الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية **قسم علم النفس وعلوم التربية**

الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس

مذكرة مكملة لمتطلبات الحصول على شهادة ليسانس

في علم النفس المدرسي

إعداد الطالبتين: **إشراف الدكتور..**

***شتحونة إيمان** **د.عوين بالقاسم**

***كبسة فريدة**

السنة الجامعية ..... **2022 / 2023**

شكر وعرفان

من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد الخلق محمد ﷺ وآله وأصحابه المنتجبين .

أما بعد ...

فلا يسعنا بعد أن أنهينا ما بدأنا به وما توصلت إليه من خلال رسالتنا هذه إلا أن نتقدم بالشكر الجزيل والعرفان إلى الدكتور الفاضل عوين بالقاسم لتفضله بالموافقة للإشراف على هذه المذكرة و على مجهوداته المبذولة و توجيهاته السديدة . فجزاه الله عنا كل خير وأسبغ عليه من فضله لخدمة العلم وطلابه .

وأشكر كل من مدَّ يد العون لنا وأسدى إلَيَنا المشورة في إنجاز هذه المذكرةفجزآهم الله عنا كل خير و جعل ماقدمتموه في ميزان حسناتكم (د .أسماء الأشهب . د خليفة احمد زواري . أفراد عينة الدراسة) .

إهداء

إهداء إلى سر نجاحي و نور دربي و سبب فلاحي أمي الغالية و إلى من سعى و شقا لأنعم بالراحة والهناء والدي العزيز.

وإلى إخوتي: العربي، إسراء، عماد الدين، نهال ، دعاء

وإلى من كان سندي وقوتي طيلة مشواري الدراسي زوجي قرة عيني.

والى صديقات الروح إكرام، بثينة

وإلى كل الأهل والأقرب

وإلى من شاركتني في هذا العمل فريدة كبسة

وإلى أصدقاء الدراسة

وإلى كل من له مكانة في قلبي.

شتحونة إيمان

إهداء

أهدي عملي المتواضع هذا إلى من أوصى بهما الله ورسوله وجعل رضاه من رضاهما

الوالدين العزيزين إلى من علماني حسن الآداب وفضل الاحترام،

وتحملا مصاعب الحياة من أجلي وأطال الله في عمرهما .

وإلى إخوتي و سندي في هذه الحياة

وإلى كل الأهل والأقارب والأصدقاء

وإلى من شاركتني في هذا العمل

وإلى أصدقاء الدراسة

وإلى كل من له مكانة في قلبي.

فريدة كبسة

ملخص الدراسة :

تهدف هذه الدراسة للكشف عن مستوى الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المتمدرس المراهق ، وكذلك التعرف على الفروق بين الجنسين فيما يتعلق بالخجل لديهم .

و لتحقيق الأهداف المذكورة اعتمدت الدراسة على المنهج الاستكشافي ملاحقي و ذلك باستخدام مقياس الخجل لصاحبه "لحسين الدريني"و مقياس التوافق النفسي لصاحبه "سرى محمد إجلال 1986"على عينة قوامها 100فرد من التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط من (متوسطة تونسي البشير ومتوسطة رويسي بالقاسم)حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية .

وبعد جمع البيانات و تبويبها و معالجتها باستخدام الأساليبالإحصائية التالية

1. الإحصاء الوصفي و البياني

-معامل ارتباط سبيرمان

-المضلعات التكرارية

2. الإحصاء الاستدلالي

-اختبار تحليل التباين Z للكشف عن دلالة الارتباط بين الخجل والتوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس.

-اختبار "ت$_{test}$"لعينتين مستقلتين ،للكشف عن دلالة الفروق بين المراهقين المتمدرسين على مقياسي الخجل و التوافق النفسي تبعا للجنس (ذكور/إناث).

Study summary:

This study aims to reveal the level of shyness and its relationship to the psychological adjustment of the adolescent teacher, as well as to identify the differences between the sexes with regard to their shyness.

To achieve the aforementioned objectives, the study relied on the exploratory descriptive approach, using the shyness scale of its author "Hussein Al-Derini" and the psychological adjustment scale of its author "Sari Muhammad Ijlal 1986" on a sample of 100 students who are about to obtain an intermediate education certificate from (medium Tunisi Al-Bashir and middle school Ruwaisi in Al-Qasim were chosen randomly.

And after data collection, tabulation and processing using the following statistical methods

1. Descriptive and graphic statistics

Spearman correlation coefficient

Recurring polygons

2. Inferential statistics

-Analysis of variance Z test to reveal the significance of the association between shyness and psychological adjustment of schooled adolescents.

- The "T-test" for two independent samples, to reveal the significance of differences between schooled adolescents on the scales of shyness and psychological adjustment according to gender (male/female).

فهرس المحتويات :

شكر وعرفان .....أ

إهداء .....ب

ملخص الدراسة باللغة العربية .....د

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية .....هـ

فهرس المحتويات .....ز

فهرس الجداول .....ط

فهرس الأشكال .....ي

مقدمة 11

الجانب النظري

الفصل الأول

الاطار المفاهيمي و النظري

تمهيد 14

إشكالية الدراسة 14

فرضيات الدراسة 16

أهمية الدراسة 16

أهداف الدراسة.....16

المفاهيم الأساسية للدراسة.....16-17

الدراسات السابقة 17-20

الجانب التطبيقي

الفصل الثاني

الإجراءات المنهجية ونتائج الدراسة

تمهيد.....23

منهج الدراسة 23

الدراسة الاستطلاعية 23-24

الدراسة الاساسية و اجراءها 24-26

عرض و تحليل نتائج الدراسة 27-30

تفسير ومناقشة نتائج الدراسة 30-31

الخاتمة 33

قائمة المراجع 35-37

الملاحق

فهرس الجداول :

