الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة قاصدي مرباح ورقلة
الميدان: علوم اجتماعية
الشعبة: علوم تربية
التخصص:علم النفس التربوي
إعداد الطالبتين: لويزة التجاني/ ريان عرباوي

مذكرة بعنوان:

علاقة الخجل بالتوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

دراسة على عينة من المرحلة المتوسطة بولاية - تقرت-

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في تخصص علم النفس التربوي

د. الحاج قدوري	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	رئيسا ومقررا
د. نرجس زكري	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مشرفا
د. محمد قوارح	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مناقشا

الموسم الجامعي:2025/2024

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة قاصدي مرباح ورقلة
الميدان: علوم اجتماعية
الشعبة: علوم تربية
التخصص:علم النفس التربوي
إعداد الطالبتين: لويزة التجاني/ ريان عرباوي

مذكرة بعنوان:

علاقة الخجل بالتوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

دراسة على عينة من المرحلة المتوسطة بولاية - تقرت-

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في تخصص علم النفس التربوي

د. الحاج قدوري	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	رئيسا ومقررا
د. نرجس زكري	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مشرفا
د. محمد قوارح	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مناقشا

الموسم الجامعي:2025/2024

قال النبي صلى الله عليه وسلم

في الحديث الصحيح :

" من سلك طريقا يلتمس به علمًا؛

سهل الله به طريقا إلى الجنة "

شكر و تقدير

بعد توفيق من رب العالمين

أتقدمأنا وزميلتي في هذا البحث

بجزيل الشكر وخالص الإمتنان

إلى الأستاذة المشرفة الفاضلة "**زكري نرجس**"

التي كان لها الفضل في تصويب هذا العمل

وعلى نصائحها الدقيقة وتوجيهاتها وملاحظتها القيمة

فجزاها الله خيرًا.

الطالبتين: التجاني، عرباوي

ملخص الدراسة :

تهدف هذه الدراسة عما إذا كان هناك علاقة بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة والرابعة من مرحلة التعليم المتوسط بولاية تقرت، وفقا للمتغيرات الديموغرافية التالية (الجنس، الإعادة) ولكي تتحقق أهداف الدراسة استخدمت الطالبتان المنهج الوصفي الارتباطي بإعتباره المنهج المناسب لها، وتم الاعتماد على مقياس الخجل " لحسين عبد العزيز الدريني " (1971)، ومقياس التوافق النفسي " لزينب محمود شقير" (2003)، وتحتوي عينة الدراسة على (180) تلميذ(ة) في بعض متوسطات ولاية تقرت، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية للموسم الجامعي 2024_2025م، وبعد جمع البيانات قمنا بالمعالجة الإحصائية عن طريق الحزمة الإحصائية (spss.22) بحيث جاءت نتائج الدراسة على النحو التالي:

- مستوى الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط منخفض.
- مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط مرتفع.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل بين الجنسين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي بين الجنسين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسطبإختلاف متغير الإعادة (معيدين/غير معيدين).

➢توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسطبإختلاف متغير الإعادة (معيدين/غير معيدين).

➢لا توجد علاقة بين درجة الخجل ومستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

الكلمات المفتاحية: الخجل، التوافق النفسي.

Study summary

his study aims to determine whether there is a relationship between shyness and psychological adjustment among third- and fourth-year middle school students in the state of Touggourt, based on the following demographic variables (gender, repetition). To achieve the study's objectives, the two students used the descriptive correlational approach, considering it the appropriate method. They relied on the Hussein Abdel Aziz Al-Darini Shyness Scale (1971) and the Zainab Mahmoud Shakir Psychological Adjustment Scale (2003). The study sample comprised (180) male and female students in several middle schools in the state of Touggourt, who were randomly selected for the 2024-2025 academic year. After collecting the data, we processed it statistically using the SPSS.22 statistical package. The study results were as follows:

- The level of shyness among middle school students is low.
- The level of psychological adjustment among middle school students is high.

- There are no statistically significant differences in the level of shyness between the sexes among middle school students.
- There are no statistically significant differences in the level of psychological adjustment between the sexes among middle school students.
- There are no statistically significant differences in the degree of shyness among middle school students depending on the variable of repetition (repeating students/non-repeating students).
- There are statistically significant differences in the level of psychological adjustment among middle school students depending on the variable of repetition (repeating students/non-repeating students).
- There is no relationship between the degree of shyness and the level of psychological adjustment among middle school students.

Keywords: Shyness, Psychological Adjustment

فهرس المحتويات

المحتوى **الصفحة**

شكر وتقدير.....أ
ملخص الدراسة باللغتين.....ب
فهرس المحتويات.....ج
قائمة الجداول.....د
قائمة الأشكال .....ذ
قائمة الملاحق..... ذ
مقدمة.....02

الجانب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

1. إشكالية الدراسة.....03
2. تساؤلات الدراسة.....06
3. فرضيات الدراسة.....06
4. أهمية الدراسة 07
5. أهداف الدراسة.....07
6. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة 08

الفصل الثاني:الخجل

تمهيد.....10
1.مفهوم الخجل 10
2.النظريات المفسرة للخجل.....12
3.مكونات الخجل 13
4.مظاهر الخجل 14
5.أنواع الخجل 16

6.أسباب الخجل 17
7.معدلات انتشاره 19
8.أساليب الوقاية و طرائق العلاج 20
خلاصة الفصل.....21

الفصل الثالث : التوافق النفسي

تمهيد.....23
1.تعريف التوافق النفسي 23
2.المفاهيم المرتبطة بالتوافق 24
3.النظريات المفسرة للتوافق النفسي.....25
4.خصائص التوافق النفسي.....27
5.أهمية التوافق النفسي.....29
6.أبعاد التوافق النفسي.....29
7.العوامل التي تعيق التوافق النفسي.....30
8.العلاقة بين التوافق النفسي و الخجل.....31
خلاصة الفصل.....32

الجانب الثاني: الجانب الميداني

الفصل الرابع: اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد.....36
1.المنهج المستخدم في الدراسة.....37
2.مجتمع الدراسة.....37
3.حدود الدراسة 37
4.مواصفات عينة الدراسة.....37
5.الأداة المستخدمة في الدراسة.....38
6.الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.....39
7.الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة 43
خلاصة الفصل 44

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد.....46
1. عرض نتيجة الفرضية الأولى ومناقشتها وتفسيرها.....46
2.عرض نتيجة الفرضية الثانية ومناقشتها وتفسيرها.....48
3. عرض نتيجة الفرضية الثالثة ومناقشتها وتفسيرها.....49
4.عرض نتيجة الفرضية الرابعة ومناقشتها وتفسيرها.....50
5. عرض نتيجة الفرضية الخامسة ومناقشتها وتفسيرها 51
6. عرض نتيجة الفرضية السادسة ومناقشتها وتفسيرها.....52
7. عرض نتيجة الفرضية العامة ومناقشتها وتفسيرها.....53
خلاصة الدراسة.....54
قائمة المراجع.....55
الملاحق.....60

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	38
02	يوضح أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الإعادة	38
03	يوضح نتائج الصدق المقارنة الطرفية لمقياس الخجل	39
04	يوضح قيم معاملات الثبات لمقياس الخجل بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ	40
05	يوضح نتائج الصدق المقارنة الطرفية لمقياس التوافق النفسي	41
06	يوضح قيم معاملات الثبات لمقياس التوافق النفسي بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ	42
07	يوضح نتائج اختبار (t test) لعينة واحدة لدراسة دلالة الفروق بين المتوسط النظري و المتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ على مقياس الخجل	47
08	يوضح نتائج اختبار (t test) لعينة واحدة لدراسة دلالة الفروق بين المتوسط النظري و المتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ على مقياس التوافق النفسي	49
09	يوضح الفروق في الخجل يعزى لمتغير الجنس	52
10	يوضح الفروق في التوافق النفسي يعزى لمتغير الجنس	55
11	يوضح الفروق في الخجل يعزى لمتغير الإعادة	58
12	يوضح الفروق في التوافق النفسي لمتغير الإعادة	60

13	يوضح معامل الارتباط بيرسون بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط	61

قائمة الأشكال :

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	بعض الاتجاهات المفسرة للخجل	**13**
02	النظريات المفسرة للتوافق النفسي	**26**

الملاحق:

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	استبيان الخجل
02	استبيان التوافق النفسي
03	نتائج التحليل الإحصائي

مقدمة

مقدمة:

تحتل دراسة التوافق النفسي مكانة هامة في الدراسات العلمية والنفسية والتربوية، لما له من أهمية في حياة التلميذ المتمدرس على وجه الخصوص، وتعد مرحلة المراهقة فترة حساسة لكثير من المراهقين بصفة خاصة، إذ تتسم بتقلبات عاطفية واجتماعية، لذلك هم يسعون للإنسجام والتوافق النفسي لإجتياز الصعوبات التي تصادفهم؛ وإحداث توازن بين مطالبهم ورغباتهم والمحيط الذي يعيشون فيه، فالتوافق النفسي يتمثل في جملة من العلاقات السوية التي تحدث بين المرء وذاته، فمتى نقول عن التلميذ أنه متوافق نفسيا، اذا توصل الى أن يكون متوافقا مع زملائه في القسم، اساتذته، ومع ذاته بشكل خاص، أما عدم تخطي التلميذ لهذه العقبات والتغلب على الصعوبات والعوائق يجعله غير راضي ولا يحقق إشباعا لرغباته وهذا يؤدي الى سوء توافقه.

كل هذا يمكن أن يخلق لدى المراهق عدة مشكلات واضطرابات نفسية ولعل من أحد أهم المشكلات التي تصيب المراهق نجد ظاهرة الخجل.

والذي يعده العلماء بمثابة قوة داخلية تمنع التلاميذ من بناء علاقات اجتماعية مع الاخرين، وينتج عنه تكوين اثار سلبية حول الذات والرغبة في الانسحاب، فيكون الخجل أحد أكبر العوامل السلبية المؤثرة على تحقيق التوافق النفسي السليم للمراهق.

وانطلاقا من هذا سلطنا الضوء في دراستنا على الكشف عن العلاقة بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة والرابعة من مرحلة التعليم المتوسط، حيث تمت دراسة الموضوع بتقسيمه إلى جانبين النظري والاخر ميداني(تطبيقي)....

- **الجانب النظري** : الذي يمثل الإطار النظري للدراسة وهو يتكون من ثلاث فصول:

***الفصل الأول:**تم فيه تقديم موضوع الدراسة بحيث حددت فيه إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهميتها وأهدافها وكذا تحديد مصطلحات الدراسة إجرائيا.

* **الفصل الثاني** : تحدثنا فيه عن تعريف الخجل، وعن النظريات المفسرة له ومكوناته ومظاهره وأنواعه وأسبابه وكذلك معدلات انتشاره وأساليب الوقاية وطرائق علاجه.

* **الفصل الثالث:** تطرقنا فيه إلى تعريف التوافق النفسي، وإلى المفاهيم المرتبطة به، والنظريات المفسرة له، وخصائصه، وأهميته وأبعاده وكذلك إلى العوامل التي تعيق التوافق النفسي، وإلى العلاقة بين التوافق النفسي والخجل.

- **الجانب الميداني** : يمثل الإطار التطبيقي للدراسة الميدانية الذي يضم فصلين:

***الفصل الرابع:** الذي تحدثنا فيه عن الإجراءات الميدانية التي تقوم عليها الدراسة.

***الفصل الخامس:** عرضنا فيه تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة المتاحة.

وتم ختم الدراسة بخلاصة وأهم المراجع المستخدمة والملاحق التي تم العمل بها.

الجانب الأول:
الجانب النظري

الفصل الأول:
تقديم موضوع الدراسة

1-إشكالية الدراسة.

2-تساؤلات الدراسة.

3- فرضيات الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5-أهداف الدراسة.

6-التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.

1- اشكالية الدراسة:

يلجأ الفرد حين تواجهه عقبات أو مشكلات لا يستطيع حلها؛ إلى تعديل سلوكه بما يتلاءم والظروف الجديدة؛ لكي يحصل على حالة إرضاء وإشباع لدوافعه، فيغير من سلوكه ليكون أكثر فعالية مع الظروف المؤثرة في التعليم أو العمل، حتى يحقق أهدافه ويستعيد حالة الاتزان والانسجام لإستمرار نموه في الحياة بشكل سليم؛ في زمن يكثر فيه الضغط النفسي الذي يهاجم الفرد؛ ويؤدي به إلى الانهيار النفسي، سواءاً على مستوى الأسرة أو المدرسة، ولذا يتوجب على الفرد أن يغير من سلوكاته ليصبح أكثر فعالية، وهذا ما يسمى بالتوافق الذي يعتبر من أهم أبعاد الصحة النفسية التي تحقق حياة سعيدة وناجحة، حيث يحقق الفرد إتزانه مع ذاته ثم محيطه. ومن أول المجالات التي تبرز توافق الفرد من عدمه؛ مجال التربية والتعليم بناءاً على مايواجهه الفرد من مواقف تتضمن عديد المشكلات التي تستلزم إيجاد حلول بطرائق سليمة من أجل تحقيق الرضا عن النفس وتقبل الذات واحترامها، ومنه تبرز قدرة المتعلم على مواجهته لمواقف الحياة.

"فالتوافق النفسي يتعلق بقدرة التلميذ على إحداث الاتزان بين دوافعه، والضبط النفسي فالشخص السوي المتوافق يصدر عنه سلوك أدائي فعال يواجه به مختلف المشاكل، والضغوطات بإيجاد أساليب ايجابية مرضية؛ وبالتالي تحقيق التوافق مع نفسه وأسرته، وهو مبدأ هام لتحقيق أهدافه ورغباته ". **(بلحاج، 2011، ص5)**

ونظراً لأهمية متغير التوافق النفسي فقد قامت عدة دراسات بتناوله ضمن دراسات علائقية مع متغيرات اخرى من بينها الدافعية، التحصيل الدراسي وغيرها .

ومن أهم الدراسات التي تناولت موضوع التوافق النفسي في علاقته مع الدافعية نجد دراسة**(قدوري وكبير، 2023)**، والتي تناولافيها التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، وتوصلت إلى عدم وجود علاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي والدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي .

وكذلك دراسة **(مصمودي، فنيدس، 2020)**، التي تناولا فيها التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة الثانية علوم من تعليم الثانوي، وتوصلت إلى عدم وجود علاقة بين التوافق النفسي والدافعية للتعلم.

وكذلك نجد دراسة **(فارب،2023)**، والتي تناول فيها التوافق النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وتوصلت إلى عدم وجود علاقة بين التوافق النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي. إضافة إلى أن هذه الدراسات تناولت متغير الدراسة الذي نتناوله ببحثنا وهو التوافق النفسي فقد تشابهت عينة الدراسة والمتمثلة في التلاميذ الذين هم في مرحلة المراهقة .

يعتبر علماء النفس أن حساسية مرحلة الطور المتوسط والتي تعبر عن مرحلة المراهقة وهي مرحلة انفعالية لها علاقة بعدة انفعالات كالبلوغ وفيها اختلافات في عدة جوانب منها صعوبة توافق المراهق المتمدرس مع بيئته، فقد يكون عرضة للعديد من المشكلات ومن بينها نجد مشكلة الخجل الذي هو بمثابة موضوع مهم في حياته الاجتماعية بمختلف جوانبها، ويمتد انعكاسه ليشمل عدة جوانب متمثلة في العلاقات التفاعلية مع الأسرة والأصدقاء والزملاء في الفصل الدراسي .

