**الخجل وعلاقته بالسلوك التوافقي**

**لدى طلاب الجامعة**

إعداد الطالب

إشراف الدكتور

**الفصل الأول الإطار العام**

**-المقدمة**

ــ مشكلة الدراسه

ــأسئلة الدراسه

-أهداف الدراسه

-أهمية الدراسه

ــ حدود الدراسه

**ــ مصطلحات الدراسه**

**المقدمة :**

كان الإنسان وما زال هو محور اهتمام الباحثين في علم النفس ، وذلك بهدف التعرف بشكل أفضل عليه ودراسته بالشكل الذي يؤدي في النهاية إلي محاولة الوصول به إلي أقصى درجات السوية إن استطاع ، ومحاولة تجنب كل ما يؤثر عليه، وعلى أدائه في مختلف المجالات .

ونظراً لاختلاف الناس في القدرات والمهارات ، تكون قدراتهم مختلفة في مستوى الأداء ، وكذلك قدراتهم على مواجهة المشكلات ، وهناك العديد من العوامل التي تلعب دوراً بارزة في ذلك ، ولعل من هذه العوامل هو تعرض الشخص لإعاقة تجعله يشعر بهذا الاختلاف.

يرى السمادوني (1994) أن مسببات الخجل هي مجموعة من الأفراد أو المواقف الاجتماعية الجديدة وغير المألوفة التي تكون مثيرة لمشاعر الخجل لدى الشخص بالإضافة إلى الخصائص التشخيصية والنفسية التي تتمثل في نقص الثقة بالنفس والانشغال الزائد بالذات في المواقف الاجتماعية والقلق ونقص المهارات الاجتماعية ــــ ومن تم يمكن تصنيف أسباب الخجل في ثلاث مجموعات : ( بعضها يتعلق بالشخص ، وبعضها يتعلق بالموقف ، وبعضها يتعلق بأسرة الخجول ).

**مشكلة الدراسة :**

يعتبر الخجل معاناة كثير من النفوس ، وهذه المعاناة النفسية تتحكم وتستند بصاحبها إلي درجة تشل بها المواهب وتجعل سلوكه الاجتماعي ضئيل الإنتاج ضعيف الأثر ( شراره ، 1996 م ، ص 5 )

ويرى كابلان Kaplan 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 .

لذا يعتبر الخجل ما هو إلا نتيجة لأساليب التربية الخاطئة التي يعاني منها الفرد ، حيث يشعر بأنه لا فائدة منه وغير مرغوب فيه ، وأنه يعامل بقسوة وكراهية من قبل الوالدين والآخرين فيميل إلى الوحدة والعزلة والانطواء وعدم الثقة والاطمئنان ، مما يسبب له انتكاسات تمنعه من الاستجابة للعلاج .

وبناء على أهمية ما تقدم يرى الباحث ضرورة تناول موضوع الخجل وعلاقته بالسلوك التوافقي ، ويعتبر كل تدخل نوعاً من السيطرة ، وكلما زادت رغبة في الحد من حريته واهماله زاد عناداً وزاد نفوراً منهما والنتيجة شعوره بعدم السعادة وفقده الثقة بنفسه وميله إلى التكاسل والتراخي والخجل 0

وعليه وجب التغلب على ما يتعرى من انفعالات وتعاملات تولد عنده الخجل وتجعله يسلك سلوكاً غير سوي في كافة علاقاته مع والديه ومع الآخرين .لذا تتحد مشكلة الدراسة في السؤال التالي :

**ما علاقة الخجل بالسلوك التوافقي .**

**أسئلة الدراسة :**

* هل توجد علاقة بين مستوى الخجل والسلوك التوافقي ؟
* هل توجد فروق ذات دلالة ارتباطية في مستوى الخجل تعزى لمتغير ( العمر ) ؟

**أهمية الدراسة :**

حيث أن الدراسة الحالية تبحث في الخجل وعلاقته بالسلوك التوافقي فإن أهمية الدراسة تظهر في الجوانب الآتية :

**أولاً : الأهمية النظرية :**

* تناولها لإحدى الموضوعات البحثية المهمة في مجال علم النفس وهو الخجل الذي يعتبر مشكلة من مشاكل التي تواجه الفرد وذلك في علاقته بالسلوك التوافقي وأثره على نمو الشخصية وتكونها ، ومالذلك من ..
* إضافتها الجديد من الدراسات إلى التراث السيكلوجي في دراسة الخجل .
* تفيد الدراسة في إبراز دور أساليب الأسرة في تطور ونمو الخجل عند الأبناء .
* توفير بعض المعلومات عن طبيعة دور الأسرة خلال تنشئة أبنائها ومحاولة تجنبهم لسوء التوافق في مرحلة عمرية حرجة مثل من أجل تخفيف حدة الخجل والشعور بالسلوك غير التوافقي .

**الأهمية التطبيقية :**

* تساعد نتائج هذه الدراسة على إظهار الخجل وعلاقته بالسلوك التوافقي وتعد الدراسة ذات الصلة الوثيقة بالصحة النفسية للأبناء وبتنشئتهم السوية ، ومن ثم الاستفادة من نتائج الدراسة في توجيه الوالدين ليتمكنوا من ممارسة دورهم وتحقيق النمو السوي للأبناء .
* تزيد من أهمية هذه الدراسة أنها تجري في البيئة السعودية وبخاصة على طلاب الجامعيين والذين يحظون بعناية ورعاية كبيرة من قبل المجتمع .

3.الإضافة العلمية في هذا المجال خاصة للبيئة السعودية التي تفتقر لمثل هذه الدراسات .

**أهداف الدراسة :**

إن الدراسة الحالية تهدف إلى دراسة الخجل وعلاقته بالسلوك التوافقي فإنها تهدف إلى التعرف على :

* طبيعة العلاقة بين كل من الخجل والسلوك التوافقي .
* معرفة الفروق في الخجل والسلوك التوافقي نتيجة لاختلاف العمر الزمني .

**حدود الدراسة :**

الحدود الموضوعية : الخجل وعلاقته بالسلوك التوافقي لدى طلاب الجامعة .

الحدود المكانية : جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية . الرياض .

الحدود الزمانية : الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 1435/1436 هـ .

**مصطلحات الدراسة :**

**أولاً : الخجل**

تتعد التعاريف الخاصة بالخجل ، وعليه فإن الباحث سوف يأخذ بالتعريف الآتي :

وهو تعريف الدريني ( د.ت:6) (( على أنه ميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعى مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة )).

ويعرفه ستاين (2002:ص4) بأنه : " الميل إلى الانسحاب من أمام الأخرين ، خاصة الذين لا يعرفهم ".

أما التعريف الإجزائي للخجل : يرى الباحث أن الخجل هو : " استجابات وردود أفعال لا إرادية نتيجة لفكرة الفرد عن نفسه ، ولتعرضه لمواقف اجتماعية قد يصاحبها ردود أفعال فسيولوجية ، وانسحاب ، وعدم الشعور بالراحة ، والقلق والارتباك ، فيفقد الثقة بنفسه ويصبح مشلول الإرادة والتفكير .

**السلوك التوافقي :**

وهو الطريقة أو الأسلوب الذي ينجز به الطلاب الأعمال المختلفة المتوقعة من أقرانهم في العمر الزمني يمكن أن يعبر عن سلوكهم ( الشخص ، 1999،ص13)

ويعرف إجرائياً بالبحث الحالي : بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس السلوك التوافقي .

**الفصل الثاني**

**ـــ الإطار النظري**

**ـــ الدراسات السابقة**

**-التعقيب على الدراسات السابقة**

**ـــ فروض** الدراسه

**الفصل الثاني**

**الإطار النظري والدراسات السابقة**

**أثر الخجل على التحصيل الدراسي**

**أولاً : من هو الطالب الخجول :**

الطالب الخجول في الواقع طالب مسكين وبائس يعاني من عدم القدرة على الأخذ والعطاء مع أقرانه في الجامعة والمجتمع ، وبذلك يشعر بالمقارنة مع غيره من التلاميذ بالضعف ، والطالب الخجول يحمل في طياته نوعاً من ذم سلكوه لأن الخجل بحد ذاته هو حالة عاطفية أو انفعالية معقدة تنطوي على شعور بالنقص والعيب وهي لا تبعث على الارتياح أو الاطمئنان في النفس .(الجبلي،2005،ص14)

**ثانياً : أسباب الخجل :**

هناك أسباب عديدة ومتنوعة يمكن حصرها فيما يلي :

\*الوراثة : حيث تلعب الوراثة دوراً كبيراً في شدة الخجل عند التلاميذ ، فالجينات الوراثية لها تأثير كبير على خجل الطالب أو عدمه ، فالخجل يولد مع الطالب منذ ولادته ، وهذا ما أكدته التجارب حيث أن الجينات تنقل الصفات الوراثية من الوالدين إلي الجنين ، والطالب الخجول غالباً ما يكون له أب يتمتع بصفة الخجل .

