الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علوم التربية
تخصص: إرشاد و توجيه

العنوان:

الخجل و علاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من تلاميذ الثانوي

دراسة ميدانية بثانوية مسعود لطيف "البرانيس - بسكرة ".

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في الإرشاد و التوجيه

إعداد الطالبتين:
حمشة أميرة.
ستوتي نسيمة.

إشراف:
د. هدار مصطفى سليم.

السنة الجامعية: 2022/2021.

بسم الله الرحمن الرحيم

إهـــداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب

المصطفى وأهله ومن وفى ...

الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في

مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد

والنجاح بفضله تبارك وتعالى.

إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله ورعاهما

إلى كل أفراد عائلاتنا الكريمة

وإلى جميع الأصدقاء والزملاء

خاصة دفعة 2022

شكر و عرفان

إلا هي لا يطيب الليل إلا بشكرك... ولا يطيب النهار إلا بطاعتك.

ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ... ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك.

ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك ... فالحمد و الشكر لك ربي حتى ترضى

والصلاة و السلام على من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة

سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام

شكرا للذين حملوا أقدس رسالة في الحياة، ومهدوا لنا طريق العلم والمعرفة جميع " أساتذتنا الكرام "

و الشكر لكل من ساهم في إرشادنا ولو بكلمة بسيطة لكم الاحترام والتقدير.

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف.

وإلى من ساعدنا في إكمال هذا العمل المتواضع.

كما لا يفوتنا في هذا المقام التقدم بجزيل الشكر ووافره إلى لجنة قراءة وتصحيح هذا العمل، جزاكم الله خير الجزاء واحتسبها في ميزان أعمالكم وصالحها

آمي

فهرس المحتويات

	الصفحة
شكر وتقدير	
الإهداء	
ملخص الدراسة	أ
قائمة المحتويات	ب
قائمة الجداول	ج
الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل إلى للدراسة	
مقدمة	د
أولا: إشكالية الدراسة	1
ثانيا: فرضيات الدراسة	3
ثالثا: أهمية الدراسة	3
رابعا: أهداف الدراسة	4
خامسا: مفاهيم الدراسة	4
سادسا: الدراسات السابقة	5
الفصل الثاني: الخجل	
تمهيد	16
أولا: مفهوم الخجل	16
ثانيا: الفرق بين الخجل والحياء	19
ثالثا: مكونات الخجل	20
رابعا: أسباب وأشكال الخجل	20
خامسا:أعراض الخجل ومظاهره	24
سادسا: علاج الخجل	28

سابعا: النظريات المفسرة للخجل	26
خلاصة	30
الفصل الثالث: الوحدة النفسية	
تمهيد	32
أولا: مفهوم الوحدة النفسية	33
ثانيا: أسباب وأشكال الوحدة النفسية	35
ثالثا: سمات الشخصية المرتبطة بخبرة الشعور بالوحدة النفسية	37
رابعا:التشابه والاختلاف بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية	46
خلاصة	48
الفصل الرابع:إجراءات المنهجية	
أولا: منهج الدراسة	51
ثانيا: إجراءات الدراسة	51
ثالثا: مجتمع الدراسة	52
رابعا: عينة الدراسة	53
خامسا: الأدوات المستخدمة في الدراسة	54
سادسا: الإحصائيات المستخدمة في الدراسة	54
الفصل الخامس: نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها	
أولا: عرض النتائج	58
ثانيا: تفسير النتائج ومناقشتها	58
الفصل السادس: خلاصة الدراسة والتوصيات	
أولا: ملخص نتائج الدراسة	62
ثانيا: اقتراحات الدراسة	62
خاتمة	63
ثالثا: المراجع	
رابعا: الملاحق	

رقم	الجدول	الصفحة
01	جدول يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس والنسب المئوية	53
02	جدول يبين ثبات مقياس الخجل.	55
03	جدول يبين ثبات مقياس الوحدة النفسية.	56
04	جدول يبين معامل الإرتباط بين الخجل والوحدة النفسية.	58
05	جدول يبين الفروق في الخجل والشعور بالوحدة النفسية حسب متغير الجنس.	59

الجانب النظري

الفصل الأول:
مدخل إلى الدراسة

مقدمة:

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

ويعتمد علماء النفس أن حساسية المراهق الانفعالية ترجع لعدم قدرته على التوافق مع البيئة التي يعيش فيها، إذ يفسر كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في أموره وفي هذا إساءة لمعاملته والتقليل من شأنه، وبالتالي اعتراضه على سلوك والديه وأخذه مأخذ العناد والسلبية، لذا فقد يصبح المراهق معرضا للعديد من الاضطرابات النفسية والتي أصبحت محل اهتمام الباحثين.

ويرى كل من ويلر وريس أن أحداث ماضية في فترة الطفولة قد نسب الشعور بالوحدة النفسية في فترة المراهقة، كما أن الشعور بالوحدة النفسية مرتبط بالخجل لذا يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر ومن عمر لآخر ومن ثقافة لأخرى، كما تتعدد أشكاله و أنواعه ومظاهره فضلا عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزمرة ما بين فيزيولوجيه واجتماعية، وانفعالية ومعرفية فيما يرى قشقوش أن الشعور بالوحدة النفسية عبارة عن شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسي لدرجة يشعر معها الفرد بافتقاد التقبل والحب من جانب الآخرين أو يترتب على ذلك عدم قدرته على تكوين علاقات مثمرة ومشبعة مع الآخرين. وهذا الشعور تتباين أنواعه وأعراضه من النفور النفسي والبعد عن الآخرين والشعور بالخجل والانطواء وعدم مقدرة الفرد في المشاركة في الأحداث الاجتماعية، وتمركزه حول ذاته والبعد والنفور من الآخرين.

ومن هنا جاءت الحاجة إلى مثل هذه الدراسة التي تحاول أن تدرس الخجل وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية كما يدركها الأبناء التي توضح هذه العلاقة والتي هي المحور الأساسي لموضوع دراستنا.

إشكالية الدراسة:

يعتبر الخجل معاناة كثير من النفوس، وهذه المعاناة النفسية تستحكم وتستبد بصاحبها إلى درجة تشل بها المواهب، وتجعل سلوكه الاجتماعي ضئيل الإنتاج ضعيف الأثر. ويرى **كايلان** أن الفرد يواجه كل يوم مواقف جديدة تتطلب منه قدرة نفسية عالية، في مواجهة التحديات والتأقلم مع التغيرات البيئية التي تطرأ على حياته، وتكون بمثابة معوق في سبيل تحقيق توافق سوي. **(حنان بنت أسعد،2002،ص03)**

وباعتبار أن مرحلة الطفولة هي مرحلة من مراحل السنوات التطورية التي تبدأ من لحظة الوضع وتستمر حتى سن البلوغ، فهي مرحلة حتمية يمر بها كل مولود بشري. وينمو فيها جسميا، حركيا عقليا لغويا، نفسيا اجتماعيا. وتعتبر خبرات الطفل في هذه المرحلة مع بيئته التي يعيش فيها غاية في الأهمية فهو يتعرض خلالها لمشاكل نفسية تحدث له بصورة مستمرة ومتكررة، مما يستدعي إدراك الآباء أن الطفل يحتاج إلى العناية والعطف والتفهم لحاجاته النفسية أثناء رعايته، والواقع أن الغالبية الكبرى مما يطلق عليه اسم مشاكل الطفولة إنما يرجع لضعف الوالدين، فإن الطفولة في حد ذاتها لا تعد مشكلة، وإنما المشكلة عدم اهتمام كثير من الآباء والأمهات المربين بخصائص هذه المرحلة ومن أهم هذه المشاكل النفسية التي قد تواجه الطفل في هذه المرحلة هو الخجل. **(عبد ربه شعبان،2010،ص03)**

إذ يعد هذا الأخير من المفاهيم الشائعة التناول في التعامل اليومي،ويأتي الخجل في درجات مختلفة. منها ما هو طفيف، ومنها ما هو كبير إلى درجة تجعل الفرد عاجزا عن القيام بدوره الفعال في الحياة الاجتماعية.وهذا ما يعني وجود فروق فردية بين الأفراد في درجة الشعور بالخجل فكل الناس لا تعاني الخجل في جميع المواقف ومراحل الحياة، فبعض الأفراد يكون خجولا في فترة معينة من حياته. لذلك فالشخص الخجول قد لا يشعر بالخجل في كل المواقف الاجتماعية وذلك اعتمادا على الخبرة السابقة لديه وعلى المستوى الثقة بالنفس ويمكن أن نصادف حالات من الخجل العارض والمؤقت في بعض المواقف إذ إن الضيق الذي يولد سرعان ما يزول بزوال الوقت، وهناك مواقف كثيرة يشعر فيها بعض الأفراد بالخجل الشديد عندما يدخلون غرفة مليئة بالغرباء وخصوصا إذا كانوا غير مألوفين لديهم، وهناك مواقف أخرى إلى جانب موقف الغرباء يشعر فيها الأفراد بالخجل، مثل الذهاب إلى الحفلات والمناسبات الاجتماعية، حيث يوجد الغرباء والخوف من الحديث أمام الآخرين فيها.

ولذا تحاول الدراسة الحالية أن تلقي الضوء إلى تلك الظاهرة حيث أن مجتمعنا العربي بحاجة ماسة إلى المزيد من هذه الدراسات لمعرفة إلى أي حد يؤثر الخجل على المراهقين بالوحدة النفسية جراء أساليب التربية الخاطئة، مع الأخذ بالاعتبار خبرات المراهقين السابقة وعليه فإن الدراسة تهتم بفحص علاقة الخجل بالشعور بالوحدة النفسية، الذي يسيطر على كافة مقومات الإنسان كفاعل في المجتمع الإنساني، وبناء على ذلك نشأت

مشكلة الدراسة الحالية. وهي الخجل وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية ،ومن ثمة الإجابة عن التساؤل التالي:

_ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من تلاميذ الطور الثانوي ؟

التساؤل العام:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من تلاميذ الطور الثانوي ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل والشعور بالوحدة النفسية تعزى لمتغير الجنس ؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من تلاميذ الطور الثانوي.

الفرضيات الفرعية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل والوحدة النفسية تعزى لمتغير الجنس

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في النقاط التالية:

ـ تناولها لإحدى الموضوعات البحثية المهمة في مجال علم النفس وهو الخجل وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية والذي يعتبر مشكلة من مشكلات المراهقة.

ـ دور الشعور بالوحدة النفسية ومدى تأثيرها على نفسية التلاميذ وكذا إمداد الدراسات عن مظاهر الوحدة النفسية والخجل،ليتسنى لهم التعرف عليها وتقديم علاجات ونصائح حولها.

أهداف الدراسة:

إن الدراسة الحالية الخجل وعلاقته بالوحدة النفسية تهدف إلى التعرف على ما يلي:

ـ طبيعة العلاقة بين كل من الخجل والوحدة النفسية.

ـ معرفة الفرق بين الخجل والوحدة النفسية من خلال تعريف كل منها وذلك بغية إيجاد علاج مناسب لكل منهما.

مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

أولا : الخجل: هو حالة عاطفية ونفسية يشعر بها الفرد تنعكس عليه بالسلب في علاقاته الاجتماعية.

ثانيا: الوحدة النفسية: هي شعور الفرد بالعزلة وتجنب العلاقات الاجتماعية.

الدراسات السابقة:

يتناول هذا الجزء عرضا للدراسات السابقة ذات العلاقة التي أمكن التوصل إليها من خلال مراجعة الأدب النظري، وقد قسمت الدراسات السابقة حسب متغيرات الدراسة إلى محورين: المحور الأول: تناول الدراسات التي تتعلق بالخجل، أما المحور الثاني:فتناول الدراسات التي تتعلق بالوحدة النفسية، سواءا أكانت عربية أم أجنبية.

الدراسات المتعلقة بالخجل:

1ـ الدراسات العربية:

1-1ـ دراسة يوسف وخليفة(2003):

(الخجل والتوافق الاجتماعي دراسة ثقافية مقارنة بين مجموعتين من طلاب الجامعة السعودية والكويتية).

استهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الخجل والتوافق لدى مجموعتين من طلاب الجامعة السعودية البالغ عددهم(320)طالب وطالبة و(400)طالب وطالبة من الجامعة الكويتية وكذلك استهدفت الدراسة إلى فحص الفروق بين الجنسين في كل من الخجل والتوافق واستخدم الباحثان مقياس الخجل الاجتماعي والتوافق الاجتماعي واسفرت نتائج الدراسة بأن الطلاب السعوديين أكثر خجلا من الطلاب الكويتيين وهناك علاقة سلبية بين الخجل الاجتماعي والتوافق ولا توجد فروق بين الجنسين في الخجل والتوافق سواء كان لدى الطلاب السعوديين أو الكويتيين.