يرى **Crozier** (2009)، أن الخجل " يمثل موضوعا مهما في تفاعلاتنا الاجتماعية بمختلف صوره، و يتسع نطاقه ليشمل علاقات الصداقة والزمالة والأسرة والعمل، ليؤثر بشكل مباشر على التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد، ويعرقل التواصل البناء فيما بينهم؛ إذا وصل إلى درجات مرتفعة تعوق الإنسان في تعبيره عن ذاته أمام الآخرين وتفقده ثقته بنفسه، مما يزيد من المشاعر السلبية التي تتراكم لديه نتيجة ذلك ".**(Ray، 2009،ص7)**

ومن بين الدراسات التي تطرقت إلى موضوع الخجل نجد دراسة قامت بها **(بوغابة،2023)**، التي تناولت فيها تأثير الخجل المفرط على التوافق النفسي، وتهدف إلى معرفة مدى تأثير الخجل المفرط على التوافق النفسي، وتوصلت إلى أن الخجل المفرط يؤثر على التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

وكذلك نجد دراسة **(بوصبيع، فضة، 2021)**،حيث تناولت الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الخجل والتوافق النفسي. وتتوافق هاتان الدراستان مع دراستنا في طرح متغير الخجل، كمفهوم يطرح نفسه بقوة في علاقته مع متغير التوافق النفسي، وهوما أثار فضولنا للقيام بدراسة ميدانية للكشف عن هذه العلاقة في حد ذاتها وطرح عدة متغيرات نعرف في ظلها وجود الفروق من عدمها، لذا جاءت دراستنا متمثلة في الطرح التالي :

هل هناك علاقة بين درجة الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟

2- تساؤلات الدراسة:

مما سبق فإن مشكلة الدراسة تتحدد في التساؤلات التالية :

1- ما مستوى الخجل لدى عينة الدراسة؟

2- ما مستوى التوافق النفسي لدى عينة الدراسة؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل بين الذكور والإناث لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي بين الذكور والإناث لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟

5-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسطبإختلاف متغير الإعادة (معيدين وغير المعيدين) ؟

6-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بإختلاف متغير الإعادة (معيدين وغير المعيدين)؟

7-هل توجد علاقة بين درجة الخجل ومستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟

3-فرضيات الدراسة :

انطلاقا من الدارسات السابقة وتحديد مشكلة وتساؤلات هذه الدراسة، نطرح صياغة الفرضيات على النحو التالي:

1- مستوى الخجل لدى عينة الدراسة مرتفع.

2- مستوى التوافق النفسي لدى عينة الدراسة منخفض.

3_لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل بين الجنسين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي بين الجنسين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بإختلاف متغير الإعادة (معيدين وغير المعيدين).

6_لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي بين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بإختلاف متغير الإعادة (معيدين وغير المعيدين).

7-لا توجد علاقة بين درجة الخجل ومستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

4-أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية في :-

1- كونها تعالج احد أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا لدى فئة المراهقين، وهو الخجل .

2_ كونها تعالج جانب مهم يصبو إليه الفرد وهو تحقيق التوافق النفسي والذي يجعل الفرد متزناً وسعيداً .

3 . أنها تهتم بمرحلة دراسية مهمة وانتقالية في حياة التلميذ وهي مرحلة المراهقة .

4- كونها تسلط الضوء على أهمية هذه المشكلة حتى يتولاها الباحثون بالبحث و الدراسة .

5_أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على :

1- مستويات الخجل والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة.

2-الفروق في درجة الخجل باختلاف الجنس والإعادة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

3- الفروق في مستوى التوافق النفسي باختلاف الجنس والإعادة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

4- الكشف عن وجود علاقة بين درجة الخجل ومستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من عدم وجودها .

وبعد طرح أهمية البحث في هذا الموضوع والأهداف الموجودة من دراسة نتطرق إلى تعريف متغيرات الدراسة إجرائيًا.

6 - التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة :

❖ **التعريف الإجرائي للخجل:** هو حالة نفسية تصيب المراهق المتمدرس في بعض المواقف الاجتماعية ويظهر في: احمرار الوجه، تسارع نبضات القلب، التردد في الكلام، عدم الثقة في النفس، والانطواء وإيثار العزلة، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ(ة) من خلال الإجابة على فقرات مقياس الخجل لحسين عبد العزيز الدريني(1971).

❖ **التعريف الإجرائي للتوافق النفسي:** التوافق النفسي هو استطاعة التلميذ خلق توازن بين رغباته وميولاته ومحيطه، ويخضع لقواعد ينص عليها المجتمع، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ(ة) من خلال الإجابة على فقرات مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير(2003).

الفصل الثاني: الخجل

*- تمهيـــد

1- مفهوم الخجل

2- النظريات المفسرة للخجل

3- مكونات الخجل

4- مظاهر الخجل

5- أنواع الخجل

6- أسباب الخجل

7- معدلات انتشاره

8-أساليب الوقاية و طرائق العلاج

*-خلاصة الفصل

تمهيد:

لا يستطيع أي انسان أن يعيش حياته دون أن يتعرض للقلق في وقت من الأوقات فكل منا يكون متوترا أحيانا إزاء موقف معين، فالخجل عاطفة سلبية تنشأ بسبب خوف الإنسان من مشكلة معينة تسبب له إحراجا أمام الآخرين .

والشخص الخجول عادة ما يتحاشى الآخرين، ويعاني من عدم القدرة على التعامل بسهولة مع الآخرين في المدرسة والمجتمع، وهي مشكلة جد معقدة ولها أثر على حياة الفرد خاصة الطفل المتمدرس، وفي هذا الفصل نتناول التعريف بهذه الظاهرة والنظريات المفسرة للخجل، وكذلك مكوناته، مظاهره، أنواعه، أسبابه، معدلات انتشاره، إضافة إلى ذلك تطرقنا إلى أساليب الوقاية وطرق العلاج .

1_ مفهوم الخجل:

تباينت وجهات النظر الخاصة بمفهوم الخجل، نظرا لطبيعته المركبة، فقد عرّفه "وليام مكدوجالMc.dougell" أن الخجل ظرف انفعالي يتسم بعدم الارتياح والتحرج والكف في وجود الآخرين. **(كمال، 1990، ص1361)**

أما " **السمادوني** " فيشير إلى أنه : تأثر انفعالي بالآخرين في المواقف الاجتماعية .

(السيد، 1994، ص139)

في حين عرفه " البهى " أن الخجل حالة انفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به . **(البهى، 1975، ص 293)**

وعرفه " العوالمة (2017) " الخجل هو ردود الأفعال السلبية للفرد في المواقف الاجتماعية، و تتضمن ردود الفعل السلبية: الحساسية الزائدة، عدم القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية، ضعف الشخصية والثقة بالنفس، وعدم القدرة على الاتصال .

(فتحية، 2023، ص343)

ويعرف " زيمباورد (1977) " الخجل بأنه معاناة للذات لدى المراهقين الصغار، فهو خبرة عامة يصاحبها اضطراب أو خلل وظيفي، وأفكار مشوشة وغير سارة.

كما يعرفه "بيلكونيسpilkonis (1977)، وأيضا فهر واستامبسfehr&stamps (1979) "بأنه الميل لتجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة .

ويصف " فاخر عاقل (1984)" الخجل بأنه نوع من العجز والاضطراب، ضيق يصل إلى حد الألم. لذلك كان حرص الخجول على تجنب خجله بأي ثمن كان، و يضاف إلى هذا الضيق والالم، اضطراب عقلي، وخبرة نفسية وأفكار غامضة.

ويشير " زيلرzillr (1985) " إلى أن الخجل يجعل الفرد يشعر بعدم الراحة في وجود الآخرين وغياب الاتصال بهم، ويرى أن الخجل حالة من القلق الاجتماعي الناتج من التفاعل الطارئ، والتي لا يوجد فيها حدث يهدد الصورة الاجتماعية للفرد.

(السيد، 1185، ص 03)

و يرى " الشريفيين (2011) " بأن الخجل هو رد فعل سلبي للفرد في أي موقف اجتماعي، مثل: التوتر، والقلق، والإرتباك، وعدم الراحة، وكبت السلوك الاجتماعي المتوقع، وصعوبة التحدث، وزيادة ضربات القلب، وجفاف الفم، والارتجاف، كنتيجة لعدم الثقة بالنفس، والأفكار السلبية التي يحملها الفرد عن ذاته، وعدم القدرة على التفاعل مع الآخرين.

(الشريفيين، 2011، ص 125-161)

الخجل يعني ميلاً إلى الانسحاب من أمام الآخرين، خاصة هؤلاء الذين لا يعرفهم، وهو سمة شخصية، ولهذا كلاًّ منا لديه درجة معينة من الخجل، البعض لديه قدر كبير من الخجل، والبعض لديه قدر قليل، والغالبية لديهم قدر متوسط بين الاثنين .

(مورى.بى شتاين، 2002، ص04)

الخجل مرض خطير، إذا ما اصاب إنسانًا، فإنه يعوقه عن مواجهة الحياة، ويجعله منطويا على نفسه عزوفًا عن الناس لا يجرؤ على معاشرتهم، كثير التردد و التهيب، والتبلبل والارتباك. **(علي، 2001،ص3)**

استنادًا إلى ما سبق ذكره فيعرف الطالبتان الخجل بأنه شعور داخلي لدى الفرد مصحوب بخوف وقلق تجاه المواقف والعلاقات الاجتماعية خاصة الجديدة منها وتظهر عليه في صور متعددة كالانطواء أو العزلة أو التجنب أو الالتزام بالصمت عن الحديث. وعليه جاءت النظريات المفسرة للخجل .

2_االنظريات المفسرة للخجل :

أوضحت " النيال، 1999: " هناك اتجاهات مفسرة لظاهرة الخجل وأسبابه وتطوره ومن أهم هذه الاتجاهات ما يلي :

- **الاتجاه التحليلي AnalyticPzescriptive :**

ويفسر الخجل في ضوء انشغال الأنا بذاته ليأخذ شكل النرجسية، فضلاً عن إتصاف الخجول بالعدائية والعدوان.

- **اتجاه التعلم الاجتماعي Social Learning Prescriptive :**

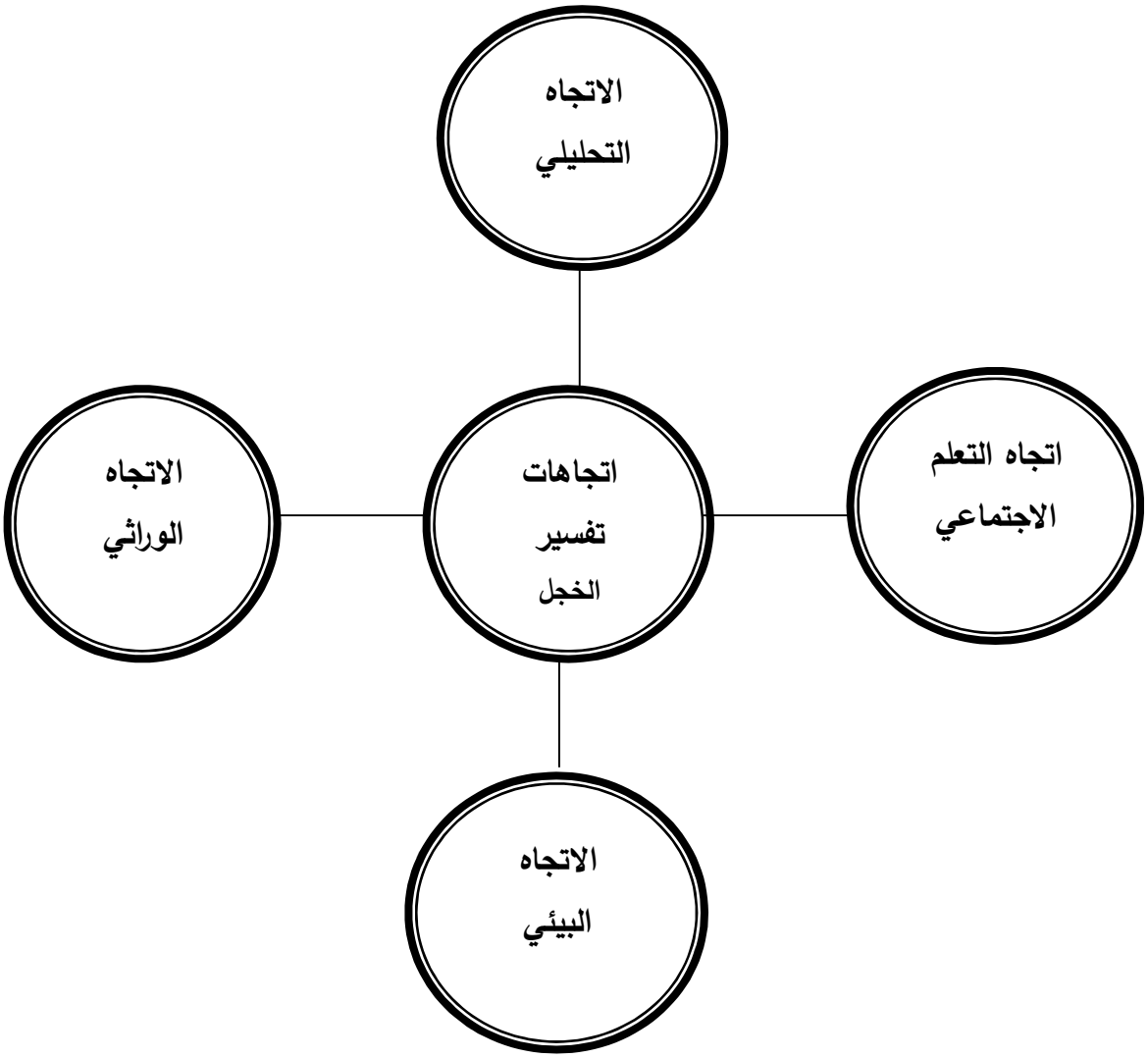
وفيه يعزو الخجل للقلق الاجتماعي والذي يثير انماطاً من السلوك الانسحابي ويمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية، بل ويمتد ليكون عواقب معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في الموقف الاجتماعي، وحساسية مفرطة للتقويم السلبي من قبل الآخرين.

- **الاتجاه البيئي الأسري Environmental Prescriptive :**

يرجع الخجل إلى عوامل بيئية أسرية متمثلة فيما يمارسه الوالدان من أساليب معاملة كالحماية الزائدة للطفل وقد ينتج عنها اعتماد الطفل الكلي على الوالدين، والنقد المستمر إلى جانب التهديد بالعقاب المؤدي لتفاقم الخجل لديه، حيث يثير ويثار عن طريق إدراك البيئة.

- **الاتجاه الوراثي Genetic Prescriptive :**

ويعزى الخجل إلى شق وراثي، يستمر هذا النمط ملازمًا لسلوك الطفل خلال مراحل حياته العمرية، ولذا فمعاملة الطفل الخجول وراثيًا بطرق الممارسات الوالدية السالبة، قد يجعله معرضا للمعاناة من الخجل المزمن.



شكل رقم (01)

بعض الاتجاهات المفسرة للخجل

ـ نستخلص من خلال النظريات المفسرة للخجل بأن ظاهرة الخجل تندرج ضمن إتجاهات تفسر كل من الاتجاه التحليلي والتعلم الاجتماعي وكذا البيئي الأسري والاتجاه الوراثي، وعليه نذكر بعد ذلك مكونات الخجل.

3_ مكونات الخجل:

اقترح بعض الباحثين **(عبده 2017، النيال 1999، حمادة 1999)** نموذج المكونات الأربعة للخجل وهي :

3-1 : المكون الانفعالي :

مثل الشعور بالارتباك والخزي والاكتئاب والقلق والعزلة، كما يتميز الخجل بمشاعر الكبت الاجتماعي، وأيضا بكونه باعثا على الاضطراب والانسحاب من التواصل الذين يعتبران محددين للحالات الاجتماعية نتيجة عيوب وقصور في المهارات الاجتماعية .

(عبده،2017، ص305)

3-2 : المكون المعرفي :

حيث أشار **"ايزنك"** إلى ذلك المكون بأنه انتباه مفرط للذات ووعي زائد وصعوبات في الاتساع والاتصال. **(مايسة،1999، ص15)**

3-3 : المكون السلوكي :

نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين، ويتصف بنقص في الاستجابة السوية. **(حمادة،1999،ص29)**

3-4 : المكون الوجداني :

والمتمثل في الحساسية وضعف الثقة بالنفس واضطراب المحافظة على الذات .

(حنان، 2002، ص14)

ـ وبعد اقتراح بعض الباحثين إلى مكونات الخجل، نتعرف فيما يلي على مظاهره.

