

جامعة وهران -2- محمد بن أحمد
قسم علوم التربية
تخصص إرشاد و توجيه

الخجل و تأثيره على التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

(مع اقتراح برنامج إرشادي للتخفيف من الخجل موجه لعينة من التلاميذ للسنة الثانية متوسط)

إشراف الأستاذ:

* د/ بوقصارة منصور

إعداد الطالبة:

* واتي هوارية

السنة الجامعية:
2016/2015

الإهداء

بسم الله أبدا كلامي الذي بفضلته وصلت لمقامي وهو الحمد لله والشكر على ما أتاني بهدى هذا العمل
إلى جدتي أطال الله في عمرها.

إلى الوالدين الكريمين ، كل أفراد أسرتي الأخوة والأخوات .

إلى زوجي وعائلته.

إلى كل من تجمعنا بهم صلة الرحم والصدقة

إلى كل من ساندني وشجعني من قريب وبعيد

كلمة الشكر

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في إنجاز هذا البحث العلمي والذي ألهمنا الصحة والعافية والعزيمة
فالحمد لله كثيرا .

أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ الفاضل " بوقسارة منصور " على كل ما قدمه لنا من
توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع دراستنا في جوانبها المختلفة.

كما أتقدم بالشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة

كما أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذة المحترمة " براشد الزهرة" بمتوسطة مسقمين عبد القادر لإعانتها
الكبير في تطبيق الأدوات الخاصة بالدراسة ، والتي تتمثل في تهيئة الأجواء المناسبة لإجراء الدراسة.
كما أشكر تلامذة متوسطة علي حسن مساعدتهم وأشكر مدير متوسطة "مسقمين عبد القادر" بحمام
بوحجر.

وكذلك أشكر الدكتور براهيم بن براهيم على مساعدته في إنجاز هذا العمل.

وكل من ساعدني في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ماديا أو معنويا.

ملخص الدراسة:

تهدف الطالبة من خلال هذا البحث إلى البحث عن تأثير الخجل على التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق، وتكونت العينة من 100 تلميذ وتلميذة من الطور المتوسط تم اختيارهم بطريقة عرضية ، والأدوات المطبقة في هذه الدراسة نجد اختيار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية "المحمود عطية هنا" ومقياس الخجل ل "الويبودنز".

بعد جمع المعطيات والبيانات تم تفريغها ومعالجة إحصائية باستعمال الجزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وذلك باستخدام عدد من الأساليب الإحصائية هي :

- 1- التكرار والنسبة المئوية
- 2- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
- 3- معامل الارتباط البدائي بارسون braious person
- 4- الاختبار "ت"

وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية :

وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين تأثير الخجل على التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق.

عدم وجود علاقة بين الخجل و التوافق النفسي لدى المراهق .

وجود فروق جنسية في الخجل لدى المراهق .

وجود فروق جنسية في الخجل لدى المراهق .

وجود فروق جنسية دالة جزئيا في التوافق النفسي لدى المراهق.

وجود فروق جنسية دالة جزئيا في التوافق الاجتماعي لدى المراهق.

وتمت مناقشة هذه النتائج على ضوء الإطار النظري للدراسة.

محتويات البحث

الإهداء	أ
كلمة الشكر	ب
ملخص الدراسة	ج
محتويات البحث	د
قائمة الجداول	ح
المقدمة	01

الفصل الأول: تحديد الموضوع

الإشكالية	04
الفرضيات	04
1- التعاريف الإجرائية	04
2- أهمية الدراسة	05
3- أهداف الدراسة	05
4- صعوبات الدراسة	05

الفصل الثاني: الخجل

تمهيد	07
1- تعريف الخجل	07
2- أسباب الخجل	08
3- أشكال الخجل	08
4- مكونات الخجل	10
أعراض الخجل	10

115- الاثار التي يسببها الخجل.....

126- أساليب التغلب على الخجل.....

14خلاصة.....

الفصل الثالث: التوافق النفسي الاجتماعي

16تمهيد.....

161- المفهوم اللغوي للتوافق.....

162- تعريف التوافق.....

163- تعريف التوافق النفسي الاجتماعي.....

174- معايير التوافق النفسي الاجتماعي.....

185 مؤشرات التوافق النفسي الاجتماعي.....

196- النظريات المفسرة للتوافق النفسي الاجتماعي.....

207- عوامل سوء التوافق النفسي الاجتماعي.....

22خلاصة.....

الفصل الرابع: المراهقة

24تمهيد.....

241- تعريف المراهقة.....

242- تحديد فترة المراهقة.....

263- خصائص المراهقة.....

284- الاتجاهات المفسرة للمراهقة.....

305- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة.....

336- أشكال المراهقة.....

357- حاجات المراهقين.....

37 8 مشكلات المراهقين

42 9 خلاصة

الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية

44 تمهيد

44 1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية

44 2- مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية

44 3- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية

45 4- أدوات الدراسة الاستطلاعية

50 5- مقياس الخجل ل" لويوفدز "

الفصل السادس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

53 تمهيد

53 1- عرض نتائج الفرضية الأولى

53 2- عرض نتائج الفرضية الثانية

54 3- عرض نتائج الفرضية الثالثة

55 4- عرض نتائج الفرضية الرابعة

55 5- عرض نتائج الفرضية الخامسة

57 مناقشة النتائج

57 مناقشة الفرضية الأولى

57 مناقشة الفرضية الثانية

58 مناقشة الفرضية الثالثة

58 مناقشة الفرضية الرابعة

59 مناقشة الفرضية الخامسة

61 اقتراحات

62الخاتمة

63برنامج إرشادي للتخفيف من الخجل

69المراجع

.....الملاحق

ملحق رقم 01

ملحق رقم 02

قائمة الجداول :

رقم الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
45	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	01
45	توزيع أبعاد اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية	02
46	توزيع أبعاد قسم التوافق الاجتماعي	03
47	يوضح معاملات ثبات الفاترومباخ لأبعاد اختبار الشخصية حصيلة المسجلة قسم التوافق النسبي	04
48	يوضح معاملات صدق أبعاد اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية	05
49	يوضح صدق أبعاد اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية قسم التوافق الاجتماعي	06
50	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	07
53	يوضح حساب معامل الارتباط بين المدخل وشعور المراهق بالانتماء	08
53	يوضح حساب معامل الارتباط بين الخجل وشعور المراهق بحريته	09
54	يوضح حساب معامل الارتباط بين حساب المهارات الاجتماعية والخجل	10
54	يوضح حساب معامل الارتباط بين تحديد مراهق من الميول المضادة والخجل	11
54	يوضح حساب الفروق الجنسية في الخجل	12
55	يوضح حساب الفروق الجنسية في التوافق النفسي	13
55	يوضح حساب الفروق الجنسية في شعور المراهق بحريته	14

56	يوضح حساب الفروق الجنسية في اكساب المراهق للمهارات الاجتماعية	15
56	يوضح حساب الفروق الجنسية في تحرير المراهق من الميول المضادة	16

مقدمة:

من الأمور التي تعترى أي شخص ولا يكاد يسلم منها أحد في حياته اليومية، احمرار للوجه ، أو تفلت في اللسان بتأتأة أو عنعنة أو غيرها جراء موقف محرج غير متوقع، إلا أن الأمر لبعض الأشخاص قد يتعدى إلى السقوط والإغماء وارتفاع جزئي لدرجة الحرارة ، كل هذا نابع من خجل نفسي الذي قد يفضي به إلى الخوف والرغبة والاضطرابات العصبية والنفسية. وحينما يتلازم هذا الشعور بالمرء يشكل خوف المصاب به، إلى الخوف من تأدية أي مهارة أو عمل خشية من الإخفاق بسبب ما يجده من صعوبة في التركيز على ما يجري من حوله ويعجز عن مواجهة أي طارئ أو حادث بمفرده. فيؤثر على شخصية الفرد وإنتاجه وقدراته على التعبير فيصبح مرضاً مستعصياً .

من أجل ذلك اخترنا أن يكون بحثنا حول هذه الظاهرة ومدى تأثيرها على المراهق ، وهو في حالة عنفوان شبابه التي يجب أن يتسم فيها بالحيوية والنشاط وأن يكون اجتماعياً، مساهماً في بناء مجتمعه فعال فيه، من أجل ذلك كانت الإشكالية تتمحور حول : الأسباب المؤدية لظاهرة الخجل ، فهل هي عوامل وراثية أو بيئية أو بيولوجية ، وهل نستطيع من خلال دراستنا هذه أن نقدم ولو نظرة علاجية لهذه الظاهرة النفسية؟ ولم يكن اختيارنا لهذا البحث اعتباطياً وإنما نتيجة لراهنية الظاهرة واستعصاء علاجها في الوسط الاجتماعي وتفشيها ، في الكثير من المناطق المعزولة والنائية ، فيعيش الفرد بعض الغربة النفسية التي تمنعه من مواكبة العصر والتماهي مع الأحداث، فكان مثل هذا البحث يحتاج لكثير من الجرأة والشجاعة العلمية لإتمام مثل هذه الدراسة .

كثيرة هي الدراسات السابقة لظاهرة الخجل حيث كان مدار اهتمام العديد من علماء النفس وقد جاءت في ذلك عدة تقارير وأبحاث طبية ونفسية ساعدت الكثير في تخطي الظاهرة أو في التقليل منها كي لا تصل إلى الانعزال والشعور بالوحدة، والهلع والرعب. وهذه الدراسات اعتمدنا عليها بالتحليل كمحاولة لمقاربة علاج نفسي لظاهرة الخجل.

اعتمدنا في هذه الدراسة على أكثر من منهج لتنوع الدراسة النظرية والميدانية : فكان المنهج الوصفي في الجانب النظري من الدراسة ، والمنهج التحليلي النفسي، من خلال الدراسة الميدانية التطبيقية .

يحتوي الجانب النظري على أربعة فصول : الفصل الأول عبارة عن فصل تمهيدي وتناولنا فيه الإشكالية ، دواعي اختيار الموضوع ، أهداف والبحث الإشكالية ، الفرضيات ، والتعاريف الإجرائية ، أما الفصل الثاني فقد اشتمل على الخجل حيث تطرقنا فيه إلى العناصر التي تخدم موضوع الدراسة ، حيث أشرنا في البداية إلى تعريف الخجل والمفاهيم المرتبطة به ، أشكاله ، أسبابه ومكوناته ، النظريات التي تفسر الخجل وأعراضه والآثار التي يسببها الخجل وأساليب التغلب عليه أما الفصل الثالث الخاص بالتوافق النفسي الاجتماعي ويتضمن مفهوم التوافق النفسي ، الاجتماعي ، معايير ، مؤشرات ، والنظريات التي تفسر هذا

التوافق ، وفي الأخير عوامل سوء التوافق ، النفسي الاجتماعي أما الفصل الرابع فخصصناه لمرحلة المراهقة من خلال تعريفها ، لتحديد فترة المراهقة وخصائص المراهقة والاتجاهات المقدمة والاتجاهات المفسرة لها ، مظاهر النمو في مرحلة المراهقة ، أشكال وحاجات المراهقين و في الأخير مشكلاتهم، والجانب الثاني من الدراسة فقد احتوى على الدراسة الميدانية التي تضم الفصل الرابع الذي يحتوي على الدراسة الاستطلاعية ، والتي تم فيها عرض مكان وزمان هذه الدراسة ، وحجم العينة ومواصفاتها ، وكذا الأدوات المستعملة ، وتضم الدراسة الأساسية وفيه يتم التطرق إلى مكان الدراسة والعينة التي طبقت عليها الدراسة ومواصفاتها إضافة إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدت في معالجة المعطيات ، أما الفصل الخامس ، فتم فيه عرض نتائج الدراسة ومناقشتها، و في الأخير تم اقتراح برنامج إرشادي للتخفيف من الخجل.

الفصل الأول

تحديد الموضوع

إشكالية الدراسة:

يعتبر الخجل معاناة كثير من النفوس ، وهذه المعاناة النفسية تتحكم وتشيد بصاحبها إلى درجة تشل بها المواهب وتجعل سلوكه الاجتماعي ضئيل الإنتاج وتؤدي بحالة حدوث مواقف محرجة توقعه في كثير من المشكلات ، يقف الشخص الخجول عاجزا ويصبح لديهم حبس المعلومات وعدم المشاركة داخل القاعة ، وكذلك عندما يوجه له سؤالا ، أو تفسير لمعلومة ما يزيدك ويحمر وجهه ويحدث له ارتعاش في الصوت ، ولهذا يفضل الصمت ، وكذلك عدم الثقة بإجابته على الرغم في بعض الأحيان تكون صحيحة ، وهذا ما قد يؤدي به إلى سوء التوافق الدراسي وبالتالي سوء التوافق النفسي الاجتماعي ، ولذلك أصبح مشكلة تهدد صحته النفسية ، كصعوبة التوفيق بين ذاته وحاجاته ، فمثلا نجد المتعلم الذي يقلق من هذه المشكلة ، يفقد الثقة بنفسه ، ويشعر بالتوتر والصراع النفسي وهذا ما يلاحظه من خلال تصرفات وسلوكاته العدوانية ، ونراه منزويا لوحده ، ولا يحسن مهارة الاندماج مع زملائه وإقامة علاقات منسجمة معهم ، وهذا راجع كله إلى خجله وعدم القدرة على مواجهة الظروف والمواقف .

الفرضيات:

وعلى ضوء ما سبق يمكن طرح التساؤل التالي:

- 1- هل يؤثر الخجل على التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق ؟
- 2- هل يؤثر الخجل في التوافق النفسي لدى المراهق ؟
- 3- هل هناك فروق جنسية في الخجل لدى المراهق؟
- 4- هل هناك فروق جنسية في التوافق النفسي لدى المراهق ؟
- 5- هل هناك فروق جنسية في التوافق الاجتماعي لدى المراهق ؟

1- التعاريف الإجرائية :

الخجل : هو درجة المراهق في مقياس الخجل ل " لويوفدز "

التوافق النفسي: هو درجة المراهق في مقياس التوافق النفسي ل "محمود عطية هنا "

التوافق الاجتماعي: هو درجة المراهق في مقياس التوافق الاجتماعي ل " محمود عطية هنا "

2- أهداف الدراسة:

ترتكز هذه الدراسة على تحقيق الأهداف التالية :

- أ- التعرف على مدى تأثير الخجل على التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق .
- ب- التأكد من صحة الفروض والإجابات عن تساؤلات البحث .
- ج- التأكد من ملائمة أدوات الدراسة للعينة المختارة .
- د- القدرة على التحكم في تقنيات البحث العلمي.

3- أهمية الدراسة:

- أ- دراسة ظاهرة الخجل كظاهرة نفسية لها آثارها على حياة الفرد.
- ب- دراسة أهم الأساليب التي يعامل بها المراهق.

4- صعوبات الدراسة:

ضيق الوقت و صعوبة الدراسة التي تقتضي مدة زمنية علاجية لتحديد التغيرات النفسية التي تعترى بالمريض إلى أن شغفنا بالبحث لم يمنعنا من مواصلة الطريق و إن اعترضتنا الكثير من النقائص.

الفصل الثاني

الخبجل

تمهيد :

يعتبر الخجل حالة طبيعية في بعض الأحيان ، فبعض الأطفال يظهرون نوعا من الخجل والإعتماد على الأهل عند لقاء الآخرين سواء الاقارب والغرباء ، ولكن عندما يكون الخجل شديدا وسيستمر لفترة طويلة ستة أشهر على الأقل ,وعندئذ يمكن أن يسعى الخجل بالاضطراب التحببي أو الهروبي ، فالطفل الخجول عادة ما يتحاشى الآخرين ، ويعاني من عدم القدرة على التعامل بسهولة مع زملائه في المدرسة والمجتمع ويعيش منطويا على نفسه بعيدا عن الآخرين ، ويحاول الابتعاد عن الآخرين في المناسبات الاجتماعية ، ويتكلم بصوت منخفض ويتلعثم يحد وجهه وأدناه ، بالرغم من أنه طبيعي ونشط في البيت وبين دويه.

1. تعريف الخجل:

عرفه السمادوني: على انه تأثير انفعالي بالآخرين في المواقف الاجتماعية.(السمادوني، 1994: 139)

ويعرفه غيث: بأنه نقص في مهارات الطفل الاجتماعية وضعف في ثقته بنفسه، مما يجعله ينزوي بعيدا عن الآخرين ويبتعد عن التعامل معهم ومواجهتهم، ونرى الطفل الخجول حين يتفاعل خفيض الصوت لا يتواصل بصريا مع الآخرين، محمرا الوجه وقد يتلعثم في الكلام.(غيث، 2002: 199).

ويعرفه نبال: بان الخجل ظاهرة يصاحبها ردود أفعال فسيولوجية تتمثل في احمرار الوجه وزيادة دقات القلب وجفاف القلب وبرودة اليدين.(نبال،1999: 173).

يعرفه البهي: بأنه حالة انفعالية يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط.(البهي، 1975: 293).

ويعرفه الشربيني: بأنه يطلق على حالة الخجل الشديد، والطفل الخجول عادة يتحاشى الآخرين، وقد يتم ترويعه بسهولة، ولا يثق بالغير وهو متردد في الإقدام والإلزام، ولا يميل إلى المشاركة في المواقف الاجتماعية فضلا البعد او الصمت او الحديث المنخفض أو الانزواء وعادة ما يتلجج ويحمر وجهه وأدناه.(الشربيني، 2001: 90).

كما يعرفه غالب: بأنه مرضا نفسيا واجتماعيا يسكر على أحاسيس الفرد منذ الطفولة، فيؤثر فيه ويؤدي الى بعثرة طاقته الفكرية، ويشنت إمكاناته الإبداعية، وقدراته العقلية ويشل قدرته على السيطرة في سلوكه وتصرفاته اتجاه المجتمع الطي يعيش فيه.(غالب، 1986: 05).

كما عرفه مرتضى: بأنه حالة نفسية تتجلى في الميل إلى الصمت والتباطؤ في الكلام والحياء الزائد، وتجنب الآخرين والابتعاد عن الأضرار قدر الإمكان.(مرتضى، 2006: 199).

2. أسباب الخجل : هناك الكثير من العوامل المسببة للخجل ومن أهمها ما يلي :

أ- عوامل نفسية : متمثلة في التنشئة الاجتماعية الخاطئة كالتفكيرية من سلوك الطفل ، وعدم تشجيعه على السلوك الصحيح .

ب- عوامل اجتماعية: متمثلة في عدم الرعاية الاجتماعية والتفكك الأسري (عبد الهادي 1999: 112).

ج- عوامل جسدية: متمثلة في العاهات والعجز (فرحة، 2000 : 56).