2.1ـ دراسة خالد(2017) :هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية المنهاج الوطني التفاعلي المطور في إكساب رياض الأطفال المهارات الاجتماعية في محافظة "المفرق"، تكونت عينة الدراسة من (225) طفلا وطفلة موزعين إلى (100) ذكر،و(125) أنثى، من رياض الأطفال طبق عليهم بطاقة ملاحظة مكونة من (68) فقرة، ومنهاج تفاعلي يشتمل على المهارات الاجتماعية التي قسمت إلى(19) مهارة رئيسية، و(68) مهارة فرعية، أظهرت نتائج الدراسة أن المهارات الاجتماعية كلها جاءت متضمنة في المنهاج الوطني التفاعلي المطور بمتوسط حسابي مرتفع، كما أظهرت النتائج أيضا قوة المنهاج الوطني التفاعلي،وكذلك أظهرت النتائج أن هناك اختلافات في إكساب المهارات الاجتماعية تبعا لمتغير الجنس.

2ـ الدراسات الأجنبية:

2.1ـ دراسة" **Coplan.et… al**"**(2010) بعنوان "مهارات اللعب للأطفال الخجولين**".هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج للتدخل المبكر للعب في التخفيف من القلق الاجتماعي لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة، تكونت عينة الدراسة من(22) طفلا وطفلة مقسمين إلى(11)ذكر،(11)أنثى،تتراوح أعمارهم الزمنية مابين (48.66)شهرا، طبق عليهم استبيان القلق الاجتماعي وتجيب عنه الأمهات، بالإضافة إلى مقياس سلوك الطفل للتكيف مع الأقران والذي تجيب عنه المعلمات، وكذلك البرنامج القائم على اللعب، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أطفال المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج في خفض معدل القلق الاجتماعي

لديهم، فضلا عن زيادة نسبية في المهارات الاجتماعية لأطفال المجموعة التجريبية وذلك من وجهة نظر المعلمات.

2-2- دراسة"**Khatchadoùrian**"**(2010)** بعنوان "**أثر برنامج لتدريب الأطفال على المهارات الاجتماعي والعاطفي لديهم**"،هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير تدريب الأطفال الصغار على المهارات الاجتماعية كوسيلة لتعزيز سلوكهم الاجتماعي وزيادة قدراتهم الوجدانية والعاطفية،تكونت عينة الدراسة من (24) طفلا وطفلة، تتراوح أعمارهم الزمنية من(4-5) سنوات، طبق عليهم قائمة مراقبة السلوك،وبرنامج تدخل لمدة(8)أسابيع، يقدم البرنامج للأطفال فرصة لفهم أهمية اعتماد السلوك الاجتماعي الإيجابي في علاقاتهم اليومية، توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية تدريب الأطفال على المهارات الاجتماعية في تحسين مشاركة الأطفال في السلوكيات الإيجابية وزيادة التفاعل الاجتماعي للأطفال مع أقرانهم.

تعقيب على الدراسات السابقة:

أولا: من حيث الهدف:

1- هدفت بعض الدراسات إلى تدريب الأطفال على المهارات الاجتماعية مثل : دراسة"خالد"(2017) ،ودراسة "Khatchadourian"(2010).

2- هدفت دراسة"يوسف وخليفة"(2003) إلى التعرف على العلاقة بين الخجل والتوافق أي فحص الفروق بين الجنسين في كل من الخجل والتوافق،

3- هدفت دراسة".Coplan.et.al"(2010) على التعرف على أثر برنامج للتدخل المبكر للعب في التخفيف من القلق الاجتماعي لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة.

ثانيا: من حيث الأدوات:

1- تم استخدام استبيان للقلق الاجتماعي في دراسة".Coplan, et al"(2010).

2- تم استخدام قائمة لمراقبة سلوك الأطفال في دراسة"Khatchadourian"(2010)

3- تم استخدام مقياس الخجل والتوافق في دراسة"يوسف وخليفة"(2003).

4- تم استخدام بطاقة ملاحظة في دراسة" خالد"(2017).

ثالثا: من حيث النتائج:

من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة ما يلي:

1. توصلت نتائج دراسة"Copland, et al"(2010) إلى فعالية برنامج اللعب في التخفيف من القلق الاجتماعي للأطفال الخجولين.

وتوصلت نتائج"Khatchatourian"(2010) إلى فعالية التدريب على المهارات الاجتماعية في زيادة تفاعل الأطفال مع أقرانهم، وتحسين صورة الذات لديهم، وخفض نوبات الغضب.

2- توصلت نتائج "خالد"(2017) إلى مدى فعالية المنهاج الوطني التفاعلي المطور في إكساب رياض الأطفال المهارات الاجتماعية .وتوصلت نتائج دراسة "يوسف وخليفة"(2003) إلى مدى فعالية التعرف على العلاقة بين الخجل والتوافق حيث أن طلاب السعوديين أكثر خجلا من الكويتيين.

الدراسات المتعلقة بالوحدة النفسية:

01/ الدراسات العربية:

دراسة رحال سعيد(2016)

(الأمن النفسي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى الطالب الجامعي المقيم)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشعور بالأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية، تألفت عينة الدراسة الفعلية من(5 %) من عدد أفراد المجتمع الأصلي أي (555) طالب وطالبة مقيمين لولاية بسكرة، وتم استخدام مقياس الأمن النفسي من إعداد الباحث، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسيل (1996) تعريب الدسوقي(1998) توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة بدرجة متوسطة بين الشعور بالأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الطلبة الجامعيين المقيمين الذكور ومتوسطات الطلبة الجامعيين المقيمين الإناث في كل من الشعور بالأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية.

دراسة منار بني مصطفى و أحمد الشريفين(2013) والمعنونة ب: " الشعور بالوحدة النفسية و الأمن النفسي لدى عينة من الطلبة الوافدين في جامعة اليرموك" والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والشعور بالأمن النفسي لدى عينة من الطلبة الوافدين الدارسين في جامعة اليرموك بالأردن، والتعرف على مستوى الأمن النفسي والوحدة النفسية لديهم، ومعرفة إن كان هناك اختلاف في الوحدة النفسية أو الأمن النفسي يعزى إلى متغير الجنس، المستوى الدراسي، والحالة الاجتماعية، المستوى

التحصيلي، وتكونت عينة الدراسة من(158) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية من طلبة البكالوريوس والدبلوم والماجستير والدكتوراه الوافدين والدارسين بجامعة اليرموك للفصل الثاني والبالغ عددهم(4624) منهم(3147) طالبا و(1477) طالبة حسب التقرير الإحصائي الصادر عن دائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استعمال المنهج الوصفي، وبناء مقياسين لقياس الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي، ثم الاعتماد على الأساليب الإحصائية لتحليل النتائج.

دراسة عبد الرحمن ح.سن العطاس (2013) والمعنونة ب: " الشعور بالطمأنينة النفسية والوحدة النفسية لدى الأيتام المقيمين في دور رعايا والمقيمين لدى ذويهم"

حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الشعور بالطمأنينة النفسية والشعور بالوحدة النفسية لدى الأيتام المقيمين في دور الرعاية، والأيتام المقيمين لدى ذويهم، بالإضافة إلى مقارنة كل من الشعور بالطمأنينة النفسية والشعور بالوحدة النفسية لدى الأيتام المقيمين في دور الرعاية والمقيمين لدى ذويهم، لقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (32) من الأيتام المقيمين في دور الرعاية و (22) من الأيتام المقيمين لدى ذويهم بمكة المكرمة،وقد تم تطبيق كل من مقياس الطمأنينة النفسية، ومقياس الوحدة النفسية، وقد استخدم الباحث عدد من الأساليب الإحصائية للإجابة على أسئلة الدراسة من أهمها" معامل ألفا كرونباخ"، معامل" سيبرمان براون" واختبار (ت).

2/ الدراسات الأجنبية:

دراسة لوفينا دومان، و أندا لوروكس (2012): المعنونة ب: " العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والرفاهية النفسية عند طلاب السنة الثالثة بجامعة فري ستيت" وهدفت الدراسة للتحقق من وجود علاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والشعور بالرفاهية النفسية لدى طلبة السنة الثالثة، الذين ينتمون إلى خلفيات ثقافية مختلفة في جامعة " فري ستيت" كما هدفت إلى التعرف على تأثير الأبعاد الفرعية للرفاهية النفسية، ومتغيرات أخرى كالجنس والسيرة الذاتية، والجماعة الثقافية على الشعور بالوحدة النفسية، وقد استعمل الباحثان مجموعة من الاستبيانات والمقاييس، الأول خاص بالوحدة النفسية والآخر بالرفاهية النفسية واستبيان السيرة الذاتية المختصرة، وكانت الإستراتيجية البحثية المستخدمة في هذه الدراسة، تصميم مجموعة معيارية للمبحوثين.

دراسة روكاتش و آخرون (2004): " دراسة عبر ثقافية تناولت الوحدة النفسية لدى المسنين" وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير العامل الثقافي على أساليب مواجهة الوحدة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (141) من المسنين، منهم (36) من كندا و (105) من البرتغال، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير للعامل الثقافي على أساليب مواجهة الوحدة النفسية لدى المسنين، فقد كان سكان "كندا" أكثر استخداما لأسلوب التقبل، الإنكار، اللجوء إلى الدين، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود تأثير لمتغير الجنس على نوع الأساليب المستخدمة في مواجهة الشعور بالوحدة النفسية لدى العينة الكلية، وداخل الثقافة الواحدة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

1/ من حيث الهدف:

1: هدفت بعض الدراسات إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والشعور بالأمن النفسي، لدى الطلبة المقيمين والطلبة الوافدين إلى الجامعة مثل:

دراسة منار مصطفى و أحمد الشريفين(2013) ودراسة سعيد رحال(2016).

2/ هدفت دراسة عبد الرحمن حسن العطاس(2013) إلى التعرف على مستوى الشعور بالطمأنينة النفسية والشعور بالوحدة النفسية لدى الأيتام المقيمين في دور الرعاية.

3/ هدفت دراسة لوفينا دومان، و أندا لوروكس(2012) إلى التحقق من وجود علاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والشعور بالرفاهية النفسية لدى طلبة السنة الثالثة، الذين ينتمون إلى خلفيات ثقافية مختلفة في جامعة "فري ستيت".

4/ هدفت دراسة روكاتش و آخرون(2004) إلى معرفة تأثير العامل الثقافي على أساليب مواجهة الوحدة النفسية لدى المسنين.

2/ من حيث الأدوات:

1/ تم استخدام مقياس الأمن النفسي ومقياس الوحدة النفسية في دراسة سعيد رحال(2016).

2/ تم استخدام المنهج الوصفي المقارن، ومقياس الوحدة النفسية في دراسة عبد الرحمن حسن العطاس(2013).

3/ تم استخدام المنهج الوصفي، وبناء مقياسين للوحدة النفسية والأمن النفسي في دراسة منار مصطفى وأحمد الشريفين(2013).

4/ تم استخدام استبيانات ومقاييس، الأول خاص بالوحدة النفسية والثاني بالرفاهية النفسية واستبيان السيرة الذاتية المختصرة في دراسة لوفينا دومان، و أندا لوروكس(2012).

5/ عدم وجود تأثير لمتغير الجنس على نوع الأساليب المستخدمة في مواجهة الشعور بالوحدة النفسية لدى العينة الكلية و داخل الثقافة، في دراسة روكاتش و آخرون(2004).

3/ من حيث النتائج:

من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة ما يلي: توصلت نتائج دراسة **عبد الرحمن حسن العطاس (2013)**، إلى أن الأيتام المقيمين في دور الرعايا يعانون من نقص في الطمأنينة النفسية بمستوى أعلى من أقرانهم المقيمين لدى ذويهم. وتوصلت نتائج دراسة **منار بني مصطفى وأحمد الشريفين**، إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الوحدة النفسية والأمن النفسي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.05) باستثناء بعد المشاعر الذاتية مع مقياس الأمن النفسي و أبعاده وذات اتجاه سلبي(عكسي)، وتوصلت نتائج دراسة **روكاتش وآخرون** إلى وجود تأثير للعامل الثقافي على أساليب مواجهة الوحدة النفسية لدى المسنين،وتوصلت نتائج دراسة **لوفينا دومان، وأندا لوروكس**، إلى تؤثر الأبعاد الفرعية للرفاهية النفسية(الاكتئاب والشعور الايجابي للرفاهية) بشكل كبير على الشعور بالوحدة النفسية بنسبة 28.9 %، وتوصلت نتائج دراسة **سعيد رحال**، إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة بدرجة متوسطة بين الشعور بالأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة الطلبة الجامعيين المقيمين بالإقامات الجامعية.

الفصل الثاني:

الخجل

تمهيد:

لا يستطيع أي إنسان أن يعيش حياته دون أن يتعرض للتوتر في وقت من الأوقات فكل منا يكون أحيانا قلقا إزاء موقف معين، أو مشكلة معينة فالخجل عاطفة سلبية تنشأ بسبب خوف الإنسان من موقف معين يسبب له إحراجا أمام الآخرين.