4_ مظاهر الخجل :

من مظاهره نجد :

❖ **المظاهر العضوية " الفيزيولوجية ":**

- تعرق في الأطراف وجفاف الحلق.
- توسع الاوردة المتسببة في احمرار الوجه، الأمر الذي يعاني منه الخجول .
- اضطراب الكلام والتلعثم واضطراب في التنفس وتَكون الاحبال الصوتية متصلبة والتي ينشأ عنها كلام منقطع وتنفس غير منتظم وتغير في الصوت ويكون الصوت غير مسموع أحيانا أو غير مفهوم.
- عدم الإنتظام في دقات القلب وارتجاف اليدين والأصابع ويفقد الشخص اتزانه الانفعالي.

❖ **المظاهر النفسية " السيكولوجية " :**

- زيادة قوة الملاحظة لشخص الخجول بدرجة كبيرة دون قدرته على تفهم الموقف، ويدمج نفسه داخله كأنه لعبة في ايادي الاخرين ينظرون إليه ولا يستطيع عمل شيء، بسبب وضوح الملاحظة وضيق ساحة الشعور بدرجة كبيرة عنده.
- فالخجول ينظر إلى الظرف الذي يثير الخجل بحدة بصر لا حدود لها، وكل شيء يستقر في دماغ الخجول أدق التفاصيل وأصغر التفاصيل.
- رفض مواجهة أي وضع يعرفه الخجول مسبقا أنه يثير الخجل، ورفض حضور اجتماع معين أو رفض الذهاب إلى المسرح...إلخ

(عصام، 2006، ص112)

وهناك مظاهر أخرى للخجل نلخص البعض منها كما يأتي:

- يؤدي الى الخوف من الفشل في القيام بأي عمل يؤديه.
- يعاني من صعوبة التركيز.
- عجزه عن مواجهة المواقف أي كان نوعها صعبة أم سهلة.
- يحد الخجول الفرد من التعبير عن افكاره وتوضيحها.
- يفقد الثقة بنفسه.
- ينطوي، ويتحاشى الاتصال الجماعي.
- يكثر الأطفال الخجولين البكاء.
- يكثرون من الاسئلة التي ليس لها معنى.
- ينزعجون من الاجتماعات، أو الزحام، أو الحفلات، وقد يتجنبونها.
- يظهر الخجل في جميع مراحل النمو، ويقتصر على مرحلة معينة، ولكنه في دور المراهقة قد يكون أكثر حدة وأكثر انتشاراً بين المراهقين.
- يؤدي الخجل الى الاحباط والكآبة.
- يؤدي الى العزلة.
- يعانون من صعوبة في التعبير عن الفرح أو الغضب، بشكل معقول.

(أمل، 2017،ص170)

ـ وبعد طرح أهم النظريات المفسرة للخجل ومكوناته ومظاهره نتحدث فيما يلي إلى بعض أنواعه.

5- أنواع الخجل :

هناك أنواع متعددة ومتباينة للخجل نذكر منها :

1. **الخجل الفطري La timiditèlnnèe:** يفسر الخجل من خلال عوامل بنيوية، ويكون عبارة عن ميل يطبع الفرد، وفي هذا النوع يتميز المراهقين برهافة الإحساس اتجاه الآخرين حيث يتخلى الفرد الخجول بسهولة عن قراراته وأعماله، ويترك للآخرين الحرية في معاملته.
2. **الخجل المكتسب:** حيث تتسبب فيه عدة عوامل نفسية، والتي قد أدت دورها في مرحلة الطفولة، كما يرجع أيضا إلى الجو العائلي الذي ينشأ فيه التلميذ الخجول، بحيث يكون قد نشأ بين أولياء مدللين، أو أولياء قاسيين بحيث يكون محروما من العلاقات مع الآخرين من نفس عمره، وذلك لأسباب عدّة كالدخول للمدرسة، أو كونه الطفل الوحيد في الأسرة.
3. **الخجل الطبيعي:** هو الخجل المتواضع والمتحفظ الذي يعاكس الوقاحة والتكبر، والذي يكون عاديا لدى التلميذ، والذي يمكن أن يشتّد خلاله.
4. **الخجل المهني** : لا يظهر إلا في مواقف معينة كخوف الممثل، وارتباك التلاميذ الذين لديهم الدرس ليلقوه.
5. **الخجل الاجتماعي الانطوائي** : يتميز صاحبه بالقلق والعزلة، ولكن مع القدرة على العمل بالكفاءة مع الجماعة إذا اضطر ذلك.

(مباركي، 2016، ص 21)

ـ ومن وجهة نظرنا نرى أن الخجل نوع من أنواع القلق الاجتماعي، لأنه يصيب المراهق بعدم الثقة بنفسه وعدم الاندماج مع أقرانه سواءا كان في المدرسة أو خارجها؛ وإعتمادًا على ما سبق نتطرق إلى أهم أسباب الخجل .

6- أسباب الخجل:

وتتمثل في:

- **انعدام الشعور بالأمن:** يتولد بسبب غياب عوامل الأمن والطمأنينة نتيجةً للأساليب الغير صائبة التي يمارسها الوالدين في التربية، ومن هذه الممارسات الخاطئة ما يلي:

أ – الحماية الزائدة: إن الإفراط في العناية بالطفل والحرص الشديد عليه في مرحلة الطفولة ينمي له الإحساس بالتبعية والاعتماد على الآخرين والاتكال عليهم في تسيير أموره الحياتية، وينجم عنه تراجع ثقة الطفل بذاته وعدم ميله للمغامرة أو المبادرة بحيث يصبح أكثر سلبية وأكثر خجلا عندما يتطلب الموقف منه القيام بعمل معين أو الحديث أمام الغير.

ب – الإهمال والتجاهل والنبذ: يؤدي الإهمال والتجاهل المتكرر من قبل الآباء لأبنائهم على توليد نقص المشاعر لديهم، وهذا بالتالي يجعل منهم أكثر اعتمادية على الآخرين وأكثر خجلا وأقل ميلا للمخاطرة واتخاذ المبادرات .

ج.النقد والتهكم: يفرط بعض الآباء في توجيه اللوم والنقد لأطفالهم، كما أنهم يسخرون من سلوكاتهم ومبادراتهم في بعض المواقف، وكنتيجة لكثرة النقد والتهكم والسخرية هذه يتولد عند الاطفال الشعور بالخوف والتردد والخجل والشعور بالدونية.

د.الافراط في استعمال العقاب والتهديد:إن لجوء بعض الآباء إلى اساليب العقاب القاسية والتهديد بإنزال العقوبات يخلق لدى الاطفال استراتيجيات سلوكية انسحابية وينمي لديهم الشعور بالخجل كذلك.

هـ.عدم الثبات في تربية الطفل: إن تذبذب اساليب التربية المتبعة من قبل بعض الآباء في تهذيب وتنشئة ابنائهم ينعكس سلبا في أنماطهم السلوكية، فتساهل الآباء مع الاطفال في بعض المواقف والحزم الشديد معهم في مواقف اخرى، والاهتمام بهم احيانا واهمالهم وتجاهلهم في أوقات اخرى يجعل منهم غير امنين ومترددين، حيث يصعب عليهما التنبؤ بسلوكات والديهم نحوهم، وهذا الأمر يجعل منهم خجولين، ومثل هذا الخجل قد يمتد ليظهر في المواقف المدرسية و الاجتماعية الاخرى.

- **مشاعر النقص:** يتولد الخجل لدى الافراد بسبب ما يعتريهم من مشاعر النقص والدونية بوجود بعض العاهات الجسدية لديهم مثل: انتشار البثورعلى الوجه أو العرج أو طول

الأنف أو السمنة أو النحافة أو عدم جمال الوجه، وقد تنتج مشاعر النقص لدى الافراد بسبب مقارنة نفسه بالاخرين أو بسبب تدني المستوى الاقتصاديلأسرته، وكنتيجة لمشاعر النقص هذه يصبح الفرد شديد الحساسية بحيث يتجنب الاتصالات الاجتماعية مع الاخرين ويميل إلى الانسحاب والعزلة.

- **التنمذج مع أحد الوالدين:** تظهرنتائج الدراسات أن الآباء الخجولين غالبا مايكون لديهما أطفالا خجولين، حيث يوجد هناك علاقة ارتباطية بين الخجل و النمادج الخجولة، فالآباء الخجولين في الغالب يحتفظون بأدنى حد من العلاقة الاجتماعية والتواصل مع الآخرين، ومثل هذا الجانب ينعكس في أنماط سلوكات ابنائهم الاجتماعية نظراً لتنمذجهم بسلوكات والديهم.
- **تدعيم الخجل:** إن الافراط والمبالغة من قبلالأباء والمعلمون والاقران بنعت الفرد بأنه خجولا ينمي الإحساس بالخجل لديه ويعمقه على نحو يجعله يعتقد اعتقاداً كبيراً بأنه خجول، وهذا يترتب عليه التردد والدونية وتجنب التواصل مع الاخرين.
- **التأخرالدراسي:** يؤدي الفشل في احراز النجاح في بعض المهام الأكاديمية وتدني المستوى الدراسي للطفل مقارنة بأقرانه إلى الشعور بالدونية والإحساس بالخجل من الاقران والمعلمين والاخرين، وإذا تكرر الفشل قد ينزع الطفل بعدها إلى الهروب من المدرسة تفاديا لمشاعر الخجل المؤلمة.
- **اضطرابات النمو والإصابة بالمرض:** قد يتولد الخجل لدى الطفل كنتيجة لإصابته بأحد اضطرابات النطق والكلام، أو لمعاناته من بعض الامراض الأمر الذي يدفع بالطفل إلى تجنب الاحتكاك بالاخرين وعدم الاندماج في التفاعلات الاجتماعية كمخرج للحالة التي يعاني منها.

(الزغول، 2006،ص146)

ـ من خلال ما سبق يمكن إرجاع أسباب مشكلة الخجل إلى عوامل أسرية كالتفرقة بين الابناء وتدني المستوى الاقتصادي وكذلك انتقاد الطفل أمام اخوانه أو زملائه، وأيضا

نجد عوامل مدرسية كالمعاملة السلبية من طرف الاستاذ للتلميذ والسخرية منه، وبعد ذلك سوف نتناول معدلات انتشار الخجل.

7-معدلات انتشاره :

إن الخجل ظاهرة واسعة الانتشار بين الأطفال والمراهقين والراشدين والآن سنلقي نظرة حولها بين مختلف هذه الفئات:

في مسح قام به "زيمباردو" على عينات من أطفال المرحلة الابتدائية والمتوسطة توصل إلى أن 50% من الأولاد و60% من البنات يعانون الخجل وأن حوالي 40% من المراهقين والراشدين وصفوا أنفسهم بالخجولين .

كما توصل أيضا "زيمبادور" ومعاونوه في عام 1974 إلى أن 40% يعانون الخجل و25% يصفون خجلهم بأنه مزمن في حين أن 7% منهم لا يشعرون بالخجل .

وفي مسح آخر قام به أيضا في عام 1975 على المراهقين الأمريكيين تبين أن نسبة الخجل تتراوح بين 24- % 60 وأن النسبة تصل إلى 73 % يعانون من الخجل في فترات محددة من حياتهم.

وقام بمسح آخر سنة 1977 على طلاب المرحلتين الثانوية والجامعة على عينة تتكون من817 فردا، تبين أن 42% من أفراد هذه عينة عانوا من الخجل بينما 86% كان شعورهم بعدم الرضا واليأس نتيجة الخجل .

وفي السنة نفسها توصل "ويلدنج" أن 9 % من عينة مكونة من 670 أنثى تتراوح أعمارهم بين 3-7 أعوام عانوا من الخجل المزمن، في حين عانى 16 % من عينة الذكور المكونة من 702 من نفس العمر من السلوك الإنسحابي والنشاط الزائد، وفي دراسة أخرى قام بها "بيلكونز" و"زيمباردو" سنة 1979 تبين أن نسبة صغيرة من أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعات أدلوا بمعاناتهم من الخجل، إذ أدلى 51 % بأنهم يعانون من الخجل في فترات معينة من حياتهم، في حين 44% لا يشعرون بالخجل في مدة لا تقل من 50% من أوقات حياتهم، بينما 5% من الخجل المزمن وله آثار سلبية.

(شرارق، 2015،ص45)

_ نستنتج من خلال معدلات انتشار الخجل بأنه ظاهرة واسعة الانتشار بين الأطفال والمراهقين والراشدين، وتبين أن المراهقين أكثر عرضة للخجل وعليه سوف نتناول بعد ذلك إلى كيف يمكن أن نقي اطفالنا وطرق علاجهم.

8-أساليب الوقاية و طرائق العلاج :

يمكننا أن نقي أطفالنا من مشاعر الخجل والانطواء على الذات من خلال اتباع التعاليم الآتية :

-تحديد المواقف المحرجة لتلميذ.

-إشراك التلميذ في النشاطات الجماعية، كاللعب والمرح.

-تكليف التلميذ الخجول ببعض المهام والمسؤوليات التي تضطره إلى الحديث ولو بكلمات بسيطة، كإرساله إلى حجرة الصف المجاور لإحضاره وسيلة ما بسؤال المعلم عنها وإبلاغه من أن معلمه يطلبها، وتكليفه بتوزيع الأدوات على التلاميذ وجمع الكراسات وغير ذلك من المهام.

-إعطائه الثقة بالنفس والحديث المستمر معه وملاحظته والثناء الدائم عليه .

-تزويده بنشاطات مناسبة وقدراته وميوله مع تشجيع هواياته واحترامها.

- تحفيز هوايات التلميذ الخجول والإشادة بانجازاته مهما كانت بسيطة .

- اكتشاف مواهب التلميذ الخجول ودفعه الى الفخر بمواهبه مما يعيد إليه الثقة في نفسه.

- تهيئة الجو الودي الآمن وخلق نوع من الألفة والطمانينة .

(رافدة، 2008، ص78)

خلاصة الفصل :

مما سبق نلاحظ أن الخجل هو أمر طبيعي يمر به أغلب المراهقين، في سن محددة، وفي مواقف معينة، وأنه من غير الطبيعي أن يستمر الخجل لفترات طويلة، وفي كل النشاطات التي تتطلب تواصل وتفاعل وتكوين علاقات وصداقات مع الآخرين، هنا تبرز المشكلة وأن هناك أسبابا تقف وراء الخجل وقد تم معالجتها في هذا الفصل. وسنتطرق في الفصل اللاحق إلى المتغير الثاني في الدراسة وهو التوافق النفسي.

الفصل الثالث :
التوافق النفسي

*- تمهيـــد

1- تعريف التوافق النفسي

2- المفاهيم المرتبطة بالتوافق

3- النظريات المفسرة للتوافق النفسي

4- خصائص التوافق النفسي

5- أهمية التوافق النفسي

6- أبعاد التوافق النفسي

7-العوامل التي تعيق التوافق النفسي

8-العلاقة بين التوافق النفسي و الخجل

خلاصة الفصل

تمهيد :

إن الإنسان في حياته يمر بمواقف عديدة تجعله يبحث عن حلول لها لتحقيق التوازن والراحة النفسية والتوافق بينه وبين بيئته، فالتلميذ المتمدرس يطمح ليكون أكثر فاعلية داخل البيئة التى يتواجد فيها لإثبات ذاته، ولهذا يعد التوافق النفسي مهماً للمراهق من أجل فهم ذاته وإشباع حاجاته وتكييف سلوكاته مع ما يتناسب مع سلوك الآخرين؛ لتحقيق الإنسجام حتى يُكَون شخصية متوافقة، لذلك فالتوافق النفسي الجيد يدل على سلامة الصحة النفسية أما إنعدام عملية التوافق لدى الفرد تجعله عرضة للتوتر وعدم الاستقرار الذاتي.

لهذا سيتم التوضيح في هذا الفصل تعريف التوافق النفسي وبعض المفاهيم المرتبطة به والنظريات المفسرة للتوافق النفسي وإدراج أهم خصائصه، وأهميته، وأبعاده، ومجالاته، والعوامل التي تعيقه، وأخيرًا العلاقة بين التوافق النفسي والخجل .

1_ تعريف التوافق النفسي :

يرى علماء النفس مفهوم التوافق النفسي على أنه:"توافق الفرد مع ذاته وتوافقه مع الوسط المحيط به، ويضيف إلى ذلك بقولهم أن التوافق الذاتي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وبين أدواره الإجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي". **(بلحاج، 2011، ص117)**

ويقول " صلاح مخيمر(1978) " أن التوافق يتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته نزولا على مقتضيات العالم الخارجي وثمنا للسلام الاجتماعي، أو تتضمن تثبت الفرد بذاتيته وفرضها على العالم الخارجي، فإذا فشل أصبح عصابيًا وإذا نجح كان عبقريًا.