وعليه فإنه يمكن التوصل إلى أهم أسباب الخجل وهي كالآتي:

أ- مشاعر النقص في الجسم وفي المصروف.

ب- أسلوب التربية الخاطئة.

ج- التأخر الدراسي.

د- افتقاد الشعور بالأمن والإحساس الدائم بالخوف.

هـ- نشأة المراهق نجد أسرة خجولة (فرحة، 2000: 57).

3. أشكال الخجل:

1- **خجل مخالطة الآخرين** : يأخذ الخجل في الغالب شكل نفور من الزملاء ، أو الأقارب وامتناع أو تجنب الدخول في المحاور الحديث ، ويعتمد الابتعاد عن أماكن تواجده وعادة يفضل الطفل الخجول أن يختلط بأطفال أصغر منه حيث لا يمثل مثل هؤلاء بالنسبة له أي إجهاد في التفاعل أو قيادتهم ، وأحيانا بإيجاد أطفال يشبهونه في الخجل ويكون الحديث بينهم مقتضبا.

2- **خجل الحديث** : يحبذ الطفل الخجول الالتزام بالصمت وعدم التحدث مع غيره ، وتقتصر إجاباته على القبول أو الرفض ، أو إعلان عدم المعرفة للأمور التي يسأل عنها ، ولا ينظر في الغالب إلى من يحدثه ، وربما يبدأ الإشغال عندما يوجه له الكلام من أنه يكون على علم بما يدور حوله ويستطيع الرد إلا أن الغالب عليه هو التلعثم والضعف ، وهناك من الأطفال من يخجل أثناء حديثه عن بعض الموضوعات مثل الزواج (الشريبي 2001 : 92).

3- خجل الاجتماعات: وفي حالات نادرة يكتفي الطفل الحديث مع أفراد الأسرة وبعض زملائه في الحضانة أو المدرسة ويتعد عن المشاركة في أي اجتماعات أو رحلات أو أنشطة رياضية.

4- خجل المظهر : هناك بعض المواقف التي يظهر فيها الخجل فبعض الأطفال كأن يخجل الطفل عندما يرتدي ملابس جديدة ، إن ارتداء ملابس البحر ، أو الأكل في المطاعم العامة ، أو أكل بعض الأشياء البسيطة في الشارع ، أو حينما يقص شعره أو يغير طريقة تصفيفه.

5- الخجل تفاعل مع الكبار:

يخجل بعض الأفراد حينما يبدأ بينه وبين المدرسين أو مدير المدرسة أو عندما يبتاع الطفل أشياء من البائعين، أو عندما يستقبل أصدقاء الوالد أو عند إبلاغ بعض الأمور للكبار بناء على طلب أحد الوالدين.

6- خجل حضور الاحتفالات والمناسبات : هناك من الأطفال من يخجل من حضور الأفراح وأعياد الميلاد أو حفلات النجاح ، ويكون تفضيل العزلة والابتعاد عن مواع هذه المناسبات ، وعدم الانخراط فيها خير مبادرة بالنسبة له (الشربيني 2001 : 92)

وتذكر نيال (178 1999) نوعين آخرين من الخجل هما :

أ- خجل الكحالة : وهو نوع من الخجل يزول بزوال الموقف الذي أدى إلى الخجل عند صاحبه.

ب- الخجل كسمة : وهذا النوع من الخجل متأصل في بناء الشخصية ، حيث يقلق مزاج صاحبه ويخفض مهاراته الاجتماعية ويزيد من انطوائه وقد تؤدي إلى مخاوف اجتماعية كثيرة.

كما أوضحت (نيال 1999 : 17) عن أشكال الخجل ما يلي :

1- الخجل الموجب كصفات مستحسن كالهدهوء والجسمانية.

2- الخجل السالب كصفات غير مستحسنة اجتماعيا كالعزلة الخوف ، الفلق.

3- الخجل المتوازن دون إفراط وبشكل مقبول اجتماعيا.

4- الخجل المزاجي ويرتبط بالمزاج وتقلباته.

5- الخجل التقويمي الاجتماعي ويرتبط بتقويم المواقف الاجتماعية.

6- خجل من أن يخجل الفرد من نفسه دون أن يتدخل الآخرين.

- 7- خجل من الآخرين ويشعر الفرد بالخجل من الآخرين ونتيجة تفاعله معهم.
- 8- خجل حقيقي واقعي من مواقف مثيرة فعلا للخجل لدى الآخرين.
- 9- خجل وهمي مبني على تصورات خطأ من صاحبه.
- 10- خجل متصنع من أجل تحقيق هدف ما.
- 11- خجل جنسي متعلق بالجنس والتناسل.
- 12- خجل معرفي يتعلق بمعلومات تافهة أو أخطاء.
- 13- خجل عاطفي متعلق بالحب والعشق.
- 14- خجل لفظي وهي تعابير لفظية يمكن التعبير عنها.
- 15- خجل غير لفظي وهي تعابير حركية لا يمكن التعبير عنها لفظيا.

4. مكونات الخجل :

- 1- المكون الانفعالي: ويظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى استجابة التفادي
- 2- الانسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه كخفقات القلب واحمرار الوجهة وبرودة اليدين
(حمادة، 1999: 140)
- 3- المكون المعرفي : حيث أشار (ايزنك) إلى ذلك المكون بأنه انتباه مفرط للذات ، و الوعي زائد بالذات ، وصعوبات في الإقناع والاتصال (النيال ، 1999 : 15)
- 4- المكون السلوكي: نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين ويتصفوا بنقص في الانتخابات السوية (حمادة، 1999 : 29)

وأضافت النيال :

- 5- المكون الوجداني : الخجل متمثلا في الحساسية وضعف الثقة بالنفس واضطرابات المحافظة على الذات (النيال 1999 : 15).

أعراض الخجل :

يعد الخجل من العوامل النفسية ذات الأثر السلبي على قدرة الفرد على التكيف الجيد مع الآخرين لأنه يحد من قدرته على التفاعل، يقلل بالتالي من فرصته في تكوين صداقات والاستمتاع بها والاستفادة من الخبرات المختلفة المتاحة لغيره (المحارب 1994 : 13).

ومن ثم يواجه الخجول مشكلات عند مقابلة أناس جدد وتكوين صداقات معهم حيث يتبين أنه لا يستمتع بحديثهم ولا يستفيد من خبراتهم ، بالإضافة إلى الوعي المفرط بالذات والانشغال بردود أفعاله ، وصعوبة في تأكيد الذات وصعوبة في تعبير الفرد الخجول عن رأيه نحو ما هو صواب أو خطأ وصعوبة في إظهار الجوانب الإيجابية في شخصية مما يحد من تقييم الآخرين لها ، مع إسقاطات ذاتية

سيئة حيث يشعر المحيطون به أنه متكبر وعدواني من خلال أساليب معاملته لهم ، ينتج عن ذلك كله الشعور بالقلق والاكتئاب والإحساس بالوحدة النفسية والضيق في المواقف التي تتطلب مواجهة مجموعة من ذوي السلطة أو الأفراد الذين يخشى أن يصدروا أحكاما عليه. (السمدوني، 1994 : 137).

وذلك يؤدي الخجل إلى الكثير من المشكلات الخطيرة المتعلقة بعدم قدرة الأفراد على التعامل الملائم مع الضغوط.

5. الآثار التي يسببها الخجل:

ان الخجل اذ أصبح نمطا ثابتا في السلوك الانفعالي فإن تأثيراته سوف تكون خطيرة على شخصية توافقه النفسي ، الاجتماعي ، هذه الآثار تتمثل في :

1- ان الخجل اذ أصبح مستمرا وثابتا يؤدي الى حالة جبن عام فإنه يجعل الفرد مترددا في القيام بأي شيء جديدا أو غريب وينعكس ذلك بأن تكون الخجول ادنى من مستوى امكانيته الفعلية.

2- ان الخوف والخجل من أي شيء جديد يمكن يعتمد ، وهذا يحجم نشاط الطفل المراهق ويعطل عنده القدرة على الابتكار .

3- ان الخجل يقلل من نشاطات الطفل المراهق الاجتماعية ، كما يقلل من شعبية أو يبدو في نظر الآخرين مهملا ويؤدي ذلك التي توافق ضعيف بسبب النقص في خبرات التعلم الاجتماعية .

4- ان الخجل يجعل من الصعب على الشخص او يقوم بدور القيادة لمجموعة ما، بسبب عدم قدرته على الاتصال بصورة فعالة وصحيحة مع الآخرين.

5- ان الشخص الخجول يخاف التحدث إلى الآخرين وهكذا فالآخرين لا يتحدثون معه، وهذا يشجع الشخص الخجول إلى الانطواء على الذات.

6- ان الأحكام الاجتماعية على الشخص الخجول، قد تنعكس على جوانب أخرى من شخصيته، فقد يحكم عليه بأنه اقل ذكاء مما هو عليه فعلا.

7- إن مفهوم الذات عند الشخص الخجول، يتأثر بالأحكام الاجتماعية أو يحكم على نفسه كما يحكم عليه الآخرون وذلك يؤثر في نمو مشاعر النقص عنده.

6. أساليب التغلب على الخجل :

يرى الشريبي أن من أفضل الطرق للتغلب على الخجل هي :

- 1- **تحديد مواقف الخجل:** لابد من التفكير في المواقف التي تسبب الخجل عند الأطفال، ويحتمل أن يقع فيها أغلبهم، وهذه المواقف عادية بل مشوقة، وليس غريبة ومفاجئة (الشريبي 2001 : 90).
 - 2- **تشجيع التعبير عن النفس وإبداء الرأي :** تعليم الأطفال التحدث بحرية دون الخوف وامتلاك الشجاعة للرفض أو الاعتراض (الشريبي 2001 : 90).
 - 3- **التدريب على السلوك الاجتماعي :** وذلك من خلال عدة نقاط هي التعلم ، والتقويم ، والممارسة فالطفل بحاجة ليتعلم صور التفاعل الاجتماعي في مواقف حية ثم معرفة وهي نظرة فمشاهد ، وفيما يتفاعل معه ، ثم إدخاله في مناسبات أخرى كما يلعب دورا آخر ، أو نفس الدور (الشريبي 2001 : 91).
 - 4- **دعم الثقة بالنفس :** إن ثقة الطفل بنفسه لا يمكن بناؤها عن طريق عمل أغلب الأشياء للطفل ، أو إبقائه بأسرع بالنفس يكون بكل مواضع فرد الطفل ومواقف النجاح الذي حققه وإنجازاته (الشريبي 2001 : 91).
 - 5- **تشجيع الهوايات وعدم العزلة :** إن احترام الطفل لنفسه ينبع من تحقيق إمكاناته والزهو بما أنجز وهناك أهمية كبيرة على تعويد الأطفال استمرارية ممارسة هواياتهم وتوجيههم وحثهم على الاتصال بأصحابهم ومشاركتهم مناسبتهم (الشريبي، 2001 : 92)
- ويرى مجيد إننا أن نفي أطفالنا من مشاعر الخجل والانطواء على الذات من خلال :**
- 1- توفير جو هادئ للأطفال في البيت وتجنب القسوة في معاملتهم أو المشاحنات أو المشاجرات التي تتم بين الوالدين لأن ذلك يجعلهم قلقين يخشون الاختلاط بالآخرين.
 - 2- إخفاء الأم لقلقها الزائد ولهفتها على الدم وأن تتيح له الفرصة للاعتماد على نفسه ، ومواجهة بعض المواقف التي قد تؤديه بهدوء وثقة.
 - 3- توفير الحب والعطف، وعدم تقديمهم وتعريضهم للإهمال أو التحقير خاصة أصدقائهم.
 - 4- اهتمام الأهل بتعويد الأطفال على الاجتماع بالناس ، سواءا بجلب الأصدقاء إلى البيت ، أو زيارة الأهل والأقارب أو الطلب منهم أن يتحدثوا مع الآخرين برفق.
 - 5- تدريب الطفل الخجول على الأخذ والعطاء ، وتكوين صدقات وعلاقات اجتماعية ، والاعتماد على نفسه في أموره الخاصة مثل ارتداء ملابسه بمفرده.
 - 6- على المعلم في المدرسة أن يبث الثقة في نفوس التلاميذ، ومعاملتهم بمساواة دون تمييز، والبعد عن المقارنات.

7- الإصغاء إلى أفكار الطفل ومشاعره ، وآرائه ومتطلباته ، وقصد ومحاولته فهمها لدى التعبير عنها ، ومناقشته بابتسامة ولطف .

8- المساواة بين الذكور والإناث في المعاملة، وتشجيع الإناث على أخذ المبادرة، وإبداء الرأي.

التعاون مع الأخصائي النفسي في المدرسة في التعرف على حاجات الفرد ودوافعه ومصادر خجله، و دراسة حالته وظروفه من جميع النواحي. الصحية والاجتماعية، ومساعدته على التغلب على هذه المشكلة مواجهتها (مجيد ، 2008 : 51).

9- وترى مرتضى أنه من الممكن معالجة الخجل إذا بحثنا عن الأسباب التي تكمن وراء خجله ، ومحاولة إزالتها بكل هدوء وروية ، ولذلك علينا رفع معنويات الطفل بشكل دائم ، ويزيد من ثقته بنفسه ، وتقديمه لأطفال يحبهم ليتعلم منهم الشجاعة ونفسح له مجالاً واسعاً لأن يلعب معهم وأن تكليف الطفل بأعمال بسيطة ينجح فيها يزيد من ثقته بنفسه ، كأن يرتب غرفته وكتبه ، ويقشر الفاكهة لأن العمل يقوي من عزيمة الطفل ، ويزيد قدرته على الصبر والمثابرة (مرتضى 2002 : 64).

الخلاصة:

مما سبق نلاحظ أن الخجل هو أمر طبيعي يمر به تقريبا جميع الاطفال ، في سن محددة ، ومواقف معينة ، وأنه من غير الطبيعي أن يستمر الخجل لفترات طويلة ، وفي كل المواد التي تتطلب تواصل ، وتفاعل وتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين ، أو مع من هم في مثل سنه ، هنا تبرز المشكلة وأن هناك أسبابا تقف وراء الخجل.

الفصل الثالث

التوافق النفسي الاجتماعي

تمهيد :

يعتبر مفهوم التوافق من أكثر المفاهيم شيوعاً في علم النفس ، لكوننا به وعن طريقه نقوم سلوك الإنسان ، وما علم النفس سوى علم سلوك الإنسان ، وتوافقه مع البيئة ، لذلك فدراسة علم النفس تدور حول كيفية الوصول إلى التوافق وطبيعة العمليات التي تتم بواسطتها التوافق من عدمه.

اعتباراً لأهميته التي قدمت لتتوافق كمفهوم من أهم مفاهيم علم النفس وصحة النفسية ، سنقوم في هذا الفصل بالتطرق إلى مفهوم التوافق ومعاييره ومؤثراته.

1. المفهوم اللغوي للتوافق :

ورد في لسان العرب ل ابن منظور : أن وفق الشيء ملائمه ، وقد وافقه موافقةً ووفقاً واتفق معه وتوافق (ابن منظور : 346).

ويرى مصطفى فهمي أن التوافق لغويًا : كلمة تعني التآلف والتقارب ، واجتماع الكلمة نقيض التخالف والتنافر والتصادم وهو غير الاتفاق الذي يعني المطابقة التامة (فهمي ، 1970 : 11).

2. تعريف التوافق : داود يعرفه : مفهوم خاص بالإنسان في شعبة للتنظيم حياته وجل صراعاته ومواجهة مشكلاته من إشباع واحباطات وصولاً إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء والانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة وفي العمل وفي التنظيمات.

التي ينخرط فيها ولذلك كان مفهوماً إنسانياً (نبيل سفيان ، 2004 : 153).

ويعرفه كمال الدسوقي : هو تكيف الشخص ببيئته الاجتماعية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع لعلاقاته بأسرته ومجتمع ومعايير بيئته الاقتصادية والحلقية (كمال الدسوقي ، 1985 : 32).

3. تعريف التوافق النفسي الاجتماعي :

يعرفه أحمد عزة رابح : هو حالة من التوائم والانسجام بين الفرد وبيئته ويبدو في قدرة الفرد على إرضاء أغلب حاجياته وتصرفاته مرضياً ، (أحمد عزت ، 1968 : 58).

يعرفه خير الله بأنه هو قدرة الفرد في التوفيق بين رغباته وحاجاته من جهة ومتطلبات المجتمع من جهة أخرى ، تبدو مظاهرها في شعور الفرد بالأمن الشخصي والاجتماعي وإحساسه بقيمته وشعوره بالأثر والتحرر والصحة العقلية والخلو من الميول المضادة للمجتمع (السيد خير الله ، 1981 : 75).

يعرفه محمود عطية هنا على أنه مجموعة الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الاجتماعي (حسب أحمد حشمت ، 2007 : 55).

يعرفه الزيايدي محمود سامي في كتابه علم النفس الاكلينيكي بأنه قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة وتتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء هذا من ناحية ومن ناحية أخرى القدرة على العمل الفعال الذي يجعل الفرد شخصا نافعا في محيطه الاجتماعي (الزيايدي ، 1969-2003 : 203)

4. معايير التوافق النفسي الاجتماعي :

أ- **المعيار الذاتي** : هو التوافق كما يدركه الشخص ذاته فبصرف النظر عن المساييرة التي قد يبذلها الفرد على أساس المعايير الأخرى فالمحك الهام هنا هو ما يشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الاتزان أو السعادة أي أن السوى هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية ، ويمتاز المعيار الذاتي بسهولة تطبيقه وشيوعه بين أفراد المجتمع ، فكل فرد يصف سلوكه في ضوء إطاره المرجعي (سري ، 1424 : 32).

ب- **المعيار الطبيعي** : يستخلص مفهوم التوافق طبقا لهذا المعيار بناء على خاصيتين يتميز بهما الإنسان عن غيره من المخلوقات الخاصة الأولى هي قدرة الإنسان الفريدة على استخدام الرموز ، والخاصية الثانية هي طویل فترة الطفولة لدى الإنسان ، والشخص المتوافق طبقا لهذا المفهوم هو من لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية كما أن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات طبقا لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة (شادلي ، 2001 : 29).

ج- **المعيار الإحصائي** : يعتبر هذا المعيار في تحديد التوافق على مدى الانحراف عن المتوسط الحسابي ، أو المنوال الإحصائي ، وهذا الاتجاه يرى أن المتوسط يكون سويا وأن أي انحراف عنه يكون شاذا وفي هذا الاتجاه يتحتم علينا معرفة الخط الفاصل الذي يفرق بين ما هو متوسط وبين ما هو منحرف على المتوسط خاصة في الحالات الطفيفة ، أي أنه اختلاف الفرد عن الغالبية العظمى من الناس فهو بسلوكه هذا يقع ضمن النذرة الإحصائية (الجماعي ، 2007 : 91).