والشخص الخجول عادة ما يتحاشى الآخرين، ويعاني من عدم القدرة على التعامل بسهولة مع الآخرين في المدرسة والمجتمع، وهي مشكلة جد معقدة وعويصة ولها أثر على حياة الفرد خاصة الطفل المتمدرس، وفي هذا الفصل نتناول تعريف بهذه الظاهرة وتمايز مفهوم الخجل، مكوناته، أسبابه وأنواعه، إضافة إلى ذلك تطرقنا إلى كيفية العلاج.

***أولا:* الخجل:**

1. مفهوم الخجل:

تباينت وجهات النظر الخاصة لمفهوم الخجل نظرا لطبيعته المركبة، ويمكن استعراض بعض التعريفات الخجل على النحو التالي:

1. تعريف فؤاد البهي(1995) للخجل:حيث يعرفه بأنه:"انفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الوقف الراهن المحيط به.

2. تعريف فاخر عاقل(1985) للخجل، حيث يعرفه بأنه: حالة من حالات العجز عن التكيف مع المحيط الاجتماعي.

3. تعريف محمد محروس الشناوي(1992) للخجل: حيث عرف الخجل بأنه:"يقع على طرف خط متدرج تقع المكابرة على طرفه الآخر وكلتاهما صفتان مذمومتان على حيث يقع الحياء في وسطه وهو صفة كريمة.

(عبد الحكيم إبراهيم سليم،2011،ص139.138)

وعرف **كرويزر(1979)** الخجل بأنه يكون مصحوبا بالشعور بالقلق وعدم الارتياح في مواقف اجتماعية معينة مثل الظهور أمام السلطة مع رغبة الخجول في الصمت والانسحاب من المشاركة الاجتماعية.

ويعرف **درافر(1961)** الخجل، بأنه عدم ارتياح الفرد في وجود الآخرين وينتج ذلك شعور ذاتي قوي ينتاب الفرد.

أما **البهي(1975)** فيعرف الخجل، بأنه معدل الحالة الانفعالية التي قد تصاحب الخوف عندما يخشى الفرد الوقف الراهن المحيط به وأنه ينشأ من الشعور المرهف بالذات

(مروان سليمان سالم الددا،2008،ص55)

أما **جيزال ج، ولويس ق،** فعرفاه على أنه حالة مرضية تحدث عندما يكون الآخر دائما موجودا سواء كان واقعي أو خيالي، ونظرة الآخر تمثل جزء من تعاسة الخجول.

ويعرفه **حسين عبد العزيز الدريني(1981)** هو الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة، ويكون الخجل مصحوبا بعدة مظاهر هي الشعور بالقلق وعدم الارتياح في المواقف التي تتضمن مواجهة مجموعة من

الناس،أو أصحاب السلطة أو أفراد يخشى أن يصدوا أحكامهم على الخجل وأن هذا القلق يؤدي إلى الصمت والإنسياب من مواقف التفاعل الاجتماعي .

وأجمع كل من **حسين الدريني ،زيمباردوا وروال ويص** من خلال هذا التعريف للخجل أن الفرد الخجول يشعر بالقلق وظهور سلوكاته بعدم الارتياح أثناء التفاعلات الاجتماعية وكذلك ميل الفرد الخجول إلى تجنب الواقف الاجتماعية.

أما **السماودي**، فيشير إلى أنه تأثر إنفعالي بالآخرين في الواقف الاجتماعية.

وأشار أيضا **وليام مكدوجال**،أن الخجل ظرف انفعالي يتم بعدم الارتياح والحرج أمام الآخرين.

(مايسة النيال، مدحت عبد الحميد أبو زيد، 1999، ص03)

ويعرف **راي كروزير**الخجل،أنه :"حالة من الكف السلوكي الزائد، تصاحبها عادة جملة أعراض جسمية مثل احمرار الوجه والتعلثم والعرق والارتجاف وشحوب الوجه وبعض الحركات الجسمية غير المبررة التي لا هدف لها. مع زيادة في الشعور بالرغبة في التبول والتبرز، وتصاحب ذلك حالة ذهنية أهم خصائصها شعور الفرد بالدونية وبأنه غير مرغوب فيه وبأنه متطفل ،مع عدم قدرته عللا النطق بالكلام المناسب في الوقت المناسب، حيث يدرك الفرد بعد انتهاء الوقف الاجتماعي أنه كان بإمكانه أن يتكلم ويجيب عما يوجه إليه من أسئلة بطريقة أكثر كفاءة كثيرا مما فعل، ويشعر الفرد كذلك بوعيه المبالغ فيه بذاته وباتجاهاته العقلية وبانفعالاته وبمظهره الخارجي على وجه الخصوص.

(راي كروزير،2009،ص31)

2. الفرق بين الخجل والحياء:

ستتم محاولة التفريق بين الخجل الحياء من خلال الآتي:

1. الطبيعة الانفعالية حيث يعتبر الخجل من الانفعالات البسيطة التي تظهر في حياة الإنسان في وقت مبكر جدا، أما الحياء فيعتبر أحد الانفعالات المركبة التي يعتبر الخجل أحد مكوناتها، لذا يرى **الغزالي** بأن الخجل عنصر بارز في الحياء.

2. الإرادة ودورها في الخجل والحياء .تلعب الإرادة دورا في إتصاف الإنسان إما بالخجل أو بالحياء، فإذا كان الإنسان يتصف بالخجل فمن المفترض أن يعمل وبإرادته القوية على التخلص من الخجل، حتى إن كثير من الآراء والأفكار العلاجية تؤكد دور الإرادة في التخلص من الخجل، وكذلك إذا كان الإنسان يسعى إلى اكتساب الحياء فإن ذلك يتطلب منه وبإرادته أن يقوم بأفعال وسلوكات معينة حتى يصل إلى الحياء.

(حنان بنت أسعد،2002،ص13)

ويشير **البكر(1987)**، إلى أنه يمكن تحديد الفرق بين الخجل في أن الخجل يأتي بصورة لاإرادية من قبل الشخص الخجول بعكس الحياء الذي يبدو على الفرد بصورة إرادية من قبله.في حين أشار **العبد(1988)**إلى أن الخجل ليس حياء شرعا لأن الخجل إفراط في الحياء إلى حد الاضطراب والحيرة، و من أجل هذا كان الخجل مذموما لما فيهمن تجاوزا للحد.بينما يرى **النملة(1995)** أن الإرادة تلعب دورا في اتصاف الإنسان إما بالخجل أو الحياء، فإذا كان الإنسان يتصف بالخجل فمن المفترض أن يعمل وبإرادته قوية على التخلص من الخجل، حتى وإن كثيرا من الآراء والأفكار العلاجية تؤكد دور الإرادة في

التخلص من الخجل، وكذلك إذا كان الإنسان يسعى إلى اكتساب الحياء فإن ذلك يتطلب منه وبإرادته أن يقوم بأفعال وسلوكيات معينة حتى يصل إلى الحياء.

(عبد العزيز إبراهيم سليم،2011،ص140)

3. مكونات الخجل:

يرى العديد من الباحثين أن للخجل مكونات أربعة وهي:

1.3. المكون الانفعالي: ويظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى استجابة التفادي، والانسحاب بعيدا عن مصدر التنبه، كخفقان القلب واحمرار الوجه وبرودة اليدين.

2.3. المكون المعرفي: حيث أشار **إيزنك** بأنه يتمثل في انتباه مفرط للذات، ووعي زائد بالذات، وصعوبات في الإقناع الاتصال.

3.3. المكون السلوكي: ويتمثل في نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين ويتصفوا بنقص في الاستجابات السوية.

4.3. المكون الوجداني: والمتمثل في الحساسية ،وضعف الثقة بالنفس واضطراب المحافظة على الذات.

(مايسة أحمد النيال،1999،ص15)

4. أسباب وأشكال الخجل:

يتجنب الطفل الخجول عادة المشاركة في المحيط الاجتماعي الموجود فيه، وقد يكون نتيجة خوفه من الرفض أو من الفشل أو من الانتقاد أو من الخزي وتمثل هذه المشكلة

في كثير من الأحيان نقص في مهارات الطفل الاجتماعية مما يجعله ينزوي بنفسه بعيدا عن الآخرين.

وقد أشار **أبو أسعد(2005)** إلى عدة أسباب للخجل عند الأطفال وأجملها بثلاثة جوانب، أو هي كما يأتي:

1.4. جوانب بدنية: مثل قصر القامة ووجود بعض الإعاقات لدى الأطفال.

2.4. جوانب اقتصادية واجتماعية: مثل انخفاض المستوى الاقتصادي ونقص المهارات الاجتماعية ومعاملة المدرسين.

3.4. جوانب نفسية: مثل الشعور بعدم الأمن ،وبعض الاضطرابات النفسية التي تؤدي إلى الخجل مثل القلق والاكتئاب والعزلة والشعور بالوحدة.

(مجد محمد خطاب،2010،ص18)

ويمكن تلخيص أهم الأسباب في ما يلي:

1. الحماية الزائدة والتدليل الشديد.

2. القسوة في معاملة الطفل وزجره باستمرار ومحاولة تصحيح أخطائه أمام الآخرين مما تعزز فيه مشاعر عدم الثقة بالنفس والخجل من مواجهة الآخرين.

3. شعور الطفل بالنقص لمرض الم به أو عاهة أو ما إلى ذلك.

4. التأخر الدراسي.

5. فرض الرقابة الشديدة على الطفل من قبل الكبار ومحاسبته على كل صغيرة وكبيرة.

6. تشجيع الكبار للطفل لان يظل خجولا وذلك بقبول فكرة أنه خجول وترديدها أمام الطفل.

7. تقليد الطفل لوالديه أو احدهم أو الإخوة الكبار الذين يشعرون بالخجل وتدعيم الكبار لأسلوب الخجل الذي يعاني منه الطفل وتعزيزه على أساس انه سلوك جيد يوحى بالحياء والأدب.

8. تغيير المدرسة أو الوطن أو الحي يجعل الطفل أمام أناس غراب لا يعرفهم من قبل مما يولد لديه الخجل في مواجهة هذا المجتمع الجديد.

9. اضطراب خاصة بالنمو والمرض العضوي كاضطرابات اللغة أو الشعور بالمرض المزمن الذي يعيق نشاط الطفل واندماجه مع أقرانه.

10. القلق، حيث يبتعد الطفل عن المواقف والأنشطة الاجتماعية التي تثير وترفع مستوى القلق لديه.

(رافده الحريري، 2008، ص77)

وعن أشكال الخجل فقد أوضحت النيال(1999) ما يلي:

1. الخجل الانطوائي (Introverted social shyness)ويتميز الفرد بالعزلة مع القدرة على العمل بكفاءة مع الجماعة.

2. الخجل الاجتماعي العصابي (Neurotic social shyness)هو قلق ناتج عن الشعور بالوحدة النفسية مع وجود صراعات نفسية في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.

3. الخجل العام (Public shness) ويتميز بعيوب في أداء المهارات ويظهر في الجلسات الجماعية والأماكن العامة.

4. الخجل الخاص(Privateshyness) وينصب حول احداث ذاتية ويتعلق بالعلاقات الشخصية.

5. الخجل المزمن(Chronicshyness) يقلق صاحبه، ويخفض من مهاراته الاجتماعية ويزيد من انطوائه

6. الخجل الموقفي (Occasionalshyness) ويتعرض الفرد لواقف اجتماعية معينة تقتضي الخجل وتزول بزوال الموقف.

7. الخجل الموجب (positive shyness) كصفات مستحسنة كالهدوء والحساسية.

8. الخجل السالب(Negativeshyness) كصفات غير مستحسنة اجتماعية كالعزلة الخوف القلق.

9.الخجل المتوازن(Balancedshyness) دون افراط وبشكل مقبول اجتماعيا.

10. الخجل المزاجي(Temperamentalshyness) ويرتبط بالمزاح وتقلباته.

11. الخجل التقويمي الاجتماعي (social EvaluativShyness) ويرتبط بتقويم المواقف الاجتماعية.

12. خجل من الذات (Self Shyness) أي خجل الفرد من نفسه دون تدخل الآخرين.

13. خجل من الآخرين (خجل اجتماعي) (Socil Shyness) ويشعر الفرد بالخجل من الآخرين ونتيجة تفاعله معهم.

14. خجل حقيقي(RealisticShyness) واقعي من مواقف مثيرة فعلا الخجل لدى الفرد.

15. خجل وهمي (Non RealisticShyness) مبني على تصورات خاطئة من صاحبه.

16. خجل متصنع(ArtifacialShyness) من اجل تحقيق هدف ما.

17. خجل جنسي(SexShyness) متعلق بالجنس والتناسل.

18. خجل معرفي(ConitiveShyness) متعلق بمعلومات تافهة وخاطئة.