(حامد عبد السلام، 2005، ص27)

وتعرفه " نبيلة عباس ": أنه عملية ديناميكية مستمرة يحاول بها الإنسان عن طريق تغيير سلوكه، أن يحقق التوافق بينه وبين نفسه وبيئته التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات وإمكانيات للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي.

(عباس، 2002، ص13)

فالتوافق النفسي يعني التحرر من الضغط والصراع النفسي، ولذلك فإن الشخص العصابي غير متوافق لأن حياته الانفعالية لا تخلو من صراع، وهنا نلمس قوة العلاقة بين التكيف

(اجتماعيا) و(نفسيا) أي أن الشخص الذي يسلك سلوكا يرضى عنه المجتمع، ولكنه متعارض مع ما يؤمن به هو شخص متكيف إلا أنه غير متوافق.

(معصومة، 2005، ص115)

ومن خلال ما سبق يمكن القول بأن التوافق النفسي هو عبارة عن سلوك يصدره الفرد للإنسجام مع نفسه أولا ثم مع الآخرين، وتحقيق السعادة والرضا بينه وبين بيئته؛ وعليه نجد بعض المفاهيم المرتبطة بالتوافق .

2_ المفاهيم المرتبطة بالتوافق :

ومن بين هذه المفاهيم نجد :

- **التلاؤم** :وهو مصطلح اجتماعي يستخدم بإعتباره عملية اجتماعية وظيفتها تقليل أو تجنب الصراع بين الجماعات .**(عبد الحميد، 2001، ص26)**
- **المسايرة** : وتعني الانصياع أو المجاورة وهي ميل لتقبل أفكار جماعة اجتماعية محددة ومعاييرها وسلوكيتها، كجماعة الرفاق، فالمسايرة أحياناً تكون مطلوبة في مواقف معينة ولكن البيئة الاجتماعية قد تتضمن معايير فاسدة ومن ثم الاتساق معها علامة توافق ويكون التوافق هنا هو محاولة تغيير البيئة .

(مصمودي،2020، ص19)

- **التكيف** : ويفضل أن يقتصر استخدام هذا المصطلح كما قصد بذلك "براون" بأنه يعني قدرة الكائن الحي على أن يعدل من نفسه أو يغير من بيئته إذا كان له أن يستمر في البقاء، بحيث يؤدي الفشل في هذا التعديل إلى إنقراض الكائن الحي أو إختفائه، والكثير من العلماء يستخدمون كلمة توافق والتكيف إلى حد سواء والمطابقة.

(عبد الحميد، 2001، ص26)

_نلاحظ من خلال المفاهيم المرتبطة بالتوافق أنها مفاهيم متداخلة ببعضها البعض، وبعد التعرف على أهمها ننتقل إلى النظريات المساهمة في تفسير التوافق النفسي.

3_ النظريات المفسرة للتوافق النفسي :

❖ نظرية التحليل النفسي و الاجتماعي :

يرى رواد المدرسة الكلاسيكية في علم النفس أي مدرسة التحليل النفسي بقيادة رائدها "فرويد" بأن التوافق النفسي والاجتماعي هو في الأساس عملية لاشعورية تحددها التجارب السابقة للفرد وخاصة تلك التي عرفها خلال طفولته المبكرة، كما يعتقد أصحاب هذه المدرسة في علم النفس بأن أعراض سوء التوافق تتمثل في اضطرابات نفسية مثل الذهان والعصاب والتي لا يمكن معالجتها أو مساعدة الشخص على تجاوزها إلا باللجوء إلى تحليل مشاعره والغوص في أعماق شخصيته لإكتشاف الأسباب اللاشعورية المفسرة لعدم توافقه .

ويرى " إركسون (1963) " وهو أحد الرواد الذين أدخلوا تعديلات على المدرسة الفرودية، إن الفرد المتوافق نفسيا وإجتماعيا هو ذلك الفرد الذي تمكن من إجتياز ثمانية مراحل أساسية خلال نموه من مرحلة الطفولة إلى غاية مرحلة الرشد وترتبط تلك المراحل (الثقة، الإستقلالية، الإحساس بالهوية) بالنمو النفسي للفرد، وهو يتفاعل مع محيطه وذلك على عكس المدرسة التحليلية الفرويدية التي ترجع كل المراحل إلى الغرائز الجنسية وإلى العوامل اللاشعورية والذاتية .

❖ النظرية السلوكية :

حسب السلوكيون الأوائل أمثال " واتسون و سكينر " أن السلوكات كلها خاضعة لعملية التعلم ولذلك فإن عمليات التوافق تحدد عن طريق الخبرات الشعورية المتعلمة تحت تأثير العوامل البيئية المختلفة.

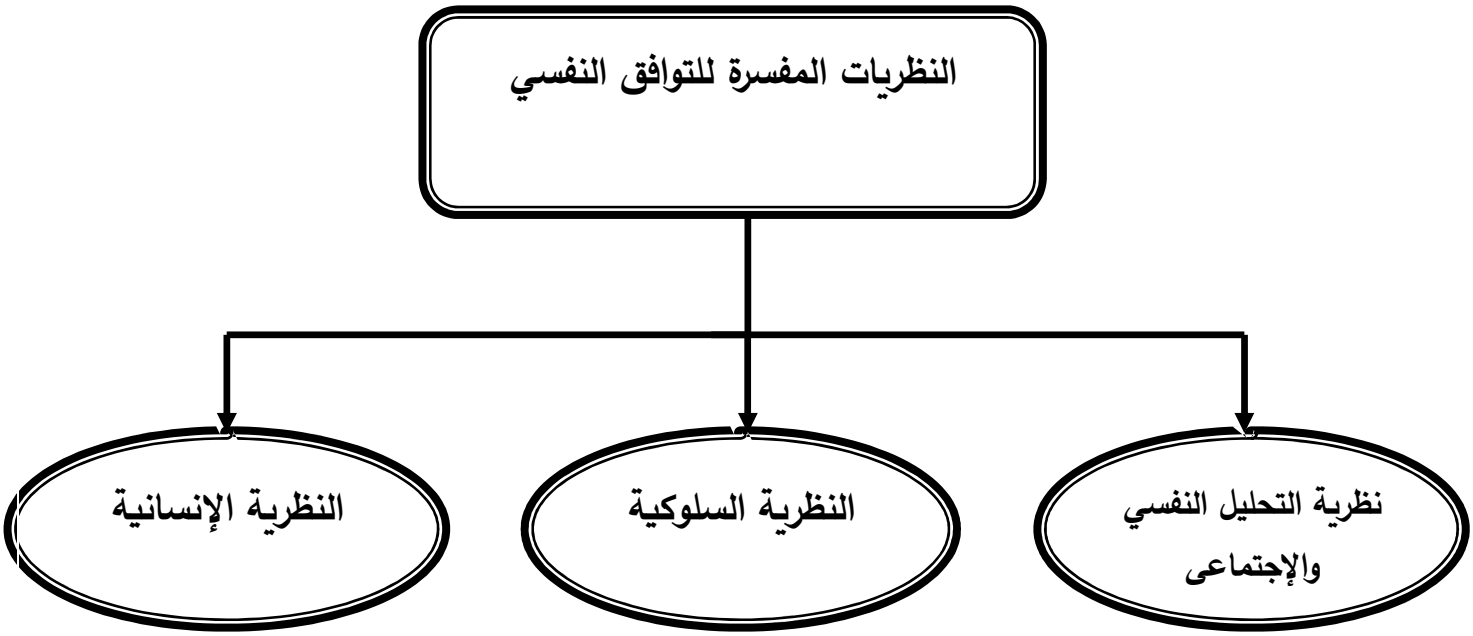
فإن عُزز السلوك الإيجابي كان شخص متوافقًا نفسيا وإجتماعيا وإن لم تعزز فإن الفرد يصبح غير متوافق.

أما أصحاب النظرية السلوكية الحديثة وخاصة أولائك الذين يلقبون بإسم " السلوكيين المعرفيين " فإنهم يلحون على أن عملية التوافق لا يمكن أن تتم بطريقة آلية (منبه، استجابة) دون تدخل العوامل المعرفية والتي بدورها تتأثر بالمحيط الذي يعيش فيه الشخص.

❖ النظرية الإنسانية :

يتحدد التوافق النفسي للفرد حسب هذه النظرية بطبيعة العلاقة التي تربط الفرد مع نفسه و ذاته كإنسان، وعليه فإن الفرد المتوافق نفسيا حسب كل من " ماسلو وروجرز " هو ذلك الفرد

الذي يسعى إلى تحقيق أهدافه في هذه الحياة، فالتوافق بهذا المعنى لا يمكن أن يحدث إلا إذا تميزت علاقة الشخص مع نفسه بصفات النزاهة والصدق وتقبل الذات والشعور بالقدرة على إتخاذ قرارات بكل حرية .**(دوقة، 2001،ص07)**



شكل رقم (02):
النظريات المفسرة للتوافق النفسي

ـنستخلص من خلال هذه النظريات التي طرحها علماء النفس في تفسيرهم للتوافق النفسي أن لكل واحد منهم له تفسير معين؛ حيث ترى مدرسة التحليل النفسي بأن التوافق هو التوازن النفسي فإذا حقق الشخص توازنه حقق توافقه، أما السلوكيون أشاروا إلى التوافق على أنه يحدث من خلال البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه، فيما ترى النظرية الإنسانية أن عملية التوافق تتحقق من الفرد ذاته، ومن خلال هذه النظريات المفسرة فإنها تتفق بأن التوافق النفسي مفهوم مرتبط بالفرد. وبعد ذلك نبرز أهم خصائص التوافق النفسي.

4_ خصائص التوافق النفسي :

1. التوافق عملية دينامكية :

ويعني ذلك أن التوافق يمر بعدة مراحل يحقق من خلالها الفرد إشباعا لحاجاته النفسية والاجتماعية، وبالتالي لا يتم مرة واحدة بصفة نهائية لأن الحياة سلسلة من الدوافع والرغبات تتطلب إشباعها وغيرها من التوترات التي تهدد اتزان الفرد. **(دودو، 2017، ص69)**

2. التوافق عملية كلية :

يقصد بها ضرورة النظر للإنسان ككل متكامل في علاقته مع بيئته، فلا يقتصر التوافق على سلوك الفرد الظاهري، بل يشمل أيضا مشاعره وتجاربه الداخلية ومدى رضاه عن ذاته وأعماله .

3. التوافق عملية تطورية ارتقائية :

ويقصد به أن التوافق إن كان سويا او مرضيا ينطوي على وظيفة إعادة اتزان أو تخفيف التوتر الناشئ من صراع القوى بين الذات والموضوع، فالتوافق ليس مجرد خفض للتوتر بل يشمل مجال الصحة النفسية وتحقيقا لإمكانات الذات وتحقيقا للوجود الإنساني كموقف للعالم .

4. التوافق عملية اقتصادية :

إن التوافق عملية اقتصاد من طاقة الإنسان النفسية، والتي تتأثر بالظروف البيئية والظروف المادية وكل ما يحيط بالإنسان .**(سامي خليل، 2010، ص 15)**

_ وبناءا على ماسبق بحيث تم التطرق الى النظريات المفسرة للتوافق النفسي ومدى تعدد خصائصه منها الديناميكية، الكلية، التطورية والاقتصادية، ننتقل الى أهمية التوافق النفسي.

5_ أهمية التوافق النفسي :

إن التوافق مفهوم واسع الاستعمال لدى المتخصصين السيكولوجيين، وما جعله مركز اهتمام الباحثين هو ما يكتسبه من أهمية في مختلف المجالات، وفيما يلي سوف نقوم بعرض أهم المجالات:

1/- أهمية التوافق في مجال التربية:

إن التوافق الجيد يعتبر مؤشرا ايجابيا عن مستوى التحصيل إذ يخلق دافعا قويا لتحقيق درجات الأداء الأكاديمي من ناحية، ويولد لديهم رغبة في الدراسة ويساعدهم على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى.

فالتلاميذ سيئوا التوافق يعانون من التوترات النفسية، ويعبرون عنها بطرق عدة، كإستجابات التردد أو القلق أو أنهم يسلكون مسالك العنف في اللعب والأنانية والتمركز الذاتي وفقدان الثقة بالنفس .**(شاذلي، 2001، ص58)**

2/- أهمية التوافق في ميدان الصحة النفسية :

إن سوء التوافق يمثل واحدا من الأسباب الرئيسية حيث تتمثل في الاضطرابات النفسية بمختلف أشكالها، ومن هنا دراسة الشخصية قبل المرض ومدى توافق الفرد مع أسرته وزملائه تمثل نقطة مهمة من نقاط الفحص النفسي والطبي وللوصول إلى تشخيص الحالة المرضية، ومنه نتوقع الأشخاص سيئي التوافق أكثر من غيرهم عرضة للتوتر والقلق والاضطراب النفسي .**(قبش، 2009، ص72)**

ـيؤدي التوافق النفسي دورا بارزا في حياة الفرد والجماعات لما له من أهمية مثلى والتي تكمن في الشعور بالرضا والارتياح والأمن في جميع الأنشطة والمجالات، وعليه نتطرق إلى أبعاد التوافق النفسي .

6_ أبعاد التوافق النفسي:

التوافق النفسي متعدد الأبعاد، ومن أهم أبعاده ما يلي :

- **التوافق الشخصي:** ويتضمن الثقة بالنفس والرضا عنها، والإحساس بقيمتها، والتمتع بالأمن الشخصي والسلام الداخلي، والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف وتوجيه السلوك والسعي لتحقيقها.
- **التوافق الاجتماعي:** ويتضمن الذكاء الاجتماعي والسعادة مع الآخرين والاتزان والالتزام بأخلاقيات المجتمع، وقواعد الضبط والتغيير الأساليب الثقافية السائدة فيه،

والتفاعل الايجابي السليم والعلاقات الناجحة مع الآخرين، مما يؤدي إلى تحقيق "**الصحة الاجتماعية**".

- **التوافق الأسري:** ويتمثل في الاستقرار وتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة، وسلامة العلاقات بين الوالدين كليهما وبينهما، وبين الأولاد، وبين الأولاد بعضهم والبعض الآخر، حيث تسود المحبة والإحترام المتبادل بين الجميع.
- **التوافق الانفعالي:** ويتمثل في الذكاء الانفعالي والهدوء والاستقرار والثبات والضبط الانفعالي، والسلوك الانفعالي الناضج والتعبير الانفعالي المناسب لمثيرات الانفعال، والتماسك في مواجهة الصدمات الانفعالية وحل المشكلات الانفعالية.
- **التوافق المهني:** ويتضمن الرضا عن العمل وإرضاء الآخرين فيه ويتمثل في: الاختيار المناسب للمهنة، عن قدرة واقتناع شخصي والاستعداد لها علما وتدريبا، والدخول فيها لتكوين علاقات حسنة مع الرؤساء والزملاء، والاستقلال في المهنة والتغلب على مشكلاتها ويعبر عن التوافق المهني "**الشخص المناسب في العمل المناسب**".

(اجلال،2000، ص36)

ـوتماشيا مع ما تم ذكره نُشير إلى أهم العوامل المؤثرة في التوافق النفسي بصدد التعرف على أبرز المعيقات التي تمنع النمو السوي السليم للتوافق النفسي.

7ـ العوامل التي تعيق التوافق النفسي: وتتمثل في:

أ. **النقص الجسماني:** تؤثر حالة الجسم عامةً للفرد على مدى توافقه، فالشخص الذي تنتابه الأمراض تقّل قدرته، ويكون عرضة لمواجهة مشاكل الشخص السليم .

ب. **عدم تناسب الانفعالات والتوافق:** إن الانفعالات الحادة المستمرة تخّل من توازن الفرد، ولها أثرها الضارة جسمانيا واجتماعيا.

ج. **تعليم سلوك مغاير لمعايير الجماعة:** وهذا من خلال دراسة الأفراد في الجماعات وفي مواقف مختلفة و لفترة من الزمن، ويعد هذا النوع من السلوك نمطا سائدا بين

أفراد هذه الجماعة وتميزه بها، ولايوجد شخصية يتفق سلوكها تماما مع هذه المعايير، إذ أنّ الأفراد ينحرفون بدرجات متفاوتة عن سلوك النمطي أو النموذجي للجماعة.