د- **المعيار الاجتماعي** : يركز هذا المعيار على أهمية المعايير الاجتماعية والأخلاقية في المجتمع ويرى أصحاب هذا المعيار أنه من الصعب تحديد مفهوم السوية في معزل عن نظام القيم ، ومن هنا يستخدموه مفهوم التسوية لوصف مدى اتفاق سلوكنا مع المعايير الأخلاقية في المجتمع وقواعد السلوك السائدة فيه في المجتمع (محمد علي ، 2008 : 150).

وبهذا المحك أكثر من عيب حيث بين التوافق والموافقة هنا تعني المسالمة والامتثال الاجتماعي ، والسواء النفسي لا يعني الامتثال لكل هو يحتمل بعدم القبول والمعارضة وفقا للمواقف التي يعيشها الفرد، كما أن

المجتمع ليس أحد في جميع الأحيان فهو متنوع متباين طبقاً لتباين ثقافات أفرادهم وجهاتهم ، لذلك فالمعيار الاجتماعي نسبي وفقاً لنسبة القيم والثقافات (صبرة ، 2004 : 151) .

المعيار المثالي :

وهو محك متأثر بالفلسفة والأديان ، ويعتمد في تحديده لدرجة التوافق على مدة الاقتراب من الحد الأدنى أو المثل أو الكمال ، إلا أن المشكلة هي في كيفية تحديد درجة الكمال وخاصة فيما يتعلق بصفات وخصائص الشر وخاصة لدى الفلاسفة أو الديانات الوضعية (صالح ، 2004 : 162) .

هـ- المعيار الباثولوجي (المرضي) : هناك أعراض اكلينيكية تسمى الشخصيات الشاذة بعضها ظاهر على السطح كالنزعات الإجرامية والانحرافات الجنسية والتي تبرز عند الشخصيات السيكوباتية والمهلوسات واضطرابات اللغة والانفعال عند الذهانين وبعضها خفي لا يشعر به إلا الشخص نفسه كالمخاوف والوسواس والأفكار المتسلطة وارتفاع مستوى القلق ، وهذا يبرز عند العصابين (عوض ، 1998 : 68) .

5. مؤشرات التوافق النفسي الاجتماعي:

أ. النظرة الواقعية للحياة : يعاني بعض الأفراد من عدم قدرتهم على تقبل الواقع المعاشي ونجد مثل هؤلاء الأشخاص متشائمين تعساء رافضين لكل شيء وذلك دليل على التوافق أو اختلال في الصحة النفسية ، وفي المقابل نلاحظ أشخاصاً يقبلون على الحياة بكل ما فيها من أفراح وأتراح واقعيين في تعاملهم مع الآخرين متفائلين ومقبلين على الحياة بسعادة ويشير هذا إلى توافق هؤلاء الأشخاص في المجال الاجتماعي الذي يخرطون فيه (صالح حسن الدايري ، 1999 : 50) .

ب. الإحساس بإشباع حاجات نفسية : بعد إحساس الفرد بإشباع الحاجات النفسية أحد مؤشرات توافقه مع نفسه ومع الآخرين ، ويتجسد هذا الشعور في إحساس الفرد بأن جميع حاجاته النفسية الأولية منها والمكتسبة مشبعة بطريقة شرعية ، كالحاجة إلى العام والشراب والجنس ، وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية والفيزيولوجية ، كذلك الأمن وإحساسه بأنه محبوب وأنه قادر على حب الآخرين وثمة حاجة أخرى ، وهي إحساس الفرد بأنه قادر على الانجاز (صالح حسن الدايري ، 1999 : 57) .

ج. الراحة النفسية : من سمات الفرد المتوافق قدرته على الصمود حبال الأزمات والشدائد وضروب الإحباط المختلفة دون أن يختل ميزانه ويشوه تفكيره ، ودون أن يلجأ إلى أساليب ملتوية ، غير ملائمة لحل أزمته وعلى ذلك فليس معنى الراحة النفسية أن لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف في طريق إشباع حاجاته المختلفة وفي تحقيق أهدافه في الحياة ، فالشخص المتمتع بالصحة النفسية هو

الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه ويقرها المجتمع (مصطفى فهمي ، 1978 : 103).

د . مفهوم الذات : تعد فكرة الفرد عن نفسه من بين المؤشرات توافق الفرد أو عدم توافقه فالفرد المتوافق هو الذي يتطابق مفهومه لذاته مع واقعه كما يدركه الآخرون ، في حين إذا كان مفهوم الذات لديه متضخما أدى به هذا إلى الغرور والتعالي على الغير ، مما يجعله يفقد التوافق مع الآخرين (صالح حسن الداھري 1999 : 59).

ه . المرونة : وهذه السمة تمثل نقيض سمة التصلب ، فالشخص الذي يتسم بالمرونة يكون متوازنا في تصرفاته أي بعيدا عن التطرف في اتخاذ قراراته وفي الحكم على الأمور ، والبعد عن التطرف في اتخاذ قراراته وفي الحكم على الأمور ، والبعد عن التطرف يجعل الشخص يساير الآخرين في بعض المواقف التي تتطلب ذلك وأن يغيّرهم إذا رأى وجهة نظر أخرى مقتنع بها ، أي لا يكون مسائرا أو مغايرا بصفة دائمية (صالح حسن الداھري 1999 : 59).

التفكير العلمي : يتمثل في قدرة الشخص على تفسير الظواهر والأحداث تفسيريا علميا قائما على الأسباب الكامنة وراء الظاهرة أو الحدث ، وكذلك القدرة على أن يكشف القوانين العلمية التي تحكم هذه الظواهر والأحداث ، وبهذا فالشخص الذي يتسم بهذه السمة يبتعد عن التفكير الخرافي وعن القدرة والحظ كما أنه لا يؤمن بالصدفة وكل ما هوي غيبي أو ميتافيزيقي (محمد جاسم محمد ، 2004 :

19).

الكفاية في العمل : تعتبر قدرة القدرة على العمل والإنتاج والابتكار دليلا ، على توافق الفرد في محيط عمله ، ولأن الفرد الذي يزاول مهنة أو عمل معين يرتضيه وتتاح له الفرصة يحقق له الرضا والسعادة ويجعله متوافقا مع هذا العمل (فوزي محمد جبل ، 2000 : 74).

6. النظريات المفسرة للتوافق النفسي الاجتماعي:

أ . نظريات التحليل النفسي : تركز هذه المدرسة على وجود حياة نفسية لا شعورية غير الحياة الشعورية التي يعيشها الفرد ، كما تؤكد أن الفرد يولد مزودا بغرائز ودوافع معينة ، ويرى كذلك أصحاب هذه النظرية أن الحياة عبارة عن سلسلة من الصراعات تعببها إشاعات أو احتياطات ، ما نفترض أن الشخصية تتكون من ثلاث نظم أساسية هو الأنا ، الأنا الأعلى ، وعلى الرغم من أكل جزء من هذه الأجزاء الشخصية الكلية له ديناميكيته وخصائصه وميكانيزماته ومبادئه التي يعمل وفقها فإنها جميعا تتفاعل معا تفاعلا وثيقا .

بحيث يصبح فصل تأثير كل منهما وأن السلوك في الغالب محصلة تفاعل بين هذه النظم الثلاث ،
ونادرا ما يعمل أحدها بمفرده دون النظامين الآخرين (هول القدسي ، 1971 : 53).

ب. **النظرية السلوكية** : حسب منظريها أن التوافق وسوء التوافق يعد متعلما أو مكسبا وذلك من خلال
الخبرات التي يتعرض لها الفرد والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة
لتحديات الحياة التي سوف تقابل بالتعزيز أو بالتدعيم (جاسم 2009 : 25).

وأن التوافق هو بمثابة كفاية وسيطرة على الذات (مع التصرفات التي لم تعد تقود إلى المعززات
الإيجابية) وتعلم التصرفات الفاعلة في بلوغ الأهداف ويتحقق هذا المستوى من التوافق من خلال
اكتشاف الفرد للشروط والقوانين الكامنة في الطبيعة وفي المجتمع (خالد 2002 : 98).

ج. **النظرية الإنسانية** : ظهر هذا الاتجاه كرد فعل للنظريتين الأساسيتين في علم النفس نظرية التحليل
النفسي والنظرية السلوكية ويقوم هذا الاتجاه على رفض المسلمات التي يقوم عليها النظريات السابقة
أي أن هذا المذهب رفض تصور الإنسان كجهاز طاقة يبحث عن حالة التوازن من حيث توزيع
الطاقة على أجزائه المختلفة وأي ازدياد في مستوى الطاقة يؤدي إلى خلل هذا الاتزان ، كما يرفض
تصور الإنسان جهازا آليا ، إذ اثير أي جهاز منه تحتم عليه أن يقوم بسلوك معين ويمن التنبؤ بهذا
السلوك (مرسي 1970 : 143).

د. **النظرية البيولوجية الطبيعية** : ويقدر منظورها أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنبع عن أمراض
تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن
طريق الإصابات والجروح والعدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد وترجع
اللبنات الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل من " داروين مندل " و " جالتون كالمان " وغيرهم كما
تعتمد هذه النظرية على أن الصحة الجسمية تعني التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة ويقصد
بالتوافق في ضوء هذه النظرية ، ان تكون الوظائف الجسمية متعاونة كاملا لصالح الجسم كله ، أما
سوء التوافق فهو ناتج عن زيادة أو نقصان في نشاط الغدد عند الفرد (جمعون ، 2001 : 24).

7. عوامل سوء التوافق النفسي الاجتماعي:

يوجز خلال 1985 عوامل سوء التوافق النفسي الاجتماعي في العوامل التالية:

أ. **عوامل وراثية جسمية** : للوراثة أثرها في سلوك الفرد ، فإذا كانت الوراثة سليمة وكذلك
التربية والبيئة فإننا نتوقع أن يكون الفرد حسن التوافق ، إلا أن بعض الاضطرابات الوراثية
التي يمكن أن ترتبط ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية تكون سببا في سوء التوافق ، حتى

وإن كانت الإعاقة لأسباب خارجة عن إرادته ومع ذلك فإنه في كلتا الحالتين سواء كان السبب وراثيا أو بيئيا فإن النقص الجسمي ووجود عاهات قد تؤدي إلى سوء التوافق (غيرنت محمد حسن عسري ، 1924 : 41).

ب. **عوامل بيئية اجتماعية** : إن الفرد حاجات لابد من إشباعها لكي يكون متوافقا إلا أن إشباعها لابد أن يكون بصورة اجتماعية ولا شك في أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة كالتفكك الأسري ، والظروف الاقتصادية السيئة والتغيرات السري صحة تمثل عوامل سوء التوافق (غيرنت محمد حسن عسري ، 1924 ، 41).

ج. **عوامل نفسية** : هناك عوامل نفسية كثيرة التي يمكن أن تزيد من حدة سوء التوافق فالاضطرابات النفسية وعوامل ومظاهر لسوء التوافق كما تعتبر عوامل مساعدة على إحداثه ومنها ما يلي :

1- الانفعالات الشديدة والغير مناسبة للموقف ، حيث يكون لهذه الانفعالات غير المتوازنة أثرها السيء من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية.

2- عدم فهم الفرد لذاته أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية يمكن أن يكون سببا لسوء التوافق

3- **صراع الأدوار**: يلعب الفرد أدوارا متعددة تبعا لما يتوقفه المجتمع ، وقد يلعب دورين متصارعين في آن واحد مما يؤدي إلى سوء التوافق إذا لم يستطع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الانسجام بينهما (غيرنت محمد حسن عسري ، 1924 : 42).

الخلاصة:

يعد التوافق النفسي الاجتماعي من أهم الأمور التي يسعى إليها الإنسان طوال فترة حياته أملاً في تحقيق السعادة والإتزان ومما كان الحال فإنه يسمن الوارد في نظام الحياة أن تجد كل إنسان البيئة التي تناسبه وتتناسب مع رغباته وتلبي كافة احتياجاته فالفرد المتمتع بالصحة النفسية هو الذي له القدرة على الصمود أمام الأزمات والشدائد دون أن يلجأ إلى أساليب ملتوية ونوبات الغضب.

وهذا ما يجعله ينجح في تحقيق دوافعه ورغباته ويتلائم مع الحياة في مختلف مواقفها.

الفصل الرابع

المراقبة

تمهيد :

يخضع الكائن البشري من ميلاده لتغير مستمر ، فهو ينمو من خلال مراحل متعاقبة وتعد المراهقة مرحلة نمائية يمر بها الإنسان ، تتميز بالتغيرات الفيزيولوجية ، الاجتماعية ، العقلية ، النفسية فهي مرحلة تسودها الفترات الانفعالية وتخللها صراعات متعددة وكثرة الاندفاع ، فالمرهق يسعى إلى الاستقلالية والتحرر والرغبة والثبات ، الانفعالي ، وتعتبر الممر الذي يوصل الفرد من الطفولة إلى الرشد والانتقال من الأشياء الملموسة إلى الأشياء المعنوية والفكرية في هذا الفصل سوف نستعرض مختلف مظاهر الخوف المراهقة والاتجاهات المفسرة لها وأهم الحاجات والمشكلات التي تتعرض المراهق في هذه المرحلة الحرجة من النمو.

1. تعريف المراهقة :

يعرفها الباحث " سانلي هول SHALL (1956) : مرحلة من العمر تتميز فيها تصرفات الفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة (أحمد محمد الزغبى ، 2001 : 318).

هنا ركز " هول " على الجانب الانفعالي في حياة المراهق وما يغير من توترات وثورات توصف أحيانا بأنها أزمة تحدث في حياة المراهق.

أ. كما يعرفها الباحث " بياجي paget " عن المراهقة بقوله إنها تعنى العمر الذي يندمج فيه الفرد مع عامة الكبار ، والعمر الذي لم يعد فيه الطفل يشعر أنه أقل من ممن هو أكبر منه سناً بل هو ساوي لهم في الحقوق على الأقل " سامي محمد ملحم، 2004 : 341).

ب. وأخيراً يعرفها الباحث " حسن عن المعطي " إنها مرحلة عواطف وتوتر وشدة في هذه المرحلة يمر المراهق بفترات عصبية وتكثر عنده الاندفاعية والصراعات النفسية ويكون المراهق ذو حساسية شديدة يميل إلى تأكيده بالذات ، كما يميل إلى الخوف خاصة من المجتمع وعدم الثبات الانفعالي (عبد الرحمن عيسوى، 1995 : 35).

2- تحديد فترة المراهقة :

لقد اختلف الباحثون في تحديد فترة المراهقة متى تبدأ ومتى تنتهي واتفقوا مبدئياً على أنها الفترة الواقعة بين البلوغ الجنسي واكتمال النضج الجسمي ، وهناك من يقول بأنها تبدأ من 10 إلى 21 سنة والبعض يحصرها بين 12 و 21 سنة ووصلوا إلى تقسيمها إلى ثلاث مراحل كما يلي :

أ- المراهقة المبكرة :

والتي اتفق عليها الباحثون أنها تتراوح بين 12 و 14 سنة تتميز بتناقص السلوك الطفلي وبداية علامات النضج في الظهور واكتمال وظائفها عند الذكر والأنثى ففي بداية هذه المرحلة تحدث

تغيرات عديدة للمراهق وأبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة الجانب الجنسي حيث تبدأ الغدد الجنسية في القيام بوظائفها (ميخائيل خليل ، 1994 : 25).

ب- المراهقة الوسطى :

تمتد من 15 سنة إلى 18 سنة ، تتميز بشعور والمراهق بالنضج والاستقلالية وتعتبر هذه المرحلة قلب مراحل المراهقة حيث تنضج فيها مختلف المظاهر المميزة لها ، كما تتميز هذه المرحلة بالشعور بهدوء والاتجاه إلى تقبل الحياة بكل ما فيها من اختلافات أو عدم الوضوح وزيادة القدرة على التوافق كما يتميز المراهق بطاقة وقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين ومن أسباب هذه المرحلة نجد كذلك :

1- الشعور بالمسؤولية الاجتماعية.

2- الميل إلى مساعدة الآخرين.

3- الاهتمام بالجنس الآخر على شكل ميول وإقامة علاقات .

4- وضوح الاتجاهات والميول لدى المراهق (حامد عبد السلام زهران ، 1995 : 73).

ج- المراهقة المتأخرة:

تمتد من 18 - 21 سنة وهي فترة يحاول فيها المراهقة ويسعى من خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموع مكونات شخصيته كما يحاول التكيف مع مجتمعة ، والتوافق مع الظروف البيئية الجديدة ، ويعتبر العلماء ، إلى أن المراهقة المتأخرة تعتبر مرحلة التفاعل وتوحيد الأجزاء الشخصية والتناسق فيما بينها بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة (حامد عبد السلام ، زهران ، 1995 : 108).

وتبقى المراهقة مرحلة واحدة ، كاملة ومتصلة عند التقسيمات التي قام بها العلماء حيث كان ذلك لتسهيل الدراسة والبحث عنه المرحلة الحساسة التي تصاحبها تغيرات جسمية انفعالية واجتماعية له فالمراهق بحاجة إلى من يفهمه حتى يحقق له أكبر مستوى من التوافق واختيار هذه المرحلة بسلام (سيد محمود الطواب 1993 : 324).

3 . خصائص المراهقة:

ركزت الباحثة "اليزبت هيرلوك E.hulock 1980" على ان المراهقة مرحلة هامة يميزها خصائص معينة من غيرها من المراحل التي سبقتها والتي تليها وهي على النحو التالي :

أ- المراهقة مرحلة هامة في حياة الفرد:

فهي الأكثر أهمية مقارنة بالمراحل الأخرى إذ لها تأثيرات حالية على الاتجاهات والسلوكيات ، وتأثيرات طويلة المدى في حياة الفرد ، إضافة إلى كونها تجمع بين التأثيرات الجسمية والنفسية (سيد محمود الطواب ، 1993 : 325).

ب- المراهقة مرحلة انتقالية :

الانتقال هنا هو المرور إلى مرحلة أخرى ، فالتغيرات الجسمية التي تحدث خلال سنوات المراهقة تؤثر في مستوى سلوك الفرد وتقوده إلى إعادة تقييم اتجاهاته وقيامه بكل العمليات التوافقية (سيد محمود الطواب 1993 : 326).

