الخجل وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الابتدائية

م. م. الطاف عبد الرزاق هادي
كلية التربية للعلوم الإنسانية/ أبن رشد- جامعة بغداد

المستخلص

يعد علماء النفس والاجتماع الخجل والوحدة النفسية من الأمراض الاجتماعية والنفسية فإذا ما سيطرت على مشاعر الفرد وإحساسه منذ الطفولة مما لا شك فيه ستؤثر في بعثرة طاقاته الفكرية وتشتيت إمكاناته الإبداعية وقدراته العقلية وشل قدرته في السيطرة على سلوكه وتصرفاته تجاه نفسه وتجاه المجتمع الذي يعيش فيه وللأسرة التأثير الرئيس في إيجاد نزعة الخجل والوحدة النفسية ويمكن تحديد مشكلة البحث بالسؤال الآتي:- هل توجد علاقة ارتباطيه بين الخجل والوحدة النفسية لدى تلاميذ المدارس الابتدائية؟

وتهدف الدراسة الحالية إلى:-

١- التعرف على مستوى الخجل لدى طلبة المرحلة الابتدائية.

٢- التعرف على مستوى الوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الابتدائية وتتحدد الدراسة بواقع (٤٠٠) تلميذ وتلميذة للمدارس الابتدائية وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية. في بناء مقياس الخجل والذي يتألف من (٢٣) فقرة. أما فيما يخص مقياس الوحدة النفسية فيتكون من (٥٠) فقرة. ولقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال إيجاد الصدق الظاهري لهما. أما الثبات فقد تم استخدام معادلة (الفاكر ونباخ) لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس الوحدة النفسية (٠,٨٥) ومقياس الخجل الاجتماعي بلغ (٠,٨٧) وقد تم استخدام نظام (SPSS) وتبين أن العلاقة طردية بين الخجل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية.

Abstract

Psychologists and Sociologists regard shyness and psychological loneliness of social and psychological diseases if dominated on the individual feelings and his sense since childhood undoubtedly will affect the scattering of intellectual potential and distraction his creative potential and mental abilities and his ability to control his behavior and his acting

toward himself and community where he lives.

The family has the main effect in creating a trend of shyness and psychological loneliness

We can specify the search problem with the following question:

Is there a correlation between shyness and psychological loneliness among primary school pupils?

The current study, aim to:

1-Identify the level of shyness among students in primary stage.

2-Identify the level of shyness among primary school students.

The case study is determined by (400) students for elementary schools were selected randomly.

shyness scale ,which consists of (23) paragraphs.

As for the scale of psychological loneliness consists of (50) paragraphs and I've been checking the validity of two scales by finding their virtual truth.

For reliability has been using (Alpha Kronbakh) equation to extract the reliability coefficient and amounted to the scale psychological loneliness(0, 85) and social shyness scale reached (0, 87) had using (SPSS) and to show that the growing relationship between the social shyness and a sense of psychological loneliness.

١. ١: المقدمة وأهمية البحث.

أشار (موري بي شتاين) أنه ليس هناك عيب أن تكون خجولاً فالعالم في حاجة الى الذين يتصفون بالهدوء والتأمل والرؤية وهناك من يرى أن الخجل هو الغطاء الواقي لهم فيشعرون عن طريقه بالأمان والدفء ولكنه ربما يؤدي الى الشعور بالظلم والوحدة النفسية. (شتاين ووكر، ٢٠٠٠: ١-٢). إنَّ الأسرة هي الخلية الأولى للمجتمع وذات أهمية قصوى في حياة الأنسان عموماً وحياة الطفل على وجه الخصوص, ويعد البيت هو أول بيئة للطفل. ولا شك أن أي إنسان يمتلك سجايا وصفات تكون متفاوتة درجاتها بحسب الحالة الاجتماعية والبيئية والنفسية, ومن تلك الأمور الحياء أو الخجل

الذي يعد ضرورياً في الحياة اليومية للتعامل مع الآخرين, ولكن إنعدام الإحساس بالخجل يصنف حالة شاذة وغير صحيحة على المستوى النفسي, وإذا كان شديداً سيؤدي إلى إعاقة نمو الشخصية, حيث يبدأ الخجل عند الصغر ويبدأ الطفل منكمشاً على نفسه متسماً بالوحدة النفسية , وبما إن الأطفال يمرون بحالة الشعور بالخجل ولا سيما عند الاختلاط بالغرباء ولكنهم مع تدخل الوالدين في إجراء تغيرات اجتماعية كالتفاعل الاجتماعي وتعليم الأبناء في التحدث مع الآخرين وفنّ الاستماع والرد وأصول المحاورة والحديث فإنهم يتخلصون من الخجل والوحدة النفسية, أما إذا لم يتدخل الوالدان فسيكون الخجل والوحدة النفسية وسيلة للهروب من الاحتكاك الضروري بالحياة الاجتماعية. (جمل، ٢٠٠٤: ١٤) ويرتبط الخجل بعدد من المشكلات المتعلقة بالفعالية الاجتماعية الانفعالية (Sociemotional Functioning) كما تبين أن المنسحب يميل إلى إدراك ذاته سلبياً وإلى تبخيس مهاراته الفعلية. (Bovin & Begin, 1995: P183-197.) وحســـــب دراســـات تمت على الأطفال والراشدين . (La Greca & Leary, 1983: Lipez, 1998), Epkins (1996 , المحارب، ١٩٩٤) فأن ارتفاع درجة الخجل ترتبط بالمخاوف والمشكلات الاجتماعية وقلة المبادرة في التفاعل والانسحاب والخضوع والعزلة والوحدة النفسية وتقدير الذات المنخفض وإدراك الافتقار للمساندة الاجتماعية والافتقار للألفة والمودة مع الأصدقاء كما أرتبط بالعدوانية والثورات المزاجية حسب بعض الدراسات. (فايد، ١٩٩٧؛ Engfer, 1993). وبينت الدراسات التي تمت على أطفال المدارس الابتدائية لدراسة ظاهرة التنمر/ الضحية (Olweus, 1993). إنَّ الطفل الضحية المعرض باستمرار لسوء المعاملة من أقرانه كالإستهزاء به يتصف بأنه معزول اجتماعياً وغير عدواني ويميل للقلق والخجل والاكتئاب ونقص اعتبار الذات, وأن دلائل الخجل والوحدة النفسية تظهر باكراً لدى الطفل, ففي النصف الثاني من العام الأول معظم الأطفال الرضع عندما يواجهون الغرباء وغير المألوفين يستجيبون بالخوف أو الحذر وتدريجياً مع اطراد النمو وعملية التعود يصبح الأشخاص مألوفين وكذلك الأشياء غير المألوفة و يستمر هذا الخوف مع النمو وتعدد المواقف وتنوعها التي يظهر فيها, فكلَّ ما هو جديد أو غير مألوف يثير مشاعر الانزعاج والخوف والنتيجة هي الكف الاجتماعي, فالمواقف الاجتماعية الجديدة أو غير المألوفة تؤدي الى صراع بين دوافع الأمن

