

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

**أنجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وتقدير
الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة**

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر

تخصص توجيه وارشاد

إشراف الاستاذ

عبد المالك مكفس

إعداد الطالبة

سارة العمري

السنة الجامعية: 2015-2016.



شكر و عرفان

إذا كان أول من يشكره العبد فهو الله الذي أعانني بالصبر على انجاز هذا العمل

المتواضع لقوله تعالى: "لئن شكرتم لأزيدنكم" (ابراهيم: 7)

وبعدها أقدم كل الشكر إلى الذين مهدوا لنا

طريق العلم والمعرفة

إلى جميع أساتذتي الأفاضل الذين ساهموا في تكويني لأبلغ هذا المستوى

وأخص بالذكر المشرف: عبد المالك مكفس

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من يبخل علينا ولو بابتسامة والى من أمدني

يد المساعدة من قريب أو بعيد لاتمام هذا البحث

وأخيرا وليس اخرا تعجز الكلمات أن تشكر من وقفا بجانبني

فشكري لهما واجب وبر واحسان لهما

والدي حفظهما الله

وأخص بالذكر زوجي حفظه الله

والحمد لله

العمري سارة

فهرس المحتويات

كلمة شكر وعران

فهرس المحتويات

أ مقدمة

الفصل التمهيدي

- 04 1- إشكالية الدراسة
- 06 2- فرضيات الدراسة
- 06 3- أسباب اختيار الموضوع
- 07 4- أهمية الدراسة
- 08 5- أهداف الدراسة
- 08 6- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
- 10 7- الدراسات السابقة
- 23 8- التعقيب على الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الثاني : الخجل

- 26 تمهيد
- 27 1- مفهوم الخجل
- 28 2- الخصائص السيكومترية للخجل
- 30 3- أعراض الخجل ومظاهره
- 32 4- أسباب وأشكال الخجل
- 36 5- النظريات المفسرة عن الخجل
- 38 6- نتائج الخجل
- 40 7- طرق التخلص من مشكلة الخجل
- 41 خلاصة

الفصل الثالث: الشعور بالوحدة النفسية

43	تمهيد
44	1- مفهوم الشعور بالوحدة النفسية.....
46	2- أسباب الشعور بالوحدة النفسية
48	3- أشكال الشعور بالوحدة النفسية
49	4- مكونات وأبعاد الشعور بالوحدة النفسية.....
50	5- مظاهر الشعور بالوحدة النفسية.....
52	6- النظريات المفسرة للوحدة النفسية.....
56	7- الطرق الفعالة في الحد من الشعور بالوحدة النفسية.....
60	خلاصة

الفصل الرابع : تقدير الذات

62	تمهيد
63	1-الذات
63	1-1 تعريف الذات
64	2-1 أبعاد الذات
65	3-1 بعض المفاهيم المرتبطة بالذات
68	2-تقدير الذات.....
68	2-1- تعريف تقديرالذات.....
70	2-2- الحاجة إلى تقدير الذات
71	2-3- مستويات تقديرالذات.....
71	أ. المستوى المرتفع لتقدير الذات
72	ب.المستوى المنخفض لتقدير الذات
73	2-4- العوامل المؤثرة في تقدير الذات.....
76	2-5 نظريات تقدير الذات.....

76	أ. نظرية فرويد
77	ب. نظرية كوبر سميث
78	ج. نظرية زيلر
79	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

81	تمهيد
82	1- الدراسة الاستطلاعية
82	1-1- أهداف الدراسة الإستطلاعية
82	1-2- نتائج الدراسة الاستطلاعية
83	1-3- الخصائص السيكومترية للأدوات
85	2- الدراسة الأساسية
85	2-1- المنهج المتبع في الدراسة
85	2-2- مجالات الدراسة
86	2-3- عينة الدراسة
87	2-4- أدوات الدراسة
91	3- الأدوات الاحصائية المستعملة
92	خلاصة

الفصل السادس : عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

94	تمهيد
95	1- عرض النتائج ومعطيات لمتغيرات الدراسة
95	1-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

962-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....
973-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.....
974-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة.....
985-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة.....
996-1- عرض نتائج الفرضية الرئيسة.....
1002- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.....
103 خاتمة.....
104 اقتراحات.....
106 قائمة المراجع.....

فهرس الأشكال و الجداول

❖ الجداول :

الصفحة	العنوان	الرقم
29	يبين استجابة الخجل	01
48	يمثل أشكال الوحدة النفسية	02
83	يبين صدق وثبات مقياس الخجل	03
84	يبين صدق وثبات مقياس الوحدة النفسية	04
84	يبين صدق وثبات مقياس تقدير الذات	05
95	يوضح تكرار ونسب لتقدير الذات	06
96	يبين درجة المبحوثين في مقياس الخجل ودرجة تقدير الذات	07
97	يبين استجابة المبحوثين في مقياس الوحدة النفسية	08
98	يبين الارتباط بين الخجل والوحدة النفسية	09
98	يبين الارتباط بين الخجل وتقدير الذات	10
99	يبين العلاقة بين الخجل وكل من الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات	11

مقدسة

يسعى الفرد دائما إلى التوافق السليم مع ذاته ومع الآخرين من أجل التكيف والتفاعل المستمر معهم، وذلك بقصد تحقيق السعادة والرضا الا أن هناك عوائق ومشكلات تصاحبه ومنها داخلية وخارجية ومن هاته المشكلات نجد مشكلة القلق والخوف والخجل وهاته الأخيرة تعود إلى النفور والابتعاد عن الآخرين وعن نفسه أي يحدث ما يسمى بالفجوة التباعدية النفسية، وهذا ما أكدته دراسة عبد الحمان بن سلمان النملة، حيث توصلت النتائج إلى أن هناك هروب من المواقف الاجتماعية .

ومن المشكلات الهامة نجد مشكلة الوحدة النفسية التي تنتشر لدى الأطفال والمراهقين والشباب أي تصيب مختلف المراحل العمرية ويترتب عنها افتقاد التواصل مع الآخرين والحرمان وينتج عنها الألم وشعور الفرد بأنه غير مرغوب فيه ومنعزل عن الناس.

وبالتالي حاجات المراهقات تختلف من مرحلة إلى أخرى وكل هاته المراحل تحتاج إلى الحاجات النفسية مثل : الحاجة إلى الاستقلال والحاجة إلى الأمن والحاجة إلى تقدير الذات وهاته الأخيرة تعتبر من الحاجات الهامة في حياة المراهقين لأنها تشير إلى التقييم الذي يضعه كل فرد لنفسه وهذا التقييم اما بالقبول أو الرفض، فالتقدير الايجابي يشعر بالثقة والاعتماد على النفس ويصاحبه التفاعل والاستمرارية أما التقدير السلبي ينتج عنه الفشل والاختفاق وينمي لديهن مشاعر دونية لذا وجب على المراهقات أن ينظرن إلى الايجابيات لكي يستطعن التكيف والتوافق مع أنفسهن .

ومن هذا المنطلق جاء موضوع هذه الدراسة والتي تسعى إلى التعرف عن الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة وحتى يعالج هذا الموضوع اتبعت الباحثة المنهج العلمي، وستضم هذه الدراسة جانبين من البحث النظري والميداني .

فأما "الجانب النظري" فيضم أربعة فصول يستهلها "الفصل الأول" الذي اهتم بتحديد المشكلة وتحديد المفاهيم، وأسباب وأهمية اختيار الموضوع، وأهداف الدراسة وفي الأخير استعراض لبعض الدراسات السابقة .

ونظرا لأهمية الموضوع، ومن أجل تقديم صورة واضحة على متغيرات الدراسة فقد قمت بتخصيص "الفصل الثاني" لمتغير الخجل، حيث تم التعرض إلى مفهوم الخجل وبعض المفاهيم عن الخجل وبعدها إلى أعراض الخجل وأسبابه ثم التطرق إلى النظريات المفسرة وطرق التخلص منه ونتائج الخجل .

أما "الفصل الثالث" فقد كان مخصص لمتغير الوحدة النفسية الذي تم التطرق فيه إلى مفهوم الوحدة النفسية، وأسبابها وأشكال الوحدة النفسية ومكونات الوحدة النفسية وأبعاده ثم التطرق إلى النظريات والطرق الفعالة في الحد من الشعور بالوحدة النفسية.

أما الفصل الرابع فقد كان مخصص لمتغير تقدير الذات تم التطرق فيه إلى تعرف الذات وأبعاده وبعض المفاهيم المرتبطة به، ثم إلى تقدير الذات تناولت فيه مفهوم تقدير الذات الحاجة إلى تقدير الذات ثم التطرق إلى المستويات وأهم النظريات .

أما "الجانب الميداني" فيضم فصلين :أستهلها الفصل الخامس بالدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية التي تطرقنا فيها إلى المنهج المستخدم في هذا البحث وتقديم توضيح العينة المستخدمة واختيار المجالات الدراسية وعرض لأدوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية .

وتم التعرض في الفصل السادس لتحليل النتائج البحث لغرض التأكد، والتحقق الفرضيات من عدمها كما هو مبين فيه وعدم القيام بالتحليلات الاحصائية لذلك وتفسير ما تم الحصول عليه .

- وفي الأخير تم عرض خلاصة البحث ككل، والخروج بمجموعة من الاقتراحات .

الجانب النظري



الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة .
- 3- أسباب اختيار الموضوع .
- 4- أهمية الدراسة .
- 5- أهداف الدراسة .
- 6- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة .
- 7- الدراسات السابقة .
- 8- تعقيب عن الدراسات السابقة.

1-الإشكالية:

النمو الطبيعي السليم لشخصية كل انسان يقتضي استثمار الطاقات الخلاقة التي أودعها الله سبحانه وتعالى فينا، لكن قد يعرقل النمو جهل بهذه القدرات أو بعض الاضطرابات النفسية كالخجل .

هذه الاضطرابات يحملها الأفراد في مختلف المراحل العمرية وهي التي تعرقل تواصله، وتؤكد الأبحاث والدراسات النفسية والاجتماعية أن عدد الأفراد الذين يعانون من الخجل هو في تزايد كبيراً نظراً للتحويلات التي نشهدها على الصعيد الاجتماعي والأكاديمي، ومن أهمها ازدياد الفردية وتقلص الجوانب الاجتماعية، حيث قال الفيلسوف (DUGAS،L) أن "الخجل هو العجز عن التعاطف مع الآخرين . " حيث يشعرون بوجود صراع بين رغبتهم في الانخراط الاجتماعي والتعامل من جهة أخرى، ومن جهة أخرى ضعف ثقتهم بأنفسهم.(راي كروزير، 2009، 90).

لذا يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذات صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من موقف إلى آخر كما تتعدد أشكاله ومظاهره (النيال،1999، 2) .

ويرى كل من ويلر وريس: أن الأحداث الماضية في فترة الطفولة قد تسبب الشعور بالوحدة النفسية في فترة المراهقة، ومنه أن الشعور بالوحدة النفسية يؤدي إلى التعرض للحرمان وله تأثيرات سلبية على الفرد وأوضحت دراسة هوجا (Hogat).

سنة(1982) أن الأفراد ذوي الشعور المرتفع بالوحدة النفسية قد أقرروا بأن آباءهم لم يكونوا يقضون وقتاً كافياً ولا يحاولون مساعدتهم عند الحاجة اليهم (حنان خوج،2002، 4).

ومنه حاجات المراهق تتعدد حيث تظهر الحاجات النفسية الأساسية مثل الحاجة إلى فهم الذات والحاجة إلى تقدير الذات وهاته الأخيرة تعتبر من العناصر المهمة في مراحل حياة كل فرد فهو من الموضوعات التي لازالت تنصدر المراكز الأولى في البحوث النفسية، كما أن تقدير الذات مرتبط أيضاً بتكامل شخصية الفرد حيث يرى زيلر "أن تقدير الذات

يقع كوسط بين ذات الفرد والواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه " وهو بذلك يعمل على المحافظة على الذات من خلال تلك الأحداث السلبية أو الايجابية التي يتعرض لها (الكفاي، 1989، 105).

ومن خلال دراستنا هذه نطمح للإجابة عن التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الخجل وكل من الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟.

التساؤلات الجزئية:

1- ما درجة تقدير الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟

2- ما درجة الخجل لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟

3- ما درجة الوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟

4- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟

5- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الخجل وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟

2- فرضيات الدراسة:

2.1- الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباطية بين الخجل وكل من الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة .

2.2- الفرضيات الجزئية:

- درجة تقدير الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة منخفض .
- درجة الخجل لدى طالبات المرحلة المتوسطة مرتفع .
- درجة الوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة متوسط .
- توجد علاقة ارتباطية بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة .
- توجد علاقة ارتباطية بين الخجل وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة .

3-أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيار الباحث لمشكلة ما دون سواها له مبرراته وأسبابه، وتعتبر هذه الأخيرة دوافع محفزة على اختياري لهذا الموضوع الجدير بالدراسة، ومن الأسباب والمبررات نذكر ما يلي:

- 1-إحساسنا بالآثار السلبية التي يعاني منها الخجولين مع زملائهم وأساتذتهم ومحيطهم المدرسي .
- 2-عدم معرفة بأهمية الخجل وما قد يسببه بالوحدة النفسية وما مدى تأثيره على تقدير الذات .

3-أهمية مرحلة المراهقة التي لها تأثير سلبي على شخصية التلميذ في المستقبل إذا أسئ فيها التعامل.

4-أهمية الدراسة:

حيث أن الدراسة تبحث في الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة .

فان أهمية الدراسة تظهر في الجوانب الآتية:

أولاً: الأهمية النظرية :

- إلقاء الضوء على إحدى الموضوعات البحثية المهمة في مجال علم النفس وهو الخجل الذي يعتبر مشكلة من مشاكل المراهقة وذلك في علاقته بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى تلميذات المرحلة المتوسطة .
- الإضافة العلمية في هذا المجال خاصة.
- ستقدم هذه الدراسة إضافة جديدة من خلال دراسة الخجل وعلاقته بكل من الوحدة النفسية وتقدير الذات لدى شريحة اجتماعية هامة والمتمثلة في مرحلة المراهقة .

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- تساعد نتائج هذه الدراسة على إظهار الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات من أجل الاستفادة بتثئة الأبناء بتثئة سوية .
- توجيه أنظار الباحثين إلى ضرورة إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول الخجل وعلاقته بمتغيرات مثل الوحدة النفسية وتقدير الذات .
- مساعدة هذه الفئة على التكيف النفسي والتربوي.

5- أهداف الدراسة:

- هدفت الدراسة الحالية إلى تحقيق الآتي :
- فحص طبيعة العلاقة بين الخجل وعلاقته بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة .
 - معرفة علاقة الخجل والشعور بالوحدة النفسية طالبات المرحلة المتوسطة .
 - ابراز علاقة الخجل والتقدير الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة .
 - معرفة درجة تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .
 - الكشف عن درجة الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة مرتفع .
 - معرفة درجة الوحدة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

6- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1- مصطلح الخجل:

أ- لغة: كلمة مشتقة من كلمة (Timide) وهي من أصل لاتيني وتعني خوف الفرد من ردود أفعاله خاصة بحضور الآخرين (المتقن، 2004، 20).

ب- اصطلاحاً: عرفه الدريني على أنه " ميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي ، مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة " .

عرفه "جونز وآخرون" (1986) " الخجل بأنه استجابات تدل على عدم الراحة والكف عن القلق والتحفظ في وجود الآخرين ، ويؤكدون على أن الخجل يتعلق بشكل أساسي بالتهديد في المواقف الاجتماعية الشخصية (حنان خوج، 2002، 12).

ج- اجرائياً: فهو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة بعد اجابتها على فقرات المقياس المستخدم في هذه الدراسة .

1- الوحدة النفسية (Feeling of laneliness):

الوحدة النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية يخبرها الانسان بشكل ما ، وتسبب له بالألم والضيق والاسى، فهي حقيقة حياتية لا مفر منها ، لا تقتصر على فئة عمرية معينة، يعاني منها الاطفال و المراهقون، والراشدون، والمسنون (جودة، 2005، 10).
اجرائيا: فهو مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة بعد اجابتها على فقرات المقياس المستخدم في الدراسة .

2- تقدير الذات:

اصطلاحا:تعريف مريم سليم:تقدير الذات هو الميل الى النظر الى الذات على أنها قادرة على التغلب على تحديات الحياة وأنها تستحق النجاح والسعادة (مريم سليم، 2003، 3).
.

أما كفاي علاء الدين فقد بين أن : تقدير الذات يشير بدرجة أساسية الى حسن تقدير المرء لذاته وشعوره بجدارته وكفاءته (كفاي علاء الدين، 1989، 100).
اجرائيا:هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس تقدير الذات لكوبر سميث .

3- المرحلة المتوسطة:

هي مرحلة من مراحل التعليم ، التي تأتي بعد مرحلة التعليم الابتدائي ، وتضم أربع سنوات، وتزامن المرحلة العمرية ما بين (12-16) سنة ، تنتج بشهادة نهاية التعليم المتوسط.

7- الدراسات السابقة :

بعد الاطلاع على عدة دراسات سابقة بهدف إن نجد دراسة تناولت متغيرات دراستنا مجتمعة إلا أننا لم نجد ذلك ، بل وجدنا عدة دراسات مختلفة تناولت كل متغير من متغيرات دراستنا على حدة وربطته بمتغير آخر ومن بين هذه الدراسات نجد :

1-الدراسات المتعلقة بمتغير الخجل :

أ- الدراسات العربية :

❖ الدراسة الأولى:

الباحثة النيال مایسة مدحت وعبد الحمید أبوزید.

عنوان الدراسة: الخجل وبعض أبعاد الشخصية .

تاریخ الدراسة: 1999.

مكان الدراسة: الإسكندرية.

طبيعة الدراسة: دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس ،العمر ،والثقافة .

إشكالية الدراسة:

ما هو تأثير العوامل التجريبية الثلاثة (عامل الجنس ،عامل العمر ، عامل الثقافة)في أداء الأفراد على متغيرات الخجل وبعدي الشخصية ، وهل تأثير هذه العوامل منفردة يتفق أم يختلف عن تأثيرها متفاعلة ومتداخلة ومندمجة ومشاركة معا وهل هذه التأثيرات تعد جوهرية أم غير جوهرية وهل ترتبط مقاييس الخجل ببعضها البعض وهل ترتبط ببعدي الشخصية الانبساطية والعصابية.

فروض الدراسة:

1- يوجد فرق جوهري في الخجل وبعدي الانبساط والعصابية يرجع لتأثير عامل الجنس لصالح الإناث .

2- يوجد فرق جوهري في الخجل وبعدي الانبساط والعصابية يرجع لتأثير عامل العمرية لصالح مرحلة المراهقة .

3- يوجد فرق جوهري في الخجل وبعدي الانبساط والعصابية يرجع لتأثير عامل الثقافة البيئية لصالح عينة الريف .

4- توجد تأثيرات جوهريّة ترجع لتفاعل عوامل الدراسة الثلاثية معا واندماجهم معا على المستويين الثاني والثلاثي في الخجل وبعدي الانبساط والعصابية .

منهج الدراسة: وصفي ارتباطي .

عينة الدراسة: بلغت العينة الكلية 508 منها 221 ذكور و 247 إناث.

وسائل الدراسة :

- ✓ قائمة مراجعة أعراض الخجل أعدها الباحثان.
- ✓ مقياس الخجل الذاتي أعده الباحثان .
- ✓ مقياس الخجل الاجتماعي أعده الباحثان .
- ✓ مقياس الخجل الجنسي أعده الباحثان .
- ✓ مقياس الانبساط والعصابية من اختبار (ايزنك) للشخصية للأطفال والمراهقين

نتائج الدراسة:

- تحقق الفرض الاول بنسبة 50 %.

- تحقق الفرض الثاني بنسبة 60 %.

- تحقق الفرض الثالث بنسبة 90 % .
- تحقق الفرض الرابع بنسبة 45 %.

❖ الدراسة الثانية :

الباحث:حنان بن اسعد محمد خوج.(رسالة ماجستير)

عنوان الدراسة:الخجل وعلاقته بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الو الدية لدى

طالبات المرحلة المتوسطة .

تاريخ الدراسة:2002.

مكان الدراسة: مكة المكرمة .

إشكالية الدراسة:

- هل توجد علاقة بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الو الدية لدى طالبات المرحلة المتوسطة ؟
- هل يختلف كل من الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة باختلاف العمر الزمني؟

فروض الدراسة:

- 1- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الدرجات التي تحصلت عليها الطالبات من عينة الدراسة على مقياس الخجل والدرجات التي يحصلن عليها على مقياس الوحدة النفسية .
 - 2- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الدرجات التي يحصلن عليها على مقياس أساليب المعاملة الوالدية .
 - 3- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الدرجات التي تحصلت عليها الطالبات من عينة الدراسة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية والدرجات التي يحصلن عليها على مقياس الخجل والدرجات التي يحصلن عليها على مقياس أساليب المعاملة الوالدية .
 - 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات التي تحصلت عليها الطالبات من عينة الدراسة في مقياس الخجل ترفع إلى متغير العمر .
 - 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات التي تحصلت عليها الطالبات من عينة الدراسة في مقياس الشعور بالوحدة النفسية ترجع لمتغير العمر .
- المنهج المتبع:** المنهج الوصفي الارتباطي .
- أدوات الدراسة :**
- مقياس الخجل للدريني .
 - مقياس الشعور بالوحدة النفسية لدسوقي (1998).
 - مقياس أساليب المعاملة الوالدية لنفيعي (1997).