د. **الصراع بين أدوار الذات:** مما يؤدي عادة إلى الصراع وعدم تكيّف حاجة الفرد، إلى أن يلعب دورين متعارضين في وقت واحد .

(حسين، 2006، ص 373)

_بعد التطرق الى العوامل التي تعيق التوافق النفسي والتي تمثل الحالة الجسمانية للفرد وعدم إشباع حاجاته والانفعالات الحادة المستمرة، مما ينتج عنها عدم اتزان وتوافق الفرد مع ذاته وبيئته، واستخلاصا لما سبق ننتقل إلى معرفة العلاقة التي تجمع الخجل بالتوافق النفسي.

8_ العلاقة بين التوافق النفسي و الخجل:

يعد الخجل مشكلة نفسية تؤثر سلبا على حياة الفرد إذ يمثل حالة انفعالية وعاطفية معقدة ينطوي على الشعور بالنقص، ولا يبعث بالارتياح والاطمئنان، فيشتت فكر الفرد، إضافة إلى ذلك فهو يؤثر على تصرفاته وسلوكاته تجاه أقرانه في المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا ما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية.

فالتوافق النفسي يقصد به رضا الفرد عن نفسه، وتتسم حياته في الابتعاد عن التوترات والصراعات النفسية .

والعلاقة بين الخجل والتوافق النفسي علاقة سلبية معقدة، فكلما زادت درجة الخجل يختل التوافق النفسي للفرد، فلا توافق دون تمتع الفرد بصحة نفسية سليمة، فزيادة درجة الخجل تعرض الفرد للعديد من المشكلات النفسية والسلوكية، فالخجل يولد الإحساس بالوحدة لدى الأفراد، وبالتالي يؤدي إلى سوء توافقه.

خلاصة الفصل :

نستخلص مما سبق ذكره أن التوافق النفسي من المواضيع الهامة في علم النفس، ومحل إهتمام الكثير من الباحثين في هذا المجال، بإعتباره عنصراً هاماً ومؤثراً على البنية النفسية للفرد وكنتيجة لتفاعل سمات الشخصية التي بدورها تؤدي إلى حفظ التوازن النفسي أو ظهور المشكلات النفسية.

وبحكم أن التوافق يتأثر بالظروف البيئية وكل ما يحيط بالإنسان، فإن معظم سلوك الفرد عبارة عن محاولات متكررة يسلكها لتحقيق توافقه الذاتي، وذلك من خلال تفاعله مع الآخرين.

وبعد إنهائنا للجانب النظري للدراسة سنتطرق إلى حيثيات الدراسة الميدانية من خلال الفصلين الرابع والخامس.

الجانب الثاني:
الجانب الميداني

الفصل الرابع :
الإجرءات الميدانية للدراسة

- تمهيـــد

1- المنهج المستخدم في الدراسة

2-مجتمع الدراسة

3-حدود الدراسة

4-عينة الدراسة و مواصفاتها

5- الأداة المستخدمة في الدراسة

6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

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

سنتطرق في هذا الفصل إلى المنهج المتبع في الدراسة، وكذلك مجتمع الدراسة، وعينة الدراسة ومواصفاتها، وأيضا الأدوات المستخدمة في الدراسة لجمع البيانات، ثم إلى الاساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .

1- المنهج المستخدم في الدراسة:

استخدام منهج دون آخر يعتمد أساسا على طبيعة موضوع الدراسة، ولهذا تختلف أنواع المناهج العلمية، ولكل منها وظيفتها وخصائصها العلمية، وانطلاقا من خصوصيات الدراسة الحالية والمتمثلة في علاقة الخجل بالتوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، فقد تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي، في ظل المتغيرات الوسيطية (الجنس، الإعادة).

2-مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ السنة الثالثة والرابعة من التعليم المتوسط، وهو يشمل 261تلميذ(ة) بمتوسطة الشيخ المقراني بولاية تقرت، و291 تلميذ(ة)بمتوسطة المجاهد بدودة محمد السايح ببلدية تماسين.

3- حدود الدراسة:

أ- **الحدود الزمنية:** في الفترة الممتدة مابين 10 إلى 13 مارس 2025.

ب-**الحدود المكانية:**أجريت الدراسة الحالية بمتوسطة الشيخ المقراني ومتوسطة المجاهد بدودة محمد السايح بولاية تقرت.

ج-**الحدود البشرية:**شملت عينة الدراسة 150 تلميذ(ة) من تلاميذ السنة الثالثة والرابعة متوسط بالموسم الدراسي 2024/ 2025 .

4-عينة الدراسة و مواصفاتها:

وتمثلت في :

4-1- عينة الدراسة الاستطلاعية:

اشتملت عينة الدراسة الاستطلاعية على 30 تلميذ(ة) من تلاميذ السنة الثالثة والرابعة للتعليم المتوسط ببلدية تماسين ولاية تقرت، " بمتوسطة المجاهد بدودة محمد السايح "، قصد التأكد من صدق وثبات مقياس الخجل ومقياس التوافق النفسي.

الجدول (01) يوضح أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس

الجنس	عدد أفراد العينة
أنثى	10
ذكر	20

المجموع	30

الجدول (02) يوضح أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الإعادة

الإعادة	عدد أفراد العينة
معيد	05
غير معيد	25
المجموع	30

4-2- عينة الدراسة الأساسية:

قامت الطالبتان باختيار عينة طبقية للدراسة الأساسية تكونت من(150) تلميذ(ة) من تلاميذ السنة الثالثة والرابعة من التعليم المتوسط .

5- الأداة المستخدمة في الدراسة :

عند القيام بأي دراسة أو بحث لابد أن يستعمل الباحث وسائل وتقنيات لجمع البيانات حول موضوع الدراسة، وفي دراستنا هذه استعملنا مقياسين: مقياس الخجل "لحسين الدريني" سنة (1981)، ومقياس التوافق النفسي من إعداد "زينب محمود شقير" سنة (2003)، من أجل معرفة مستوى كل منها والعلاقة بينها في ظل بعض المغيرات الوسيطية (الجنس،الإعادة).

5-1- وصف مقياس الخجل:يتكون المقياس من (36) بند، ويتضمن عدد من الفقرات الايجابية تحمل الأرقام التالية: { 3- 4-5-6-7-8-9-11-12_13_15_17_18_19 20-21-24-25-26-29-30-31-32-33-34} وقد أعطيت الاستجابات على هذه الفقرات الدرجات التالية إذ تعطى**نعم** (3درجات) **وأحيانا** (2درجتين) و**لا** (1درجة) .

ويحتوي المقياس على الفقرات السلبية، وتحمل الأرقام التالية: {1-2-10-14-16-22-23-27-28-35-36} وقد أعطيت الاستجابات على هذه الفقرات الدرجات التالية إذ تعطى**نعم** (1درجة) و**أحيانا** (2درجتين) و**لا** (3درجات) .

5-2-وصف مقياس التوافق النفسي: يتكون المقياس من (20) بند، موزع على بدائل ثلاثية (نعم، أحيانا، أبدًا)، حيث أعطيت لها درجات إذ تعطى**نعم** (3درجات) و**أحيانا**

(2درجتين) و**أبدًا** (1درجة) وهذا في حال كان اتجاه التوافق ايجابيا، أما إذا كان سلبيا فتمنح الاجابات الدرجات **نعم** (1درجة) **وأحيانا** (2درجتين) **وأبدًا** (3درجات) .

6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

6-1- مقياس الخجل:

- **الصدق:** لحساب صدق المقياس تم الاعتماد على طريقة:

أ- صدق المقارنة الطرفية: تم ترتيب درجات العينة الاستطلاعية على كل بند من بنود مقياس الخجل ترتيبا تنازليا، ثم تم أخذ نسبة 33% من طرفي التوزيع، وتطبيق إختبار"ت" للفروق بين مجموعتين مستقلتين والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(03) يوضح نتائج الصدق المقارنة الطرفية لمقياس الخجل:

الفئات	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة الدنيا	10	65.40	4.85	6.92	18	دالة عند مستوى الدلالة 0.01
الفئة العليا	10	76.80	1.87			

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للفئة الدنيا كان(65.4) بإنحراف (4.85)في حين كان المتوسط الحسابي للفئة العليا (76.8) بإنحراف معياري (1.87)، عند درجة الحرية 18، و قيمة ت(6.92)، وبدلالة إحصائية (0.01) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 ، وقد جائت لصالح الفئة العليا، وبذلك فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الفئة الدنيا والفئة العليا)، مما يعني أن المقياس يميز بين من لديهم درجات عالية ومن لديهم درجات منخفضة.

ب- الصدق الذاتي:

يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات أي:

معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{0.822}$

معامل الصدق الذاتي = 0.90

وهـذا مـا يبـين أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي وهذا ما يدل على صلاحية هذا المقياس للاستخدام على عينة الدراسة الأساسية.

- **الثبات:** لقياس ثبات المقياس، تم الاعتماد على طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (04) يوضح قيم معاملات الثبات لمقياس الخجل بطريقتي: التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

عدد البنود			ثبات	الثبات بطريقة التجزئة النصفية				
الكلية	الجزء 1	الجزء 2	ألفا كرونباخ	ارتباط الجزأين	سبيرمان براون	جيثمان	ألفا كرونباخ	
							الجزء 1	الجزء 2
36	18	18	0.82	0.86	0.91	0.91	0.62	0.71

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن عدد البنود كان (36) بندا تضمن الجزء الأول (18) بند في حين تضمن الجزء الثاني (18) بند أيضا، وقدر معامل الثبات ألفا ب (0.82) في حين قدر معامل الارتباط بين الجزأين ب (0.86) وبعد التعديل بمعادلة سبيرمان براون تم الحصول على معامل الثبات (0.91) و بمعادلة جيثمان قُدر معامل الثبات (0.91)، وهي

قيم دالة عند 0.05 .

وهي معاملات ثبات مرتفعة تجيز لنا استخدام المقياس.

ومنه فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات وهو جاهز للتطبيق على عينة الدراسة.

6-2- مقياس التوافق النفسي:

- **الصدق:** لحساب صدق المقياس تم الاعتماد على طريقة:

أ. **صدق المقارنة الطرفية:** تم ترتيب درجات العينة الاستطلاعية على كل بند من بنود مقياس التوافق النفسي ترتيبا تنازليا، ثم تم أخذ نسبة 33% من طرفي التوزيع، وتطبيق إختبار"ت" للفروق بين مجموعتين مستقلتين والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (05) يوضح نتائج الصدق المقارنة الطرفية لمقياس التوافق النفسي:

الفئات	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة الدنيا	10	42.1	3.34	8.25	18	دالة عند مستوى الدلالة 0.01
الفئة العليا	10	53	2.49			

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للفئة الدنيا كان(42.1) بإنحراف (3.34)في حين كان المتوسط الحسابي للفئة العليا (53) بإنحراف معياري (2.49)، عند درجة الحرية 18، وقيمة ت(8.25)، وبدلالة إحصائية (0.01) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 ، كانت لصالح الفئة العليا، وبذلك فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الفئة الدنيا والفئة العليا)، مما يعني أن المقياس يميز بين من لديهم درجات عالية ومن لديهم درجات منخفضة.

ب. الصدق الذاتي:

يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات أي

معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{0.72}$

معامل الصدق الذاتي = 0.84

وهـذا مـا يبـين أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي وهذا ما يدل على صـلاحية هذا المقياس للاستخدام على عينة الدراسة الأساسية.

- **الثبات:** لقياس ثبات المقياس، تم الاعتماد على طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (06) يوضح قيم معاملات الثبات لمقياس التوافق النفسي بطريقتي:

التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

عدد البنود			ثبات	الثبات بطريقة التجزئة النصفية				
الكلية	الجزء 1	الجزء 2	ألفا كرونباخ	ارتباط الجزأين	سبيرمان براون	جيثمان	ألفا كرونباخ	
20	10	10	0.72	0.74	0.80	0.78	الجزء 1	الجزء 2
							0.61	0.71

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن عدد البنود كان (20) بندا تضمن الجزء الأول (10) بنود في حين تضمن الجزء الثاني (10) بنود أيضا، وقدر معامل الثبات ألفاكرونباخب (0.72) في حين قدر معامل الارتباط بين الجزأين ب (0.74) وبعد التعديل بمعادلة

سبيرمان براون تم الحصول على معامل الثبات (0.80) وبمعادلة جيثمان قُدر معاملالثبات(0.78)،وهي قيم دالة عند 0.05.

وهي معاملات ثبات مرتفعة تجيز لنا استخدام المقياس.

ومنه فإن المقياس صادق وثابت، مما يجيز لنا تطبيقه على عينة الدراسة الاساسية.

7ـ الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لمعالجة البيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الدراسة الأساسية اعتمدنا الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لحساب الفروق.
- معامل الارتباط بيرسون.

ولقد تمت المعالجة الإحصائية باستعمال برنامج الرزم الإحصائية (SPSS 22).

خلاصة الفصل :

تحدثنا في هذا الفصل عن الإجراءات الميدانية المتبعة لمعالجة موضوع دراستنا الحالية، حيث تطرقنا إلى ذكر المنهج المناسب لهاته الدراسة، ومجتمع وعينة الدرسة وكذلك الدراسة الاستطلاعية وأدوات المستخدمة لجمع البيانات وغيرها من الإجراءات لتطبيق الدراسة الأساسية، لنصل إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة، كل ذلك تمهيدا لعرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

_ تمهيد

1-عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى ومناقشتها وتفسيرها.

2- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية ومناقشتها وتفسيرها.

3-عرض وتحليل نتيجة الفرضيةالثالثة ومناقشتها وتفسيرها.

4-عرض وتحليل نتيجة الفرضيةالرابعة ومناقشتها وتفسيرها.

5-عرض وتحليل نتيجة الفرضية الخامسة ومناقشتها وتفسيرها.

6- عرض وتحليل نتيجة الفرضية السادسة ومناقشتها وتفسيرها.

7-عرض وتحليل نتيجة الفرضية العامة ومناقشتها وتفسيرها.

خلاصة الدراسة

تمهيد:

بعد ما تم إجراء الدراسة الميدانية المتمثلة في الدراسة الإستطلاعية ثم الدراسة الأساسية، حيث تم التوصل إلى نتائج إحصائية، فبعد تحويل البيانات الكيفية إلىبيانات كمية؛ وذلك بالوصول إلى حقيقة الظاهرة من خلال الأرقام، سوف نتطرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل وتفسير ومناقشةنتائج الدراسة المتوصل إليها، وذلك ضمن الدراسات السابقة التي تم رصدها في إطار التراث الأدبي لمتغيرات هذه الدراسة.

عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها:

❖ **عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى:**

تنص الفرضية الأولى على ما يلي: مستوى الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط مرتفع.

للتحقق من صحة الفرضية تم حساب المتوسط النظريوالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد عينة الدراسة على المقياس الخاص بالخجل، كما تم حساب اختبار "ت" لعينة واحدة، علما أن المتوسط النظري لمقياس المعتمد في هذه الدراسة هو (72)، وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

- المتوسط النظري = (الدرجة القصوى + الدرجة الدنيا)/2
- المتوسط النظري = (3×36)+(1×36)/2= 72

الجدول رقم (07) يوضح: نتائج اختبار (t test) لعينة واحدة لدراسة دلالة الفروق بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ على مقياس الخجل:

المتغير	عدد البنود	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة
الخجل	36	**72**	**71.24**	4.71	149	1.95	0.06	**غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05**

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم (150) تلميذ(ة) قد بلغ (71.24)، وبانحراف معياري قدره (4.71)، كما تم حساب المتوسط الفرضي لمقياس الدراسة وكان مقداره (72)، وتم اختبار الفرق بين المتوسطين وتبين أنه لصالح المتوسط الفرضي، إذ بلغت القيمة التائية (1.95) في حين بلغت القيمة الاحتمالية(0.06) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة الحرية (149) وهي غير دالة إحصائيا، مما يدل على أن مستوى الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط **منخفض**.