Security والاستكشاف Exploration، ولقد أطلق (Buss) على هذا النوع من الكف اسم الخجل القلق (Anxious Shyness) تمييزاً له عن نوع آخر من الخجل هو خجل الوعي بالذات الذي يبدأ في حدود العام الخامس من عمر الطفل مع بداية ظهور مفهوم الذات وإدراكها كمفهوم اجتماعي. (.Buss, 1997: P111-129). وفي مسح أجراه العالم (Zimbardo, 1977), عبر الثقافات أظهرت نتائجه أن أقل من (١٠%) من الذين شملهم الاستطلاع كانوا قد أقروا عدم شعورهم بالخجل مطلقاً وأن (٩٠%) من عينة الاستطلاع هم خجولين سواء أكان في السابق أم في الوقت الحاضر. (Cheek, 1999: P.2) كما أشارت الدراسات الى أن أساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة التي يتعرض لها الأطفال منذ نعومة أظفارهم تسهم بشكل أو بآخر في الشعور بالوحدة النفسية نتيجة للإحباطات المتكررة بسبب الاستهزاء والسخرية أو التهكم الذي يتعرضون له من الأسرة مما ينتج انخفاضاً في تقدير الذات وانقاصاً للثقة بالنفس (العنزي، ٢٠٠١: ٥٣) ففي دراسة Lazarus (لازاروس، ١٩٨٢) والتي اختار فيها الخجل وتقدير الذات لعينة من تلاميذ المدارس الابتدائية توصل إلى وجود ارتباط إيجابي دال بين الخجل وتقدير الذات المنخفض. (Lazarus, 1982: P.8). إنَّ التفاعل بين الوالدين والابناء من العوامل المهمة التي تحدد سمات الشخصية للأبناء لأن الوالدين لهما تأثير فعال على الأبناء وهما من أهم الوسائل التي تحدد وتشكل الشخصية للطفل ويرجح علماء النفس المظاهر السلوكية الى عملية التنشئة الاجتماعية ويرون أن هناك ارتباطاً بين نمط شخصية الفرد وأسلوب الرعاية الوالدية. (أبو عيطة، ١٩٨٩: ١٢٩). وتكاد تتفق الدراسات والابحاث النفسية في مجال الوحدة النفسية على أن الشعور بالوحدة النفسية يمكن إدراكه في المرحلة العمرية ما بين (٩-١٢) سنة, ويضيف كاسيدي وآشر Cassidy & Asher أن الشعور بالوحدة النفسية يمكن إدراكه في مراحلة الطفولة المبكرة والمتمثل في الخجل والحزن والانسحاب وقلة عدد الأصدقاء, ويزداد هذا الشعور في مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة. (Asher & Wheeler, 1985, p.501). ونظراً لخطورة الشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال وتأثيرها السلبي على تكيفهم الاجتماعي والنفسي, فقد أجريت العديد من الدراسات والبرامج الإرشادية والعلاجية

لتخفيف الشعور بالوحدة النفسية, ومن هنا فإنَّ البحث الحالي يسعى إلى التعرف على الخجل النفسي والوحدة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

١. ٢: مشكلة البحث.

يعدُّ علماء النفس والاجتماع الخجل والوحدة النفسية من الأمراض الاجتماعية والنفسية, فإذا ما سيطرت على مشاعر الفرد واحاسيسه منذ الطفولة مما لا شك فيه ستؤثر في بعثرة طاقاته الفكرية وتشتيت امكاناته الابداعية وقدراته العقلية وشلّ قدرته في السيطرة على سلوكه وتصرفاته تجاه نفسه وتجاه المجتمع الذي يعيش فيه, وللأسرة والعائلة التأثير الرئيس في إيجاد نزعة الخجل والوحدة النفسية في نفس الفرد ويلاحظ على الفرد الذي يستبد به الخجل أن يعيش حياته في وحدة نفسية ويكون سلوكه ضمن دائرة الاضطراب المتواصل وبالنتيجة يفقد الثقة ويصبح مسلوب الإرادة والتفكير الهادئ الرصين. (غالب، ٢٠٠٢: ٣٤) إنَّ الطفل الخجول كما يلاحظ علماء النفس ميال الى الوحدة النفسية والعزلة والهروب من واقعه الاجتماعي وأن ظهور الخجل لدى الطفل يرافق انتباهه للمجتمع وتعرفه على الآخرين وذلك في السنوات الأولى للطفولة. (عاقل، ١٩٧٥). وغالباً ما يتجنب الأطفال الخجولون غيرهم ويفضلون الوحدة على الاختلاط, وربما يصفهم البعض بأنّهم جبناء يخافون بسهولة وغير واثقين من انفسهم ومترددون في إلزام أنفسهم بأي شيء وهم يتجنبون الألفة والاتصال بالآخرين وفي المواقف الاجتماعية لا يقومون بالمبادرة بل يبقون على الأغلب صامتين أو يتحدثون بصوت خافت ويتجنبون التقاء العيون,وان الكثرة من الكبار يسيئون فهم الخجل أو الحكم علية فترى بعض الكبار يلومون النموذج الخجول من الأطفال ويرون في سكونه بلادة وجبناً وانكماشا ومن مظاهر الخجول نجده بائساً ليس له القدرة على التفاعل الاجتماعي ويتردد كثيراً عند الاشتراك في عمل أو نشاط أو الرد على ما يجابهه في المواقف وكذلك من مظاهره الخمول الظاهري الواضح في تجنب التواصل والارتباط بصداقات وينفر ممن يوجه اليه نقدا عن تصرفاته أو أي ملاحظات أخرى. (الشربيني ,٩١:٩٠٢٠٠١) فالطفل الخجول غالباً ما يتعرض لمتاعب كثيرة عند دخوله المدرسة ويظهر ذلك بالتأتأة والتردد في طرح الأسئلة داخل الصف وإقامة الحوار مع الزملاء والمعلمين, وغالباً ما يعيش وحيداً منزوياً ومعزولاً بعيداً عن رفاقه وألعابهم وتجاربهم ويتسم سلوكه بالجمود والخمول في وسطه

المدرسي إضافة للحساسية الزائدة والعصبية والتمرد لجذب الانتباه (داود,٢٠١١:٣٨) وعندما يتحول الخجل والوحدة النفسية إلى معيق لقدرة التلميذ على التفاعل الاجتماعي, هذه الحالة تسمى (البكم الاختياري) وهي نوع من الاضطراب في مشاعر القلق وتكون أكثر تأثيراً في حياته المدرسية؛ لأنه يصبح غير واثق من نفسه ولا يستطيع الكلام عندما يسأله مدرسوه عن أي شيء, وقد يكون المصاب بالبكم الاختياري متكلماً في البيت وعنيفاً مع أفراد أسرته لكنه لا يستطيع أن يهمس أو يتكلم على الأطلاق مع زملائه أو أي شخص غريب خارج المنزل.(شبكة المعلومات الدولية) وتعد الوحدة النفسية مشكلة خاصة في المرحلة الدراسية الابتدائية؛ لأنها بمثابة نقطة البداية للكثير من المشكلات التي يمكن أن يعاني منها التلميذ ويشكو منها, والتي ترجع في أساسها إلى فقدان الشعور بالثقة بالنفس والأمن النفسي. ويعّد البحث الحالي محاولة للتعرف والكشف عن مستوى الخجل النفسي والوحدة النفسية والعلاقة بينهما لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية, خصوصاً وان معظم الدراسات ركزت على الخجل والوحدة النفسية لدى عينة في مراحل أخرى مثل: الشباب والمراهقين والمراهقات وطلبة المرحلة الإعدادية والجامعية, فضلاً عن الآثار المترتبة عن الخجل النفسي والوحدة النفسية من عواقب مرضية تصاحب التلميذ إلى مراحل متقدمة من حياته, ولعل الدراسة الحالية تساعد العاملين في المؤسسات التربوية على القيام بعملية الارشاد والتوجيه لتلاميذ المدارس الابتدائية لتعزيز الثقة بالنفس وتقوية الأنا ورفض الحديث السلبي عن الذات وتشجيعهم على الاختلاط بالتلاميذ, ومن هنا يمكننا تحديد مشكلة البحث بالسؤال الآتي:

-هل توجد علاقة ارتباطية بين الخجل النفسي والوحدة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

١. ٣: أهداف البحث.