ج- مرحلة التغيير:

يشير الباحث " هيرلوك " إلى وجود خمسة أمور تحدث لجميع المراهقين نتيجة التغيرات التالية:

1- زيادة الانفعالية التي تعتمد شدتها على معدل التغيرات الجسمية والنفسية التي تحدث عادة بسرعة اكبر خلال المدة الممتدة ، لذا يكون هذا الجانب أكثر شدة في بداية المراهقة من نهايتها.

2- التغيرات السريعة التي تصاحب النضج الجنسي تجعل المراهقة الصغار غير متأكدين من أنفسهم وقدرهم وميولهم نتيجة المعاملة الغامضة التي يتلقونها من طرف الكبار.

3- إن التغيرات الجسمية وما يصاحبها من تغيرات في الميول والأدوار الاجتماعية والمتوقع إن يلعبها المراهق تخلف مشكلة جديدة.

4- يحدث تغيير كذلك في القي م ، فما كان للمراهقين كأطفال يبدو أقل أهمية لهم الآن هم على حافة الرشد.

5- وجود مشاعر متصارعة لدى المراهقين فهم يريدون الاستقلال لكن غالبا ما يصطدمون بالمسؤولية التي تتماشى مع هذا الاستقلال ويتساءلون عن مدى إمكانية التأقلم والتوافق (سيد محمود الطواب 1993 : 327).

د- مرحلة المراهقة تمثل مشكلة:

تعود مشكلة المراهقة إلى سببين:

- 1- خلال الطفولة استطاع حل مشكلاتهم جزئياً على الأقل عن طريق الوالدين والمدرسين، ونتيجة لذلك فإن الكثير من المراهقين لم يستطيعوا حل مشكلاتهم بأنفسهم.
- 2- بسبب عدم القدرة المراهق مع المشكلات مع اعتقاده بأنه قادر على حلها رافضاً مساعدة الوالدين والمعلمين (سيد محمود الطواب ، 1993 : 328).

ه- مرحلة المراهقة تمثل البحث عن الهوية :

هذا ما يسميه الباحث " اريكسون Erikson 1964" بالهوية الذاتية وتتمثل في استخدام المراهق الرموز في الملابس والأدوات الشخصية أو السيارات أو الكتب التي تشير إلى جماعة أو نادي معين أو مستوى معين ، كما أنه يأمل في نفس الوقت بهذه الطريقة في جذب انتباه الآخرين إليه ليعرفوه كفرد مستقل محتفظ بإنتمائه إلى جماعة الأقران (سيد محمود الطواب 1993 : 329).

و- المراهقة مرحلة عدم الواقعية :

يعود سبب عدم الواقعية عند المراهقين إلى الانفعالات الحادة التي ميز هذه المرحلة فلما زادت طموحات المراهقين كانوا أكثر غضباً وتوتراً ، من ثم شعور أنهم لا يستطيعون تحقيقها لكن مع مرور وزيادة الخبرات الشخصية والاجتماعية يبدأ المراهق يراها بصورة أكثر واقعية (سيد محمود الطواب 1993 : 330).

ي- المراهقة عتبة مرور إلى الرشد :

يكشف المراهق خلال هذه المرحلة أن ال والسلوك لا يؤدي به إلى الصورة التي يرغبها فيلجأ أحياناً إلى التدخين أما المراهقة إلى استخدام أدوات التجميل مثل الكبار.

ويرى الباحث " نجيب القوسن 1978" بأن المراهقة تمتاز بانفعالات عنيفة والمراهق يتميز بأنه غير مستقر مكتئب وخجول (لمدى محمد غناوي 1992 : 159).

كما تتميز مرحلة المراهقة بالنمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية وكذا التقدم نحو كل من النضج الجسمي الجنسي ، العقلي الانفعالي ، والتطبيع الاجتماعي ، واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية الاستقلال الاجتماعي وتحمل المسؤولية

وتكوين علاقات جديدة واتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم ، المهنة ، الزواج ، وتوجيه الذات والتخطيط لمستقبله (سامي محمد ملحم، 2004 : 340).

من خلال ما سبق يبقى فترة المراهقة فترة حرجة بالنسبة للكثير من المراهقين عموما والمتدرسين خصوصا ، ورغم ذلك فالأمر منطقي يأتي نتيجة لسعي المراهق إلى التوافق مع انماط جديدة من السلوكات خاصة الاجتماعية.

4. الاتجاهات المفسرة للمراهقة:

لقد اختلف الاتجاهات المفسرة للمراهقة وذلك باختلاف الخلفية النظرية وتعددتها ومن أبرز الاتجاهات نجده:

أ- الاتجاه البيولوجي :

تبرز هذه الاتجاه الباحث "تساتلي هول" ، حيث يعد من أوائل من اهتم معالجة ظاهرة المراهقة وقد تسمى هذه المرحلة بمرحلة ميلاد جديدة ، كما وصفها بأنها تختلف عن مرحلة عواطف وتوتر لأنها تتسم بخصائص وصفات تختلف عن مرحلة الطفولة وتحدث هذه المرحلة تغيرات تستند إلى أسس بيولوجية تتمثل في نضج بعض الغرائز وظهورها بشكل مفاجئ مما يؤدي إلى ظهور بعض الدوافع القوية عند المراهقين تؤثر في سلوكهم (عبد الرحمن عسيوي، 1996 : 35).

كما أيد هذه الاتجاه الباحث " أرنولد جيزل A.gisel "حيث أشار إلى الوراثة هي المسؤولة عن السلوك ، وأن للبيئة دور في تقرير عملية النمو أو عرقلتها وليس لها تأثير على توليده أو إحداثها (عبد المنعم الميلادي 2004 : 65).

كما يؤمن أصحاب نظرية التحليل النفسي بزعامة قزوين بأهمية العوامل الفيزيولوجية في عنوانه الشخصية الاجتماعية حيث يرى علمها بأن الرغبات الجنسية التي تظهر في بداية مرحلة المراهقة تتحول إلى أزمات حيث يعجز الأنا عن التوفيق بين مطالب الهو أي الرغبات الغريزية ومطالب الأنا الأعلى الذي يمثل القيم الاجتماعية (أحمد محمد الزغبى ، 2001 : 325)

ب- الاتجاه الاجتماعي :

أصاب هذا الاتجاه المفسرون سلوك المراهقة على الأسس الثقافية السائدة والتوقعات الاجتماعية ويفترضون أن سلوك المراهقين هو نتيجة تربية الطفل لدى تعلم أدوار معينة وبالتالي فإن عملية

التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن سلوك الفرد في سوائه أو انحرافه إضافة إلى مشاهدة الأبناء لبرامج عنيفة وعدوانية تؤدي بهم إلى تقليد نماذج أثناء تفاعلهم مع الآخرين في الحياة الاجتماعية ، خاصة عندما يشعرون بالإحباط ويؤكد علماء الإجماع إن الفرد عندما يتعلم سلوك عدواني في طفولته يستمر في ممارسة العدوان في مراهقته فهناك استمرارية في سلوكه ما لم يتعرض للتغيير الاجتماعي. (أحمد الزغبي ، 2000 : 326).

كما يجب النظر في العلاقات الأسرية المتغيرة ، والأدوار الحديثة للوالدين والتغير الاجتماعي للربح بصورة أكثر دقة وموضوعية لأن ذلك يساعد على فهم المراهق وسلوكه وعلاقاته مع الآخرين مما يؤدي إلى حل كثير من الغموض.

ج- الاتجاه السيكولوجي:

يعتمد الباحث " فرويد " في تفسير مرحلة المراهقة على أساس الغريزة الجنسية والطاقة التي ترتبط بها أي أن الاضطرابات والمشكلات تتوقف على إفرازات غددية ومنها : الغدد الجنسية ، ومن الذين أيدوا على هذا الاتجاه في أمريكا الباحث " كينس " الذي اهتم بدراسة السلوك الجنسي والشذوذ عند الذكور والإناث .

كما نجد العالم النفساني "ليفين كيرت levin" 1952 الذي يرى أن الانتقال التدريجي كطفل من عالم الطفولة إلى عالم الراشدين هو الذي يسبب التوتر الذي يسيطر على حياة المراهق وللانتقال الحاصل أوجه عديدة منها :

إن الفرد في انتقاله من الطفولة إلى الرشد يواجه مستقبلا غامض ، لايمتلك عنه ما يوضحه ، وهو في حالة أشبه بمن يدخل المدينة لم يشاهدها من قبل وقد يؤدي هذا الغموض في أغلب الأحيان إلى صراعات نفسية قد ينتج عنها اضطراب في سلوكه وتصرفات (صالح حسن الداهري ، 2005 : 239).

بسبب النضج الجنسي الذي يتم في هذه المرحلة ونظرة الفرد إلى جسمه كأنه مهول ، قد يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس وما ينتج عنها من تردد ، صراع وعدوان وصعوبة التمييز بين ما هو خيالي وواقعي والتناقض الذي يقعون فيه ، الأمر الذي يؤدي إلى حالات شديدة من التوترات والصعوبات فنجدهم يعيشون عدم الاستقرار والتذبذب ، الخجل ، الانطوائي والعدوان (صالح حسين 2005 : 239-240).

مما سبق نستنتج أن كل أنحاء المراهقة ، اعتمادا على جانب معين رغم أن كل الجوانب في شخصية المراهق متكاملة ، ولا نستطيع الفصل بينها ، فالجانب البيولوجي فسرنا على أساس النضج بعض الغرائز وظهورها وأن الوراثة مسؤولة عن سلوكيات المراهقين ، في حين أن الجانب الاجتماعي غير المراهقة في سوائه أو انحرافه، واخيرا الجانب السيكولوجي الذي يرجع سلوكيات المراهقين إلى نمو الغدد الجنسية المسؤولة عن عدم استقرار وتذبذب حياة المراهق.

5. مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

من أهم مظاهر النمو هذه المرحلة ما يلي :

أ- **النمو الجنسي للجسم** : تظهر في هذه المرحلة تغيرات نمائية سريعة في حجم الجسم ونسبته فتنمو الغدد الجنسية ، وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل وهذه الغدد تتمثل في المبيضين لدى الأنثى ويقومان في افراز البويضات الناضجة ويحدث الطمث عند الفتاة نتيجة انفجار البويضة ويحدث أول حيض للفتاة في الفترة ما بين 9 ، 14 سنة ، أما الخصيتين عند الذكر فتقومان بإفراز الحيوانات المنوية والهرمونات الجنسية ويطلق على مظاهر النضج عند البنين والبنات " الصفات الجنسية الأولى (عبد الرحمن العسيوي 1995 : 103) .

يصاحب النضج الجنسي ظهور ميزات أخرى يطلق عليها أسم الصفات الجنسية الثانوية مثلا عدد البنات تنمو عظام الحوض، ونمو أعضاء الرحم، المهبل الثديين، أما عند الذكر نمو الشعر في الذقن وخشونة الصوت ... الخ.

كما يحدث النمو في مرحلة المراهقة على شكل تغيرات جسمية خارجية يمكن ملاحظتها ، وتغيرات فيزيولوجية داخلية تظهر في وظائف الأعضاء كإفراز الغدد النخامية ، هرمونات منبهة للجنسين ويزداد افراز هذه الغدة على توجه نشاطها إلى إثارة المشاعر الجنسية لدى الأنثى والذكر.

أما الجانب الجسمي فهناك نمو مستمر من حيث الطول و الوزن ، ونمو الأطراف ، العضلات ، والأجهزة كالجهاز الهضمي ، وتجدر الإشارة إلى أن في هذه المرحلة النمو الجنسي يبلغ ذروته ويرتبط بسائر جوانب النمو.

ب- النمو العقلي :

يرى الباحث "ترمان 1916" إن التغيرات في النمو الجنسي والفيزيولوجي في مرحلة المراهقة تقترن بالتغيرات في النمو العقلي ، فالقدرات العقلية لا تستمر طول الحياة لكنها تصل إلى ذروتها في سن السادسة عشرة (16) تقريبا ثم نأخذ في الانخفاض التدريجي أما الباحث "بالتز 1973 " وكذلك "سيتي 1974 " بين أن الذكاء لا ينخفض مع التقدم في العمر الزمني لكنه قد يتحسن ويستمر في ازدياد خلال سنة النضج (احمد الزغبي ، 2001 : 345).

في العموم تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها فالحياة العقلية للمراهق تسير من البسيط إلى المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي والحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة والمعاني المجردة ، وفي مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام ويسمى بالقدرة العقلية العامة وكذلك تتضح الاستعدادات والقدرات الخاصة وتزداد قدرة المراهقين على القيام بالعمليات العقلية العليا كال تفكير ، التذكر ، التخيل ، التعلم. (احمد الزغبي ، 2001 : 346).

ج- النمو النفسي :

من أبرز مظاهر الحياة النفسية رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على النفس ، فنتيجة للتغيرات الجسيمة التي تطرأ على المراهق يشعر أنه لم يعد طفلا قاصر ، كما أنه لا يحب أن يعاقب على كل شيء ، يقوم به أو أن يخضع سلوكه لرقابة الأسرة ، كما نلاحظ عنده في هذه المرحلة الابتعاد عن التصرفات الصببانية التي ترى بأنها لم تعد مناسبة لسنه فيكبر تحديده لعالم الكبار فيتطفل لمعرفة المجهول ويجتهد في إقناع غيره أن آراءه صائبة واختياراته كما يتميز النمو النفسي في هذه المرحلة بالابتعاد الذات الذي يصل إلى حد التمرکز حول الذات ، ولكنه يختلف في مضمونه عن تمرکز الطفل حول ذاته لأن أعراض بلوغ النمو العقلي والنضج الاجتماعي. (احمد الزغبي ، 2001 : 347).

د- النمو الاجتماعي :

تتميز العلاقات الاجتماعية في هذه المرحلة بانها اكثر تميزا و أكثر شمولا على مرحلة الطفولة فالسلوك الاجتماعي عند المراهق عملية مستمرة و متطورة فالمرهق يتأثر ببيئة الاجتماعية و الأسرية التي يعيش فيها فهو يحاول هنا ممارسة الاستقلال الاجتماعي بحيث يميل إلى الاعتماد على نفسه و يتحمل المسؤولية الاجتماعية و يتخلص من قيود الأسرة ويعتمد مدى نجاح المراهق

في التوافق مع المواقف الاجتماعية الجديدة على الخبرات السابقة و ما كونه من اتجاهات نتيجة هذه الخبرات. (احمد الزغبي ، 2001 : 348).

ه- النمو النفسي الاجتماعي :

يتأثر النمو النفسي الاجتماعي للمراهق بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها بما تحتويه من ثقافة وتقاليد وعرف واتجاهات وميول تؤثر على المراهق وتوجه سلوكه ، وتجعل عملية توافقه مع نفسه والمحيطين به عملية سهلة ، وصعبة حيث أن أكدت معظم الأبحاث أن الصراعات الموجودة بين المراهقين و أوليائهم نتيجة هذه العادات والتقاليد التي يجب على المراهق اتباعها وخاصة المتعلقة باللباس وقص الشعر ، والخروج والنتائج الدراسية برغم من أنها صراعات عادية لا تؤثر كثيرا على العلاقة بين المراهقين والأولياء ولكنها توتر وتجعل المراهق في حالة عدم الاستقرار المستمر وخاصة مبالغة الأسرة أو الاهتمام الزائد بتعليم أبنائهم ، وذلك لتحقيق الاستقرار الاقتصادي وتأمين مستقبلهم يخلق حالات ضغط لدى المراهق .

ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة رغبة المراهقة في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على نفسه ، لذلك لا يجب أن يعامل كطفل رغم أنه من جهة أخرى مازال يعتمد على الأسرة في قضاء حاجاته الاقتصادية وفي توفير الأمن والطمأنينة ، وتبقى التربية السلبية لها سلبيات كثيرة ، لذلك على الآباء متربية أبنائهم مع حرية محدود أي الأخذ بيد المراهق ومساعدته في حل مشاكله وتقدير موقفه وظروفه جديدة ، وذلك عن طريق إقناعه والتحدث معه حتى يتعلم ويصبح متوافقا مع نفسه ومجتمعه الذي يحيط به. (احمد الزغبي ، 2001 : 349).

و- النمو الانفعالي:

يتميز النمو الانفعالي في هذه المرحلة بحدة الانفعالات وعدم الثبات والاستقرار فهي مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية يتميز العنف والاندفاع، كما يساوره أحاسيس الضيق ومن أهم أنماط الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة:

1- الغضب: هو من الانفعالات الحادة للمراهقة ومن أهم مميزاته نجد:

2- الاعاقة العجز : حيث يغضب المراهق عندما يشعر بوجود حاجز يمنعه من تحقيق غاياته وأهدافه ، فيغضب عندما يفشل في إنجاز أي عامل كأن يفشل في إيجاد حل مسألة رياضية معينة

3- الظلم والحرمان: فيغضب المراهق عندما يشعر أن أحد أفراده أو أحد رفاقه ظلموه وأيضا عندما يشعر بحرمانه من بعض حقوقه

4- الحقوق : في فترة المراهقة تقل درجة الانفعال في بعض الأشياء كالظلام والأشخاص الغرباء وتظهر عنده مخاوف جديدة (امتثال زين الدين الطفيلي 2004 ، 25)

ي- النمو الديني:

يحتل التدين أهمية كبيرة في حياة المراهق ، إذ يشكل أحد أبعاد الشخصية ويتناول نواحي الحياة الاجتماعية ، الاقتصادية ، والثقافية ، كما يعتبر قوة دافعة للسلوك ، له أثره الواضح على النمو النفسي للمراهق ، فالفرد خلال سنوات المراهقة يصبح قادرا على التفكير والتأمل في معتقداته وقادرا على التعمق في أمور الدين ، بالإضافة إلى ذلك فإن ما يسهم في يقظة الشعور الديني عند المراهق ، نمو ثقته بنفسه ونضجه الجنسي مما يؤدي إلى يقظة عامة في الشخصية ، وتوضح لديه جميع القوى النفسية مما يزيد من حبه للاستطلاع وخاصة القضايا المتعلقة بالدين

للدن أهمية في التخفيف من انفعالات المراهق حيث يلجأ إليه لكي يجد مخرجا لمشكلاته ويجد فيه السند الذي يحقق له الشعور بالأمان والطمأنينة (أحمد محمد الزغبي أحمد محمد الزغبي 2001 ، 410)

6. أشكال المراهقة:

تختلف المراهقة من فرد لآخر ومن بيئة إلى أخرى كما تتأثر أيضا مما به الفرد من خبرات في المرحلة السابقة (الطفولة) وفي دراسة قام بها الدكتور " صونيل ما ريوس S.marious " في جمهورية مصر العربية ، 1957 حاول أن يبين أشكالا للمراهقة تتمايز وفق الظروف المحيطة وقد استخلص من هذه الدراسة الميدانية أربعة أشكال عامة للمراهقة وهي كالتالي :

أ- المراهقة المتوافقة :

تتميز المراهقة المتوافقة بالاعتدال والتوازن والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار والاتزان العاطفي ، الخلو من العنف والتوترات كما تتميز كذلك بالتوافق مع الوالدين والأسرة عموما والتوافق المدرسي الذي أهم ما يميزه النجاح المدرسي بالإضافة للتوافق الاجتماعي والرضا عن النفس خاصة والاعتدال في الحياتيات وأحلام اليقظة مع عدم المعاناة من الشكوك الدينية ومن بين أهم هذه العوامل التي تؤدي إلى المراهقة المتوافقة :

1- المعاملة الوالدية (الأسرة) المتفهمة التي تتسم بالحيوية وأمر غياب المراهق.

