها في بدء المراهقة ثم تعود إلى حالتها الطبيعية وذلك لأن النضج الجنسي يقلل من شدة إفرازها.

5-1-2- النمو العضوي (الأعضاء الخارجية):

- نمو سريع في الهيكل العظمي (الطول لكلا الجنسين واتساع الكتف والصدر لدى البنين واتساع الحوض والأرداف لدى البنات).

- سرعة النمو الفسيولوجي (الداخلي) تؤثر تأثيراً مباشراً في النمو العضوي (الخارجي) مما يدعو للشعور بالتعب والإرهاق.

- تغير نبرة الصوت وخشونته عند الذكور ونعومته ورقته عند الإناث.

- ظهور الشعر في أماكن مختلفة من الجسم.

- بروز المظاهر البدنية المميزة للجنسين.

(الشيباني، 2000م، 205)

5-2-2- النمو العقلي:

5-2-1- الذكاء والقدرات الخاصة:

يكتمل في هذه المرحلة التكوين العقلي للفرد بصفة عامة، كما تظهر فيها القدرات الخاصة، فينمو الذكاء، وهو القدرة العقلية الفطرية العامة نموا مطردا، ويقف هذا النمو عند سن معينة خلال هذه المرحلة.

وفي الحقيقة أن النمو العقلي لا يزداد بمقادير ثابتة خلال سنوات عمر الإنسان، وإنما يكون هذا النمو سريعا في السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل ثم يبطئ بالتدريج بعد ذلك.

وكما ذكرنا تتميز مرحلة المراهقة أيضا بظهور القدرات الخاصة مثل القدرة الموسيقية أو الميكانيكية.....الخ، وترتبط هذه القدرات بدورها بنجاح الفرد في مهن معينة أو أنواع معينة من الدراسة أو نحو ذلك من ميادين النشاط التي تعتمد على توافر قدرات خاصة محددة عند الفرد، ولأهمية الكشف عن هذه القدرات، وتوجيه المراهق على ضوءها توجيهها سليما، سواء بالنسبة للدراسة أو لميادين العمل المختلفة.

(محمود، 1981م، 33-36)

5-2-2- الوظائف العقلية العليا:

تكتمل في هذه المرحلة أيضا وتأخذ شكلا مميزا عن المراحل السابقة، والانتباه هو أحد الوظائف التي تزداد بشكل واضح خلال هذه المرحلة سواء بالنسبة لفترة الانتباه أو بالنسبة لدرجة صعوبة الموضوع الذي ينتبه إليه الفرد.

فقدرة الأطفال على الانتباه في المراحل السابقة للمراهقة محدودة نسبيا، فضلا عن أنهم لا يستطيعون الإلمام بالموضوعات التي ينتبهون إليها إلا إذا كانت هذه الموضوعات بسيطة، نسبيا وواضحة، أما فيما يختص بالمراهق فيلاحظ أن قدرته على الانتباه تزداد، فهو يستطيع أن ينتبه لموضوعات طويلة ومعقدة، كما أنه يستطيع الاستمرار في الانتباه لموضوع معين أو مجموعة معينة من الموضوعات والعلاقات التي بينها. (محمود، 1981م، 37-38)

5-3- النمو الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها واستجاباتها، وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفسيولوجية الكيميائية، ويخضع ارتباطها الخارجي خضوعا مباشرا لنمو الفرد، فتتغير المثيرات تبعا لتغير العمر الزمني، وتتغير الاستجابات تبعا لتطور مراحل النمو، وتبقى مظاهرها الداخلية أقرب إلى الثبات والاستقرار منها إلى التطور والتغير.

وتتأثر انفعالات المراهقة في مثيراتها واستجاباتها بعوامل عدة تصبغها بصبغة جديدة تختلف إلى حد كبير عن طابع طفولتها، وتتلخص أهم هذه العوامل في التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية، والعمليات والقدرات العقلية، التآلف الجنسي، والعلاقات العائلية ومعايير الجماعة والشعور الديني.

(السيد، 1956م، 225)

5-4- النمو الجنسي:

يتلخص ما يحدث من نمو جنسي في مرحلة المراهقة في نضج الغدد التناسلية، أي أن تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل و إفراز الهرمونات الخاصة بها، وما يتبع ذلك من أعراض جسمية أخرى نتحدث عنها فيما يلي:

يحدث النمو الجنسي في تتابع منتظم، أي عملية بعد الأخرى بنوع من الترتيب ثابت لا يتغير من حالة إلى أخرى إلا نادرا، إلا أن السن الذي تبدأ عنده عملية النمو الجنسي يختلف اختلافا بينا، فهو يختلف أولا من الولد إلى البنت كما سبق أن رأينا، وهو يختلف ثانيا من فرد إلى آخر داخل الجنس الواحد، والعلامات الأولى للبلوغ عند الأولاد هي كبر الخصيتين والكيس الصفدي الذي يغطيها، وظهور شعر العانة وشعر الإبط، ويظهر هذا عادة في حوالي الثانية عشرة من العمر، وإن كانت الحدود العادية لهذا التغير تقع ما بين العاشرة والثالثة عشرة والنصف، وبمجرد بداية هذا التغير فإن أحداث التغير تتابع، فبعد سنة من بداية كبر حجم الخصيتين، يأخذ القضيب في النمو ليصل إلى حجمه النمائي.

(إسماعيل، 1989م، 189).

وقد تتم عملية نمو القضيب هذه في سن الثالثة عشرة والنصف، وقد تتأخر حتى سن السادسة عشرة والنصف، وعلى ذلك فقد يكمل بعض الأولاد نموهم الجنسي قبل أن يبدأ آخرون أولى حلقات هذه السلسلة، ثم يتبع هذا خشون الصوت أو انخفاضه واختلاف نبراته، ويصاحب هذه التغيرات عملية القذف للمرة الأولى (قذف السائل المنوي)، وهذه عادة تظهر بعد مرور سنة من بداية نمو القضيب.

أما بالنسبة للبنات فإن البلوغ يبدأ بظهور شعرات في مكان العانة يتبعه ظهور برعم الثدي، وفي نفس الوقت يبدأ كل من الرحم والمهبل في النمو لكي يأخذ كل منهما في النهاية حجمه النمائي (المكتمل النضج)، أما العادة الشهرية فتبدأ متأخرة في هذه السلسلة من التغيرات التي تتم في فترة البلوغ، وعادة ما تبدأ بعد أن تصل البنت الحد الأقصى في الطول، إلا أننا يجب أن نلاحظ أن هناك فروق فردية كبيرة في هذه الناحية، فقد تبدأ العادة الشهرية في أي وقت بين العاشرة والسادسة عشر والنصف، كذلك فإن هناك تغير كبير في الوقت الذي ينقضي بين نمو الثديين وظهور الطمث (العادة الشهرية)، فقد تصل البنت أحيانا إلى سن السادسة عشرة، وإلى أقصى حد في طولها وإلى أقصى نمو للثديين ولشعر العانة، ولكن دون أن تكون قد مرت بالخبرة الأولى للعادة الشهرية، في حين تكون معظم صديقاتها أو زميلاتهن في الصف قد مررن بجميع مراحل البلوغ فيما بين الثانية عشرة والرابعة عشرة، هذا ويختلف البنات من ناحية أخرى وهي انتظام الطمث شهريا، فقد تختل الدورة الشهرية عند بعضهن، في حين تنتظم عند البعض الآخر.

(إسماعيل، 1989م، 189-190)

5-5- النمو الاجتماعي:

الحياة الاجتماعية في المراهقة أكثر اتساعا وشمولا، وتباينا وتمايزا من حياة الطفولة المتطورة النامية في إطار الأسرة والمدرسة، ذلك لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية في رشدها واكتمال نضجها، كما كانت الطفولة دعامة للمراهقة.

5-5-1- المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي:

يتصف النمو الاجتماعي في المراهقة بمظاهر رئيسية، وخصائص أساسية، تميزه إلى حد ما عن مرحلتي الطفولة والرشد، وتبدو هذه المظاهر في تآلف الفرد مع الأفراد الآخرين، أو في نفوره منهم وعزوفه عنهم وهذه المظاهر هي:

- **التآلف:** حيث يسفر المراهق خلال تطوره الاجتماعي عن مظاهر مختلفة للتآلف تبدو في ميله إلى الجنس الآخر، وفي ثقته بنفسه وتأكيد ذاته، وفي خضوعه لجماعة النظائر وفي عمق بصيرته الاجتماعية واتساع ميدان تفاعله الاجتماعي.

- **الثقة وتأكيد الذات:** التقليل من سيطرة الأسرة له ويؤكد شخصيته ويشعر بمكانته، ويحاول أن يرغم الأفراد المحيطين به على الاعتراف له بهذه المكانة، فهو لهذا فخور بنفسه يبالغ في أحاديثه وألفاظه، وفي ذكر مستوى تحصيله وفي العناية الفائقة بمظهره الخارجي ليجذب انتباه الناس إليه. (السيد، 1956م، 252-253)

5-5-2- تطور السلوك الاجتماعي في المراهقة:

يختلف السلوك الاجتماعي للمراهقين عن سلوك المراهقات في بعض نواحيه، وفي تتابع بعض مظاهره، وتتلخص أهم الخطوات الرئيسية للنمو الاجتماعي عند المراهقين في المراحل التالية:

أ- مرحلة التقليد:

وتبدأ هذه المرحلة عندما يبلغ الفرد 12 سنة، وتوشك أن تنتهي في الخامسة عشرة من عمره، وتتميز بفرط إعجاب المراهق بزملائه الشجعان الأقوياء الأذكيا الذين يتفوقون في ألعابهم ودراساتهم، أو الذين يتزعمون أقرانه وزملائه، فهو لذلك ينتقل في تطوره هذا من إعجابه بأبيه إلى إعجابه بزعيمه، ويحاول جهد طاقته أن يقلد هؤلاء الأفراد وأن يقتدى بهم في سلوكه.