١- التعرف على مستوى الخجل لدى طلبة المرحلة الابتدائية.

٢- التعرف على مستوى الوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الابتدائية.

٣- قياس العلاقة بين الخجل والوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الابتدائية.

١. ٤: فروض البحث.

١- لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة و المتوسط الفرضي لمقياس الخجل لدى طلبة المرحلة الابتدائية.
٢- لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة و المتوسط الفرضي لمقياس الوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الابتدائية.
٣- لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الخجل والوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الابتدائية للعام الدراسي ٢٠١٤/٢٠١٥م.
٤- لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الخجل والوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الابتدائية للعام الدراسي ٢٠١٤/٢٠١٥م تعزى لمتغير النوع (ذكور/ إناث).

١. ٥: حدود البحث.

- **المجال البشري:** تلامذة الصف الرابع والخامس والسادس ضمن المرحة الابتدائية في مديرية تربية الرصافة الأولى والكرخ الأولى للعام الدراسي ٢٠١٤/٢٠١٥م.
- **المجال المكاني:** المدارس النهارية الحكومية التابعة لمديرية تربية الرصافة الأولى والكرخ الأولى في مدينة بغداد/ العراق.
- **المجال الزماني:** الفصل الأول للعام الدراسي ٢٠١٤/٢٠١٥م.

١. ٦: تحديد المصطلحات:

- **الخجل (Shyness)**: هو الشعور بعدم الراحة في المواقف الاجتماعية بشكل يتدخل في قابليتنا على امتناع أنفسنا بالدرجة التي نحن قادرون عليها بحيث يسبب تجنب المواقف الاجتماعية كلياً. (Gilbert, 2003: P.2).

-**ويتحدد مصطلح الخجل إجرائياً:** بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب (طالب المرحلة الابتدائية) من خلال إجابته عن فقرات مقياس الخجل الذي أعدته الباحثة.

- **الوحدة النفسية (Psychological Loneliness):** هي الرغبة في الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس منعزلاً عنهم, مع صعوبة التودد إليهم وصعوبة التمسك بهم, بجانب الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس. (شقير, ١٩٩٣, ١٢٦-١٢٧).
- **ويتحدد مصطلح الوحدة النفسية إجرائياً:** بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب (طالب المرحلة الابتدائية) من خلال إجابته عن فقرات مقياس الوحدة النفسية الذي أعدته الباحثة.
- **المرحلة الابتدائية:** ويقصد بها المرحلة الدراسية الرسمية الأولى ومدة الدراسة

فيها ست سنوات, وتستقبل التلاميذ من اعمار (٦-١٢) لينتقلوا بعدها إلى المرحلة المتوسطة حسب سلّم التعليم في وزارة التربية العراقية.

- **ويتحدد مصطلح المرحلة الابتدائية إجرائياً:** بالتلاميذ الذين يدرسون في المرحلة الابتدائية في الصفوف: (الرابع، والخامس، والسادس) ضمن المدارس الحكومية النهارية, للعام الدراسي ٢٠١٤/٢٠١٥م.

٢- الإطار النظري:-

٢-١: الخجل النفسي:

يشير (صليبا، ١٩٧١) الى أن الخجل اضطراب مصحوب بالخوف والدهشة والتحير وهو يحصل للمرء عند شعوره بالعجز من ملائمة الواقع قبيحاً كان ام جميلاً في حين ان الحياء هو الشعور بالشيء القبيح والاشفاق من مواقعه والنفور عنه فلهُ معنى أخلاقي.(صليبا، ١٩٧١: ٢٥٣). والدليل على ذلك ما ذكره الله -ﷻ- في قصة آدم -عليه السلام- عندما خالف المعايير التي وضعها لهم في تنظيم حياتهم فقد خالف آدم وزوجه هذه المعايير فبدت سوآتهما (عوراتهما) واضحة وبذلك تعرضا لأول موقف يثير الخجل. قال تعالى: **﴿ فَدَلاَّهُمَا بِغُرُورٍ فَلَمَّا ذَاقَا الشَّجَرَةَ بَدَتْ لَهُمَا سَوْءَاتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِن وَرَقِ الْجَنَّةِ وَنَادَاهُمَا رَبُّهُمَا أَلَمْ أَنْهَكُمَا عَن تِلْكُمَا الشَّجَرَةِ وَأَقُل لَّكُمَا إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمَا عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾** (سور الاعراف/ الآية: ٢٢) وهو بذلك الموقف أستدعى الخجل لدى آدم وزوجه وهذا الموقف هو أول خرق للمعايير التي وضعها الله تعالى للإنسان وهذا الموقف سبب مشاعر الخجل والارتباك وعدم الارتياح للإنسان. (العبيدي، ١٩٩٩: ١) فالخجل ناتج عن جُبن وموقف، فالشخصية الخجولة هي شخصية ضعيفة لا تعرف قيمتها ولكن الحياء عكس ذلك فإن الحياء ناتج عن شخصية قوية فهي شخصية تستشعر قيمتها فهي كريمة تستعلي أن تفعل القبائح. (خالد، ٢٠٠٣: ١٧٨). ومن العوامل الرئيسة التي تساعد على إيجاد الخجل لدى الأفراد وهما العامل الجسدي والعامل النفسي ولكل من هذين العاملين تأثيرهم البعيد والقريب على وجود الخجل. (غالب، ١٩٧٨: ١١).

١. يصاحب الخجل أعراض متعددة شأنه شأن أي ضغط نفسي يؤدي إلى ظهور مجموعة أعراض تتفاعل مع بعضها ولايمكن فصلها عن بعضها وهذه المجموعة تندرج تحت ثلاث تقسيمات هي :

١. أعراض سلوكية: من مظاهرها مشاعر الضيق عند الاضطرار للبدء بالحديث أولا، وقلة التحدث والكلام بحضور الغرباء ،و تجنب لقاء الغرباء أو الأشخاص غير المعروفين له وعدم القدرة على الحديث والتكلم عند الاضطرار في المناسبات الاجتماعية والشعور بالحرج الشديد إذا تم تكليفه بذلك،و

الانزواء والانطواء والتردد الشديد في التطوع لأداء مهام فرديه أو اجتماعية والخوف من نقد الآخرين والشعور بالأنانية ومحاولة فرض رغباته على من حوله والجمود والخمول بالوسط المدرسي.

٢. أعراض جسدية: من مظاهرها زيادة النبض ومشاكل والآم في المعدة وتكون دقات القلب قوية وسريعة وجفاف في الفم والحلق مع الارتجاف والارتعاش اللاإرادي،غصة في الحلق ، والتعرق في اليدين والكتفين .