2- توفير الجو المناسب وحرية التصرف في الأمور الخاصة.

3- توفير جو من الثقة والصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته وشعوره بتقدير والديه والاعتزازية.

4- ارتفاع المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، بحيث توفر له مختلف الحاجات المادية الضرورية.

5- شغل وقت الفراغ بالاشتراك في الأنشطة الرياضية والاجتماعية المختلفة للسلامة الجسمية والصحة العامة.

6- الميول العقلية الواسعة والقراءات المتبوعة (سيد محمود الطواب ، 1993 : 323 - 324).

ب- المراهقة المنحرفة:

تتميز بالانحلال الخلقي التام ، الانهيار النفسي والانحراف الجسمي والبعد عن المعايير الاجتماعية وإلى السلوك وبلوغ ذروة في سوء التوافق كما يتميز بالفوضى والاستهتار ومن بين أسباب هذه الأخيرة المرور بخبرات شاذة وصددمات عاطفية عنيفة ، بالإضافة إلى انعدام الرقابة الأسرية أو ضعفها ، القسوة الشديدة في معاملة المراهق وتجاهل رغباته ومختلف حاجاته ، سوء الحالة الاقتصادية للأسرة بالإضافة إلى النقص الجسمي والفشل الدراسي (حامد عبد السلام زهران ، 1995 : 111).

ج- المراهقة الانسحابية المنطوية :

تتسم بالانطواء والاكئاب والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص ونقد النظم الاجتماعية والثورة على الوالدين بالإضافة إلى الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان لحاجات غير مشبعة والإسراف في الإستمناج وأهم العوامل المسببة للمراهقة الانسحابية عدم التوافق مع الجو الأسري والأخطاء الأسرية كالتسلط والحماية الزائدة ، ما يصاحب ذلك من إنكار لشخصية المراهق ، جهل الوالدين ، بأوضاع المراهق وتدني المستوى الاجتماعي الاقتصادي وسوء الحالة الصحية ، مع عدم إشباع الحاجة إلى تقدير الذات وتحمل المسؤولية (حامد عبد السلام زهران ، 1995 : 154).

د- المراهقة العدوانية المتمردة:

تتسم بالتمرد والثورة ضد الاسرة ، المدرسة السلطة عموما وبالانحرافات الجنسية والعدوان مع الإخوة والزملاء العناء يقصد الانتقام خاصة من الوالدين وتحطيم أدوات المنزل ، الشعور بالظلم

وعدم التقدير والاستغراق في احلام اليقظة والعوامل الجنسية تتمثل في التربية الضاغطة والتسلطية وصرامة القائمين على التربية المراهق والصحة البيئية وتركيز الأسرة على النواحي الدراسية فقط وجهل الوالدين طريقة توحيد المراهقين الحرمان من الحاجات الأساسية وعدم اشباع الميول (حامد عبد السلام زهران ، 1995 : 155).

7. حاجات المراهقين:

كل انسان بحاجة ماسة إلى حاجات مختلفة تضمن له العيش والاستقرار والتوافق مع مواقف الحياة ، وتصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين والتي تبدو ونفس حاجات الراشدين إلا أنه بعد التدقيق نجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة فنجد وضع الباحث " ابراهام ماسلو 1955" ، ترتيبا هرميا لمختلف هذه الحاجات كما يلي :

أ- الحاجة إلى المكانة :

هي من أهم حاجات المراهقين حيث يريد أن تكون له مكانة في جماعته وأن تعترف به تشخص في قيمة كما يريد أن تكون له مكانة مع الراشدين لهذا ليس غريبا إذا رأينا أن المراهقين يقلدون الراشدين في أعمالهم ، فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه فالنسبة له أهم من مكانته عند أبويه ومعلميه ونجده يحرص على الحفاظ على مكانته (حامد عبد السلام زهران ، 1995 : 55).

ب- الحاجة إلى تحقيق الذات :

يمثل الفرد إلى معرفة وتأكيد ذاته ونسمى أيضا بالحاجة إلى الشعور بالقيمة الذاتية وهي من أقوى وأهم الحاجات وتتضمن الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية ، الشعور بالعدالة في المعاملة ، الحاجة إلى التقدير ، المكانة ، الاعتراف والاستقلال والاعتماد على النفس ، حيث تدفع هذه الحاجة الفرد إلى تحسين الذات وحاجته إلى التقدير تدفعه إلى السعي إنما للإنجاز والتحصيل لإحراز المكانة والقيمة الاجتماعية ، لتحقيق المركز والقيمة الاجتماعية وهذه حاجة أساسية تدفع المراهق دائما إلى عصرية الجماعات لتحقيق المركز والقيمة الاجتماعية والنجاح الاجتماعي وكلها تدل على النمو السوي العادي وكذا التغلب على العوائق والعمل نحو هدف ومعرفة توجيه الذات (حامد عبد السلام ، زهران ، 1995 : 66).

ج- الحاجة إلى الحب والانتماء والتقبل الاجتماعي:

تعتبر الحاجة إلى الانتماء والحب والتقبل الاجتماعي من المد الحاجات فشعور المراهق بتقبل الوالدين له في الأسرة وتقبله في المدرسة وبين أصدقائه من أهم عوامل نجاحه ، أما شعوره بالبند والكراهية من هؤلاء يعتبر من أنساب فشله ، فالتقبل الاجتماعي يدخل الأمان التنقي ويشعر المراهق بأنه مهم ومقبول وهذا ما يشكل الحافز القوي للعمل والنجاح ، أما الفشل الدراسي للمراهق في كثير من الحالات يرجع إلى عدم تمتعه بهذه المحبة والتأييد (حامد عبد السلام زهران ، 1995 : 67).

د- الحاجة إلى الاستقلال :

يعمل المراهق على التخلص من قيود الأعمال والاعتماد على النفس وهذا ما نراه أو نلاحظه عندما يريد ويطلب غرفة خاصة به دون أن يشاركه أحد ، كما نجده كذلك يكره زيارة والديه له في المدرسة لأنها دليل على الوصاية عليه ويحرص على أن لا يظهر تعلقه الشديد بأسرته واعتماده عليها ، فالمراهق يحتاج في هذه المرحلة إلى الاستقلال العاطفي والمادي والاعتماد على النفس في اتخاذ القرارات التي يتعلق به وذلك نتيجة الاتساع عالمة وخيراته وتجاربه وتعدد أصدقائه (صلاح الدين العمرية ، 1996 : 295).

هـ- الحاجة إلى ضبط الذات :

بسبب النضج الجسمي والجنسي السريع لدى المراهق تبرر من الاضطراب في المعاملة وخاصة مع الجنس الآخر وذلك بسبب قلة خبرته مما يدفعه إلى تصرفات غير مقبولة اجتماعيا ، هذا ما تجعله يفقد القدرة على ضبط سلوكه وقد يميل إلى العزلة والانطواء ومن جهة أخرى شعر المراهق بأنه أصبح ناضحا له ينبغي أن يسلك سلوك الكبار حتى يؤكد لنفسه وللآخرين مثل هذا الشعور ويزيد من شعوره بالأمن ويقوي الضوابط والقيود السلوكية التي فرضها المجتمع ، هذا ما يؤدي إلى زيادة قدرته من حيث سلوكه وإقامة علاقات أكثر نضجا مع الجنس الآخر (فاخر عاقل ، 1985 : 121).

و- الحاجة إلى النمو العقلي الابتكاري :

تتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك والحاجة إلى التحصيل الحقائق وتفسيرها الحاجة إلى خبرات جديدة لا متنوعة والحاجة إلى التعبير عن النفس ، وإشباع الذات عن طريق العمل والممارسة من أجل النجاح والتقدم (حامد عبد السلام زهران ، 1997 : 36).

8. مشكلات المراهقة:

تعتبر المراقبة أصعب و أكثر مراحل نمو الفرد و التي تكثر فيها الضغوط الداخلية و الخارجية و التي تتيح للمراهق الفرصة للوقوع في انحرافات متعددة و مشكلات مختلفة أهمها :

أ- مشكلة الصحة و النمو:

للصحة عامة أثرها على التوافق المدرسي و النفسي و الاجتماعي عند التلاميذ، فالصحة الجيدة للتلميذ تجعله قادرا على بذل الجهد و تحمل المشقة و أداء ما يطلب منه عكس المراهق الذي يعاني من عاهات جسمية تعرقل نموه السليم و تقلل من كفاءته في أداء وظائفه فالمراهق المريض قد يضطر إلى إهمال واجباته فيبتعد عن المدرسة لا يشارك في النشاط الاجتماعي و الرياضي، فالجانب الصحي له أثر فعال في قدرة المراهق على التركيز و الاستيعاب و التقبل الذاتي، و تقبل الآخرين و بالتالي تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.(عبد الفتاح دويدار ، 2004: 269).

ب- مشكلات التوافق :

يعتبر التوافق صورة ملحة في فترة المراهقة لما يمر به المراهق من تغيرات في نموه ، فيذكر الباحثون أن شخصين الفرد وسلوكه يتأثر في مرحلة الرشد بالتجارب الأولى وبأسلوب التربية ، الظروف البيئية المحيطة ، فإذا توافق معها فإنه يستطيع التوافق في أي تجمع وفي أي مجمع وفي أي مرحلة من مراحل النمو ، فشعور المراهق بالانتماء لمجمعه وميله إلى الاستقرار والاتزان العاطفي يؤدي به إلى النجاح الدراسي والرضا عن النفس وبالتالي تحقيق التوافق الاجتماعي (حسين محمد عنيم 1975 : 135).

ج- مشكلات نفسية :

تعد المشكلات النفسية للمراهق نتاج عوامل كثيرة بعضها اجتماعية وأخرى فيزيولوجية أو جسمية والتي تتمثل في :

الحساسية للنقد والتجريح ، الشعور بالندم ، عدم التمكن من السيطرة على أحلام اليقظة والخوف من ارتكاب الأخطاء ، الشعور بالجرج والضيق دون سبب (ساعي محمد ملحم ، 2004: 382).

د- مشكلات أسرية :

المناخ الأسري أثر على سلوك المراهق فهو يساعد على تكوين شخصية قوية متزنة والمظهر العام للمراهق يتأثر بالحالة الاقتصادية للأسرة بحيث أن التفوق الدراسي فهذا الأخير مرتبط أو مرهون بمبدأ تشجيع الأسرة على الدراسة وتهيئة المناخ الملائم ، فالأسرة هي التي تقوم بمساعدة المراهق على الاعتماد على نفسه في اتخاذ قراراته وكيفية إقامة العلاقات مع الآخرين ، كما تشير المشكلات الأسرية إلى نمط العلاقات الأسرية والاتجاهات الوالدين في معاملة المراهقين مدى تفهم الآباء لحاجاتهم (فهمي مصطفى ، 1967 : 10).

1- عدم تفهم الآباء لحاجات المراهقين وصعوبة التفاهم معهم.

2- عدم توفر البيئة المناسبة داخل الأسرة كي يقوم الأسرة كي يقوم المراهق بواجباته الدراسية.

3- اختلاف الآراء بين المراهق وأسرته في حل المشكلات والحد من حرية المراهق في كثير من الأمور الحياتية (سامي محمد ملحم ، 2004 : 385).

يمكن القول أن عدم وجود حرية وعدم تفهم الأولياء لأبنائهم المراهقين يولد مشكلات تحول دون نجاح المراهق في حياته الخاصة والدراسية كالعقاب الشديد والتربية التسلطية والمعاملة السيئة

ه- مشكلات جنسية:

يرى أصحاب مدرسة التحليل النفسي أن المشكلات الجنسية أساس جميع المشكلات السلوكية ، وذلك لأنهم يرون أن الجنس أو الدافع الجنسي هو مصدر الطاقة البشرية ولأن دافع الجنس يحيط به تقاليد وقيود فإن هذه الأخيرة تؤدي إلى الكذب ، ومن ثم يؤدي إلى ظهور أنواع مختلفة من السلوكيات الشاذة ، والمراهق في هذه المرحلة يعاني من عدم الإشباع ومعرفة كل ما يتعلق بالجنس إلى معرفة حقيقة وطبيعة مشكلاته تتمثل في :

1- عدم القدرة على مناقشة الوالدين في المسائل الجنسية.

2- التفكير في الحصول على زوجة مناسبة له.

3- الشعور بالذنب لقيام المراهق بأفعال جنسية متكررة.

4- الحاجة إلى معرفة الإصدار الناجمة عن استعمال العادة السرية وكيفية التخلص منها (أحمد محمد الزغني ، 2001 : 430).

و- مشكلات مدرسية:

تشير هذه الأخيرة إلى المشكلات التي تتعلق بعلاقة الطالب بمدرسته وزملائه ومدى كفاءة معهم وتعتبر المشاكل المدرسية من أهم المشاكل التي يعاني منها المراهق وتؤثر سلباً عليه ويظهر ذلك في نقص التحصيل والتأخر الدراسي وعدم القدرة على التركيز والانتباه ، كل هذا يمكن أن يعود لأسباب متعددة ونجد منها الأسباب الذاتية :

1- الأسباب الذاتية :

في هذه المرحلة يعاني المراهق نوع من النقص في النضج العقلي حيث لا يكفي لأداء النشاطات التربوية التعليمية بكفاءة ، فنشأت عملية الانتباه وقلة التركيز يؤدي إلى عدم التركيز على الدراسة ونجد أيضاً فقدان الشعور بالأمن في التحول من العلاقات الأسرية التي علاقات جديدة في المدرسة مع الأساتذة والزملاء إذ أن المراهق يشعر بعدم الاستقرار النفسي والفشل في التفاهم مع الاساتذة والزملاء في المدرسة وكذلك صعوبة في التصرف مع الموافقة الجديدة التي يمر بها. (احمد كمال احمد وسليمان عدلي 1976 : 65)

2- الأسباب الموضوعية :

تعتبر العوامل المدرسة مهمة في أحداث اتوافق المراهق مع البيئة المدرسية وتتمثل في :

أ- شخصية المعلم :

يعتبر المدرس المعلم الشخص الذي يمكننا أن يؤثر على المراهق بعد والديه فالمدرس في نظر المراهق يملك السلطة ويعمل على تدعيم فكرته أو تغييرها تماماً وإذا كانت السلطة المنزلية تقوم على الدعم واعقاب وكان أسلوب المعلم تعسفي في التعامل مع المتعلمين فإن مفهوم السلطة لديه يعني العدوان والظلم العكس إذا كان المعلم يتعامل معهم بلطف وليونة وتظهر لهم التقدير والتفاهم ينفع التلاميذ (المراهق) إلى تكوين مفهوما التقدير والتفاهم ينفع التلاميذ (المراهق) إلى تكوين مفهوم صحيح حول السلطة كل هذا يؤثر على التأخر الدراسي للمراهق (حسين أحمد الفاني 1995 : 420).

ب المنهج والبرنامج:

يعتبر المنهج عداءا للطالب ، ومصدر الكثير من مشكلات عدم التفوق وفي حالة ما إذا كان هذا المنهج مثقل بالمواد وضعيف المضمون فهذا لا يتوافق واحتياجات المراهق وخبراته السابقة يؤدي إلى مشكلات دراسية كالرسوب والتأخر الدراسي (حسين أحمد ، كلفاني ، 1995 : 421)

ج- طرق التدريس وأساليب الامتحانات:

يجب على المعلم اختيار الطرق الجيدة والاعتماد عليها في تدريس المراهقين والتي تعطي اهتماما للفروق الفردية بين الطلبة في الذكاء والقدرات العقلية والميول ومستويات التحصيل ، فالمعلم هو الذي يعني اختيار الطريقة المناسبة التي تعطي الفرصة للمراهق أن يشارك في العملية التعليمية ، كذلك أساليب الامتحانات لم تعد ناجحة حيث تعتمد أكثر إلى الحفظ وعدم تنوعها والاقصصار على الامتحانات المقالية والتي تحتوى على الصدفة وانعدام الموضوعية (حسين أحمد القاني ، 1995 : 422)

ي- مشكلات أخلاقية :

قد تؤدي المشكلات الأخلاقية بمرور المراهق بأزمات غالبا ما يكون التفكير في الدين راجع لما يحيط به من قيود وتجريم تجعله عبارة عن حاجز يمنعه من الوصول إلى طموحاته ورغباته هذا ناتج عن عدم تلقي المراهق فيما يخص عادات وتقاليد وقيما للمجتمع التي ينبغي الحفاظ عليها ورعايتها مما يؤدي به إلى اضطرابات حيث يجده يبحث عن شيء يشعره بالاطمئنان والثقة بالنفس ويبعده عن الشعور بالذنب والمخاوف التي تترتب على ما لديه من دوافع جنسية. (حسين أحمد القاني 1995:238).

ر- مشكلات اقتصادية:

المستوى الاقتصادي المتردي للأسرة يؤثر سلبا على المراهق ، فعدم تلبية الأسرة للاحتياجات الأساسية للمراهق تدفعه إلى القلق وعدم الارتياح لوضعهم الاقتصادي والذي يمتد أثره إلى الحياة الاجتماعية فشعور المراهق بالحرمان عن عدم قدرة الاسرة على توفير حاجاته بطريقة غير شرعية أو التخلي عن الدراسة للعمل من أجل مساعدة عائلته فالشعور بالنقص يأتي من خلال المقارنات التي يقوم بها المراهق بين أسرته والاسر الأخرى وهنا يحس المراهق بالفجوة الاجتماعية بينه وبين الآخرين.

والمستوى الاقتصادي للأسرة سواء كان مرتفع أو منخفض له أثر على الحياة الاجتماعية المراهق خاصة في هذه المرحلة الحساسة (نعيم الرفاعي ، 1989 : 125).