❖ **مناقشة وتفسير الفرضية الأولى:**

تنص نتيجة الفرضية الأولى على مايلي: مستوى الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط منخفض. ويرجع هذا لعدة أسباب منها:

يمكن تفسير هذه الفرضية على أن عينة الدراسة بمرحلة جد هامة وحساسة من حياتهم؛ وهي مرحلة المراهقة التي بدورها تتميز بتغيرات في جميع جوانب الفرد، ولذلك فهي مرحلة جد صعبة، تحتاج إلى إحاطة شاملة بمتطلباتها والوقوف على تلبية تلك المتطلبات، وعليه فإن الاعتناء بالمراهقين ومراقبة سلوكهم لوقايتهم، وكذلك تشخيص ما يعانون منه من اضطرابات يعمل على تجنيبهم الوقوع فريسة للاضطرابات النفسية وخاصة الخجل يجعلهم متزنين وأسوياء وذوي توافق نفسي معتدل فيسيرون بخطاً ثابتة نحو أهدافهم، وما يمكن الإشارة إليه أن توفر مستوى منخفض من الخجل لدى عينة الدراسة يرجع مآله إلى التنشئة الأسرية والاجتماعية التي يتلقاها المراهق، فقد توفر له الأسرة بعض المنطلقات التي من خلالها يستطيع أن يكون جريئا ومقداماً في حياته اليومية والمدرسية، كتكليفه ببعض المهام والمسؤوليات البسيطة التي تضطره إلى الحديث ولو بكلمات بسيطة، وإعطائه الثقة بالنفس والحديث المستمر معه، والثناء الدائم عليه في المواقف الاعتيادية، كما أن لتهيئة الجو الودي الآمن وخلق نوع من الألفة والطمأنينة بينه وبين الكبار واعتماد الأساليب الوالدية المعتدلة في التربية أثر ايجابي على تجاوبه مع الأحداث الموقفية، وبالتالي يكون لدينا مراهق اجتماعي غير خجول متفاعل بشكل سليم مع المحيط.

ومن هذا المنطلق اختلفت دراستنا عما جاء في "**الاتجاه البيئي الأسري**"، بحيث يُرجع الخجل إلى عوامل بيئية أسرية متمثلة في ما يمارسه الوالدان من أساليب معاملة خاطئة كالحماية الزائدة للمراهق والتي ينتج عنها اعتماد المراهق الكلي على الوالدين، والنقد المستمر إلى جانب التهديد الدائم بالعقاب والمؤدي لتفاقم الخجل لدى المراهق، حيث يثير الخجل ويثار عن طريق إدراك البيئة.

نعزز نتيجة دراستنا بما ورد في دراسة "**الديلمي والعزي**"، **(2011)**، حيث يريا أن الأسرة المليئة بالمشاحنات بين الوالدين تعد سبباً في الشعور بالخجل الاجتماعي، كما أن تنشئة الطفل في بيئة منعزلة تجعله طفلا غير مستقل وغير قادر على اكتساب سلوكيات اجتماعية جديدة، وهذا ما يجعله منطويا على نفسه، كما أن للإهمال أثراً بالغاً في تكوين مراهق خوافاً وخجولا وغير متزن نفسيا.

❖ عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على ما يلي: مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط منخفض.

للتحقق من صحة الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد عينة تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على المقياس الخاص بالتوافق النفسي، كما تم حساب اختبار ت لعينة واحدة علما أن المتوسط النظري لمقياس المعتمد في هذه الدراسة هو (40)، وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

- المتوسط النظري = (الدرجة القصوى + الدرجة الدنيا)/2
- المتوسط النظري = (3×20)+(1×20)/2= 40

الجدول رقم (08) يوضح: نتائج اختبار (t test) لعينة واحدة لدراسة دلالة الفروق بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ على مقياس التوافق النفسي:

المتغير	عدد البنود	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة
التوافق النفسي	20	**40**	**47.84**	5.69	149	16.88	0.00	**غير دالة عند مستوى الدلالة 0.01**

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم (150) تلميذ(ة) قد بلغ (47.84)، وبانحراف معياري قدره (5.69)، كما تم حساب

المتوسط الفرضي لأداة الدراسة وكان مقدراه (40)، وتم اختبار الفرق بين المتوسطين وتبين أنه لصالح المتوسط الحسابي ، إذ بلغت القيمة التائية (16.88) في حين بلغت القيمة الاحتمالية(0) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.01) عند درجة الحرية (149) وهي دالة إحصائيا، مما يدل على أن مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط **مرتفع**.

❖ **مناقشة وتفسير الفرضية الثانية:**

تنص نتيجة الفرضية الثانية على مايلي: مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط مرتفع.

يمكن تفسير هذه الفرضية من خلال الدعم الأسري والاجتماعي الذي توفره الأسرة للمراهق، كالاهتمام وتوجيه، والرعاية الذي يساعدهم على الشعور بالأمان والاستقرار، وكذلك الأصدقاء والزملاء يلعبون دوراً مهماً في توفير بيئة اجتماعية ايجابية تعزز التكيف والتفاهم، وما يمكن الإشارة إليه أن توفر مستوى مرتفع من التوافق النفسي لدى عينة الدراسة يرجع إلى البيئة التعليمية والمجتمعية التي يعيش فيها؛ فقد توفر له الشعور بالطمأنينة والسلام،فإن ذلك ينعكس إيجابياً على الصحة النفسية للتلميذ المراهق، لذلك قلة الضغوط مقارنة بالمراحل الأخرى يسهل على المراهق الحفاظ على التوازن النفسي.

وقد اتفقت نتيجة دراستنا مع دراسة "**فارب، وعشار**" (2023)، التوافق النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ ثالثة ثانوي والتي أُجريت على عينة مكونة من (36) تلميذاً، حيث توصلت إلى أن مستوى التوافق النفسي مرتفع لدى تلاميذ الثالثة ثانوي، وقد فسر ذلك بتمتعهم بمستوى مرتفع أو عالي لتوافقهم النفسي بكونهم في نهاية مسارهم التعليمي الثانوي وهم مقبلين على مرحلة جديدة ومغايرة ألا وهي مرحلة التعليم العالي، وبالتالي يكون قادراً على فهم ذاته وتقبلها بإيجابيتها وسلبياتها ومنه تطويرها، وهو ما يطلع عليه العلاقة الصحيحة مع الذات وهي أبرز مظاهر التوافق النفسي الجيد.

وكذلك دراسة "**سياطة، أسباعي**" (2023)، التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وأثره على التحصيل الدراسي، والتي أجريت على عينة مكونة من(100) تلميذ وتلميذة، حيث توصلت نتائج إلى أنه يوجد توافق نفسي مرتفع لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وقد فُسر ذلك لأنهم مقبلين على اجتياز امتحان يؤهلهم للانتقال إلى مستوى أعلى في المجال العلمي وهو دخول الجامعة، فإصرارهم يولد الثقة في أنفسهم ويجعل توافقهم النفسي مرتفع مما يُمَكنهم من الحصول على درجات جيدة في تحصيلهم الدراسي.

وأيضاً دراسة "**سويسي**" (2021)، والتي استهدفت التوافق النفسي لدى تلاميذ الراسبين في التعليم المتوسط، حيث أجريت على عينة مكونة من (143) تلميذ(ة) راسبة، وتوصلت إلى نتائج التالية مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ الراسبين بمرحلة التعليم المتوسط مرتفع، وقد فسر ذلك إلى توفر عدة عوامل من بينها أن الإدارة التربوية تعمل على إزالة الفوارق بين التلاميذ الجدد والتلاميذ الراسبين، أو لربما طريقة تعامل الأستاذ أو الإداريين لا توجد فيها أي تمييز لهذا التوافق لديهم مرتفع.

واختلفت نتيجة دراستنا مع دراسة "**بلعزوز، بوستة**" (2022)، التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين وتكونت العينة من (150) طالب وطالبة، وتوصلت إلى أن مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين منخفض، وقد فسر ذلك بأن هذا راجع إلى نقص حجم العينة المستخدمة في الدراسة.

❖ عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على ما يلي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل بين الجنسين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

وقد تم معالجة هذه الفرضية بالأسلوب الإحصائي (ت) للفرق بين عينتين مستقلتين.

الجدول رقم(09) يوضح الفروق في الخجل يعزى لمتغير الجنس:

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	68	72.14	4.73	2.15	148	غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05
إناث	82	70.5	4.59			

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن متوسط الحسابي للذكور يساوي(72.14) وهي أعلى نسبيا من قيمة المتوسط الحسابي للإناث والتي قدرت ب (70.5)، في حين بلغ الإنحراف المعياري للذكور ب(4.73)، بينما قدر الإنحراف المعياري للإناث(4.59)، ولاحظناأنهما قيمتين متقاربتين،وقد قدرت ت المحسوبة ب (2.15)عند درجة حرية تساوي (148)، وكان مستوى دلالتها (0.46) وهي غير دالة عن مستوى الدلالة 0.05 وعليه فيمكن الاستنتاج بأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في درجة الخجل بين الجنسين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

❖ **مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:**

تنص نتيجة الفرضية الثالثة على مايلي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل بين الجنسين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

يمكن تفسير هذه النتيجة إلى كون أفراد العينة من كلا الجنسين بنفس متوسط السن ولديهم نفس متطلبات المرحلة العمرية ويتميزون بنفس الخصائص المؤثرة عليهم من جميع النواحي(الجسمية، النفسية، الصحية، الاجتماعية، الأسرية)، وبالتالي فمشكلاتهم متقاربة

ويخضعون لنفس الظروف والضغوط الاجتماعية، وبالتالي يتميزون بنفس درجة الخجل المنخفضة، وتشابه ظروف التنشئة بين الجنسين وعدم وجود مفارقات في المعاملات الوالدية بين الإناث والذكور، قد يُحْدثا تجانساً في انخفاض درجة الخجل.

اتفقت نتيجة هذه الفرضية مع **دراسة "يوسف وخليفة" (2003)**، والتي استهدفت الخجل والتوافق الاجتماعي "دراسة ثقافية" مقارنة بين مجموعتين من طلاب الجامعة السعودية والكويتية والتي أجريت على مجموعتين من طلاب الجامعة السعودية البالغ عددهم (320 طالب وطالبة) و(400 طالب وطالبة) من الجامعة الكويتية والتي استهدفت فحص الفروق بين الجنسين في كل من الخجل والتوافق واستخدم الباحثان مقياس الخجل الاجتماعي والتوافق الاجتماعي وأسفرت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق بين الجنسين في الخجل، وقد فسر ذلك بالتنشئة الاجتماعية على مدى سنوات الطفولة والمراهقة تجعل من الخجل سمة لها درجة من الثبات والاستقرار، ومن ثم يكون من الصعب إحداث تغييرات جوهرية في هذه السمة خلال فترة زمنية قصيرة، وبالتالي فإن التفسيرات التي حاولت ربط هذه الفروق، وخروج بعض الكويتيون إلى دول أخرى وإحتكاكهم بثقافات أخرى وأناس آخرين تفتقر إلى الدليل العملي، وخاصة الفترة التي أمضاها الكويتيون خارج بلادهم لم تكن طويلة بما يؤدي إلى إحداث تغيير جوهري في بعض الخصائص المستقرة بالخجل، وبالتالي لم يستطيع الوصول إلى فروق بين الجنسين لدى الطلاب والطالبات في الخجل.

ورغم اختلاف دراستهما عن دراستنا إلا أن النتائج المتحصل عليها في المقارنة المجراة بين الإناث والذكور على مستوى متغير الخجل جاءت مهمة وتستحق الذكر.

وقد توصلت دراسة "محمد لعريبي"(2019)،تحت عنوان دور حصة التربية البدنية في التقليل من الخجل لدى تلاميذ الطور الابتدائي، والتي أجريت على عينة مكونة من (90 تلميذ) إلى أنه لا توجد فروق في الخجل بين الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية، وقد فسر ذلك بأن مجالات الإبداع والتفوق المختلفة أصبحت متاحة لكلا الجنسين، وأن الفتاة أصبحت تفكر في تحقيق أهدافها وذاتها، نظراً لتغيير بعض أفكار المجتمعات العربية بشكل عام والمجتمع الجزائري بشكل خاص، كحق التعليم والعمل وممارسة الأنشطة الرياضية بجميع أشكالها وأنواعها، وبالتالي أصبحت الفتاة تناظر الشباب في كافة المجالات بحيث أصبحوا يشتركون في جميع الفعاليات لشعورهم بأنهم جزء فعال من هذا المجتمع. واختلفت نتيجة دراستنا مع دراسة **"واتي هوارية" (2016)**، الخجل وتأثيره على التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق، وتكونت العينة من (100) تلميذ وتلميذة من الطور المتوسط، وتوصلت إلى وجود فروق جنسية في الخجل لدى المراهق، وذلك يرجع إلى تشابه هذه نتيجة مع نتيجة دراسة "مايسة أحمد النيال" (1996)، حيث أجريت بهدف الكشف عن فحص الارتباط بين الخجل وبعدي الانبساط والعصبية، والتي أجريت على عينة مكونة من (494) تلميذ(ة) في مراحل الابتدائية والثانوية، وأسفرت نتائج عن وجود فروق جوهرية بين الخجل والعصبية لدى الجنسين.

وكذلك **دراسة "شقير" (1999) والتي عالجت تأثير الخجل الاجتماعي على الأداء داخل الصف الدراسي للطلاب المعلمين** وقد استهدفت هذه الدراسة التعرف على بعض العوامل الشخصية التي تؤثر على أداء الطالب المعلم أثناء موقف التربية العملية داخل حجرة الصف، ومن هذه العوامل (الخجل، الغرفة الدراسية، الجنس) وقد اعتمد الباحثان على مقياس الخجل الاجتماعي، إذ شملت عينة الدراسة على (400 طالب وطالبة) بكلية التربية في المملكة العربية السعودية، وأسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس الخجل الاجتماعي ودرجاتهم في التربية العلمية لصالح الإناث.

❖ **عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة:**

تنص الفرضية الرابعةعلى ما يلي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين الجنسين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

وقد تم معالجة هذه الفرضية بالأسلوب الإحصائي (ت) للفرق بين عينتين مستقلتين.

الجدول رقم(10) يوضح الفروق في التوافق النفسي يعزى لمتغير الجنس:

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	69	47.56	5.77	0.55	148	غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05
إناث	81	48.08	5.64			

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن متوسط الحسابي للذكور يساوي(47.56) بإنحراف معياري قدر ب(5.77)، في حين قدرت قيمة المتوسط الحسابي للإناث (48.08)، بإنحراف معياري(5.64)، ولوحظ هنا أنهما قيم متقاربة نسبياً،وقد قدرت ت المحسوبة ب (0.55)عند درجة حرية تساوي (148)، وكان مستوى دلالتها (0.67) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 وعليه نستنتج بأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في درجة التوافق النفسي بين الجنسين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

❖ **مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الرابعة:**

تنص نتيجة الفرضية الرابعة على مايلي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين الجنسين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

وما يفسر عدم وجود فروق بين الذكور والإناث بما يتعلق بالتوافق النفسي هو التشابه بين العينتين من حيث أنهم مراهقين في نفس السنة وفي نفس المؤسستين التعليميتين الواقعتين بمنطقتين حضاريتين، إذ يتمتعون بنفس الطموح فكل من الذكر والأنثى يسعى إلى تحقيق التوافق النفسي عن طريق القدرة على تخطي المشكلات وتحقيق التوازن بين رغباتهم لأجل الوصول إلى الأهداف المرغوبة بما فيها الغايات التعليمية (كالنجاح في المسار الدراسي). فأغلب الباحثين يتفقون على أهمية تلك العوامل من أجل تحقيق التوافق لكلا الجنسين، وخاصةً العوامل الأسرية والمدرسية، إذن كما أن سعي المؤسسة التعليمية العمل على توفير مختلف الظروف والإمكانات اللازمة من أجل راحة المتمدرسين ومراعاة خصائص الذين هم بمرحلة المراهقة وما يميزها من حيثيات يجعل هذه المؤسسة تعدل بين الجنسين في خدمتهما ويزكي ذلك أحقية التلميذ في التعلم مهما كان جنسه حسب ما ينصه القانون الجزائري وتوفر المؤسسة هذه المساواة قصد الوصول إلى مردود جيد لها.