رقم الجدول	موضوعه	صّفحة
01	جدول يمثل معامل الفا كرنباخ–وريتشادسون (20) لاتساق مقياسي الخجل و التوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس .	26
02	جدول يمثل دلالة معامل ارتباط سبيرمان بين الخجل والتوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس.	27
03	جدول يمثلدلالة الفروق بين متوسطي الذكور و الإناث من المراهقين المتمدرسين على مقياس الخجل.	28
04	جدول يمثلدلالة الفروق بين متوسطي الذكور و الإناث من المراهقين المتمدرسين على مقياس التوافق النفسي.	29

فهرس الإشكال :

الرقم	عنوان الشكل	صفحة
01	يوضح متوسطي درجات الذكور والإناث من المراهقين المتمدرسين على مقياسي الخجل و التوافق النفسي	**30**

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 أم أنواع التوافق، فيما في النهاية أغصان تتفرد على شجرة التوافق العام، فالإنسان وحدة نفسية واجتماعية إن اضطربت 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 للكشف عن الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهق المتمدرسومن أجل دراسة هذين المتغيرين، تمت الدراسة في جانبين نظري وتطبيقي، وقد تم تفصيل الجانب النظري من الدراسة ، في الفصل الأول قد تناولنا المقاربة المنهجية لدراسة والتي أوضحت إشكالية الدراسة، وتساؤلاتها والفرضيات، إضافة إلى ذلك قمنا بتحديد المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة، والأهمية والأهداف، وفي الأخير خلصنا إلى عرض بعض الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع..

أما الفصل الثاني والأخير الذي يندرج بعنوان الجانب التطبيقي في هذا الجانب سنقوم فيه بمحاولة التحقق من فرضيات وذلك من خلال تحميل النتائج المتحصل علميا ومناقشتها وتفسيرها ،وفي الأخير تم عرض خلاصة البحث .وفي النهاية، أرفق البحث بقائمة المراجع التي تم الاعتماد عليها، وبعض الملاحق الخاصة بموضوع الدراسة.

الجـــانب النـــــظري

الفصل الأول

الإطار النظري و ألمفاهيمي

تمهيد

1. **إشكالية الدراسة**
2. **فرضيات الدراسة**
3. **أهمية الدراسة**
4. **أهداف الدراسة**
5. **المفاهيم الأساسية للدراسة**
6. **الدراسات السابقة**

تمهيد:

تعتبر مشكلة البحث المنطلق الأساسي لتصور الباحث انطلاقا من تحديد مشكلة الدراسة و تساؤلاتها وفرضياتها ومن ثم أهميتها و أهدافها ،إضافةإلى التعاريف الإجرائية لمتغيراتها و الدراسات السابقة .

و من هنا يتعين على الباحث إن يسير نحو الوضوح والدقة في تحديد المشكلة و معايير اختيارها وكيفية صياغة التساؤلات و الفرضيات و بذلك يكون ميسرا للخطوات اللاحقة .

1. **إشكالية الدراسة:**

المراهقة مرحلة حرجة 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 لعديد من الاضطرابات النفسية والتي هي محل إتمام 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 (كروزير1995) التي أسفرت على أن أطفال المرحلة الابتدائية أقل خجلا ,وان المراهقين أكثر شعور بالخجل، ونجد أيضا الدراسة العربية التي أجراها (إبراهيم السيد السمادوني 1994م) على عينة عددها (1375) مراهقا من الجنسين والتي أسفرت على وجود فروق بين المراهقين والمراهقات في الخجل، ودراسة (حسين طاحون، ومنير خميل 1996م) على عينة عددها 146مراهقا من التخصصات العلمية المختلفة، حيث أسفرت على أن المتصفين بالخجل قد يحققون درجات مرتفعة من النجاح المهني والجماهيري، 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، هناك من يحل مشكلاته بطرق ملتوية كالانسحاب من المواقف، ويطلق على تلك الطرق التي يلجا 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 دارسة 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 طاوس 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(1984)م 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 المغاربة وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا 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.

وبناءا على ماسبق يمكننا طرح التساؤل التالي التي تهدف الدراسة الحالية للإجابة عنها و كانت كالآتي

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين الخجل والتوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس ؟

-هل توجد فروق بين الذكور والإناث من المراهقين المتمدرسين على مقياس الخجل ؟

-هل توجد فروق بين الذكور و الإناث من المراهقين المتمدرسين على مقياس التوافق النفسي؟

2. فرضيات الدراسة:

-توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة($a\leq0.05$)بين الخجل و التوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس .

-لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($a\leq0.05$)بين الذكور و الإناث من المراهقين المتمدرسين على مقياس الخجل .

- لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($a\leq0.05$)بين الذكور و الإناث من المراهقين المتمدرسين على مقياس التوافق النفسي .

3. أهمية الدراسة

- تبرز أهمية هذه الدراسة في كونه يعالج واحد من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا وهو الخجل واقترانه بفئة المراهقة.
- إثراء المعرفة النظرية لمجموعة عن الخجل و دوره في سلوك الإنسان.
- تسليط الضوء على أهمية هذه المشكلة حتى يتولاها الباحثون بالبحث و الدراسة.

4. أهداف الدراسة

-الكشف عن وجود علاقة بين الخجل و التوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس.

-تحديد طبيعة هذه العلاقة في حين وجودها .