ق- مشكلات اجتماعية:

كثيرا ما يشاء المراهقين من تداخل الكبار فيما يعتبرونه شؤوننا خاصة بهم وينظرون إلى هذا التدخل وكأنه تعدى على سلطاتهم وسلبا لحريتهم ، ومن واجب الآباء في الغالب ول تقديم المساحة وأن يعملوا على تشجيعهم في التفاعل الإيجابي ، وعدم معارضة العادات والتقاليد ، فغالبا ما نجد الصراع مع الوالدين يظهر في مقاومة الوالدين لتحقيق الاستقلالية وذلك عند منعهم من الخروج أين تشعر المراهق بأن حقوقه غير محترمة من طرف الوالدين فما يدفعه إلى هجوم مضاد لإثبات الذات

وأخيرا يمكن أن نقول أن هذه المشاكل يكف أن يعاني منها المراهقين والتي تؤثر على مصيرهم الدراسي ، وذلك بالتخلي عن الدراسة أو تدني الدافعية للتعلم للاشتغال هذه المشاكل والمهم من كل هذه ال معرفة هذه المشاكل بل يجب بحث البحث فيها لمعرفة أسبابها من أجل خلق نوع من التوازن في حياة المراهق وكذا ضمان مستقبل دراسي جيد (نعيم الرفاعي ، 1989 ، 126).

الخلاصة :

نستخلص مما سبق أن مرحلة المراهقة هي المرحلة التي تتبلور فيها الشخصية وتأخذ مالا معها الثابتة وعليه تربية ورعاية المراهق أثناء هذه المرحلة فهي مرحلة الانبثاق الوجداني من خلال النمو الجسمي أنها مرحلة النضج الاجتماعي وهي أكثر مرحلة عرضة للانحراف فالمراهق يتعرض للضغط النفسي ، مما يؤدي به إلى القيام سلوكيات عدوانية وعدم التوافق لذا يجب ، الاعتناء به ورعايته للوصول به إلى تكوين شخصية سوية متوافقة تعمل لصالح المجتمع وبنائه وامتلاك مستقبل دراسي يسمح له بالنجاح وفي الحياة والالتحاق بالجامعة.

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية

تمهيد :

في هذا الفصل سيتم التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية من حيث طريقة اختبار العينة وخصائصها والأدوات المستخدمة فيها ، وخصائصها السيكمترية، ومن ثم كيفية تطبيقها في الدراسة الأساسية ومعالجة الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل البيانات بهدف الوصول إلى النتائج وتفسيرها ، والكشف عن طبيعة تأثير الخجل على التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق في الطور المتوسط

أولا الدراسة الاستطلاعية:

1. الهدف من الدراسة الاستطلاعية :

إن الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو استطلاع الظروف التي تجري فيها البحث ، مع إمكانية الوصول إلى العينة التي تتطلبها الدراسة ، بالإضافة إلى توفر المتغيرات الخاصة بها والتي تتمثل في الخجل ، التوافق النفسي الاجتماعي ، والمراهقة ، كما حاولنا التأكد من البنود الواردة في الأدوات الخاصة ، بالبحث ما إذا كانت :

أ- التعليم المستخدمة و الملائمة

ب- التأكد من بنود الاختبار للعينة المستهدفة وملائمتها بمستوى التلاميذ

ج - التأكد من وضوح المفردات واللغة المستخدمة في الاختبار

د - ضبط الوقت اللازم للإجابة على مفردات الاختبار

هـ - حذف العبارات التي تتلائم مع مستوى عينة الدراسة

و - الخصائص السيكمترية للأدوات المستخدمة.

2. مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية :

قمنا بالدراسة الاستطلاعية في متوسطة " مسقمين عبد القادر " ببلدية " حمام بوحجر " ولاية عين تموشنت ، أما بالنسبة للبعد الزمني لهذه الدراسة ، فبدأت من تاريخ 20 أفريل إلى 20 ماي للسنة الدراسية 2015-2016.

3. خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية :

شملت عينة الدراسة الاستطلاعية تلامذة السنة الثانية من التعليم المتوسط، كما تم اختيارها وفق الطريقة العرضية، وبلغت 30 تلميذة وتلميذة (ذكور وإناث).

جدول رقم (01) ، يوضح توزيع إجراء العينة حسب الجنس :

النسبة %	العدد	الجنس
50	15	الذكور
50	15	الإناث
100	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول السابق رقم (01) أن نسبة الإناث 50% ونسبة الذكور، 50% وبالتالي فإن نسبة الإناث والذكور متساوية في الدراسة الاستطلاعية.

4. أدوات الدراسة الاستطلاعية :

أ- اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية:

محمود عطية هنا (1986) (الملحق رقم 01)، وبالذي يكون من (180) سؤالاً وينقسم إلى قسمين وهما كالتالي:

القسم الأول: ويتضمن التوافق النفسي والذي يشمل (06) أبعاداً:

وكل بعد يحتوي على 15 سؤالاً:

جدول رقم (02) ، يوضح توزيع أبعاد اختبار الشخصية للمرحلة المتوسطة

رقم البنود	الأبعاد	الرقم
من 01 إلى 15	اعتماد المراهق على نفسه	أ
من 16 إلى 30	إحساس المراهق بنفسه	ب
من 31 إلى 45	شعور المراهق بحريته	ج
من 46 إلى 60	شعور المراهق بالانتماء	د
من 61 إلى 75	تحرر المراهق من الانفراد	هـ
من 76 إلى 90	خلو المراهق من الأعراض العصابية	و

الجدول السابق رقم (02) ، يوضح أبعاد قسم التوافق النفسي في صورته الأولية

القسم الثاني: يتضمن التوافق الاجتماعي والذي يشمل بدوره على 06 أبعاد، وكل بعد يحتوي على 15 سؤالاً .

جدول رقم (03): يوضح توزيع أبعاد قسم التوافق الاجتماعي:

الرقم	الأبعاد	رقم البنود
أ	اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية	من 31 إلى 105
ب	اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية	من 106 إلى 120
ج	تحرير المراهق من الميول المضادة	من 121 إلى 135
د	علاقة المراهق بأسرته	من 136 إلى 150
هـ	علاقة المراهق بمدرسته	من 151 إلى 165
و	علاقة المراهق في البيئة المحلية	من 166 إلى 180

الجدول السابق رقم (03) ، يوضح أبعاد قسم التوافق الاجتماعي في صورته الأولى

مقياس الخجل " لوبيو فدنز " Lewinbortz ، يتكون مقياس الخجل ل لوبيوفدنز من 20 عبارة يجاب عليها ب خمسة إجابات هي كالتالي : معارض بشدة ، معارض محايد ، موافق ، موافق بشدة.

أدنى درجة هي 20 وأعلى درجة هي 100

ب- الخصائص السكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية :

1- الخصائص السيكومترية لمقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية :

ثبات المقياس :

بحساب معامل الثبات ، تم الاعتماد على معامل " ألفا كرومباخ "

وتعتمد هذه الطريقة على حساب الاتساق الداخلي للمقياس وهي موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (04) يوضح معاملات الثبات لأفكارومباخ لإنهاء اختيار الشخصية المرحلة الإعدادية والثانوية:

معامل الثبات	قسم التوافق الاجتماعي وأبعاده	معامل الثبات	قسم التوافق النفسي وأبعاده
0.6	اكتسب المراهق المهارات الاجتماعية	0.66	أ- اعتماد المراهق بالانتماء
0.81	تحرير المراهق من الميول المضادة	0.65	ب- شعور المراهق بحريته
0.52	علاقة المراهق بأسرته	0.55	ج- اعتماد المراهق على نفسه
0.49	اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية	0.30	د- إحساس المراهق بقيمته
0.51	علاقة المراهق بمدرسته	0.50	هـ- تحرر المراهق من الانفراد
0.34	علاقة المراهق بالبنية المحلية	0.53	و- خلو المراهق من الأعراض العصبية

يتضح لنا من خلال الجدول السابق رقم (04) أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية للاختبار معظمها لها ثبات عال وكاف من ضمنها هذه الأبعاد التي لها ثبات عال نجد ما يلي:

البعد (أ) اعتماد المراهق بالانتماء 0.66 ، البعد (ب) شعور المراهق بحريته (0.65)، البعد (ج) اعتماد المراهق على نفسه 0.55 ، البعد (د) إحساس المراهق بقيمة 0.30، البعد (هـ) تحرر المراهق من الانفراد 0.50 ، البعد (و) خلو المراهق من الأعراض العصبية 0.53.

ما قسم التوافق الاجتماعي فنجد: أن معاملات ثبات الأبعاد لها ثبات عال وكاف حيث نجد أن معامل الثبات في المعدل (أ)، اكتساب المراهق المهارات الاجتماعية 0.6 ، وفي البعد (ب) ، تحرر المراهق من الميول المضادة 0.81 ، وفي البعد (ج) علاقة المراهق بأسرته 0.52 ، البعد (د) اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية 0.49 البعد (هـ) علاقة المراهق بمدرسته 0.51 ، البعد (و) ، علاقة المراهق بالبيئة المحلية 0.34.

صدق الاختبار :

يذكر مؤلفو هذا الاختبار أنهم استدلوا على صدق الاختبار من الانتقاء الدقيق لعناصره ، وهذا المقياس وهذا المعيار من أكبر الدلائل على صدقه بحيث قامو بقياس صدقه انطلاقاً من تقديرات مدرسية المرحلة الإعدادية والثانوية ، كما قام " محمود عطية هنا " بحساب معامل صدق هذا الاختبار على البيئة المصيرية بين درجات أجزاء هذا الاختبار وتقديرات المدرسين لبعض نواحي الشخصية وذلك عن طريق استمارة .

أما فيما يخص حساب صدق اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية " الصدق الذاتي " وهو أحد أنواع الصدق الإحصائي حيث يعتمد على معامل الثبات ، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، وهذا ما يوضحه الجدول الآتي :

جدول رقم (05) يوضح معاملات صدق أبعاد اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية، قسم التوافق النفسي:

معامل الصدق الذاتي	قسم التوافق النفسي وأبعاده
0.81	أ شعور المراهق بالانتماء
0.80	ب - شعور المراهق بحريته

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (5) أن: البعد (أ) شعور المراهق بالانتماء 0.81، البعد (ب) شعور المراهق بحريته 0.80.

جدول رقم (06) يوضح صدق أبعاد اختيار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية، قسم التوافق الاجتماعي:

معامل الصدق الذاتي	قسم التوافق الاجتماعي وأبعاده
0.77	أ اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية
0.90	ب تحرير المراهق من الميول المضادة

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (06) أن البعد (أ) اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية 0.77 والبعد (ب) تحرير المراهق من الميول المضادة (0.90)

2- الخصائص السيكومترية لمقياس الخجل :

ثبات المقياس:

لحساب معامل الثبات تم الاعتماد على مقياس " ألفا كرومباخ " وتعتمد هذه الطريقة على حساب الاتساق الداخلي للمقياس فوجد أنه يساوي 0.78 .

صدق المقياس :

تم حساب صدق المقياس بحساب الصدق الذاتي فوجد أنه يساوي 0.88.

ثانيا : الدراسة الأساسية

1. منهج الدراسة

تتطلب هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليل الذي يقوم على وصف الظاهرة المراد دراستها ، وذلك بجمع المعلومات والبيانات الخاصة بها ، ومن ثم يمكن تصنيفها وتحليلها وبالتالي الوصول إلى نتائج تساعد على فهم الظاهرة كما هي في الواقع .

2. مكان وزمان إجراء الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة الأساسية بمتوسطة المسقمين عبد القادر " ببلدية حمام بوحجر ، ولاية عين تموشنت ، أن فيما يخص الإطار الزمني لهذه الدراسة فقد أجريت بتاريخ 20 أبريل إلى 20 ماي للسنة الدراسية 2015-2016.

3. عينة الدراسة الأساسية :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العرضية ، بحيث كانت العينة 100 تلميذ وتلميذة ، وهذا ما هو موضح في الجدول الآتي :

جدول رقم (07) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

النسبة %	العدد	الجنس
50	50	الذكور
50	50	الإناث
100	100	المجموع

من خلال الجدول السابق، رقم (07)، أن نسبة الإناث 50 ونسبة الذكور 50، وبالتالي فإن نسبة الإناث والذكور متساوية في الدراسة الأساسية.

4. أدوات الدراسة الأساسية :

أ- اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية:

تم تطبيق بعدين من مقياس التوافق النفسي.

البعد الأول: شعور المراهق بالانتماء.

البعد الثاني: شعور المراهق بحريته.

ومقياس التوافق الاجتماعي.

البعد الأول: اكتساب المراهق المهارات الاجتماعية.

البعد الثاني: تحرير المراهق من الميول المضادة.

5. مقياس الخجل ل" لويبوفدز ":

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

المستوى الحسابي.

الانحراف المعياري.

اختبار (ت).

معامل الارتباط لـ " بارسون " .

الفصل السادس
عرض و مناقشة
نتائج الدراسة

تمهيد :

بعد قيام الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية على العينة المذكورة سابقا وبعد تصحيح أوراق الإجابة وفرزها تم تفرغ البيانات في برنامج excel معالجة البيانات برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss، وقامت الباحثة في هذا الفصل بعرض نتائج الدراسة الأساسية وفقا لترتيب الفرضيات كما جاءت في إشكالية الدراسة .

1. عرض نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الخجل والتوافق النفسي لدى المراهق .

البعد الأول: شعور المراهق والانتماء.

جدول رقم (08) يوضح حساب معامل الارتباط بين الخجل وشعور المراهق بالانتماء.

العينة	"ر"	مستوى الدلالة
100	0.288	دالة عند مستوى الدلالة 0.01

يتضح من خلال الجدول السابق رقم 08 وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الخجل وشعور المراهق والانتماء عند مستوى الدلالة 0.01.

البعد الثاني : شعور المراهق بحريته والخجل.

جدول رقم (09) يوضح حساب معامل الارتباط بين الخجل وشعور المراهق بحريته

العينة	النسبة	مستوى الدلالة
100	-0.35	دال عند مستوى الدلالة 0.01

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (09) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين شعور المراهق بحريته والخجل عند مستوى الدلالة 0.01 .

2. عرض نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أن هناك علاقة بين الخجل والتوافق الاجتماعي لدى المراهق.

البعد الأول: بين اكتساب المهارات الاجتماعية و الخجل.

الجدول رقم (10) يوضح حساب معامل الارتباط بين اكتساب المهارات الاجتماعية والخجل.

العينة	النسبة	مستوى الدلالة
100	0.15	غير دال

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (10) عدم وجود علاقة ارتباطية إحصائية من اكتساب المهارات الاجتماعية والخجل.

البعد الثاني: تحرير المراهق من الميول المضادة والخجل.

جدول رقم (11) يوضح حساب معامل الارتباط من تحرير المراهق من الميول المضادة والخجل.

العينة	"ر"	مستوى الدلالة
100	0.007	غير دال

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (11) عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين تحرير المراهق من الميول المضادة والخجل.

3. عرض نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على وجود فروق جنسية في الخجل .

جدول رقم (12) يوضح حساب الفروق الجنسية في الخجل.

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت"	مستوى الدلالة
الإناث	50	62.44	10.80	2.86	دالة عند مستوى الدلالة 0.05
الذكور	50	56.54	9.76		

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (12) وجود فروق جنسية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في الخجل.

4. عرض نتائج الفرضية الرابعة :

تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق جنسية في التوافق النفسي لدى المراهق :

البعد الأول : شعور المراهق بالانتماء.

جدول رقم (13) يوضح حساب الفروق الجنسية في التوافق النفسي لدى المراهق .

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت"	مستوى البطالة
الإناث	50	20.26	2.11	-10	غير دالة
الذكور	50	20.30	1.82		

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (13) عدم وجود فروق جنسية دالة احصائياً بشعور المراهق للانتماء.

البعد الثاني: شعور المراهق بحريته.

جدول رقم (14) يوضح حساب الفروق الجنسية في شعور المراهق بحريته.

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت"	مستوى البطالة
الإناث	50	21.86	2.95	1.66	دالة عند مستوى الدلالة 0.05
الذكور	50	22.74	2.30		

يتضح من خلال الجدول السابق رقم(14) وجود فروق جنسية دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 في شعور المراهق بحريته.

5. عرض نتائج الفرضية الخامسة :

تنص الفرضية الخامسة على وجود فروق جنسية في التوافق الاجتماعي لدى المراهق.

البعد الأول: اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية.

جدول رقم (15) يوضح حساب الفروق الجنسية في اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية.

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت"	مستوى البطالة
الإناث	50	20.92	2.16	1.59	غير دال
الذكور	50	20.30	1.69		

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (15) عدم وجود فروق جنسية دالة احصائيا في اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية.

البعد الثاني : تحرير المراهق من الميول المضادة.

جدول الرقم (16) يوضح حساب الفروق الجنسية تحرير المراهق من الميول المضادة .

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت"	مستوى البطالة
الإناث	50	23.18	2.89	2.74	دالة عند مستوى الدلالة 0.5
الذكور	50	21.66	2.63		

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (16) وجود فروق جنسية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.5 في تحرير المراهق من الميول المضادة .

مناقشة النتائج :

بعد عرض نتائج الدراسة ، سنتناول الباحثة في هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة الأساسية والمعالجة الإحصائية وذلك وفقا لترتيبها كما جاء في الجانب النظري

مناقشة الفرضية الأولى:

والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين الخجل والتوافق النفسي لدى المراهق ، وقد كشفت المعالجة الإحصائية عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 من الخجل وشعور المراهق بالانتماء. جدول رقم (08).

وقد كشفت المعالجة الإحصائية عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عن مستوى الدلالة 0.01 من الخجل وشعور المراهق بحريته. جدول رقم (09).

وبذلك يمكن أن نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت ومن الملاحظ أن هذه النتائج تتشابه في النتائج التي توصل إليها الباحث "منيرة أحمد حلمي 1967"، والتي هدفت إلى دراسة علاقة التوافق النفسي للطالبة الجامعية من مجموعة من المتغيرات منها التحصيل الدراسي على عينة قوامها (880) من طالبات السنوات الدراسية الأولى والثانية والثالثة من كلية البنات بجامعة عين الشمس ومن النتائج التي توصلت إليها :

إن هناك ارتباط سلبي بين تحليلين وتوافقين ، أي كلما زادت درجة التحصيل من أشكال التوافق عند الطالبات " مايسة النيال ، وعبد الحميد ، 2003 ، 73-79".