٣ . أعراض انفعالية: ومن مظاهرها الشعور بعدم التركيز على النفس والشعور بالإحراج في ابسط المواقف مع الشعور بالخوف والصمت المستمر في محاولة للبقاء بعيدا عن الآخرين والشعور بعدم الأمان والنقص والقلق الشديد وعدم الثقة بالنفس والكسل والخمول مع التمارض لجذب الأنظار إليه واحمرار الوجه والتلعثم في الكلام وألم نفسي شديد وعدم القدرة على التعبير (شبكة المعلومات الدولية). وحسب رأي الصحة النفسية، فإن المصابين بالخجل لديهم حساسية مبالغ بها أتجاه النفس وما يحدث لها بحيث يكون محور الاهتمام والتركيز هو مدى تأثيرهم على الآخرين وكذلك نظرة الآخرين لهم وبهذا يتم التركيز على النفس الداخلية ومشاعر النقص والارتباك الذي يحدث لهم بحضور الآخرين أو عند التعامل معهم، فإن المصابين بالخجل يفقدون القدرة على الاهتمام والتركيز على الآخرين والشعور بمشاعرهم وبالتالي يزداد العزل الاجتماعي والصمت الذي يعاني منه المصاب.

الخجل من وجهة نظر التحليل النفسي: لقد تناول فرويد (Freud) والذي يعد الرائد في التحليل النفسي مفهوم الخجل وجاء من بعده تلاميذه مثل هورناي (Horney)

و اريكسون (Erikson) و لندكرين (Lindgren)، وفيما يلي استعراض لآراء هؤلاء المنظرين في نشوء الخجل:

- **الخجل من وجهة نظر فرويد (Freud):** يرى فرويد بأن القلق يشكل جزءاً من نظام الشخصية والذي هو اساس لكل عصاب أو ذهان كما افترض فرويد ثلاثة أنواع من القلق:

١. **القلق العصابي (المرضي):** وهو حالة مستمرة منتشرة يشعر فيها الفرد بالضيق والهم بطريقة غامضة ولا يجد الفرد لهذه الحالة تفسيراً موضوعياً وهذه الدرجة من القلق تتداخل مع الاعراض المرضية لتكون مركبات للأعراض التي تتصف بها اضطرابات الشخصية. (منصور وآخرون، ١٩٧٨: ١٢٤-١٢٥).

٢. **القلق الموضوعي:** وهي تلك الحالة التي يشعر فيها الفرد بدرجة من التوتر حيال مواقف أو مشكلات معينة وهي تزول بزوال المؤثر.

٣. **القلق الأخلاقي:** وينشأ عن الصراع بين الهو والأنا الاعلى، وأن هذا النوع من القلق هو دالة (Function) لمدى نمو الأنا الأعلى أي صراع بين المعايير الأخلاقية الصارمة وبين الرغبة في إشباع النزوات المسيطرة والتي لا تسمح لها الأنا الأعلى بالظهور وهنا ينشأ الخوف والقلق من إشباع هذه الحاجات. (شلتز، ١٩٨٣: ٤١)

- **الخجل من وجهة نظر كارني هورناي (K. Horney):** تحدد هورناي ثلاثة مصادر للقلق هي:(الشعور بالعجز, والشعور بالعداوة, والشعور بالعزلة), وترى هورناي أنهُ مهما كانت مصادر القلق وأشكاله فإنها تنبع من مصدر واحد هو شعور الفرد بأنه عاجز وضعيف ولا يفهم نفسه ولا الآخرين وأنهُ يعيش وسط عالم عدائي مليء بالتناقص. (منصور وآخرون، ١٩٧٨: ١٢٦)

كما تعتقد (هورناي) أن هناك ثلاث نزعات عصابية (Neurotic – Trends) يستخدمها الأفراد لحماية النفس من القلق وهذه النزعات تقود الأفراد الى ثلاثة أنواع من السلوك وهي:

١- **التحرك نحو الآخرين (النوع الموائم):** ويتميز بالحاجة الشديدة للحب والاستحسان.

٢- **التحرك ضد الناس (النوع العدائي):** يعيش هؤلاء الناس في عالم يكون فيه كما يرونه أن كل واحد عدائي والأكثر مكراً هو الأكثر صلاحية للبقاء.

٣- **التحرك بعيداً عن الناس (النوع الإنعزالي):** يميل الأفراد الذين يتميزون بالشخصيات الانعزالية الى تكوين مسافة عاطفية تبعدهم عن كل الناس الآخرين. وتقول (هورناي) أن كل الناس العصابين أو الأسوياء يعانون من نفس أنواع الصراع بين الأساليب المتضاربة والمتنافرة والفرق بين الشخص السوي والشخص العصابي هو في شدة الصراع. (شلتز، ١٩٨٣: ١٠٢-١٠٧) وترى (هورناي) أن نشأة الخجل تعود الى خبرات الطفولة المبكرة التي يكون بعضها شعوري وبعضها لا شعوري وأن للبيئة أثره في شعوره بالخجل. (Horney, 1966: P.207), وتتابع هورناي (Horney) بأن للناس الخجولين شعوراً عاماً بالصراع العصابي والخطير قد ينسحبون من التفاعلات الاجتماعية من خلال اختيارهم حل الانعزال الجبري (Compulsive Detachment Solution). بينما يعتمد البعض الآخر من الخجولين وبشكل مفرط على الآخرين باختيارهم حل الخضوع الجبري (Compulsive Compliaince Solution) في حين أن البعض الآخر من الأفراد الخجولين يتأرجح بين الانسحاب المفرط والاعتماد والاتكال المفرط. (Cheek, 1999: P.12).

الخجل من وجهة نظر لندكرين (Lindgren): يرى لندكرين (Lindgren) عندما نختبر الخجل **يمكن أن نشخص أربعة جوانب سببية مغمورة بشكل كبير في العمليات اللاشعورية:**

١. **مشاعر الذنب (Gulit Feeling):** الفرد يشعر بالذنب عن كلامه وأفكاره ومعتقداته التي قد لا تتفق مع آراء الآخرين مما يجعله عرضة للنقد والنبذ.
٢. **مشاعر النقص (Feeling of Inferiority):** إنَّ الشعور بالنقص قد يكون سبباً مباشراً في نشوء الخجل حيث يؤدي بالشخص الى توقع الفشل وينمي لديه الشعور بالقلق والانسحاب والكبت للأفكار التي يمتلكها. (Lindgren, 1959, P.136-137).
٣. **قابلية الطعن والأنجراح: (Passive Participation):** وهو السبب الأساس في أكثر أنواع الخجل فالشخص الخجول يخاف إذا تكلم لأنه قد يعرض نفسه الى الفشل والسخرية من الآخرين. (Lindgren, 1959, P.136).
٤. **المشاركة غير الفاعلة:** يتمثل في تشجيع معظم الحضارات لأعضائها على المشاركة غير الفاعلة في العديد من النشاطات كأن يكونوا مترقبين أكثر مما أن

يكونوا فاعلين في تلك النشاطات وهذا يرتبط بمشكلة الاتكالية العالية وهذا ما يتصف به الخجول. (Lindgren, 1959, P.137-142).

- **الخجل من وجهة نظر النظريات المعرفية:**

تعد وجهات النظر المعرفية في تفسير الخجل من الميادين الحديثة في علم النفس ويتمثل ذلك بوجهة نظر زمياردو (Zimbardo) ونظرية بص (Buss). وفيما يلي استعراض لكلّ نظرية.