ب- مرحلة الاعتزاز بالشخصية:

وتبدأ بعد الخامسة عشرة من العمر وتتميز بمحاولة المراهق الانتصار على زملائه في ألعابه، وبجراته التي تتحدى بعض المخاوف القائمة، ليؤكد بذلك شخصيته ومكانته ويبرهن على قوته وشجاعته، أما تطور السلوك الاجتماعي للمراهقين فيتخلص في الخطوات التي تمر بها الفتاة في نموها الاجتماعي من باكورة مراهقتها حتى رشدتها في المراحل التالية:

-**مرحلة الطاعة:** وتبدأ هذه المرحلة قبيل المراهقة وتمتد حتى أوائلها، وتبدو مظاهرها الأساسية في خضوع المراهقات لمعايير الراشدين من الأهل والأقارب وهذا يتصف السلوك الاجتماعي للمراهقات بالطاعة والحياء والتظاهر بالحيمة، طمعا في إرضاء الأهل والأقارب.

- **مرحلة الاضطراب:** تمتد من أوائل المراهقة حتى الخامسة عشرة من العمر وتتميز بالاضطراب الانفعالي واختلال الاتزان، فتبالغ الفتاة في استجاباتها للمثيرات الهادئة، وقد تنفجر ضاحكة أو تثور غاضبة للأمور التافهة، ثم تستطرد بعد ذلك إلى الكآبة اليأسية الحزينة، أو تبالغ في الاهتمام بنفسها ومظهرها ثم تعود إلى سيرتها الأولى.

(السيد، 1956م، 255-256)

6- أشكال المراهقة:

لا يوجد نمط واحد للمراهقة فهي تأتي في أشكال متعددة وأساليب متنوعة، وقد حاول علماء النفس وضع تقسيم للمراهقين بحسب الأنماط السلوكية السائدة في كل جماعة منهم، وهذا التقسيم هو:

6-1- المراهقة المتكيفة:

يمتاز هذا النوع من المراهقين بالهدوء والاتزان الانفعالي، والعلاقة الجيدة مع الآخرين في الأسرة والمدرسة والمجتمع، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه، ولا يسرف المراهق في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية، فالمراهق مدرك لمسؤولياته، متقبل لذاته، واعي للتغيرات التي تحدث له، فالمراهقون في هذا النمط يصلون إلى النضج في يسر وسهولة، وذلك عندما يضع الآباء حدودا وضوابط على سلوكهم.

(زيدان، 1986م، 161)

6-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأصدقاء وينطوي على نفسه ويفضل تأمل ذاته ومشكلاته منفرداً، فالمراهق صورة مكتئبة تميل إلى العزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص، وعدم التوافق الاجتماعي، ويميل إلى النقد والتهجم على الناس، كما أنه لا يفضل النشاطات الرياضية أو الاجتماعية العامة.

6-3 المراهقة المنحرفة:

يمتاز هذا النوع بانغماس المراهق في ألوان السلوك المنحرف: كالإدمان على المخدرات أو السرقة أو تكوين عصابات، أو الانحلال الخلقي، وقد يكون أفراد هذا النوع قد تعرضوا إلى خبرات شاذة، أو صدمات عاطفية عنيفة، مع انعدام الرقابة الأسرية، أو القسوة الشديدة في المعاملة، وتلعب جماعة الرفاق السيئة دوراً مهماً في هذا النوع تمثل الصور المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، إلا أن مدى الانحراف فيها لا يصل في خطورته إلى الصورة الواضحة، حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي، وقيام المراهق بتصرفات تضر المجتمع وتخيفه.

(السبتي، 2004م، 32)

7-مشكلات المراهقة:

على الرغم من تعدد النظريات العلمية التي تناولت مرحلة المراهقة التي تقابل مرحلة الثانوية في العراق إلا أن الذي يعنينا هي مشكلات المراهقين والتي يمكن الإشارة إليها كما حددتها النظريات وهي كالآتي:

7-1-مشكلات نفسية:

وتتمثل في الحساسية والصراعات النفسية وضعف التوافق النفسي وحدة الانفعالات والعواطف الجياشة والقلق والخوف والخجل والانطواء والنسيان والغيرة والكآبة:

7-2-مشكلات صحية:

وتتمثل في قلة النوم والصراع وفقدان الشهية، واضطرابات في المعدة وظهور حب الشباب.

7-3- مشكلة مدرسية:

وتتمثل في صعوبة بعض المواد المدرسية وتوتر العلاقات مع بعض المدرسين، وضعف تركيز الانتباه في الدراسة وضعف الميل الى القراءة وصعوبة الحصول على درجات عالية والخوف من الرسوب.

7-4- مشكلات أسرية:

وتتمثل في تفضيل الوالدين أحد الأخوة ووفاء أحد الوالدين والتدخل في أمور المراهق ومما سبته.

7-5- مشكلات اقتصادية:

وتتمثل في قلة الحصول على الملابس الجديدة وضعف المستوى الاقتصادي للأسرة، وقلة المصروف اليومي.

7-6- مشكلات اجتماعية:

وهي كثرة الفراغ والثورة على الآخرين لأتفه الأسباب واختيار الأصدقاء والإرتباك عند مقابلة الآخرين، والعلاقات مع الجنس، والعلاقات مع الجنس الآخر والتعرض إلى الضغوط الاجتماعية. (الداھري والكبيسي، 1999م، 214-215)

كما أن هناك مشكلات أخرى يتعرض لها المراهق ومن بين هذه المشكلات هي:

7-7- المشكلات الجنسية:

الجنس له أهميته من غير شك في حياة المراهقين بل إن البعض إذا تكلم عن الشباب ربط كلامه في الغالب بالناحية الجنسية، ومنهم من لا يقصر هذا الاهتمام على المراهقين وحدهم، وإنما يمتد ذلك عندهم إلى كافة مراحل حياة الإنسان، ويربط أغلب مشكلاتهم في هذه المراحل جميعها كذلك بهذه الناحية، يعطيه فرويد مثلا وغيره من المشتغلين بالتحليل النفسي أهمية كبيرة، ويبحثون عنه وراء كثير من التصرفات الشاذة.

وفي الواقع، أن لهذا العامل أثره في سلوكنا وتصرفاتنا ونجده في أحوال عديدة وراء كثير من صور حياتنا النفسية. (محمود، 1981م، 77)

ولكن لماذا..... لماذا الجنس بالذات؟.

وللإجابة على هذا السؤال يفيد أن نتعرف على الدوافع التي توجه سلوك الإنسان، وهناك نوعان رئيسيان من الدوافع وهي: دوافع تنشأ عن حاجات الجسم الخاصة بوظائفه والفسيوولوجية كالحاجة إلى الطعام والماء والجنس وإلى تجنب البرد والحر والألم، وهذا النوع من الدوافع لا يتعلمها الفرد أو يكتسبها ولكنها موجودة فيه بالفطرة، وإن تعلم شيئاً يتعلق بها، فهو المتحكم فيها، وهناك دوافع وحاجات تأتي نتيجة نمو الفرد واتصالاته بالآخرين واحتكاكه بظروف الحياة العامة وما تقتضيه هذه الظروف، مثل الحاجة إلى التقدير الاجتماعي و إلى النجاح والشعور بالأمن.....إلخ.

هذه هي أهمية الجنس في حياتنا، وإذا كان الكبار يجدون طرق إشباعه ميسرة عن طريق الزواج، وهو الوضع الشرعي والاجتماعي المقبول لإشباع هذا الدافع، إلا أن الصعوبات والعقبات الخاصة به كثيرة أمام الشباب، وهي صعوبات لا ترجع إلى الرغبة في إشباع هذا الدافع الطبيعي فحسب، بل أيضا إلى فهمه ومعرفة كل ما يتصل به مجموعة من العقبات وما يرتبط بها من طرق الإشباع الغير سليمة، هي ما نطلق عليه عادة إسم المشكلات الجنسية.

7-8- مشكلات اختيار المهنة:

يواجه المراهقون مشكلة اختيار المهنة أو العمل الذي سيمارسون حياتهم من خلاله، ويبدأون في إعداد أنفسهم لهذا الميدان.

وإذا كانت هذه المشكلة تأخذ في مراحل العمر السابقة صورة الأحلام الجميلة، التي ترتبط بالخيال أكثر من ارتباطها بالواقع، عندما يتخيل طفل السادسة أو السابعة نفسه ضابطا أو طبيبا أو غير ذلك، فإن هذا الخيال ينزل بعد الخامسة عشرة والسادسة عشرة إلى أرض الواقع، عندما يواجه الشاب مشكلة مستقبل حياته.... ماذا يريد أن يكون؟، وما هي المهنة التي يرتاح إليها أكثر من غيرها..... وتحقق له كل أمنيته؟، وكيف يصل إلي تحقيق هذه

الأمانى؟ وهل تسمح ظروفه العائلية والاقتصادية وإمكانياته الخاصة بآء عءاءه للمهنة اللى يقع عليها اختياره؟ هذه هى أنواع الأسئلة اللى يسألها المراهقون لأنفسهم عادة، فىما يتصل بهذا الموضوع، وىقلقون بشأن الإجابة عليها، لأن الإجابة ىترفق عليها مصيرهم ومستقبل حياتهم.