وإن لم يكن الأب كذلك فقد يكون أحد الأقارب كالجد أو العم ، إذاً الطالب يرث بعض صفات والديه .( الجبلي ،2005،ص61).

وهذا الأمر أكدته دراسه ليوبتز (1980) كان الهدف من هذه الدراسة التعرف على العامل الوراثي العضوي في تكوين الخجل عند الطالب حيث قام الباحث

بإجراء مقارنة بين التوائم الحقيقية تتشارك بنسب كبيرة مع بعضها البعض في العديد من مظاهر الخجل ،إذ قورنت مع التوائم غير الحقيقية كالتوتر والارتباك والرجفة أثناء تناول الطعام مع الغرباء والقلق حيث يكون الإنسان محط أنظار الآخرين أو في موضع مراقبة من أهله او الناس الآخرين أثناء العمل أو القراءة او التحدث في أي موضوع كان لهذا أكد الباحث على العامل العضوي الوراثي في تكوين الخجل ( مجموعة من المؤلفين ،1982،ص224)

\*أسلوب التربية كسبب للخجل : إن نشأة الطالب تجعله ينشأ خجولاً ومن أساليب التنشئة الخاطئة التي قد يتعرض لها في المنزل أو المدرسة : ( الشربيني ،2001،ص57).

1- مخاوف الأم الزائدة : قد تخاف الأم على طفلها إلي درجة تؤدي لمنعه من الاختلاط واللعب مع الأطفال الآخرين ، خوفاً عليه من تعلم بعض السلوكيات الغير طبية ، أو تعلم بعض الألفاظ غير المهذبة وغير اللائقة ، فيصبح الطالب منطوياً خجولاً يفضل العزلة والانطواء ، يخشى من الاندماج في أي لعبة مع الاطفال الآخرين .(الجبلي،2005،ص15-16).

2- الأب ودوره في خجل أبنائه : قد يعتقد الأب خطأً أن دوره في سنين حياة الطالب الأولى أقل أهمية عن دور الأم ومن ثم قد ينشغل في عمله ويقضي معظم وقته بعيداً عن المنزل ، والحقيقة أن دور الوالد كبير في تنمية شخصية أبنائه ، فعن طريقه يتعلم الصغار انماط السلوك الاجتماعي الذي يميز الذكور في المجتمع فوجود الأب واتصاله العاطفي المباشر بابنه الصغير يجعل الطالب يقلده بطريقة شعورية أحياناً ولا شعورية أحياناً ، فيتعلم بذلك الوالد قد يقلد أمه أو أخواته البنات أو قد يحجم عن هذا التقليد ولكنه لا يتعلم أسلوب الذكور ومن ثم ينشأ خجولاً غير

قادر على مجاراة أقرانه من الأولاد أو الشبان ، فكلما كان الأب قريباً من أولاده وكلما كانت الحياة الأسرية سعيدة وموفقة نشأ الابن واثقاً من دوره مقلداً لوالده ، غير خجول من ممارسة حياته بأسلوب سوي .(جرجس ،1996،ص57-58).

3- نموذج الوالدين : إن الأبوين الخجولين غالباً ما ينتجان أطفالاً خجولين أو يؤدي إلي مزيج من وراثة لاستعداد الخجل والعيش مع نماذج من الراشدين الخجولين (الجبلي،2005،ص18-19).

4- عدم تعويد الطالب على الاختلاط بالآخرين .

5- الحرمان من أحد الوالدين أو كليهما . (باشا،2005،ص99).

**ثالثاً : انتشار الخوف الاجتماعي ( الخجل ) :**

تدل الدراسات أن حالات الخوف الاجتماعي واسعة الانتشار ، وربما يكون انتشارها أكثر في بعض المجتمعات مقارنة بمجتمعات أخرى ، حيث تلعب العوامل الثقافية العامة والتربوية واختلافها بين المجتمعات دورها في تفسير ذلك الاختلاف ، تدل دراسات ميدانية أمريكية بشكل عام أن حوالي 1/200 من الناس في المجتمع الغربي لديهم حالات الخوف الاجتماعي الشديد وحوالي 3-4 أضعاف ذلك لديهم حالات متوسطة وخفيفة وتنتشر حالات الخوف الاجتماعي في المجتمع بشكل متقارب بين الذكور والإناث وأما في مجموع المرضى المراجعين للعيادات النفسية ، فإن نسبة الذكور هي أعلى بكثير من نسبة الإناث ،ويعود ذلك إلى العوامل التي تساعد الإنسان على طلب العلاج والذهاب إليه والقدرة على تخطي الحواجز النفسية والاجتماعية والاقتصادية ، وتدل الدراسات العيادية أن حالات

الخوف الاجتماعي تنتشر أكثر في الطبقات المثقفة والميسورة مادياً وقد يرتبط ذلك بالقدرة على طلب العلاج وتوفر الإمكانيات المعنوية والثقافية والمالية وغير ذلك .

وفي المجتمعات النامية ودول العالم الثالث ربما يكون انتشار حالات الخوف الاجتماعي أكثر ، وقد يعود ذلك إلي أن أهمية الفرد وآرائه وفرض التعبير عن ذاته هي بشكل عام أقل بروزاً واحتراماً مقارنة مع المجتمع الغربي ، كما أن النظرة السائدة هي جماعية اكثر منها فردية ، وتشير ملاحظات العديد من الأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين وغيرهم في الدول العربية والإسلامية إلى أن حالات الخوف الاجتماعي منتشرة وربما بنسب أكبر من الدول الغربية ، وأن نسبة حالات الخوف الاجتماعي حوالي 8-13 % ومن التفسيرات المناسبة :

أنه ربما يكون لاختلاف طبيعة المجتمع الغربي حيث يمكن للفرد أن يعيش حياته معزولاً نسبياً دون أن يحتاج إلى أن يلتقي بالآخرين وهكذا لا يتعرض المرء للإحباطات الكثيرة لأنه يخاف من مواجهة الناس ، أما في بلادنا فإن الوضع مختلف الفرد يشعر بضرورة الاقتراب من الناس وأن لا يمتنع عن الزيارات أو استقبال الآخرين لأن ذلك أمر أساسي في ثقافتنا وديننا الإسلامي ، وهذا ما يزيد حدة الصراع الداخلي والشعور بالتوتر والقلق والخوف وعدم القدرة على المواجهة ، فأساليب التربية القديمة تتميز بحفظ المعلومات عن طريق الصم والتلقين إضافة إلى العقاب الشديد والحرمان والتوبيخ أمام الآخرين ، وربما يلعب الخضوع لسنوات طويلة من الاستعمار دوراً في ظهور القلق الاجتماعي إضافة إلى انتشار القيم الزائفة مثل الاهتمام بالجمال عند اختيار الزوجة ، مما يجعل الفتيات الأقل جمالاً عرضة لمشاعر النقص الشديدة والخجل عند مواجة الناس ، وتتميز الدول العربية الإسلامية بزواج

الأقارب ، وهذه يؤدي إلى ظهور العوامل الوراثية بشكل أكبر في الأبناء والبنات (المالح،1995،ص103-113).

وتاكيداً لما سبق فقد وجد حسان المالح في دراستاه عام (1987) التي أجريت في العيادات المختصة لمعالجة الأمراض النفسية في جدة ومركز الأبحاث في الرياض ،وكان الهدف من هذه الدراسة التعرف على التفاوت والاختلاف في انتشار حالات الخجل والخوف الاجتماعي في المجتمعات المختلفة ومحاولة تفسيرها ، حيث اعتمد الباحث لإجراء هذه الدراسات على القيام بإحصائية للمرضى والمراجعين لعيادات الأمراض النفسية ومركز الأبحاث ، وقد أكدث هذه الدراسة أنه عدد حالات الخجل والخوف الاجتماعي عند المراجعين لتلك العيادات حوالي (13%) في المجتمعات الغربية وعندما قام الباحث بإجراء مقارنة بين أرقام دراسته مع أرقام دراسات كانت تجري في الولايات المتحدة الأمريكية توصل إلى أن : عدد حالات الخجل والخوف الاجتماعي أكبر من الدول الغربية وأكثر انتشاراً منها في المجتمعات العربية ( المالح ،1995،ص52).

**رابعاً : أشكال الخجل ومظاهره :**

**للخجل أشكال وهي :**

\* خجل مخالطة الآخرين : يأخذ الخجل في الأعم شكل نفور من الزملاء أو الأقارب وامتناع أو تجنب للدخول في محاورات أو حديث وتعمد الابتعاد عن أماكن تواجدهم وعادة يفضل الطالب الخجول أن يختلط بأطفال أصغر منه حيث لا يمثل مثل هؤلاء بالنسبة به أي إجهاد في التفاعل أو قيادتهم ، وأحياناً يخالط

أطفال يشبهونه في الخجل أو الانطواء ، ويسهل على الطالب الخجول التعرف على من يشبه في الخجل ويكون الحديث بينهم مقتضباً.