- **وجهة نظر زمباردو (Zimbardo) في الخجل:** عدَّ (زمباردو) الخجل بأنه رد فعل شخصي ينشأ ويتأكد من خلال القيم الاجتماعية (Social Values) السائدة والبرمجة الحضارية ويكون انتشار الخجل أعلى من الحضارات الموجهة والمركزة نحو الذات أو الأنا (Ego) أكثر من الحضارات الموجهة نحو الجماعة أو الحضارات التي تركز على المجتمع (Zimbardo, 1980: P.335).

ويتضمن الخجل في رأي زمباردو (Zimbardo) من أربعة مكونات رئيسة وهي:

١. **المكون الانفعالي:** مثل الشعور بالارتباك والخزي والاكتئاب والقلق والعزلة.
٢. **المكون السلوكي:** مثل تجنب المواقف الاجتماعية التي تثير الخوف للشخص الخجول وعدم التعبير عن مشاعر وأفكاره وصعوبة التحدث أمام الآخرين.
٣. **المكون الفسيولوجي:** زيادة ضربات القلب والارتجاف وجفاف الفم والشراهة في الأكل والارتعاش.

المكون المعرفي: مثل الافكار التي يحملها الفرد عن الموقف وتجعله غير قادر على التواصل مثل الفكرة السلبية حول الذات والانشغال المفرط بالذات. ويفترض زمباردو (Zimbardo 1977) أن أسباب سلوك الخجل تكمن في تفاعل العامل الشخصي والعامل الموقفي وتعدَّ المحددات الرئيسة في نشوء الخجل ثلاثة عناصر وهي: (عنصر الخوف, والعجز في المهارات الاجتماعية, والافكار اللاعقلانية). (Crozier, 1990: P.157) كما يرى (زمباردو) أن الأشخاص يكتسبون سلوك الخجل من النماذج المقدمة من خلال عملية النمذجة (Modeling) فالطفل ومن خلال ملاحظة سلوك الراشد يقوم بالتقليد وعلى وفق النموذج الذي يتأثر به هذا من شأنه أن يترتب عليه التطابق بين سلوك المتعلم والنموذج.

(Crozier, 2001: P.121) كما أن أساليب المعاملة الوالدية تعزز سلوك الخجل لدى الاطفال فانعدام ثقة الآباء بأبنائهم والمبالغة في التوبيخ والمديح والحماية أو مقارنة الطفل بأطفال آخرين أو التجاهل أو اطلاق سمات مثل: خجول أو قلق أو غير مريح أو هادئ فإنها قد تجعل الطفل يسلك بصورة مماثلة. (كاردوتشي، ٢٠٠٥: ١٣٢). ومن وجهة نظر (زمباردو) فإن الشخص الخجول يصل الى حد أنه يواجه العزلة الاجتماعية والانسحاب الاجتماعي وله على الأقل ثلاث نتائج سلبية هي:

١. يقلل من فرصة استلام الشخص للمكافئات المعززة من الآخرين في بيئته.
٢. يحرم الخجل الشخص الخجول من فرصة الحصول على معلومات المقارنة الاجتماعية وذلك من خلال تحديده للتفاعلات الاجتماعية.
٣. يحدد الخجل من الفائدة العامة للإسناد الاجتماعي المقدم من الآخرين لأن الناس الخجولين أكثر عرضة للطعن والتأثر بضغوط الحياة وأكثر تجنباً للنصائح وتشجيع الأصدقاء والمعارف والأقرباء.(العبيدي، ١٩٩٩: ٢٩) (Zimbardo, 1980: P.334)

- **وجهة نظر (Buss) في الخجل:** وضع (Buss 1980) هذه النظرية في كتابه الشعور بالذات والقلق الاجتماعي (Self- Consciousness and Social-Anxiety) إذ افترض وجود نوعين من الخجل:

١- **خجل الخوف (Fearful Shyness):** إن هذا النوع من الخجل يبدأ في السنة الأولى من الحياة وخلال النصف الثاني من السنة الأولى من حياة الطفل وسمي بقلق الغرباء (Strangers Anxiety) وعند نمو الطفل وبتكرار لوجود الغرباء فأن خجل الخوف يميل الى التضائل ويعد (Buss) وهذا النوع من الخجل نوع من أنواع القلق الاجتماعي لأنهُ يتضمن الانزعاج من التفاعلات أو العلاقات الاجتماعية أو الفزع والرعب من وجود الشخص مع الآخرين. (Buss, 1986: P.39).

٢- **خجل الشعور بالذات (Self- Consciousness Shyness):** يتضمن هذا النوع من خجل الذات بوصفه موضوعاً اجتماعياً فعند ما يكون الشعور بالذات حاداً فأن الشخص يشعر بأن الآخرين يراقبونه ويكون هذا الشعور أكثر من الطبيعي والنتيجة هي الشعور بالأحراج وينتهي به الأمر الى الشعور بالخجل كما يرى بص (Buss). أن

الأنسان وحده الذي يكون مدرك لذاته وأن الأطفال يتعلمون من خلال أساليب التنشئة الاجتماعية أن الآخرين يراقبونهم بصورة مستمرة، كما أن العمليات المعرفية المتقدمة تبدأ بالظهور والتطور خلال السنة الرابعة والخامسة من الحياة وهذا ما يجعل الفرد أن يمتلك الإحساس بالذات الاجتماعية وامتلاك الشيء الذي يجعله يخجل بشأنه وهذا ما يسمى بخجل الشعور بالذات. (Buss, 1986: P.41) (Buss, 1980: P.90). كما ميز بص (Buss) بين نوعي الخجل عن طريق مقارنة بين خجل الخوف وخجل الشعور بالذات إذ يقول (Buss) أن الأشخاص الذين لديهم خجل الخوف يتوقع أن يكونوا حساسيين من حداثة المواقف و لاسيما المواقف غير المألوفة والاشخاص الغرباء وتطفلهم أو تهجمهم ومواقف التقييم الاجتماعي ولكن بالمقابل غير حساسيين من أسباب خجل الشعور بالذات. (Buss, 1986: P.45). كما يشير بص (Buss) أن هناك أربعة أبعاد للخجل:

- **البعد الأول:** الارتباك يكون مصحوباً بالضحك أو بقهقهة أو بعصبية وشعور بالغباء.
- **البعد الثاني:** الشعور بالخزي أو العار فيوصف بأنهُ ازدراء أو احتقار للذات كما أن الشخص يبدو كئيباً.
- **البعد الثالث:** قلق الجمهور يكشف عنهُ بوجود التوتر والشعور بالخوف والانزعاج وعدم الانتظام.
- **البعد الرابع:** الخجل يستدل عليه من كبح سلوك اجتماعي متوقع مع مشاعر توتر وارتباك وإحراج.

من خلال الاستعراض المفصل لنظرية بص (Buss) فيما يخص سمة الخجل:

- هناك أتفاق كبير على ردود الأفعال التي تسبق أو تلي خبرة الخجل حيث يؤكد كلا المنظران أن هناك ثلاثة أنواع من ردود الأفعال وهي: الفسيولوجية والسلوكية والمعرفية والتي تتفرع منها مجموعة من الاستجابات.