(محمود، 1981، 77-109)

أضف إلى ذلك أنهم لا يعرفون عادة شيئاً عن عالم المهنة والعمل، ولا يعرفون مثلاً أنواع المهن المتوفرة، ومميزان كل منها وما تتطلبه من مؤهلات، و التدريب ألزم لها وكيف ىشق الشاب طريقة إليها ومدى ملاءمتها له و غير ذلك من النواحي اللى لأبداً من التعرف عليها حتى ىستطيع أن ىشق طريقه إلى العمل بنجاح.

فمشكلات مرحلة المراهقة عءىد ومنتوعة حيث اتفق خبراء الاجتماع وعلماء النفس والتربية على أهمية إشراك المراهق فى المناقشات العلمية المنظمة بحيث اقترحوا حلول لهذه المشكلات اللى تواجههم من هذه الناحية فتذكر هذه المشكلات هى مع حلول المقترحة لها:
7-9-مشكلات التمرد:

وهى وجود حالة من (التمرد) أو السباحة ضد تيار الأهل بين المراهق وأسرته، وشعور الأهل والمراهق بأن كل واحد منهما لا يفهم الآخر.

- الحل المقترح:

إن السبب فى حدوث هذه المشكلة يكمن فى اختلاف مفاهيم الآباء عن مفاهيم الأبناء، واختلاف البيئة اللى تنشأ فيها الأهل وتكونت شخصيتهم خلالها وبيئة الأبناء، وهذا طبيعى لاختلاف الأجيال والأزمان، فالوالدان ىحاولان تسيير أبنائهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقاليدهم، وبالتالي ىحجم الأبناء عن الحوار مع أهلهم، لأنهم يعتقدون أن الآباء إما لا ىهتمهم أن يعرفوا مشكلاتهم، أو أنهم لا ىستطيعون فهمها، أو أنهم - حتى يفهموها - لىسوا على استعداد لتعديل مواقفهم.

ومعالجة هذه المشكلة لا تكون إلا بإحلال الحوار الحقيقى بدل التنافر والصراع والاعتراب المتبادل، ولابد من تفهم وجهة نظر الأبناء فعلاً لا شكلاً بحيث ىشعر المراهق أنه مأخوذ

على محمل الجد ومعتزف به و بتفردة حتى لو لم يكن الأهل موافقين على آرائه ومواقفه، وأن له حقا مشروعا في أن يصرح بهذه الآراء.

الأهم من ذلك أن يجد المراهق لدى الأهل أدانا صاغية وقلوبا متفتحة من الأعماق، لا مجرد مجاملة، كما ينبغي أن نفسح له المجال ليشق طريقه بنفسه حتى لو أخطأ، فالأخطاء طريق للتعلم، مما يساعد كثيرا على حل هذه المشكلة تقوية الوازع الديني من خلال أداء الفرائض الدينية والتزام الصحبة الصالحة ومد جسور التواصل والتعاون مع أهل الخبرة والصلاح في المحيط الأسري وخارجه. (شكر، د.س، 7)

ولابد من تكثيف جرعات الثقافة الإسلامية، حيث أن الشريعة الإسلامية تنظم حياة المراهق لا كما يزعم أعداء الإسلام بأنه يكبت الرغبات ويحرم الشهوات، والاشتراك مع المراهق في عمل أنشطة يفضلها، وتشجيع أهداف عائلية مشتركة واتخاذ القرارات بصورة جماعية مقنعة والسماح للمراهق باستضافة أصدقائه في البيت، والحذر من البرمجة السلبية وتجنب عبارات: أنت فاشل، عنيد، متمرد، لا تفهم أبدا، لأن هذه الكلمات والعبارات تستفز المراهق وتجلب المزيد من المشاكل والمتاعب ولا تحقق المراد من العلاج.

وعلى الأهل أن يختاروا الوقت المناسب لبدء الحوار مع المراهق، بحيث يكونا غير مشغولين، أن يتحدثا جالسين، جلسة الصديقين متآلفين، يبتعدا فيها عن التكلف والتجمل، وليحذر من نبرة التوبيخ والنهر.....الخ.

(شكر، د.س، 7-8)

8- حاجات المراهقة:

حيث المقصود بالحاجة هنا هو شعور الفرد بنقص شيء أو فقده، فيسعى في طلبه ليدفع عن نفسه الشعور بالخطر، أو يحقق لها رغبتها في الحصول على ما تطلبه أو تميل إليه، فالحاجات هي أساس مشكلات التكيف التي تواجه الإنسان في مراحل عمره المختلفة بما فيها مرحلة المراهقة، ومن هذه الحاجات نذكر ما يلي:

8-1- الحاقات الجسمية:

وهي التي تتعلق بسلامة الجسم من الجوع والعطش والتعب والتوتر الجنسي والشعور بالبرد أو الحر والتخلص من الفضلات، فالمراهق يحتاج إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، كما يحتاج إلى تجنب الألم والخطر، خاصة أن توقع الخطر يثير في نفسه القلق والشعور بالخوف، كما يحتاج إلى الراحة والاسترخاء، فلا بد من تنظيم أوقات الراحة للمراهق وذلك تحقيقاً لحاجة جسمه إلى السكون والاستجمام، كما يحتاج إلى الشفاء من الأمراض والجروح.

(السبتي، 2004م، 35)

8-2- الحاقات النفسية:

8-2-1- الحاجة إلى اكتشاف الذات:

إذ فيها تكتشف الذات وينمو الوعي الذاتي أو الشعور بالذات الذي يعتبر من أهم خصائص المراهقة من وجهة النظر النفسية، فالأول مرة يصبح المراهق شديد الاهتمام بنفسه وبالناس من حوله وبآرائهم نحوه فيبدأ برؤية العالم كله وخاصة ذاته بعينين جديدتين، لذا ينبغي أن يحذر الراشدون من توجيه النقد إلى المراهقين، إذ تتصف هذه الفترة بالحساسية الفائقة، و إن تصرف المراهقين في هذه المرحلة بالعناد والتمادي في الخروج عن أعراف المجتمع، وهذا أحد الجوانب التي تحمل الراشدين على توجيه النقد لهم، مما يحمل المراهق على التصدي لهذا النقد والتمادي أكثر في الأخطاء وما تصرف المراهقين إلا نتيجة لتفكيرهم بأن سلوكهم المنافي للتقاليد الاجتماعية يؤكد دواتهم.

(مقحوت، 2014م، 108-109)

8-2-2- الحاجة إلى عبادة الله:

يدخل المراهق أثناء سعيه لتكوين هويته الذاتية في تفاعلات مع مؤسسات الدينية القائمة في مجتمعه وثقافته، ويسعى من خلالها الحصول على إجابات عن تساؤلاته المتعددة حول ذاته كمخلوق وقدرة الخالق وعظمته، فالحاجة إلى عبادة الله أمر فطري يولد عليه الإنسان، وهو ما يشعر به على وجه الخصوص في حالة الشعور بالذنب، فيتوجه إلى الله ليفرج له همه

وبفك كربته، كما أشارت الكثير من الدراسات النفسية إلى هذا التوجه عند المراهقين والمراهقات في الدول المختلفة، حيث أن المراهقات لديهم ميلاً أكثر للتدين من المراهقين خاصة في بعض الحالات، فالمراهق يحتاج إلى تكوين شعور ديني قوي يشعر من خلاله بالأمن والسلام النفسي والعقلي. (السبتي، 2004م، 36)

8-2-3- الحاجة إلى الاستقلالية:

من أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على النفس، نتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق ويشعر أنه لم يعد طفلاً، كما أنه لا يجب أن يحاسب على كل صغيرة وكبيرة، أو أن يخضع سلوكه لرقابة الأسرة ووصايتها.

8-3- الحاجة الاجتماعية:

8-3-1- الحاجة إلى الحب والتفهم:

الحاجة إلى الحب والحنان خاصة من قبل الوالدين رمز للعطاء والرعاية حاجة حيوية هامة، حيث أن المراهقين إذا لم يظهر لهم الآباء حبهم بوضوح وقوة قد لا يكتسبون تقدير الذات ولا يتمكنون من إقامة العلاقات البناءة و الفعالة مع الآخرين، ولا يحضون بالشعور الواثق المطمئن بهويتهم ودواتهم مما يؤدي إلى بروز عدة مشاكل سواء كانت علائقية اجتماعية، واضطرابات نفسية.

(مقحوت، 2014م، 109-110)

8-3-2- الحاجة إلى الرفقة:

الرفقة نمط وقالب اجتماعي صاحب الإنسان منذ بداياته، وذلك لأن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، فهي تعتبر مصدر من مصادر تربية الإنسان ومعرفته وأنسه وسروره ومواساته ومساعدته، وهي ذات أثر كبير في حياة الفرد النفسية والاجتماعية والثقافية، وهي حاجة نفسية لا يستغنى عنها الإنسان خاصة في مرحلة المراهقة.