\*خجل الحديث : يحبذ الطالب الخجول الالتزام بالصمت وعدم التحدث مع غيره ، وتقتصر إجاباته على القبول أو الرفض أو إعلان عدم المعرفة للأمور التي يسأل فيها ، ولا ينظر في الغالب إلى من يحدثه وربما أبدى الانشغال عندما يوجه له الكلام أو زائغ النظرات لا يحسن تنسيق ما يقول أو ربطه ، بالرغم من أنه على علم بما يدور ويستطيع الرد إلا أن الغالب عليه هو التلعثم والضعف وهناك من الأطفال من يخجل أثناء الحديث عن بعض الموضوعات مثل الزواج .

\*خجل الاجتماعات : وفي حالات نادرة يكتفي الطالب بالحديث مع أفراد الأسرة وبعض الزملاء في الجامعة ويبتعد عن المشاركة في أي اجتماعات أو رحلات أو أنشطة رياضية .

\*خجل المظهر : كأن يخجل عندما يرتدي ثوباً جديداً أو ارتداء لباس البحر أو الأكل في المطاعم العامة أو أكل بعض الأشياء البسيطة في الشارع أو حينما يقص شعره أو يغير طريقة تصفيفه ، أو اللعب على مشهد من الكبار ، أو عندما يأتي بحقيبة جديدة.

\*خجل التفاعل مع الكبار : يخجل حينما يبدأ حوراً بيتنه وبين المدرسين ، أو مدير الجامعة أو عندما يبتاع أشياء من البائعين ، أو عندما يستقبل أصدقاء والده أو والدته أو عند إبلاغ بعض الأمور الكبار بناءً على طلب أحد الوالدين .

\*خجل حضور الاحتفالات أو المناسبات : هناك من يخجل من حضور الأفراح أو أعياد الميلاد أو حفلات النجاح ، ويكون تفضيل العزلة والابتعاد عن مواقع هذه

المناسبات وعدم الانخراط فيها خير مبادرة بالنسبه له .(الشربيني ،2001،ص92).

وتختلف مظاهر الخجل من طالب لآخر حسب شدته ، فالطالب الخجول جداً مسكين بائس يعاني من عدم القدرة على التعامل بارتياح مع أقرانه في الجامعة وفي المجتمع وهو يعيش منطوياً على نفسه منزوياً عن الآخرين وفي المناسبات والمواقف الاجتماعية يحاول الاختباء أو يتكلم بصوت منخفض وتظهر عنده أغراض الارتباك واحمرار الوجه والتلعثم ، وإذا اجبر على المشاركة في المواقف الاجتماعية يصبح متوتراً ، وربما يبكي ويصرخ ويرفض المشاركة ويصر على الاقتراب من الأهل والالتصاق بهم ، وتستمر علاقة الطالب مع أهله بشكل طبيعي عادة ،ولكن يغلب عليه السلوك الاعتمادي والطلبات الذاتية الكثيرة وأثناء الفحص النفسي لهذه الحالات نجد الطالب يصعب عليه أن يترك أمه أو أبيه ويجلس في غرفة الفحص منكمشاً ولا يقترب من الألعاب أو أوراق الرسم ، وهو يفضل استعمال عدد قليل من الألوان في الرسم ، ويرسم أشكالاً صغيرة وفي جانب صغير من الورقة عادة ، وعندما يرسم بيتاً لا يضع له أبواب أو نوافذ .(باشا،2005،ص98-99).

كما أنه بعد صعوبة يمكنه أن يتفاعل مع الفاحص وتكون كتير من اهتماماته في أمور الطعام وأدوات المطبخ إضافة إلى الرموز الأمومية والأطفال الرضع ، وتظهر أيضاً لبعض الاتجاهات العنيفة والتحطيم والرسومات غير الواضحة .(المالح،1995،ص65).

فقد وجد جودت عزت عبد الهادي وسعيد حسني في دراستهما التي أجرياها في عمان للتعرف على حالات الخجل عند الأطفال والمراهقين حيث وجد الباحثان أن الأطفال الخجولين عادة ما يكونون خائفين ولديهم ميلآ إلى تجنب الآخرين وليس

لديهم ثقة بأنفسهم ومترددين ولا يستطيعون الاتصال بالآخرين وغير مبادرين أو متطوعين في المواقف الاجتماعية ، ولديهم ميل للصمت ويخشون النظر في أعين متحدثيهم وقد لاحظ الباحثان أن فترات الخجل عند الأطفال ما بين (5-6) سنوات بحيث يكون لدى هؤلاء ميلاً للعزلة الاجتماعية ، لذلك فهم نادراً ما يتلقون المديح الاجتماعي .(السبيعي ،2002،ص50-51).

**خامساً : الاضطرابات المتعلقة بالخجل :**

أن النمو الطبيعي للشخص يتميز بمروره بعدد من المراحل ، وهذه المراح لها صفاتها المميزة من حيث تطور القدرات الجسمية والعقلية والسلوكية .

مرحلة طبيعية وهذا الخجل هو حالة طبيعية في كثير من الأحيان ، ويساعد المجتمع على ذلك حيث أنه يتوقع من الذكر أن يكون أكثر انطلاقاً وجرأة واعتماداً على النفس وأكثر عدوانية أيضاً ، وعندما يكون الخجل على درجة شديدة ومستمراً لستة أشهر على الأقل يمكن عندها أن نسميه اضطراباً نفسياً ، ويسمى عند الأطفال بالاضطراب الاجتنابي ( الهروبي) وهو أحد أنواع اضطرابات القلق عند الأطفال ( اضطراب قلق الانفصال واضطراب القلق المفرط ).

والاضطراب الاجتنابيى الهروبي عند الأطفال يترافق عادة مع أعراض القلق العام والتوتر والمخاوف المتنوعة .

وتشكو شخصية الطالب من ضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على تحقيق الشخصية والدفاع عن النفس وبعض الحالات تستمر لفترات طويلة وبعضها الآخر يتحسن ، وعندما يكون هذا الاضطراب شديداً ومتعمماً ومستمراً يمكن أن نطلق عليه اسم اضطراب الشخصية الاجتنابية الهروبية مما يعنى ان الاضطراب سيأخذ

شكلاً مزمناً وشديداً ، وهناك كثير من الحالات التي تتحسن تلقائياً مثل اضطرابات القلق في مرحلة الطفولة .(المالح،1995،ص61-65).

**سادساً : المضاعفات المرافقة للخوف الاجتماعي ( الخجل ) :**

تترافق حالات الخوف الاجتماعي بعدد من المضاعفات ، وقد بنيت بعض الدراسات أن حالات الاكتئاب النفسي قد تصل إلى 50% في المرضى الذين يعانون من الخوف الاجتماعي ، حيث أن الإحباطات المتكررة الناتجة عن الخوف لا سيما في مجال العمل أو العلاقات الاجتماعية تجعل الإنسان فريسة لمشاعر اليأس من النجاح .

وقد تبين أن الأشخاص الذين يدمنون الكحول والأدوية المهدئة المنومة يوجد بينهم من يعاني من حالات الخوف الاجتماعي وهم يستعملون الكحول أو الحبوب المهدئة كي يستطيعوا مواجهة المواقف الاجتماعية العادية التي تسبب لهم الخوف والارتباك ، وبعد فترة من الاستعمال يصبح عندهم حالة تعود وإدمان على هذه المواد الكيميائية .

وتترافق حالات الخوف الاجتماعي أيضاً باضطراب الشخصية ولا سيما الشخصية الاجتنابية الهروبية وأيضاً تكثر صفات الشخصية الاعتمادية والشخصية الوسواسية ، وتتطور بعض الحالات الأخرى إلى درجة شديدة تؤدي إلى انحباس الإنسان في منزله وامتناعه عن القيام بأي نشاط اجتماعي ، ويعرف باسم الاحتباس أو التقييد في البيت .( المالح،1995،ص114-117).

**سابعاً : آثار الخجل السلبية على التحصيل الدراسي للطالب :**

الطالب الخجول غالباً ما يتعرض لمتاعب كثيرة عند دخوله الجامعة تبدأ بالتأتأة وتردده في طرح الأسئلة داخل الفصل وإقامة حوار مع زملائه والمدرسين ، فينظر إليه الآخرون على أنه غبي ، فالطالب الخجول يشعر دوماً بالنقص والدونية ويتسم سلكوه بالجمود والخمول في وسطه المدرسي والبيئي عموماً ، وبذلك ينمو محدود الخبرات غير قادر على التكيف السوي مع نفسه أو مع الآخرين .( الجبلي،2005،ص14).