-الإجابة عن فرضيات البحث و التساؤلات المطروحة في المشكلة .

5. المفاهيم الأساسية للدراسة:

5-1تعريف الخجل :

إن معظم تعريفات الخجل تدور حول القلق الشديد و المخاوف الزائدة من المواقف الاجتماعية وفي أثنائها ،ويرجع هذا التباين في وجهات النظر الخاصة بتعريف الخجل إلى طبيعته المركبة ،فالخجل هو حالة من حالات العجز عن التكيف النفسي و الاجتماعي مع البيئة والأفراد المحيطين .

5-2تعريف التوافق النفسي

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

5-3تعريف المراهقة:

المراهقة مرحلة يمر بها كل فرد وتختلف من شخص إلى آخر بحيث ينتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد مارة بمرحلة المراهقة فهي مرحلة أساسية في حياة الإنسان .

6-الدراسات السابقة :حول الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي او بعض المتغيرات:

6-1الدراسات باللغة العربية :

دراسة السيد إبراهيم السمادوني1994 م

تهدف الدراسة إلى تحميل ظاهرة الخجل لدى المراهقين من الجنسين ومعرفة مسبباتها ومظهرها وآثارها، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من 1375 مراهقا من الجنسين ومن مختلف المراحل التعليمية، طبق علها 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 أنو 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 إحصائيا بين المجموعات المختلفة في تقديرهم للأشخاص الذين يؤثرون عليهم ويكونوا سببا في الخجل لديهم (.القطروس ،2013 ،71-70)

دراسة حسين طاحون، ومنير خميل 1996متهدف 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 الاستقبال الذاتي، مقياس الشعور بالوحدة، اختبار الذكاء الاجتماعي، مقياس تبادل العلاقات الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من 146طالبا جامعيا من تخصصات علمية مختلفة وتم اختيارهم عشوائيا وكانت النتائج على النحو التالي :يرى الباحثان أن المتصفين بالخجل قد يحققون

درجات مرتفعة من النجاح المهني والجماهيري ويرى جميع هذه الدراسات تتأثر بالخجل المرتبط بهذا السن ويرى الباحثان أن من الصعب اعتبار الخجل أحد صور السلوك المرضي الاجتماعي أو دليل على عدم التكيف السوي في الحياة الاجتماعية (.القطروس ،2013 ،71-70) .

6-2الدراسات باللغة الاجنبية : حول الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي وبعض المتغيرات

دراسة كريستال وباروتواوكازاكي (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 دور كبير في زيادة نسبة الخجل لدى الطلبة الأمريكيين أكثر مما تؤثر في الطلبة اليابانيين.(الشريفين، 2011، 130) .

دراسة باج و آخرون (2004)

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 علميا 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 و المنسي ،251/2013,250).

دراسات سابقة : حول التوافق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات :

دراسات باللغة العربية :

دراسة عبد الكريم قريشي (1999):

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 لطالب، 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؟

-هلتختلف 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 ،2013، 17)

دراسة طاوس وازي (2006)

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)

دراسة باللغة الاجنبية :

-دراسة كوك (1981م:)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في التوافق بين الأسوياء والجانحين، ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس (هيستون)للتوافق الشخصي عمى عينة من 74 فردا بواقع 37حدثا من المحتجزين في

إصلاحية إنديانا بالو.م.أ، وبعد معالجة البيانات إحصائيا توصلت الدراسة إلى تفوق الطلبة الأسوياء في التوافق الشخصي عمى الأحداث الجانحين (بلقاضي ،2016، 18)

-دارسة كوهين و جفري (1984م):

بعنوان" ضغوطات الحياة والتوافق "، تأثير الأحداث اليومية التي يتعرض لها المراهقون وأسرهم، 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 320 (طالبا وطالبة) 153طالبة ،159 طالبا في الصف السابع والثامن، وقد استخدم الباحث مقياس الحالة الاقتصادية الاجتماعية ومقياس ضغوطات الحياة ومقياس الحالة النفسية والتوافق النفسي لمراهقين، 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 (.الكحلوت ،2011 ،77).

الجـــــانب الميـــــداني

الفصل الثاني

الإجراءات المنهجية و نتائج الدراسة

تمهيد

1. **منهج الدراسة**
2. **الدراسة الاستطلاعية**
3. **الدراسة الأساسية و إجراءها**
4. **عرض وتحليل نتائج الدراسة**
5. **تفسير و مناقشة نتائج الدراسة**

تمهيد:

بعد تناولنا للجانب النظري الذي يعد بمثابة أرضية الموضوع المدروس سنتطرق الآنإلى الجانب التطبيقي وفيه سيتم التعرض إلى كل من منهج الدراسة و الدراسة الاستطلاعية ،ومجمع الدراسة و عينة الدراسة والتعرف على الأدوات المستخدمة و الأساليبالإحصائية المعتمدة و إجراءات تطبيق الدراسة .

1- منهج الدراسة:

المنهج العلمي هو أسلوب التفكير والعمل يعتمده الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول ظاهرة موضوع الدراسة.(رابحي،2000، 102)

وتختلف المناهج باختلاف المواضيع ولكل منهج وضيفة وخصائص التي يستخدمها كل باحث في ميدان اختصاصه.(بوحوش 1995، 290)

فطبيعة الموضع ونوع الدراسة يفرض إتباع منهج معين ربما أن موضوع الدراسة يتمثل في معرفة مستوى الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس (السنة الرابعة متوسط) باختلاف الشعب لذا فإن المنهج المناسب لدراسة هذه المشكلة هو المنهج الاستكشافي الملاحقي .