الخجل نوع من الخوف أو القلق الناتج عن المثيرات الاجتماعية الحديثة أو غير المألوفة والتي تشكل تهديداً انفعالياً للشخص. ومن خلال ما تقدم من عرض لوجهات

النظر المختلفة في الخجل فإن الباحثة تتبنى نظرية بص (Buss) وذلك للأسباب الآتية:

١. تعد نظرية بص (Buss) أحدث نظرية في الخجل.
٢. تعد نظرية بص (Buss) أكثر شمولية من حيث المفاهيم النفسية والوراثية والاجتماعية.
٣. اعتمدت أغلب الدراسات التي أجريت في ميدان الخجل على نظرية بص (Buss) واتخذتها منطلقاً لها.

٢-٢: الوحدة النفسية:

لتحديد مفهوم الوحدة النفسية أطلعت الباحثة على البحوث والدراسات العربية والاجنبية والتي كشفت عن جهود علماء النفس والباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية وعلم الاجتماع والفلسفة في تعريف للوحدة النفسية وفيما يلي عرض لهذه التعاريف :

حيث يرى دين تيرنرز **Dean Turners,1960** أن الشخص يعتبر وحيداً من وجهة نظر علم النفس عندما يعي أو يشعر بعزلته في وحدته , ويبدو متكئباً أو مهموماً من جراء إحساسه بالوحدة مما يؤدي إلى أن ينأى بنفسه أو يبتعد عن المجتمع , فيبدو بلا رفيق أو صديق , ويشعر تبعاً لذلك كما لو كان مقفراً من الوجهة النفسية والمعنوية . (قشقوش :١٩٧٩: ٤). في حين يتجه ويس **Weiss,1974** إلى المنحى الاجتماعي في تعريفه للوحدة النفسية , حيث يرى أنه حالة عجز **Deficit Condition** تحدث نتيجة إحساس الفرد بافتقاده ارتباط عاطفي يربطه بالآخر أو بالآخرين والذي يحميه من الإحساس بالعزلة الاجتماعية أو الانفعالية . (الصراف:١٩٨١ :١٥). وتربط سوزان جوردون **Susan Gordon,1976** الوحدة النفسية بالحرمان حيث ترى أن الوحدة هي شعور بالحرمان ينشأ عن الحاجة إلى أنواع معينة من العلاقات الانسانية , أي أنها شعور بأن شخصاً ما غائب وينشأ هذا الشعور بالحرمان عندما تختفي العلاقات الانسانية التي يتوقعها الفرد.(عبدالرحمن :١٩٩٨: ١٠٨). وعرف ابراهيم قشقوش ١٩٧٩ الوحدة النفسية بأنها إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية **Psychological Gap** تباعد بينه وبين أشخاص وموضعات مجاله النفسي إلى درجة يشعر معها الفرد

بافتقاده التقبل والتواد والحب من جانب الآخرين بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من أهلية الإنخراط في علاقات مثمرة ومشبعة مع أي من أشخاص وموضوعات الوسط الذي يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله .(إبراهيم :١٩٩٠: ١٩). ويؤكد ممدوحة سلامه ٢٠٠٠ على نوعية العلاقات كما يدركها الفرد بينما الإنفراد هو أن تكون بمفردك حيث يتعلق بالواقع الموضوعي لكم العلاقات . فقد وجد أن الأشخاص الذين وصفوا آبائهم على أنهم عطوفين مانحين للحب والعطاء كانوا أقل معاناة لحالات الوحدة النفسية عن هؤلاء الذين كان آبائهم يتميزون بالبرود تجاههم والرفض لهم . كذلك يعاني الأشخاص الذين أنفصل آبائهم بالطلاق من الوحدة النفسية أكثر من الأشخاص الذين توفى أحد والديهم في الصغر وقد يرجع ذلك إلى أن الفرد قد يفسر طلاق الوالدين على أنه رفض له وإيقاع الأذى به ، بينما قد يفسر وفاة أحد الوالدين على أنه لم يكن ذلك الوالد مسؤول عن حدوثه . (ممدوحة سلامة ، ٢٠٠٠: ٢٧) . ويذهب عمرو عمر ٢٠٠٤ إلى أن الوحدة النفسية " حالة يشعر فيها الفرد بالتباعد عن الآخرين وعدم فهم الآخرين له مع أحساس الفرد بالملل والضجر عند التقائه بالجماعة ، في محيطة الاجتماعي والنفسي " .(عمر :٢٠٠٤: ٢٧). ويعرف مجدي الدسوقي ٢٠٠٧ الوحدة النفسية " خبرة عامة لا مفر منها ويشيع وجودها بصور متباينة وفي أوقات مختلفة لدي الناس جميعاً ويكون هذا الإحساس أو هذا الشعور نتيجة حتمية لما ينتج عن إدراك الفرد للفجوة القائمة بين ما يتوقع وما هو قائم فعلاً " .(الدسوقي:٢٠٠٧: ٢٠٥).

اشكال الوحدة النفسية

تعددت وتنوعت اشكال الوحدة النفسية عند الباحثين وذلك بسبب اختلاف المنطلقات النظرية للباحثين الذين تناولوا هذا المفهوم ومنهم من ميز بين نوعين من الوحدة وهي:

١- الوحدة العاطفية : وتنتج من نقص أو قصور في ربط الألفة أو المودة مع الاشخاص الاخرين والذين لهم اهميه خاصه بحياة الفرد مما يشعر بالحزن و الخوف و عدم الارتياح والفراغ والقلق والعزلة.

٢- الوحدة الاجتماعية : وتنتج عن نقص في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد والتي لا تحقق له الرضا مما يشعر بفقدان الثقة بالنفس والارهاق والملل او الضجر واليأس والهامشية .

ولا تختلف الوحدة النفسية العاطفية عن الاجتماعية ظاهريا فقط بل تختلف بأسلوب معالجة كل منها (حمود :١٩٩٢: ٣٥). ومنهم من صنفها بحسب الموقف وحدد ثلاثة انماط للوحدة النفسية وهي :

١- الوحدة النفسية العابرة Transient والتي تتضمن فترات من الوحدة النفسية على الرغم من أن حياة الفرد الاجتماعية تتسم بالتوافق والمواءمة .

٢- الوحدة النفسية المزمنة Chronic والتي قد تستمر لفترات طويلة تصل إلى حد سنتين أو أكثر .

الوحدة النفسية الموقفية Situational والتي ترتبط بأحداث ضاغطة كالطلاق . (فايد ،٢٠٠٧: ٣٦١) . كما اقترح اخرون ثلاثة أنواع للوحدة النفسية يعكس كل منها ما اسماه بالاغتراب وهي تتمثل في :

الاغتراب الانفعالي Emotional Estrangement وفيه يعجز الفرد عن تحقيق مشاعر الألفة والمودة بينه وبين الآخرين .

١- الاغتراب الاجتماعي Social Estrangement وفيه يعجز الفرد عن إشباع علاقاته وصداقاته في بيئته الاجتماعية .

٢- الاغتراب الوجودي Existential Estrangement وهو نتيجة لا مفر منها للبشرية حد الوحدة النفسية أو التفرد الأساسي .

كما توجد أشكال عديدة للوحدة النفسية كل منها يعكس نمط علاقة معين تتمثل في :

١- الاستبعاد Exclusion ويعكس اعتقاد الطالب بأنه ليس فرداً في جماعة كان يود أن ينتمي إليها لكنه لا يحظى بقبول أعضائها .