والخجل إحدى هذه الاضطرابات التي قد تعيق تقدم الطالب في الجامعة وبالتالي يتدنى مستوى تحصيل زملائه ويتراجع عنهم ، ومن المشاكل التي يسببها الخجل للطال أثناء دراسته :

1-التاخر في القراءة : فقد ثبت أن القليل من حالات التخلف الهامة في القراءة ترجع في الأصل إلى الخجل وفقدان الثقة بالنفس ، فكثير من التلاميذ الذين لا يستطيعون القراءة في الجامعة يستطيعونها على يد باحث رقيق وماهر .ففي دراسة أجراها أحد علماء النفس على تلاميذ خجولين أثبتت فيها أنه عالج طفل خجول وساعده ليبلغ في القراءة المستوى الذي وصل إليه رفاقه ، ولكن عندما أعاد الطالب إلى الجامعة ارتد عاجزاً عن القراءة ثانية مما أكد للباحث أن القدرة على القراءة ليست مجرد وظيفة آلية تكون أو لا تكون ، أو أن الفرد يستطيع ممارستها بصرف النظر عن الظرف الذي يحيط به ، لذلك اعتبر أنه أولى بالمسألة أن يكون سرها فيما يقوم بنفس الطالب من انفعالات وجدانية وبخاصة الخجل والخوف لا أن يكون مرجعها نقص ألي وطبيعي ولذلك يجب التعامل مع التلاميذ الخجولين برفق ولين أثناء تعلم القراءة حتى نخلق الثقة بأنفسهم وقدراتهم .(المالح،1995،ص322)

2- مشكلة الغياب وعدم الإنتظام في المدرسة : يعد الغياب المتكرر عرض من أعراض المشاكل التي ترتبط بشخصية الطالب الخجول وعلاقاته الأسرية والمدرسية وكذلك نجد أنها إحدى مسببات التخلف الدراسي، فعدم انتظام الطالب في الجامعة وكثرة غيابه عامل يحدد مستقبله، فخجل الطالب وارتباكه وعدم تكيفه وانسجامه مع أقرانه سبب رئيسي في غيابه المتكرر . ( مصطفى ، 2003 ، ص 22 ) .

3- التخلف في الحساب : إن الأسباب الانفعالية ليست أقل شأناً من ضروب الضعف العقلية الفطرية في تخلف التلاميذ في الحساب وربما كان هذا أبين في الحساب من سواه، فبعض رجال اليحث يشككون في القدرات العقلية من قيمة ويميلون للقول بأن التخلف في الحساب بغض النظر عن الحالات الت تأتي من نقص الذكاء العام يرجع في الواقع إلى جمود في الفهم سببه الخجل أو عدم الثقة بالنفس أو كلاهما ، فالتلميذ الخجول يهرب من الألعاب ومن القيام بالنشاطات وهو يحاول قدر الإمكان الانسحاب من الأشغال اليدوية والهندسية التي تساعده على تعلم الحساب بسرعة .

4- كره الجماعة ورفضها : قد يؤدي الخجل بالطالب إلى كره الجامعة ورفضها لأنها تمثل مصدر للخوف فهو لايحب رؤية معلمية أو رفاقه أثناء الحصة الدراسية لأنه لا يستطيع المشاركة في الدرس ولا يستطيع المناقشة بالطريقة التي يتحدث بها رفاقه .

كل هذه الأسباب تؤدي إلى ضعف في التحصيل العلمي لدى الطالب وانخفاض مستوى تعلمه مقارنة مع رفاقه وبالتالي ينعكس سلباً على المجتمع الذي يعيش فيه فيصبح عالة على ذك المجتمع . ( بوتر ، 1973 ، ص 15 )

**ثامناً : الوقاية من الخجل :**

هناك العديد من الملاحظات العامة التي تساعد على الوقاية من حالات الخوف الاجتماعي يمكن استنتاجها من خلال معرفة الأسباب العامة والعوامل المؤثرة في نشوء هذه الحالات .

1- أهمية القيم الإجتماعية والأخلاقية التي تتعلق بكيفية تعامل الناس مع بعضهم البعض ، يقول الله تعالى في كتابة العزيز : ( لا يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيراً منهم ولا نساء من نساء عسى أن يكن خيراً منهن ) / سورة الحجرات ، آية 11 / وفي الحديث الصحيح عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ( بحسب امرئ من الشر أن يحقر أخاه المسلم ) .

2- الاهتمام بجيل الشباب في مرحلة المراهقة بشكل خاص وتفهم ما يجري فيها من تطور في شخصية المراهق وقدراته والتعرف على قلقه واندفاعاته وآرائه وصراعاته، وضرورة تشجيعة على اكتساب المهارات اللازمة التي تساعده على ضبط النفس وتقوية الإرادة والعزيمة إضافة إلى التحصيل العلمي والعملي المتوازن وتنمية الهوايات المتنوعة والقدرات الاجتماعية .

3- الاهتمام بالأشخاص المعرضين للانطواء والقلق والشعور بالنقص ، مثل المصابين بأمراض جسدية او عاهات أو اضطرابات النطق ، والتركيز على إعطائهم فرصاً أكبر في تحقيق شخصيتهم وتنمية قدراتهم الشخصية والاجتماعية .

4- ضرورة التأكيد على مواجهة المواقف الاجتماعية بدلاً عن تجنبها أو الابتعاد عنها ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( المؤمن الذي يخالط اللناس ويصبر على أذاهم خير ( أو أعظم أجراً ) من الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم ) .

5- علاج الحالات المرضية بشكل مبكر إضافة إلى الحد من معاناة وآلام المصابين والأخذ بيدهم نحو التحسن والشفاء بإذن الله . ( المالح ، 1995، ص 179 – 182).

مفهوم السلوك التوافققي :

1- تعريف جروسمان : السلوك التوافقي هو القدرة على التفاعل مع البيئة الاجتماعية والطبيعية .

2- تعريف ميرسر :

السلوك التوافقى هو ذلك الدورالاجتماعي المتوقع من الفرد مقارنة مع نظرائه من نفس المجموعة العمرية سواء كان ذلك في مرحلة الطفولة أو الشباب أو الكهولة ويتضمن ذلك مفهوم الأدوار الاجتماعية المتوقعه من الفرد وخاصة قدرته على الاستجابة الاجتماعية والمهرات الاجتماعية الممتوقعه منه .

السلوك التوافقي هو القدرة على الاستجابة للمتطلبات الاجتماعية والتي تبدو في ثلاثة أشكال هي :

أ. المهارات الاستقلالية : وتعني قدرة الفرد على الاستجابة للمتطلبات الاجتماعية بنجاح حسب عمره الزمني .

ب. تحمل المسؤولية الاجتماعية : وتعني قدرة الفرد على تحمل كل ما يتعلق بأموره الشخصية والنجاح فيها واتخاذ القرار المناسب .

ج. تحمل المسؤولية الشخصية : وتعني قدرة الفرد على القيام بالأدوار الاجتماعية المتوقعة منه بنجاح وتحمل المسؤولية المترتبة على قيامه بذلك كما تعني النضج الاجتماعي والانفعالي عند اتخاذ القرار المناسب .

4- تعريف نهيرا : السلوك التكيفي هو عبارة عن مدى فاعلبية الفرد في التكيف مع بيئته الطبيعية والاجتماعية . ويتضمن هذا المفهوم ( الاستقلال الشخصي – تحمل المسؤولية الاجتماعية ) .

5- تعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي : السلوك التكيفي عبارة عن مدى قدرة الفرد على التفاعل مع بيئته الطبيعية والاجتماعية والاستجابة للمتطلبات الاجتماعية المتوقعه منه بنجاح مقارنه مع المجموعة العمرية التي ينتمي إليها وخاصة متطلبات تحمل المسؤولية الشخصية والإجتماعية باستقلالية .

ويبدو من استعراض الترعريفات السابقة لمفهوم السلوك التكيفي وجود عناصر مشتركة فيها وهي :

أ. مدى قدرة الفرد على تحمل مسئولياته الشخصية وخاصة مهارات الحياة اليومية مثل مهارات تناول الطعام والصحة الشخصية وارتداء الملابس / والمهارات الاستقلالية الخرة كالتنقل والتعامل بالنقود واستخدام اللغة في التعبير عن نفسه .

ب. مدى قدرة الفرد على تمل مسئولياته الاجتماعية المتوقعة منه وخاصة في المراحل العمرية المتقدمة وما تتطلبة من مسئوليات اجتماعية تتمثل في التفاعل مع الآخرين والقيام بعمل ما يمكنه من الاستقلال المعيشي .

1. مظاهر السلوك التكيفي :

تضمنت مقاييس السلوك التكيفي والتي ذكرت في الفصل الخامس من هذا الكتاب عدداً من مظاهر السلوك التكيفي المقبولة اجتماعياً والتي تظهر بدرجات متباينة لدى الأطفال المعاقين عقلياً . وقد تضمنت مقاييس السلوك اتكيفي الاجتماعي في صورته الأردنية ( الروسان 1998م ) عدداً من مظاهر السلوك التكيف

والمتمثلة في الاستجابات للمتطلبات الاجتماعية وبالتالي قدرة الطفل المعاق عقلياً على التكيف مع أسرته ومجتمعه وهي :

**أ. المهارات الاستقلالية :** يقصد بها مهارات الحياة اليومية مثل مهارات تناول الطعام والشراب واستخدام دورة المياة والنظافة الشخصية والاستحمام والاهتمام بالمظهر العام واستخدام التليفون ووسائل المواصلات العامة .