2-الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة أساسية في إعداد البحوث العلمية كونها تسهم في تعريف الباحث بكل أبعاد الظاهرة التي لم يكن ملم بها وكذلك لها دور في ضبط متغيرات البحث العلمي.(سعدي 2014، 128)

والهدف من إجراءات الدراسة الاستطلاعية هو :

-التعرف على عينة الدراسة الأساسية وتحديد خصائصها بشكل نهائي .

-تحديد أهم الخصائص السيكومترية للأداة المستخدمة التي تم بنائها في الدراسة .

-تجميع الملاحظات والتعرف على أهمية البحث وتوجيه النضر إلى تحديد إشكالية البحث وفروضه.

-كما تهدف إلى تعميق المعرفة بموضوع الدراسة لتفادي الوقوع في الخطأ، وكذلك تؤكد الصدق والثبات في جميع البيانات.

-كما تعتبر أساسا جوهريا لبناء البحث كله.(مختار 1995، 45)

وللتأكد من صحة صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة وأنها أدوات قادرة على قياس ما وضعت لأجله. قمنا بالتطرق للخصائص السيكومترية لهذا الاختيار.

3-الدراسة الأساسية و إجراءاتها :

يعد اختيار الباحث للعينة من الخطوات و المراحل المهمة للبحث .و لا شك أن الباحث يبدأ في التفكير في عينة البحث منذ البدء في تحديد مشكلة البحث و أهدافه، لأن طبيعة البحث هي التي تتحكم في نوع العينة و الأدوات المناسبة للقيام بالبحث.

3-1العينة:

يمكن تعريف العينة على أنها مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة مناسبة و إجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج و تعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي (أبو الشامات،د،ت،2).

تمثلت عينة الدراسة الأساسية في(89) تلميذ و تلميذة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة و تم ذلك بإتباع الخطوات التاليةاختيار عشوائي(89) تلميذ و تلميذة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

-توزيع الاستبيانات على التلاميذ (ذكور،إناث) وبداية التوزيع كانت في منتصف شهر مارس إلى نهايته .

3-2 أدوات جمع البيانات :

تم استخدام أداتين و هما مقياس "التوافق النفسي و مقياس الخجل" للدكتورة "إجلال محمد سري " و تم اختيارهما ليناسب المقياس لعينة الدراسة الحالية ،كما تم تطبيقهما في دراسات أخرى مما يؤكد صلاحية استخدامهما ،و يحتوي كل منهما على:

1-التوافق الشخصي :و يضم العبارات من 1 إلى9

2-التوافق الاجتماعي :و يضم العبارات من 10 إلى 20

3-التوافق الأسري :ويضم العبارات من 21 إلى 30

4-التوافق الانفعالي :ويضم العبارات من 31 إلى 34

كما أرفقتأداةمقياس الخجل الذي يحتوي على 36 عبارة تقيس نفس المظاهر السلوكية للخجل .

حيث يقيس بجملته ككل مدى إحساس الفرد بالخجل و يغلب عليه ثلاثة إبعاد جسمي سلوكي و اجتماعي

كما أرفقت أداة القياس بصفحة للتعليمات و البيانات الشخصية لأفراد العينة و المرتبطة بمتغيرات الدراسة (الجنس ، السن).

3-3إجراءات الدراسة الأساسية:

تم اختيار موضوع الدراسة بعنوان الخجل و علاقته بالتوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس

ثم اخترنا عينة الدراسة من متوسطتي (رويسي بلقاسم ، تونسي البشير)بطريقة عشوائية كالآتي : شملت الدراسة تلاميذ السنة الرابعة متوسط من متوسطتي (رويسي بالقاسم وتونسي البشير) بولاية الوادي .

اختيار مستوى واحد سنة رابعة متوسط حيث شملت العينة 89تلميذا وتلميذة .

تم الشروع في الدراسة الاستطلاعية خلال الموسم الدراسي 2023/2022من منتصف شهر مارس إلى نهايته ، حيث قمنا بتوزيع الاستبيانات على عينة الدراسة لمتوسطة (رويسي بالقاسم) خلال شهر مارس 2023، كان عدد الاستبيانات (50)تم استردادها بعد يومين حيث تحصلنا على (44) استبيانا للدراسة . أما بالنسبة لمتوسطة (تونسي البشير) كان التوزيع أيضا خلال شهر مارس 2023 وعدد الاستبيانات (50)و تم أيضا استيرادها بعد يومين حيث تحصلنا على (45) استبيانا صالح للدراسة .و بالتالي العدد الكلي للاستبيانات الصالحة للدراسة هو (89) .

3-4الخصائص السيكومترية لأداة القياس :

و قد قمنا في الدراسة الحالية من إعادة التأكد من ثبات مقياس العنف الأسري على عينة من المراهقين المتمدرسين بطريقة آلفالكرنباخ ،كون أنآلفا لكرنباخ يتوافق و المقاييس ذات التدرج الثلاثي فما فوق في الأوزان ،وثبات مقياس التوافق النفسي بطريقة وكيودر–وريتشارد سون 20كونه يتوافق و المقاييس ذات التدرج الثنائي الوزن ،وهذا ينطبق على مقاييس المطبقة في الدراسة الحالية ،و الجدول التالي يعرض ذلك:

جدولمعامل ألفا كرنباخوكيودر- وريتشارد سون($_{20}$)لاتساق مقياسي الخجل والتوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس

المقياس	معامل ألفا كرنبا خ	كيودر - وريتشاردسون	عدد البنود
الخجل	.082	/	36
التوافق النفسي	/	0.75	34

الجدول يوضح معامل الثبات بطريقة ألفا كرنباخ لقياس اتساق بنود لمقياس الخجل المقدرة بـ :0.82

وبطريقة وكيودر –وريتشاردسون$_{20}$لمقياس التوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس المقدر بـ$_{0.75}$نلاحظ أن قيمة معامل الثبات عالية لدرجة الوثوق بالمقياسين في جمع بيانات هذه الدراسة.