٢- الانقباض ويعنى شعور الطالب بأن أفكاره ومشاعره قد احتبست داخلة ، وأنه ليس هناك من يفضى بها إليه .

٣- الاغتراب ويعنى شعور الطالب بأنه مختلف كلية عن الآخرين ، وهذا

الشعور الغامض بالوحدة النفسية يحدث حين يجد الطالب نفسه مختلفاً في قيمه واتجاهاته ، واهتماماته ، عن قيم ، واهتمامات ، واتجاهات رفاقه .

شعور الطالب بأنه غير محبوب وهو أكثر أشكال الوحدة النفسية آلاماً ، ذلك أن شعور الشخص بأنه محبوب ، يمثل له شعوره بالأمن والاستقرار . كما ناقش سادلر خمسة أشكال لخبرة الشعور بالوحدة النفسية وهي: الشعور بكون الفرد مستبعداً من الاحتكاك بالذات كوحدة نفسية (الاغتراب عن الذات) Psychological Loneliness ، وإدراك الذات كانفصال الفرد عن الآخر كوحدة بينشخصية Interpersonal Loneliness ، والشعور بكون الفرد مستبعداً من قبل الآخرين والجماعة كوحدة اجتماعية Social Loneliness ، والشعور بالانفصال عن الآخرين الناتج عن قصور في الثقافة أو في خبرة التغيير الثقافي كوحدة ثقافية Cultural Loneliness ، والشعور بالاغتراب أو الانفصال عن الله والطبيعة (الوجود) كوحدة كونية Cosmic Loneliness (Sadler,1978: 54) .

اعراض الوحدة النفسية

وقد توصلت الدراسات أن للوحدة النفسية أعراض سلوكية تتمثل في وجود نزعات لاشعورية مصحوبة بالاندفاع والجرأة ، والانطوائية ، والعزلة ، من الناحية الفكرية ، والوجدانية ، والإحساس بالاكتئاب ، وانخفاض النشاط الاجتماعي لدى الفرد ، ومن ثم يصبح الفرد وحيداً ، العزلة بين شخصية ، فقدان المراهق لهويته إلى درجه يصبح فيها غريباً أو مغترباً عن ذاته ورفاقه ، وعدم القدرة على الانخراط في علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين (العيدانى ، ١٩٩٦ : ٢٦) . أن الوحدة النفسية ترتبط بعدد كبير من الاضطرابات ، والمشاكل النفسية ، وغيرها من النواتج السلبية التي تؤدى إلى شعور الفرد بالحزن ، والتعاسة ، وتعطل قدرته الإنتاجية ، وتعوقه عن استخدام قدراته ، مما يحرمه الشعور بالرضا ، والتوافق ، ويحول بينه وبين الحياة المنتجة والمشبعة (مصطفى، ٢٠٠٤ : ٢٦) . وقد يدفع شعور المراهق بالوحدة النفسية والعزلة إلى التخلص من حياته ، والإقدام على

قتل الآخرين في محاولة مأساوية للهروب ، أو لجذب الانتباه . (الربيعه، ١٩٩٧ : ٣٧) . ويسبق هذه المحاولة الشعور بالاكتئاب ، والاضطرابات الانفعالية ، إذ أن الدراسات قد أثبتت أن الانتحار ناتج عن وجود مشكلات حديثه آدت إلى قطع ما تبقى من علاقات اجتماعية لها معنى ، والمشكلة الأساسية هي الشعور بالوحدة النفسية ، والعزلة . (جلال ، ١٩٨٦ : ٤٦٨) .

اسباب الشعور بالوحدة النفسية

وقد أختلف العلماء في مدى تأثير العوامل الشخصية والبيئة الاجتماعية في حدوث الشعور بالوحدة النفسية فيرى (Stokes, 1985:986) أن كل من المواقف والخصائص الشخصية للفرد تسهم في الشعور بالوحدة النفسية ، فدراسة المواقف التي يتعرض لها الفرد تكشف عن العلاقة بين البيئة الاجتماعية وخصائص الأفراد وشعورهم بالوحدة النفسية ، ودراسة خصائص الأفراد تقرب من فهم صفات الأفراد ومدى إدراكهم للضغوط . وقد جمع ويس Weiss عام ١٩٧٣ أسباب الوحدة النفسية في مجموعتين (الأولي) تتعلق بالمواقف أو البيئة الاجتماعية وهي تركز على المشكلات والصعوبات القائمة في البيئة الاجتماعية للفرد باعتبارها أسباباً حتمية مؤدية للوحدة نتيجة تغيير ظروف الشخص ، (الثانية) تتعلق بالفروق الفردية أو ما يعرف بمجموعة الخصائص ، أي سمات الشخصية التي تساعد على شعور الأفراد بالوحدة النفسية . (إبراهيم ،٢٠٠٢: ٢١). وترى مدرسة التحليل النفسي أن الشعور بالوحدة النفسية يمثل حالة من الكبت للخبرات المحبطة في اللاشعور والتي اكتسبت خلال مرحلة الطفولة المبكرة , وأن الفرد يلجأ إلى العزلة في حالة فشله في الحصول على الدفء والعلاقات الحميمة مع الآخرين وإحباط حاجته للانتماء (عبد الله، ٢٠٠٣:٧).

النظريات المفسرة للوحدة النفسية :

أ- النظرية الاجتماعية : افترض بومان في مقالة له أن هناك ثلاث قوى اجتماعية مؤدية للوحدة النفسية هي (ضعف علاقات الأفراد بالأسرة ، زيادة الحراك الاجتماعي ، زيادة الحراك في الأسرة) , وقد ربط سلاتر تحليله للوحدة النفسية بدراسة الشخصية الأمريكية وكيفية فشل المجتمع في مواجهة احتياجات أعضائه ، فالمشكلة الأمريكية ليست هي التوجه نحو الآخر ولكن هي الفردية ويعتقد سلاتر أن الكل لدية

الرغبة في المشاركة والارتباط بالآخرين والاعتماد عليهم ولكن هذه الحاجات والرغبات أحبطت في المجتمع الأمريكي بسبب الالتزام بالفردية إذ أن كل فرد يتتبع مصيره والنتيجة الحتمية هي الوحدة النفسية التي تعكس المشاعر السلبية حيث رأى سلاتر أن الوحدة النفسية سلوك شاذ عددي نتيجة للتقدم التكنولوجي المعاصر .