19. خجل عاطفي (Sentimental Shyness) متعلق بالحب والعشق.

20. خجل لفظي (Verbl Shyness) وهي تعابير لفظية يمكن التعبير عنها.

21. خجل غير لفظي (Non Vzrbal Shyness) وهي تعابير حركية لايمكن التعبير عنها لفظيا.

5. أعراض الخجل ومظاهره:

على الرغم من تعدد أعراض الخجل ومظاهره فإن ثمة ما يجمع بينهما في جملة أعراض تختلف من فرد لآخر ومن مستوى إلى آخر، ومن مثير لآخر وفقا لشدة الموقف، وطبيعة الشخص نفسه، ودرجة حالة الخجل، وقد أوضحها عبد العزيز إبراهيم سليم(2011) فيما يلي:

1.5. الأعراض الفسيولوجية:وتتمثل هذه المظاهر في احمرار الوجه، جفاف الحلق، زيادة خفقان القلب.

2.5. الأعراض الاجتماعية: ضعف القدرة على التفاعل أو التواصل، تفضيل الوحدة، الرغبة في الانسحاب.

3.5. الأعراض الانفعالية والوجداني: التوتر ،الخوف، ضعف الثقة بالنفس.

5. 4. الأعراض المعرفية: ويتمثل في قلة التركيز، تداخل الأفكار، ضعف قدرة الفهم.

(إيمان بنت علي،2017،ص11)

وتختلف مظاهر الخجل من طفل لآخر حسب شدته، فالطفل الخجول جدا مسكين بائس، يعاني من عدم القدرة على التعامل بارتياح مع أقرانه بالمدرسة والمجتمع،وهو يعيش منطويا على نفسه،منزويا عن الآخرين،وفي المناسبات الاجتماعية يحاول الطفل الإخباء أو يتكلم بصوت منخفض، وتظهر عنده أعراض الارتباك واحمرار الوجه والتلعثم، ويصر على الاقتراب من الأهل والالتصاق بهم، ومن الأعراض أيضا:

- الانطواء والانزواء.
- عدم الثقة بالنفس.
- الخوف من نقد الغير له.
- الجمود والخمول في الدراسة.
- أحلام اليقظة.
- القلق الشديد.
- توقع الخطر وإن كان بعيدا.
- عدم مشاركة الآخرين.

كما يرى (حبيب،1993) أن من صفات الشخص الخجول:

1. أكثر قلقا وتوترا.

2. الميل إلى العزلة.

3. الانشغال بالذات وتأمل ما فيها من نقص.

4. الميل للصمت حين خروجه عند الجماعة.

(عبد ربه علي شعبان، 2010،ص22،23)

6. علاج الخجل:

يجب تفهم مشكلة الخجل أولا ثم إفساح المجال أمام الولد لتحقيق التغلب التدريجي على الخجل من خلال نجاحات يحققها وتوفير الفرص أمام الولد بأن يعبر عن نفسه بشتى الوسائل كالرسم والرياضة والتمثيل...الخ. وتشجيع الاتصال بالآخرين مع ضرورة التأكيد على مواجهة المواقف بدلا من تجنبها والابتعاد عنها. وللخيال دور كبير في إذكاء نار الخجل فالخيال عامل قوي يجعل الخجول خجولا من الخجل ذاته فهو في عزلته تظهر عليه علامات الخجل وإشاراته فيحمر لونه كلما فكر بها يفتقر إليه من جرأة على مواجهة الحياة.والعلاج هو التحول من صورة مظلمة إلى صورة مشرقة يضخم فيها حجم الشجاعة والتصدي للحياة.وهكذا نجد أن الخجل من أعراض الشخصية يجعل الفرد منطويا على نفسه غير قادر على مواجهة الحياة والاختلاط بالناس والتفاعل معهم لذلك وجب على الآباء والمعلمون توفير التربية المناسبة لتجاوز مشكلة الخجل في الشخصية وجعلها شخصية اجتماعية فاعلة متفاعلة.

(أنس شكشك،2008،ص196)

وهناك طرق وأساليب أخرى لمعالجة مشكلة الخجل وقد اجملت كما يلي(سليم،2011)

أولا- تعلم الطفل المهارات الاجتماعية : وتعني حصول الطفل في عمر مبكر على أكثر ما يمكن من الخبرات الاجتماعية في علاقاته مع أصدقائه، واختلاطه بالأطفال من أقرانه تعتبر من الخبرات المساعدة، ومشاركة الطفل في الرحلات تعد من الخبرات الممتعة، ومكافأة الطفل لدى قيامه بنشاط اجتماعي، فالابتسامة من قبل الأب أو الأم عندما يقوم الطفل بالتحدث أو اللعب بشكل لطيف تعتبر بمثابة تعزيز لهذه السلوكات، فأي محاولة يقوم بها الطفل لكي يكون اجتماعيا من المهم أن تكافأ من قبل الآخرين، ويجب تجنب عزلة الأطفال عن الآخرين لفترات طويلة، كأن ينفردوا بمشاهدة التلفاز لعدة ساعات.

ثانيا- الإرشاد باللعب: يعد اللعب محرجا وعلاجا للمواقف السلبية التي يتعرض لها الطالب، ويعتبر وسيلة لسد الحاجات الجسمية، والنفسية، والاجتماعي. و يمكن للمعلم دراسة سلوك الطالب عن طريق ملاحظته أثناء اللعب، ويترك له حرية اختيار اللعبة الملائمة لسنه، وبالطريقة التي يراها مناسبة، وقد يختار المعلم أدوات اللعب المناسبة لعمر الطالب ومشكلته.

ثالثا- وقف الأفكار: يعد ضبط وقف الأفكار والتخيلات غير منطقية أو القاهرة للذات طريقة تساعد الطالب على منع الأفكار السلبية، والتي لا يستطيع السيطرة عليها.

(أريج تحسين حسن سليمان، 2020، ص24)

رابعا- الاسترخاء: أكد الباحثون أن تمارين الاسترخاء تساعد في خفض ضغط الدم وأيضا خفض احتمال الإصابة بأمراض القلب ويخفض من حدة الصداع التوتري، ووجدوا أنه يؤثر بشكل إيجابي بتقليل جميع الاضطرابات النفسية.

خامسا- العلاج بالأدوية: توصل العلماء إلى إنتاج دواء جديد لعلاج الخجل حيث اكتشف (جاتي برستون)مادة في المخ اسمها(باراتوني)، وهي المسؤولة عن الثقة بالنفس والقادرة على مواجهة المواقف الصعبة، ونقصها يؤدي إلى الرهبة والعزلة والانطواء.

(السبعاوي فضيلة،2011،ص26،25)

7. **النظريات المفسرة للخجل:**

1.7. نظرية التجنب الاجتماعي:يمثل هذه النظرية "زيمباردو،وبيلكونز".يرى بيلكونز أن الخجل هو اتجاه لتجنب التفاعلات الاجتماعية والعجز عن المشاركة بصورة مناسبة في المواقف الاجتماعية والملاحظ أن بعض الناس يعترفون بكونهم خجولين موقفيا، ولذلك لايشعرون بالخجل إلا في بعض المواقف.

2.7. نظرية انشغال البال الذاتي للقلق : صاحب هذه النظرية هو كروزير، وقد عرف الخجل بأنه" قابلية لانشغال البال الذاتي القلق كاستجابة لمواقف اجتماعية مهدد لقد توصل كروزير إلى أن الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض هم أشخاص خجولين.

(د.محمد الموسى الصالح، 2018، ص315)

3.7. نظرية الحساسية الاجتماعية والاتجاه إلى الانعزال الذاتي: يرى إيشياما"1984" أن الخجل عبارة عن حساسية اجتماعية قلقة واتجاه للانعزال الذاتي.وحسب وجهة نظر

ايشياما فإن الأفراد الخجولين يشعرون بالعجز كلما تكرر فشلهم في المواقف الاجتماعية وهذا ما ينتج عنه حساسية اجتماعية قلقة وهذا ما يؤدي إلى تنمية اتجاه الانعزال.

(حنان بنت أسعد محمد خوج،2002،ص18)

.4.7. النظرية السلوكية: تنطلق الدراسات السلوكية من مفاهيم التعلم وقوانينه لتفسير الحياة النفسية واعتبار جوهر النشاط النفسي أنماط سلوكية متعلمة تقوم الدراسات السلوكية التقليدية على اقتران مثير محايد بمثير مؤلم بما يؤدي إلى حدوث تغييرات جسمية ذاتية لدى الفرد وإلى تعلم سريع لأي استجابة تساعد على التخلص من الألم وإلى تجنب المثير المحايد الذي أصبح الآن مثيرا شرطيا في الظروف المقبلة ولا يختلف السلوكيون الجدد في تفسير القلق أخيرا كما قدمته الفرويدية أو السلوكية الكلاسيكية.

(حنين أحمد حسين،وآخرون،2016،ص12)

خلاصة الفصل :

إن كل شخص في أعماقه خجول، لكن الخجل يظهر بدرجات يختلف من شخص لآخر، فهناك أشخاص لا نستطيع أن نميز خجلهم،وبالمقابل هناك أشخاص آخرون يكون خجلهم واضح بدرجة كبيرة لا يجرؤون على مواجهة مشكلات الحياة اليومية،لكن الخجل ليس مرضا مزمنا وإنما هو قابل للشفاء خاصة إذا اكتشفناه مبكرا، أي قبل أن يتطور ويصبح ملازما له طول حياته.

الفصل الثالث:

الوحدة النفسية

تمهيد:

إن الشعور بالوحدة النفسية لا يعني وجود الفرد بمفرده، لأنه قد يشعر بالوحدة النفسية مع أنه موجود مع حشد من الناس، ولديه العديد من الأصدقاء، وقد لا يشعر فرد آخر بالوحدة النفسية، حتى ولو كان يعيش منفردا، في مكان منعزل عن الناس، فوجود الإنسان وحده أو بمفرده لا يعني أكثر من حقيقة وجوده في غيبة عن الآخرين، دون أن يعني ذلك بالضرورة شعوره بالوحدة النفسية، أما حقيقة الشعور بالوحدة النفسية فتتحدد بعدم رضى الفرد على نوعية علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، وشعوره شعورا مستمرا بعدم الارتياح والانزعاج حيال هذه العلاقات الاجتماعية.

وقد تناول هذا الفصل مفهوم الوحدة النفسية من حيث تعريفها، وكذا أسبابها و أنواعها أيضا سمات الشخصية المرتبطة بالوحدة النفسية كما تناول هذا الفصل النظريات المفسرة للوحدة النفسية وكذا علاقتها بالخجل، ثم تم اختتام الفصل بخلاصة لكل ما تم تناوله.

الوحدة النفسية:

1/ مفهوم الوحدة النفسية:

يعرف الدسوقي(1998م)، الوحدة النفسية بأنها نتيجة حدوث خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد سواء كان ذلك في صورة كمية (لا يوجد عدد كاف من الأصدقاء) أو في صورة كيفية (افتقاد المحبة والألفة والتواد من الآخرين).

وترى **سيسيليا سولانو وآخرون**، أن خبرة الشعور بالوحدة النفسية، هي حالة ذاتية واضحة المعالم بحيث يستطيع المرء أن يصفها وصفا ذاتيا ويخبرها للآخرين.

(حنان بنت أسعد محمد خوج، 2002، ص20،19)

في معاجم اللغة العربية:

الوحدة النفسية لغويا: يقصد بتعريف الوحدة النفسية لغويا في معاجم اللغة العربية الإنفراد، إذ يرى **أبي بكر الرازي**، أن الوحدة تعني الانفراد، والرجل الوحيد يقصد به الرجل المنفرد، كما يرى **الإمام أبو الفضل جمال الدين محمد الإفريقي المصري الأنصاري**،أن الواحد. مبني على انقطاع النظير وعون المثل، والوحيد بني على الوحدة، و الإنفراد على الأصحاب عن طريق الانقطاع عنهم، كما ذكر ابن منظور أن الوحدة مرادفة لمعنى الانفراد، وهكذا نجد أن هذه المعاجم اتفقت على أن الوحدة تعني الانفراد كعملية إرادية، إذ يحدث. أن يعمد الفرد إلى اعتزال الناس بمحض إرادته والاختلاء بنفسه مع فكرة أو موضوع ما، ولا يشعر الفرد بالضيق أو التوتر بسبب كونه وحيدا.