نتائج الدراسة :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة الطالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة .
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين (الأسلوب العقابي) للأب والخجل لدى العينة الكلية عند مستوى الدلالة (0.05)وبين الأسلوب العقابي للام والخجل لدى عينة الكلية عند مستوى الدلالة (0.01) وبين أسلوب سحب الحب للأب والأم والخجل لدى العينة الكلية عند مستوى الدلالة (0.01) كما توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين (أسلوب التوجيه والإرشاد) للأب والأم والخجل لدى العينة الكلية عند مستوى الدلالة (0.01) .
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين (الأسلوب العقابي) للأب والأم والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة ، كما توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين (أسلوب سحب الحب)لأب والشعور بالوحدة النفسية لدى العينة الكلية ، بينما توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين (أسلوب سحب الحب) للام والشعور بالوحدة النفسية لدى العينة الكلية عند مستوى الدلالة (0.01) كما توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين (أسلوب التوجيه والإرشاد)لأب والأم والشعور بالوحدة النفسية الكلية عند مستوى الدلالة (0.01).

❖ الدراسة الثالثة :

الباحث: عبد الحمان بن سلمان النملة .

عنوان الدراسة: الخجل أسبابه وعلاجه (برنامج علمي)

تاريخ الدراسة: 2005

مكان الدراسة: الرياض

طبيعة الدراسة: ميدانية تجريبية

إشكالية الدراسة:

ما مدى فاعلية البرنامج العلاجي النفسي الإسلامي في إكساب الفرد الخجل مهارات

اجتماعية ، وهل يؤدي إلى خفض مستوى لديه ؟

فروض الدراسة:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقدار التغير في حالة الخجل وذلك

لصالح المجموعة التجريبية .

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقدار التغير في حالة الهروب من

المواقف الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية .

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقدار التغير في حالة صعوبة التعبير عن

الذات وذلك لصالح المجموعة التجريبية .

المنهج المتبع: المنهج التجريبي .

عينة الدراسة:

تتكون من 50 فرد قسمت إلى مجموعتين :مجموعة تجريبية 25 فردا تلقى العلاج بتطبيق البرنامج العلاجي ، ومجموعة ضابطة 25 فردا لا تتعرض لإجراء علاجي .

وسائل الدراسة :

- مقياس الخجل للشناوي .
- برنامج علاجي نفسي إسلامي معد من طرف الباحث .

نتائج الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة اقل من (0.01) بين القياس القبلي والبعدي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الخجل .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة اقل من (0.01) بين القياس القبلي والبعدي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على بعد عدم الشعور بالارتياح الشخصي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة اقل من (0.01) بين القياس القبلي والبعدي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على بعد الهروب من المواقف الاجتماعية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة اقل من (0.05) بين القياس القبلي والبعدي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على بعد صعوبة التعبير عن الذات .

❖ الدراسة الرابعة

الباحث: فاطمة الهبهب وأخريات . (رسالة ماجستير)

عنوان الدراسة: الخجل وعلاقته بتحصيل الدراسي .

تاريخ الدراسة: 2005 - 2006

مكان الدراسة: جمهورية ليبيا العربية .

عينة الدراسة: تتكون عينة الدراسة 18 من الذكور و58 من الإناث يدرسون في ثلاث

أقسام وثلاث تخصصات في الجامعة .

أهداف الدراسة:

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين السنوات الدراسية في درجة الخجل ؟

وسائل الدراسة:

- بناء فقرات مقياس للاستعانة بمقياس الحرج الموقفي .

نتائج الدراسة:

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين السنوات الدراسية في درجة الخجل .

- توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من حيث الخجل لصالح الإناث .

ب- الدراسات الأجنبية:

1-دراسة فييروستاهس (Fehir et Stamps) 1997 :

هدفت الدراسة :

- الكشف عن بعض السمات النفسية التي تتسم بها الخجولات .
- شملت العينة على (54) طالبة جامعية .
- استخدما عدة مقاييس هي :مقاييس مؤشر للشعور بالذنب ، مقياس ستانفورد للخجل ، مقياس لسعة القلق ، للعداوة ومقياس آخر لتقدير الذات .

توصلت الدراسة إلى:

- إن الخجولات يتميزن بارتفاع مستوى القلق كسمة ، أي أن ارتياحهن النفسي يمكن أن يعم مواقف متعددة ، كما يتميزون بضعف الثقة بالنفس مع الشعور بالذنب والإثم اتجاه مشاعرهن وأفعالهن ومعتقداتهن وأخيرا بانخفاض مشاعر العداوة .

2-دراسة ابل (Apelle) جيكاس (Gecas) 1997:

- الخجل وعلاقته بالشعور بالذنب والتنشئة الأسرية العائلية -
- وهدف إلى معرفة علاقة التنشئة الأسرية بشعور الأبناء بكل من الذنب والخجل
- شملت العينة على (270) طالبا من الجنسين ، بمتوسط عمري قدره (20) سنة و (7 شهور).

توصلت الدراسة إلى:

- هناك ارتباط بين كل من الشعور بالذنب والخجل ايجابيا بتقييم الذات السلبي الذي ينشأ عن أساليب المعاملة الوالدية السلبية كالسيطرة والقسوة .

3-دراسة جون لacroix (J/) :

هدفت الدراسة إلى:

- تحديد علاج الخجل وذلك بتعاون الطبيب النفسي ، مع ذكر الدور الفعال لكل من الآباء والأساتذة في مساعدة الخجول للتخلص من خجله والذي يمكن أن يتطور في غياب العلاج إلى مرض عصبي .

توصلت الدراسة إلى:

- كيفية التخلص من الخجل وعلاجه بأساليب نفسية وأخلاقية ويتم ذلك مع بداية ظهوره .
- للمعلم دور فعال في مساعدة الخجول على كسب ثقة بنفسه وذلك بتجنب أساليب التوبيخ والتجريح إذا ما خطا ' لان هذا سيمنعه من الإجابة مرة ثانية ' بالإضافة إلى طرح الأسئلة وتشجيعه على الإجابة إذا ما أحسن انه على معرفة بذلك .

4-دراسة جينات جودي (JinetGudet) :

هدفت الدراسة إلى:

- الخجل الناشئ عن طبيعة الشخص . أي جملة السمات والخصائص الرئيسية التي تجعل الخجول أكثر حساسية من غيره اتجاه بعض المواقف .
- شملت العينة مربون وأساتذة متخصصين في علم النفس .
- واستخدمت استبياناً مشتركاً يتكون من ثلاثة وثلاثين سؤالاً ' وتتضمن بنود الاستبيان معلومات عن حالة مصابة بالخجل لطفل أو المراهق عادي .

توصلت النتائج إلى:

- إن معظم الخجولين أشخاص عاطفيون ،يتميزون بحساسية زائدة ،وان الانفعالية وعدم النشاط موجود أكثر عند هؤلاء الخجولين .

- هناك مجموعة استعدادات خلفية محددة للسلوك الإنساني معرفة الخجل لمسة ثابتة تتجلى في نوبات تخجيلية متكررة من خلالها يمكن التعرف على الخجول ' وهي التي تسبب آلامه وتتضمن عدد من الاضطرابات الجسمية والنفسية والعاطفية

2-الدراسات المتعلقة بمتغير تقدير الذات:

أ- الدراسات العربية:

1-دراسة الهامي (1987): هدفت إلى دراسة تقدير الذات والقلق وطبقت استبيان لورانس لتقديرات الذات على عينة بلغ حجمها (344) طالب وطالبة يدرسون بالمدارس الإعدادية بالقاهرة ' وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في تقدير الذات .

2-دراسة إبراهيم (1993): هدفت الدراسة إلى معرفة اثر العوامل التربوية والشخصية الديمقراطية في تقدير الذات وشملت عينة الدراسة (5424) طفلا من رياض الأطفال في الكويت ومن الجنسين ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات بكل من عمر الطفل وتربيته في الأسرة ، ومهنة الأب ومستوى تعليمه ، كما أظهرت النتائج أن مستوى تقدير الذات يتزايد مع التقدم في العمر ، ووجدت الدراسة بان تقدير الذات لدى الطفل يزداد كلما زاد المستوى التعليمي للأب .

3-وأجرى الخطيب (2004): دراسة هدفت إلى تطوير مقياس لتقدير الذات ، وتقدير واقع مستوى تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الأساسية والمرحلة الثانوية ، وقد أظهرت النتائج الدراسة اختلاف متوسطات الأداء باختلاف المرحلة العمرية ، حيث كانت متوسطات الأداء عن المقياس عند عمر (52) أعلى منها عند عمر (50) ، كذلك أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات.

ب- الدراسات الأجنبية:

1-دراسة براون ولور (1987 BrononetLohur): هدفت إلى دراسة العلاقة بين الانتماء وتقدير الذات لدى المراهقين ، وشملت العينة (644) طالب وطالبة وتوصل الباحث إلى أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الانتماء والتقدير للذات .

2-دراسة نوب (1981 Noppe):هدفت الدراسة إلى معرفة اثر التطور المعرفي والعمر في تطوير تقدير الذات ، تكونت عينة الدراسة من (21) فردا من عمر 6 إلى 51 فردا من عمر 58 سنة من الصفوف الثالث والسابع والحادي عشر من مدارس الضواحي في الولايات المتحدة الأمريكية وطبق الباحث اختبارين على جميع أفراد العينة لقياس التطور المعرفي وتقدير الذات وقد أشارت النتائج إلى وجود اثر العمر والجنس والتطور المعرفي .

3-دراسة Tuulartiva (2004): هدفت الدراسة لمعرفة علاقة مفهوم الذات بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المصابين بمرض السكري ومرض روماتويد المفاصل (05) ومجموعة غير مصابين بأي مرض (01) " استخدم الباحثان استبانة تقدير الذات ودرجات التحصيل الدراسي لعينة الدراسة ومن نتائج الدراسة التحصيل الدراسي لدى المصابين بالسكري وروماتويد المفاصل كان متساوي ومتوسط بالنسبة للغير مصابين بأي مرض " ودرجات تقدير الذات اقل لدى مرض السكري ومرض روماتويد المفاصل من المجموعة الغير مصابين بأي مرض (مرقت عبد ربه ،2010، 18).

3- الدراسات المتعلقة بمفهوم الشعور بالوحدة النفسية:

1-دراسة (خوخ 2002): والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية " والكشف عن الفروق في الخجل والشعور بالوحدة النفسية نتيجة اختلاف العمر الزمني " حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي " على عينة قدرها (484) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة المكرمة " وبعد استخدام المقاييس الملائمة للدراسة (مقياس الخجل للدريني) " ومقياس الشعور بالوحدة النفسية (للدسوقي) "ومقياس أساليب المعاملة الوالدية (للنوعي 1997) .
توصلت النتائج إلى:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى أفراد العينة .
- وجود علاقة ارتباطية بين كل من الأسلوب العقابي للأب و الأم وأسلوب الحب الأب بالشعور بالوحدة النفسية .
- وجود علاقة ارتباطية بين كل من أسلوب التوجيه والإرشاد للأب والأم والوحدة النفسية
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الشعور بالوحدة النفسية تبعاً للسن .

2-دراسة (جودة 2005) : والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين الوحدة النفسية ومفهوم الذات لدى الأطفال في محافظة غزة ومعرفة تأثير الوحدة النفسية ومفهوم الذات باختلاف الجنس، وقد بلغت الدراسة (166تلميذ و194 تلميذة) يدرسون في الصف السادس الابتدائي، وبعد استخدام المقاييس المناسبة للدراسة أسفرت النتائج على :

- أن 16% من أفراد العينة يعانون من الوحدة النفسية .
- وجود علاقة ارتباط سالبة ودالة بين الوحدة النفسية ومفهوم الذات لدى الأطفال .
- وجود فروق دالة في الوحدة النفسية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث .

3- دراسة (معاوية أبوغزال، عبد الكريم جرادات، 2009): بعنوان أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية، تكونت عينت الدراسة من (526) طالبا وطالبة اختيروا من جميع كليات جامعة اليرموك، وبعد استخدام المقاييس المناسبة للدراسة (مقياس اليرموك لأنماط تعلق الراشدين من إعداد الباحثين، ومقياس تقدير الذات لرونبارغ، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لحداد سوالمة (1998) والقيام بالمعالجات الإحصائية، أسفرت النتائج:

- أن كلا نمطي التعلق القلق والأمن، قد ارتبط بشكل دال بتقدير الذات والشعور بالوحدة
- عدم وجود علاقة دالة بين نمط التعلق التجنبي وتقدير الذات .
- عدم وجود علاقة دالة بين نمط التعلق التجنبي والشعور بالوحدة .

وقد اظهر تحليل الانحدار أن كلا من نمطي التعلق القلق والأمن، قد ساهم بشكل دال في التنبؤ بتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية إضافة إلى ذلك تبين أن نمط التعلق للأمن هو أكثر أنماط التعلق شيوعا .

4- دراسة أخرى (نمر صبح القيق، 2011):هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة، وبيان علاقة هذا الشعور بكل من الجنس، والمستوى الدراسي على عينة مكونة من (157) من طلبة كلية الفنون الجميلة بجامعة الأقصى بغزة، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث مقياسا للشعور بالوحدة النفسية (من إعداده، 2008) وبعد القيام بالمعالجات الإحصائية المناسبة، دلت النتائج على أن:

- درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الكلية كانت متوسطة .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، في درجة الشعور بالوحدة النفسية تبعا لمتغير الجنس .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الشعور بالوحدة النفسية تبعا لمتغير المستوى الدراسي ولصالح المستوى الرابع (بن دهنون سامية، 2014، 76).

8-التعقيب على الدراسات السابقة:

1 - التعقيب على الدراسات التي تناولت الخجل:

- ركزت جميع الدراسات على متغير الخجل من زوايا مختلفة فهناك دراسة مايسة النيال التي تناولت الخجل وبعض أبعاد الشخصية واشتركت مع الدراسة الحالية في متغير الخجل ، واعتمادها على عينة الأطفال والمراهقين إلا أننا اعتمدنا على عينة المراهقين فقط .

وبالنسبة لدراسة حنان بنت اسعد محمد خوج فاشتركنا معها في متغير الخجل واعتمدت على عينة من طالبات المرحلة المتوسطة . ودراسة فاطمة الهباب وأخريات التي تناولت الخجل عند طلاب الجامعة .

وكذا الدراسات الأجنبية فيروستامس التي اهتمت بالكشف على السمات التي تتسم بها الخجولات ، ودراسة ابل Apell وجيكاس gecas حول الخجل وعلاقته بالشعور بالذنب والتنشئة الأسرية العائلية ودراسة جون لاکروا حول كيفية التخلص من الخجل وعلاجه ودراسة جينات جودي حول سمات وخصائص الشخص الخجول .

ب- التعقيب على الدراسات التي تناولت مفهوم تقدير الذات:

- تعددت أهداف الدراسات السابقة التي اهتمت بتقدير الذات فمنها من هدفت إلى التعرف على مستوى تقدير الذات لدى المراهق المصاب بداء السكري مثل Tuularitva 2004 ودراسة الخطيب ومنها من هدفت إلى معرفة العلاقة بين الانتماء وتقدير الذات مثل دراسة براون ولور (BrononetLohur) . وكذلك تنوعت العينات المستخدمة من حيث الجنس والعدد والنوعية وذلك باختلاف أهدافها، فمنها من استخدمت أفراد العينة من الجنس مثل دراسة مجدي ودراسة إبراهيم ودراسة إلهامي .

ج- التعقيب على الدراسات التي تناولت الشعور بالوحدة النفسية:

اما فيما يخص بالدراسات التي تناولت الشعور بالوحدة النفسية مثل دراسة (خوخ 2002) " ودراسة جودة(2005) " ودراسة (معاوية ابو غزال 2009) " ودراسة (لنمر صبح القيق 2011) .

وقد تباينت الدراسات في فحص اثر المتغيرات الديمغرافية على الوحدة النفسية كالجنس ، ومكان السكن ، والحالة الاجتماعية ، العمر الزمني ...
وكما تنوعت الدراسات السابقة في استخدامها لإجراءات البحث من حيث المنهج والأدوات المستخدمة والمعالجة الإحصائية حسب هدف الدراسة وفروضها، وكذلك تنوعت النتائج التي توصلت إليها .

الفصل الثاني

الخجل

تمهيد

- 1- مفهوم الخجل.
- 2- الخصائص السيكومترية للخجل .
- 3- أعراض ومظاهر الخجل .
- 4- أسباب وأشكال الخجل .
- 5- النظريات المفسرة للخجل .
- 6- نتائج الخجل .
- 7- طرق التخلص من الخجل .

خلاصة

تمهيد:

الخجل انفعال طبيعي في الإنسان وطاقة ينتجها الجسم لوظيفة حياتية على توازنه الداخلي وانسجامة مع الجماعة التي ينتمي إليها ، والمعلوم أن البيئة الاجتماعية تشكل ظرفا أساسيا لديمومة حياة الفرد وبما أن الإنسان كائن لا يستطيع العيش إلا بين جماعة من بني جنسه لذا أصبح توافقه مع بيئته الاجتماعية شرطا لديمومته وينشد الإنسان بدافع غريزي للانسجام مع تلك البيئة الاجتماعية وتعد هذه الظاهرة كثيرة الانتشار ، الذي يختار العقل في تحديد طبيعتها لتعقيدها و تشابكها مع بعض الظواهر الأخرى كالحياء مثلا إن الخجل يتفاوت في عمقه وشدته ، من فرد لأخر ومن موقف لأخر ، ومن عمر لأخر أيضا ، يحدث الخجل للشخص الخجول مشاكل واضطرابات سلوكية

فهو بالتالي مشكلة نفسية لها أسبابها وأنواعها وأعراضها وهذا ما سنتطرق له في هذا الفصل .

1- مفهوم الخجل:

تباينت وجهات النظر الخاصة بمفهوم الخجل نظرا لطبيعته المركبة نذكر بعض المفاهيم للخجل ومنها مايلي :

لقد تم تحديد مفهوم الخجل من خلال هدي الاسلام بأنه "حالة انفعالية تتم عن حياء مفرط يدعو الى الحيرة والاضطراب" (النملة، 1995، 22).

وفي المعاجم الأجنبية - معجم أكسفورد - وجد أن كلمة الخجل مكتوبة في الأنجلوماكسون منذ (1000) عام قبل الميلاد وتعني خوف أو رعب بسيط ويوصف الشخص الخجول بأنه الشخص الذي من الصعب الاقتراب منه أو التحدث معه بسبب هذا الخوف والحذر وانعدام الثقة بالنفس (فايد، 2001، 5).

ويعرفه "جونس" (1976) بأنه انتباه عصبي مفرط للذات في المواقف الاجتماعية ويظهر في صورة خوف أو رعب أو صمت عن الحديث يكون له مظاهر وانفعالية كالشعور بعدم الارتياح والقلق والرؤية المفرطة للذات (فايد، 2001، 5).

أما السامادوني (1994) فيشير إلى "أنه تأثير انفعالي بالآخرين في المواقف الاجتماعية".

كما أشار الشناوي (1992) للخجل بأنه " يقع على طرف خط متدرج تقع المكابرة على طرفه الآخر وكتاهما صفتان مذمومتان ، على حين يقع الحياء في وسطه وهو صفة كريمة".

أما الساكت (1973) يرى أن الحياء وسط بين الخجل والوقاحة ،وهو من الفضائل التي تنتظمها العفة وليس الجبن منه في شيء والخجل :حيرة النفس لفرط الحياء والوقاحة (حضان خوج، 2002، 11).

2- بعض الخصائص السيكومترية عن الخجل:

لقد تباينت وجهات النظر الخاصة بتعريف الخجل نظرا لطبيعته المركبة .لقد حاول الباحثان (مايسة احمد النيال) و(مدحت عبد الحميد ابو زيد) حصر بعض التعاريف على ان الخجل انفعال او ميل او دافع او عرض او استجابة ونتناول كل منها :

أ- الخجل انفعال:

توجد عدة تعاريف صاغت الخجل على انه انفعال او حالة انفعالية كما اوضح كورزيني بان الخجل ظاهرة انفعالية يعاني صاحبه من قلق مفرط وافكار سلبية حول الذات وهي حالة في غاية التعقيد مع الارتباك العرضي في المواقف الاجتماعية وحين الصعاب مما يتلف حياة الفرد باكملها .