8-3-3- الحاجة إلى الزواج:

إن حاجة المراهق للزواج هي حاجة ملحة، وذلك لأنها من الحاجات العضوية والنفسية، فالحاجة الاجتماعية والنفسية للزواج تشمل أربع (4) عناصر مترابطة ومتداخلة وهي: الحاجة إلى السكن النفسي للزواج، الشعور بالنوع وتحقيقه، الإشباع الغريزي، وتحقيق التكامل بالزواج، وإذا لم يحقق الزواج أحد هذه العناصر فإن يكون فاشلا وناقصا بقدر النقص الموجود في هذه العناصر، والمراهق يعد في أول الطريق لإقامة حياة أسرية واجتماعية صحيحة. (السبتى، 2004م، 40-41)

8-4- الحاجة العقلية:

8-4-1- الحاجة إلى المعرفة:

وتمثل في الرغبة في العلم والفهم والاستزادة من كل شيء يتعلمه، وحب في إتقان كل ما يقوم به من عمل، كما تتمثل أيضا في إتقان المعلومات وصياغة المشكلات وحلها، وترتبط زيادة العلم بالاعتدال والتوسط في الأمور عند المراهق.

8-4-2- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، وتحصيل الحقائق وتفسيرها، التنظيم، إشباع الذات عن طريق العمل، والنجاح والتقدم الدراسي، والحاجة إلى السعي وراء الإثارة ونمو القدرات.

فهذه الحاجات التي تتضمنها فترة المراهقة حيث على الوالدين أن يتفهموا مطالب هذه المرحلة وأن يساعدوا أبنائهم المراهقين على التكيف والانسجام.

(مقحوت، 2014م، 110-111)

خلاصة الفصل:

ونستنتج مما سبق أن مرحلة المراهقة جديرة بالاهتمام لأنها فترة التي تتبلور فيها كل إمكانات الجسمية والانفعالية والعقلية والاجتماعية، منها ما يؤثر على تكوين الشخصية ومنها ما ينميها، وذلك يتوقف على تكيفه السوي أو الشاذ مع البيئة المحيطة به.

حيث من المعلوم أن النضج هو الهدف الرئيسي من هذه الفترة الانتقالية الحساسة في عمر الإنسان، وبكل ما تحمله من تغيرات وتعقيدات في نموه الفسيولوجي، والبيولوجي الذي يظهر على المستوى الجسمي الداخلي والخارجي، والذي ينعكس في شكل للأداء العقلي والمعرفي، كما يصل إلى قمة النضج في هذه المرحلة من حيث التوازن والتكيف والانسجام مع هذه التغيرات.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة.

- 1- منهج الدراسة.
 - 2- الدراسة الاستطلاعية.
 - 3- أدوات الدراسة.
 - 4- الدراسة الأساسية.
 - 5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
- خلاصة الفصل.

1- منهج الدراسة:

إن طبيعة المشكلة المطروحة للدراسة تفرض على الباحث تبني منهج معين دون غيره تبعاً لأهدافه التي يسعى لتحقيقها من هذه الدراسة.

ولما كانت الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين متغيراتها (الخجل والتوافق النفسي)، فإن المنهج الوصفي الارتباطي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة، حيث أنه يسمح بمقارنة المتغيرات الأساسية للدراسة لدى أفراد عينة الدراسة (مراهقات سنة أولى ثانوي)، وهو طريقة يعتمد عليها الباحثون في الحصول على معلومات وافية ودقيقة، وعلى هذا الأساس يمكننا هذا المنهج من التعرف على وجود العلاقة أو عدمها بين متغيرات الدراسة ومؤشراتها.

(قنديلجي، 1999م، 105)

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد من الإجراءات الميدانية التي تسمح للباحث بالتقرب من الظاهرة المراد دراستها، وهدفنا من خلال الدراسة الاستطلاعية إلى ضبط الشكل النهائي لأدوات الدراسة، والتحقق من صلاحية الأدوات وتجريبها، والتواصل مع العينة، وكذا الوقوف على الصعوبات التي تعترضها وذلك لتفاديها في الدراسة الأساسية، وذلك من خلال تطبيقها على عينة تقدر ب

(30) مراهقة.

3- أدوات الدراسة:

قمنا في هذه الدراسة بالتحقق من أدوات المقاييس التي استخدمناها لجمع البيانات الخاصة بالدراسة:

3-1- مقياس الخجل:

أعد هذا المقياس " حسن عبد العزيز الدريني 1980م "، في قياس الخجل كسمة من سمات الشخصية بجامعة قطر، يتكون من 36 بنداً ويجب عنها ضمن ثلاث بدائل هي: نعم، أحياناً، لا، وكانت الدرجات من 1 إلى 3 (نعم 3)، (أحياناً 2)، (لا 1).

1- تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي وذلك من خلال حساب معامل الارتباط لكل بند ومستوى الدلالة لكل معامل الارتباط والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (1): يوضح معامل الارتباط لكل بند ومستوى الدلالة لكل معامل الارتباط لمقياس الخجل:

| رقم البند | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-----------|----------------|---------------|
| 1 | 0,36 | 0,01 |
| 2 | 0,18 | غير دالة |
| 3 | 0,013 | غير دالة |
| 4 | 0,15 | غير دالة |
| 5 | 0,36 | 0,01 |
| 6 | 0,083 | غير دالة |
| 7 | 0,24 | 0,05 |
| 8 | 0,22 | 0,05 |
| 9 | 0,12 | غير دالة |
| 10 | 0,33 | 0,01 |
| 11 | 0,49 | 0,01 |
| 12 | 0,55 | 0,01 |
| 13 | 0,35 | 0,01 |
| 14 | 0,38 | 0,01 |

| | | |
|----------|-------|----|
| غير دالة | 0,088 | 15 |
| 0,01 | 0,28 | 16 |
| 0,01 | 0,33 | 17 |
| 0,01 | 0,35 | 18 |
| 0,01 | 0,502 | 19 |
| 0,01 | 0,48 | 20 |
| 0,01 | 0,404 | 21 |
| 0,01 | 0,41 | 22 |
| 0,01 | 0,45 | 23 |
| 0,01 | 0,35 | 24 |
| غير دالة | 0,084 | 25 |
| 0,01 | 0,50 | 26 |
| 0,01 | 0,59 | 27 |
| 0,01 | 0,34 | 28 |
| 0,01 | 0,45 | 29 |
| 0,05 | 0,23 | 30 |
| 0,05 | 0,23 | 31 |
| 0,01 | 0,38 | 32 |
| 0,01 | 0,53 | 33 |
| 0,01 | 0,45 | 34 |
| 0,01 | 0,51 | 35 |
| 0,01 | 0,402 | 36 |

حيث من خلال الجدول حسبت معاملات الارتباط لبنود مقياس الخجل وقد تبين من النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين 0,22 و0,59

ومن خلال نتائج الجدول أيضا هناك بنود تحذف و التي تكون غير دالة وهذه البنود هي:

(2,3، 4، 6، 9، 15، 25) أما بقية البنود فكانت دالة عند 0,01 و 0,05.

2- ثبات المقياس:

تم استخراج معاملات ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة جيتمان وسبيرمان براون، والاتساق الداخلي باستخدام معادلة α لكرونباخ، وفيما يلي عرض النتائج:

الجدول رقم (2): معامل الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي وجيتمان:

| التجزئة النصفية | | معامل لكرونباخ |
|------------------|--------|-------------------|
| سبيرمان براون | جيتمان | |
| 0,67 | 0,67 | 0,76 |

يتضح من خلال الجدول أن قيمة α لكرونباخ تقدر ب (0,76) والتجزئة النصفية بمعادلة جيتمان (0,67) وسبيرمان براون (0,67)، بحيث نستطيع القول بأن مقياس الخجل يتمتع بدرجات مقبولة من الثبات.

3-2- مقياس التوافق النفسي:

أعدت هذا المقياس " زينب محمود شقير 2003م"، وقامت الباحثة بالاطلاع على العديد من التراث الثقافي والدراسات السابقة وكذلك المفاهيم النظرية للتوافق النفسي وأبعاده المتعددة، وتوصلت بعدها إلى تحديد الأبعاد الأساسية للتوافق النفسي وتتمثل فيما يلي:

- التوافق الشخصي والانفعالي (من 1 إلى 20).

- التوافق الصحي (من 21 إلى 40).

- التوافق الأسري (من 41 إلى 60).

- التوافق الاجتماعي (من 60 إلى 80).

والتي انتهت إلى (20) فقرة لكل بعد من أبعاد المقياس الفرعية، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (80) فقرة مقسمة إلى (20) لكل بعد فرعي على حدا، ضمن ثلاث بدائل (نعم، أحياناً، لا) وتتال الدرجات من (1 إلى 3).

1- تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي وذلك من خلال حساب معامل الارتباط لكل بند ومستوى الدلالة لكل معامل الارتباط والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (3): يوضح معامل الارتباط لكل بند ومستوى الدلالة لكل معامل الارتباط لمقياس التوافق النفسي:

| رقم البند | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-----------|----------------|---------------|
| 1 | 0,041 | غير دالة |
| 2 | 0,29 | 0,01 |
| 3 | 0,23 | 0,05 |
| 4 | 0,19 | غير دالة |
| 5 | 0,41 | 0,01 |
| 6 | 0,18 | غير دالة |
| 7 | 0,15 | غير دالة |
| 8 | 0,28 | 0,01 |
| 9 | 0,24 | 0,05 |
| 10 | 0,05 | غير دالة |
| 11 | 0,32 | 0,01 |
| 12 | 0,35 | 0,01 |

| | | |
|----------|-------|----|
| 0,01 | 0,34 | 13 |
| 0,01 | 0,29 | 14 |
| غير دالة | 0,028 | 15 |
| غير دالة | 0,13 | 16 |
| غير دالة | 0,10 | 17 |
| غير دالة | 0,027 | 18 |
| غير دالة | 0,062 | 19 |
| غير دالة | 0,16 | 20 |
| 0,05 | 0,20 | 21 |
| 0,01 | 0,38 | 22 |
| غير دالة | 0,089 | 23 |
| 0,01 | 0,30 | 24 |
| 0,01 | 0,40 | 25 |
| 0,01 | 0,28 | 26 |
| 0,01 | 0,34 | 27 |
| 0,05 | 0,25 | 28 |
| غير دالة | 0,17 | 29 |
| غير دالة | 0,13 | 30 |
| غير دالة | 0,14 | 31 |
| غير دالة | 0,17 | 32 |
| 0,01 | 0,28 | 33 |
| 0,05 | 0,22 | 34 |
| 0,05 | 0,19 | 35 |
| غير دالة | 0,12 | 36 |
| 0,05 | 0,22 | 37 |

| | | |
|----------|-------|----|
| 0,05 | 0,20 | 38 |
| غير دالة | 0,18 | 39 |
| 0,05 | 0,22 | 40 |
| 0,01 | 0,39 | 41 |
| 0,01 | 0,42 | 42 |
| 0,01 | 0,43 | 43 |
| 0,01 | 0,32 | 44 |
| 0,01 | 0,29 | 45 |
| 0,01 | 0,36 | 46 |
| غير دالة | 0,16 | 47 |
| 0,01 | 0,27 | 48 |
| 0,01 | 0,46 | 49 |
| 0,01 | 0,40 | 50 |
| 0,01 | 0,47 | 51 |
| 0,01 | 0,42 | 52 |
| 0,01 | 0,44 | 53 |
| 0,01 | 0,48 | 54 |
| 0,01 | 0,37 | 55 |
| غير دالة | 0,072 | 56 |
| غير دالة | 0,10 | 57 |
| غير دالة | 0,045 | 58 |
| غير دالة | 0,054 | 59 |
| غير دالة | 0,054 | 60 |
| 0,05 | 0,21 | 61 |
| 0,01 | 0,36 | 62 |

| | | |
|----------|-------|----|
| 0,01 | 0,26 | 63 |
| 0,05 | 0,25 | 64 |
| 0,01 | 0,34 | 65 |
| 0,01 | 0,34 | 66 |
| 0,05 | 0,23 | 67 |
| غير دالة | 0,10 | 68 |
| 0,01 | 0,31 | 69 |
| غير دالة | 0,16 | 70 |
| 0,05 | 0,21 | 71 |
| 0,05 | 0,25 | 72 |
| 0,01 | 0,29 | 73 |
| 0,01 | 0,26 | 74 |
| 0,01 | 0,30 | 75 |
| غير دالة | 0,090 | 76 |
| غير دالة | 0,11 | 77 |
| غير دالة | 0,12 | 78 |
| غير دالة | 0,16 | 79 |
| غير دالة | 0,020 | 80 |

حيث حسبت معاملات الارتباط لبنود مقياس التوافق النفسي، وقد تبين من النتائج المبينة في الجدول أن معاملات الارتباط قد تراوحت بين 0,19 و0,48 .

وكذلك من خلال الجدول هناك بنود تحذف والتي تكون غير دالة عند مستوى الدلالة وهي كالاتي:

1,4,6,7,10,15,16,17,18,19,20,23,29,30,31,32,36,39,47,56,57,58,59,
.60,68,70,76,77,78,79,80

أما بقية البنود فكانت دالة عند مستوى الدلالة 0,01 والأخرى عند 0,05.

2- ثبات المقياس:

تم استخراج معاملات ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة جيتمان، وسبيرمان براون، والاتساق الداخلي لمعادلة α لكرونباخ، وفيما يلي عرض النتائج:

الجدول رقم (4): معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وجيتمان:

| التجزئة النصفية | | معامل α لكرونباخ |
|------------------|--------|----------------------------|
| سبيرمان براون | جيتمان | |
| 0,60 | 0,60 | 77,0 |

ويتضح من خلال الجدول أن قيمة α لكرونباخ قدرت ب 0,77 والتجزئة النصفية لمعادلة جيتمان 0,60 وسبيرمان 0,60، ومنه نستطيع القول أن مقياس التوافق النفسي يتمتع بدرجات مقبولة من الثبات.

4- الدراسة الأساسية:

4-1- عينة الدراسة وخصائصها:

العينة تسهل الحصول على البيانات التي نريدها، وهي تكون مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها.

(عبيدات وأبو نصار، 1999م، 84).

قمنا بزيارة ثانويات المغير (ثانوية حبة عبد المجيد، والشهيد شهرة محمد، وثانوية عبيد مروش).

وقد اخترنا عينة الدراسة بطريقة عشوائية مقصودة، حيث لوحظ أن هذه الطريقة هي الأنسب لأن اخترنا عينة الدراسة إناث فقط (مراهقات) سنة أولى ثانوي، فالعينة المقصودة يتم اقتناء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوفر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم، ولكون تلك الخصائص هي من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة. (إبراهيم، 2000م، 163).

وبلغ حجم العينة (100) مراهقة (تلميذة)، والجدول يبين توزيع حجم العينة حسب الثانويات:

جدول رقم (5): توزيع أفراد العينة حسب الثانويات:

| الثانوية | عدد التلاميذ | النسبة |
|----------------|--------------|--------|
| حبة عبد المجيد | 17 | 17% |
| شهرة محمد | 45 | 45% |
| عبيد مروش | 38 | 38% |
| المجموع | 100 | 100% |

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تتأكد أهمية الإحصاء كأداة من خلالها يتمكن الباحث من الوصول إلى نتائج علمية سليمة، هذا على خلاف بعض الوسائط والأساليب الأخرى المختلفة، وتأسيسا على هذا فقد تم إدخال البيانات لعينة الدراسة في الحاسب الآلي وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية والمعروف بـ SPSS حسب متغيرات الدراسة استعدادا للقيام بالتحليلات الإحصائية وقمنا باستخراج مايلي:

- سبيرمان بروان.
- معامل α لكرونباخ.
- معادلة جيتمان.
- معامل ارتباط بيرسون.

خلاصة الفصل:

ذكرنا في هذا الفصل الإجراءات المنهجية المتبعة، وذلك في معالجة موضوع دراستنا حيث تطرقنا إلى ذكر منهج الدراسة، والدراسة الاستطلاعية، وعينة الدراسة وكذلك أدوات جمع بيانات الدراسة، والإجراءات لتطبيق الدراسة الأساسية، لنصل إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة، كل ذلك تمهيدا لعرض نتائج البحث ومناقشة نتائجها.

الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج.

- تمهيد.

1- عرض ومناقشة الفرضية العامة الأولى.

2- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية.

3- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة.

4- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة.

5- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الخامسة.

- خلاصة الفصل.

تمهيد:

بعد التطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الحالية والمتمثلة في تحديد المنهج المتبع، وكذلك الدراسة الاستطلاعية والأساسية والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة، حيث في هذا الفصل سيتم عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها وفق الخلفية النظرية للبحث.

1- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

بغرض معالجة الفرضية العامة الأولى للدراسة والتي تنص على أنه " توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل التوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي "، وللتحقق من صحة الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين وتم التحصل على النتائج التالية التي يظهرها الجدول التالي:

جدول رقم (6): يوضح قيمة ودلالة الارتباط بين الخجل والتوافق النفسي:

| المؤشرات المتغيرات | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-----------------------|----------------|---------------|
| الخجل | 0,53 | 0,05 |
| التوافق النفسي | | |

يوضح جدول رقم (6) أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين الخجل والتوافق النفسي قدرت ب (0,53) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,05، وبهذا نقبل الفرض البديل الذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والتوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي، أي أنه كلما زاد التوافق النفسي نقص الخجل والعكس.

وعليه يمكننا القول بأن الخجل من بين العوائق التي تمنع المراهق من تحقيق أهدافه، وبالتالي يؤثر سلباً على توافقه النفسي، وباعتباره من العوامل النفسية التي تؤثر سلباً على قدرة المراهق على التكيف الجيد مع الآخرين، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة السيد السمدوني (1994م) الذي يشير إلى أن الخجل من الصفات النفسية الاجتماعية الذي يرتبط بمشكلات التوافق النفسي والاجتماعي، وفي حالة التوافق مرتفع تنخفض نسبة الخجل وهذا يتفق مع نظرية علم النفس الإنساني يكون التوافق مرتفع يصبح لدى المراهقات استبصار للواقع وفهمهم لأنفسهم وللآخرين وتقل نسبة الخجل لديهم وتحقيق الذات في التوافق السوي

الجيد، وماسلو في علم النفس الإنساني أكد على أهمية التنظيم وتحقيق الذات في التوافق السوي الجيد، وكذلك " ليند جرين " ويقرر أن سمات التوافق تتلخص في: استبصار وفهم واحترام النفس والآخرين، وتوجيه وجهه الذات الوجهة السليمة، وعليه كلما كان التوافق مرتفع نقص الخجل.