في معاجم اللغة الأجنبية: المعاجم الأجنبية كانت أكثر تحديد لمفهوم الوحدة النفسية حيث اتفق كل من نيلسون وزملائه ولاروس، أن مصطلح الوحدة النفسية تشتق من الصف.ة lone وهي صفة يقصد بها منفرد، متوحد وحيدا، من غير رفيق ليس عضوا متفاعلا في. شلة أو جماعة، وهي مفاهيم تشير في مجملها إلى إحساس الفرد بكونه منفصلا أو .منعزلا عن أبناء جنسه، وهي حالة يشعر فيها الفرد بالوحدة، أي الانفصال أو العزلة عن الآخرين وهي حالة يصاحبها معاناة الفرد لكثير من ضروب الوحشة أو الاغتراب و الاغتمام والاكتئاب، جراء الإحساس لكونه وحيدا، إلا أن لاروس ربط في معجمه بين مفهوم الوحدة النفسية وبين إحساس الفرد بالتعاسة من جراء اضطرار الفرد لاعتزال الناس بسبب شعوره بافتقاد الرفيق والصديق.

(مريم مراكشي، 2014، ص 92،93)

تعريف الوحدة النفسية عند برلمان وبولبو(1981): الوحدة النفسية على أنها خبرة غير سارة تحدث حينما تتعرض شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد لأي اضطراب كان كميا أو كيفيا، يركز هذا التعريف على الطبيعة الذاتية للوحدة النفسية أيضا تركز على ظهور الوحدة من تفاعل الاحتياج الشخصي للاحتكاك أو الاجتماع مع الأفراد الآخرين وحدوث مشاعر الوحدة حينما تصبح شبكة العلاقات الاجتماعية غير كافية كما وكيفا.

مفهوم الوحدة النفسية عند ويس: يرى أن الوحدة النفسية تحدث ليس لكون الشخص منعزلا عن الآخرين ولكن لسبب عدم وجود العلاقة المطلوبة أو الارتباط العاطفي الذي يربطه الآخرين ويصنف الوحدة النفسية إلى نوعين: **(سلوى محمد عبد الباقي، ص 56)**

1: الوحدة النفسية الانفعالية: والتي تحدث نتيجة نقص في العلاقات القوية والودودة مع الآخرين:

2: الوحدة النفسية الاجتماعية: والتي تحدث نتيجة نقص في المهارات والعلاقات الاجتماعية.

(د. خالد عوض حسين البلاح، 2009، ص221)

عرفها الرازي: الوحدة تعني في اللغة الانفراد، أي يكون الرجل في نفسه منفردا والوحيد أي المفرد، يقال توحد فلان أي تفرد به فلان (واحد) لا نظير له.

عرفها قشقوش: بأنها حالة نفسية تتغير بكثير من صنوف الضجر والتوتر والضيق لدى كل من يشعر بها أو يعانيها.

(سراب محمد طعمه، 1439هـ،2018م، ص4)

تعريف زينب شقير(2000): الشعور بالوحدة النفسية بأنه الرغبة في الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع في الجلوس منعزلا عنهم بحيث تعتبر الشعور بالوحدة النفسية حالة غير سوية، يصاحبها أعراض التوتر والضيق مع انخفاض تقدير الذات.

(حدواس منال، 2013، ص27)

2/ أسباب الوحدة النفسية:

الوحدة النفسية لها أسباب متعددة، بعضها يعود لطبيعة الأشخاص أنفسهم ويعود البعض الأخر لاضطرابات كمية وكيفية في شكل العلاقات الاجتماعية، ولقد اختلفت آراء

الباحثين وتباينت حول المسؤول عن الوحدة النفسية، هل هو الفرد نفسه أو البيئة أو كلاهما.

1.2: العوامل الموقفية: تلعب هذه العوامل دورا في الإخلال في شبكة العلاقات الاجتماعية التي تؤدي إلى الشعور بالوحدة النفسية حيث توصل **بيرلمان وبيبلو(1981)**، إلى أربعة أنواع من الأحداث تؤدي إلى الوحدة:

. إنهاء علاقات عاطفية.

. الانفصال الجسدي من الأسرة والأصدقاء.

. تغيرات في المكانة بالنقل أو الترقية.

. خفض نوعية العلاقات الموجودة.

(مريم مراكشي، 2014، ص96)

ويرى " **راضي الوفقي**" أن الشعور بالوحدة النفسية يتولد عندما.

. يشعر الفرد بتناقض بين نمط العلاقات الاجتماعية فعلا ونمط العلاقات التي يحب أو يتمنى إقامتها مع الآخرين.

. لا يكون للفرد إلا عدد قليل من الأصدقاء وهو راغب أن تكون له علاقات اجتماعية أوسع.

. يكون له علاقات اجتماعية واسعة لكنها مفتقرة للعمق والحرارة.

(مريم مراكشي، 2014، ص 108)

2.2: العوامل الذاتية: وهي العوامل التي تتعلق بخصائص وسمات الشخصية حيث تعرض الأشخاص الذين يتسمون بالانطواء والعزلة، هذا يؤدي إلى شعورهم بالوحدة كما يؤدي نقص الاتصال الاجتماعي إلى الشعور بالوحدة، لكن هذا النوع من الوحدة نجده لدى الأفراد الاجتماعيين ونجد الأفراد الذين يتسمون بالخجل وكذا انخفاض مفهوم الذات أو الذين لا يتمتعون بمهارات اجتماعية كافية يعانون هم أيضا من هذه الخبرة المؤلمة.

(مريم مراكشي، 2014، ص110)

3/ سمات الشخصية المرتبطة بخبرة الشعور بالوحدة النفسية:

إن الإحساس بالوحدة النفسية يمثل حالة يصاحبها الكثير من التوتر والضجر والضيق، لدى كل من يشعر بها أو يعانيها وقد اهتمت بعض الدراسات بتحديد سمات الشخصية التي ترتبط بالوحدة النفسية.

فقد أشار **peplau** و **perlman** إلى أن البحوث قد بدأت في الكشف عن مجموعة من الخصائص التي ترتبط بانتظام مع الشعور بالوحدة، فالذين يشعرون بالوحدة يكون لديهم خجل، كما أنهم يكونون انطوائيين وأقل رغبة في القيام بمخاطرات اجتماعية، كما أشار **آل مشرف 1998** إلى نتائج الدراسات والبحوث التي رسمت صورة واضحة لما يتصف به الشخص الذي يعاني من الوحدة النفسية، حيث يوصف الشخص بأنه منعزل وحزين وغير سعيد، مع شعور بعدم الراحة و الأسى والضيق العام، كما يتصف بالحساسية الشخصية المفرطة والتقدير المنخفض للذات ولوم الذات والاكتئاب، والقلق الاجتماعي، والشعور بالخجل بدرجة كبيرة، ويؤدي القلق والاكتئاب المرتبط بالوحدة النفسية إلى

أعراض مرضية عضوية، مثل الصداع واضطرابات الأكل والنوم، وقد يكون للشعور بالوحدة نتائج انفعالية وعضوية خطيرة مدى الحياة. بينما ترى **شقير 2000** أن الفرد الوحيد شخص يفتقر إلى الأصدقاء، وأنه غير محبوب من الناس وعاجز عن الدخول في علاقات اجتماعية قوية مع غيره، ويرغب في الابتعاد عن الآخرين مع صعوبة التودد إليهم أو التمسك بهم بجانب الشعور بالنقص، وعدم الثقة بالنفس، ولا يقدر نفسه حق قدرها، ويفضل الشخص الوحيد أن يوجد بمفرده أكبر وقت ممكن، مع شعوره بالخجل والتوتر في وجود الآخرين، وقد ذكر **خضر والشناوي 1988** مجموعة من الدراسات الأجنبية التي توضح صفات عامة مشتركة تميز الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة النفسية، والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

*أن السمات الخاصة بالشخص العصابي تشابه صفات الشخص الذي يعاني من مشاعر الوحدة، فهو شخص حساس لنفسه يعيش على الشعور بتصرفاته، وعلى انطباعات الآخرين بالنسبة لها والانشغال المستمر بالأشياء التي قد تحدث على غير ما يتمنى، كما أن العصابية تعتبر عاملا مهما للتنبؤ بالوحدة النفسية.

*أن الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب بينهما ارتباط ولكنهما يمثلان تكوينات فرضية مختلفة، ولا يعتبر أيهما سببا للآخر رغم أن كليهما قد يشتركان في بعض الجذور المشتركة.

*أن المستوى العالي من الشعور بالوحدة يرتبط بالمستويات الأدنى من الصداقة، نقص عدد الأصدقاء، عدم الشعبية بين الزملاء، القلق الاجتماعي، نقص الفاعلية في التأثير

على الآخرين، الشعور بالرفض من الوالدين، انخفاض الرضا عن الزواج، انخفاض الرضا عن الحياة، وأنهم أكثر حساسية للرفض من قبل الآخرين.

*يرتبط الشعور بالوحدة النفسية مع انخفاض القدرة السمعية واعتلال الصحة والدخل المنخفض، كما ترتبط مشاعر الوحدة مع مجموعة من الانفعالات الحادثة في وقت حديث مثل الشعور بعدم الاستقرار والغضب.

وبناءا على ما سبق ذكره فإنه يمكن القول أن أبرز سمات الشخصية التي تشعر بالوحدة النفسية نجد الشعور بالقلق، الانطواء، الحزن، شعور الفرد بأنه غير محبوب ومنبوذ، المفهوم المتدني والسلبي عن الذات والشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس.

(يمينة جاب الله، 2016، ص 157. 158)

4/ أنواع الوحدة النفسية:

إن ظاهرة الوحدة النفسية تفتقر إلى الدراسات التي هدفت إلى تحديد أنواع وأشكال الوحدة النفسية، بسبب قلة الكتابات والمعالجات النظرية التي تناولت هذه الظاهرة، وهناك بعض الدراسات قد ساهمت في وضع تصنيف لأشكال الوحدة، حيث يرى **ويس(1973)** أن هناك نوعين للوحدة النفسية هما:

***الوحدة النفسية العاطفية:** وهي ناتجة عن نقص العلاقات الودودة مع الآخرين.

***الوحدة النفسية الاجتماعية:** وهي ناتجة عن نقص في شبكة العلاقات الاجتماعية.

و تختلف الوحدة العاطفية عن الوحدة الاجتماعية ظاهريا، وأيضا تختلف في أسلوب معالجة كل منها، فالفرد الذي يعاني من الوحدة العاطفية يحتاج إلى تكوين علاقات

حميمية دافئة تمنحه الشعور بالاتصال والاندماج مع الآخرين، بينما الفرد الذي يعاني من الوحدة الاجتماعية يحتاج إلى الدخول في علاقات جماعية تمنحه الإحساس بالتكامل الاجتماعي.

(بن دهنون سامية شرين، 2017، ص 35)

. قسم قشقوش الوحدة النفسية إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

1/ الوحدة النفسية الأولية: وهي اضطراب في إحدى سمات الشخصية المرتبطة بالانسحاب الانفعالي، ويؤثر في عدد كبير من صور، وأشكال السلوك الاجتماعي، وهذا النوع ينقسم إلى قسمين:

(أ): الوحدة النفسية الناتجة عن تخلف نمائي في الشخصية:

ويقصد به تباطؤ أو تخلف في التتابع الطبيعي لنمو الشخصية.

(ب): الوحدة النفسية الناتجة عن قصور في السلوك:

وهذا النوع مرتبط بعجز أو قصور في الوظائف النفسية التي تحكم عملية التفاعلات الشخصية المتبادلة.

2/ الوحدة النفسية الثانوية: وهي تمثل استجابة انفعالية من جانب الفرد لتغيير ما يحدث في بيئته، ويترتب عليه حرمان الفرد من الانخراط في علاقات هامة كانت متاحة لديه قبل حدوث هذا التغيير، ومع افتقاد الفرد لهذه العلاقات يصبح غير قادر على أن يفي بمتطلبات بعض الأدوار، والممارسات الهامة في حياته، وهذا النوع يرتبط بثلاثة محكات هي كما يلي:

أ: نتيجة تمزق مفاجئ في البيئة الاجتماعية للفرد.

ب: تحدث فجأة كاستجابة لحرمان مفاجئ.

ج: تسكن عندما يتغير الموقف المؤلم الذي طرأ على حياة الفرد.

3/ الوحدة النفسية الوجودية:

يعدها بعض الفلاسفة أنها حالة إنسانية طبيعية يتعذر الهروب منها، إلا أن الوحدة النفسية الوجودية يمكن أن تعكس كذلك فترة ما من فترات النماء النفسي لأن خبرة الإحساس بالوحدة النفسية تميل في بعض الحالات إلى أن تحرر ما قد يكون لدى الفرد من طاقات، و إمكانات ابتكارية مثل التقدم التكنولوجي الذي يعتبره الباحثون مصدرا للإحساس بالوحدة النفسية الوجودية.

أما يونج بين أن هناك ثلاثة أنواع للوحدة النفسية، وهي:

1/ الوحدة النفسية العابرة: والتي تتضمن فترات من الوحدة على الرغم من حياة الفرد الاجتماعية تتسم بالتوافق، والموائمة.

2/ الوحدة النفسية التحولية: وفيها يتمتع الفرد بعلاقات اجتماعية طيبة في الماضي القريب، ولكنهم يشعرون بالوحدة النفسية حديثا نتيجة لبعض الظروف المستجدة كالطلاق، أو وفاة شخص عزيز.