ب- الخجل ميل :

حسب *حسين عبد العزيز الدريني * ان الخجل ميل الى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصور غير مناسبة .

ج- الخجل دافع :

من حيث ان الخجل يمكن ان يدفع صاحبه الى الهروب او الانسحاب ، أي تقادي المواقف الاجتماعية المثيرة بل في بعض الاحيان تقادي أي موقف كان في حالة ارتفاع درجة الخجل .

د- الخجل عرض:

يمكن ان يظهر الخجل في صورة عرض من اعراض عديدة من الاضطرابات الاكلينيكية ، يظهر الخجل من اعراض التجنب لما يحمله من وحدة ، عزلة ، انسحاب .كما يظهر الخجل كعرض من اعراض القلق الاجتماعي لما يحويه من خوف اجتماعي . كما يظهر

ايضا كعرض من اعراض العصبية ،الانطواء ،الوسواس من حيث ان مريض الوسواس يشعر بالخجل من التعبير عن افكاره الوسواسية او افعاله القهرية .

هـ - الخجل استجابة:

يمكن ان يكون الخجل استجابة باي شكل من الاشكال الثلاثة التالية :

جدول رقم(01): يبين استجابة الخجل

شبه صدموية	دفاع	طوارئ
تأثيرات وجدانية وفسولوجية تشبه الصدمة الخفيفة خصوصا في المواقف الاجتماعية الشديدة السلبية.	أي استجابة دفاع عن الذات من الخطر الذي يهددها. فالفرد يدافع عن نفسه بالخجل احيانا.	بما تحتويه من تغيرات فيزيولوجية استعدادا لمواجهة تهديد ما او خطر ما في موقف اجتماعي معين .

مما سبق ذكره نجد ان الباحثين السابقين الذكر اعتمدا في تعريفهما للخجل على المفردات الخمسة المذكورة (ميل ،دافع ، عرض ،انفعال ، استجابة) حيث قاما بربط كل كلمة على حدى بالخجل واظهار العلاقة بينهما(مايسة احمد النيال ،مدحت عبد الحميد ابو زيد ،1999، 6).

3. أعراض الخجل ومظاهره:

رغم تعدد أعراض الخجل ومظاهره فإن ثمة ما يجمع بينها في متلازمة

SYNDROME يمكن تحديدها في ما يلي:

1) _الأعراض الفيزيولوجية: ومنها على سبيل المثال :

- شحوب لون الوجه
- احمرار الوجه ،مع احمرار الأذن أحيانا
- جفاف الحلق أو زيادة إفراز اللعاب
- زيادة إفراز العرق
- زيادة خفقان القلب
- ارتعاش الوجنتات
- دمع العينين
- زيادة عمل اللزمات العصبية

2) - الأعراض الاجتماعية:منها على سبيل المثال:

- التخاطب الاشاري أو الإيمائي
- التصرف بسلبية
- تجنب التخاطب بالعين
- تحاشي تكوين صداقات جديدة
- الرغبة في الهروب
- ضعف القدرة على التفاعل أو التواصل
- ضعف الرغبة في رؤية احد
- وضع الوجه في الأرض

3)_الأعراض الانفعالية والوجدانية: ومنها على سبيل المثال :

- البكاء
- انخفاض الصوت
- التهيب
- الارتباك
- التوتر
- الخوف
- الضيق
- التردد
- كثرة الابتسام
- ضعف المواجهة
- الصمت النفسي

3) _الأعراض المعرفية :

- التشتت أثناء الحديث
- البطيء في المناقشة
- قلة التركيز
- تداخل الأفكار أو ضياعها مؤقتاً
- ضعف قدرة الفهم الاستيعاب اللحظي
- إدراك الأمور على غير حقيقتها
- اضطراب التفكير نسبياً
- ضعف القدرة على أداء أي عمل ذهني أو جهد عقلي
- اضطراب التعبير عن الرأي نسبياً(النيال. 1999، 22).

4. أسباب و أشكال الخجل:

هناك عدة أسباب من بينها:

- الأسباب الاجتماعية والبيئية:

وأهم الأسباب التي تؤدي بالخجل نجد التربية غير السليمة من طرف الوالدين ، وكذلك مشاعر النقص ، ولكن هناك حالات لا يعالج فيها الطفل من نقص جسمي أو عاهة ولكن نشأته جعلته خجولا ، مثلا أن تضع الأسرة موضوع اهتمام الضيوف أو تظهره بمظهر الطفل الكامل فاذا ما تعرض للفشل في موقف ما يتوقع منه النجاح فيه فان مثل هذا الموقف يسبب له الخجل ويترتب عن ذلك الفشل بمحاولة الهروب من الموقف الذي اضطرته الأسرة للوقوع فيه أو حالة الأبوان اللذان يؤمنان بالحسد فيخفيان ابنهما عن الأعين ، أو الباسه لباس البنات مثلا وغير ذلك من الأساليب التي تجعل الطفل خجولا .

- الأسباب النفسية:

ان الحساسية المفرطة أي الزائدة والشعور المرهق يلعبان الدور الكبير في حياة الانسان بحيث يصبح لا يتحمل أية هزة نفسية أو عاطفية كما أن الخيال والأوهام لهما دور في تكوين خلية الخجل عند الانسان فاذا استمر الفرد في الاستلام المستمر لتخيلاته وحساسيته المراهقة ضعفت شخصيته تماما وفقد القدرة على التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه ، فتضيع شخصيته في متاهات لا معنى لها ولا وجود .

وكذلك عدم الثقة بالنفس هو عامل من عوامل الشعور بالنقص ، والخوف وضعف الارادة. والسرعة في الانفعال عادة ما تكون تصرفاته وألفاظه غير الناضجة وغير شريفة بالتالي المحيطين به ينتقدونه فيبدأ الخجل في النشوء وبتكرار العملية يصبح خجولا أكثر إلى حد الانعزال والابتعاد عن الآخرين .

- الأسباب الاجتماعية:

لا يمكن أن يحدث الخجل خارج نطاق المجتمع لأنه يحدث دائما بحضور فرد أو أفراد من المجتمع الذي له وزنه الفعال في احداث هذه الأزمة النفسية داخل الشخصية ،ان الفقر مثلا يؤثر في نفسية الفرد الذي يقوم بالمقارنة بين النقيضين فهذا يؤثر كثيرا على احساسه الداخلي وبذلك تتكون لديه عقدة الخجل الذي يجره إلى الانعزال وتجنب الآخرين خاصة الأفراد المحظوظين .

وبعض الأسباب تتمثل في :

- نشأة الأسرة في بيئة منعزلة .
- أساليب التنشئة خاطئة .

نشأة الطفل في أسرة خجولة(فاخر عاقل، 1974، 201).

ويمكن تلخيص أهم الأسباب في مايلي:

- (1) الحماية الزائدة والتدليل الشديد.
- (2) القسوة في معاملة الطفل وزجره باستمرار ومحاولة تصحيح أخطائه أماما لآخرين مما تغرز فيه مشاعر عدم الثقة بالنفس والخجل من مواجهة الآخرين.
- (3) شعور الطفل بالنقص لمرض الم به أو عاهة أو ما إلى ذلك .
- (4) التأخر الدراسي .
- (5) فرض الرقابة الشديدة على الطفل من قبل الكبار ومحاسبته على كل صغيرة وكبيرة.
- (6) تشجيع الكبار للطفل لان يظل خجولا وذلك بقبول فكرة انه خجول وترديدها أمام الطفل .
- (7) تقليد الطفل لوالديه أو احدهم أو الإخوة الكبار الذين يشعرون بالخجل وتدعيم الكبار لأسلوب الخجل الذي يعاني منه الطفل وتعزيزه على أساس انه سلوك جيد يوحى بالحياء والأدب .

- 8) تغيير المدرسة أو الوطن أو الحي يجعل الطفل أمام أناس غراب لا يعرفهم من قبل مما يولد لديه الخجل في مواجهة هذا المجتمع الجديد .
- 9) اضطراب خاصة بالنمو والمرض العضوي كاضطرابات اللغة أو الشعور بالمرض المزمن الذي يعيق نشاط الطفل واندماجه مع أقرانه .
- 10) القلق، حيث يبتعد الطفل عن المواقف والأنشطة الاجتماعية التي تثير وترفع مستوى القلق لديه (رأفده الحديدي، 2008، 77).

وعن اشكال الخجل فقد اوضحت النيال (1999م:16) ما يلي:

- 1_ الخجل الاجتماعي الانطوائي (Introverted social shyness) ويتميز الفرد بالعزلة مع القدرة على العمل بكفاءة مع الجماعة .
- 2_ الخجل الاجتماعي العصابي (Neurotic social shyness) هو قلق ناتج عن الشعور بالوحدة النفسية مع وجود صراعات نفسية في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين .
- 3_ الخجل العام (Public shyness) ويتميز بعيوب في اداء المهارات ويظهر في الجلسات الجماعية والاماكن العامة .
- 4_ الخجل الخاص (Privateshyness) وينصب حول احداث ذاتية ويتعلق بالعلاقات الشخصية .
- 5_ الخجل المزمن (Chronicshyness) يقلق صاحبه ، ويخفض من مهاراته الاجتماعية ويزيد من انطوائه .
- 6_ الخجل الموقفي (Occasionalshyness) ويتعرض الفرد لمواقف اجتماعية معينة تقتضي الخجل وتزول بزوال الموقف.

- 7_ الخجل الموجب (positive shyness) كصفات مستحسنة كالهدهوء والحساسية
- 8_ الخجل السالب (Negativeshyness) كصفات غير مستحسنة اجتماعية كالعزلة _ الخوف _ القلق .
- 9_ الخجل المتوازن (Balancedshyness) دون افراط وبشكل مقبول اجتماعيا .
- 10_ الخجل المزاجي (Temperamentalshyness) ويرتبط بالمزاج وتقلباته
- 11_ الخجل التقويمي الاجتماعي (social EvaluativShyness) ويرتبط بتقويم المواقف الاجتماعية .
- 12_ خجل من الذات (Self Shyness) أي يخجل الفرد من نفسه دون تدخل الآخرين
- 13_ خجل من الآخرين (خجل اجتماعي) (Social Shyness) ويشعر الفرد بالخجل من الآخرين ونتيجة تفاعله معهم .
- 14_ خجل حقيقي (RealisticShyness) واقعي من مواقف مثيرة فعلا الخجل لدى الفرد .
- 15_ خجل وهمي (Non RealisticShyness) مبني على تصورات خاطئة من صاحبه .
- 16_ خجل متصنع (ArtificialShyness) من اجل تحقق هدف ما
- 17_ خجل جنسي (SexShyness) متعلق بالجنس والتناسل .
- 18_ خجل معرفي (ConitiveShyness) متعلق بمعلومات تافهة وخاطئة

19_ خجل عاطفي (Sentimental Shyness) متعلق بالحب والعشق

20_ خجل لفظي (Verbal Shyness) وهي تعابير لفظية يمكن التعبير عنها

21_ خجل غير لفظي (Non Verbal Shyness) وهي تعابير حركية لا

يمكن التعبير عنها لفظيا .

5. النظريات المفسرة عن خجل:

1- نظرية جون لاکروا ودوقا (La croix et Dugars) :

أرجعاً كل من (دوقا و لاکروا) إلى أن الخجل ينشأ من المشاعر المفاجأة ولقد أثبت دوقا (Dugars) وجود الاضطرابات الارادية والانفعالية في الخجل ولكنها لا تعتبر سببا في حدوث الخجل ولم يصف تأثيرها في تكوينها لا اذا صاحبها الوعي والشعور، حيث قال دوقا (Dugars) : أن تكون أخرق وغبي، وأن تعرف بأنك كذلك وتتألم لذلك فهذا يدل بأنك خجول .

كما قال لاکروا (La Croix) بأنه بإمكانك اعتبار الشعور مصدرا مطلقا للخجل منه الشعور بالدينونة ناتج عن نقص الثقة بالذات لدى الخجول في علاقاته مع الآخرين وهو ليس الشعور العادي الضروري لكل تكيف انما الشعور المبالغ فيه أي الشعور المرضي ، حيث الخجول يعطي أهمية كبيرة لحكم الآخرين .

ولا كروا (La croix) اهتم بعزلة الخجول الذي غالبا ما يكون مرادف للفردية الذاتية والتي لا تتماشى مع المجتمع ،والخجل حسبه هو الحماية للفردية وكما أشار إلى وضع التغيرات الاجتماعية في الصف الأول من الأسباب المؤدية إلى الخجل أي تغيرات في الرتب أو النظم الاجتماعية ودوقا (Dugars) يقول كل ما ينقص من قيود المجتمع ويشجع بالضرورة الخجل فهو ركز أساسا على الشعور باعتباره مصدرا مطلقا للخجل .

2- نظرية بير جانيه (P، JANET):

لقد لخص بير جانيه في أحد محاضراته عام (1946) تحت عنوان "الخجل هذا الاضطهاد " فجانيه درس الخجل دراسة موضوعية عن طريق السلوك المرضي وركز اهتمامه على الخجولين الذين هم في نفس الوقت مرضى عقليين ، أي حالات الخجولين ذوي الاضطرابات الأكثر خطورة ويعتبر بير جانيه الخجل مرضا حيث يقول أريد أن أشير لكم وأنبهكم إلى مرض الخجل الذي يمكن اعتباره كواسطة بين القلق المبهم الحاد والخوف المرضي الحاد فمؤخرا لاحظنا الطابع المرضي على بعض الخجولين ،ويؤكد بير جانيه على الطابع الاجتماعي لهذا الاضطراب وأنه يتميز بظواهر وأعراض انفعالية والقلق الذي يحدثه أو ينتجه .

3- النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد هو حاصل أو مجموعة كل ما يقوم باعداده أو تجهيزه من أجل الأحسن كما هو من أجل الأسوأ يتبنى السلوكيات إلى أن يحدث الرضى والاشباع ويتخلى عن الأفعال المؤدية للنتائج والعواقب السلبية والسلوكية تؤكد قدرتها على تغيير أو تبديل الخجول من شخص سلبي إلى شخص ايجابي .

ويرى واطسون أن للتعزيز الايجابي قدرة على تغيير سمات الشخصية والسلوكيون المعاصرون (ادوارد تولمان ،ايدوينجوثري، كلارك هل 1930-1960) وهؤلاء يؤكدون أن الخجل أتى مع التعلم لرد فعل أو استجابة ، مخيفة لحوادث اجتماعية وهذا التعلم يمكن أن يكون ناجم عن :

- التجارب السلبية.
- غياب تعلم سلوكيات اجتماعية .
- الخوف من عدم التصرف بأسلوب جيد ومقبول .
- تعلم استجابات خاصة بالضعف أو التدمير .

وإذا كان الخجل ناتج عن استجابات خاطئة يمكن أن يختفي هذا الخجل وذلك عن طريق تعلم طرق جيدة للاستجابة واعتبارا من هذا التحليل يمكن أن نستخلص التصرفات التي يسلكها الخجول ترغمه على تحمل الألم الناتج عن الخجل ويمكن أن نقلقته أسلوب آخر صحيح يقضي على سلوك الخاطيء الذي سبق تعلمه .ولهذا لابد من تحسين تخوفاتهم التي يجب أن تكون مصحوبة بتمارين لها نصيب في تخفيف القلق الاجتماعي (Philip Zimdar).

6. نتائج الخجل :

1.6 - النتائج العائلية والاجتماعية:

رغم مشاعر الخجول الحسنة نحو غيره الا أنه غير قادر على التعبير عنها ، وهذا ما يجعل العلاقات العائلية مقطوعة وخاصة اذا كان رب البيت خجولا اذ يمنعه ترده من اتخاذ القرارات وادارة شؤون بيته فينعكس ذلك على الأطفال الذين بدورهم لا يكونون له الاحترام ولا الثقة خاصة ،المراهقون فهم يحتاجون إلى توجيه ورعاية فاذا لم يجدها في البيت فانهم سيبحثون عنها في الخارج مما قد يؤدي بالطفل إلى الانحراف ،وقد يحاول رب العائلة الخجول تدارك هذا النقص فيستعمل العنف الذي لا يزيد الا الأمور تعقيدا للأمور كما يصيرون خجولين مثله(مايسة النيال ،مدحت عبد الحميد أبو زيد ،1999،24).

أما من الناحية الاجتماعية :فانه غالبا ما يكون النشاط الاجتماعي ناقصا في النوعية والكمية ،فالخجول يحس أنه مراقب من طرف أحد ما يكن له الاحتقار والكراهية ،فالمعلم الذي يركز انتباهه على تلميذ يتفحص عمله فانه يتوقف عن الكتابة ويرتكب أخطاء نحوية واملائية ويمكن أن نلاحظ في هيئة هذا الخجول جمودا ونشاطا أدنى من العادي وان كان ذكيا ،لا يعني تدني مستواه أنه يكره عمله أو يفتقر إلى الطاقة العقلية والجسدية

اللازمة بل ربما العكس تماما وهذا ما أكده (ألن Alain) حيث يرى أن الخجول في معظم الأحيان طموحا يبحث من خلاله عن القدرة فالخجولين ليسوا بكسلاء ولا أغبياء .

2.6- نتائج على الحياة العملية:

الخجول غير قادر على اتخاذ القرارات الحاسمة التي تفرضها عليه الظروف ،فاذا كان رئيس مؤسسة فانه لايعرف فرض ارائه وأفكاره على العاملين تحت رئاسته فتصبح قراراته قابلة للجدل والنقاش .

أما اذا كان الخجول عاملا بسيطا فانه لايلفت انتباه رئيسه ،كما لايستطيع جلب الانتباه له .

3.6-نتائج الخجل على الضمير:

زيادة إلى ما يعانيه الخجول من مشاكل في حياته اليومية والعملية فانه يعاني أيضا من مشاكل بينه وبين ضميره ، اذ يعتقد أنه غير محبوب وأن لا قيمة له وهذا ما يزيد من عذابه والخجول يحاول عما يحس به ولكن يمنعه خجله فتتحول هاته المشاعر إلى حقد
(مايسة النيال ،مدحت عبد الحميد أبو زيد، 26 ، 27).

7. طرق التخلص من مشكلة الخجل:

مشكلة الخجل هي اقل المشكلات خطرا ، حيث أن التلميذ الخجول لا يشكل أي إزعاج أو مضايقة للآخرين ،لكنه يستوجب علاج حالة الخجل لكي لا تتفاقم وبالتالي تدفع التلميذ الخجول إلى الانعزال والانطواء ، ومن أهم الوسائل لعلاج مشكلة الخجل :

- 1) تحديد المواقف التي يخجل فيها التلميذ
- 2) إشراك التلميذ بشكل تدريجي في النشاطات الجماعية البسيطة ، كالعاب والمرح .

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

4) من المهام البسيطة .

5) الثقة بالنفس والحديث المستمر معه وملاحظته والثناء الدائم عليه .

6) تزويده بنشاطات مناسبة وقدراته وميوله مع تشجيع هواياته واحترامها .

7) إعطاؤه عدم توجيه النقد أو اللوم له سواء كان ذلك على انفراد أو أمام الآخرين

8) واللجوء إلى التشجيع الدائم ومنحه الاهتمام والرعاية .

9) مساعدة التلميذ في امتلاك الثقة الذاتية التي تزوده بالشجاعة للاتصال بالآخرين.

10) تشجيع هوايات التلميذ الخجول والإشادة بإنجازاته مهما كانت بسيطة .

11) اكتشاف مواهب التلميذ الخجول ودفعه إلى الفخر بمواهبه مما يعيد إليه الثقة في

نفسه .

تهيئة الجو الودي الآمن وخلق نوع من الألفة والطمأنينة بينه وبين الكبار (رافده

الحريري، 2008، 78).

خلاصة:

يمكن القول إن الخجل من العوائق الشائعة التي تحول دون السيرورة الطبيعية لحياة الفرد الخجول وتمنعه من التواصل الاجتماعي كما يفند إلى روح المبادرة ومن هنا لابد من المرين إعطاء أهمية لهذه الظاهرة ويعملوا على محاربة الخجل وخاصة في مرحلة المراهقة قبل أن يتشعب.

الفصل الثالث

الشعور بالوحدة

النفسية

تمهيد :

- 01 - مفهوم الشعور بالوحدة النفسية .
- 02 - أسباب الشعور بالوحدة النفسية .
- 03 - أشكال الشعور بالوحدة النفسية .
- 04 - مكونات وأبعاد الشعور بالوحدة النفسية .
- 05 - مظاهر الشعور بالوحدة النفسية .
- 06 - النظريات المفسرة للوحدة النفسية .
- 07 - الطرق الفعالة في الحد من الشعور بالوحدة النفسية .

خلاصة

تمهيد :

من المواضيع الهامة في علم النفس موضوع الوحدة النفسية باعتبار أن هذه الأخيرة تنتج عن العلاقات الانفعالية والاجتماعية غير المرضية ، فضلا عن عدم اتسامها بخاصية الإشباع فتحدث (العزلة) .