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على أنه " توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الشخصي من التوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي، طبقنا معامل ارتباط بيرسون فتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول رقم (7):

جدول رقم (7): يوضح قيمة ودلالة الارتباط بين الخجل والبعد الشخصي من التوافق النفسي:

| المؤشرات المتغيرات | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|--------------------|----------------|---------------|
| الخجل | 0,42 | 0,05 |
| البعد الشخصي | | |

من خلال الجدول يوضح أن قيمة معامل الارتباط بين الخجل والبعد الشخصي من التوافق النفسي قدرن ب (0,42) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,05، ومنه نقبل بالفرضية التي تقول أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الشخصي من التوافق النفسي لدى المراهقات، أي أنه في هذه كلما كان الخجل منخفض زادت درجة البعد الشخصي.

وتدعم النتيجة التي توصلنا إليها إلى نظرية التحليل النفسي (فرويد) واعتقد أن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لاشعورية، أي أن الأفراد لا تعني الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً، وكذلك (يونج) قال بأن مفتاح التوافق للتقليل من الخجل يكمن في استمرار النمو الشخصي دون تعطل، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة، فكلما كان التوافق الشخصي مرتفع انخفض الخجل لدى المراهقات، وهكذا فالسلوك السوي لدى الفتاة المراهقة يكون متوافق ومرتزناً شخصياً ويشمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة، والاعتماد على النفس والإحساس بقيمة الذات وحرية الشخصية والشعور بالانتماء والتحرر من الميول الانسحابية والخلو من الأمراض العصبية، وإزالة القلق والتوتر، وهذا ينطبق مع النظرية السلوكية واعتقد واطسون وسكينر أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تشكل عن طريق تلميحات البيئة.

3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الثالثة والتي تنص على أنه " توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الصحي من التوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي، طبقنا معامل ارتباط بيرسون فتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول رقم (8) :

جدول رقم (8) : يوضح قيمة ودلالة الارتباط بين الخجل والبعد الصحي من التوافق النفسي:

| المؤشرات المتغيرات | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|--------------------|----------------|---------------|
| الخجل | 0,17 | غير دالة |
| البعد الصحي | | |

من خلال الجدول يبين أن معامل الارتباط بين الخجل والبعد الصحي من التوافق النفسي قدرت ب (0,17) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، حيث كلما نقص الخجل زادت درجة البعد الصحي، وبالتالي نرفض الفرضية التي تقول أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الصحي من التوافق النفسي لدى المراهقات، ونقبل بالفرضية الصفرية.

فالتوافق الصحي هو التمتع بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية للمراهقات، وتدعم هذه النتيجة مع النظرية البيولوجية والتي جاء بها " داروين ومنل كالمان وجالتون " أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية فالتوافق الصحي التام هو انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها، وفي حالة الاضطراب في التوافق الصحي ينتج عنه الخجل وعدم المواجهة، وعندما يكون الخجل زائد فهذا يعود إلى سوء التوافق والاضطراب في الحالة الصحية فالشخص المريض تقل كفاءته ويكون عرضة للمشاكل، وعليه فالتوافق الصحي الجيد يكون خالي من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية، وشعورهم بالارتياح النفسي تجاه قدراتهم وإمكاناتهم، والتمتع بحواس سليمة، والميل إلى النشاط والحيوية معظم الوقت والقدرة على الحركة والأتزان مع الاستمرارية في التركيز والنشاط والعمل.

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الرابعة والتي تنص على أنه " توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الأسري من التوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي "، طبقنا معامل ارتباط بيرسون فتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول رقم (9):

جدول رقم (9) : يوضح قيمة ودلالة الارتباط بين الخجل والبعد الأسري من التوافق النفسي:

| المؤشرات المتغيرات | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|--------------------|----------------|---------------|
| الخجل | 0,65 | 0,01 |
| البعد الأسري | | |

من خلال الجدول يوضح أن معامل الارتباط بين الخجل والبعد الأسري من التوافق النفسي قدرت ب (0,65) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,01، فكلما زاد الخجل نقصت درجة البعد الأسري، ومنه يمكن القول بأنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الأسري من التوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي.

الخجل مرتفع في البعد الأسري بالنسبة للمراهقات يرجع إلى أساليب التنشئة الأسرية وهذا ما يتفق مع نظرية الاتجاه البيئي بحيث ترجع الخجل إلى المعاملة الأسرية المتمثلة في ما يمارسه الوالدين من أساليب المعاملة، والنقد المستمر، والتهديد الدائم المؤدي لتفاقم الخجل للفتاة المراهقة، فالأسرة التي توفر الإمكانيات الضرورية للأبناء والتماسك مع أفرادها تقل لديهم نسبة الخجل، أما في حالة اضطراب داخل الأسرة يؤدي إلى العديد من المشاكل، وعليه فمن المهم معرفة مكانة الفتاة المراهقة في الأسرة كعامل مؤثر في التكيف والواقع الاجتماعي للأسرة والعلاقة مع الأفراد فيما بينهم، وهذا ما ينطبق مع نظرية الاتجاه الاجتماعي في أن مكانة المراهق في الأسرة ذات صلة بتركيب الجماعة العائلية وبنظام العلاقات القائمة بين أفرادها، وبدرجة الالتزام أو التسامح والقبول أو الرفض، كما أن حجم

الأسرة واختلاف البيئة الاجتماعية تشكل عوامل أساسية في مشكلات المراهقين من خلال أساليب التنشئة التي يستعملونها مع الأبناء، حيث لها أثر فعال في تنمية نمو المراهق سواء بالإيجاب أو بالسلب، فالمعاملة الإيجابية والتعزيز ينمي لديهم الثقة ودافع قوي للإنجاز، أما في حالة المعاملة السلبية وعدم التشجيع والعقاب والقسوة الزائدة والتسلط ينتج عنه خلل في الشخصية وعدم الاتزان والتكيف مع الأفراد والمجتمع، فالأسرة هي المنبع الذي يساعد المراهقين على اكتشاف ذاتهم ووضع الخطوط العريضة لشخصيتهم التي سيتصرفون على ضوءها.

5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الخامسة التي تنص على أنه " توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الاجتماعي من التوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي " طبقنا معامل ارتباط بيرسون فتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول رقم (10):

جدول رقم (10): يوضح قيمة ودلالة الارتباط بين الخجل والبعد الاجتماعي من التوافق النفسي:

| المؤشرات المتغيرات | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|--------------------|----------------|---------------|
| الخجل | 0,57 | 0,01 |
| البعد الاجتماعي | | |

يتبين من الجدول رقم (10) أن معامل الارتباط قدر ب (0,57) وهي قيمة دالة إحصائياً عند 0,01، ومن هنا يمكننا قبول الفرض البديل الذي ينص على وجود علاقة

ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الاجتماعي من التوافق النفسي، وعليه فكلما كان الخجل مرتفع نقصت درجة البعد الاجتماعي.

وتتفق هذه النتيجة مع نظرية اتجاه التعلم الاجتماعي، بحيث يعزو الخجل القلق الاجتماعي والذي يثير أنماطا من السلوك الانسحابي للمراهقات، ويمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية بل ويمتد ليكون عواقب معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في الموقف الاجتماعي وحساسية مفرطة للتقويم السلبي من قبل الآخرين وميل مزمن لتقويم الذات تقويما سلبيا، أما في حالة انخفاض الخجل فنجد درجة البعد الاجتماعي مرتفعة بحيث يثبت أن المراهقات لديهم مستوى عالي من التوافق واهتمام اجتماعي قوي وهذا ما ينطبق مع نظرية التحليل النفسي التي جاء بها أدلر حين قال أنهم ينمون ولديهم اهتمام اجتماعي ينتج عنه رؤية الآخرين مستحبين لرغباتهم ومسيطرين على الدافع الأساسي للمنافسة، وهذا ما يجعلهم يمتازون بدرجة مناسبة من التوافق الاجتماعي، وتكون لديهم شخصية متوافقة ومتزنة لمواجهة الصعوبات والاضطرابات التي يتعرضون لها في فترة المراهقة، والقدرة على المسؤولية وتأكيد الذات، وهذا ما جاء به كذلك فروم في نظرية التحليل النفسي حيث قال أن الشخصية المتوافقة هي التي يكون لديها تنظيم موجه في الحياة وأن تكون مستقبلة للآخرين اجتماعيا، والقدرة على التحمل والثقة، والانسجام مع قواعد المجتمع، وكذلك على مشاركتهم الاجتماعية الفعالة، وشعورهم بالمسؤولية الاجتماعية والدخول في منافسات اجتماعية بناءة مع الآخرين، وقدرة الذات على التغيير عن حب الآخرين بدون قلق عما يعقب ذلك، وإقامة علاقات طيبة ايجابية مع أفراد المجتمع.

خلاصة الفصل:

وفي هذا الفصل تم عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتوصلنا إلى مايلي:

- 1- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والتوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي.
- 2- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الشخصي من التوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي.
- 3- لا توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الصحي من التوافق النفسي لدى المراهقات السنة أولى ثانوي.
- 4- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الأسري من التوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي.
- 5- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والبعد الاجتماعي من التوافق النفسي لدى مراهقات السنة أولى ثانوي.

اقتراحات:

بعد اطلعنا على الخلفية النظرية لكل من الخجل والتوافق النفسي، ومن خلال النتائج التي توصلنا إليه بعد المعالجة الإحصائية انتبهنا إلى بعض الملاحظات والتي نسعى إلى أخذها بعين الاعتبار:

- ضرورة الاهتمام بمرحلة المراهقة خاصة لدى الفتاة ومحاولة تقوية الجانب النفسي لديها من أجل التغلب على مشاكلها وتحقيق حاجياتها النفسية وكذلك الاهتمام بها ابتداء من الأسرة ثم المدرسة بغرس قيم أخلاقية وتربية جيدة، فهي في فترة تحتاج للمرافقة والإرشاد خاصة من طرف الأسرة، وتمنية الشخصية المتوازنة وتأكيد الذات لديها والابتعاد عن العزلة والخجل والانطواء والتكيف مع أنماط التفاعل الاجتماعي.