**ب. المهارات الجسمية والحركية:** يقصد بها مهارات استخدام الحواس كالبصر والسمع ومهارات التوازن الجسمى والركض واستعمال الأطراف .

**جـ. مهارات التعامل النقود :** يقصد بها مهارات معرفة القطع النقدية والورقية والتمييز بينهما وتوفيرها والمهارات الشرائية البسيطة .

**د . المهارات اللغوية :** يقصد بها مهارات اللغة الاستقبالية والتعبيرية والمتمثلة في استقبال وفهم وتنفيذ اللغة ومهارات النطق والتعبير اللفظي والكتابي ومهارات اللغة الاجتماعية .

**ه. مهارات الأرقام والوقت :** يقصد بها مهارات معرفة الأرقام والتمييز بينهما وقراءتها وكتبابتها ومعرفة الوقت وأيام الأسبوع والشهر والسنة .

**و.المهارات المهنية :** يقصد بها المهارت المهنية البسيطة مثل النظافة والبسته وجمع النفايات والنسيج والنجارة والمحافظة على أدوات العمل ومواعيده وتعليماته .

**ذ. مهارات التوجيه الذاتي :**  ويقصد بها المهرات المتعلقة بتوجيه الفرد لذاته وخاصة مهارات المبادرة أو السلبية أو المثابرة أو الإصرار ونشاطات أوقات الفراغ.

**ح.مهارات تحمل المسئولية :** يقصد بها مهارات المحافظة على الممتلكات الشخصية وتحمل المسئولية والاعتماد عليه في تحمل المسئولية للأعمال الموكلة اليه .

**ط.مهارات التنشئة الإجتماعية :** يقصد بها مهارات التفاعل الاجتماعي ومهارات التعاون مع الآخرين والتقدير والاحترام ومعرفة الآخرين النشاطات الاجتماعية والنضج الاجتماعي والمتمثل في تناسب السلوك مع المواقف الاجتماعية .

**الدراسات السابقة :**

الدراسات التي تتعلق بدراسة الخجل :

**دراسة ( عبدالكريم ، 1992 ) :**

بعنوان : " الخجل كعبد أساسي للشخصية دراسة ميدانية لدي عينتين من طلاب المرحلة الجامعية "

هدفت الدراسة إلى : معرفة الفروق بين الجنسين في اختبارات الخجل المستخدمة، والكشف عن البنية العاملية لهذا الاختبارات ، وكذلك الكشف عن احتمال وجود أنواع ( عامية ) للخجل وقد تفيد في الكشف عن طبيعة الخجل ومكوناته وبيئة تركيبه.

تكونت عينة الدارسة من : " 278 " طالباً، منهم " 120 " طالباً، و158" طالبة . واستخدام الباحث في الدراسة : اختبار ( مكروسكي للخجل ) 1981 وإختبار النقد الذتي لقلق الانفعال لمكروكسى 1970 وإختبار الكفاءة الاجتماعية .

(سرسون) ترجمة وتعريب حبيب، وبطارية اختبارات للخجل إعداد (جف ثورن) قننه وأعده حبيب “ACL”

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن :وجود فروق في الخجل ببين الجنسين لصالح الإناث في ستة مقاييس للخجل من بين التسع مقاييس. وهي مكروسكي، قلق الاتصال الجمعي ، قلق الاتصال الجماعي ، قلق الاتصال الثنائي، قلق الانفعال العام ، الكفاءة الاجتماعي، الخجل الموجب ، الخجل السالب، الخجل المتوازن، ولم تكن الفروق دالة في خجل مكروسكي، الخجل الموجب والخجل المتوازن أغلب معاملات الارتباط دالة لدي كل من الذكور والإناث والمجموعة الكلية والقليلة منها غير دال، مما يكشف عن احتمال وجود جوانب مشتركة بين اختبارات الخجل وعدم وجود عامل عام يتشبع علية جميع اختبارات الخجل ، وعن وجود عوامل طائفة وخاصة لاختبارات الخجل.

ويري أن البناء العالمي لاختبارات الخجل تتشابه بدرجة كبيرة مع كل من ذكور وإناث المرحلة الجامعية.

**دراسة ( عبد المولي ، 1993):-**

بعنوان:" الخجل وعلاقته بالتعصب دراسة لدي بعض الشباب العماني"

هدفت الدراسة الي : معرفة العلاقة بين الخجل والاتجاه نحو التعصب لدي عينة من الطلاب العمانيين ، والي دراسة الفرق بين درجات المفحوصين في مقياس الخجل طبقاً لاختلاف التخصصات الأكاديمية وطبقاً لبيئتهم البدوية أو الحضرية ، وطبقاً لاختلاف ترتيب أفراد العينة بين الأخوة.

تكونت عينة الدراسة من : "138" من طلاب كلية بتري بسلطنة عمان

واستخدم الباحث في الدراسة : مقياس الاتجاه نحو التعصب من إعداده ، ومقياس الخجل إعداد (حسين الدريني، 1988 ) ومعالجة إحصائية بمعاملات الارتباط واختبار ( ت).

وفد اسفرت نتائج الدراسة عن : وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة إحصائيا بين الخجل والاتجاه نحو التعصب ، ووجود فروق بين طلاب التخصصات الأكاديمية ، إلا بين مجموعة التربية الاجتماعية ومجموعة اللغة العربية في الخجل . ولا توجد فروق في الخجل بين درجات أفراد المجموعة المنحدرين من البداية وأفراد العينة القادمين من المدينة ، ولا توجد فروق بين في درجات الخجل طبقاً لترتيب الابن الثالث والرابع في الأسرة ، بينما توجد فروق في الخجل لترتيب الابن الثاني والرابع في الاسرة.

**الدراسات التي تتعلق بدراسة السلوك التوافقي:**

**دراسة محمد عبد العزيز (1999):**

وعنوانها "برنامج مقترح لتدريب الأطفال المعاقين سمعياً علي السلوك التوافقي "، وهدفت الدراسة إلي تنمية المهارات الاجتماعية لدي الأطفال ضعاف السمع بما يؤدي إلي تعديل السلوك اللاتوافقي إضافة إلي قياس كفاءة وفعالية البرنامج في تعديل أنماط السلوك اللاتوافقي ...وقد أجريت الدراسة علي عينة مكونة من (30) طفلاً وطفلة من المعاقين سمعياً لفترة عمرية تتراوح بين (11-12) عاماً من مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع بالزقازيق ، واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية:

* مقياس السلوك التوافقي .
* برنامج لتدريب الأطفال المعاقين سمعياً علي السلوك التوافقي.

وتوصلت الدراسة في نتائجها إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس السلوك التوافقي في أجزاءه الستة ( السلوك العنيف – السلوك المضاد للمجتمع – سلوك التمرد –السلوك الغير المؤتمن – السلوك الإنسحابي – الاضطرابات النفسية ) قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح البعدي ، وهذا يعني أن البرنامج قد أثبت فاعليته في تعديل أنماط السلوك اللاتوافقي إلي سلوك توافقي.

**دراسة ما تسون وآخرون (2003)م :**

حول تقييم مهارات مقياس السلوك التوافقي ووظائف السلوك وذلك بعد تأثير العلاج والاضطرابات النفسية ، ويوضح الثقة وتقييم هذا المجال ضروري من أجل معرفة تأثير الأداء واستخداماته مع المتخلفين عقلياً ومع ارتباك الوضع المالي والموارد الإنسانية فوجد الكلفة العالية المؤثرة علي الباحثين لمفهوم التقييم وقد وصف طريقة التقييم المؤثرة مع الاضطرابات واستخدام المعلومات القائمة علي المقياس وذلك لتقييم التوافق وعدم التوافق للسلوك والاضرابات النفسية لوظائف السلوك وتأثيرات العلاج.

**التعقيب علئ الدراسات السابقه :**

إن معظم الدراسات ركزت علي موضوع الخجل وعلاقته بالمتغيرات كما ذهبت الي ذلك هذه الدراسة ومنها علاقة الخجل بالسلوك التوافقي.

استخدمت معظم الدراسات السابقة أداة الاستفتاء لأنها وسيلة مناسبة لأجراء البحوث التي تتعلق بالآراء ومعرفة الأسباب وقد اعتمدت الدراسة الحالية كذلك علي أداة الاستفتاء وهي أداة تناسب طبيعة البحث وتحقيق أهدافه.

تباينت الدراسات في حجم العينات وجنسها واقتصر عدد من الدراسات علي جنس واحد واعتمدت الدراسات الأخرى علي كلا الجنسين واعتمدت الدراسة الحالية علي كل جنس واحد.