قد يتعرض لها جميع البشر في فترة ما من حياتهم ، فهي لا تقتصر على فئة عمرية معينة قد توجد عند الأطفال والمراهقون والمسنون لكن بنسب متفاوتة. فخبرة الشعور بالوحدة النفسية تعد في حد ذاتها خبرة أليمة ، حيث يتألم الفرد ويعاني من جراء هذا الشعور بمجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية التي قد تؤثر على حياته وعلاقاته مع محيطه وتفاعلهم معهم، إلى جانب الشعور الدائم بالألم وبالحنن الدائم والانعزال وانعدام قيمة الذات، والبعد عن التفاعل مع الآخرين ، وبالتالي انعدام الثقة بالآخرين ، لذلك نحاول في هذا الفصل التعرف على مفهوم الوحدة النفسية وأسبابها وأشكالها وماهية مكوناتها ومظاهرها والطرق الفعالة في الحد من الشعور بالوحدة النفسية وبعض النظريات المفسرة للوحدة النفسية .

1_ مفهوم الشعور بالوحدة النفسية :

تتعدد الآراء ووجهات النظر حول مفهوم الوحدة النفسية لذا نجد تعاريف مختلفة تناولها الباحثين في دراساتهم ونظرياتهم والاختلاف يرجع لعدة أسباب باعتبار الوحدة النفسية مصطلح جديد وارتباطها بمتغيرات ذات علاقة بتا وكذا طبيعتها بالإضافة إلى اختلاف المنطلقات النظرية للباحثين الذين تناولوها في دراساتهم.

1_1 المفهوم اللغوي للوحدة النفسية: وهي بفتح الواو وتسكين الحاء " وتعني الوحدة

ضد الكثرة " والوحداني هو المنفرد في نفسه (المنجد في اللغة والأعلام، 1988، 98).

2_1 المفهوم الاصطلاحي :

وسنعرض فيما يلي التعارف الخاصة لبعض الباحثين ومنها :

الوحدة النفسية هي خبرة شخصية مؤلمة يعيشها الفرد نتيجة شعوره بافتقاد التقبل و الحب و الاهتمام من جانب الآخرين ، بحيث يترتب على ذلك العجز عن إقامة علاقات اجتماعية مشبعة بالألفة والمودة والصدقة الحقيقية ، وبالتالي يشعر الفرد بأنه وحيد رغم أنه محاط بالآخرين (أمال جودة، 2005، 3).

- ويرى "دسوقي": أن الشعور بالوحدة النفسية نشأ نتيجة حدوث خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد من حيث عدد الأصدقاء أو افتقاد المحبة والتودد من الآخرين.

- وتعرف "شقيير": الشعور بالوحدة النفسية بأنه الرغبة في الابتعاد عن الآخرين و الاستمتاع بالجلوس منعزلا عنهم مع صعوبة التودد وصعوبة التمسك بهم ، إلى جانب الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس .

- ويرى اشرف وجولي: أن الوحدة النفسية هي حالة انفعالية داخلية (INTERNAL EMOTIONAL)

تتأثر بقوة بأشكال حياة الفرد الاجتماعية، وأضاف بأن الظروف الخارجية التي تحيط بالفرد لا تلعب بحد ذاتها دورا مهما في إحساس الفرد بالوحدة النفسية .

- وترى "جودة": أن الوحدة النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يمر بها الإنسان بشكل ما، مسببة الألم و الضيق و العجز لصاحبها ، فهي حقيقة حياتية لا مفر منها ولا تقتصر على فئة عمرية معينة ، فالجميع معرضون للمرور بهذه الخبرة المؤلمة .

- يذكر "زهرا": أن الشعور بالوحدة النفسية حالة انفعالية داخلية هو ظاهرة معقدة وسببها النتائج العاطفية السلبية كما تنتج من الم الانفصال وغياب أشكال المودة .

يمثل الشعور بالوحدة النفسية خبرة عامة قد يمر بتأليانسان يتعرض لمواقف حياتية معينة وفي أوقات معينة أو يمكن القول بان الوحدة النفسية حالة تترسب تدريجيا في نفسية الفرد نتيجة تعرضه لظروف ذات خاصية معينة .(النيل ،1993).

- وترى "روكاش" (ROKACH) :إن الشعور بالوحدة النفسية يمثل إحدى المشكلات المهمة في حياة الإنسان المعاصر ،فهو شعور مؤلم ونتاج من شدة الإحساس بالعجز نتيجة الانعزال الاجتماعي والانفعالي لشعوره بأنه غير مرغوب فيه من الآخرين ،مما يؤدي للإحساس بالتعاسة و التشاؤم والقهر والاكتئاب وربما الانتحار(د،نمر صبح القيق ،2011، 60).

2- أسباب الشعور بالوحدة النفسية :

إن الشعور بالوحدة النفسية ليس له سببا واحدا ،أي لا يوجد اتفاق عام بين علماء النفس على الأسباب التي يمكن إن يعزى إليها حدوث الشعور بالوحدة النفسية، كما اهتمت مختلف النظريات في تحديد هذه الأسباب من عدة زوايا نظرية نعرض أهمها في مايلي:

2_1_ أسباب الوحدة النفسية حسب المنطلقات النظرية :

تتنوع أسباب الوحدة النفسية لدى الباحثين طبقا لمنطلقاتهم النظرية فالسيكوديناميون والظاهرانيون يرجعون الوحدة النفسية إلى أسباب ذاتية فردية ،ويكمن الفرق الأساسي بينهما في أن المدرسة السيكودينامية تركز على أحداث الماضي مثل خبرات الطفولة ،بينما تركز المدرسة الظاهرية على الوضع الحاضر أو الحالي .أما الوجوديون فيرون أن الوحدة النفسية جزء من الطبيعة البشرية ، وهي موجودة طالما وجدت الحياة على الأرض ، ويستخدم الاجتماعيون المنظور التاريخي والمنظور المعاصر للتوصل إلى أسباب حدوث الوحدة النفسية .

وأصحاب النظرية المعرفية والتفاعلية فيقررون إن أسباب الوحدة النفسية تكمن في كل من الفرد والموقف معا (عبد الرحمن، 1434هـ، 56).

2_2 أسباب الوحدة النفسية حسب الدراسات والبحوث:

- حيث يرى ويز _1973 أن الشعور بالوحدة النفسية يمكن أن نعزوه إلى :

- المواقف الاجتماعية (SITUATIONAL)،وهي تركز على النواقص والمشكلات والصعوبات القائمة في البيئة باعتبارها أسبابا مؤدية للوحدة النفسية فمن الواضح أن مواقف معينة كموت احد الزوجين أو الطلاق من العوامل التي تؤدي إلى الشعور بالوحدة النفسية؟

- الفروق الفردية (INDIVIDUAL) أو ما يعرف بمجموعة الخصائص الشخصية (PERSONAL CHARACTER) التي تساعد على شعور الأفراد بالوحدة النفسية مثل الخجل و الانطواء و العصبية.

في حين يرى **Roy (1997)** إن الوحدة النفسية هي نتيجة للحاجة للشعور بالانتماء ، فلكل فرد ثلاث حاجات نفسية :

- الحاجة للحب والمشاركة الوجدانية

- الحاجة إلى وجود طرف آخر يتفهم المشاعر والأحاسيس المختلفة

- الحاجة لوجود من يشعر المرء بالاحتياج إليه .

وفي حالة عدم إشباع هذه الحاجات الثلاث يشعر الفرد بالفراغ وقد ينشأ هذا الشعور بالوحدة كنتيجة لنقص المهارات الاجتماعية للتواصل مع الآخرين ، ومن ثم يلزم الاهتمام بهذا التواصل الوجداني منذ الطفولة لتنمية قدرات الأفراد على التعامل مع العزلة دون الشعور بالوحدة .

كما أن الشعور بالوحدة يعود إلى أساليب التنشئة الاجتماعية غير السوية مثل القسوة أو التفرقة في المعاملة بيت الإخوة وخاصة بين الذكور والإناث ، وقد أكدت دراسة هيل (Hill) إلى :

01- يعود إلى العوامل البيئية التي نشأ فيها الفرد وتكونت فيه شخصيته من جهة ومن

جهة أخرى ميول و اهتمامات الفرد ونوع الدراسة أو التخصص الذي ينتمي إليه

02- الانفصال عن العائلة والاعتراق والملل والاكنتاب والإحباط والقلق والسام وهذا

مأكدته كل من دوينشتين وشافر 1980.

03- عدم رضا الفرد عن بيئته وعن الإطار الأسري الذي يعيش فيه ممثلاً في مستوى

التعليم موالدين ومستوى الدخل للأسرة وعدد أفرادها ونوعية العلاقات بين الفرد ووالديه

وإخوته. (الجوهرة بنت عبد القادر بن طه شيببي، 1426 هـ، 26)

3_ أشكال الشعور بالوحدة النفسية :

تعددت أشكال وصور الوحدة النفسية ، واختلف العلماء فيما بينهم بخصوص صورها وأشكالها والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (02) : يوضح أشكال الوحدة النفسية.

صوره	أشكال الوحدة النفسية	حسب العلماء
هي نتائج غياب الاتصال والتعلق الانفعالي . وترجع إلى الروابط الاجتماعية	<ul style="list-style-type: none"> ▪ الوحدة النفسية الناشئة عن الانعزال الانفصالي ▪ الوحدة النفسية الناجمة عن العزل الاجتماعي 	حسب وبيس
تتضمن فترات من الوحدة رغم اتسام حياة الفرد الاجتماعية بالتوافق والمواءمة يتمتع فيها الفردية بعلاقات اجتماعية طيبة في الماضي القريب ولكنه يشعر بالوحدة حديثا نتيجة ظروف كالطلاق أو وفات . تستمر الفترات طويلة لا يشعر الفرد عن علاقاته الاجتماعية .	<ul style="list-style-type: none"> ▪ الوحدة النفسية العابرة ▪ الوحدة النفسية التحولية ▪ الوحدة النفسية المزمنة 	حسب يونج

وكنتيجة ، فان الشعور بالوحدة النفسية لديها أشكال وصور مختلفة تظهر وتباين تبعا لتصورات الباحثين ، وطريقة تناولها للموضوع إضافة إلى الوسائل المستخدمة في التشخيص والعينات المتباينة والفروق الفردية فيما بينها (بندهنون سامية شيرين، 2014 ، 74).

4_ مكونات وأبعاد الشعور بالوحدة النفسية:

- وضع WEISS ثلاثة أبعاد أساسية لخبرة الشعور بالوحدة النفسية وهي :

(1) البعد الاول العاطفة

حيث يحتاج الأفراد دوما إلى الصداقة العاطفية الحميمة من أشخاص مقربين ، وإلى التأييد الاجتماعي ، ويتولد الشعور بالوحدة النفسية نتيجة عدم إشباع تلك الحاجات وعندما يفتقد الأفراد الشعور بالعاطفة من قبل الآخرين .

(2) البعد الثاني فقدان الأمل أو (اليأس والإحباط)

وهو شعور الفرد بالقلق المرتفع ، والضغط النفسي عند التوقع لاحتياجات لا تتحقق مما يولد الشعور بالوحدة.

(3) البعد الثالث المظاهر الاجتماعية

وهي إن شعور الفرد بالوحدة النفسية يقف حائلا أمام تكوين الصداقات مع الآخرين مما يولد الشعور بالوحدة بالاكتئاب ويجعل الفرد مستهدفا للإدمان، وانحراف المراهقين وسلوكهم يتسم بالعنف والعدوان . (Weiss1987,10)

وكذلك نجد أن (قشقوش) قد وضع أربعة مكونات للشعور بالوحدة النفسية وهي :

(1) إحساس الفرد بالضجر نتيجة افتقاد التقبل والتواد والحب من قبل الآخرين .

- (2) إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص الوسط المحيط به يصاحبها أو يترتب عليها افتقاد الفرد لأشخاص يستطيع أنيثق فيهم.
- (3) معاناة الفرد لعدد من الأعراض العصابية : مثل الإحساس بالملل والإجهاد وانعدام القدرة على تركيز الانتباه والاستغراق في أحلام اليقظة .
- (4) إحساس الفرد بافتقاد المهارات الاجتماعية اللازمة لانخراطه في علاقات مشبعة مثمرة مع الآخرين. (قشقوش، 1988، 19).

5- مظاهر الشعور بالوحدة النفسية :

يرى (عطا - 1993 : 175) أن الشخص الوحيد هو الذي يشعر بأنه غير منسجم مع من حوله ، وانه محتاج لأصدقاء ، ويغلب عليه الإحساس بأنه وحيد ، ولا يوجد من يشاركه أفكاره واهتماماته ، ومن يشعر معه بالود والصدقة كما يشعر بالإهمال الآخرين له ، ولا يوجد من يفهمه وانه خجول ويشعر أن الناس منشغلون عنه . كما أن أهم ما يصاحب الشعور بالوحدة النفسية هو ما ذكره (SOPSSAD , 2001).

ومن أمثله :

الرغبة في شخص ما : وهو الرغبة في الحصول على شخص ما يشاركنا

1. الرغبة في شخص ما : وهو الرغبة في الحصول على شخص ما .
2. يشاركنا تفكيرنا وشعورنا : شخص يهتم ويعتني بنا شخص نحبه ويحبنا .
3. البكاء : الألم عادة ما يتلازم مع الدموع ، ومن اجل ذلك فان الوحدة النفسية

أيضا تتلازم مع الدموع .

4. المشاعر الخفية : بعض الأفراد الوحيدين يتدبرون مع الوحدة النفسية من خلال إخفاء مشاعرهم ، فالبعض يخاف من البوح بمشاعره إذا اعتقد انه سوف يسبب السخرية أو الرفض ، ويخفي الكشف عن أي إشارة للضعف مثل الوحدة النفسية .

5. البلاد والخمول : تترافق الوحدة النفسية أيضا مع فترات خمول مثل :

(المكوث في الفراش،الجلوس والتفكير وخلال فترة الخمول هذه يكون الأفراد المنعزلون غارقين في أفكارهم ، إما يحمون في صديق يكون كاملا أو يفكرون في أشياء أخرى ستحوز على أفكارهم .)

6. الانسحاب و الاستغراق في أحلام اليقظة

7. الانتحار : حيث يفكر البعض بان الموت هو الطريق الوحيد للهروب من الوحدة النفسية .

8. التدين : هو طريق آخر من طرق التعاطي مع الوحدة النفسية ، حيث يشعر البعض بان الدين هو علاج ناجح لقهر وحدتهم النفسية .

9. النوم : يستخدم البعض النوم كوسيلة للهروب من الوحدة النفسية حيث يأملون بغد

أفضل مما كانوا عليه سابقا (وفاء جميل دياب عابد ، 2008 ، 22).

6- النظريات المفسرة للوحدة النفسية :

01- السيكوديناميكية النفسية :

يرى "سوليفان" إن الوحدة النفسية تعد خبرة غير سارة بدرجة كبيرة يكون الفرد على وعي كامل بوجودها لديه ، وتشير إلى شوقه الشديد إلى الاتصال الإنساني كالانتماء والألفة والذي يعد احد مميزات الشعور بالوحدة النفسية وترجع جذور الشعور بالوحدة النفسية عند

وليفانوالدر (dlr) إلى حرمان الفرد في طفولته من إشباع حاجته للحب والأمن والعطف والرعاية من الكبار ، مما يؤدي إلى شعوره بالنقص والاضطراب علاقته الشخصية المتبادلة .

أما "جرين وهريني" (karen Horney) فترى أن الوحدة النفسية تنشأ حينما يخفق الفرد في محاولاته للحصول على الدفء والعلاقات المشيعة مع الآخرين .

وعليه فإن وجهة نظر علماء النفس الذين ينتمون إلى مدرسة التحليل النفسي إزاء الوحدة النفسية حيث يرون أنها ذات خصائص مرضية ويرجونها إلى أحداث الماضي التي مر بنا الفرد في طفولته .

02- النظرية الظاهرية :

تحدث "روجرز" (Rogers) في نظريته (العلاج المتمركز حول العميل) عن الوحدة النفسية حيث ذكر أن ضغوط المجتمع الواقع على الفرد تجعله يتصرف بطرق محدودة ومتفق عليها اجتماعيا ، وهذا يؤدي بدوره إلى التناقض بين حقيقة ذاته الداخلية والذات الواضحة للآخرين ، ومن هنا فإن مجرد أداء الفرد لأدوار المجتمع المطلوب دون اهتمام بطريقة أدائها بدقة ، ينشأ عنه الشعور بالفراغ (épinés) ، وتحدث الوحدة كما عبر عنها روجرز عندما تقشل دفاعات الفرد في الاتصال بالذات الداخلية ، كما إن اعتقاد الفرد ثابتة ذاته الحقيقة غير محجوبة تجعله منغلقا في وحدته لان الخوف من الرفض يقوده إلى الإصرار على الظهور بالمظاهر الاجتماعية الكاذب ، وذلك لاستمرار الشعور بالفراغ.

3- النظرية المعرفية :

تؤكد هذه النظرية على المورفة كعامل وسيط بين نقص القدرات الاجتماعية وخبرة الشعور بالوحدة النفسية ، ويشير العلماء إلى المنهج الموفي في تفسير الوحدة النفسية والذي يشير في النظر إلى الوحدة النفسية باعتبارها خبرة شخصية ذاتية ، ولذلك فهي لا تربط ارتباطا مباشرا بالعوامل الموقفية حيث يؤكد هذا المنهج على أهمية الإدراك والتفسيرات الشخصية لشبكة العلاقات الاجتماعية ، وبشكل عام فان أصحاب النظرية المعرفية يرون إن بسبب الوحدة النفسية يكمن في الفرد والموقف معا .

4-نظرية السمات :

ترى هذه النظرية بأن الفرد معرض للشعور بالوحدة النفسية بسبب الطريقة التي يستجيب بتعرضه للموقف خاصة و بالعلاقات الشخصية ، وقد وجد جونز وآخرون 1981 و (tonnesétal).

إن الأشخاص الوحيديين نفسيا يعبرون عن وجهة نظر سلبية للطبيعة البشرية ، وعن نظرهم أقل ايجابية للآخرين الذين يتفاعلون معهم بعكس الأشخاص الذين لا يشعرون بالوحدة النفسية ، إذ يؤدي الشعور بالوحدة النفسية إلى النظر إلى المواقف السلبية بالإضافة إلى الحذر الشديد أثناء التفاعل والخوف الدائم من وقوع الأسوأ ، وباختصار فان كلام خصائص الشخصية والفروق الفردية ومتغيرات الشبكة الاجتماعية تساهم في الشعور بالوحدة النفسية وكما يؤثر أيضا كل من الانبساط والعصابية على الشعور بالوحدة النفسية.

5- النظرية الاجتماعية :

هذه النظرية تتحدث عن التنشئة الاجتماعية للفرد ، كما ترى أن الوحدة النفسية هي نتائج تأثير البيئة الكلية ، وقد افترض بومان (1975) إن هناك ثلاثة قوى اجتماعية مؤدية للوحدة النفسية وهي ضعف علاقة الفرد بالأسرة ، زيادة الحراك في الأسرة ، بينما يرى سلاتر (1976) إن الوحدة النفسية سلوك شاذ ، كما أنها سلوك عادي أيضا نتيجة للتقدم التكنولوجي المعاصر ، وعموما أن أصحاب النظرية الاجتماعية ينظرون إلى أسباب الوحدة النفسية من منظور تاريخي ومنظور معاصر ، حيث يرون إن الوحدة النفسية هي نتائج التقدم التكنولوجي الهائل في وقتنا للحاضر (د. الهام فاضل عباس، 324).

6- النظرية التفاعلية :

وهي أكثر شمولاً حيث اهتم أصحابها بالعوامل الشخصية والاجتماعية حيث تفاعلهم مع بعضهم البعض هذا التفاعل ينتج عنه شعور الفرد بالوحدة النفسية .

وقد حدد وايز (Weiss) هذا الاتجاه التفاعلي حيث أكد أن الوحدة النفسية ليست بمفردها دالة على العوامل الشخصية أو الموقفية، بل هي نتاج التأثير التفاعلي لتلك العوامل معا حيث يرى أن الوحدة النفسية تنشأ عندما تكون تفاعلات الفرد الاجتماعية غير كافية أي انه يعتبر أن كل من العوامل الداخلية والخارجية أسباب الوحدة النفسية وان كان يعطي اهتماما اكبر للاتجاه الموقفي .

- وقد حدد "وايز" ستة استعدادات اجتماعية تحدد مقدار العلاقات الاجتماعية المشبعة

لدى الفرد هي :

1. الاتصال: ويستمد من خلال العلاقات التي يشعر فيها الفرد بالأمن والمودة والألفة مع الآخرين .

2. التكامل الاجتماعي: ويتحقق من خلال الاهتمامات والعلاقات الاجتماعية المشتركة .

3. فرصة العطاء: من خلال العلاقات الاجتماعية التي يشعر فيها الفرد بالمسؤولية تجاه فرد آخر .

4. إعادة تأكيد القيمة: ويستمد من خلال العلاقات التي تكون فيها مهارات الفرد موضع تقدير الفرد.