ونجد دراسة الباحث " جابر عبد الحميد جابر 1969 " والتي هدفت في دراسة العلاقة بين تقبل الذات والتوافق النفسي ومن النتائج التي توصل إليها أن علاقة موجبة بين تقبل الذات والتوافق النفسي ، أي كلما زاد تقبل الفرد لذاته مرتفعا كان توافقه النفسي مرتفعا ، ومن ثم تكون له القدرة على العطاء والتفكير "محمد يوسف الراشد ، 1997 : 102".

مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الحظ والتوافق الاجتماعي لدى المراهق .

وقد كشفت المعالجة الإحصائية عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.15 بين الخجل و اكتساب المهارات الاجتماعية. (الجدول رقم (10))

وقد كشفت المعالجة الإحصائية عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً مستوى 0.07 بين الخجل وتحريير المراهق من الميول المضادة. (الجدول رقم (11))

ويمكن أن نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت ومن الملاحظ أن لهذه النتائج قد تنشأ بجمع نتائج دراسة "سعد بن مسعد العقيب 2003" وموضوعنا البدين والتوافق الاجتماعي لطلاب الجامعة ، وقد هدف الباحث إلى التعرف على معنى اتساق مؤشرات الدين كسلوك لدى الطلاب مع مؤشرات التوافق الاجتماعي كنتيجة لهذا السلوك وهذا الوصف التفسيري لعلاقتها حيث دين المتغير حيث أجريت الدراسة على عينة فعلية قوامها (200) طالب من طلبة جامعة الملك سعود ثم اختياره بطريقة عشوائية من كليات مختلفة ، وقد استخدمت الدراسة مقياسية مقياس التدين "الصالح بن إبراهيم الصنيع 2002" ، وذلك بعد تعديله ومقياس التوافق الاجتماعي من إعداد الطالب ، و تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومعامل "بارسون". (العقيب ، 2003 : 123).

ويرى ماسلو : أن الخجل الاجتماعي ينشأ من فشل الفرد في إشباع حاجاته الاجتماعية ، وحاجات التقدير الاجتماعية والطفل الخجول لا يستطيع إشباع حاجاته الاجتماعية (جابر ، 1984 : 152).

مناقشة الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على وجود فروق جنسية في الخجل وقد كشفت المعالجة الإحصائية عن وجود فروق جنسية دالة إحصائياً عن مستوى الدلالة 0.05 في الخجل. (جدول رقم (12)).

ويمكن ان نقول أن الفرضية الثالثة قد تحققت ومن الملاحظ أن هذه النتائج قد تتشابه مع نتائج الدراسة "مايسة أحمد النيال 1996" حيث أجريت الدراسة بهدف الكشف عن مدى ارتقاء الخجل في نهاية الطفولة المتأخرة وحتى مرحلة المراهقة المبكرة ، وأيضاً في نهاية إلى فحص الارتباط بين الخجل وبعدي الإنبساط والعصبية وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (494) تلميذ وتلميذة في مراحل الابتدائية والثانوية بدولة قطر ، طبق عليهم مقياس الخجل من إعداد الباحثة أسفرت النتائج على أن الفئة العمرية ، 14 سنة حصلت على أعلى متوسطات في متغيرات الخجل لدى مجموعات الذكور ، وبينما حصلت الفئة العمرية 16 سنة ، على أعلى المتوسطات متغير الخجل لدى مجموعات الإناث ، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباطات جوهرية بين الخجل والعصبية لدى عينتي الذكور والإناث (حسين علي فايد : 16-17)

مناقشة الفرضية الرابعة:

والتي تنص على وجود فروق جنسية في التوافق النفسي لدى المراهق وقد تمتعت المعالجة الإحصائية عن عدم وجود فروق جنسية دالة إحصائية عن شعور المراهق بالانتماء

وقد كشفت المعالجة الإحصائية عن وجود فروق جنسية دالة إحصائية عن مستوى الدلالة 0.05 فشعور المراهق بحريته.

وبذلك يمكن أن نقول أن الفرضية الرابعة قد تحققت جزئياً ومن الملاحظ أن هذه النتائج تتشابه مع دراسة الباحث "عبد القادر محمد علي 1974" حول مشكلات التوافق النفسي عند المراهقين الكويتيين من الجنسين ، وتوصلت إلى حجم المشكلات الكلية للتوافق بالنسبة لعينة البنات أعلى منه من الذكور وذلك لكبر حجم المشكلات النفسانية عند الإناث ودراسة "عبد الكريم قريشي 1988" التي تهتم بدراسة علاقة الاختلاط في التعليم بالتوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية ومن النتائج التي توصل إليها :

وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التوافق النفسي لصالح الدكتور (عبد الله لبوز ، عمر حجاج ، 2013 : 07).

ودراسة عبد الحميد عبد اللطيف مدحت 1990 التي اهتمت بدراسة الفروق بين طلاب الجامعة المتفوقين وغير المتفوقين في دراسات التوافق النفسي والاجتماعي حيث شملت عينة الدراسة على 140 طالب وطالبة بالتساوي بين الجنسين من كليتي ادب و طب ، و أهم ما توصلت إليه الدراسة ما يلي :

إن الذكور أكثر من توافقاً نفسياً من الإناث (عبد الحميد عبد اللطيف ، مدحت 1990 : 300).

مناقشة الفرضية الخامسة :

والتي تنص على وجود فروق جنسية في التوافق الاجتماعي لدى المراهق وقد كشفت المعالجة الإحصائية عن عدم وجود فروق جنسية دالة إحصائية في اكتساب المراهق المهارات الاجتماعية.

وقد كشفت المعالجة الإحصائية عن وجود فروق جنسية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.5 في تحرير المراهق من الميول المضادة.

وبذلك يمكن أن نقول أن الفرضية الخامسة قد تحققت جزئياً .

ومن الدراسات التي جاءت موافقة للفرضية الحالية نجد:

دراسة "أغواك" و"إلياس" و"سوندي" (2006) بعنوان التوافق الدراسي والحالة الاجتماعية لدى الطلاب في المدرسة العالمية في ماليزيا ، هي عينة قدرها (210) طالب وطالبة ، وأشارت إلى أن التوافق

الدراسي والحالة الاجتماعية عند الإناث تكون أعلى من الذكور في بيئة تعليمية جديدة (محمد يوسف ،أحمد ، راشد ، 2011 : 720).

كما نجد دراسة "محمد يوسف أحمد راشد 2011 "التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التوافق الاجتماعي والتوازن الدراسي على عينة قوامها(203) طالب وطالبة ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي :

وجود علاقة بين الذكور والإناث في التوافق الاجتماعي لصالح عينة الإناث (محمد يوسف أحمد الراشد 211 : 701).

خاتمة :

الخجل هو نوع من أنواع القلق الاجتماعي والذي بدوره يؤدي الى مشاعر أخرى متعددة مثل القلق والتوتر والهلع والرعب , وتكون هذه الاعراض واضحة , ويؤدي الخجل الى انعزال صاحبه وشعوره بالوحدة وكل هذا قد يوصل الشخص الخجول الى الاكتئاب وستسوء حالته النفسية اذا لم يتم علاجه , ومن الاسباب التي توصلنا إليها من خلال دراستنا المؤدية للخجل تنقسم إلى عاملين إحداهما وراثية والأخرى طبيعية بيئية مكتسبة: أولاً العامل الوراثي عن الآباء , ثانياً عدم تواجد مهارات التوصل الاجتماعي وعدم الانخراط بالمجتمع , ثالثاً النظرة السلبية للذات وفقدان الثقة بالنفس , كل هذه الاسباب قد تؤدي الى الخجل.

اقتراحات:

بناء على نتائج التي توصلت إليها دراسة الباحثة المتمثلة في تأثير الخجل على التوافق النفسي و الاجتماعي، توصي الباحثة بما يلي:

1. تعليم وتدريب الاشخاص الخجولين على تعلم أساليب التواصل الاجتماعي , وتعليمهم كيفية التعامل مع الاشخاص .

2. تعليمهم طرق التفكير المنطقي والسليم في التعامل مع الاخرين .

3. زيادة ثقة الشخص الخجول بنفسه وتعريفه بقدراته وبأهميته بالمجتمع.

4. التعرف على أسباب الخجل لدى الشخص الخجول ومواجهتها وازالتها من خلال تعريضه لخبرات اجتماعية , وتكون هذه الخطوة بالتمثيل وبتقمص الادوار , كأن يتظاهر المريض كأنه يتحدث بالهاتف مع الاخرين وبمرور الوقت هذا التمثيل ينقلب الى واقع في حياته .

5. ويجب على المريض بالخجل أن يكتب على ورقة ماذا يحب أن يفعل ولماذا يتردد في فعل ما ينوي , وكل مرة حاول القيام بذلك , ومع مرور الوقت فإنه سيرى أن الاسباب صغيرة ويستطيع التخلص منها .

6. ويجب على الشخص الخجول على تنمية مهاراته ومواهبه .

7. يجب ان يتعلم الشخص الخجول المبادرة بالكلام مع الاخرين , وسؤالهم عن أشياء وكأنه لا يعرفها وحتى لو كان بالحقيقة يعرفها و ولكن يكفيه أن يبدأ بالكلام مع الاخرين .

8. من النصائح التي يقدمها الخبراء للأشخاص الخجولين أن يضعوا أنفسهم بأحد الطوابير سواء للباصات او بالسوبر ماركت واختلاق الاحاديث أو الاسئلة مع الاشخاص الذين أمامك أو خلفك.

التعريف بالبرنامج الإرشادي:

يقول: ريبير riber أنه خطة مصممة لبحث أي موضوع مختص بالفرد أو المجتمع ، بشرط أن تكون هادفة لأداء بعض العمليات المحددة بدقة،(نسرين نصر الدين ، و محمد فهمي ، الفرق بين البرامج الإرشادية والتعليمية ، مقال منشور 05_ 01_ 2013)

- التعريف الإجرائي:

هو مجموعة الجلسات الإرشادية تهدف إلى مساعدة أفراد العينة للتخفيف من الخجل .

الفئة المستهدفة من البرنامج.

تتمثل الفئة المستهدفة من البرنامج في عينة من تلاميذ السنة الثانية متوسط حيث تقوم الباحثة باختبار عينة عشوائية يطبق عليه مقياس الخجل المعتمدة في الدراسات الحالية .

الأسس المعتمدة على التخطيط للبرنامج الإرشادي .

الأسس الاجتماعية، الاهتمام بالفرد باعتباره عضوا في جماعة باعتباره إنسان كائن اجتماعي وله معايير وقيمه.

الأسس النفسية والتربوية: يجب على المرشحات أن يأخذن بعين الاعتبار الفروق الفردية بين المسترشدين مع مراعاة الفروق بين الجنسين.

الهدف من البرنامج :

تخفيف الصحة النفسية

- مساعدة التلاميذ على اكتساب النشاط والحيوية وأن يكون اجتماعيا، وذلك بتجاوزه الأسباب المؤدية للخجل.

البرنامج الإرشادي للتخفيف من الخجل لدى التلميذ المراهق.

افتتاح برنامج إرشادي على عينة من تلاميذ السنة الثانية متوسط.

مضمون الجلسات الإرشادية:

الجلسة الأولى: التعارف وتمهيد للبرنامج.

مدة الجلسة: 45 د.

- 1- إتاحة فرصة التعارف بين المرشد والمسترشدين، لخلق مساحة من الأمن والود والاطمئنان.
- 2 - التأكيد على خصوصية وسرية المعلومات، من أجل كسب ثقة المسترشدين.
- 3 - محاولة إقناع الطالب للاستفادة من البرنامج وتبيان أهميته ودوره الفعال.
- 4 - توفير جو من الألفة والأمن بين الباحث والطلاب أنفسهم.
- 5 - الاتفاق على عدد الجلسات وموعدها ومدة كل جلسة.
- 6 - تحديد موضوع الجلسة القادمة وتأكيد على ضرورة مواصلة البرنامج والجلسات.

الجلسة الثانية: المواقف الإسلامية الجريئة، كيف صنع الرجال القرار بعيدا عن الحشمة والخجل.

مدة الجلسة: 45 د.

- 1- نبدأ الجلسة بالترحيب بالطلاب وشكرهم على حضورهم.
- 2 - توعية التلاميذ ومحاولة التفريق بين مفهوم الحياء والخجل.
- 3 - التحدث عن الشخصيات الإسلامية ومحاولة الإقتداء بهم كمثل في التعامل مع المجتمع.
- 4 - توعية الطلاب في دور الإسلام في التنشئة الاجتماعية والمساهمة في بناء الوطن وضرورة تحلي الفرد بالحيوية والنشاط.

الخطوات الإجرائية للجلسة الإرشادية :

- 1 - يتحدث الباحث عن دور الإسلام في التنشئة الاجتماعية.
- 2 - نناقش مفهوم الحياء والحشمة والخجل من خلال المنظور الإسلامي .
- 3 - ذكر نماذج من الشخصيات الإسلامية التي يجب الاقتداء بها في مواقف جريئة .
- 4 - التأكيد على أهمية حضور الجلسة القادمة.

الجلسة الثالثة: دور القيم الإسلامية في التخفيف من حدة الخجل.

مدة الجلسة: 45 د.

- نبدأ الجلسة بالترحيب بالتلاميذ ونذكرهم بالجلسات السابقة، وقد نطلب منهم تقديم ملخص حول الحصص الفائتة.

الخطوات الإجرائية للجلسة الإرشادية :

1 - نتحدث في هذه الجلسة عن دور الإسلام في تنشئة المجتمع وتكوين الفرد حتى يكون عارم الرجولة بالنسبة للذكر و ممثلثة الأنوثة بالنسبة للمرأة ، وأن المروءة والشهامة تقتضي التخلي عن الحشمة والخجل .

2- نتحدث عن بعض مواقف الرسول صلى الله عليه وسلم ، وحديثه مع الصحابيات النساء ونذكر التلاميذ بالحديث الشريف الذي وصف فيه الرسول نساء الأنصار فقال: " رحم الله الأنصاريات لم يمنعن الحياء أن يتعلمن دينهن "

3- نعرف للتلاميذ مفهوم الحياء والخجل وأثره في السيرة النبوية ، ونطلب من المسترشدين ذكر موقف تعرض له فيه حياء والآخر فيه خجل وكيف تعامل مع الموقفين ، ونذكر الطريقة التي كان يجب عليه أن يتصرف بها .

4 - بعد ذلك يقوم الباحث بالتعليق على جميع الفقرات التي دارت في الجلسة

5 - التأكيد على الحضور في الجلسات القادمة .

الجلسة الرابعة : التدريب على مهارات الحوار والنقاش

مدة الجلسة : 45 د.

1 - نبدأ الجلسة بالترحيب ، ونترك بقية الترحيب للمسترشدين كمحاولة لإعطاء نفس كلامي .

2 - نطلب من التلاميذ إعطاء ملخص حول الجلسات الفائتة، ومدى استفادة كل طرف من تلك الجلسات.

3 - تدريب التلاميذ على اكتساب آلية الاستماع والتحليل أتنا الحوار أو النقاش.

4 - تدريب التلاميذ على اكتساب آلية الحوار والنقاش والمفاوضة والدفاع عن الرأي بالبراهين والأدلة العلمية بعيدا عن التطرف والعصبية، أو الصمت الذي يسببه الخجل.

5 - التطرق إلى بعض المواضيع الحساسة التي يتحرج منها التلاميذ ، وكأنها مواضيع يومية عادية اجتماعية .

6 - إعطاء مساحة كلامية من أجل التحدث وإخراج المكبوتات النفسية .

7 - في نهاية الجلسة نطلب من التلاميذ إعطاء ملخص شامل على أهم النتائج المتوصل إليها من خلال الجلسات الفائتة.

الجلسة الخامسة: مهارات اتخاذ القرار والتصرف بجرأة في المواقف الصعبة.

مدة الجلسة: 45 د.

إبراز صرامة الوقت وضرورته في حياة الفرد وجوب مبدأ احترامه وقداسته، وأهميته في الحياة فهو الفيصل بين الفشل والنجاح.

الأهداف من هذه الجلسة:

1 - قدرة الأطفال على امتلاك القرار .

2 - التصرف في مواجهة المواقف الاجتماعية الطارئة .

3 - القدرة على قيادة المجموعة لتحقيق الهدف العين .

الخطوات الإجرائية للجلسة الإرشادية :

1 - الترحيب بالتلاميذ بحضورهم هذه الجلسة الجديدة .

2- تقسيم الأطفال إلى مجموعات والفائدة منها: تعلم حل مشاكل كمجموعة، فيتعلم التلميذ روح المشاركة والصبر وأن يكون اجتماعيا.

3 - محاولة تعزيز مفهوم أهمية الآخرين بالنسبة للتلاميذ في التعاون والتواصل .

4 - تدريب التلميذ على مواجهة التحديات والقدرة على الإبداع وإيجاد الحلول الممكنة .

تقديم الشكر للتلاميذ على حضورهم والتأكيد على أهمية حضورهم في الجلسة القادمة مع إعطاء موعد مضبوط والتأكيد على التزام بالوقت.

الجلسة السادسة: المكتسبات الإرشادية السابقة في تجاوز ظاهرة الخجل.

مدة الجلسة: 45 د.

- 1 - نبدأ الجلسة بالترحيب ونشكر التلاميذ على التزامهم بالوقت وتشجيع هذه المبادرة لتكون ضمن سلوكيات حياتهم اليومية .
- 2 - نطلب من التلاميذ تذكيرنا بما جرى في الجلسات الإرشادية السابقة.
- 3 - نطلب من التلاميذ طرح القضايا المسببة في ظاهرة الخجل وتقديم حلول لها.
- 4 - نقدم للتلاميذ قصص عن الخجل ونطلب التعليق وتبيان أهمية الحديث عنها ، فهي تتيح فرصة التفريغ الانفعالي وتجاوز الظاهرة.
- 5 - تقديم الشكر للتلاميذ والتأكيد على حضورهم الجلسة القادمة .

أهداف هذه الجلسة:

- 1 - الوصول إلى المسببات التي جعلت التلميذ يعاني من الخجل، ونسبة تجاوزها.
- 2 - إكساب التلميذ الحيوية والنشاط وإشعاره بتغيير سلوكه ونشاطه.

الجلسة السابعة: الجلسة الختامية مساحة كلامية ونصائح إرشادية توجيهية.

مدة الجلسة: 45 د.

- 1 - نبدأ بالترحيب بالتلاميذ ، ونترك لهم المجال في الحديث عن ظاهرة الخجل وكيفية تجاوزها .
- 2 - تحديد أهم النقاط التي تجاوزها التلميذ من خلال الجلسات الفائتة، وإشعاره بمدى تقدمه من خلال الدعم النفسي الذي تقدمه له.
- 3 - إشعار التلميذ بتغيير نظرته للواقع، من خلال النجاح الذي حققه من خلال الجلسات الماضية.
- 4 - نطلب تحديد مدى فعالية البرنامج الإرشادي في التخفيف من ظاهرة الخجل .

المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- 1- أبو عطية، سهام، مبادئ الإرشاد والتوجه ، دار الفكر العربي عمان الأردن (ب ط)، 1998.
- 2- أحمد كمال أحمد، وسليمان عدلي ، المدرسة والمجتمع مكتبة الإنجلو المصرية القاهرة ط 1 ، 1976.
- 3- الزيايدي محمد سامي، علم النفس الإكلينيكي، مكتبة النجلو المصرية، القاهرة، بدون طبعة، 1969.
- 4- السمدوني ، السيد إبراهيم ، الخجل لدى المراهقين مكن الجنسين، دراسة تحليلية لمسبباته ومظاهره وأثار ب ط 1994.
- 5- السيد خير الله بحوث نفسية وتربوية ، دار النهضة العربية القاهرة ط1، 1981.
- 6- الشناوي ، محمد محروس ، بناء تقنين مقياس الخجل ، دراسة باستخدام التحليل العاملي ، القاهرة مكتبة الإنجلو المصرية .
- 7- النبال مایسة ، دراسة مقارنة في الخجل وبعض أبعاد الشخصية ، دار المعرفة الإسكندرية (ب ط)(ب ت) .
- 8- حامد عبد السلام زهران ، التوجيه والارشاد النفسي ، عالم الكتب القاهرة ، طبعة ثانية 1997 .
- 9- حسن أحمد حشمت ، ومصطفى حسين باهي : التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، الدار العالمية للنشر والتوزيع مصر، ط1، 2007 .
- 10- حسين محمد غنيم ، سيكولوجية الشخصية، دار النهضة العربية ، القاهرة ، مصر ط 1 1975.
- 11- حنا إبراهيم ، علم النفس التكويني ، دار الهلال طبعة 1 بيروت 1989.
- 12- زغلول عماد عبد الرحيم ، مدخل إلى علم النفس ، دار الكتاب الجامعي الإمارات ، الطبعة 1، 2004 .

- 13- سامي محمد ملحم ، علم النفس النمو ودوره في حياة الانسان ، دار الفكر ، عمان - الأردن ط1 ، 2004 .
- 14- صالح حسن الداھري، ناظم الهاشم العبيدي، الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع الأردن 1999.
- 15- صلاح الدين العمريّة : علم النفس الارشادي، دار الغريب للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى القاهرة 1996.
- 16- صبرة محمد علي وآخرون، الصحة النفسية والتوافق النفسي، ط 1 (ب ت) دار المعرفة الجامعية الأزارطية، 2004.
- 17- صلاح الدين الجماعي، الاغتراب النفسي والاجتماعي، وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي، مكتبة مديولي، القاهرة 2007.
- 18- عباس محمد عوض، القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية الازارطية، 1998.
- 19- عبد الحميد محمد شادلي، الوجبات المدرسية والتوافق النفسي، المكتبة الجامعية الإسكندرية، 2001.
- 20- عبد الفتاح دويدار، سيكولوجية النمو والإرتقاء ، دار المعرفة العربية للعلوم عمان الطبعة الأولى 2004.
- 21- عطاء الله محمد فواد الخالدي، دلال سعد الدين العلمي، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط 1، 2002.
- 22- غالب مصطفى القلق والخجل مكتبة الهلال بيروت، (ب ط) 1986 .
- 23- فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، دار العلم الملايين بيروت لبنان الطبعة الحادية عشر ط 2 1985.
- 24- فوزي محمد جيل، الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الازارطية، الإسكندرية، 2005.

- 25- مایسة النیال أحمد، وأبوزید مدحت عبد الحمید ، الخجل ونقص أبعاد الشخصية ، دراسة مقارنة فی ضوء عوامل الجنس والعمر والثقافة .
- 26- مایسة النیال عبد الحمید علم النفس التربوی قراءات، ودراسات الإسكندریة، دار المعرفة الجامعیة 2009.
- 27- محمد جاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، مكتبة الثقافة للنشر والتوزیع، ط 1، 2009.
- 28- محمد علی عمارة، برامج علاجیة لخوض مستو السلوك العدواني لدى المراهقین المکتب الجامعی الحدیث الإسكندریة، 2008.
- 29- مصطفى فهمی: الصحة النفسية فی المدرسة والمجتمع والأسرة، دار الثقافة، القاهرة ط 2، 1967.
- 30- مصطفى فهمی، التكيف النفسي، دار مصر للطباعة والنشر ط 1، 1978.
- 31- نعیم الرفاعي : الصحة النفسية دراسة فی سيكولوجية التكيف ، مطبعة الطرابیيش، دمشق سوريا ، ط 2 ، 1989 .
- 32- هول كالین، لندسی جاردر، نظریات الشخصية، ترجمة فرج أحمد فرج، قدری حنفي لطفی فطیم، هیئة المصرية العامة ط 1، 1971.
- 33- الشریبني زکریا ، المشكلات النفسية للأطفال، دار الفكر العربي مصر ط 1، 2001.

الموسوعات والمعاجم:

- 1- فرحة خليل الموسوعة النفسية ، دار أسامة للنشر والتوزیع،الأردن عمان ، ط 1، 2000.

- المجالات والمقالات العلمية :

- 1- جابر عبد الحمید الحساسیة الاجتماعیة، لدى عینة من تلامذة المدارس الابتدائیة والإعدادیة بدولة قطر وعلاقته بالتحصیل، دراسات نفسیة ، مجلة الدوحة العدد 26. 1989.
- 2- عبد الهادي نبیل، من مشكلات التلاميذ النفسية الخجل .. الخوف .. العدوان .. ، مجلة المعرفة.

3- غالب مصطفى سيكولوجية الطفولة والمراهقة المجلة النفسية، العدد 12، بيروت دار مكتبة الهلال (ب ط) 1991.

4- نسرین نص الدين ، محمد فهمي ، الفرق بين البرامج الإرشادية والتعليمية ، مقال منشور ، 2013.

5- المحارب ناصر،الثابت والمتغير في الخجل وعلاقته بالمحاداة والشعور بالوحدة لدى عينة الطلاب الملك سعود مجلة علم النفس العدد 33. الهيئة المصرية العامة للكتاب القاهرة . 1999.

- الرسائل الجامعية:

1- جمعون نفسية،التوافق النفسي الاجتماعي للتلميذ المتكبر، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2001.

2- عبير بنت محمد سري، علاقة شكل الهوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، بحث مقدم كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في إرشاد النفس جامعة أم القرى،1424هـ.

الملاحق

التعليمة:

نقدم لكم هذا الاختبار الذي يحتوي على مجموعة من الأسئلة التي تعبر عن بعض المواقف الخاصة بالحياة، علما بأنه لا توجد اجابة صحيحة أو خاطئة، كما يرجى الإجابة عن كل الأسئلة وعدم ترك أو تكرار الإجابة على السؤال الواحد، وتأكد أن بيانات هذا الاختبار تستخدم لأغراض البحث العلم فقط.

شكرا

1. هل تحضر حفلات مع من هم في سنك ؟
2. هل تعتقد أن معظم الناس سيئين ؟
3. هل يعتقد معظم أصدقائك أنك شجاع ؟
4. هل يطلب منك عادة أن تساعد في إعداد الحفلات ؟
5. هل يعتقد الناس أن لديك أفكارا جديدة ؟
6. هل يهتم أصدقاؤك عادة بما تقوم به من أعمال ؟
7. هل تعتقد أن الناس يظلمونك عادة ؟
8. هل يظن زملاؤك في القسم أنك ذكي مثلهم ؟
9. هل يسر الزملاء أن تكون معهم ؟
10. هل تعتقد أنك محبوب من الزملاء ؟
11. هل تعتقد أنه من الصعب عليك أن تنجز ما تقوم به من العمل ؟
12. هل تشعر بأن الناس لا يعاملونك كما ينبغي ؟
13. هل تعتقد أن معظم الناس الذين تعرفهم لا يحبونك ؟
14. هل تعتقد أن الناس يظنون أنك سوف تنجح في عملك حينما تكبر ؟
15. هل تعتقد أن الناس لا يعاملونك معاملة حسنة ؟
16. هل يسمح لك أن تبدي رأيك في معظم الأمور ؟
17. هل يسمح لك بأن تختار أصدقائك ؟
18. هل يسمح لك أن تقوم بمعظم ما تريد القيام به ؟
19. هل تشعر بأنك تعاقب بسبب الأمور التافهة كثيرا ؟
20. هل تأخذ من النقود ما يكفيك ؟
21. هل يسمح لك عادة أن تحضر الاجتماعات التي يحضرها من هم في سنك ؟
22. هل يسمح لك والداك بأن تساعدكما في اتخاذ القرارات ؟
23. هل يوجه إليك التوبيخ لأمر ليس لها أهمية كبيرة ؟
24. هل يسمح لك بأن تذهب للسينما والحفلات مثل زملائك ؟
25. هل تشعر بأن أصدقائك أكثر حرية منك في القيام بما يريدون ؟
26. هل تجد من الصعب عليك أن تتعرف على الطلبة الجدد ؟
27. هل تعتبر نفسك قويا وسليما مثل أصدقائك ؟

28. هل تشعر أنك محبوب من زملائك ؟
29. هل يستمتع الآخرون بالتحدث معك ؟
30. هل تشعر أنك مرتاح في المدرسة التي تذهب إليها ؟
31. هل لك عدد كاف من الأصدقاء ؟
32. هل يظن أصدقاؤك أن والدك ناجح مثل آبائهم ؟
33. هل تشعر عادة أن المعلمين لا يرغبون في تدريسيك ؟
34. هل تدعى عادة إلى الحفلات التي تقيمها المدرسة ؟
35. هل يصعب عليك أن تكون صداقات ؟
36. هل تشعر بأن زملائك في القسم يسرهم أن تكون معهم ؟
37. هل يحبك الآخرون كما يحبون أصدقاؤك ؟
38. هل يرغب أصدقاؤك أن تكون معهم ؟
39. هل يهتم من في المدرسة بأرائك عادة ؟
40. هل تقضى وقتا ممتعا في بيتك أحسن من زملائك ؟
41. هل لاحظت أن كثيرا من الناس يقومون بأعمال غير جيدة ويقولون أقوالا قبيحة ؟
42. هل يبدو ولك معظم الناس يغشون عندما يستطيعون ذلك ؟
43. هل تعرف أشخاصا غير معقولين لدرجة أنك تكرههم ؟
44. هل تشعر أن معظم الناس يستطيعون أن يقوموا بأعمال على نحو أفضل مما تقوم به ؟
45. هل ترى أن كثيرا من الناس يهتمهم أن يجرح شعورك ؟
46. هل تفضل أن تبقى بعيدا عن الحفلات والنواحي الإجتماعية ؟
47. هل تشعر بأن الأقوياء منك يحاولون الإيقاع بك ؟
48. هل توجد لديك مشكلات تثير قلقك أكثر مما لدى معظم زملائك ؟
49. هل تشعر دائما أن وحيدا حتى مع وجود الناس حولك ؟
50. هل تلاحظ أن الناس يتصرفون بعدالة كما ينبغي ؟
51. هل تقلق كثيرا لأن لديك مشكلات كثيرة جدا ؟
52. هل يصعب عليك أن تتكلم مع أفراد من الجنس الآخر ؟
53. هل تفكر في أن الأصغر منك سنا يتمتعون بوقت أمتع أكثر منك ؟
54. هل ترغب في البكاء بسبب الطريقة التي يعاملك الناس بها ؟
55. هل يحاول كثير من الناس استغلالك ؟

56. هل تتكرر إصابتك بنوبات من الزكام ؟
57. هل تفقد الكلام عندما تغضب ؟
58. هل تنزعج كثيرا من الضجيج ؟
59. هل تشعر عادة بأنك غير جائع أثناء موعد الطعام ؟
60. هل تشعر كثيرا أنه من الصعب عليك أن تجلس ساكنا ؟
61. هل تؤلمك عيناك كثيرا ؟
62. هل تجد في كثير من الأحيان أنه من الضروري أن تطلب من الآخرين أن يعيدوا ما سبق أن قالوه ؟
63. هل تنسى عادة ما تقرأه ؟
64. هل تتضايق أحيانا لحدوث تقلصات في عضلاتك ؟
65. هل تجد الكثير من الناس لا يتكلمون بوضوح كاف بحيث لا تسمعهم جيدا ؟
66. هل تضايقت الإصابة بالبرد كثيرا ؟
67. هل يعتبرك معظم الناس غير مستقر ؟
68. هل تجد عادة أنه من الصعب عليك أن تنام ؟
69. هل تشعر بالتعب في معظم الأحيان ؟
70. هل تضايقت كثيرا الأحلام المزعجة أو الكوابيس ؟
71. هل من الصواب أن يتجنب الإنسان العمل الذي يجبر عليه عمله ؟
72. هل من الضروري دائما أن تحافظ على وعودك ومواعيدك ؟
73. هل من الضروري أن تكون رحيما نحو من تحبهم ؟
74. هل من الضروري أن تسخر ممن لديهم آراء غريبة ؟
75. هل من الضروري أن يكون الإنسان مجاملا للأغبياء ؟
76. هل من حق الطالب أن يحتفظ بالأشياء التي يجدها ؟
77. هل من حق الناس أن يطلبوا من الآخرين أن لا يتدخلوا في شؤونهم ؟
78. هل ينبغي دائما على الإنسان أن يشكر الآخرين على المجالات البسيطة حتى ولو تفد أحد ؟
79. هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي أنت في حاجة ماسه إليها إذا لم يكن لديك نقود ؟
80. هل ينبغي أن يعاملك أصحابك معاملة أفضل من معاملة من هم أقل منك ؟
81. هل يصح أن تضحك من الذين في مأزق إذا كان مظهرهم باعنا على الضحك ؟

82. هل من المهم أن يتودد الإنسان لجميع التلاميذ الجدد ؟
83. هل من الصواب أن يضحك الإنسان على الآخرين إذا كانت اعتقاداتهم سخيفة ؟
84. إذا عرفت أنك لن تمسك وأنت تغش فهل تفعل ذلك ؟
85. هل من الصواب أن تثور إذا رفض والدك أن يدعك إلى السينما أو حفلة من الحفلات ؟
86. عندما يضايقك الناس هل تكتم ذلك في نفسك عادة ؟
87. هل من السهل عليك أن تتذكر أسماء من تقابلهم ؟
88. هل تجد أن معظم الناس يتكلمون كثيرا لدرجة أنك تضطر إلى مقاطعتهم حتى تقول ما تريد ؟
89. هل تفضل أن تقيم حفلات في منزلك ؟
90. هل تجد عادة أن الإحسان جزاء الإحسان ؟
91. هل بإمكانك إحياء حفلة بدأت تصبح مملة ؟
92. هل بإمكانك أن تخفي مضايقتك إذا هزمت في لعبة من الألعاب دون أن يشعر الناس بذلك ؟
93. هل تعرف الناس ببعضهم البعض عادة ؟
94. هل تجد من الصعب أن تساعد في إعداد الحفلات وغيرها من الاجتماعات ؟
95. هل تجد من السهل أن تكون صدقات جديدة ؟
96. هل ترغب عادة في أن تشترك في بعض المباريات في المناسبات الاجتماعية حتى لو لم تكن قد اشتركت في مثل هذه المباريات من قبل ؟
97. هل من الصعب عليك أن توجه عبارات رقيقة إلى من يحسن التصرف ؟
98. هل تجد من السهل أن تساعد زملائك في الفصل حتى يستمتعوا بالحفلات التي يحضرونها ؟
99. هل تبدأ في التحدث عادة إلى الزملاء الجدد عندما تقابلهم .
100. هل تستمتع بالحديث مع من تقابلهم أول مرة ؟
101. هل تلجأ إلى العنف مع الناس لكي يعاملوك معاملة عادلة ؟
102. هل تشعر بأنك تكون أسعد حالا إذا استطعت أن تعامل الظالمين بما يستحقون ؟
103. هل تحتاج أحيانا لأن تظهر غضبك لكي تتحصل على حقوقك ؟
104. هل يدفعك زملائك في القسم إلى القتال دفاعا عما تملك ؟
105. هل وجدت أن الكذب من أسهل الطرق التي يلجأ إليها الناس للتخلص من مشكلاتهم ؟
106. هل تجد في كثير من الأحيان أنك مضطر للمقاتلة دفاعا عن حقوقك ؟
107. هل يحاول زملاؤك في القسم لومك بسبب مشاحنات التي يبديونها عادة ؟
108. هل كثيرا ما تجد أن عليك أن تثور لكي تتحصل على حقك ؟

109. هل يعاملك من في المدرسة عادة بطريقة سيئة جدا لدرجة أنك تشعر برغبة في أن تكسر بعض الأشياء ؟
110. هل ترى أنه من الصواب أن تكون سيئا مع الأشخاص الظالمين ؟
111. هل تضطر كثيرا إلى دفع الأطفال الأصغر سنا منك بعيدا عن طريقك لكي تتخلص منهم ؟
112. هل يعاملك بعض الناس بسفالة لدرجة أنك تشتتهم ؟
113. هل ترى أنه من الصواب أن يكون الإنسان ظالما مع الظالمين ؟
114. هل تتمرد لمدرستك ووالديك إذا كانوا غير عادلين نحوك ؟
115. هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي يمنعها عنك الآخرون دون حق ؟
116. هل تزور أصدقائك ممن هم في سنك من الجيران في منازلهم ؟
117. هل من عادتك أن تتحدث مع من هم في سنك من الجيران ؟
118. هل يخالف معظم جيرانك ممن هم في سنك ما يفرضه القانون ؟
119. هل تعلق مع أصدقائك من جيرانك ؟
120. هل يعيش بأقرب من منزلك شبان يتصفون بالأخلاق الطيبة ؟
121. هل معظم جيرانك من النوع المحبوب ؟
122. هل يوجد من بين جيرانك من يحاول أن تتجنبهم ؟
123. هل تذهب أحيانا لزيارة الجيران ؟
124. هل يوجد من جيرانك من تجد أن من الصعب عليك أن تحبهم ؟
125. هل تقضى وقتا طيبا مع جيرانك ؟
126. هل يوجد عدد من الجيران لا تهتم لزيارتهم ؟
127. هل من الضروري أن تكون لطيفا مع جميع جيرانك مهما اختلفوا عنك ؟
128. هل يوجد من جيرانك من يسببون لك المضايقة لدرجة أنك تحب أن تسيئ إليهم ؟
129. هل تشعر أن الحي الذي تعيش فيه لا يعجبك ؟
130. هل تحب معظم الناس في سنك من الجيران ؟