3-5 الأساليب الإحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة :

وتتمثل الاساليب الاحصائية من خلال تطبيق البرنامج الاحصائي SPSS فيما يلي :

أ-الإحصاء الوصفي و البياني:

-معامل ارتباط سبيرمان

-المضلعات التكرارية

ب -الإحصاء الاستدلالي :

-اختبار تحليل التباين Z للكشف عن دلالة الارتباط بين الخجل والتوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس.

-اختبار(ت $_{test}$)لعينتين مستقلتين ،للكشف عن دلالة الفروق بين المراهقين المتمدرسين على مقياسي الخجل و التوافق النفسي تبعا للجنس (ذكور/إناث).

4-عرض وتحليل نتائج الدراسة :

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية و تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا،سيتم من خلال هذا الفصل عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس الخجل والتوافق النفسي على المراهق المتمدرس ،و سينتهي بتفسيرها و مناقشتها .

4-1عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة($a\leq0.05$) بين الخجل والتوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس.

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بتطبيق معامل ارتباط سبيرمان (r_s) كبديل لبيرسون وذلك بعد التأكد من افتراضاته وشروطه التي لم تتحقق ، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (01) دلالة معامل ارتباط سبيرمان بين الخجل والتوافق النفسي لدىالمراهق المتمدرس

المتغيرات	معامل ارتباط سبيرمانr_s	معامل التحديد R^2	قيمة Z_C المحسوبة	قيمة Z_t المجدولة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
الخجل التوافق النفسي	0.62	0.38	5.72	1.96	0.000	دالة

يتبين من الجدول 01 أن قيمة معامل ارتباط سبيرمان (r_s= .062)وهو ارتباط دال احصائيا بين الخجل والتوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس ، بدليل أن قيمة اختبارZ_C المحسوبة المقدرة 5.72 أكبر من قيمة اختبار Z_t المجدولة المقدرة 1.96وبقيمة احتمالية 0.000 أصغر من مستوى الدلالة($a\leq0.05$)أي أن ما نسبته 38 % من التغير في تباين رتب درجات قياس التوافق النفسي، هو نتيجة التغير في تباين رتب درجات قياس الخجل لدى المراهق المتمدرس. وهذه النتيجة تدفعنا إلى قبول الفرضية الأولى القائلة: توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($a\leq0.05$) بين الخجل والتوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس .

4-2-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروقدالة إحصائيا عند مستوى الدلالة بين الذكور والإناث من المراهقين المتمدرسين على مقياس الخجل.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وذلك بعد التحقق من افتراضاته وشروطه، والجدول التالي يعرض نتائج اختبار "ت" والدلالة الاحصائية :

جدول02دلالة الفروق بين متوسطي الذكور والإناث من المراهقين المتمدرسين على مقياس الخجل

مقياس العنف الأسري	العينة n	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	متوسط الفروق	قيمة tc	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
ذكور	31	77	9.15	-	-	.058	غير دال
إنا ث	56	78.34	11.57	1.34	.055		

$99 t_{t\ df(\ 85,\square\square 0.05)} = \square.1$

يتضح من بيانات الجدول02أنمتوسط درجات الخجل عند الذكور بلغ77بانحراف معياري9.15ومتوسط درجات الخجل عند الإناث بلغ78.34 بانحراف معياري11.57 كما جاءت قيمة اختبار "ت" المحسوبة 0.55- أصغر من قيمة "ت" المجدولة 1.99-وبقيمة احتمالية0.58أكبر من مستوى الدلالة($a\leq 0.05$)

مما يدل على أن اختلاف الجنس (ذكور / إناث)لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس الخجل لدى المراهق المتمدرس. وعلى إثر هذه النتيجة نقبل بالفرضية القائلة: لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($a\leq 0.05$)بين الذكور والإناث من المراهقين المتمدرسين على مقياس الخجل.

4-3-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

لا توجد فروقدالة إحصائيا عند مستوى الدلالة بين الذكور والإناث من المراهقين المتمدرسين على مقياس التوافق النفسي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وذلك بعد التحقق من افتراضاته وشروطه، والجدول التالي يعرض نتائج اختبار "ت" والدلالة الإحصائية:

جدول03: دلالة الفروق بين متوسطي الذكور والإناث من المراهقين المتمدرس ين على مقياس التوافق النفسي

مقياس التوافق النفسي	العينة n	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	متوسط الفروق	قيمة tc	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
ذكور	31	23.84	4.70	–	–	0.53	غير دال
إنا ث	56	24.52	4.90	0.68	0.63		