5. اقتران الثقة: ويستمد من قدرة الفرد على مساعدة الغير تحت أي ظرف .

6. التوجيه: ويستمد من خلال العلاقات بأفراد محل ثقة يقدمون النصيحة والمساعدة للآخرين (فارس، 2010، 32).

7- الطرق الفعالة في حد من الشعور بالوحدة النفسية :

الوحدة النفسية حالة نفسية تجعل الفرد يخالف الطبيعة الإنسانية التي تقضي بالعيش وسط جماعة كي يتفاعل معهم، وهذا مايسبب له المعاناة والألم النفسي، لذلك يجب عليه اتخاذ الطرق المناسبة للحد من هاته الظاهرة أو التكيف معها .

7-1- طريقة التكيف مع الوحدة النفسية:

حيث ترى ايمي روكاتش (Rokach) أنه حتى يستطيع الفرد الذي يعاني من تجربة الوحدة النفسية أن يمارس حياته بشكل أفضل عليه أن يتوافق ويتكيف مع الوحدة

النفسية وأن يحاول تحويل الجوانب السلبية للوحدة النفسية إلى جوانب ايجابية وذلك يتطلب المرور بعدة مراحل نتناولها حسب دراسة (الجوهرية، 2003، 29).

- التوافق والتكيف مع الوحدة النفسية: وهذا يتطلب اتخاذ قرارا بالتصدي لها بشجاعة عن طريق مزاوله الأنشطة التالية :

- انجاز الأعمال والمهام اليومية ومنها الذهاب للعمل أو المدرسة أو الاعتناء بالأطفال ،وأيضا الالتحاق بوظائف إضافية، وغيرها .
- تطوير الذات الذي يحدث متزامنا مع - أو ربما عقب - الالتزام بالمهام اليومية .
- مزاوله الأنشطة في أوقات الفراغ مثل قراءة الكتب وغيرها .

- العزلة التأملية :

تعد العزلة التأملية واحدة من أهم العوامل التي تسهم في نجاح التوافق مع الشعور بالوحدة النفسية ، فبينما تعتبر الوحدة النفسية تجربة شعورية مؤلمة ولا تلقي ترحابا من أولئك الذين يشعرون بها ، نجد أن العزلة تعبر عن تجربة مختلفة تماما حيث أن أفراد المرء بذاته يتيح له فرصة للهدوء واستعادة النشاط ، فنتيح هذه العزلة للفرد الفرصة لاستيعاب ما يتلقاه من معلومات من المحيط الخارجي ، وبمعكس الوحدة الشعورية ، غالبا ما يشار إلى العزلة باعتبارها تجربة ايجابية من ثمارها تجديد الطاقة والموارد إعطاء الفرد حيزا من الوقت للتفكير والتأمل والإبداع، أو حتى لمجرد الاستمتاع بالراحة ، ويندرج تحت العزلة التأملية ثلاثة بنود هي:

- تحويل الإحساس بالوحدة إلى مجرد عزلة : تستلزم إعادة تشكيل الوحدة الشعورية إلى مجرد عزلة التغيير الواعي للمفاهيم والمدرجات الخاصة بموقف بعينه ، وبالطبع يؤثر مثل هذا التغيير في الحالة الشعورية للفرد ، ومن ثم يسهم في التخفيف من حدة الشعور بالوحدة إن لم يكن للتخلص منها تماما .

- الإحساس بالطمأنينة والنظر إلى الحياة بنظرة ايجابية من بعض فوائد العزلة : فقد قام الأفراد بدراسة هذه المواقف وتكوين موقف ايجابي إزاء ما صادفهم من تجارب فأصبحوا أكثر تفاؤلاً وأملاً ، وعمل ذلك على زيادة إحساسهم بالثقة في قدراتهم على العيش والحياة .
- تكوين علاقة حميمة مع الذات والبحث عن القدرات الذاتية الكامنة:إن الوحدة النفسية تجربة شعورية بارزة يتواصل فيها الفرد مع ذاته ، ومن خلال هذا التواصل يستطيع أن يستكشف حقيقة وجوده ، وحياته وأهدافه والمغزى من وجوده ، وطبيعة علاقته بالآخرين أي أنه مكن خلال هذه التجربة الشعور بالوحدة يصل به إلى إدراك ذاته والآخرين بشكل أكثر وضوحاً وصحة .

المرحلة الانتقالية وإعادة تشكيل المصادر التي يمكن اللجوء إليها:

- قد يحتاج الفرد في هذه المرحلة بعض الوقت لتقييم ذاته ولتقييم الموقف ، ولعمل التغييرات الضرورية في أسلوب حياته وسلوكه ، وتشمل هذه المرحلة على عنصرين أساسيين هما :
- يترتب على التغييرات الذاتية تغييرات أخرى في الإدراك والسمات ، بما في ذلك تحديد الأهداف في الحياة وانتهاء مرحلة الصراع الداخلي واكتساب مزيد من الثقة بالنفس لذا فان الرغبة في التغيير والإصرار عليه في غاية الأهمية في هذه المرحلة .
 - إن التغييرات في التفاعلات الاجتماعية يشير إلى التغييرات في أشكال هذه التفاعلات ومن أهم عناصر هذه المرحلة يتمثل في الإيمان وتنمية النزعة الدينية ، حيث اعتبر الكثير من الأفراد الذين يمرون بهذه التجربة أن الإيمان هو المصدر الذي يستمدون منه القوة والسلام الداخلي مع النفس .
- مرحلة التواصل مع الغير (إقامة جسور التواصل الاجتماعي):

اعتبر (Weiss) الوحدة النفسية تجربة شعورية مؤلمة للغاية تبدأ من عدم إشباع الحاجة لتكوين علاقات حميمة مع الآخرين ، ويمكن علاج هذا النوع من الوحدة النفسية النابعة من :

- الحاجة إلى الدفاع والاهتمام والتواصل وتكوين علاقات حميمة عن طريق إعادة بناء شبكة اجتماعية وعلاقات حميمة فعالة مع الآخرين كي تحل محل العلاقات المحبطة
- دور الأسرة في التغلب على الشعور بالوحدة ، حيث يمكن للأسرة أن تلعب دورا مباشرا في الحد من الشعور بالوحدة من خلال التفاعل الاجتماعي (الجوهرة، 2003 ، 30).

7-2- طرق الحد من الشعور بالوحدة النفسية :

إن الحد من الشعور بالوحدة النفسية يتطلب أن يكون الفرد على وعي تام بالسبب الحقيقية وراء شعوره بالوحدة النفسية ، وهنا يبرز دور النهج الشخصي الصحيح للتفرد والذي يتمثل في التوازن بين إشباع حاجات الفرد في إقامة علاقات مع الغير من ناحية وتكوين قاعدة أمنة للشعور بالرضا عن الذات من ناحية أخرى وهذا يتطلب أن يتخذ الفرد عدة خطوات للحد من الشعور بالوحدة النفسية وهي :

- 01- التعامل مع تجربة الوحدة النفسية باعتبارها خبرة شعورية تهدف إلى
- 02- الوصول لمرحلة النضج النفسي .
- 03- تكوين موقف حسنة من الآخرين .
- 04- الاهتمام بإثراء الصداقات
- 05- إن الاختلاء بالذات بمقدوره الإسهام في معرفة الفرد لذاته وهو الأمر الذي قد يزيد من قدرته على تكوين علاقات حميمة مع الآخرين (فارس، 2010، 28).

خلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل يتضح جليا أن الوحدة النفسية حالة انفعالية نفسية مؤلمة تنتج عن غياب التفاعل الاجتماعي ومنه تطرقنا إلى أهم الجوانب المحيطة بمفهوم الشعور بالوحدة النفسية وتطرقنا أيضا إلى أسباب الوحدة وأشكالها وبعض مكوناتها وأهم مظاهر الوحدة النفسية وأهم الطرق الفعالة في الحد منها.

كما ألقينا الضوء على النظريات المفسرة للشعور بالوحدة النفسية وشرنا إلى النظرية السيكوديناميكية النفسية حيث ترى هذه النظرية أن أسباب الوحدة ناتج عن الخبرات التي مر بها الفرد والنظرية الظاهرية ترى أنها ناتجة عن مختلف التناقضات والمعرفية والاجتماعية ترى بأن هناك خلل في العلاقات الاجتماعية ونظرية السمات ترى بأن لسمات الشخصية دور فعال في الوحدة النفسية والنظرية التفاعلية، ومنه إن الشعور بالوحدة النفسية لها تأثير كبير على المستوى النفسي والاجتماعي .

الفصل الرابع

تقدير الذات

تمهيد:

(1) الذات :

1_1_ تعريف مفهوم الذات .

2_1_ أبعاد الذات .

3_1_ بعض المفاهيم المرتبطة بالذات .

(2) تقدير الذات :

1- تعريف تقدير الذات.

2- الحاجة إلى تقدير الذات .

3- مستويات تقدير الذات :

3-1- المستوى المرتفع لتقدير الذات .

3-2- المستوى المنخفض لتقدير الذات.

4- مكونات تقدير الذات .

5- العوامل المؤثرة في تقدير الذات .

6- نظريات تقدير الذات :

6-1- نظرية روزنبرج.

6-2- نظرية كوبر سميث.

6-3- نظرية زيلر.

خلاصة

تمهيد:

تعد دراسة تقدير الذات من الموضوعات المهمة التي مازالت تتصدر المراكز الاولى في البحوث النفسية والشخصية ، فنحن نعيش في عصر محفوف بتغيرات سياسية واقتصادية وثقافية، ولها تاثير المباشر على الكائن البشري ، فتزيد من معدلات الانعصاب والمشقة والضغط والتي بدورها ترفع من معدلات الاضطرابات النفسية والجسمية لتحول دون توافق الفرد السليم ، فتؤثر تأثيرا جوهريا على شخصيته مما يؤدي الى خلل في احد الاجهزة المهمة في الشخصية ولعل منها تقدير الذات قبل التطرق الى تقدير الذات ، يجدر بنا اولا نتعرض للذات بقليل من التفاصيل ، ثم سنحاول التعمق في كل ما يتعلق بتقدير الذات من مفهومه ونظرياته ومستوياته واهم العناصر المهمة.

1- الذات:

1-1- تعريف الذات:

لغة: مجموعة ذوات النفس ذات الشيء ، عينه وجوهرة ، ذات الصدر الفكر ، والسرير

(مرشد الطلاب ، عربي فرنسي ، 2005 ، 124).

اصطلاحاً: عرفها حامد عبد السلام زهران سنة 1967 حيث قال أنها : عبارة عن تكوين عقلي معرفي منظم متعلق بالادراكات والمفاهيم والتقييمات الشعورية للفرد وفيما يتعلق بذاته كما هي عليه (الذات المدركة) أو كما يعتقد أو يتصور أن الآخرين يرونه الذات المثالية (عبد الفتاح دويدات، 1992، 32، 33).

يعرف ويليام جيمس الذات على أنها : المجموع الكلي لكل ما يستطيع الانسان أن يدعي أنه له جسده ، قدراته ، ممتلكاته ، أسرته ، اصدقائه ، اعداؤه ، ومهنته ، والكثير وغير ذلك (مصطفى فهمي ، 1987، 100).

يرى كارل روجرز هو تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ويعتبره الفرد تعريفا نفسيا لذاته وهناك ثلاث مفاهيم للذات هي :

- مفهوم الذات المدرك : ذات الفرد كما يتصوره هو .
- مفهوم الذات الاجتماعي : الصور التي يعتقد الفرد أن الآخرين يتصورونها عنه ويتمثل في تفاعل معهم .
- مفهوم الذات المثالي : الصور المثالية التي يريد الفرد أن يكون عليها (بلكيلاني، 2008، 18).

1-2- أبعاد الذات :

يمكن القول أن مفهوم الذات يشمل كل ما يملكه الفرد بصورة المركبة والمؤلفة من تفكيره عن نفسه وتحصيله وخصائصه الجسمية والعقلية والانفعالية ورؤية الآخرين له كذلك رؤيته بما يتمنى أن يكون عليه الفرد.

حيث هناك اتفاق بين مجموعة من الباحثين حول أبعاد مفهوم الذات من أبرزهم ويليام جيمس وكولي وحامد عبد السلام زهران .

حيث تمثلت فيما يلي :

■ الذات المدركة:

تتكون من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد من العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية ، وتشمل عناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات ، كما تظهر في وصف الفرد لذاته.

■ الذات الاجتماعية :

تتمثل في المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين يتصورونها والتي يمثلها الفرد من خلال تفاعله الاجتماعي مع الآخرين .

■ الذات المثالية :

هي المدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون عليها.

حيث أضاف ويليام جيمس بعدا آخر سماه بالذات الممتدة ، وتمثل كل ما يمتلكه الفرد وما يشترك به مع الآخرين مثل العائلة ، الوطن ، العمل . أما كولي فذكر الذات المنعكسة وهو تصور الفرد لما هو عليه من خلال انعكاس ذلك من الآخرين ، كذلك أشار الباحث

لند هولم (Landholem) إلى الذات الذاتية وهي ما يعتقد الفرد عن ذاته وهي ليست ثابتة إلا أن سيموندس (Symonds) يختلف قليلا عن ما سبق ذكره فهو يستخلص الأبعاد كالتالي :

- كيفية ادراك الفرد لنفسه
- معتقدات الفرد عن نفسه
- تقييم الفرد لنفسه (عبد العزيز حنان، 2012، 15).

1-3- بعض المفاهيم المرتبطة بالذات:

إن ابعاد الذات تعد عديدة ، وهذا راجع لكون مفهوم الذات مفهوم واسع لذلك اهتم الباحثون بدراسة هذه الابعاد ، وتعمقوا في البعض منها ، ومن خلال هذا البحث تركزت الدراسة على بعد واحد وهو تقدير الذات لصلته الوثيقة بمشكلة البحث .

لكن هذا لا يمنع التطرق الى الابعاد الاخرى ذات الصلة بموضوع البحث.

1_ صورة الذات:

لهذه الصورة اهمية كبيرة لتكوين شخصية الفرد، اذ على اساسها يكون فكرته عن نفسه ويكون سلوكه متأثرا بها ، وهذه الصورة المأخوذة تكون متجددة ودائمة التغيير .
فحسب موسوعة علم النفس والتحليل النفسي فان صورة الذات هي الذات كما يتصورها او يتخيلها صاحبها، وقد تختلف صورة الذات كثيرا عن الذات الحقيقية.

اما بالنسبة "لطومي" TOMI فالصورة نوعان :

- ✓ صورة خاصة: وهو الشعور بالذات وادراكها عن طريق التعبير عن الميول والتقدير الذاتي.
- ✓ صورة اجتماعية: هو مايمثله دور الاخرين في تحديد ادراك الفرد لذاته ، ويرى كمال الدسوقي ' أن صورة الجسم تتكون قبل صورة الذات اذ أنها تبدأ بالشعور بالذات، حيث

الاحساسات بالجسم.... كما ان صورة الجسم تشكل ايضا تسميات العبارات، هذه التسميات اللفظية ، المبكرة تعمل على تشكيل صورة الذات .

(1) تحقيق الذات: يرى "ادلر" Adler ان تحقيق الذات يعني السعي وراء التفوق والافضلية والكمال التام .

ويعتقد ميخائيل ابراهيم اسعد من جهته ان اختيار وتخطيط المراهق لمستقبله له اهميته الخاصة في وعي المراهق لنفسه ، وتحقيق ذاته كشخصية مستقلة وفعالة .

(2) الوعي او الشعور بالذات: ان الوعي بالذات حسب سبيتز Spitz في الابتسامة التي تظهر حوالي الشهر الثالث كرد للقبول ، وهي قلق الشهر الثامن ، الذي يدل على التعرف على الموضوع ، ان استعمال عبارة لا أي الرفض في حوالي الشهر الخامس عشر الذي يترجم الاقامة الحقيقية للذات .

ويرى "فاخرعائل" ان الشعور بالذات هو الوعي بالذات لا سيما في العلاقات الاجتماعية، كما يعتبر عبد المنعم حنفي ان الوعي بالذات هو التبصر بالاسباب التي دفعت بالمرء على سلوك معين.

(3) فهم الذات: هو معرفة الذات بصدق وواقعية وصراحة ومواجهة ، وهو ليس مجرد الاعتراف بالحقائق ولكن ايضا التحقق من مغزى هذه الحقائق

(4) تأكيد الذات :تأكيد الذات هو حافظ للسيطرة او التفوق او للبروز . ويرى ابراهيم احمد ابو زيد ان تأكيد الذات هو ذلك الدافع الذي يجعل الانسان في حاجة الى التقدير ، الاعتراف ، الاستقلال والاعتماد على النفس وهو ايضا تلك الرغبة في السيطرة على الاشياء والرغبة في التزعم والسعي الدائم لايجاد المكانة والقيمة الاجتماعية . ويعمل حافظ تأكيد الذات على اشباع تلك الرغبة ، هذا ويميل ماسلو الى القول ان تأكيد الذات يعني النمو بدرجة عالية للقدرات والسمات الشخصية .

هذا التطور يتدخل فيه الانا نفسه من اجل نضجه وتوظيفه العقلاني وتنسقه لها.

(5) **تقبل الذات:** حسب موسوعة علم النفس والتحليل النفسي هو رضى المرء على نفسه وعن صفاته وقدراته وإدراكه، وهو اتجاه كون المرء راضياً عن نفسه وعن استعداداته وعن معرفته وهو اتجاهه نحو ذات المرء وخواصه الشخصية ، فهناك تعرف موضوعي وغير انفعالي على قدرات وحدود فضائله ونقائصه من غير احساس، لا لزوم بالفخر او لوم النفس.

(6) **تحقير الذات:** تحقير الذات هو اذلال الذات ، وما يصاحبها بالشعور بالنقص وهو كذلك حظ المرء من شأن نفسه او الاحساس بالدونية، ان عدم اشباع حاجة تقدير الذات الى الفرد يشكل مظهراً من مظاهر احتقار الذات بذلك يدخل شأن تقدير الشخص لذاته ، فان المصاب او المريض ينمو عنده الشعور بالنقص ويساهم في ذلك افراد المجتمع .

(7) **مفهوم الذات:** قد عرفه كل من كوبر سميث وفيلدمان Cooper smith_Fuldman بأنه المعتقدات والتصورات والافتراضات التي يكونها الفرد عن ذاته ، أي انها نظرة الشخص عن نفسه كما يتصورها وينظمها من الانا الاعلى فمفهوم الذات الموجب يكونون أقل قلقاً من الأطفال ذوي التقدير السالب (أحمد محمد الزعبي، 2001، 50).

من التعاريف السابقة نصل الى انه كل من مفهوم وصورة الذات ، تصب في انها تكوين معرفي نفسي نتيجة تطورات داخلية واخرى خارجية اما ادراك الذات فيعني محاولة معرفتها على حقيقتها وتقبل الذات هو قبول هذه الذات بايجابياتها وسلبياتها بعيداً عن اراء الغير تحقيق الذات هو اخر حلقة في تطور الذات نحو الكمال والابداع (ميخائيل ابراهيم اسعد ، 1991، 234).

2-تقدير الذات:

2-1- تعريف تقدير الذات :

- لغة: قدر بمعنى اعتبر ، ثمن ، أعطى القيمة .(المتقن ، 2004)

اصطلاحا :تباينت تعاريف تقدير الذات من جانب الباحثين ويمكن أن نشير الى بعضها :

يستخدم مصطلح تقدير الذات بصفة عامة ليشير الى تقسيم الذبيضعها الافراد لنفسهم او يحتفظون به، ويتضمن اتجاهات القبول واو عدم القبول ، ومدى شعور الفرد بالجدارة والاهمية والفاعلية .

وينظر **وليم جيمس** الذي يعتبر في اغلب الاحيان مؤسس علم نفستقدير الذات الى تقدير الذات على انه ذلك التعارض القائم بين الذات المثالية لدى الفرد والذات الحقيقية المدركة .

- اما حسب **مريم سليم** فتعرفه على انه الميل الى النظر الى الذات على انها قادرة على التغلب على تحديات الحياة ، وانها تستحق النجاح والسعادة ، كما انه مجموعة المشاعر التي يكونها الفرد عن نفسه ، وذلك الشعور احترام الذات (**مريم سليم ، 2003، 07**).

- عرفه **ناثانالبراندين**:اتجاه المرء نحو الشعور بانه ذاته مؤهلة وقادرة على التكيف مع التحديات الاساسية في الحياة والايمان بانها جديرة بالسعادة .

- عرفه **سوليفان** : كل مشاعر المرء بالاهلية والكفاءة . قيمة الشخصية التي تجعله متمسكا **جويل بروكسر**: سمة تشير الى درجة محبة أو كراهية المرء لذاته .

- **دنيس وايتلي**: الشعور الداخلي العميق بقيمة الذات(**رانجيت سينج ، 2005 ، 2**).

اما في الموسوعة النفسية: فتقدير الذات هو سمة شخصية تتعلق بالقيماتي يعطيها الفرد لشخصيته، فهو يتحدد كوظيفة العلاقة بين الحاجاتالتي نشعر بها .