حيث اتفقت نتيجة هذه الفرضية مع **دراسة "بلحاج فروجة" (2011)** التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي وقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي والدافعية للتعلم لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي، والتي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في التوافق النفسي باختلاف الجنس، لعل ما يفسر ذلك أنهم مراهقين في نفس السنة وكل منها يريد أن يحقق التوافق عن طريق إظهار كل منهم قدراته على تخطي الصعوبات وإحداث التوازن بين رغباتهم وبين مطالب مجتمعهم، ومواجهة مختلف المواقف من أجل تحقيق الأهداف المرغوبة ،إضافة إلى تأثر كل من الذكر والأنثى بالعوامل الأسرية والمدرسية.

كما تعارضت نتائج هذه الفرضية مع دراسة مدحت عبد الحميد (1990): التوافق النفسي والتوافق الدراسي إذ تقر بوجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي حسب متغير

الجنسلأن التركيبة النفسية للذكر تختلف عن التركيبة النفسية للأنثى، بمعنى أن السمات الشخصية للذكر مثل ثقته بنفسه واعتماده يعتمد على ذاته وامتلاكه للحرية في أفعاله وأقواله تؤهله لأن يكون أكثر توافقا نفسيا، إذن يمكن القول أن تمتع الذكر بهذه السمات الشخصية هي التي تساعده لكي يكون متوافق نفسياً أكثر من الأنثى.كما نجد دراسة "**أحمد صلاح مرحاب**" (1984)، توصل إلى أن الذكور أكثر توافقاً نفسيا من الإناث، ويفسر ذلك انطلاقا من الأدوار التي يمثلها كل من الذكور والإناث في المجتمع وفق لخصائصه وتقاليده وعاداته، وإذا كان الذكور أكثر توافقا نفسيا لأنهم يملكون حرية وهم أكثر احتكاكا بالأوساط الاجتماعية والانخراط في الجماعات ذات الأهداف المختلفة.

وكذلك **دراسة "مصمودي، فنيدس" (2020) التوافق النفسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الثانية علوم من التعليم الثانوي** والتي كشفت على عدم وجود علاقة بين التوافق النفسي ودافعية التعلم لدى ثانية علوم من التعليم الثانوي، وتكونت العينة من (67) تلميذ وتلميذة، وتوصلت في الأخير إلى وجود فروق في التوافق النفسي بين تلاميذ السنة الثانية شعبة علوم باختلاف الجنس، وقد وُضح ذلك من خلال عدم وجود تجانس في عينة الدراسة وكذلك عدم وعي التلاميذ بما يدور حولهم داخل الصفوف المدرسية، وكذا عدم تفاعل الذكور والإناث فيما بينهم في البيئة المدرسية، وهذا يعني أن عامل الجنس قد يؤثر في التوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة. حيث نجد التوافق النفسي عامل مهم وضروري في حياة الفرد، وذلك من أجل تحقيق الرضا والرغبات والأهداف والغايات المرغوب فيها سواء مع الذات أو مع الغير، مما يجعله يتوافق في المسار الدراسي والمستقبلي؛ وكذلك نجد من بين العوامل التي قد تؤدي إلى وجود فروق بين الجنسين العوامل الأسرية والشخصية وكذلك البيئة المدرسية، فالأسرة تلعب دورا مهما في تشكيل شخصية التلميذ وتؤثر فيه فكلما كانت المحبة داخل أفراد الأسرة كلما ساعد ذلك على النمو الجيد، وإذا كان التسلط من طرف الوالدين سيؤدي إلى تكوين شخصية غير متوافقة؛ ونجد أيضاً أن النظرة المستقبلية تختلف من تلميذ لآخر، فنجدها عند الذكور تميل إلى العمل وحب تكوين النفس والاعتماد على الذات، على عكس الإناث التي تميل إلى الدراسة أكثر، كذلك البيئة المدرسية لها دور في توفير جو تعليمي يسوده الأمن والحب والاتصال والتواصل، وبالتالي وجود وملاحظة الفروق بين الجنسين.

❖ **عرض وتحليل نتيجة الفرضية الخامسة:**

تنص الفرضية الخامسة على ما يلي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل بين المعيدين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

وقد تم معالجة هذه الفرضية بالأسلوب الإحصائي (ت) للفرق بين عينتين مستقلتين.

الجدول رقم(11) يوضح الفروق في الخجل يعزى لمتغير الإعادة:

الإعادة	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
معيدين	32	71.34	5.28	0.13	148	غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05
غير معيدين	118	71.22	4.57			

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن متوسط الحسابي للمعيدين يساوي(71.34)، في بلغت قيمة المتوسط الحسابي لغير المعيدين (71.22)، في حين قُدر الإنحراف المعياري للمعيدين ب(5.28)، وقُدر الإنحراف المعياري لغير المعيدين(4.57)، ولُوحظ بأنهم قيم متقاربة جداً،وقد قدرت ت المحسوبة ب (0.13)عند درجة حرية تساوي (148)، وكان مستوى دلالتها (0.28) وهي غير دالة عن مستوى الدلالة 0.05 وعليه فيمكن الاستنتاج بأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في درجة الخجل بين المعيدين وغير المعيدين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

❖ **مناقشة وتفسير الفرضية الخامسة:**

تنص نتيجة الفرضية الخامسة على مايلي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط باختلاف الإعادة (معيدين وغير المعيدين).

ونفسر هذه النتيجة أن الخجل كسمة شخصية غالباً ما يُعد سمة ثابتة نسبياً في الشخصية، تتأثر بالعوامل النفسية والاجتماعية والأسرية أكثر من العوامل الأكاديمية مثل الإعادة، لذلك يمكن أن يكون كل من المعيدين وغير المعيدين لديهم مستويات خجل متشابهة إذا لم تكن الإعادة الدراسية عاملاً مؤثراً بشكل مباشر في السلوك الاجتماعي أو الانفعالي، وقد تكون البيئة المدرسية متعادلة في طريقة تعاملها مع التلاميذ، سواء كانوا معيدين أو غير معيدين، وكذلك دعم المعلمين وتقبل الزملاء يمكن أن يخفف من درجة الخجل لدى المعيدين، مما يجعلهم لا يختلفون عن غيرهم ويكونوا أكثر إقداماً وجرأة على التعلم والتفاعل في المواقف التدريسية.

واختلفت نتيجة دراستنا مع **دراسة الحدي (2019) والتي تناولت الخجل وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط**، بالإضافة إلى الكشف عن دور بعض العوامل المؤثرة في كل من الخجل والتحصيل الدراسي كدور الجنس (ذكور، إناث)، ودور متغير الإعادة(معيد، غير معيد)، وقد شملت الدراسة على عينة مكونة من (140) تلميذ وتلميذة، حيث توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغير الإعادة لصالح التلاميذ غير المعيدين، وقد فسر ذلك أن التلاميذ غير المعيدين انتقلوا إلى سنة دراسية جديدة، وأن هؤلاء التلاميذ في مرحلة المراهقة يعانون من تذبذب في الجانب النفسي والانفعالي، وكذا لا ننسى اجتيازهم لامتحان نهاية المرحلة المتوسطة لأول مرة، عكس التلاميذ المعيدين الذين سبق وأن درسوا واجتازوا هذه المرحلة الحساسة والمقلقة بالنسبة لهم، وأصبحت لديهم خبرة سابقة عن الوضع الدراسي الحالي وعن الدروس والاختبارات، وأجواء اجتياز هذه المرحلة الحساسة، وكذلك لا ننسى تلقيهم الدعم النفسي والإرشاد في السنة السابقة، من قبل كل من الأساتذة والأولياء.

إذن الإعادة لا تحدث فروقا دالة إحصائيا في درجة الخجل لدى تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط حسب ما توصلت إليه نتائج دراستنا.

❖ **عرض وتحليل نتيجة الفرضية السادسة:**

تنص الفرضية السادسة على ما يلي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين المعيدين وغير المعيدين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

وقد تم معالجة هذه الفرضية بالأسلوب الإحصائي (ت) للفرق بين عينتين مستقلتين.

الجدول رقم(12) يوضح الفروق في التوافق النفسي يعزى لمتغير الإعادة:

الإعادة	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
معيدين	33	46.87	6.94	1.10	148	دالة عند مستوى الدلالة 0.05
غير معيدين	117	48.11	5.28			

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن متوسط الحسابي للمعيدين يساوي(46.87) بإنحراف معياري قدر ب(48.11)، في حين قدرت قيمة المتوسط الحسابي لغير المعيدين ب (48.11)، بإنحراف معياري (5.28)، ولوحظ هنا أنها قيم كانت أعلى لصالح فئة غير المعيدين،وقد قدرت ت المحسوبة ب (1.10)عند درجة حرية تساوي (148)، وكان مستوى دلالتها (0.05) وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه يمكن القول بأنه توجد فروق دالة إحصائيا في درجة التوافق النفسي بين المعيدين وغير المعيدين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط كانت لصالح غير المعيدين.

❖ **مناقشة وتفسير الفرضية السادسة:**

تنص نتيجة الفرضية السادسة على مايلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط باختلاف الإعادة (معيدين، غير المعيدين). وتفسر هذه النتيجة بأنه يوجد فرق بين المعيدين وغير المعيدين وأن الإدارة التربوية تعمل أحيانا على التفرقة بين التلاميذ المعيدين وغير المعيدين، وخاصة في الانضباط في السلوك والحضور، وهو ما قد يمارس ضغط على المعيدين الذين يكونون قد ملوا من إعادة دراسة نفس المنهاج ومع تلاميذ اقل منهم سناً، كما أن معاملة الأساتذة قد تكون سبباً في نقص مستوى التوافق النفسي، وبما أن مستوى التوافق كان لصالح غير المعيدين لأنهم عادة ما يكونون أكثر استقرارا نفسيا نتيجة الاستمرار في التقدم ويتمتعون بثقة أكبر بأنفسهم وبقدراتهم المدرسية، إذ يندمجون اجتماعيا بسهولة مع أقرانهم، وهذا ما يعزز التوافق النفسي لديهم واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج العديد من الدراسات التي طرحت نفس الموضوع.

❖ **عرض وتحليلنتيجة الفرضية العامة:**

تنص الفرضية العامة على ما يلي: لا توجد علاقة دالة إحصائيا بين درجة الخجل و التوافق لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

وللتحقق من صحة الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون، حيث أسفرت النتائج كما هو موضح في الجدول أسفله على ما يلي:

الجدول رقم (13) يوضح معامل الارتباط بيرسون بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

المتغيرات	العينة	قيمة معامل	الدلالة الإحصائية

		بيرسون	
الخجل	150	0.004	غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01
التوافق النفسي	150		

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون تساوي (0.004)، وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي يمكننا القول بأنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

❖ **مناقشة وتفسير الفرضية العامة:**

تنص نتيجة الفرضية العامة على مايلي: لا توجد علاقة بين درجة الخجل ومستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

نفسر أن درجة الخجل لا تتأثر بمستوى التوافق النفسي وكذلك مستوى التوافق النفسي لا يتأثر بدرجة الخجل، فكل متغير مستقل تماماً عن الآخر لدى تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط، حيث يستطيع التلميذ أن يكون خجولاً وفي نفس الوقت متوافقاً نفسياً باعتبار أن الخجل مصاحب للمراهق بشكل عادي سواء وراثة أو اكتساباً، ويكون في نفس الوقت متوافق نفسياً بالرجوع إلى البيئة التي نشأ فيها واعتياده على تجاوز المواقف بكل نجاح، ويستطيع التلميذ أن يكون غير خجول وغير متوافق نفسيا وهذا يرجع إلى أن يكون التلميذ جريئاً واجتماعيا، لكنه يعاني من مشاكل نفسية كالقلق، التوتر، أو مشاكل أسرية أو دراسية، وبالتالي عدم وجود خجل لا يعني بضرورة وجود توافق نفسي، يمكن أن يظهر التلميذ بشكل طبيعي واجتماعي، لكنه يعاني من توتر داخلي واضطرابات تؤثر على توازنه النفسي، وكذلك يستطيع التلميذ أن يكون غير خجول ومتوافق نفسياً في الوقت نفسه، فالتلميذ الغير خجول يتمتع بثقة في النفس والقدرة على التعبير والتفاعل مع الآخرين، وهذه من أهم سمات التوافق النفسي لأنه يستطيع التعبير عن احتياجاته وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية، ومواجهة

المواقف الجديدة دون قلق، وكذلك عندما يتلقى التلميذ دعماً تربوياً وعاطفياً من الأساتذة والأسرة، فإن ذلك يعزز لديه الشعور بالطمأنينة والأمان، مما يُقلل من الخجل ويكثر من التوافق النفسي، وأيضاً يستطيع أن يكون التلميذ خجول وغير متوافق نفسياً فكلما زادت درجة الخجل يختل التوافق النفسي للتلميذ، فلا توافق دون تمتع التلميذ بصحة نفسية سليمة، فزيادة درجة الخجل تعرض الفرد للعديد من المشكلات النفسية والسلوكية، فالخجل يولد الإحساس بالوحدة النفسية لدى التلميذ وبالتالي يؤدي إلى سوء توافقه.

إذن هذا ما يوضح عدم وجود علاقة بين درجة الخجل ومستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة والرابعة متوسط حسب ما توصلت إليه نتائج دراستنا.

واتفقت نتيجة دراستنا مع **دراسة "بن ستي" (2013)**، التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي، تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي والدافعية للتعلم لدى تلاميذ مرحلة أولى ثانوي، وبلغت العينة (200) تلميذ وتلميذة، وتوصلت إلى النتائج التالية عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين التوافق النفسي والدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي، وقد يعود تحقيق التوافق النفسي لدى التلاميذ في هذه المرحلة إلى كون التلاميذ في مرحلة المراهقة، أي مرحلة يستطيع فيها تحمل المسؤولية والاعتماد على نفسه واتخاذ القرارات السليمة في مجالات متعددة مثل النفسية والدراسية منها، وبما أن المراهق في هذه المرحلة تكثر عنده الضغوط النفسية التي يمكن أن تؤدي به إلى سوء التوافق النفسي، وبالتالي تدني الدافعية وضعف التحصيل، فالتلميذ المتمدرس الغير متوافق نفسيا تقل لديه الدافعية نحو التعلم ويتدهور أدائه وبالتالي انخفاض في مساره الدراسي حيث أن الدافعية مرتبطة بالجوانب النفسية للتلميذ.

واختلفت مع **دراسة "لعباس" (2011)**، الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس في مرحلة التعليم الثانوي، هدفت هذه الدراسة إلى فحصالعلاقة بين الخجل والتوافق النفسي العام وأبعاده (الانفعالي، الصحي، الأسري، الاجتماعي). وكذا الفروق لدى الجنسين في كل من الخجل والتوافق النفسي، وذلك عند عينة (318) مراهق متمدرس، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سالبة ودالة إحصائيا بين الخجل والتوافق النفسي، وقد فسر هذا الارتباط السالب المنطقي معناه كلما ارتفع الخجل أدى إلى انخفاض مستوى التوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس في مرحلة التعليم الثانوي، وعليه يمكننا القول إن الخجل من

بين الصعوبات والعوائق التي تمنع المراهق من تحقيق أهدفه وبالتالي يؤثر سلبا على توافقه النفسي أي عدم تحقيق التوازن مع ذاته والرضا عنها.

وكذلك **دراسة "بوغابة وبوقجان" (2023)**، تأثير الخجل المفرط على التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة التأثير الموجود بين الخجل المفرط والتوافق النفسي العام لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، تمثلت العينة في (70) تلميذ وتلميذة، وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير سلبي للخجل المفرط على التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وقد فسر هذا التأثير كلما زاد الخجل المفرط انخفضت درجة التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وكلما انخفضت درجة الخجل المفرط ارتفع التوافق النفسي، وعليه يمكن القول أن الخجل المفرط كلما كان بدرجة عالية يؤثر بصورة سلبية على التوافق النفسي.