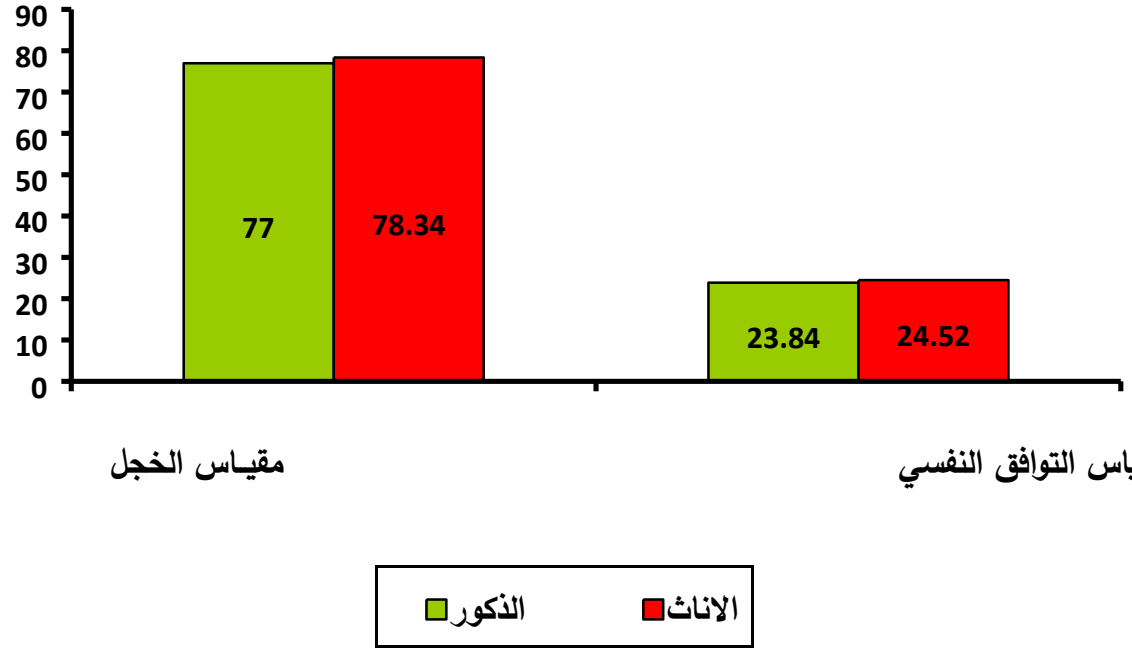
ttdf(85,□□0.05) =□1.99

بانحراف معياري23.84أنمتوسط درجات التوافق النفسي عند الذكور بلغ03يتضح من بيانات الجدول ، كما جاءت نتيجة 4.90بانحراف معياري 24.52ومتوسط درجات التوافق النفسي عند الإناث بلغ 4.70 اختبار"ت"المحسوبة 0.63- أصغر من قيمة "ت" المجدولة 1.99- وبقيمة احتمالية0.53 أكبر من مستوى الدلالة(a≤0.05)

مما يدل على أن اختلاف الجنس (ذكور /إناث)لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس التوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس. وعلى إثر هذه النتيجة نقبل بالفرضية القائلة: لا توجد فروقدالة إحصائيا عند مستوى الدلالة بين الذكور والإناث من المراهقين المتمدرسين على مقياس التوافق النفسي.

والشكل التالي يلخص بيانيا متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من المراهقين المتمدرسين على مقياسي الخجل والتوافق النفسي.

الشكل(01): متوسطي درجات الذكور والإناث من المراهقين المتمدرسين على مقياسي الخجل والتوافق النفسي



يتضح من الشكل01 أن متوسط درجات الخجل لدى الذكور من المراهقين المتمدرسين المقدر77متقارب إلى حد كبير ومتوسط درجات الخجل لدى الإناث من المراهقين المتمدرسين المقدر78.34بالمقابل نجد أن متوسط درجات التوافق النفسي لدى الذكور من المراهقين المتمدرسين المقدر23.84متقارب إلى حد كبير ومتوسط درجات التوافق النفسي لدى الإناث من المراهقين المتمدرسين المقدر24.52.

5-تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

5-1-تفسير ومناقشة نتائج لفرضية الأولى :

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة($a\leq0.05$)بين الخجل والتوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس

عموما يمكننا القول بأن الخجل من بين العوائق التي تمنع المراهق من تحقيق أهدافه ،وبالتالي يؤثر سلبا على توافقه النفسي و باعتباره منالعوامل النفسية التي تؤثر سلبا على قدرة المراهق على التكيف الجيد مع الآخرين، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة السيد السمادوني 1994,

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 المراهق استبصار للواقع وفهمهم لنفسهم وللآخرين وتقل نسبة الخجل

لديهم وتحقيق الذات في التوافق السوي الجيد، كما أكد عالم النفس ماسلو على أهمية التنظيم وتحقيق الذات في التوافق السوي الجيد، وكذلك " ليند جرين " ويقرر أن سمات التوافق تتمخض في: استبصار وفهم واحترام النفس والآخرين، وتوجيه وجهة الذات الوجهة السليمة، وعليه كلما كان التوافق مرتفع نقص الخجل.

5-2-تفسير ومناقشة نتائج لفرضية الثانية :

لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة. بين الذكور والإناث من ($a\leq0.05$) المراهقين المتمدرسين على مقياس الخجل. ويرجع ذلك عموما إلى أن الفتاة المراهقة تسعى إلى تحقيق أهدافها وذاتها نظرا لتغير بعض أفكار المجتمعات العربية في نظرتهم إلى الأنثى على وجه العموم والمجتمع الجزائري على وجه الخصوص وبالتالي أصبحت الفتاة تناظر الشباب في شتى مناحي الحياة وفي كل المجالات حيث اصبحو يشاركون في كل المجالات المتاحة من فعاليات وغيرها لشعورهم أنهم جزء فعال في هذا المجتمع كما أكدت العديد من الدراسات الحديثة في علم النفس على ذلك ومنه نقول مستوى الدلالة($a\leq0.05$)انه لا توجد فروق دالة إحصائية عند

بين الذكور والإناث من المراهقين المتمدرسين على مقياس الخجل .