اما جابر عبد الحميد وعلاء كفاي (1995): فيعرفان تقدير الذات بانه اتجاه نحو تقبل الذات والرضا عنها واحترامها وفي التحليل النفسي معناه ان تكون علاقة الانا طيبة بالانا الاعلى أي عدم وجود صراع ونقص تقدير الذات هو عرض للاكتئاب.

ووضح روزنباغ (1965) اهمية الاداء الاجتماعي والاستحقاق الشخصي والمظهر الجسدي في تكوين مفهوم تقدير الذات ، وعرفه على انه عملية تقييمية يقوم الفرد بالموافقة ام عدم الموافقة عليها ، اضافة الى تقييم الاحكام حول قيمته الخاصة .

وينظر كوير سميث (1967) الى تقدير الذات على انه الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية ، والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه ، ويبين ان العوامل الاساسية للحياة تكون متأثرة بمستوى تقدير الذات (بن دهنون سامية، 20، 2014).

وعرفه (McGandless. And Ellis،1973) تقدير الذات :أنه القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه وسلوكه وشعوره تجاه ذاته ،بتكوين الشخص وحكمه عليه سلبا أو ايجابا ،ويتصل تقدير الذات اتصالا حميما بمفهوم الذات لأن أحكام الفرد القيمية متضمنة ما يتعلمه الفرد عن نفسه ، وكذلك ردود أفعال الآخرين نحوه سواء فيما يتعلق بأوصافه أو سلوكه اليومي .

وهناك بعض الباحثين العرب الذين حاولوا وضع تعريفات متعددة لتقدير الذات منها :

تعريف أبو زيد (1987) فيعرفه : بأنه التقويم العام لدى الفرد لذاته في كليتها وخصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية .

ويعرف ابراهيم وعبد الحميد (1994) : تقدير الذات هو التقويم الوجداني للشخص لكل ما يملكه من خصائص عقلية ومادية وقدرة على الاداء ويعتبر حكما شخصيا للفرد على قيمتها الذاتية في أثناء تفاعله مع الآخرين ، ويعبر عنه من خلال اتجاهات الفرد نحو مشاعره ومعتقداته وتصرفاته كما يدركها الان في اللحظة الراهنة .

أما حسين (2007) : فيعرفه هو الحكم الذاتي العام للفرد على نفسه ويشمل الجوانب العقلية والجسمية والاجتماعية والانفعالية (شايح عبد الله مجلي، 2013، 67).

2-2 - الحاجة إلى تقدير الذات :

حاجتنا إلى الشعور وما نحن عليه وما نقوم به هو ضمن معايير الذاتية الخاصة التي ترتبط بمفهوم الذات ومستوى الطموح عندنا ،وما نفكر به عن أنفسنا يدور حول مفهومنا للقيم والمعايير وما هو الصواب وما هو الخطأ ،فجميعنا نؤدللجوانب المهمة لحاجتنا لتقدير الذات ،لأنها تدور حول منظومة القيم التي اكتسبها الفرد أثناء عملية التطبيع الاجتماعي له والتي يحاول من خلالها المجتمع أن يعد طريق حياته ، وأن يتشرب قيمه ومعاييره والتي لا يستطيع الفرد أن يخرق تلك القيم والمعايير الاجتماعية دون أن يشعر باحباط يتصل بتقديره لذاته ،كما يهدف الانسان في سلوكه لأن يشعر بقيمته وأهمية الدور الذي يقوم به في حياته ،فكل من له أدوار مختلفة يقوم بما يشعره بقيمته في حد ذاته كإنسان كقائم بالدور ،ويود أن يشعر بالنجاح والتقليل فيما يقوم به من عمل ،وأن هذا العمل له وزن وقيمة ،وأن انخفاض تقدير الذات ينتج عن الفجوة أو الثغرة بين الذات وطموحاتها ،كما ترجع حاجتنا إلى ادراك ومعرفة أهمية تقدير الذات من أن فكرة الفرد عن ذاته منذ طفولته لا يقتصر تأثيرها على سلوكه الحالي ،بل يمتد إلى سلوكه المستقبلي ويؤثر في تنميته الاجتماعية المقبلة حيث يميل ذوو تقدير الذات المرتفع إلى الحرية والاستقلال والابتكار والقدرة على التعبير عن ارائهم،مهما اختلفت مع اراء الآخرين ،ويميلون للتوافق والخلو من الاضطراب الشخصي وإذا كان الفرد يعزو انجازاته ويستمد تعزيزات سلوكه من ذاته ، فيتوقع منه في هذه الحالة درجة مرتفعة من تقدير الذات مقارنة باخر لا يحصل على تعزيزات لتقديره لذاته نتيجة لاعتقاده أنه يحقق ما يحقق ،ويعجز عن تحقيق ما يعجز عنه لا اعتمادا على العوامل الخارجية ،ويصبح تقديره لذاته بوصفه شخص فعال منجز تقدير ضئيل (نصر حسين عبد الأمير، 2011، 305).

2-3- مستويات تقدير الذات :

يوجد لتقدير الذات عدة مستويات ولكل مستوى خصائص ومميزات حسب شخصية كل فرد ولقد صنف العلماء هذه المستويات إلى مستوى مرتفع لتقدير الذات ومستوى منخفض لتقدير الذات .

أ. المستوى المرتفع لتقدير الذات :

يعرفه " السيد خير الدين " الصورة الايجابية التي يكونها الفرد عن نفسه فيستنتج بأنه انسانا ناجحا في الحياة وجدير بالاحترام والتقدير اذ تنمو لديه الثقة بمقدرته على ايجاد الحلول لمشكلاته ولا يخاف من المواقف التي تعترض طريقه بل يواجهها بكل حزم وارادة ،بافتراض وقناعة بأن ينجح في اجتيازها

حيث ينمو تقدير الذات العالي ويتطور من خلال عملية تتمثل في تقييم الفرد نفسه ومن خلال عملية وجدانية تتمثل في احساسه بأهمية وجدارته (سيد خير الله ، 1981 ، 108).

■ خصائص الأفراد الذين يتميزون بتقدير عالي للذات هي :

حسب (مريم سليم ، 2003 : 16) فهم يتميزون ب:

- ينظرون لأنفسهم نظرة واقعية .
- يستطيعون أن يحددوا نقاط الضعف ونقاط القوة لديهم .
- يكون لديهم مجموعة كبيرة من الأصدقاء .
- يقيمون علاقات مع الآخرين .
- يعملون في أغلب الأحيان كفاءة ايجابيين .
- لديهم اراء قوية لا يخشون من التعبير عنها .

- الاعتماد عن النفس

- الايجابية والتفاؤل (سامي محمد ملحم، 2006، 6).

ب. المستوى المنخفض لتقدير الذات :

يرى كوبر سميث في Cooper Smith 1967 أن ذوي التقدير المنخفض للذات يعتبرون أنفسهم غير هامين وغير محبوبين اذ ينقصهم احترام الذات ويعتقدون أنهم لاقيمة لهم وغير أكفاء كما لا يستطيعون فعل أشياء كثيرة يودون فعلها ،وكذلك ينقصهم الثقة بالنفس.

ويرجع أسباب تدني تقدير الذات إلى عدة ظروف خارجية كالفقر مثلا (عادل عبد الله محمد، 2001، 78).

■ الخصائص التي تميز الأفراد الذين لديهم تقدير متدن للذات هي:

حسب (مريم سليم، 2003، 17، 18).

- الاستقواء على الآخرين وتهديدهم .
- الانسحاب الخجل أو الاستغراق في الأحلام اليقظة .
- الفشل في تحمل المسؤولية .
- تعاطي المسكرات والمخدرات .
- التمرد ، الكذب والغش والشك في الآخرين ومضايقتهم أو تحقيرهم .

- مكونات تقدير الذات :

لتقدير الذات مكونان أساسيان هما :

1- الكفاءة الذاتية: معناها تمتع الفرد بالثقة بالنفس وإيمانه بأنه قادر على التكيف والتعامل مع

التحديات الأساسية في الحياة .

2- قيمة الذات: وتعني هي أساس قبول المرء لنفسه من غير شرط أو قيد وأن يكون لديه شعور بأن أهل للحياة وجدير بأنه يبلغ السعادة فيها أن يشعر بأن له شأن وأهمية فيها وكل من الكفاءة الذاتية قيمة الذات يجعل المرء يشعر بالرضا عن نفسه (علي شريف، 2008، 8).

2-4- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

يتشكل تقدير الذات لدى الفرد بفعل كل من العوامل الداخلية والخارجية . والعوامل الخارجية هي العوامل البيئية مثل العوامل التي يولدها الفرد نفسه مثل أفكاره عن ذاته ، والتطلعات الشخصية ، والانجازات الشخصية .

والعوامل الخارجية تلعب دورا حاسما في تشكيل تقدير الذات لدى المرء أثناء الطفولة ، خصوصا أثناء السنوات الثلاث أو الرابع الاولى . وبالنسبة للبالغين والكبار تكون العوامل الداخلية هي الحاسمة يمكننا أن نعيد تربية أنفسنا ونتحرر من العقبات الداخلية والأفكار السلبية التي تحول بيننا وبين تقوية تقديرنا لذاتنا .

-البيئة الاسرية:

نمو تقدير الذات يبدأ منذ الميلاد ، ويتفق علماء النفس بوجه عام على أن التجارب المبكرة أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة يكون لها تأثير كبير في نمو تقدير الذات والاسرة هي العامل الاساسي في تنشئة الاجتماعية فهي تزود الطفل بالمؤشرات المبدئية بخصوص ما اذا كان مقبولا ، محبوبا ، جدير بالثقة أو غير جدير بها .

- آراء الآخرين:

كذلك يتاثر مستوى تقدير الذات بالكيفية التي يعاملنا بها الآخرون . فالأفراد الذين تمت معاملتهم باحترام واهتمام من قبل أشخاص مهمين في حياتهم كمعلميهم وزملائهم غالبا ما يكون لديهم قدر مرتفع من تقدير الذات

لقد أشارت الابحاث الى أن مستوى تقدير الذات يرتبط بآراء وتقييمات الآخرين خصوصا من نعتبرهم مهمين وأكفاء وجذابين وأقرباء والتقييم الايجابي يرفع غالبا من مستوى تقدير الذات ، والتقييم السلبي يقلل غالبا منه نحن غالبا نرى أنفسنا بالطريقة التي يراها بها الآخرون هذا ما يطلق عليه الثناء المنعكس .

- المظهر:

أشارت الابحاث الى ان مظهر المرء مهم في تحديد مستوى تقدير الذات ، وهذا يرجع أساسا الى حقيقة أن تقييمات و آراء الآخرين غالبا ما تكون مبنية على مظهرنا فالأشخاص الجذابون يكونون أكثر قابلية لان يحبوا مقارنة بالأشخاص غير الجذابين ، وغالبا ما يحظون بقدر أكبر من حب الآخرين ومعاملتهم الحسنة والتفضيلية .

وجميع الجوانب المادية للذات (الطول والوزن والشعر ولون الجلد ولون البشرة) ،فان الاشخاص الذين لديهم مشاعر وأحاسيس ايجابية عن مظاهرهم يكون لديهم في الغالب مستوى أعلى من تقدير الذات .

- الانجاز الاكاديمي: هناك مصدر اخر لتقدير الذات وهو الانجاز الاكاديمي ، فالدرجات

الاكاديمية الجيدة تعزز من شعور المرء بالقيمة والكفاءة . وتقدير الذات والانجاز الاكاديمي يبدو أنهما يكونان مرتبطين بشكل كبير ما بين العاملين السابع والخامس عشر .

وكما يقول أومالي وباكمان (النجاح التعليمي يصبح أقل مركزية وتأثيرا في تقدير الذات أثناء السنوات الاخيرة من الدراسة الثانوية والسنوات التي تعقبها)

- الافكار الذاتية:

تقديرنا لذاتنا ، خصوصا أثناء البلوغ ، تحدهه أفكارنا الذاتية أو صورتنا التي نرسمها لذاتنا، والافكار الذاتية هي أفكار في عقولنا نقبلها ونسلم بانها حقيقة وأفكارنا الذاتية تشكل أساس

صورتنا الذاتية التي تؤثر بشكل كبير على مستوى تقديرنا لذاتنا . فعندما تكون صورتنا الذاتية ايجابية ، ينمو لدينا الشعور بالكفاءة وقيمة الذات .

- التطلعات الشخصية:

مستويات التطلعات الشخصية تؤثر بالفعل على الشعور بتقدير الذات . فما يمثل نجاحا لشخص معين يمكن أن يكون فشلا لآخر . ومستوى تقدير الذات لدى المرء يرتفع اذا لبي انجازه أو فاق التطلعات الشخصية في جانب السلوك .

- البراعة في المهام والانجازات:

وأخيرا يثّر تقدير الذات ببراعة المرء في اداء المهام والانجازات السابقة . وكما يقول ليون تيك ، وهو طبيب نفسي مشهور : بدون الشعور بالإنجاز وبدون الشعور أنه بمقدورنا أن نكون فعالين في سلوكياتنا ، تصبح الثقة الحقيقية بالنفس وتقدير الذات من الامور المستحيلة . والبراعة في اداء المهام تعزز من شعور المرء بقيمة ذاته . فهي تجعل المرء يشعر بانه مهم وهذا يقوي من تقديره لذاته ، فمثلا الكفاءة في العمل يمكن أن ترفع من مستوى تقدير المرء لذاته اذا كان المرء يقدر عمله تقدير (الرانجيت سينج ، 2005 ، 15) .

2-5- نظريات تقدير الذات :

توجد نظريات تناولت تقدير الذات من حيث :نشأته، ونموه، وتأثره على سلوك الفرد بشكل عام 'وتختلف تلك النظريات باتجاهات صاحبها ومنهجه في اثبات المتغير الذي يقوم على دراسته ومن هذه النظريات :

(أ) - نظرية روزنبرج:

تدور اعمال روزنبرج حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته ' وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به . وقد اهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم ' واوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد

يحترم ذاته وقيمها بشكل مرتفع 'بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها .

لذا نجد أعمال روزنبرج قد دارت حول دراسة نمو ارقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد . وقد اهتم "روزنبرج" بتقييم المراهقين لذواتهم ووضع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة . واهتم بالدور الذي تقوم به الاسرة في تقدير الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في اطار الاسرة واساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا والمنهج الذي استخدمه "روزنبرج" هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الاحداث والسلوك .

واعتبر " روزنبرج" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه ' وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل ويخبرها ' وما الذات الا أحد هذه الموضوعات الاخرى ' ولو كانت أشياء بسيطة يود استخدامها . ولكنه فيما بعد عاد واعترف بان اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى . معنى ذلك أن روزنبرج يؤكد على أن تقدير الذات هوالتقييم الذي به الفرد ويحتفظ به عادة لنفسه ' وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض (الكفافي 1989، 103) .

(ب) - نظرية كوبر سميث :

أعمال كوبر سميث تمثلت في دراسته بتقدير الذات عند الاطفال ما قبل المدرسة ،ويرى أن تقدير الذات يتضمن كلا من عمليات تقييم الذات وردود الافعال والاستجابات الدفاعية . وعلى عكس "روزنبرج" لم يحاول "كوبر سميث" أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر أكثر شمولاً . ولكنه ذهب الى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب ،ولذا فان علينا ألا ننغلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراسته ' بل علينا أن نستفيد منها جميعا لتفسير الواجه

المتعددة لهذا المفهوم ويؤكد كوبر سميث بشدة على أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته الى قسمين :

التعبير الذاتي وهو ادراك الفرد لذاته ووصفه لها ' والتعبير السلوكي وهو يشير الى الاساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته ' التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات: تقدير الذات الحقيقي ' ويوجد عند الافراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة ' وتقدير الذات الدفاعي ' ويوجد عند الافراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة ' وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي: النجاحات ' والقيم ' والطموحات

والدفاعات ' وقد ين أن هناك ثلاثة من حالات الرعاية الوالدية تبدو له مرتبطة بنمو المستويات الاعلى من تقدير الذات وهي : تقبل الاطفال من جانب الاباء ' وتدعيم سلوك الاطفال الايجابي من جانب الاباء ' واحترام مبادرة الاطفال ' وحريرتهم في التعبير من جانب الاباء (كفافي، 1989، 104).

(ج) - نظرية زيلر:

تفترض نظرية "زيلر" أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي أن ينشأ داخل الاطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد 'لذا ينظر "زيلر" الى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية ' ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات الا في الاطار المرجعي الاجتماعي . ويصف "زيلر" تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط ، أو انه يشغل المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي . وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فان تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك . وتقدير الذات - طبقا لزيلر - مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات

التي يتعرض لها من ناحية أخرى . ولذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات ' وهذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه . ان تاكيدزيلر على العامل الاجتماعي جعله يساهم مفهومه - يوافق النقاد على ذلك - بأنه تقدير الذات الاجتماعي وقد ادعى أن المناهج أو المداخل الأخرى في دراسة تقدير الذات لم تعط العوامل الاجتماعية حقها في نشأة ونمو تقدير الذات (كفافي، 1989، 104).

خلاصة:

من العناصر التي تطرقنا إليها في هذا الفصل المخصص لتقدير الذات تصل إلى تحديد حقيقة أن تقدير الذات له قيمة في نمو شخصية الفرد وتكيفه اجتماعيا ، وهذه الأخيرة تعد أهم بعد من أبعاد الذات الذي يعيه الفرد في نفسه ، إذ أن للفرد متغيرات يحمل معلومات عنها وتقييمه لهذه المتغيرات يتوقف على تفاعل مع نفسه ومع المجتمع وكذا من استجاباته التي عاشها في كل فترات حياته ، فاحترامه لذاته واحترام الآخرين له يمنحه نظرة ايجابية نحو ذاته ، وهذا ما يمكنه من أن يرى نفسه مهما ومحترما على العكس من الاحتقار والنبذ والعزلة والإحباط واحتقار الفرد لذاته وتقديره السلبي لها .

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

- 1_ الدراسة الاستطلاعية.
 - 1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية.
 - 1-2- نتائج الدراسة الاستطلاعية.
 - 1-3- الخصائص السيكومترية لأدوات.
- 2- الدراسة الأساسية .
 - 2-1- المنهج المتبع في الدراسة .
 - 2-2- مجالات الدراسة .
 - 2-3- عينة الدراسة .
 - 2-4- أدوات الدراسة .
- 3- الأساليب الاحصائية المعتمد عليها .

خلاصة

تمهيد :

يمتاز كل بحث نفسي وتربوي بخطوات علمية ومنهجية يجب العناية بها واختيار الإجراءات المناسبة التي يجب مراعاتها للوصول إلى نتائج دقيقة قابلة للتعميم فيما بعد.

من الخطوات التي يجب مراعاتها اعتماد منهج مناسب ،اختيار أدوات مناسبة للدراسة، التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات ثم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية ويتم تطبيق الأدوات المناسبة للوصول إلى نتائج معينة.

وهذا ما حاولت إتباعه ومراعاته في هذه الدراسة ، والتي سوف أعرضها في هذا الفصل.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم مراحل البحث العلمي، فهي مرحلة أولية تسبق التطبيق الفعلي لأدوات وهي أيضا تهدف إلى التحقق من صلاحية الأدوات التي نستخدمها في الدراسة الأساسية من حيث مدى وضوح عبارتها وسلامة تعليماتها ولقد تم اجراء الدراسة الاستطلاعية في متوسطة الشهيد سعدي صالح وقد أختيرت بطريقة عشوائية، بسيدي عامر ولاية المسيلة ، ذلك يوم 20 أفريل 2016 .
وقد قمت بتطبيق مقياس الخجل لحسين عبد العزيز الدريني ومقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث ،على عينة بلغ قدرها 30 فردا تم التأكد من المقياسين وأن عبارتهما واضحة .

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية :

وكان الهدف منها :

- معرفة مدى تفاعل المراهقات مع مقياس الخجل .
- معرفة مدى تفاعل المراهقات مع مقياس الشعور بالوحدة النفسية .
- معرفة مدى تفاعل المراهقات مع مقياس تقدير الذات .

1-2- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- تم فصل الجمل المركبة المتواجدة في بنود مقياس الخجل منها (العبارات رقم 20-21 -23-29-34).
- واجهت صعوبات في فهم العبارة رقم (9) من طرف التلميذات في مقياس الوحدة النفسية .
- حذف العبارة رقم (1) نظرا لعدم فهمها في مقياس تقدير الذات من خلال صدق المحكمين .

1-3- الخصائص السيكومترية للأدوات :

1- الخصائص السيكومترية لمقياس الخجل :

1-1- الصدق :

صدق المقارنة الطرفية قمنا بتقسيم الأداة إلى طرفين أعلى بنسبة 27 بالمئة وأدنى بنسبة 27 بالمئة ثم اجراء مقارنة بينهما وتحصلنا على النتائج التالية :

جدول رقم (03) يبين صدق مقياس الخجل :

الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	العدد
1,942	5,826	47, 22	9	الدنيا	
1,041	3,122	68,00	9	34 العليا	

الحكم	الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت
الأداة مميزة وصادقة	0.00	16	9,43

وبالتالي للمقياس قدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين أي له صدق تمييزي.