3/ الوحدة النفسية المزمنة: والتي قد تستمر لفترات طويلة تصل إلى حد السنين، وفيها لا يشعر الفرد بأي نوع من أنواع الرضا فيما يتعلق بعلاقاته الاجتماعية.

(رائد أحمد أبو هويشل، 2013، ص 34 . 35)

5/ النظريات المفسرة للوحدة النفسية:

يعتبر مفهوم الوحدة النفسية أحد الظواهر التي تفتقر إلى الجانب النظري، حيث إنها أدخلت إلى مجالات الفلسفة وعلم الاجتماع، وتعالج مع الاكتئاب... علما بأن مفهوم الوحدة النفسية مفهوما مستقلا وله خصائص منفردة، وفيما يلي عرض لبعض النظريات النفسية والاجتماعية التي تناولت ظاهرة الوحدة النفسية.

أ/ وجهة نظر التحليلية:

يتزعم هذه النظرية رجال التحليل النفسي وعلى رأسهم فرويد حيث يرى أصحاب هذه النظرية(الوحدة النفسية) بأنها ذات خصائص مرضية ويرجعونها إلى التأثيرات المبكرة التي مر بها الفرد.

ويعتبر زيلبورج أول من قام بتحليل علمي على الوحدة وفرق بين الشخص الذي ينتابه شعور مؤقت بالوحدة النفسية، والشخص الوحيد فالشعور المؤقت بالوحدة النفسية أمر طبيعي وحالة عقلية عابرة، تنتج عن فقدان شخص معين. أما الوحدة المزمنة فهي استجابة لفقدان الحب أو شعور الفرد بأنه شخص غير مرغوب فيه ولا فائدة منه، مما يؤدي إلى الاكتئاب والانهيار العصبي، وتعود جذور الوحدة إلى المهد، حيث يتعلم الطفل الوظائف التي تجعله محبوبا ومرغوبا فيه.

ويتفق سوليفان مع زيلبورج أن جذور الوحدة في حالة الكبار تعود إلى الطفولة، حيث افترض أن هناك حاجة حافزة للألفة الإنسانية وهذه الحاجة تجعل الطفل يظهر رغبته في الاتصال بالآخرين، ويحتاج الفرد قبل المراهقة إلى صديق يتبادل معه المعلومات،

والأطفال الذين تنقصهم المهارات الاجتماعية بسبب التفاعل الخاطئ مع والديهم أثناء الطفولة يكون من الصعب عليهم أن يكون لهم أصدقاء فيما بعد، وقد تؤدي عدم قدرة الفرد في إشباع الحاجة إلى الألفة قبل المراهقة إلى الوحدة الكامنة المفاجئة، كما اتفق سوليفان مع زيلبورج في إرجاع أصل الوحدة إلى الآثار الضارة لموقف عطف الأمومة في مرحلة مبكرة.

(الجوهرة بنت عبد القادر طه شيبي، ص 15)

ب/ النظرية الظاهراتية للوحدة النفسية:

اتفق أصحاب هذه أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ من التناقض بين حقيقة الذات الداخلية للفرد والذات الواضحة للآخرين.

فيرى روجرز في نظريته بأن العلاج المتمركز حول العميل عن الوحدة النفسية بأن سبب الوحدة النفسية هو ضغوط المجتمع الواقعة على الفرد والتي تجعله يتصرف بطرق محددة ومتفق عليها اجتماعيا مما يؤدي إلى التناقض بين ذات الفرد الداخلية والذات الواضحة أمام الآخرين، وهكذا يؤدي الفرد دوره المطلوب في المجتمع من غير دقة أو اهتمام، مما ينشأ عنه الشعور بالفراغ، ويرى روجرز بأن الوحدة النفسية هي تمثيل للتوافق السيئ، وأن سببها يكمن داخل الفردمتمثلا في التناقض الظاهري لمفهوم الفرد

(الجوهرة بنت عبد القادر طه شيبي، ص 15. 16)

ج/ النظرية الاجتماعية في تفسير الوحدة النفسية:

يمثل هذا الاتجاه " **بيرمان**" **و** "**سلاتر**" حيث افترض بيرمان أن هناك ثلاث قوى اجتماعية تؤدي بالوحدة النفسيةهي:

1/ ضعف في علاقات الأفراد بالخلية الاجتماعية(الأسرة)

2/ زيادة الحراك في الأسرة.

3/ زيادة الحراك الاجتماعي.

وفي هذا ربط " سلاتر" بين الاتجاه للآخر والفردية، وأن الفردية قد أحبطت الرغبة في المشاركة والارتباط والاعتماد على الآخرين، وكلما زادت الفردية وتحرر الناس من الارتباط والاعتماد على الآخرين، كلما شعروا بعدم الرضا والملل والوحدة النفسية، وكما رأى " سلاتر" أن الوحدة النفسية سلوك شاذ، فإنه يرى أنها سلوك عادي كنتاج للقوى الاجتماعية، أي نتاج تأثيرات البيئة ككل، وقد بنى وجهة نظره من طبيعة المجتمع الأمريكي، والذي يتميز بطغيان الفردية على الاجتماعية.

(سعيد رحال، 2016، ص 109)

د/ النظرية التفاعلية في تفسير الوحدة النفسية:

يتبنى هذا الاتجاه التفاعلي" وايس" والذي يرى أن الشعور بالوحدة النفسية ليس بسبب كون الفرد بمفرده، ولكن بسبب عدم وجود علاقات اجتماعية هامة، أو بسبب العجز في تنويع العلاقات الاجتماعية، وحسب هذا الاتجاه يذهب " وايس" إلى أننا نستطيع تفسير خبرة الشعور بالوحدة النفسية من خلال ثلاث طرق أساسية هي:

1/ العاطفة: حيث يحتاج الفرد دائما إلى الصداقة العاطفية الحميمة مع شخص آخر، و أن يحصل على دعم ومساندة اجتماعية من المحيطين به وعندما يفقد الفرد ذلك، يكون معرض للشعور بالوحدة النفسية.

2/ فقد الأمل: وفيها يشعر الفرد بالضغط والقلق النفسي عند التوقع لرغبات لا تتحقق، فإن التعارض لا يرجوه الفرد والواقع الذي لا يتحقق فيه الأمل، قد يكون السبب في خبرة الشعور بالوحدة النفسية.

3/ المظاهر الاجتماعية: إن الشعور بالوحدة النفسية ومصاحبة هذا الشعور تقف حائلا أمام الأفراد، لتكوين صداقات مع الآخرين، وتعيق عقد صداقات ناجحة، وتجعلها بعيدة المنال مما يؤدي إلى الشعور بالاكتئاب، واللجوء إلى إدمان المخذرات، الكحول، الانحراف والعنف في السلوك، ويعود سبب الشعور بالوحدة النفسية إلى قطع العلاقات البينشخصية، وهو شعور مؤلم يعرض الفرد إلى الخواء النفسي والحرمان، بحيث لايستطيع التخلص منه وقت ما يشاء ذلك.

(سعيد رحال، 2016، ص 109 . 110)

هـ/ نظرية التعلم الاجتماعي: أما " وولترز و باندورا" فيريان أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ على أساس التعلم بالملاحظة، ويؤدي وظيفة، لأنه سلوك ارتبط بالتعزيز من خلال نموذج حقق نتائج، وهو عبارة عن إحساس الفرد بضعف فعالية الذات وتوقعه عدم القدرة على السيطرة في المواقف الاجتماعية بجهوده الذاتية.

(أحلام أحمد الغامدي، 2020، ص 17)

و/ نظرية السمات (البورت): عبر جوردن البورت عن الشعور بالوحدة النفسية عدم قدرة الفرد على تحقيق امتداد الذات، وانعدام الاهتمام الحقيقي في مجال العلاقات الاجتماعية، مع تركيزه الكلي على دوافعه ومقاصده الخارجية، مع نظرة سلبية على نفسه بفقدان الأمن الانفعالي وعدم تقبل الذات.

(أحلام أحمد الغامدي، 2020، ص 17)

6/ التشابه والاختلاف بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية:

الخجل هو حالة انفعالية يتسم صاحبها بالميل إلى تجنب التفاعل والمشاركة في المواقف الاجتماعية، يصاحبها شعور بالقلق والتوتر وعدم الارتياح خاصة في مواقف المواجهة مع الآخرين وحيث يواجه صعوبة في تحقيق الاتصال الناجح معهم لعدم جاذبية حديثة مع الحساسية الزائدة وانعدام تقدير الذات لديه وشعوره بالنقص في مواجهة الذات و الآخرين وتفضيله للعزلة والانسحاب بعيدا عن مواقف التفاعل الاجتماعي.

الخجل الحقيقي يكون مصاحبا لإهانة حقيقية أو اتهام حقيقي، ويسيطر الخجل على الإنسان في درجات مختلفة منها ماهو طفيف ومنها ماهو كبير إلى درجة يشل فيها الإنسان ويفقده دوره الفعال في الحياة الاجتماعية ويزول بزوال السبب، بينما الشعور بالوحدة شعور مؤلم ضاغط لا يستطيع الفرد الخلاص منه وقتما يشاء ويعبر عن ضعف الثقة بالنفس والذات.

ومما سبق يتضح أن هناك تداخلا بين المفاهيم السابقة ومفهوم الوحدة النفسية، فتداخل هذه المفاهيم مع بعضها البعض وصعوبة فصلها أدى بالباحثين في كثير من الأحيان

إلى الخلط بينها وبين مفهوم الوحدة النفسية، وقد نادى كثير من الباحثين ومنهم قشقوش وكوبستانت إلى ضرورة اعتبار ظاهرة الوحدة النفسية ظاهرة منفصلة، حيث لا يمكن تصنيف وإدماج هذه الظاهرة في ظواهر أخرى وصعوبة فصلها وتداخلها وارتباطها بهذه المفاهيم والظواهر جعلها تبدو وتظهر قريبة منها.

(نسرين محمود محمد النيرب، 2016، ص 25

خلاصة الفصل:

وفي الأخير، ومن خلال ما تناولناه في هذا الفصل عن مفهوم الوحدة النفسية، يتضح للباحث أن الوحدة النفسية تشكل حالة شعورية ذاتية، يعيشها الفرد من خلال إدراكه لوجود نقص في علاقاته الاجتماعية، وفق ما يريد هو ويرغب فيه، وهو ما يعطيه ميزة الذاتية المحضة في نفس كل واحد منا، والتي قد نعايشها خلال فترة معينة من حياتنا.

والوحدة النفسية إن كانت حالة نفسية خاصة بكل فرد، إلا أنه لا يمكن إنكار تأثرها بكل من العوامل البيئية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية والحضارية وغيرها من العوامل الأخرى المحيطة بالفرد، والتي قد تكون سببا في شعوره بالوحدة النفسية، مما قد يحدث عند الفرد الألم، الضيق، التوتر الفشل وسوء التوافق مع نفسه ومجتمعه.

وعليه فإن كل فرد، وكي لا يخبر مرارة الشعور بالوحدة النفسية، يجب عليه أن يعمل على إرساء علاقات اجتماعية صادقة ومتينة مع المحيطين به، وتنمية مهارات الذكاء الاجتماعي الفعال لديه، من أجل الشعور بالإشباع والرضا عن أي علاقة اجتماعية يدخل فيها.

الجانب الميداني

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

تتناول منهجية وإجراءات الدراسة الميدانية معالجة موضوع ما أو وصفه، وعليها تتوقف نتائج الدراسة، ومدى صدقها لذا كان من اللازم إتباع الإجراءات المناسبة، وسوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية للدارسة هذه، ووجب التطرق إلى حيثيات الدراسة وما تضمنه من أهداف وخطوات ونتائج، كما سيتم التطرق إلى ركائز تحديد مجتمع البحث وعينة الدراسة، ومنها إلى الدراسة بمختلف مراحلها، وسيتم وصف كيف طبقت الأداة وأساليب المعالجة الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل النتائج.

منهج الدراسة:

يختلف المنهج المستخدم باختلاف موضوع الدراسة، ونوع المشكلة وطبيعتها تحدد نوع المنهج.

والمنهج مجموعة من القواعد والأنظمة العامة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام. (محمد برو، 2014: 47).

ويقول عبد الخالق فوزي بأن المنهج هو الطريق المؤدية إلى الكشف عن الحقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات والوصول إلى نتيجة محددة. (عبد الخالق فوزي، 2007: 76).

ولطبيعة موضوعها استخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي لكونه الأكثر استخداما في العلوم الاجتماعية والنفسية، ودراستنا التي تتحدث عن العلاقة بين عسر القراءة والإفراط الحركي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بولاية المسيلة،ويستطيع أن يعبر عن متغيرات الدراسة كميا وكيفيا، ومن خلاله يتم استخلاص النتائج واختبار فرضيات الدراسة، فهو

أحد المناهج الأساسية في العلوم الاجتماعية عامة، لأنه يهتم بدراسة مختلف الظواهر الاجتماعية والتربوية والنفسية. (محمد برو، 2014: 66).