5-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالةبين الذكور والإناث من المراهقين المتمدرسين ($a\leq0.05$) على مقياس التوافق النفسي وما يفسر ذلك أن كلا من الجنسين سواء ذكر أوأنثى يسعى إلى تحقيق التوافق النفسي عن طريق إبراز كل منهم قدراته على تجاوز المشكلات وإحداث التوازن بين رغباتهم ومواجهة مختلف المواقف النفسية التي يتعرضون لها من اجل تحقيق أهدافهم وغاياتهم المرغوبةبما فيها التعليمة كالنجاح والتفوق الدراسي مثلا، كما نجد أن اغلب الباحثين في علم النفس يتفقون على أهمية هذه العوامل في تحقيق التوافق النفسي لكلا الجنسين وعلى وجه الخصوص العوامل الأسرية والنفسية فيجب على المدرسة أن توفر مختلف الظروف والإمكانيات اللازمة من اجل راحة التلاميذ ذكر كان او انثى وعموما يمكن القول انهلاتوجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة

($a\leq0.05$)

بين الذكور والاناث من المراهقين المتمدرسين على مقياس التوافق النفسي .

الخـــــــــاتمة

الخاتمة :

من خلال هذه الدراسة تظهر جليا أهمية موضوع الخجل في حقل الدراسات السيكولوجية والتربوية، إذ يعّد الخجل من أكثر المفاهيم النفسية تعقيدا نظرا لارتباطه بالعديد من المتغيرات الشخصية والاجتماعية والتربوية، ويشاركه في ذلك مفهوم آخر لا يقّل عنه أهمية، ويعتبره معظم العلماء والباحثين مؤّشّرا هاما للصحة النفسية، ألا وهو مفهوم التوافق النفسي، كما يبرز دور كل من العوامل التربوية والأسرية التي من شأنها أن تؤّثّر إيجابيا في تشكيل شخصيّة سويّة للفرد، فيشعر بالرضا ويسعى إلى تحسين آدائه، ليحقق بذلك نوعا من الانسجام والاتزان النفسي مع ذاته ومتطلبات بيئته، أو تؤّثّر عليه سلبا فيشعر بالنقص وبأنّه لا فائدة منه، وبذلك تسوء حالته النفسية، باعتبار أّنّ الفرد في علاقة ديناميكية مع بيئته الاجتماعية، لاسيما في هذه المرحلة المراهقة فهي بمثابة الأساس الذي يتّم عليه بناء وتكوين شخصية الفرد، إذ يتّقّرر خلالها نوع الشخصية التي سيكون عليها فيما بعد، وهذا ما توّصّلت إليه الدراسة حاليا، ويبقى في الأخير أن تؤّكد على الدور الكبير والفّعال الذي تلعبه المدرسة كمؤّسسة ثانية بعد الأسرة فهي تتولى عملية تكوين وبناء شخصية المتعلّم، ويتجلى ذلك من خلال الأدوار التي تقوم بها كمؤسسة تربوية ،لتمكنه من تحقيق الهدف الجوهري ألا وهو التمتع بالّصّحة النّفسية.

قائـــــــــــــمة المراجع

قائمة المراجع:

1. عبيدات دوغان 2003، البحث العلمي مفهومه و أدواته و أساليبه ، دار السلامة للنشر و التوزيع ،ط1، الرياض
2. مختار محي الدين 1995،بعض تقنيات البحث العلمي وكتابة التقرير ،مجلة العلوم الإنسانية عدد خاص ،منشورات جامعة قسنطينة ،الجزائر .
3. غالية أبو الشامات (د.ت) ،مبادئ البحث العلمي ، المحاضرة الثامنة ،جامعة الجزيرة الخاصة ، سوريا .
4. عمار بوحوش 1995 ،مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث ،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر .
5. رابحي مصطفى عليان 2000،مناهج و أساليب البحث العلمي ،ط1،دار الصفاء للنشر و التوزيع .
6. سعدي روقية 2014،واقع الإعلام المدرسي في مؤسسات التعليم الثانوي من وجهة نظر تلاميذ سنة أولى ثانوي و مستشاري التوجيه ،رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي ،جامعة العربي بن مهيدي ،أم البواقي ، الجزائر .
7. مباركي إيمان ،دراج خديجة 2017،الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي (5-11سنة) رسالة مكملة لنيل شهادة ماسترفي علم النفس المدرسي ،جامعة أكلي محند أولحاج ،البويرة ، الجزائر.
8. مسعودة بوبكري 2019،الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى مراهقات السنة اولى ثانوي ،مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم التربية،إرشاد وتوجيه ،جامعة حمه لخضر ،الوادي ،الجزائر
9. خوج،حنان بنت اسعد محمد 2002، الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الو الدية لدى عينة من طالبات مرحلة تعليم متوسط بمكة المكرمة ،رسالة ماجستير في علم النفس ،كلية التربية ،جامعة ام القرى .
10. الشربيني ،زكرياء 2001، المشكلات النفسية عند الأطفال ، د.ط، القاهرة :دار الفكر العربي .