1-2- الثبات :

قمنا باجراء الثبات عن طرق التطبيق واعدادة التطبيق Test re Test وتحصلنا على معامل ارتباط 0.82 وهو ثبات عال يمكن الوثوق به.

2- الخصائص السيكومترية لمقياس الوحدة النفسية :

1-2- الصدق :

قمنا بتقسيم الأداة إلى طرفين أعلى بنسبة 27 بالمئة وأدنى بنسبة 27 بالمئة ثم اجراء مقارنة بينهم وتحصلنا على النتائج التالية :

جدول رقم (04) يبين صدق مقياس الوحدة النفسية

الانحراف	المتوسط	العدد	المجموعة
2,739	59,00	5	الدنيا
9,121	88,20	5	49 العليا

الحكم	الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت
الأداة صادقة	0,00	8	-6,85

وبالتالي المقياس صادق .

2-2- الثبات:

قمنا بإجراء الثبات عن طرق التطبيق وإعادة التطبيق Test re Test وتحصلنا على معامل ارتباط بلغ 0.79 وهو ثبات عال يمكن الوثوق به .

3- الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات :

3-1 الصدق: صدق المقارنة الطرفية .

قمنا بتقسيم الأداة إلى طرفين أعلى بنسبة 27 بالمئة وأدنى بنسبة 27 بالمئة ثم إجراء مقارنة بينهما وتحصلنا على النتائج التالية :

جدول رقم (05) يبين صدق مقياس تقدير الذات

الانحراف	المتوسط	العدد	المجموعة
3,615	39,33	6	الدنيا
1,169	48,17	6	49 العليا

الحكم	الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت
الأداة مميزة وصادقة	0,00	10	-, 5695

وبالتالي المقياس صادق .

3-2- الثبات :

قمنا بإجراء الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test re test وتحصلنا على معامل ارتباط بلغ 0.87 وهو ثبات عالي يمكن الوثوق به.

2- الدراسة الأساسية :

2-1- المنهج المتبع في الدراسة :

إن الدراسة العلمية تقتضي اتباع منهج خاص بها ، حيث أن المنهج بمثابة مرشد يوجه الباحث إلى دراسة علمية دقيقة يمكن الاعتماد عليها وتعميمها ، فالمناهج تختلف باختلاف المواضيع ، وكما كانت طبيعة موضوعه والدراسة هي محاولة معرفة العلاقة بين الخجل وكل من الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات .

وذلك باستخدام المنهج الوصفي باختيار بالتحديد الطريقة الارتباطية باعتبارها ضمن المنهج الوصفي فهو الأيسر والأدق في العلوم الاجتماعية وذلك لامكانية استخدام الطرق والمبادئ الإحصائية استخداما جيدا .

حيث يعرفه رشيد زرواتي على أنه "طريقة في الوصف والتحليل والتعليل والتفسير بطريقة علمية لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكانية/رشيد زرواتي، 2004، (86).

2-2- مجالات الدراسة :

أ- المجال المكاني للدراسة :

تم إجراء البحث الميداني على مستوى متوسطة سعدي صالح بسيدي عامر ولاية المسيلة ، المتواجدة في الجهة الجنوبية .

أما الهياكل المادية تحتوي على (18) قاعات التدريس وعدد المخابر (1) والورشات (1) وعدد المخابر الاعلام الالي (1).

ب) - المجال الزمني للدراسة:

حيث يمثل المجال الزمني الفترة التي نزلنا فيها إلى ميدان الدراسة وقد تمت الدراسة الميدانية عبر فترات متفاوتة من 20 أبريل 2016 إلى غاية 28 أبريل 2016

- وكانت عملية التطبيق بالشكل التالي :

- اختيار الوقت المناسب للتطبيق، حيث تقاديت التطبيق في فترة الامتحانات أو بعدها .
- توفير الهدوء التام للتلميذات .
- تم تطبيق المقاييس مرة واحدة أي وقت واحد .
- التأكد من الاجابة على كل البنود .

2-3 - عينة الدراسة:

ان اختيار العينة لها أهمية أساسية في البحث العلمي ، وهي تختلف باختلاف المواضيع على المفردات والحالات التي يتم اختيارها لتمثيل مجتمع البحث وتعتبر العينة الحقل الذي تجرى عليه الدراسة أو هي مصدر البيانات المطلوبة من الباحث جمعها للدراسة وتشمل العينة مجموعة من الأفراد أو الجماعات أو المؤسسات إلى تجمعات أخرى (رشيد زرواتي، 2002، 123).

وعلى هذا الأساس تم تطبيق الدراسة الميدانية على عينة عشوائية بسيطة تمثل أفراد المجتمع الأصلي للدراسة ، وبالتالي تم توزيع (80) استمارة على الاناث ، من مجتمع أصلي يقدر ب(823) تلميذة .

2-4- أدوات الدراسة :

تعتبر أدوات جمع المعلومات حلقة وصل بين الجانب النظري والتطبيقي ولتحقق من فرضيات البحث وعلى ما تم جمع معلومات نظرية وتطبيقية حول الموضوع، فقد اعتمدت على تطبيق المقاييس التالية :

- مقياس الخجل .
- مقياس الوحدة النفسية .
- مقياس تقدير الذات .

1-مقياس الخجل لحسين عبد العزيز الدريني:

أعد " الحسين عبد العزيز الدريني " من كلية التربية جامعة الأزهر ، هذا المقياس لاستخدامه في قياس الخجل كسمة من سمات الشخصية ، حيث طلب من طالبات كلية التربية بجامعة قطر أن يكتبن بعض المظاهر السلوكية التي يتميز بها الشخص الخجول وبناء على الدراسات السابقة تم تحديد درجة تكرار كل مظهر من المظاهر السلوكية التي تميز الخجول وتم عرض هذه المظاهر على مجموعة من المدرسين وذلك لاختبارالمظاهر التي تميز الخجول بدرجة أكبر.

وبناء عليه تم اختيار (36) مظهرا أو عبارة يمكن استخدامها في قياس الخجل .

- ويلاحظ أن الاستجابات عن الوحدات هي (نعم)(لا)(أحيانا) والسبب في ذلك هو أن الخجل سمة من سمات الشخصية وبالتالي تختلف المواقفأحياناقد يكون الشخص خجولا أو غير خجول في موقف آخر .

- وصف مقياس الخجل :

يعتبر المقياس مجموعة من الأسئلة تصور مواقف حياتية فعلية يعيشها الطفل مع أفراد أسرته في البيت ومع زملاءه في المدرسة أو رفاقه خلال اللعب في الشارع كما أنه

نوع من الملاحظة المضبوطة المنظمة من السلوك، الذي يصعب ملاحظته ويمكن تطبيقه على مجموعات، كما يساهم في تحديد درجات وجود القدرات والمعلومات التي يقيسها لدى الأفراد الذين يمثلون عينة البحث .

ويتكون المقياس الذي استخدمناه من (36) سؤال، فعلى المفحوص أن يجيب على كل عبارة بوضع علامة (X) في الخانة الموجودة أمام الكلمة التي يراها مناسبة (نعم) أو (لا) أو (أحيانا).

- طريقة تصحيح المقياس :

يصحح المقياس عبارة باستخدام مفتاح التصحيح مع ملاحظة اختلاف اتجاهات التقدير لبعض العبارات فقد خصصت التقديرات (1،2،3) للإجابة على البنود التي تحمل أرقام (، 27، 24، 23، 22، 21.1، 14، 13، 12، 11، 20، 19، 18، 16، 17، 26، 29، 28، 31، 33، 32، 35، 34، 36) أما البنود التي تحمل أرقام (8، 6، 5، 4، 3، 9، 30، 25، 15، 10) فيتم تصحيحها في الاتجاه العكسي للتقديرات السابقة، وتتراوح الدرجة المحصلة للمفحوص ما بين (3) نعم ، (2) أحيانا و(1) لا فالدرجة العالية تشير إلى أن الفرد خجولا جدا ، أما الدرجة المنخفضة لتشير إلى أن الفرد غير خجول (حزان خوج، 2002، 62).

2- مقياس الوحدة النفسية :

أعد هذا المقياس في الأصل راسيل (1996) كأداة سيكومترية سهلة التطبيق في الأبحاث التجريبية لقياس الشعور بالوحدة النفسية، وهذا المقياس هو النسخة الثالثة المنقحة لمقياس كاليفونيا - لوس انجلوس للشعور بالوحدة النفسية وقد قام بترجمته على البيئة العربية كل من محمد محروس الشناوي، علي السيد خضر (1988)، ومجدي الدسوقي (1998)، وعبد الرقيب البحيري (1985) ،

فقد قام عبد الرقيب البحيري (1985) بنقل هذا المقياس وتقنيته على البيئة المصرية وقد صمم المقياس ليطبق بطريقة فردية أو جماعية كما يمكن للفرد أن يقوم بتطبيقه على نفسه .

يتكون المقياس من 20 بنداً تقيس احساس الفرد بالوحدة النفسية ويجب عليه المفحوص باعطاء علامة (x) أمام احدى الخانات الأربع وهي أبدا ، نادرا ، أحيانا دائما .

2-1- تصحيح المقياس :

تم تخصيص التقديرات (1،2،3،4) لاجابة على البنود التي تحمل الأرقام (2، 34، 7، 8، 11، 12، 13، 14، 17، 18،) أما البنود التي تحمل أرقام (1، 5، 6، 9، 10، 15، 16، 19، 20) فيتم تصحيحها في الاتجاه العكسي لتقديرات السابقة .

ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية على المقياس من (20- 80 درجة) والدرجة المرتفعة تشير إلى شعور شديد بالوحدة النفسية والعكس الصحيح (حان خوج، 2002، 62).

3- مقياس تقدير الذات لكوبر سميث:

صمم هذا المقياس من الباحث الأمريكي كوبر سميث سنة 1967 لقياس الاتجاه التقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية الأكاديمية، العائلية، والشخصية ويوحى على نماذج مختلفة، حيث قام عبد الفتاح موسى بترجمة وتكيف نموذج في البيئة العربية

3-1- وصف المقياس :

يمكن تطبيق المقياس فردي أو جماعي .

✓ 25 - 37.5 ذوي التقدير المتدني .

✓ 37.5 - 45 ذوي التقدير المتوسط .

✓ 45 - 50 ذوي التقدير العالي .

3-2- تصحيح المقياس:

- مقياس تقدير الذات لكوبر سميث ينقسم إلى 8 عبارات موجبة وهي :

(20، 19، 14، 9، 8، 5، 4، 1،) اذا اجاب عليها المفحوص ب تنطبق تعطى له درجتان ، أما اذا اجاب ب لا تنطبق فدرجة واحدة .

- كما تتضمن 17 عبارة سالبة وهي : (25، 24، 23، 22، 21، 18، 17، 16، 15،

13، 12، 11، 10، 7، 6، 3، 2) فاذا اجاب عليها المفحوص ب لا تنطبق تعطى له

درجتان ، أما اذا اجاب ب تنطبق فدرجة واحدة ويكون تقييم الاجابة حسب التسلسل

التالي 25 - 37 ذوي التقدير المتدني (إلى عبد الحميد، 1985، 16).

3- الأدوات الإحصائية المستعملة :

تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية وذلك بواسطة الرزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية (Spss) وهذه الأساليب هي :

- ✓ معامل الارتباط (بيرسون) لحساب معامل الارتباط بين المتغيرات .
- ✓ المتوسطات الحسابية .
- ✓ الانحرافات المعيارية .
- ✓ النسبة المئوية .
- ✓ التكرارات .
- ✓ ت لعينتين مستقلتين .
- ✓ ت لعينة واحدة .

خلاصة الفصل :

باتباع خطوات البحث العلمي المعروفة من منهج وأدوات وأساليب احصائية للتأكد من الخصائص السيكومترية لهذه الأخيرة من خلال تطبيقها على عينة أولية أمكننا الشروع في الدراسة الأساسية أين يتم عرض النتائج المحصل عليها ثم القيام بتحليلها وفقا للفرضيات الموضوعة مسبقا .

الفصل السادس

عرض النتائج ومناقشتها

تمهيد

1 - عرض النتائج والمعطيات لمتغيرات الدراسة .

2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات .

خلاصة

تمهيد :

يتناول هذا الفصل عرض نتائج الدراسة الميدانية , كما سنقوم بتحليل وعرض النتائج المتوصل اليها في ضوء الفرضيات التي تم طرحها في الدراسة هي غاية كل باحث علمي هذا الفصل هو خلاصة الفصول التي سبقت هذا الفصل بداية من عرض الاشكالية , وصولا إلى استنتاجات الدراسة .

1- عرض النتائج ومعطيات لمتغيرات الدراسة:

1-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

تنص الفرضية الجزئية الأولى على ما يلي : درجة تقدير الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة منخفض .

ولاختبار مدى صحة الفرضية قمنا بحساب التكرار و النسبة المئوية وكانت النتائج المتحصل عليها كما يلي

جدول رقم (06) يوضح تكرار ونسب لتقدير الذات

النسبة	التكرار	تقدير الذات
81,3 %	65	منخفض
18,8 %	15	متوسط
00 %	00	مرتفع
100 %	80	المجموع

يتبين من خلال الجدول رقم (06) أن نسبة تقدير الذات المرتفع تقدر ب(00%) وأما التقدير المتوسط نسبته تقدر ب(18,8%) في حين نسبة تقدير الذات المنخفض يقدر ب (81,3) وبالتالي نستنتج أن تقدير الذات لدى المرحلة المتوسطة منخفض.

والشكل رقم (01) يوضح توزيع مستويات تقدير الذات :

شكل رقم (01) درجة تقدير الذات



1-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تتص الفرضية الجزئية الثانية على درجة : أن درجة الخجل لدى طالبات المرحلة المتوسطة مرتفع .

لتأكد من الفرضية قمنا بحساب دلالة الفرق بين درجات المبحوثين عن مقياس الخجل والمتوسط النظري البالغ 72 وتحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (07) يبين درجة المبحوثين في مقياس الخجل

72	لمتوسط النظري لمقياس الخجل					
الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف	المتوسط	العينة	المتغير
0.00	79	-4.26	5.16	69.54	80	الخجل

من خلال قيمة (ت) البالغة 69.54 عند درجة الحرية 79 وبدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 نستنتج أن أفراد العينة يعانون من خجل مرتفع .

1-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

تتص الفرضية الثالثة على أن: درجة الوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة متوسطة .

للتأكد من الفرضية قمنا بحساب (ت) لعينة واحدة لدلالة الفروق بين متوسط استجابات المبحوثين عن مقياس الوحدة النفسية والدرجة المحددة في الأداة باعتبارها بداية الوحدة النفسية وهي (20) وتحصلنا على النتائج التالية :

الجدول رقم (08) يبين استجابة المبحوثين في مقياس الوحدة النفسية

الدرجة المعيارية المحددة في المقياس لاعتبار الفرد يعاني من الوحدة						
المتغير	العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
الوحدة النفسية	80	48.26	3.24	78.01	79	0.00

من خلال قيمة (ت) البالغة 78.01 عند درجة الحرية 79 وبدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه نستنتج أن أفراد العينة يعانون من وحدة نفسية مرتفعة .

1-4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية على أن: توجد علاقة ارتباطية بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة .

للتأكد من الفرضية قمنا بحساب الارتباط بين المتغيرين الخجل والوحدة النفسية

وتحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (09) يبين الارتباط بين الخجل والوحدة النفسية

المتغير	الوحدة النفسية	
الخجل	الارتباط	- 0.80
	الدلالة	0.46
	العينة	80

من خلال درجة الارتباط (0.80 -) وبدلالة ذات قيمة 0.46 نستنتج أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية .

1-5- عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

تنص الفرضية على أنه: توجد علاقة ارتباطية بين الخجل والتقدير الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة .

لتأكد من الفرضية قمنا بحساب الارتباط بين المتغيرين وتحصلنا على النتائج

التالية:

جدول رقم (10) يبين الارتباط بين الخجل وتقدير الذات

تقدير الذات		المتغير
0.15	الارتباط	الخجل
0.17	الدلالة	
80	العينة	

من خلال النتائج المتوصل إليها يتبين أن قيمة الارتباط تقدر ب (0.15)

والدلالة تقدر ب (0.17).

- ومنه نستنتج أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرين .

1-6- عرض نتائج الفرضية الرئيسية :

تنص الفرضية على: أنه توجد علاقة ارتباطية بين الخجل وكل من الشعور بالوحدة

النفسية وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة .

لتأكد من الفرضية قمنا بحساب الارتباط بين المتغيرات وتحصلنا على النتائج التالية :

جدول رقم (11) يبين العلاقة بين الخجل وكل من الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات

مجموع تقدير الذات	مجموع الوحدة النفسية	مجموع الخجل		
0,155	-0,083	1	الارتباط	درجات الخجل
0,170	0,466		الدلالة	
80	80	80	العينة	
0,305	1	-0,083	الارتباط	درجات الوحدة النفسية
0,006		0,466	الدلالة	
80	80	80	العينة	

نلاحظ من خلال النتائج أن الارتباط بين درجات الخجل وتقدير الذات يقدر بنسبة 0.155 وبدلالة 0.170 أما الارتباط بين درجات الوحدة النفسية وتقدير الذات المقدر بنسبة 0.305 وبدلالة احصائية تقدر بنسبة 0.006 نستنتج من خلال النتائج المتوصل إليها أن العلاقة دالة بين الوحدة النفسية وتقدير الذات عند مستوى الدلالة 0.01 وبالتالي الفرضية غير محققة .

2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

الفرضية الأولى: درجة تقدير الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة منخفض وهي محققة .

وذلك ماتبين لنا من خلال النتائج المتوصل اليها حيث وجدنا أن درجة تقدير الذات منخفضة وهذا مرتبط بعدم الاتزان الانفعالي والعاطفي لدى الطالبات . فلا تستطيع تحديد دور محدد ولا ذات واضحة، فيختل اندماجها داخل المجتمع وعدم قدرتها على مواجهته، فتفضل العزلة والانطواء، وفي هذه الحالة لا يمكن للذات القيام بوظائفها و تتوافق هذه النتيجة مع دراسة كوبر سميث حيث توصلت إلى أن الصراع بين الوالدين أو بين المراهقين وأحد والديه كان مرتبط بتقدير الذات المنخفض . وتتعارض مع دراسة بيترسون والتي توصلت إلى الفتيات في ألمانيا لهم تقدير عالي منه عند الناضجات .

الفرضية الثانية: درجة الخجل لدى طالبات المرحلة المتوسطة مرتفعة وهي محققة. وذلك من خلال النتائج المتوصل اليها وجدنا أن درجة الخجل مرتفعة وهذا مرتبط بعوامل مختلفة ربما الأسرة بصفة عامة والوالدين بصفة خاصة، وترتفع درجة الخجل بارتفاع العمر وتتوافق هذه النتيجة مع دراسة كروزير التي توصلت بأن أطفال المرحلة الابتدائية أقل خجلا من المراهقين، وأن المراهقين أكثر شعورا بالخجل ومعاناة منه عن الأطفال، وتتعارض مع دراسة الكيند التي توصلت إلى أن المراهقين أقل خجلا في اظهار ذواتهم أمام الآخرين.

الفرضية الثالثة: درجة الوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة متوسط وهي غير محققة.

وذلك من خلال النتائج المتوصل اليها وجد أن درجة الوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة مرتفع وهو مايشير إلى عدم تحقق الفرضية الثالثة، أي أن الشعور

بالوحدة النفسية خبرة عامة يمكن لكل فرد الشعور بها وفقا لتعرضه لظروف حياتية متباينة، إذ أن الأفراد يواجهون كل يوم مواقف جديدة ومختلفة تتطلب قدرة نفسية عالية على مواجهة التحديات، والتأقلم مع البيئة التي تطأعلى حياته وتكون بمثابة معوق في سبيل تحقيق اندماج، والدراسة الحالية لم تتفق مع دراسة نمر صبح القيق والتي توصلت إلى أن درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات الكلية كان متوسط.

الفرضية الرابعة: توجد علاقة ارتباطية بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة وهي غير محققة .

وذلك من خلال النتائج تم التوصل إلى عدم وجود علاقة بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية والدراسة الحالية لم تتفق مع دراسة خوخ التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية .

الفرضية الخامسة: توجد علاقة ارتباطية بين الخجل وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة وهي غير محققة.

وذلك من خلال الجدول تم التوصل إلى عدم وجود علاقة ارتباطية والدراسة الحالية تتفق مع دراسة شك بص التي توصلت إلى أن هناك ارتباط سالبا بين الخجل وتقدير الذات .
الفرضية الرئيسية: توجد علاقة ارتباطية بين الخجل وكل من الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة وهي غير محققة.