خلاصة الدراسة:

من خلال موضوع دراستنا"**علاقة الخجل بالتوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط**"الذي شَملت مغيرات وسيطية (الجنس، والإعادة)،وتمت المعالجة الإحصائية للبيانات التي تحصلنا عليها، وذلك بعد عرض النتائج المتوصل إليها ومناقشة كل فرضية على حدى، توصلنا لاستخلاص عام لدراستنا جاءعلى النحو التالي:

- مستوى درجة الخجل لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط منخفض.
- مستوى درجة التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط مرتفع.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل بين الجنسين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي بين الجنسين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل بين المعيدين و غير المعيدين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي بين المعيدين و غير المعيدين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- لا توجد علاقة بين درجة الخجل ومستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

المراجع

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

_ أحمد دوقة،(2001)، **مفهوم التوافق النفسي والاجتماعي**، مجلة الدورية يصدرها المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب، الجزائر.

_ أسماء بدروني وآخرون،(2023)، **الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلةالابتدائية**، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس التربوي، جيجل .

_ أمل المخزومي، (2017)، **الأطفال في دوامة المشاكل الاجتماعية**، ط1، دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان.

_ إيمان مباركي، خديجة دراج، (2017)، **الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذالسنة الرابعة والخامسة ابتدائي**، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، جامعة اكلي محند اولحاج، البويرة .

_ إجلال محمد سرى، (2000)، **علم النفس العلاجي**، ط2، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة.

_ حامد عبد السلام الزهران، (2005)، **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، ط4، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة .

_ حسين أحمد حشمت، (2006)، **التوافق النفسي والتوازن الوظيفي**، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.

_ حكيم قبش، (2009)، **الاتجاهات نحو الهجرة غير الشرعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الشباب**، رسالة ماجستير علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر.

_ حمادة لولوة نهاية، عبد اللطيف، (1999)، **الخجل من منظور الفروق بين الجنسين وأوجه الاختلاف بين الفروق الفردية الدراسية الأربع الجامعية**، مجلة دراسة الخليج والجزيرة، العدد (24،49) سبتمبر .

_ حنان بنت اسعد محمد خوج، (2002)، **الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة**، بحث مقدم لقسم علم النفس في كلية التربية بجامعة أم القرى متطلب تكميلي لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، المملكة العربية السعودية .

_ رافدة الحريري، زهرة بن رجب، (2008)، **المشكلات السلوكية النفسية والتربوية لتلاميذ المرحلة الابتدائية**، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .

_ سامي خليل فحجان، (2010)، **التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتهما بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة**، رسالة ماجستير في قسم علم النفس بكلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة .

_ سحر عبده نور عابدين، (2017)، **الخجل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية**، كلية التربية، جامعة حلوان، مصر

_ الشريفين، نضال و الشريفيين احمد، (2011)، **بناء مقياس الخجل لدى طلبة الجامعات**، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، الأردن.

_ السيد السمادوني، (1994)، **الخجل لدى المراهقين من الجنسين دراسة تحليلية لحسياته ومظاهره وأثاره** ، مجلة التقويم والقياس التربوي، العدد الثالث .

_ صونيا دودو، (2017)، **الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق شبه الطبي**، أطروحة دكتوراه في علم النفس المرضي المؤسساتي، جامعة ورقلة.

_ عبد الحميد محمد شاذلي، (2001)، **التوافق النفسي للمسنين**، ط1، المكتبة الجامعية، الاسكندرية، مصر.

_ عصام نور، (2006)، **سيكولوجية الطفل**، ط1، مؤسسة شباب الجامعة للنشر والتوزيع.

_ علي السيد خليفة، (2001)، **الخجل والتشاؤم وعلاجهما**، ط1، المركز العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.

_ عماد عبد الرحيم الزغلول، (2006)، **الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لدى الأطفال**، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع،الأردن.

_ فتحية حمد محمد العود، (2023)، **الخجل لدى عينة من الطلبة المتفوقين دراسيا في المرحلة الثانوية وفقا لبعض المتغيرات**، المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة ف.ع.إ.إ، العدد الثالث، ليبيا .

_ فروجة بلحاج، (2011)، **التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي**، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة مولود معمري، الجزائر.

_ فضيلة شرارق، (2015)، **الخجل وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية**، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، جامعة اكلي محند اولحاج، البويرة .

_ فؤاد البهى السيد، (1975)، **الأسس النفسية للنمو**، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.

_ كمال الدسوقي، (1990)، ذخيرة علوم النفس، مج2،ط1، الدار الدولية للنشر والتوزيع،القاهرة.

_ لويزة مصمودي، بسمة فنيدس، (2020)، **التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم**، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، جامعة 08 ماي 1945، قالمة .

_ مايسة احمد النيال، مدحت عبد الحميد ابو زيد، (1999)، **الخجل وبعض أبعاد الشخصية**، دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس و العمر و الثقافة، دار المعرفة الجامعية، الازاريطة.

_ معصومة سهيل المطيري، (2005)، **الصحة النفسية مفهومها اضطراباتها**، ط1، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.

_ نبيلة عباس الشوربجي، (2002)، **المشكلات النفسية للأطفال أسبابها علاجها**، ط1، دار النهضة العربية،القاهرة.

المراجع الأجنبية:

_ Murray B. Stein, MD, John R. Walker, PHD, (2002), Triumph over Shyness, Copulished with the anxiety disorders association of America.

_W.Ray Crozier, (2009), Understanding Shyness (Psychological Perspectives), division of Macmillan Publishes, Palgrave, United Kingdom.

الملاحق

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

التخصص : علم النفس التربوي

المستوى: ثانية ماستر

استبيان

دراسة الخجل و علاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة و الرابعة متوسط

عزيزي التلميذ ، عزيزتي التلميذة

فيما يلي مجموعة من العبارات الرجاء منك أن تقرأها بتمعن و تجيبنا بكل صراحة لما ينطبق عليك في الخانة المناسبة ، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و اعلم و تأكد بأن و ضع علامة (×) لإجابتك سوف يحاط بسرية تامة و لا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي .

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( )

السنة : الثالثة متوسط ( ) الرابعة متوسط ( )

الإعادة : معيد ( ) غير معيد ( )

السنة الجامعية : 2024_2025

❖ **مقياس الخجل :**

الرقم	العبـــــــــــــــــــــــارات	نعم	أحيانا	لا
01	أتردد عدة مرات قبل أن أسأل المدرس أثناء الحصة .			
02	أحب أن يخرج المدرس بعد انتهاء الحصة فورًا.			
03	أميل إلى مناقشة زملائي في الصف .			
04	أحب أن يوجّه إلي المدرس أسئلة في الصف.			
05	أحب أن أقود زملائي .			
06	أشارك زملائي في الأنشطة المختلفة .			
07	عند زيارة الضيوف لنا في المنزل أفضل الجلوس وحدي في غرفتي .			
08	أتحدث إلى زوارنا في المدرسة .			
09	أنتهز الفرص لتكوين صداقات عديدة.			
10	أبقى مع أصدقائي خارج البيت مدة طوية .			
11	أرتبك في الإجابة عندما يوجه إلي سؤال ممن يكبروني سناً.			
12	يحمر وجهي في مواقف المواجهة مع الآخرين.			
13	لا أنظر إلى الشخص الذي يحدثني.			
14	أفضل الصمت إذا جلست في مجموعة من الناس .			
15	أحب مواجهة المشكلات و التغلب عليها.			
16	أكره تناول الطعام في المطاعم العامة لوجود العديد من الناس .			
17	أبحث عن مبررات تمنعني من حضور			

	الاجتماعات العامة .			
18	تضيع مني إجابة سؤال أعرفها جيدًا عند وقوفي أمام المدرس و التلاميذ .			
19	أفقد بعض حقوقي لأني أفضل تجنب مواجهة الآخرين و مناقشته .			
20	أحاول ألا أكون في مرمى بصر المدرس أو قائد الاجتماع .			
21	أختار المقاعد الخلفية أو الجانبية للجلوس في الصف أو الاجتماعات العامة .			
22	إذا فقدت شيئا أخجل من سؤال زملائي .			
23	أتردد في الدخول إذا وصلت متأخراً إلى مكان الاجتماع أو الفصل .			
24	في طفولتي كنت أحب اللعب بمفردي .			
25	إذا ناديت على زميل أثناء وجود الآخرين و لم يرد علي أن أكرر النداء بلا تردد.			
26	أدبي الشديد يفقدني كثيرا من حقوقي .			
27	أشعر أنني ينقصني أساليب التعامل الناجحة			
28	أشعر بالضيق إذا اضطررت للدخول إلى المحلات العامة بمفردي و التعامل مع من فيها.			
29	تجنب مقابلة مدرسي أو كبار السن الذين يعرفونني في الطريق العام .			
30	أفضل 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	أفضل عدم معرفة أمر ما تجنبا لسؤال المدرس أو القائد عنه .			
35	لا أقدم عملي للمدرس شخصياً إلاّ إذا اضطررت لذلك .			
36	أتصبب عرقا إذا طلب مني الحديث أمام مجموعة .			

❖ **مقياس التوافق النفسي :**

الرقم	العبـــــــــــــــــــــــارات	نعم	أحيانا	أبدًا
01	هل لديك الثقة بنفسك ؟			
02	هل لديك رغبة في الحديث عن انجازاتك أمام الآخرين ؟			
03	هل تشعر أنك شخص له فائدة في المجتمع ؟			
04	هل تشعر بالراحة النفسية و الرضا في حياتك ؟			
05	هل تشعر بالوحدة حتى لو كنت مع الناس ؟			
06	هل أنت شخص محظوظ في حياتك ؟			
07	هل تحب الآخرين و تتعاون معهم ؟			
08	هل أنت قريب من الله بالعبادة و الذكر دائما ؟			
09	هل تشعر باليأس و تهبط همتك بسهولة .			
10	هل تشعر باستياء وضيق من الدنيا عموما ؟			
11	هل تتطلع إلى مستقبلك بجدية و تفاؤل ؟			
12	هل تعتبر نفسك عصبي المزاج ؟			
13	هل تستطيع السيطرة على مشاعرك ؟			
14	هل تمر بنوبات صداع أو غثيان من وقت لآخر ؟			

15	هل تميل إلى أن تتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها ؟			
16	هل تخاف من أشياء لا تثير الخوف عند الناس عادة ؟			
17	هل حياتك مملوءة بالنشاط و الحيوية معظم الوقت ؟			
18	هل لديك قدرات و مواهب تتميز بها ؟			
19	هل تتمتع بصحة جيدة و تشعر بأنك قوي البنية ؟			
20	هل أنت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة ، حجم الجسم ...) ؟			

1- نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الخجل:

Test T

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00001	1,00	10	65,4000	4,85798	1,53623
	2,00	10	76,8000	1,87380	,59255

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différencemoyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
VAR00001	Hypothèse de variances égales	8,210	,010	-6,924	18	,000	-11,40000	1,64655	-14,85926	-7,94074
	Hypothèse de variances inégales			-6,924	11,620	,000	-11,40000	1,64655	-15,00057	-7,79943

_ نتائج الفا كرونباخ:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
822,	36

_ نتائج التجزئة النصفية:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	206,
		Nombre d'éléments	18[a]
	Partie 2	Valeur	167,
		Nombre d'éléments	18[b]
		Nombre total d'éléments	36
Corrélation entre les sous-échelles			638,
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	179,
		Longueur inégale	179,
		Coefficient de Guttman	179,

Test des échantillonsindépendants

a. Les élémentssont : s1, s3, s5, s7, s9, s11, s13, s15, s17, s19, s21, s23, s25, s27, s29, s31, s33, s35.

b. Les élémentssont : s2, s4, s6, s8, s10, s12, s14, s16, s18, s20, s22, s24, s26, s28, s30, s32, s34, s36.

2_ نتائج مقياس التوافق النفسي:

_ نتائج صدق المقارنة الطرفية:

Test T

Statistiques de groupe

	VAR00037	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
sum	1,00	10	42,1000	3,34830	1,05883
	2,00	10	53,0000	2,49444	,78881

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différenceerreur standard	Inférieur	Supérieur
sum	Hypothèse de variances égales	,562	301,	−8,255	18	,000	−10,90000	1,32035	−13,67396	−8,12604
	Hypothèse de variances inégales			−8,255	16,638	,000	−10,90000	1,32035	−13,69033	−8,10967

_نتائج ألفا كرونباخ:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,720	20

_ نتائج التجزئة النصفية:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	196,
		Nombre d'éléments	10[a]
	Partie 2	Valeur	,711
		Nombre d'éléments	10[b]
		Nombre total d'éléments	20
Corrélation entre les sous-échelles			467,
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	068,
		Longueur inégale	068,
		Coefficient de Guttman	817,

a. Les élémentssont : s1, s3, s5, s7, s9, s11,
s13, s15, s17, s19.
b. Les élémentssont : s2, s4, s6, s8, s10, s12,
s14, s16, s18, s20.

3_نتائج الدراسة الاساسية:

نتيجة الفرضية الأولى: مستوى الخجل:

Statistiques sur échantillonunique

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الخجل	150	71,2467	4,71316	,38483

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 72					
					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	T	ddl	Sig. (bilatéral)	Différencemoyenne	Inférieur	Supérieur
الخجل	−1,958	149	26,0	−,75333	−1,5138	,0071

نتيجةالفرضية الثانية:مستوى التوافق النفسي.

```
T-TEST
/TESTVAL=40
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES= التوافق.النفسي
/CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

	Sortie obtenue	27-MAY-2025 12:10:34
	Commentaires	
Entrée	Jeu de donnéesactif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichierscindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	150
Gestion des valeursmanquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
	Syntaxe	T-TEST /TESTVAL=40 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES= التوافق.النفسي /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,12

[Jeu_de_données0]

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التوافق النفسي.	150	47,8467	5,69085	,46466

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 40					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
التوافق. النفسي	16,887	149	,000	7,84667	6,9285	8,7648

نتيجةالفرضية الثالثة:لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل بين الجنسين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
sum	ذكر	68	72,1471	4,73244	,57389
	أنثى	82	70,5000	4,59267	,50718

Test des échantillonsindépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différencemoyenne	Différenceerreur standard	Inférieur	Supérieur
sum	Hypothèse de variances égales	,549	,460	2,157	148	,033	1,64706	,76373	,13783	3,15628
	Hypothèse de variances inégales			2,151	141,254	,033	1,64706	,76588	,13298	3,16114

نتيجةالفرضية الرابعة:لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل بين المعيدين وغير المعيدين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

Statistiques de groupe

	الاعادة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard

sum	معيد	32	71,3438	5,28302	,93391
	غيرمعيد	118	71,2203	4,57069	,42077

Test des échantillonsindépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différencemoyenne	Différenceerreurstandard	Inférieur	Supérieur
sum	Hypothèse de variances égales	1,156	,284	,131	148	,896	,12341	,94250	−1,73908	1,98590
	Hypothèse de variances inégales			,120	44,378	,905	,12341	1,02432	−1,94048	2,18730

نتيجةالفرضية الخامسة:لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي بين الجنسين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
sum	ذكر	69	47,5652	5,77387	,69509
	أنثى	81	48,0864	5,64402	,62711

Test des échantillonsindépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
								Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différencemoyenne	Différenceerreur standard	Inférieur	Supérieur

sum	Hypothèse de variances égales	,180	,672	-,558	148	,578	-,52120	,93446	-2,36781	1,32541
	Hypothèse de variances inégales			-,557	143,141	,579	-,52120	,93618	-2,37172	1,32931

نتيجة الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي بين المعيدين وغير المعيدين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

Test T

Statistiques de groupe

	الاعادة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
sum	معيد	33	46,8788	6,94063	1,20821
	غيرمعيد	117	48,1197	5,28851	,48892

Test des échantillonsindépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
								Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différencemoyenne	Différenceerreur standard	Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	3,623	,059	−1,107	148	,270	−1,24087	1,12084	−3,45579	,97405
Hypothèse de variances inégales			−,952	43,020	,346	−1,24087	1,30339	−3,86936	1,38762

نتيجة الفرضيةالعامة:لا توجد علاقة بين درجة الخجل ومستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

Corrélations

		التوافق	الخجل
التوافق	Corrélation de Pearson	1	,004
	Sig. (bilatérale)		,960
	N	150	150
الخجل	Corrélation de Pearson	,004	1
	Sig. (bilatérale)	,960	
	N	150	150