11. حسين طه عبد العظيم 2009، استراتيجيات إدارة الخجل و القلق الاجتماعي ، ط1، الأردن ،دار الفكر ناشرون وموزعون .
12. العيسوي ،عبد الرحمن 1993 مشكلات الطفولةوالمراهقة أسسهاالفسيولوجية والنفسية ،ط1 لبنان :دار العلوم العربية.
13. حلاوة ،رامي صلاح والمنسي ،تيسير 2013.علاقة الخجل بمستوى التعلم في بعض المسافات العملية المختلطة لدى طلبة كلية التربية الرياضية ،مجلة البحوث والدراسات وسلسلة العلوم الإنسانية ،5 (28) ،الجامعة الأردنية .
14. الكحلوت ،أماني حمدي شحادة 2011.دراسة مقارنة التوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات و غير العاملات في المؤسسة الخاصة ،رسالة ماجستير في علم النفس ،كلية التربية ،الجامعة الإسلامية ،غزة .
15. عليج ،علي خضر ألجميلي و غانم ،إسراء 2007 .اثر التدريب على المهارات الاجتماعية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ بطيئي التعلم ،مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ،4 (6)،جامعة الموصل .
16. الطائي ،ذكرى يوسف جميل 2005.التوافق النفسي و الاجتماعي لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة واقرأنهم من الاعتياديين ،مجلة الأبحاث كلية التربية الأساسية ،4، (3)، جامعة الموصل .
17. الميلادي ،عبد المنعم 2015.تربية المراهقين ومشكلاتهم ، د.ط،الإسكندرية :مؤسسة شباب الجامعة .
18. واطسون ،روبرت وليند جرين ،هنري كلاي ،2004.سيكولوجية الطفل والمراهق ط.1، القاهرة :مكتبة مدبولي .
19. القطروس احمد محمد ،نسرين 2013.خبرات الإساءة وعلاقتها بالخجل لدى عينة من المراهقين ،رسالة ماجستير ،كلية التربية ،جامعة الأزهر، غزة .

المـــــــــــــلاحق

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

التعليمات :

أخي التلميذ ،أختي التلميذة ،تحية طيبة .....

في اطار التحضير لنيل شهادة ليسانس في علم النفس المدرسي ،يسرني ان اضع بين يديك هذا المقياس الذي يحتوي على مجموعة من العبارات ،اطلب منك الاجابة عن كل عبارة ثم وضع علامة (*)في احدى الخانات ، وتأكد انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة و رأيك محاط بالسرية وعو لغرض علمي فقط.....

لاتترك أي عبارة دون وضع علامة (*)

لا تضع أكثر من علامة للعبارة الواحدة .

البيانات الشخصية :

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( )

السن:

مقياس التوافق النفسي :

الرقم	العـــــــــــــــــــبارات	ن عم	لا
01	أملأ حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي		
02	من الُمَؤّكد أنني ينقصني الثقة بالنفس		
03	إذا فشلت في أي موقف فإنني أحاول من جديد		
04	أتردد كثيرا في اتخاذ القرار في المسائل البسيطة		
05	أشعر في حياتي بعدم الأمن الشخصي		
06	أخطط لنفسي أهدافا وأسعى لتحقيقها		
07	أُقدم بثقة كبيرة على مواجهة مشكلاتي الشخصية		
08	أتصّرف بمرونة في معظم الأمور الشخصية		
09	أشعر بالنقص وبأنني أقل من غيري		
10	بعض ظروفي البيئية صعبة التغيير وتؤدي إلى سوء حالتي النفسية		
11	أشعر بالوحدة على رغم وجودي مع الآخرين		
12	أتقبل نقد الآخرين بصدر رحب		
13	أشعر أّنّ معظم زملائي يكرهونني		
14	كثيرا ما أجرح شعور الآخرين		
15	شارك في نواحي النّشاط العديدة		

16	علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين		
17	تنقصني القدرة على التصّرف في المواقف المحرجة		
18	أتطّوع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين		
19	يكون سلوكي طبيعيا في تعاملي مع أفراد الجنس الآخر		
20	أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس		
21	أشعر بالغربة وأنا بين أفراد أسرتي		
22	تسود الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد أسرتي		
23	أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي الهامة		
24	أسب الكثير من المشكلات لأسرتي		
25	أبذل كل جهدي لإسعاد أسرتي		
26	تتدخل أسرتي في شؤوني الخاصة بشكل يضايقني		
27	أحّبّ بعض أفراد أسرتي		
28	أسرتي مفككة		
29	أقضي كثيرا من وقت فراغي مع أفراد أسرتي		
30	ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة		
31	من الصعب أن يتملكني الغضب إذا تعّرضت لما يثيرني		
32	حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة		
33	أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر		
34	عادة أتماسك عندما أتعّرض لصدمات انفعالية		

مقياس الخجل:

الرقم	العبـــارات	نعم	أحيانا	لا
01	أتردد عدة مرات قبل أن أسأل المدرس أثناء الحصة			
02	أحب أن يخرج المدرس بعد انتهاء الحّصّة فورا			
03	أميل إلى مناقشة زملائي في الصف			
04	أحّبّ أن يوّجه إلي المدرس أسئلة في الصف			
05	أحب أن أقود زملائي			
06	أشارك زملائي في الصف			
07	عمد زيارة الضيوف لنا في المنزل أفضل الجلوس وحدي في الغرفة			
08	أتحّدّث إلى زوارنا في المدرسة			
09	أنتهز الفرصة لتكوين صداقات عديدة			
10	أبقى مع أصدقائي خارج البيت مدة طويلة			
11	أتلعثم في الإجابة عندما يوّجّه لي سؤال من يكبرني سنا			
12	يحمّر وجهي في مواقف المواجهة مع الآخرين			
13	لا أنظر إلى الشخص الذي يحّدّثني			

14	أفّضّل الصمت إذا جلست مع مجموعة من الناس				
15	أحب مواجهة المشكلات والتغلّب عليها				
16	أكره تناول الطعام في المطاعم العامّة لوجود العديد من الناس				

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

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