واختلفت الدراسات السابقة فيما بينها من حيث النتائج التي توصلت إليها ويعزي هذا الاختلاف إلي اختلاف الأطر الثقافية والاجتماعية والاقتصادية لمجتمعات الدراسة فضلا عن اختلاف المعالجات الإحصائية التي عولجت بها فضلا عن اختلاف العينات من حيث أحجامها وأنواعها.

أكدت بعض الدراسات علي أن السيكودراما ولعب الدور لهم دورا هاما في تنمية السلوك التوافقي وتعديل بعض الاضطرابات السلوكية مثل دراسة محمد عبد العزيز (1999) :

والتي أكدت علي أهمية أسلوب لعب الدور في تنمية المهارات السلوك التوافقي مرحلة المدرسة الابتدائية ومساعدتهم علي تجاوز مشكلاتهم الاجتماعية التي تفرضها ظروف الإعاقة لديهم . وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في بناء منهج الدراسة واجراءاتها .

**فروض الدراسة :**

1- توجد علاقة ذات دلالة ارتباطية بين مستوي الخجل والسلوك التوافقي ؟

2- توجد فروق ذات دلالة ارتباطية في مستوي الخجل تعزي لمتغير (العمر ) ؟

**الفصل الثالث**

**الإجراءات المنهجية للدراسة**

**أولاً- منهج الدراسة.**

**ثانياً- مجتمع الدراسة.**

**ثالثاً-عينة الدراسة.**

**رابعاً- أدوات الدراسة.**

**خامساً- اسلوب تحليل البيانات.**

**الفصل الثالث**

**الإجراءات المنهجية للدراسة**

**تمهيد**

يتناول هـــــــذا الفـــــــــصل منــــــــهجية الدراســــــــــة ، ويشمل كذلك مجتمع وعينة الدراسة والمقاييس المستخدمة في الدراسة لجمع البيانات اللازمة، والإجراءات العلمية المستخدمة في التأكيد من صدق وثبات أداوات الدراسة ، والكيفية التي طبقت بها الدراسة ميدانياً ، وأساليب المعالجة الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل بيانات الدراسة.

**3-1 منهج الدراسة :**

تعتمد هذه الدراسة علي المنهج الارتباطي لأنه المناسب للدراسة وموضوعها وأهدافها ، حيث أن هدف الدراسة متمثل في الخجل وعلاقته بالسلوك التوافقي لدي طلاب الجامعة.

**3-2 مجتمع الدراسة :**

ستتناول هذه الدراسةمجتمعا مؤلفا من جميع طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض ، الذين يدرسون بالمستوي السادس والذين تتراوح أعمارهم بين (17-22 ) سنة ، خلال فترة إجراء الدراسة خلال العام 1437/1438 هـ

**3-3 عينة الدراسة :**

تكونت عينة الدراسة من ( 60 ) طالب من طلاب الجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض ، بالمستوي السادس ، خلال فترة إجراء الدراسة خلال العام 1438/1437 هـ

**3-4 أدوات الدراسة :**

تتعدد أدوات البحث العلمي التي تستخدم في جمع المعلومات والبيانات اللازمة للإجابة علي تساؤلات الدراسة من أفراد مجتمع الدراسة ، أو من أفراد عينتها حيث أنها تتراوح ما بين الملاحظة والمقابلة ، والمقاييس . وقد استخدم الباحث المقاييس كأداة لجمع المعلومات اللازمة لهذه الدراسة باعتبارها أنسب أدوات البحث العلمي التي تتفق مع معطيات الدراسة ، وتحقق أهداف الدراسة للحصول علي معلومات وحقائق مرتبطة بواقع معين.

واستخدم الباحث الآتي :

**أولاً مقياس الخجل:**

أعد الدريتي (د.ت) هذا المقياس للاستخدام في قياس الخجل كسمة سمات الشخصية ، حيث طلب من طالبات كلية التربية بجامعة قطر ان يكتبن بعض المظاهر السلوكية التي يتميز بها الشخص الخجول وبناء علي ذلك وبناء علي الدراسات السابقة تم تحديد درجة تكرار كل مظهر من المظاهر السلوكية وذلك باستخدام تحليل المحتوي ، وامكن اختيار (53) مظهرا من المظاهر السلوكية التي يتميز الخجول وتم معرض هذه المظاهر علي مجموعة من المدرسين وذلك لاختيار المظاهر التي تميز الخجول بدرجة اكبر.

وبناء عليه تم اختيار 42 مظهرا او عبارة يمكن استخدامها في قياس الخجل وذلك بناء علي اتفاق المحكمين ، وبذلك وضعت الصورة الاولية للمقياس

**صدق الاتساق الداخلي للمقياس :**

بعد التأكد من الصدق الظاهري لأداة الدراسة قام الباحث بتطبيقها ميدانياً وعلي بيانات العينة قام الباحث بالتحقيق من صدق المقياس عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون PERSON CORRELATION COEFFICIENT ) ) بين الدرجة لكل عبارة تنتمي للمقياس والدرجة الكلية.

جدول رقم (1)

معاملات ارتباط بيرسون لعبارات مقياس بالدرجة الكلية للمقياس

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط |
| 1 | 0,631\*\* | 9 | 0,527\*\* |
| 2 | 0,522\*\* | 10 | 0,395\*\* |
| 3 | 0,414\*\* | 11 | 0,603\*\* |
| 4 | 0,494\*\* | 12 | 0,435\*\* |
| 5 | 0,492\*\* | 13 | 0,646\*\* |
| 6 | 0,559\*\* | 14 | 0,440\*\* |
| 7 | 0,536\*\* | 15 | 0,549\*\* |
| 8 | 0,536\*\* | - | - |

\*\* دال عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,01 ) فأقل

يتضح من الجدول (1)أن قيم معامل ارتباط كل عبارة من العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس موجبة ودالة إحصائياً عند مستوي الدلالة (0.01) فأقل مما يدل علي صدق اتساقها مع المقياس .

**ثبات مقياس الدراسة :-**

لقياس ثبات أداة الدراسة (المقياس ) استخدم الباحث ( معدلة ألفا كرونباخ ) (CRONACHS ALPHA ) للتأكد من ثبات أداة الدراسة ، حيث طبقت المعادلة علي العينة وبلغ (0.804 ) وهذا يدل علي ان مقياس الخجل يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد علية في التطبيق الميداني للدراسة.

**تصحيح المقياس:-**

يعطي الاجابة بنعم درجتان (2) ، والاجابة ب (لا) ( صفر )

وتوزع الدرجات علي المقياس كالتالي :

الدرجات من 19 الي 30 تعني أن هناك درجة مرتفعة من الشعور بالخجل تستدعي مراجعة النفس والتدريب علي السلوك التدريبي .

الدرجات من 15 الي 18 تعني أن هناك درجة متوسطة من الشعور بالخجل .

الدرجة الاقل من 15 تعني أن الخجل في حدود الطبيعي.

**ثانيا: مقياس السلوك التوافقي(TH ADAPTIVE BEHAVIOR SCALE**

مقياس وضعته لجنة من الجمعية الامريكية للتخلف العقلي وهو مخصص للاطفال ذوي الاعاقة الذهنية ، الا انه يصلح للاستخدام بالنسبة للاطفال غير المتوافقين انفعاليا وغيرهم من المعوقين. ويقصد بالسلوك التوافقي في هذا المقياس تحديد كفاءة الفرد في مواجهة المتطلبات الطبعية والاجتماعية للبيئة ويتضمن جزائين الاول مقياس ارتقائي للسلوك بينما الثاني يتضمن قياس السلوك التوافقي للشخصية واضطرابتها ، وترجمة صفت فرج ، ناهد رمزي (1985) ويتكون من جزائين حيث تهتم في دراستنا بالجزء الثاني فيغطي 14مجالا سلوكيا مثل العنف السلوك الانحسابي والنشاط الزائد.