وهو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر يقصد تشخيصها، وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها. (تركي رابح، 1984: 129).

6-2- مجتمع الدراسة:

6-2-1- المجتمع الأصلي:

ويقصد به جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث،أو هو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث. (**ذوقان عبيدات وآخرون،1974،ص109)**

ويشمل المجتمع الأصلي الذي أخذنا منه عينة بحثنا (220) تلميذا من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من قسم واحد بالبرانيس بولاية بسكرة.

عينة الدراسة:

عينة البحث هي جزء من مجموعة من الأفراد أو المادة المراد دراستها وتختار وفق أحد الأسلوبين، الاحتمالي أو غير احتمالي لغرض الحصول على أدق النتائج بغية التعميم على المجتمع الأصلي. (محمد برو، 2014: 179).

تحديد عينة الدراسة:

تم أخذ أفراد العينة الذين يقدر عددهم(34) تلميذ من الطور الثانوي بثانوية مسعود لطيف، ممن تتراوح أعمارهم بين18. 21 سنة.

(20) تلميذات و (14) تلميذا.

جدول (01) توزيع أفراد العينة حسب الجنس والنسب المئوية الممثلة لها:

الجنس	التكرارات	النسب المئوية
ذكور	14	%41،17
إناث	20	%58،82
المجموع	34	%100

يبين الجدول (01) أن عدد الذكور هو(14) تلميذا ما يقابله نسبة(41،17%)، في حين عدد الإناث هو(20)تلميذة مما يقابله نسبة (58،82%)، من عينة البحث، كما يبين الجدول أنه لا توجد علاقة إرتباطية بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية بين الذكور والإناث.

6-3- مكان وزمان إجراء الدراسة الأساسية:

أجرينا الدراسة ببلدية البرانيس ولاية بسكرة على تلاميذ الثانوية بثانوية مسعود لطيف.

أما زمان إجراء الدراسة الميدانية فكان خلال شهري أفريل و ماي 2022.

وكانت عملية التطبيق بالشكل التالي:

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

أدوات جمع البيانات

عند القيام بأي بحث أو دراسة لابد أن يستعمل الباحث وسائل وتقنيات لجمع البيانات حول موضوع الدراسة، وفي هذه الدراسة استعملنا استبيان لمتغيرين الأول وهو(الخجل) الذي يضم 18بند ،في حين الثاني هو(الوحدة النفسية) والذي يضم 19 بند.

الاستبيان:

رغم الاختلاف بين التربويين في لفظ هذا المصطلح الحاصل نتيجة للترجمة إلا أنهم يتفقون على أنه: أداة لجمع البيانات من أفراد أو جماعات كبيرة الحجم ذات كثافة سكانية عالية وعن طريق استمارة تضم مجموعة من الأسئلة أو العبارات بغية الوصول إلى معلومات كيفية أو كمية، وقد تستخدم بمفردها أو قد تستخدم مع غيرها من أدوات البحث العلمي الأخرى وذلك للكشف عن الجوانب التي يحددها الباحث.

(د. زياد بن علي بن محمود الجرجاوي،2010، ص16

الخصائص السيكومترية:

ا-الأداة الأولى(الخجل):تم حساب الخصائص السيكومترية التالية:

الصدق:تم التأكد من الخصائص السيكومترية بالطرق التالية:

- **صدق المحكمين:** اعتمدت الباحثتان الصدق المحكمين وذلك بعرض فقرات المقياس على مجموعة من الأساتذة في اختصاص علوم التربية (ملحق1) لاستطلاع آرائهم حول فقرات المقياس للتأكد من سلامة تطبيقه على عينة الدراسة وقد تم الاتفاق عليه وقبوله وأصبح بذلك صالحا للتطبيق في هذه الدراسة فقد بلغ صدق التحكيم 0.82

-الثبات:_تم حساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية (قوتمان) و الذي بلغت قيمته(0.76) وبطريقة ألفا كرونباخ الذي بلغت قيمته(0.75) وهذه القيمة تؤكد على قبول المقياس ويتضح أن المقياس ثابت ويفي بالشروط السيكومترية للمقياس الجدول كما هو موضح في الجدول رقم(2).

عدد العناصر	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
18	0.76	0.75

ب-الأداة الثانية(الوحدة النفسية):تم حساب الخصائص السيكومترية التالية:

-الصدق:تم التأكد من الخصائص السيكومترية بالطرق التالية:

- صدق المحكمين:

اعتمدت الباحثتان الصدق المحكمين وذلك بعرض فقرات المقياس على مجموعة من الأساتذة في اختصاص علوم التربية (ملحق1) لاستطلاع آرائهم حول فقرات المقياس

للتأكد من سلامة تطبيقه على عينة الدراسة وقد تم الاتفاق عليه وقبوله وأصبح بذلك صالحا للتطبيق في هذه الدراسة فقد بلغ صدق التحكيم 0.78

-الثبات:_تم حساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية (قوتمان) و الذي بلغت قيمته(0.68)وبطريقة ألفا كرونباخ الذي بلغت قيمته(0.69) وهذه القيمة تؤكد على قبول المقياس ويتضح أن المقياس ثابت ويفي بالشروط السيكومترية للمقياس الجدول كما هو موضح في الجدول رقم(3).

عدد العناصر	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
19	0.68	0.69

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تعتبر الأساليب الإحصائية ذات أهمية بالغة إذ لا يمكن لأي باحث إتمام بحثه دون الإستعانة بها، حيث بفضل هذه الأساليب يمكن معرفة ما أذا كانت هناك علاقة بين متغيرات الدراسة أو عدم وجودها.

وفي دراستنا هذه تم جمع المعطيات، ثم فرزها وتفريغها في جداول قصد معالجتها إحصائيا باستعمال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية spss، ويتضمن هذا البرنامج العديد من الإجراءات الإحصائية الشائعة التي تتيح للباحث تحليل العلاقة بين متغيرين أو أكثر، وقد تم استعمال اختبار Tوالذي يستخدم لتحديد مدى دلالة الفروق بين الجنسين. كما استعملنا معامل الإرتباط بيرسون بين المتغيرين (الخجل، الوحدة النفسية) والذي بين لنا أنه لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين. بالإضافة

إلى استخدامنا للإنحراف المعياري والذي بدوره يفيدنا في معرفة توزيع أفراد العينة ومدى انسجامها.

الفصل الخامس:

عرض و تحليل نتائج الدراسة:

عرض و تحليل نتائج الدراسة

الجداول و التعليق على الجداول:

جدول رقم(04): يوضح لنا معامل الإرتباط بين الخجل والوحدة النفسية:

متغيرات الدراسة	العينة	قيمة معامل ارتباط(pr)	مستوى الدلالة
الخجل	34	0.17	0.31
الوحدة النفسية	34	0.17	0.31

من خلال الجدول يتضح لنا أن ليست هناك علاقة ارتباطيه بين الخجل و الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من تلاميذ الثانوية حيث قدرت قيمة معامل الارتباط(PR) ب(0.17)وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.31)وهذه العلاقة ارتباطيه سالبة.

جدول رقم(5):يبين الفروق في الخجل والشعور بالوحدة النفسية بين أفراد العينة حسب متغير الجنس:

المقياس	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة(ت)	مستوى الدلالة
الخجل	ذكر	14	25.35	2.67	32	-1.32	0.78
	أنثى	20	27.05	4.21			
الوحدة النفسية	ذكر	14	22.50	1.91	32	-1.69	0.37
	أنثى	20	24.25	3.50			

يتضح من خلال الجدول : أن قيمة المتوسط الحسابي للإناث المقدرة ب(27.05) بانحراف معياري قدره(4.21) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للذكور المقدر ب(25.35) بانحراف معياري قدره(2.67) وبالنظر إلى قيمة (ت) المقدرة ب(1.32-) عند مستوى الدلالة (0.78) ودرجة حرية 32 مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (0.78)، في مقياس الخجل بين الإناث والذكور، كما يتضح من خلال الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي للإناث في الوحدة النفسية قدرت ب(22،50) بانحراف معياري قدره(1،91) وهو أقل من المتوسط الحسابي للذكور المقدر ب(24،25) بانحراف معياري

قدره(3.50) وبالنظر إلى قيمة (ت) المقدرة ب(1.69-) عند مستوى الدلالة(0.37) ودرجة حرية (32) مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (0.37) في مقياس الوحدة النفسية بين الإناث والذكور.

تفسير ومناقشة النتائج:

أسفرت نتائج الدراسة أنه لا توجد علاقة ارتباطيه بين كل من الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من تلاميذ الثانوية، حيث قدرت قيمة معامل الارتباط بينهما ب (0.17) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة(0.31) مما يعني أنه لا توجد علاقة، ولا توجد فروق في المتغيرين حسب متغير الجنس.

وتتفق هذه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في كل من دراسة **يوسف وخليفة(2003) حول الخجل والتوافق الاجتماعي دراسة ثقافية مقارنة بين مجموعتين من طلاب الجامعة السعودية والكويتية،** وقد أجريت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة السعودية البالغ عددهم (320) طالب وطالبة، و(400) طالب وطالبة كويتية،حيث استخدم الباحثان مقياس الخجل الاجتماعي والتوافق الاجتماعي، وأسفرت نتائج الدراسة بأن الطلاب السعوديين أكثر خجلا من الطلاب الكويتيين وهناك علاقة سلبية بين الخجل الاجتماعي والتوافق ولا توجد فروق بين الجنسين في الخجل والتوافق سواء كان لدى الطلاب السعوديين أو الكويتيين، كما تتفق أيضا مع دراسة **خالد(2017)**حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية المنهاج الوطني التفاعلي المطور في إكساب رياض الأطفال المهارات الاجتماعية في محافظة " المفرق"، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أن المهارات الاجتماعية كلها جاءت متضمنة في المنهاج الوطني التفاعلي المطور بمتوسط حسابي مرتفع، كما أظهرت النتائج أيضا قوة المنهاج الوطني التفاعلي وكذلك أظهرت النتائج أن هناك اختلافات في إكساب المهارات الاجتماعية تبعا لمتغير الجنس، كما تتفق هذه الدراسة أيضا مع دراسة **سعيد**

رحال(2016) الأمن النفسي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى الطالب الجامعي المقيم،حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والشعور بالأمن النفسي، حيث تألف عينة الدراسة الفعلية من(5%) من عدد أفراد المجتمع الأصلي أي(555) طالب وطالبة مقيمين لولاية بسكرة، حيث تم استخدام مقياس الأمن النفسي من إعداد الباحث ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسيل (1996) حيث أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة بدرجة متوسطة بين الشعور بالأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الطلبة الجامعيين المقيمين الذكور ومتوسطات الطلبة الجامعيين المقيمين الإناث في كل من الشعور بالأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية.

استنتاج:

تعد هذه الدراسة محاولة لإلقاء الضوء على مفهومين يشكلان محورا أساسيا في الدراسات النفسية ومحل اهتمام الكثير من العلماء والباحثين في علم النفس بصفة عامة، وسيكولوجية الشخصية بصفة خاصة، وجاءت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية.

ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية اعتمدت الباحثتان على طرق إحصائية متعددة للكشف عن العلاقة بين المتغيرين(الخجل والشعور بالوحدة النفسية)، والفروق بين أفراد العينة حسب متغيرات الجنس، هذا من أجل الوصول إلى إثبات تحقيق الفرضية أو عدم تحققها وفق الأهداف المسطرة في بداية الدراسة.

وللتحقق من صحة ما تم افتراضه قامت الباحثتان باستخدام أداة لجمع المعلومات ألا وهي الاستبيان، وتم استخدامه لكلا المتغيرين وقمنا بتوزيعه وتحكيمه، وتم التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، حيث أنها تتمتع بمستوى عالي من الثبات ليتم بعد ذلك اختيار عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، حيث تكونت من(34) تلميذ وتلميذة من

الطور الثانوي ووزعت عليهم أداة الدراسة، وبعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائيا أسفرت على النتائج الموالية:

- لا توجد علاقة ارتباطيه بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الخجل بين الذكور والإناث.
- ولا توجد فروق دالة إحصائيا في الشعور بالوحدة النفسية لدى الجنسين.
- من خلال عرض النتائج يتضح أنه تم تحقق أو قبول الفرضية العامة.
- أخيرا تبقى المدرسة المكان الذي يقضي فيه التلميذ جل أوقاته، فهي تعد فضاء حيوي، يتيح للتلميذ فرصة اكتساب عدة مهارات أكاديمية، التي تخلصه من أغلب مشكلاته.