- يجب تنمية أنماط السلوك الاجتماعي الايجابي في المدارس وخاصة في المراحل الأولى من التعلم ما يؤدي إلى تحقيق التوافق بصفة عامة والتوافق النفسي بصفة خاصة.

المراجع

المراجع:

- _ القطروس أحمد محمد، نسرين (2013 م). خبرات الإساءة وعلاقتها بالخجل لدى عينة من المراهقين، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- _ الدليمي، أميرة مزهر حميد و عبد الله العزي، أحلام مهدي (2006 م). الخجل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات، مجلة الفتح، مديرية تربية ديالى، (47).
- _ حلاوة، رامي صلاح والمنسي، تيسير (2013 م). علاقة الخجل بمستوى التعلم في بعض المساقات العملية المختلطة لدى طلبة كلية التربية الرياضية، مجلة البحوث والدراسات وسلسلة العلوم الإنسانية، 5 (28)، الجامعة الأردنية.
- _ معاش، حياة (2013 م). اتجاهات نحو المدرسة وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- _ بلحاج، فروجة (2011 م). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- _ الكحلوت، أماني حمدي شحادة (2011 م). دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- _ الجموعي، مومن بكوش (2013 م). القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- _ شاذلي، عبد الحميد محمد (2001 م). الواجبات المدرسية والتوافق النفسي، د. ط، الإسكندرية: المكتبة الجامعية.
- _ الشريفين، أحمد ونضال (2011 م). بناء مقياس الخجل لدى طلبة الجامعات، مجلة اتحاد الجامعات العربية، 4 (9).

_ المغيصيب، لطيفة بنت عبد العزيز (2001 م). أثر التعبير الفني على التوافق النفسي لدى التلميذات القطريات في مرحلة المراهقة الوسطى، رسالة ماجستير في التربية الفنية، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

_ عليج، علي خضر الجميلي وغانم، إسرائ (2007 م). أثر تدريب على المهارات الاجتماعية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ بطيئي التعلم، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 4 (6). جامعة الموصل.

_ بلقاضي، فؤاد (2016 م). مفهوم الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الأم العازبة، رسالة ماجستير في علم النفس الأسري، كلية التربية، جامعة وهران.

_ الداھري، صالح حسن (2008 م). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية أسس ونظريات، ط.1، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

_ الطائي، ذكرى يوسف جميل (2005 م). التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة وأقرانهم من الاعتياديين، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 4 (3)، جامعة الموصل.

_ عسيري، عبير بنت محمد حسن (2003 م). علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة أم القرى.

_ الميلادي، عبد المنعم (2015 م). تربية المراهقين ومشكلاتهم، د. ط، الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.

_ أوزي، أحمد (2014 م). المراهق والعلاقات المدرسية، د. ط، الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.

_ الشيخ، محمود يوسف (2007 م). مشكلات تربوية معاصرة مفهومها مظاهرها أسبابها علاجها، ط. 1، القاهرة: دار الفكر العربي.

_ مقبل، مرفت عبد ربه عايش (2010م). *التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة*، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

_ علي، صبرة محمد و شريت، أشرف محمد عبد الغني (2004م). *الصحة النفسية والتوافق النفسي*، د. ط، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

_ الخالدي، عبد الرحمن بن منيف (2014م). *الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية*، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز، لمملكة العربية السعودية.

_ سرى، إجلال محمد (2000م). *علم النفس العلاجي*، ط. 2، القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة.

_ أبو سكران، عبد الله يوسف (2009م). *التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط (الداخلي، الخارجي) للمعاقين حركيا في قطاع غزة*، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

_ حولي، فاطمة (2012م). *التوافق النفسي للوالدين وانعكاسه على تكيف الأبناء في المدرسة*، رسالة ماجستير في علم النفس الأسري، كلية التربية، جامعة وهران.

_ دلة، سارة (2018م). *الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي*، مذكرة لحصول على شهادة الماستر، كلية العلوم الإجتماعية، جامعة الجليلي بونعامة، بخمس مليانة.

_ واطسون، روبرت وليند جرين، هنري كلاي (2004م). *سيكولوجية الطفل والمراهق*، ط. 1، القاهرة: مكتبة مدبولي.

_ العيسوي، عبد الرحمن (1993م). *مشكلات الطفولة والمراهقة أسسها الفيسيولوجية والنفسية*، ط. 1، لبنان: دار العلوم العربية.

- _ زيدان، محمد مصطفى (1972م). النمو النفسي للطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية، ط. 1، القاهرة: مكتبة القطب محمد طليبة.
- _ السبتى، خولة بنت عبد الله (2004م). مشكلات المراهقات الاجتماعية والنفسية والدراسية، رسالة ماجستير، قسم الدراسات الاجتماعية، جامعة الملك سعود.
- _ جوزيف، صابر (د. س). مرافقة بلا مشاكل، د. ط، مطبوعات إيجلز.
- _ عوض، عباس محمود (1999م). مدخل إلى علم نفس النمو الطفولة المراهقة الشيخوخة، د. ط، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- _ محمود، إبراهيم وجيه (1981م). المرافقة خصائصها ومشكلاتها، د. ط، دار المعارف.
- _ سليم، مريم (2002م). علم النفس النمو، ط. 1، لبنان: دار النهضة العربية.
- _ مقحوت، فتيحة (2014م). أساليب المعاملة الوالدية للمراهقين المتفوقين في شهادة التعليم المتوسط، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- _ الشيباني، بدر ابراهيم (2000م). سيكولوجية النمو تطور النمو من الإخصاب حتى المراهقة، ط. 1، الكويت: مركز المحفوظات والتراث والوثائق.
- _ السيد، فؤاد البهي (1956م). الأسس النفسية للنمو، ط. 1، الإسكندرية: دار الفكر العربي.
- _ اسماعيل، محمد عماد الدين (1989م). الطفل من الحمل إلى الرشد (الجزء الثاني الصبي والمراهق)، ط. 1، الكويت: دار القلم،
- _ زيدان، محمد مصطفى (1989م). النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، ط. 2، جدة: دار الشروق للنشر والتوزيع والطباعة.

- _ الداهري، صالح حسن والكبيسي، وهيب مجيد (1999م). علم النفس العام، ط. 1، الأردن: دار الكندي للنشر والتوزيع.
- _ شكر، وليد كمال (د.س). المرافقة ألم وأمل، د. ط، المكتبة الإلكترونية.
- _ الشربيني، زكريا (2001م). المشكلات النفسية عند الأطفال، د. ط، القاهرة: دار الفكر العربي.
- _ حسين، طه عبد العظيم (2009م). إستراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي، ط. 1، الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- _ خوج، حنان بنت أسعد محمد (2002م). الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- _ النيال، مایسة (1999م). الخجل وبعض أبعاد الشخصية دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس العمر والثقافة، د. ط، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- _ خليفة، علي السيد (2001م). الخجل والتشاؤم وعلاجها، د. ط، الإسكندرية: المركز العربي للنشر والتوزيع.
- _ إبراهيم، مروان عبد المجيد (2000م). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط. 1، عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- _ قنديلجي، عامر (1999م). البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، ط. 1، عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- _ الربيعة، عبد العزيز بن عبد الرحمان بن علي (2000م). البحث العلمي حقيقته ومصادره ومادته ومناهجه وكتابه وطباعته ومناقشته، ط. 2، الرياض: فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية.

_ عبيدات، محمد وأبو نصار محمد (1999م). منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل
والتطبيقات، ط. 2، عمان: دار وائل للطباعة والنشر.

الملاحق

ملحق رقم (1) : مقياس الخجل:

جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص إرشاد وتوجيه

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر إرشاد وتوجيه نضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي يمثل مجموعة من التعليمات الرجاء الإجابة عليها كاملة وذلك فقط بوضع علامة (×) أمام الإجابة التي تراها مناسبة لك بكل صراحة وقناعة مع العلم أن هذه المعلومات تستخدم لغرض البحث العلمي فقط، مع ضمان السرية التامة، وشكرا على تفاعلكم معنا. الجنس :

ذكر أنثى

السن:

المستوى:

| العبارات | نعم | أحيانا | لا |
|--|-----|--------|----|
| 1- أتردد عدم مرات قبل أن أسأل الأستاذ أثناء الحصة. | | | |
| 2- أحب أن يخرج الأستاذ بعد انتهاء الحصة فورا. | | | |
| 3- أميل إلى مناقشة زملائي في القسم. | | | |
| 4- أحب أن يوجه إلي الأستاذ أسئلة في القسم. | | | |
| 5- أحب أن أقود زملائي. | | | |
| 6- أشارك زملائي في الأنشطة المختلفة. | | | |
| 7- عند زيارة الضيوف لنا في المنزل أفضل الجلوس وحدي في غرفتي. | | | |
| 8- أتحدث إلى زوارنا في المدرسة. | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | 9- أنتهز الفرص لتكوين صداقات عديدة. |
| | | | 10- أبقى مع أصدقائي خارج البيت مدة طويلة. |
| | | | 11- أتلعثم في الإجابة عندما يوجه إلي سؤال ممن يكبرني سنا. |
| | | | 12- يحمر وجهي في مواقف المواجهة مع الآخرين. |
| | | | 13- لا أنظر إلى الشخص الذي يحدثني. |
| | | | 14- أفضل الصمت إذا جلست في مجموعة الناس. |
| | | | 15- أحب المشكلات والتغلب عليها. |
| | | | 16- أكره تناول الطعام في المطاعم العامة لوجود عديد من الناس. |
| | | | 17- أبحث عن أسباب تمنعني من حضور عمل اجتماعي. |
| | | | 18- تضيع مني إجابة سؤال أعرفه جيدا عند وقوفي أمام الأستاذ والتلاميذ. |
| | | | 19- أفقد بعض حقوقي لأنني أفضل تجنب مواجهة الآخرين ومناقشتهم. |
| | | | 20- أفضل أن لا أكون أمام بصر الأستاذ. |
| | | | 21- أفضل الجلوس في المقاعد الخلفية أو الجانبية في القسم. |
| | | | 22- إذا فقدت شيئا أخجل من سؤال زملائي عنه. |
| | | | 23- أتردد في الدخول إذا وصلت متأخرا إلى المدرسة. |
| | | | 24- عندما كنت صغيرا أحب اللعب وحدي. |
| | | | 25- إذا ناديت على صديق لي أثناء وجود الآخرين ولم يرد أكرر النداء بدون خجل. |
| | | | 26- أدبي الشديد يفقدني حقوقي. |
| | | | 27- أشعر أنه ينقصني طرق التفاهم مع الآخرين. |
| | | | 28- أشعر بالخوف إذا دخلت إلى دكان وحدي والتحدث مع من فيه. |
| | | | 29- أتجنب مقابلة أساتذتي أو كبار السن الذين يعرفونني في الطريق. |
| | | | 30- أفضل الامتحانات الشفهية. |
| | | | 31- يقول الناس عني أنني خجول. |
| | | | 32- أطرق أصابعي عند مواجهة الآخرين. |
| | | | 33- أبلع ريقى مرارا في مواقف المواجهة مع الآخرين. |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | 34- أفضل عدم معرفة حدث ما تجنباً لسؤال الأستاذ. |
| | | | 35- لا أقدم عملي لأستاذي إلا إذا اضطررت لذلك. |
| | | | 36- أتصعب عرقاً إذا طلب مني الحديث أمام المجموعة. |

ملحق رقم (2) : مقياس التوافق النفسي:

| العبارات | نعم | أحيانا | لا |
|---|-----|--------|----|
| 1- هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية؟. | | | |
| 2- هل أنت متفائل بصفة عامة؟. | | | |
| 3- هل لديك الرغبة في الحديث عن نفسك وعن إنجازاتك أمام الآخرين؟. | | | |
| 4- هل أنت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة؟. | | | |
| 5- هل تشعر أنك شخص له فائدة ونفع في الحياة؟. | | | |
| 6- هل تتطلع لمستقبل مشرق؟. | | | |
| 7- هل تشعر بالراحة والرضا في حياتك؟. | | | |
| 8- هل أنت شخص محظوظ في الدنيا؟. | | | |
| 9- هل أنت سعيد ويشوش في حياتك؟. | | | |
| 10- هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء الانفعالي أمام الناس؟. | | | |
| 11- هل تحب الآخرين وتتعاون معهم؟. | | | |
| 12- هل أنت قريب من الله بالعبادة والذكر دائما؟. | | | |
| 13- هل أنت ناجح ومتوافق مع الحياة؟. | | | |
| 14- هل تشعر بالأمن والطمأنينة النفسية وأنت في حالة طيبة؟. | | | |
| 15- هل تشعر باليأس وتهبط همتك بسهولة؟. | | | |
| 16- هل تشعر باستياء وضيق من الدنيا عموما؟. | | | |
| 17- هل تشعر بالقلق من وقت لآخر؟. | | | |
| 18- هل تعتبر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما؟. | | | |
| 19- هل تميل لأن تتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها؟. | | | |
| 20- هل تشعر بنوبات صداع أو غثيان من وقت لآخر؟. | | | |
| 21- هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية في معظم الوقت؟. | | | |
| 22- هل لديك قدرات ومواهب معينة؟. | | | |
| 23- هل تتمتع بالصحة الجيدة وتشعر أنك قوي البنية؟. | | | |
| 24- هل أنت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة، حجم الجسم) . | | | |
| 25- هل تساعدك صحتك على مزاوله الأعمال بنجاح؟. | | | |
| 26- هل تهتم بصحتك جيدا وتتجنب الإصابة بالمرض؟. | | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | 27- هل تعطي لنفسك قدر من الاسترخاء والراحة للمحافظة على صحتك في حالة جيدة؟ |
| | | 28- هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم وتمارس الرياضة للمحافظة على صحتك؟. |
| | | 29- هل تعاني من بعض العادات (قضم الأظافر، الغمز بالعين)؟. |
| | | 30- هل تشعر بالصداع والألم في راسك من وقت لآخر؟. |
| | | 31- هل تشعر أحيانا بحالات برودة وسخونة؟. |
| | | 32- هل تعاني من مشاكل واضطرابات الأكل (سوء الهضم، فقدان الشهية، شره عصبي)؟. |
| | | 33- هل يدق قلبك بسرعة عند القيام بأي عمل؟. |
| | | 34- هل تشعر بالإجهاد وضعف الهمة من وقت لآخر؟. |
| | | 35- هل تتصب عرقا أو ترتعش يداك عندما تقوم بعمل؟. |
| | | 36- هل تشعر أحيانا بأنك قلق وأعصابك غير موزونة؟. |
| | | 37- هل يعوقك وجع ظهرك أويديك عند مزاوله عمل؟. |
| | | 38- هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق والكلام؟. |
| | | 39- هل تعاني من إسهال أو إمساك كثيرا؟. |
| | | 40- هل تشعر بالنسيان أو عدم القدرة على التركيز من وقت لآخر؟. |
| | | 41- هل أنت متعاون مع أسرته؟. |
| | | 42- هل تشعر بالسعادة في حياتك وأنت مع أسرته؟. |
| | | 43- هل أنت محبوب من طرف أسرته؟. |
| | | 44- هل تشعر بأن لك دور فعال في أسرته؟. |
| | | 45- هل تحترم أسرته رأيك ويمكنك أن تأخذ به؟. |
| | | 46- هل تفضل أن تقضي معظم وقتك مع أسرته؟. |
| | | 47- هل تأخذ حقا من الحب والعطف والحنان والأمن من أسرته؟. |
| | | 48- هل التفاهم هو أسلوب التعامل بين أسرته؟. |
| | | 49- هل تحرص على مشاركة أسرته أفراحها وأحزانها؟. |
| | | 50- هل تشعر أن علاقتك مع أسرته وثيقة وصادقة؟. |
| | | 51- هل تفتخر أمام الآخرين أنك تنتمي لهذه الأسرة؟. |
| | | 52- هل أنت راض عن ظروف الأسرة الاقتصادية والثقافية؟. |
| | | 53- هل تشجعك أسرته على إظهار ما لديك من قدرات أو مواهب؟. |
| | | 54- هل أفراد أسرته يقفون بجوارك ويخافون عليك عندما تتعرض لمشكلة؟. |
| | | 55- هل تشجعك أسرته على تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران؟. |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | 56- هل تشعرك أسرتك أنك عبئ ثقيل عليها؟. |
| | | | 57- هل تتمنى أحيانا أن تكون لك أسرة غير أسرته؟. |
| | | | 58- هل تعاني الكثير من المشاكل داخل أسرته؟. |
| | | | 59- هل تشعر بالخوف والقلق داخل أسرته؟. |
| | | | 60- هل تشعر بأن أسرته تعاملك على أنك طفل صغير؟. |
| | | | 61- هل تحرص على المشاركة الايجابية والتروحية مع الآخرين؟. |
| | | | 62- هل تستمع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم؟. |
| | | | 63- هل تشعر بالمسؤولية اتجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن؟. |
| | | | 64- هل تتمنى أن تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين؟. |
| | | | 65- هل تحترم رأي زملائك وتعمل به إذا كان رأيا صائبا؟. |
| | | | 66- هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك وانجازاتك؟. |
| | | | 67- هل تعندر لزميلك إذا تأخرت عن الموعد المحدد؟. |
| | | | 68- هل تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك؟. |
| | | | 69- هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح لها الآخرون كثيرا؟. |
| | | | 70- هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على إرضائهم؟. |
| | | | 71- هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية؟. |
| | | | 72- هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك؟. |
| | | | 73- هل تحاول الوفاء بوعده مع الآخرين لأن وعد الحر دين عليه؟. |
| | | | 74- هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران؟. |
| | | | 75- هل تفكر كثيرا قبل أن تقدم على عمل قد يضر مصالح الآخرين أو ترفضه؟. |
| | | | 76- هل تفتقد الثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين؟. |
| | | | 77- هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى لو كانوا في مثل سنك؟. |
| | | | 78- هل تخجل في مواجهة الكثير من الناس أو ترتبك أثناء الحديث أمامهم؟. |
| | | | 79- هل تتخلى عن إساءة النصح لزميلك خوفا من أن يغضب منك؟. |
| | | | 80- هل تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الآخرين ولو في بعض الأمور البسيطة؟. |