والذي اعدته الدكتوره إجلال محمد السري (1986) لقياس التوافق النفسي العام في دراستها التي تناولت فيها "التوافق مع الاسم وعلاقته بالتوافق النفسي لدي الجنسين"

ويتكون من 40 عبارة تقيس التوافق في أربعة أبعاد:

* التوافق الشخصي : العبارة 1-9
* التوافق الاجتماعي: العبرات 10-20
* التوافق الأسري : 21-30
* التوافق الانفعالي: العبارات 31-40

**الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي العام اعداد الدكتوره أجلال :**

**الصدق:**

قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي للاختبار فاستخلصت ذلك من معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، بالاستعانة . بمعادلة بيرسون علي العينة الكلية (ن = 700) والجدول التالي يوضح ذلك:

**جدول رقم (2)**

**يوضح معاملات الاتساق الداخلي لمقياس التوافق النفسي العام**

|  |  |
| --- | --- |
| **البعد** | **معامل الاتساق** |
| التوافق الشخصي | 0,84 |
| التوافق الاجتماعي | 0,77 |
| التوافق الاسري | 0,68 |
| التوافق الانفعالي | 0,81 |

الثبات:

قامت الباحثة بقياس ثبات الاختبار بأبعاد الأربعة والتوافق العام ككل ، وكان معامل ثبات الاختبار بطريقة اعادة التطبيق (بعد 15 يوم ) هو (0.70) سري 1986م ص 138-139

**تصحيح المقياس:-**

تكون طريقة تصحيح المقياس من خلال العبارات ، حيث يحتوي علي عبارات موجبة وهي (20) عبارة إذ اجاب عليها المفحوص ب (نعم ) تعطي له درجة (1) أما إذا اجاب ب(لا) فتعطي له(0) والعبارات السابقة هي (20) عبارة إذا اجاب عليها المفحوص ب(لا) تعطي له درجة (1) أما إذا أجاب بنعم فتعطي له (0) والجدول التالي يوضح ذلك:

**جدول رقم (3)**

**تصحيح عبارات مقياس التوافق النفسي العام**

|  |  |
| --- | --- |
| العبارات الموجبة (نعم ) | العبارات السالبة ( لا) |
| 1-3-6-8-15-1-18-19-22-23 | 2-4-5-9-11-13-14-17-20 |
| 25-27-29-31-32-34-35-40 | 21-24-26-28-30-33-36-39 |

**الخصائص السيكو مترية لمقياس التوافق النفسي العام في الدراسة الحالية:**

**صدق الاتساق الداخلي للمقياس:**

بعد التأكيد من الصدق الظاهري للمقياس قام الباحث بتطبيقه ميدانياً وعلي البيانات العينة قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

**جدول رقم (4)**

**يوضح معامل الاتساق الداخلي لمقياس التوافق النفسي العام**

|  |  |
| --- | --- |
| البعد | معامل الاتساق |
| التوافق الشخصي | 0,739\*\* |
| التوافق الاجتماعي | 0,813\*\* |
| التوافق الأسري | 0,756\*\* |
| التوافق الانفعالي | 0,517\*\* |

\*\* دال عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,01) فأقل

يتضح من الجدول الرابع (4) أن قيم معامل الارتباط كل بعد من الابعاد مع الدرجة الكلية للمقياس موجبة ودالة إحصائياً عند مستوي الدلالة (0.01) فأقل مما يدل علي صدق اتساقها مع المقياس.

**ثبات القياس:-**

لقياس مدي ثبات أداة الدراسة (المقياس ) استخدم الباحث (معادلة ألفا كرونباخ) للتأكد من ثبات أداة الدراسة ، حيث طبقت المعادلة علي العينة وبلغ (0.771) وهذا يدل علي ان مقياس السلوك التوافقي يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني للدراسة.

**3-5 أسلوب تحليل البيانات:**

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي جمعها الباحث ، فقد استخدم الباحث عدداً من الاساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية ، والتي يرمز لها بالرمز ((SPSS

وذلك بعد أن تم ترميز البيانات وإدخالها إلى الحاسب الآلي ، ثم استخرج الباحث النتائج وفاقاً للأساليب الإحصائية الأتية :

1- التكرارات والنسب المئوية (Percentage & Frequencies)

2- المتوسط الحسابي (Mean)

3-الانحراف المعياري (Standard Deviation)

4-معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لقياس صدق الاتساق الداخلي بين عبارات الأداة (الاستبانة ) وكل محور تنتمي إليه .

5-معامل الثبات ألفا كرونباخ (CRONBACH,SAlpha(a) لحساب معامل ثبات الدراسة.

6- معامل ارتباط بيرسون لايجاد العلاقة وتم استخدامه مع سؤال الدراسة الرئيس.

**الفصل الرابع**

**عرض وتحليل بيانات الدراسة ومناقشة نتائجها**

**الفصل الرابع**

**عرض وتحليل بيانات الدراسة ومناقشة نتائجها**

فيما يلي يتناول الباحث نتائج الدراسة علي النحو التالي :

**أولاً : النتائج المتعلقة بدرجة الشعور بالخجل لدي طلاب الجامعة :**

**جدول رقم (5)**

**توزيع درجات مقياس الخجل**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | التكرارات | النسبة |
| درجة مرتفعة من الشعور بالخجل | 5 | 8,3 |
| درجة متوسطة من الشعور بالخجل | 8 | 13,3 |
| خجل في حدود الطبيعي | 47 | 78,3 |
| المجموع | 60 | 100% |

يتضح من الجدول (5) أن (47) من أفراد عينة الدراسة ، يمثلون ما نسبته 78,3% من إجمالي أفراد عينة الدراسة خجلهم في حدود الطبيعية، وهم الفئة الأكثر من أفراد عينة الدراسة بينما (8) منهم يمثلون بنسبة 13,3% من إجمالي أفراد عينة الدراسة درجة شعورة بالخجل متوسط، في حين أن (5) منهم يمثلون نسبة 58,3% من إجمالي أفراد عينة الدراسة موضحة بالرسم البياني.

**درجة مرتفعة من الشعوربالخجل درجة متوسطة من الشعور بالخجل خجل في حدود الطبيعي**

**ثانياً : النتائج المتعلقة بأكثر سلوكيات التوافق النفسي انتشاراً بين الطلاب الجامعة:**

**جدول رقم (6)**

**أكثر سلوكيات التوافق النفسي انتشاراً بين طلاب الجامعة**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **البعد** | **المتوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **الترتيب** |
| التوافق الشخصي | 7,12 | 1,878 | 3 |
| التوافق الاجتماعي | 7,17 | 2,196 | 2 |
| التوافق الاسري | 7,98 | 1,935 | 1 |
| التوافق الانفعالي | 5,05 | 1,641 | 4 |
| **الدرجة اللية للتوافق النفسي** | **27,58** | **5,486** | **-** |

يتضح من الجدول رقم (6) أن التوافق الاسري أكثر انتشاراً بين طلاب الجامعة ، يليه التوافق الاجتماعي ،ثم التوافق الشخصي ، وأخيراص التوافق الانفعالي وهذه النتائج توضح بالرسم البياني.

**التوافق الشخصي التوافق الاجتماعي التوافق الاسري التوافق الانفعالي**

**ثالثاً :النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة الرئيس**

**نص سؤال الدراسة علي ما يلي: هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين مستوي الخجل والسلوك التوافقي لدى طلاب الجامعة؟**

للتعرف إلي طبيعة العلاقة بين المستوي الخجل والسلوك التوافقي لدى طلاب الجامعة استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون لتوضيح دلالة العلاقة بين المتغيرين ، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي :

**الجدول رقم (7)**

**معاملات ارتباط بيرسون لتوضيح العلاقة المستوي الخجل والسلوك التوافقي لدي طلاب الجامعة**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **مستوي الخجل** | |
| **معامل الارتباط** | **الدلالة الإحصائية** |
| السلوك التوافقي | 0,486- | 0,000\*\* |

(\*) تكون دالة عند مستوي(0,05) عندما تكون≤ (0,200)

(\*\*)تكون دالة عند مستوي(0,01) عندما تكون≤ (0,260)

من خلال النتائج الموضحة بالجدول رقم (7) يتضح وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) دالة عند مستوى (0,01) بين مستوة الخجل والسلوك التوافقي لدى طلاب الجامعة ، وهذا يعني أن كلما زاد مستوي الخجل كلما قل السلوك التوافقي لدى الطلاب الجامعة والعكس.

تتفق النتيجة مع دراسة (عبد المولي 1993) بعنوان الخجل وعلاقته بالتعصب دراسة لدى بعض الشباب العماني والتي بنيت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية بين الخجل والاتجاه نحو التعصب كما بينت الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباطية بين الخجل والسلوك التوافقي لدي طلاب الجامعة.

**رابعاً: النتائج المتعلقة بالعلاقة بين الخجل وأبعاد التوافق النفسي العام**

للتعرف إلي طبيعة العلاقة بين مستوي الخجل وأبعاد التوافق النفسي العام لدي طلاب الجامعة استخدام الباحث معامل ارتباط بيرسون لتوضيح دلالة العلاقة بين المتغيرين ،

وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

**الجدول رقم (8)**

**معاملات ارتباط بيرسون لتوضيح العلاقة المستوي الخجل والسلوك النفسي لدي طلاب الجامعة**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| أبعاد التوافق النفسي | مستوي الخجل | |
| معامل الارتباط | الدلالة الإحصائية |
| التوافق الشخصي | 0,402- | 0,000\*\* |
| التوافق الاجتماعي | 0,513- | 0,000\*\* |
| التوافق الاسري | 0,305- | 0,018\*\* |
| التوافق الانفعالي | 0,119- | 0,364\*\* |

(\*) تكون دالة عند مستوي(0,05) عندما تكون≤ (0,200)

(\*\*)تكون دالة عند مستوي(0,01) عندما تكون≤ (0,260)

من خلال النتائج الموضحة بالجدول رقم (8) يتضح ما يلي:

وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة ) دالة عند مستوى (0,01) بين مستوى الخجل والتوافق الشخصي لدى الطلاب الجامعي ، وهذا يعني أن كلما زاد مستوى الخجل كلما قل التوافق الشخصي لدى طلاب الجامعة ، والعكس.

وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة ) دالة عند مستوى (0,05) بين مستوى الخجل والتوافق الشخصي لدى الطلاب الجامعي ، وهذا يعني أن كلما زاد مستوى الخجل كلما قل التوافق الشخصي لدى طلاب الجامعة ، والعكس.

عدم وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة ) دالة عند مستوى (0,05) بين مستوى الخجل والتوافق الانفعالي لدى طلاب الجامعة ، وهذا يعني أن كلما زاد مستوى الخجل كلما قل التوافق الانفعالي لدى طلاب الجامعة ، والعكس.

**الفصل الخامس**

**نتائج الدراسة وتوصياتها**

**نتائج الدراسة:**

* أن (47) من أفراد عينة الدراسة ، يمثلون ما نسبة (78,3%) من إجمالي أفراد عينة الدراسة خجلهم في الحدود الطبيعية ، وهم الفئة الأكثر من أفراد العينة الدراسية ، بيمنا (8)منهم يمثلون بسبة 13,3% من إجمالي أفراد عينة الدراسة درجة شعورهم بالخجل المتوسط ، في حين أن (5) منهم يمثلون ما نسبة 8,3% من إجمالي أفراد عينة الدراسة درجة شعورهم بالخجل مرتفعة .
* أن التوافق الأسري اكثر انتشاراً بين طلاب الجامعة ، يليه التوافق الاجتماعي ، ثم التوافق الشخصي ، وأخيراً التوافق الانفعالي.
* وجد علاقة ارتباطية عكسية( سالبة )دالة عند مستوى (0,01) بين مستوى الخجل والسلوك التوافقي لدى طلاب الجامعة ، وهذا يعني أن كلما زاد مستوى الخجل كلما قل السلوك التوافقي لدى طلاب الجامعة.
* وجد علاقة ارتباطية عكسية( سالبة )دالة عند مستوى (0,01) بين مستوى الخجل والسلوك الشخصي لدى طلاب الجامعة ، وهذا يعني أن كلما زاد مستوى الخجل كلما قل التوافقي الشخصي لدى طلاب الجامعة.
* وجد علاقة ارتباطية عكسية( سالبة )دالة عند مستوى (0,01) بين مستوى الخجل والتوافق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة ، وهذا يعني أن كلما زاد مستوى الخجل كلما قل التوافقي الاجتماعي لدى طلاب الجامعة .
* وجد علاقة ارتباطية عكسية( سالبة )دالة عند مستوى (0,05) بين مستوي الخجل والتوافق الأسري لدى طلاب الجامعة ، وهذا يعني أن كلما زاد مستوى الخجل كلما قل التوافقي الأسري لدى طلاب الجامعة.
* وجد علاقة ارتباطية عكسية( سالبة )دالة عند مستوى (0,05) بين مستوى الخجل والتوافق الانفعالي لدى طلاب الجامعة ، وهذا يعني ان كلما زاد مستوى الخجل كلما قل التوافقي الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

**توصيات الدراسة:**

1-العمل علي زيادة السلوك التوافقي لدى طلاب الجامعة لتقليل مستوى الخجل لديهم.

2- رفع التوافق الاجتماعي لدى الطلاب من خلال التشجيع وإقامة القاءات والمؤتمرات

3-تنمية قدرات الطلاب التفاعلية لتقليل الخجل وتقوية الشخصية لديهم

4- الدعم النفسي من الأسر بالخروج من العزلة والتوافق مع الأخوة والأصدقاء

5- ممارسة النشاطات التطوعية المجتمعية ، لزيادة الثقة بالنفس وتعزيز الشخصية

6- توسيع نطاق المشاركة في الانشطة الجامعية وزيادة نسبة مشاركة الطلاب فيها لما لها من دور هام في تقليل الخجل وزيادة التوافق النفسي وتقليل السلوك الانفعالي.

7-أن تعتمد برامج التوجيه والإرشاد علي دعم التوافق النفسي .

8- التنشئة الاجتماعية السليمة التي توفر أنشطة وخبرات تساعد علي تنمية المهارات الاجتماعية وفعالية الذات لدى الابناء.

**المراجع:**

1- أبادي ، مجد الدين (1987): القاموس المحيط، ج 1 ، دار الجيل بيروت

2-إبراهيم رأفت (1997) : الطموح كدالة لثقافة المجتمع ، دراسة في الفروق بين الجنسين وبعض المتغيرات الشخصية ، مجلة علم النفس ، العدد 43 ، بني سويف.

3-أبو مغلي، سميح وسلامة ، عبد الحافظ(2002م): علم النفس الإجتماعي، دار اليازوري عمان .

4-البكر ، علي (1987): " الخجل وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى عينية من طلاب جامعة الملك سعود" رسالة ماجيستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة الملك سعود،الرياض .

5- بني يونس ، محمد (2004): مبادئ علم النفس ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان .

6- بي شتاين ، موري وآرووكر ، جون (2002): قهر الخجل والقلق الاجتماعي و التغلب علي الخجل ، مكتبة جرير القاهرة.

7- جابر، جودة (2004) علم نفس الاجتماعي ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع عمان ، الأردن.

**استبيان الخجل وعلاقته بالسلوك التوافقي**

**الاسم اختياري/**

**الكلية /**

**القسم /**

**المستوي/**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **العبارة** | **نعم** | **لا** |
| **1/ أشعر بالخجل عند وجود غرباء .** |  |  |
| **2/ أتلعثم في الكلام عندما يوجه إلي سؤال من بعض المعارف .** |  |  |
| **3/ أشعر بالضيق والإحراج إذا اضطررت للدخول إلي المحلات العامة بمفردي والتعامل مع من فيها .** |  |  |
| **4/ أشعر بإنه تنقصني أساليب التعامل الناجحة .** |  |  |
| **5/ أتردد في الدخول إذا وصلت متأخر الي مكان الاجتماع .** |  |  |
| **6/ يصعب علي التعبير عما بداخلي بسهولة .** |  |  |
| **7/ أفضل الوحدة والبعد عن الناس .** |  |  |
| **8/ أبحث عن مبررات تمنعني من حضور التجمعات العامة (حفلات زفاف وما شابة) .** |  |  |
| **9/ كنت عند زيارة الضيوف لنا بالمنزل أفضل الجلوس وحدي في غرفتي .** |  |  |
| **10/ أشعر بالارتباك حين يوجه إلي سؤال مفاجئ .** |  |  |
| **11/ أعمل الف حساب لسخرية الناس مني .** |  |  |
| **12/ افضل مشاهدة التليفزيون عن الجلوس مع الغرباء .** |  |  |
| **13/ بصراحة أنا شخص اشعر في داخلي بالخجل .** |  |  |
| **14/ يعتقد بعض من يعرفونني أنني شخص متكبر وثقيل الظل بسبب عدم توودي معهم .** |  |  |
| **15/ يصعب علي تكوين أصدقاء جدد.** |  |  |

**المقياس**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| م | البنود | نعم | لا |
| **1** | **أملاً حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي** |  |  |
| **2** | **من المؤكد أنني ينقصني الثقة بالنفس** |  |  |
| **3** | **إذا فشلت في أي موقف فإنني أحاول من جديد** |  |  |
| **4** | **أتردد كثير في أتخاذ قراري في المسائل البسيطة** |  |  |
| **5** | **أشعر في حياتي بعدم الأمن الشخصي** |  |  |
| **6** | **أخطط لنفسي أهدافا وأسعى لتحقيقها** |  |  |
| **7** | **أقدم بتقة كبيرة على مواجهة مشكلاتي الشخصية وحلها** |  |  |
| **8** | **أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية** |  |  |
| **9** | **أشعر بالنقص بأنني أقل من غيري** |  |  |
| **10** | **بعض ظروفي البيئية صعبة التغيير وتؤدي إلى سوء حالتي النفسية** |  |  |
| **11** | **أشعر بالوحدة رغم وجودى مع الآخرين** |  |  |
| **12** | **أتقبل نقد الآخرين بصدر رحب** |  |  |
| **13** | **أشعر أن معظم زملائي يكرهونني** |  |  |
| **14** | **كثيرا ما أحرج شعور الآخرين** |  |  |
| **15** | **أشارك في نواحي النشاط العديدة** |  |  |
| **16** | **علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين** |  |  |
| **17** | **تنقصني القدرة على التصرف في المواقف المحرجة** |  |  |
| **18** | **أتطوع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين** |  |  |
| **19** | **يكون سلوكي طبيعيا في تعاملي مع أفراد الجنس الآخر** |  |  |
| **20** | **أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس** |  |  |
| **21** | **أشعر بالغربة وأنا بين أفراد أسرتي** |  |  |
| **22** | **تسود الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد أسرتي** |  |  |