وذلك من خلال النتائج المتوصل إليها نجد عدم وجود علاقة بينهم العلاقة دالة فقط بين الوحدة النفسية وتقدير الذات ويمكن القول أن تقدير الذات سمة من سمات الشخصية التي تشير إلى توافق الفرد من عدم توافقه، والوحدة النفسية هي خبرة شخصية مؤلمة وبالتالي تؤدي إلى الحزن وتتوافق هاته النتيجة مع دراسة هيرمان التي توصلت إلى وجود علاقة ايجابية بين الكفاءة الذاتية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات الجامعة .

الطائفة

تطرقنا من خلال بحثنا هذا إلى موضوع الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات، و هاته المتغيرات لها أهمية بالغة في حياة المراهقات بصفة خاصة والفرد بصفة عامة.

وقد أصبح موضوع الخجل ظاهرة لا بد التعامل معها بكل الطرق المناسبة والاجراءات الهامة من أجل الحفاظ على الشخصية السوية ونظرة الشخص لنفسه، وهي الصورة التقييمية التي يضعها الفرد لنفسه ومساعدته على اكتشاف نواحي ايجابية في شخصيته وتحقيق حاجة أساسية وأهمها تقدير الذات الايجابي لأنه له دور كبير في تكوين شخصية كل فرد وبالتالي التقدير السلبي يؤدي به إلى تحطيم ذاته وزعزعت الثقة بنفسه وتسبب له في بعض الأحيان أزمات تقف عاجز أمام الأفراد فيضطر للبحث عن سبل لحلها، فاذا عرف الانسان نفسه،وصل بها إلى الاستقرار أما اذا حدث العكس فنتج عنه النفور والابتعاد عن الآخرين.

❖ اقتراحات:

وفقا للنتائج التي توصلت اليها الدراسة الحالية، تم التوصل إلى جملة من التوصيات المتمثلة فيما يلي:

- ✓ اعطاء حرية التعبير والنقاش للمراهقات.
- ✓ يجب التوعية بخطورة مشكلة الخجل والنتائج المترتبة عنه.
- ✓ لابد من الأسرة التقرب من المراهقة قصد تعزيز الثقة بنفسها وبالآخرين.
- ✓ خلق جو يسوده التفاعل والاحترام.
- ✓ يجب تعاون الوالدين مع المعلمين من أجل ايجاد بيئة تعليمية مناسبة.
- ✓ توفير أخصائيين في المؤسسات من أجل الكشف عن المراهقات التي يعانون من الوحدة النفسية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1- الكتب :

- أحمد محمد الزعبي(2001): الأمراض النفسية والمشكلات السلوكية والدراسية، دار زهران للنشر والتوزيع.
- رافدة الحريري (2008): المشكلات السلوكية النفسية والتربوية، دار المناهج للنشر والتوزيع.
- رانجيت سينج ماهي روبرت دبليو(2005): تعزيز تقدير الذات، ط1، مكتبة جرير العربية.
- رشيد زرواتي (2004): منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الكاتب الحديث ، مصر.
- السيد خير الله (1981): مفهوم الذات، دار النهضة، بيروت.
- عادل عبد الله(2000): دراسة مقارنة في تقدير الذات بين الشباب الجامعي باختلاف أساليب في مواجهة أزمة الهوية، دار الارشاد.
- عبد الفتاح دويدار(1992): سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، دار المعرفة الجامعية.
- علي الشريف(2008): فن تقدير الذات والثقة بالنفس، دار الكنوز، الاسكندرية .
- فاخر عاقل(1974): أصول علم النفس وتطبيقاته، دار العلم للملايين، بيروت.
- فايد(2001): دراسات في الصحة النفسية، ط1، مكتبة الجامعي حديث الأزرايطة.

قحطان أحمد الظاهر (2003): مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، دار وائل المعرفة الجامعية، الأردن.

ليلى عبد الحميد(1985):مقياس تقدير الذات، ط2، دار النهضة العربية، بيروت.

مريم سليم (2003):تقدير الذات والثقة بالنفس دليل المعلمين، ط1، بيروت.

مصطفى فهمي(1987):الصحة النفسية، المؤسسة السعودية ، ط2، بيروت.

ميخائيل ابراهيم أسعد(1991): مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الافاق .

النيال مايستو مدحت عبد الحميد أبوزيد(1999):دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس.العمر.الثقافة، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.

- الكتب الأجنبية:

1-Weiss1987 :Refection the present state of lonelinessGornal socialPp14

2- المجالات :

بن دهنون سامية(2014):الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، العدد16.

شايح عبد الله مجلي(2013):تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى ، مجلة جامعة دمشق، العدد الأول.

كفافي علاء الدين (1989):تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسى، جامعة الكويت ، مجلة العلوم الاجتماعية ، العدد35.

نصر حسين عبد الأمير(2011): تقدير الذات ، مجلة علوم التربية، العدد3.

نمر صبح القيق:(2011)الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية الفنون الجميلة، مجلة الجامعة الاسلامية، العدد الأول.

الهام فاضل عباس:الوحدة النفسية وعلاقتها بالحاجات النفسية عند موظفي جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد32.

3- الرسائل الجامعية :

ابراهيم محمد بلكيلاني (2008):تقدير الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة أوسلو في النرويج، رسالة ماجستير كلية الاداب والتربية، الدنمارك.

الجوهرة بنت عبد القادر بن طه شيببي (1427):الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية ، رسالة ماجستير في الشخصيةوعلم النفس الاجتماعي، جامعة أم القرى.

حنان بنت أسعد محمد خوج (2002):الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير في علم النفس ، جامعة أم القرى .

عبد العزيز حنان(2012):نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات ، رسالة ماجستير في علم النفس.

فارس بن محمود بن حمادي العنزي (2010): الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالسلوك العدوانى لدى نزلاء دار التربية الاجتماعية، رسالة ماجستير ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية .

مرفت عبد ربه (2010):التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري، رسالة ماجستير ، الجامعة الاسلامية ، غزة،

وفاء جميل دياب عابد (2008):الوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء في ضوء بعض المتغيرات النفسية، رسالة ماجستير في الصحة النفسية، الجامعة الاسلامية غزة.

4- القواميس :

مرشد الطلاب عربي فرنسي(2005):المرشد الجزائري لنشر، والتوزيع، الجزائر.

المتقن(2004):قاموس في علم النفس، بيروت.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والارطفونيا

استمارة بحث

نضع بين أيديكم هذه المقاييس المتعلقة بموضوع دراستي .

بعنوان: الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة الذي يدخل في سياق بحث علمي تربوي.

المطلوب: قراءة كل عبارة ووضع علامة (X) أمام الخانة التي تناسب إجابتم .

شكرا على تعاونكم

إشراف الأستاذ:

مكفس عبدالمالك

إعداد الطالبة:

العمرى سارة

ملحق رقم (01) مقياس الخجل في صورته الأولية :

نعم	أحيانا	لا	العبارات
			(1) أتردد عدة مرات قبل أن أسأل المدرس أثناء الحصة
			(2) أحب أن يخرج المدرس بعد انتهاء الحصة فوراً
			(3) أميل إلى مناقشة زملائي في الصف
			(4) أحب أن يوجه إلي المدرس أسئلة في القسم
			(5) أحب أن أقود زملائي
			(6) أشارك زملائي في الأنشطة المختلفة
			(7) عند زيارة الضيوف لنا بالمنزل أفضل الجلوس وحدي في غرفتي
			(8) أتحدث إلى زوارنا في المدرسة
			(9) أنتهز الفرص لتكوين صداقات عديدة
			(10) أبقى مع أصدقائي خارج البيت مدة طويلة
			(11) أتلعثم في الإجابة عندما يوجه إلي سؤال من يكبرونني سناً
			(12) يحمر وجهي في مواقف المواجهة مع الآخرين
			(13) لا أنظر إلى الشخص الذي يحدثني
			(14) أفضل الصمت إذا جلست مع مجموعة من الناس
			(15) أحب مواجهة المشكلات والتغلب عليها
			(16) أكره تناول الطعام في المطاعم العامة لوجود عديد من الناس
			(17) أبحث عن المبررات لئلا تمنعني من حضور الاجتماعات العامة
			(18) أتضيع مني إجابة سؤال أعرفها جيداً عند وقوفي أمام المدرس والتلاميذ
			(19) أفتقد بعض حقوقتي لأنني أتجنب مواجهة الآخرين ومناقشتهم
			(20) أحاول ألا أكون في مرمى بصر المدرس وأقائد الاجتماع
			(21) أختار المقاعد الخلفية للجلوس في الفصل أو الاجتماعات العامة .
			(22) إذا فقدت شيئاً 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 لي أثناء وجود الآخرين ولم يرد أكرر النداء بلا تردد
			(26) أدبي الجميل, الشديد, يفقدني كثيراً من حقوقتي

			27) أشعر بأنه تنقصني أساليب تعامل ناجحة
			28) أشعر بالضيق اذا اضطررت للدخول الى المحلات العامة بمفردي ,والتعامل مع من فيها
			29) أتجنب مقابلة مدرسي أو كبار السن الذين يعرفونني في الطريق العام
			30) أفضل الامتحانات الشفهية عن التحريرية
			31) يقول الناس عني أنني خجول
			32) أطرق أصابعي في مواقف المواجهة مع الآخرين
			33) أبلع ريقى مرارا في مواقف المواجهة مع الآخرين
			34) أفضل عدم معرفة أمر ما تجنباً لسؤال المدرس أو القائد
			35) لأقدم عملي لمدرسي شخصياً الا اذا اضطررت لذلك
			36) أتصعب عرقاً اذا طلب مني الحديث أمام المجموعة

ملحق (01) في صورته النهائية :

نعم	أحيانا	لا	العبارات
			1) أتردد عدة مرات قبل أن أسأل المدرس أثناء الحصة
			2) أحب أن يخرج المدرس بعد انتهاء الحصة فوراً
			3) أميل الى مناقشة زملائي في الصف
			4) أحب أن يوجه الي المدرس أسئلة في القسم
			5) أحب أن أقود زملائي
			6) أشارك زملائي في الأنشطة المختلفة
			7) عند زيارة الضيوف لنا بالمنزل أفضل الجلوس وحدي في غرفتي
			9) أتحدث الى زوارنا في المدرسة
			10) أنتهز الفرص لتكوين صداقات عديدة
			11) أبقى مع أصدقائي خارج البيت مدة طويلة
			12) أتلعثم في الإجابة عندما يوجه الي سؤال من يكبرونني سناً
			13) يحمر وجهي في مواقف المواجهة مع الآخرين
			14) لا أنظر الى الشخص الذي يحدثني

			(15) أفضل الصمت اذا جلست مع مجموعة من الناس
			أحب مواجهة المشكلات والتغلب عليها
			(16)أكره تناول الطعام في المطاعم العامة لوجود عديد من الناس
			(17)أبحث عن المبررات لتمكنني من حضور الاجتماعات العامة
			(18)تضع مني اجابة سؤال أعرفها جيدا عند وقوفي أمام المدرس والتلاميذ
			(19)أنتقد بعض حقوقي لأنني أتجنب مواجهة الآخرين ومناقشتهم
			(20)أحاول ألا أكون في مرمى بصر المدرس
			(21)أختار المقاعد الخلفية للجلوس في الفصل
			(22)اذا فقدت شيئا أخجل من سؤال زملائي
			(23)أتردد في الدخول اذا وصلت متأخرا الى مكان الاجتماع
			(24)في طفولتي كنت أحب اللعب بمفردي
			(25)اذا ناديت على زميل لي أثناء وجود الآخرين ولم يرد أكرر النداء بلا تردد
			(26)أدبي الجميل ,الشديد , يفقدي كثيرا من حقوقي
			(27)أشعر بأنه تنقصني أساليب تعامل ناجحة
			(28)أشعر بالضيق اذا اضطررت للدخول الى المحلات العامة بمفردي ,والتعامل مع من فيها
			(29)أتجنب مقابلة مدرسي أو كبار السن الذين يعرفونني في الطريق العام
			(30)أفضل الامتحانات الشفهية عن التحريرية
			(31)يقول الناس عني أنني خجول
			(32)أطرق أصابعي في مواقف المواجهة مع الآخرين
			(33)أبلع ريق مرارا في مواقف المواجهة مع الآخرين
			(34)أفضل عدم معرفة أمر ما تجنبنا لسؤال المدرس
			(35)لأقدم عملي لمدرسي شخصا الا اذا اضطررت لذلك
			(36)أتصعب عرقا اذا طلب مني الحديث أمام المجموعة

ملحق رقم (02) مقياس الوحدة النفسية في صورته الأولى:

دائما	أحيانا	نادرا	أبدا	العبارات
				1) إلى أي مدى تشعر بأنك على وفاق مع الناس من حولك ؟
				2) إلى أي مدى تشعر بأنك تفنقد الصحبة ؟
				3) إلى أي مدى تشعر بأنه لا يوجد الشخص الذي تستطيع أن تلجأ إليه عندما تريد ؟
				4) إلى أي مدى تشعر بأنك وحيد ؟
				5)- إلى أي مدى تشعر بأنك عضو في صحبة أو جماعة ؟
				6- إلى أي مدى تشعر بأنك تشارك الناس في أشياء عديدة؟
				7)- إلى أي مدى تشعر بأنك لم تعد قريبا من أحد ؟
				8)- إلى أي مدى تشعر بأن الآخرين من حولك لا يشاركونك الاهتمامات والأفكار ؟
				9)- إلى أي مدى تشعر بأنك شخص اجتماعي وانبساطي ؟
				10)- إلى أي مدى تشعر بأنك قريب من الناس ؟
				11)- إلى أي مدى تشعر بأنك مهمل ومنبوذ ؟
				12)- إلى أي مدى تشعر بأن علاقاتك مع الآخرين بلا معنى ؟
				13)- إلى أي مدى تشعر بأنه لا يوجد الشخص الذي يفهمك جيدا ؟
				14) - إلى أي مدى تشعر بأنك في عزلة عن الآخرين ؟
				15)- إلى أي مدى تشعر بأنك سوف تجد الصحبة عندما تريد ؟
				16)- إلى أي مدى تشعر بأن هناك آخرين يفهمونك جيدا ؟
				18)- إلى أي مدى تشعر بأن الناس حولك ولكنهم ليسوا معك ؟
				19)- إلى أي مدى تشعر بأن هناك من تستطيع أن تتحدث معه ؟
				20)- إلى أي مدى تشعر بأن هناك من يمكنك أن تلجأ إليه عندما تريد ؟

ملحق رقم (02) في صورته النهائية :

دائما	أحيانا	نادرا	أبدا	العبارات
				1) إلى أي مدى تشعر بأنك على وفاق مع الناس من حولك ؟
				2) إلى أي مدى تشعر بأنك تفنقد الصحبة ؟
				3) إلى أي مدى تشعر بأنه لا يوجد الشخص الذي تستطيع أن تلجأ إليه عندما تريد ؟
				4) إلى أي مدى تشعر بأنك وحيد ؟
				5)- إلى أي مدى تشعر بأنك عضو في صحبة أو جماعة ؟
				6- إلى أي مدى تشعر بأنك تشارك الناس في أشياء عديدة؟
				7)- إلى أي مدى تشعر بأنك لم تعد قريبا من أحد ؟
				8)- إلى أي مدى تشعر بأن الآخرين من حولك لا يشاركونك الاهتمامات والأفكار ؟
				9)- إلى أي مدى تشعر بأنك شخص اجتماعي بسيط ؟
				10)- إلى أي مدى تشعر بأنك قريب من الناس ؟
				11)- إلى أي مدى تشعر بأنك مهمل ومنبوذ ؟
				12)- إلى أي مدى تشعر بأن علاقاتك مع الآخرين بلا معنى ؟
				13)- إلى أي مدى تشعر بأنه لا يوجد الشخص الذي يفهمك جيدا ؟
				14) - إلى أي مدى تشعر بأنك في عزلة عن الآخرين ؟
				15)- إلى أي مدى تشعر بأنك سوف تجد الصحبة عندما تريد ؟
				16)- إلى أي مدى تشعر بأن هناك آخرين يفهمونك جيدا ؟
				18)- إلى أي مدى تشعر بأن الناس حولك ولكنهم ليسوا معك ؟
				19)- إلى أي مدى تشعر بأن هناك من تستطيع أن تتحدث معه ؟
				20)- إلى أي مدى تشعر بأن هناك من يمكنك أن تلجأ إليه عندما تريد ؟

ملحق رقم (03) مقياس تقدير الذات في صورته الأولية:

لا تنطبق	تنطبق	العبارات
		1- لا تضايقني الأشياء عادة
		2- أجد من الصعب علي أن أتحدث أمام مجموعة من الناس
		3- أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي
		4- لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسني
		5- يسعد الآخرون بوجودهم معي
		6- أتضايق بسرعة في المنزل
		7- أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة
		8- أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني
		9- تزاعي عائلتي مشاعري عادة
		10- استسلم بسهولة
		11- تتوقع عائلتي من الكثير
		12- من الصعب جدا أن أظل كما أنا
		13- تختلط الأشياء كلها في حياتي
		14- يتبع الناس أفكاري عادة
		15- لا أقدر نفسي حق قدرها
		16- أود كثيرا لو أترك المنزل
		17- أشعر بالضيق من عملي غالبا
		18- مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس
		19- إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة
		20- تفهمني عائلتي
		21- معظم الناس محبوبون أكثر مني
		22- أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء
		23- لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من الأعمال
		24- أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر
		25- لا يمكن للآخرين الاعتماد علي

ملحق (03) في صورته النهائية:

لا تنطبق	تنطبق	العبارات
		2-أجد من الصعب علي أن أتحدث أمام مجموعة من الرفاق
		3-أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي
		4-لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي
		5-يسعد الآخرون بوجودهم معي
		6-أفضيح بسرعة في المنزل
		7-أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة
		8-أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني
		9-تراعي عائلتي مشاعري عادة
		10-استسلم بسهولة
		11-تتوقع عائلتي من الكثير
		12-من الصعب جدا أن أظل كما أنا
		13-تختلط الأشياء كلها في حياتي
		14-يتبع الناس أفكارني عادة
		15-لا أقدر نفسي حق قدرها
		16-أود كثيرا لو أترك المنزل
		17-أشعر بالضيق من واجباتي غالبا
		18-مظهري ليس لائقا مثل معظم الناس
		19-إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله
		20-تفهمني عائلتي
		21-معظم الناس محبوبون أكثر مني
		22-أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء
		23-لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من الأعمال
		24-أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر
		25-لا يمكن للآخرين الاعتماد علي

جدول يوضح أسماء المحكمين :

اسم المحكمين	الرقم
زيد الخير سميرة	01
بورنان سامية	02
خطوط	03
دبدوش	04
جلاب مصباح	05

80-20		الدرجة المعيارية المحددة في المقياس لاعتبار الفرد يعاني من الوحدة				
المتغير	العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
الوحدة النفسية	80	48.26	3.24	78.01	79	0.00

الارتباط Correlations				
ذ تقدير المجموع	ن الوحدة المجموع	الخجل المجموع		
,155	-0,083	1	الارتباط	الخجل المجموع
,170	,466		الدلالة	
80	80	80	العينة	
,305**	1	-,083	الارتباط	ن الوحدة المجموع
,006		,466	الدلالة	
80	80	80	العينة	

*****ارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.01**

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

المتغير	الوحدة النفسية
الخجل	الارتباط
	الدلالة
	العينة

النسبة	التكرار	تقدير الذات
%81.3	65	منخفض
%18.8	15	متوسط
%00	00	مرتفع
%100	80	المجموع

الإحصاء الوصفي				
الانحراف	المتوسط	العدد	المجموعة	
3,615	39,33	6	الدنيا	49
1,169	48,17	6	العليا	

الحكم	الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت
الأداة مميزة وصادقة	0,00	10	-5,695

الإحصاء الوصفي					
الخطا المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	العداد
1,942	5,826	47,22	9	الدنيا	34
1,041	3,122	68,00	9	العليا	

الحكم	الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت
الأداة مميزة وصادقة	0.00	16	9.43-

الإحصاء الوصفي				
الانحراف	المتوسط	العدد	المجموعة	
2,739	59,00	5	الدنيا	49
9,121	88,20	5	العليا	

الحكم	الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت
الأداة مميزة وصادقة	0.00	8	-6.85

المخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الخجل وكل من الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة .

وقد اعتمدت على المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة عينة مكونة من 80 تلميذة تم اختيارها عشوائيا، وقد استخدمت في الدراسة الأدوات التالية:مقياس الخجل ومقياس الوحدة النفسية ومقياس تقدير الذات.

وكذلك الأدوات الاحصائية المستعملة (المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، النسبة المئوية، التكرارات، تكرار لعينتين مستقلتين، تكرار لعينة واحدة).

وأشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الخجل وكل من الوحدة النفسية وتقدير الذات .

وكذلك دلت الدراسة على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الوحدة النفسية وتقدير الذات.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