الاقتراحات:

تبعا لما تطرقنا إليه في الجانب النظري، وما أسفرت عليه نتائج دراستنا الحالية، ومن خلال الاحتكاك بالتلاميذ أثناء إجراء الدراسة الميدانية تقترح الباحثتان ما يلي:

– وجوب إجراء دراسات مماثلة للتأكد أكثر من مثل هذه الظواهر.

– توفير المناخ المدرسي الملائم من خلال توفير كل الطرق والوسائل البيداغوجية السليمة.

– القيام بدراسة حول إعداد برنامج إرشادي للنشاطات المختلفة وأثرها في تحقيق الشعور بالخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الخاتمة :

من خلال دراستنا الحالية تظهر جليا أهمية موضوعي الخجل والوحدة النفسية في حقل الدراسات السيكولوجية والتربوية، إذ يعد الخجل من أكثر المفاهيم النفسية تعقيدا نظرا لارتباطه بالعديد من المتغيرات الشخصية والاجتماعية، ويشاركه في ذلك مفهوم آخر لا يقل عنه أهمية، ألا وهي الشعور بالوحدة النفسية، حيث تعتبر هذه الأخيرة ظاهرة منتشرة بين كافة طبقات المجتمع، وكافة الأعمار والمستويات الاجتماعية، ورغم الاهتمام الشديد الذي أولاه علماء النفس والاجتماع لتجربة الوحدة النفسية وعلى الرغم من تنوع البحوث التي تناولت دراستها من جوانب متعددة إلا أن موضوع الوحدة النفسية يحتاج إلى مزيد من الدراسات التي تكشف لنا نتائج أخرى لم تتوصل إليها الدراسات السابقة أو لتؤكد لنا بعض النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة، ومن هنا تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالخجل لدى عينة من تلاميذ الثانوية

فهذين المتغيرين تناولناهما بالبحث والدراسة العلمية، فتوصلنا إلى مجموعة من النتائج سبق ذكرها ومناقشتها وتفسيرها بالتفصيل، وبالاعتماد على الجانب النظري الذي تم ذكره في الفصول النظرية للدراسة، وكذلك بالاعتماد على ما وصلت إليه الدراسات التي سبقتنا إلى دراسة متغيري الشعور بالوحدة النفسية والشعور بالخجل.

وعليه فإن نتائج دراستنا الحالية منها ما اتفق مع نتائج الدراسات السابقة ومنها ما اختلف، كما أن هذه النتائج تبقى خاصة بظروف دراستنا، من حيث الفترة الزمنية التي أجريت فيها، والمكان الذي طبقت فيه، والعينة التي تم دراستها.

قائمة المراجع:

أولا : الكتب:

1: الكتب العربية:

1. مايسة أحمد النيال، مدحت عبد الحميد أبو زيد، **الخجل وبعض أبعاد الشخصية، دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس، العمر، الثقافة**، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1999.

2. أنس شكشك، **علم النفس العام، القوى النفسية المعرفية والقوى النفسية المحركة للسلوك**، ط1، دار النهج للدراسات والنشر والتوزيع،2008.

3. خالد عوض حسين البلاح، **الاضطرابات النفسية لذوي الإعاقة السمعية في ضوء التواصل**، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، 2009.

4. ذوقان عبيدات، وآخرون، **البحث العلمي(مفهومه وأدواته وأساليبه)**، حقوق الطبع محفوظة للناشر،1974.

5. رافدة الحريري، زهرة بن رجب، **المشكلات السلوكية النفسية والتربوية**، دار المناهج للنشر والتوزيع،عمان،الأردن،2008.

6. زياد بن علي بن محمود الجرجاوي، **القواعد المنهجية التربوية لبناء الإستبيان** ، مطبعة أبناء الجراح بفلسطين –مدينة غزة– 2010.

7. السبعاوي فضيلة، **التغلب على الخجل الاجتماعي**،ط1،عمان،دار صفاء للنشر والتوزيع،2011.

8. سلوى محمد عبد الباقي،**آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي**، مركز الإسكندرية للكتاب، بدون سنة.

9. طه عبد العظيم حسين، **استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي**،ط1، دار الفكر، المملكة الأردنية الهاشمية، عمان،2009.

10. عبد العزيز إبراهيم سليم، **المشكلات النفسية والسلوكية لدى الأطفال**، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2011.

2: المراجع الأجنبية:

11 . راي كروزير، **الخجل**، ترجمة، معتز سيد عبد الله، علم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 2009.

3: المذكرات والمجلات:

1: المذكرات:

12. إيمان بنت علي بن سالم العلوية، **برنامج إرشاد جمعي لخفض الخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء في سلطنة عمان**، رسالة ماجستير في التربية(إرشاد نفسي)، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى،2017.

13. بن دهنون سامية شيرين، **بعض الخصائص النفسية(الاكتئاب، الوحدة النفسية) وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء متغير الجنس والمستوى التعليمي**، أطروحة لنيل الدكتوراه، جامعة وهران–2– محمد بن أحمد، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس والأرطوفونيا، 2017.

14. جاب الله يمينة، **معنى الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية(الشعور بالوحدة النفسية، الرضا عن الحياة) لدى المرأة العانس، دراسة مقارنة بين المرأة العانس الماكثة بالبيت والمرأة العانس العاملة**، أطروحة لنيل درجة دكتوراه، علم النفس العيادي،

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة محمد الأمين دباغين، سطيف . 2. ، 2016.

15. الجوهرة بنت عبد القادر طه شيبي،**الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة**، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، رسالة ماجستير، 1426هـ.

16. حدواس منال، **الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي ومستوى تقدير الذات لدى المراهق الجانح**، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، 2013.

17. حنان بنت أسعد خوج، **الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة**، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، 2002.

18. حنين أحمد حسين وآخرون، **الخجل وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الأقسام الداخلية في جامعة القادسية**، قسم علم النفس في كلية الآداب، جامعة القادسية، جزء من متطلبات نيل درجة الباكالوريوس في علم النفس،2016.

19. رائد أحمد أبو هويشل، **الشخصية السيكوباتية وعلاقتها بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى السجناء الودعين بسجن غزة المركزي**، كلية التربية ، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي، 2013.

20. سراب محمد طعمه، **الوحدة النفسية لدى طالبات كلية التربية**، جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس، كلية التربية، جامعة القادسية، 2018.

21. سعيد رحال، **الأمن النفسي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى الطالب الجامعي المقيم،** رسالة دكتوراه، جامعة محمد خيضر بسكر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، 2016.

22. عبد ربه علي شعبان، **الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا،** رسالة ماجستير في قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، 2010.

23. مجد محمد خطاب، **علاقة أساليب التنشئة الوالدية بالخجل لدى أطفال الروضة بالأردن،** رسالة ماجستير في التربية(إرشاد نفسي وتربوي) كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان، 2010.

24. مروان سليمان سالم الددا، **فعالية برنامج مقترح لزيادة الكفاءة الاجتماعية للطلاب الخجولين في مرحلة التعليم الأساسي،** رسالة ماجستير، علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة،2008.

25. مريم مراكشي، **استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين(فايسبوك نموذجا) على عينة من طلبة جامعة بسكرة،** رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بسكرة، 2014.

26. نسرين محمود محمد النيرب، **الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالنسق القيمي لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي من طلبة الجامعات بمحافظة غزة،** رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية–غزة–، كلية التربية، 2016.

2: المجلات:

27. أحلام أحمد محمد الغامدي، **الوحدة النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الباحة**، جامعة المنصورة، كلية التربية، مجلة كلية التربية، العدد 110، 2020.

28. محمد الموسى الصالح، **الخجل وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية(دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الفرات)**، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، المجلة(40)، العدد(6)، 2018.

الملاحق

ملحق رقم (01): استبيان الخجل

2: مقياس الخجل:

. الاسم:

. الجنس:

. المؤسسة:

التعليمة:

بعد قراءتك للعبارات عليك أن تختار الإجابة المعبرة عن رأيك، هذا ليس اختبار وإنما مجموعة من العبارات، اقرأ كل عبارة بتمعن ثم تبدي رأيك بوضع علامة (×) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك.

. ملاحظة1: لاحظ أنه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة والإجابة تعتبر صحيحة فقط طالما تعبر عن حقيقة شعورك اتجاه المعنى الذي تحمله العبارة.

لكم منا فائق الاحترام.

الرقم	**العبارة**	يقيس	لا يقيس
1	أحب المبادرة والبدء بالحديث		
2	لا يعجبني المشاركة في المسابقات العلمية		
3	لا أجرؤ على النظر إلى الشخص الذي أتحدث معه		

4	أبدأ الارتجاف حينما يوجه لي أحدهم سؤالا		
5	لا أرغب في التواجد في أماكن فيها الكثير من الناس		
6	أحب الحديث حتى مع وجود أشخاص غرباء		
7	لدي الشجاعة للتحدث أمام الجماعة بشكل فردي		
8	أحب التعبير عن آرائي		
9	أحب إلقاء التحية على كل الناس		
10	لا استطيع التعبير عن مشاعري نحو الآخرين		
11	اشعر بنوع من الاستقلالية		
12	اشعر بأنني لن أنجح في أي عمل أقوم به		
13	أميل إلى اكتساب أكبر عدد ممكن من الأصدقاء		
14	تزداد ضربات قلبي عندما أقدم على عمل معين		
15	لا أثق بالآخرين		
16	أخاف من الامتحانات الشفوية		

17	اشعر بآلام المعدة حينما أخرج مع مجموعة من أصدقائي		
18	لا أحس بالأمان في الأماكن المزدحمة		

الملحق رقم(02): استبانة الوحدة النفسية.

1. مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

1. البيانات الأولية:

. الاسم:

. الجنس:

. المؤسسة:

. المستوى:

2. تعليمة:

نعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عما تشعر به غالبا، و يوجد أمام كل عبارة خيارين المرجو منك أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (×) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك.

ملاحظة 1: لاحظ أنه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، والإجابة تعتبر صحيحة فقط طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة.

ولكم منا فائق الشكر والاحترام.

الرقم	العبارة	يقيس	لايقيس
1	اشعر بأنني على وفاق مع المحيطين بي		
2	اشعر بأني افتقد للصحبة		
3	ليس هناك شخص يمكنني أن أميل إليه		
4	لا أشعر بأنني وحيد		
5	أشعر بأنني عضو في مجموعة أصدقاء		
6	لي تأثير واضح على المحيطين بي		
7	لا تدوم علاقتي بأحد لفترة طويلة		
8	لا يشاركني من حولي اهتماماتي وأفكاري		
9	إنني شخص اجتماعي		
10	هناك أناس أشعر بأنني قريب منهم		

11	اشعر بأنني مهمل من حولي		
12	علاقاتي الاجتماعية سطحية		
13	لا أحد يعرفني جيدا		
14	اشعر بأنني معزول عن الآخرين		
15	استطيع أن أجد المحبة عندما أرغب في ذلك		
16	هناك أناس يفهمونني حقا		
17	إنني مخلوق تعس لأنني منسحب		
18	هناك أناس يمكنني الميل إليهم		
19	هناك أناس يمكنني التحدث إليهم		

ملحق رقم(03): صدق المحكمين:

ولأن المقياس يجب أن يؤقلم وفقا للمجتمع الإحصائي المدروس وكذا وفقا لمتطلبات الدراسة الحالية وخصوصيتها فقد عرضت الباحثتين المقياسين على جملة من الأساتذة في اختصاصهم(علوم التربية) وعددهم(5) نستعرضهم في الجدول الآتي:

جدول المحكمين:

الرقم	الاسم واللقب
01	أ.رابحي إسماعيل
02	أ.أبو أحمد يحي
03	أ.بومعراف نسيمة
04	أ.شنتي عبد الرزاق
05	أ.ساعد شفيق

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين مشكل الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من تلاميذ الطور الثانوي، ومعرفة ما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة على كل من المتغيرين الخجل والوحدة النفسية وفق متغير الجنس.

حيث تمت صياغة فرضية الدراسة على النحو التالي:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من تلاميذ الطور الثانوي.

من اجل اختبار صحة الفرضية، تم تحديد مجتمع الدراسة الذي يتكون من (220) تلميذ وتلميذة موزعين على الثانوية، أما عينة الدراسة فتألفت من(34) تلميذ وتلميذة منهم(20) تلميذة و(14) تلميذ، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي، أما الأدوات التي تم الاعتماد عليها في هذه الدراسة والتي استعملت في جمع المعلومات والبيانات فتمثلت في إستبانة لكلا المتغيرين (الخجل والشعور بالوحدة النفسية)، وأما بالنسبة للأساليب الإحصائية فقد تم استخدام معامل " بيرسون" لاختبار فرضية العلاقة وكذا اختبار "ت" لاختبار الفروق والانحراف المعياري.

حيث أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

- لا توجد علاقة ارتباطيه بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل بين الجنسين(الذكور والإناث)
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الوحدة النفسية بين الجنسين