(عابد،٢٠٠٢ :٣٧-٣٨)

ب- النظرية التفاعلية : وهى أكثر شمولاً إذ اهتم أصحابها بالعوامل الشخصية والاجتماعية معاً من حيث تفاعلهما مع بعضهن البعض هذا التفاعل ينتج عنه شعور الفرد بالوحدة النفسية وتمثل آراء (Weiss.1973)هذا الاتجاه التفاعلي إذ أكد أن الوحدة النفسية ليست بمفردها دالة على العوامل الشخصية أو الموقفية ، بل هي نتاج التأثير التفاعلي لتلك العوامل معاً حيث يرى وايز أن الوحدة النفسية تنشأ عندما تكون تفاعلات الفرد الاجتماعية غير كافية أي أنه يعد أن كل من العوامل الداخلية (الشخصية) والخارجية (الموقفية) أسباب للوحدة النفسية وأن كان يعطى اهتماماً أكبر للاتجاه الموقفي (حمود ، ١٩٩٢ ، ٥٢)

ت- النظرية النفسية الدينامية : قد تناول العديد من الباحثين الذين ينتمون إلى الاتجاه الدينامي النفسي الوحدة النفسية في كتاباتهم ، بالرغم من أن فرويد مؤسس التحليل النفسي لم يكتب عنها . هذا ويعد (Zilboorg. 1938)صاحب أول تحليل نفسي عن الوحدة النفسية حيث فرق بين الشخص الذي ينتابه شعور مؤقت بالوحدة النفسية والشخص الوحيد نفسياًLonly, فالشعور المؤقت بالوحدة النفسية أمر طبيعي وحالة عقلية عابرة تنتج عن فقدان شخص معين ، أما الوحدة النفسية المزمنة فهي استجابة بفقد الحب أو لشعور الفرد بأنه شخص غير مرغوب فيه ولا فائدة منه ، مما قد يؤدى به إلى الاكتئاب والانهيار العصبي . ووفقاً لما نشره Zilboorg فإن الوحدة النفسية تعكس السمات الأساسية للنرجسية المتمثلة في هوس العظمة والعداوة ويبقى الشخص الوحيد على مشاعر الطفولة للقدرة المطلقة ، متمركزاً حول ذاته ويريد الاستعراض أمام الناس لكي يوضح لهم مدى سموه بينهم ونادراً ما يفشل في إخفاء الكراهية تجاه الآخرين وتعود جذور الوحدة النفسية عند Zilboorg إلى المهد إذ يتعلم

الطفل الوظائف التي تجعله محبوباً ومرغوباً فيه . (حمود ،١٩٩٢:٤٨-٤٩) وقد رأى سوليفان أن جذور الوحدة النفسية في حالة الكبار تعود إلى الطفولة ، 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 إشباع الحاجة إلى الآلفة قبل المراهقة إلى الوحدة النفسية الكامنة المفاجئة(parker& Asher1993 p.613)

النظرية الظاهرية: تحدث روجرز في نظريته العلاج المتمركز حول العميل عن الوحدة النفسية حيث ذكر أن ضغوط المجتمع الواقعة على الفرد تجعله يتصرف بطرق محدودة ومتفق عليها اجتماعيا ، وهذا يؤدى بدوره إلى التناقض بين حقيقة ذاته الداخلية والذات الواضحة للآخرين ومن هنا فإن مجرد أداء هذا الفرد أدوار المجتمع المطلوبة بدون الاهتمام بطريقة أدائها بدقة ينشأ عنه الشعور بالصراع وتحدث الوحدة النفسية كما يعبر عنها روجرز عندما تفشل دفاعات الفرد في الاتصال بالذات الداخلية كما أن اعتقاد الفرد بأن ذاته الحقيقة غير محبوبة تجعله منغلقاً في وحدته لأن الخوف من الرفض يقوده إلى الإصرار على الظهور بالمظهر الاجتماعي الكاذب ، وذلك لاستمرار الشعور بالصراع ويرى روجرز أن الوحدة النفسية هي تمثيل للتوافق السيئ وأن سببها يقل داخل الفرد متمثلاً في التناقض الظاهري لمفهوم الفرد عن ذاته كما يرى Rogers، 1973أن الفرد الذي لديه شعور بالوحدة النفسية المرضية يشعر بأن لديه عجزاً أو قصوراً في اظهار موقفه من وحدته (عبد المقصود،١٩٩٨:٩٣٦)

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث :-

أن البحوث الارتباطية تصف درجة العلاقة بين المتغيرات وصفاً كمياً ، لأن الغرض من جمع البيانات تحديد الدرجة التي ترتبط بها متغيرات كمية . ويُعبر عن درجة العلاقة بين المتغيرات بمعامل الارتباط ، الذي يعنى أن درجات متغير ترتبط بدرجات متغير آخر ، وذلك كما يتمثل في متغيري الدراسة الحالية وهما الخجل والوحدة النفسية . (أبو علام ، ٢٠٠٠ : ٢٣٤). وإن طبيعة الدراسة حتمت استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح الذي يهدف إلى " جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض أو الإجابة على تساؤولات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينة البحث.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث :-

تضمن مجتمع البحث المدراس الابتدائية في بغداد في مديريات الرصافة الاولى والكرخ الاولى أما عينة البحث فتكونت من ست مدارس موزعة على ثلاث مدارس في مديرية الكرخ الاولى وثلاث مدارس في مديرية الرصافة الاولى بواقع (٤٠٠) تلميذ وتلميذة وقد اختيروا بطريقة عشوائية وكما موضح في الجدول (١) .

جدول (١) عدد العينة واسماء المديريات والمدارس

المديرية	اسم المدرسة	عدد العينة
الرصافة الاولى	مدرسة الناصر الابتدائية	١٠٠
	مدرسة نازك الملائكة	١٠٠
الكرخ الاولى	مدرسة نابلس الابتدائية	١٠٠
	مدرسة المنصور الابتدائية	١٠٠
المجموع		٤٠٠

٣-٣ أدوات البحث :-

وقد تضمن البحث الأدوات الأتية :

١- مقياسي الخجل

٢- مقياس الوحدة النفسية

عرض للأدوات المستخدمة في الدراسة

تم الاعتماد على المصادر العلمية في بناء مقياس الخجل والذي يتألف من (٢٣) فقرة يجيب عنها المختبر وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس بعد إجراء بعض التعديلات وظهر بعد ذلك بصورته النهائية . أما قياس الوحدة النفسية فقد تم بناء المقياس حيث يتألف المقياس من (٥٠) فقرة يجيب عنها المختبر وعرض أيضا على الخبراء والمختصين الذين تم الإشارة إليهم سابقا وأبدوا ملائمته للعمل مع إجراء بعض التعديلات وظهر بالصورة النهائي .

اسلوب تصحيح المقياس :-

يتكون مقياس الخجل الاجتماعي من (٢٣) فقرة والإجابة عنها وفق ثلاثة بدائل وهي (تنطبق علي دائما ، تنطبق علي أحيانا ، لا تنطبق علي غالبا) وتعطى أوزان للدرجات (١,٢,٣) على التوالي للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية أما بالنسبة لمقياس الوحدة النفسية فيتكون من (٥٠) فقرة ويجيب التلميذ عنها وفق ثلاث بدائل وهي (موافق تماما ، موافق إلى حد ما ، أرفض) وتعطى درجات (١,٢,٣) على التوالي وتكون هذه الاجابه للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية.

حساب الدرجة الكلية :-

بما إن مقياس الخجل الاجتماعي يتكون من (٢٣) فقرة فإن أعلى درجة للتلميذ تكون (٦٩) واقل درجة هي (٢٣) والوسط الفرضي يبلغ (٤٦) أما مقياس الوحدة النفسية فيتكون من (٥٠) فقرة لذا فإن أعلى درجة للتلميذ هي (١٥٠) وأقل درجة هي (٥٠) والوسط الفرضي يبلغ (١٠٠).

الخصائص العلمية للمقياس:-

الصدق:-

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد , إذ إن الصدق يعني "إن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئا آخر, وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال إيجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال

عرضهما على مجموعه من الخبراء والمختصين الذين تم ذكرهم سابقا .

الثبات:-

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس الوحدة النفسية (٠,٨٥) ومقياس الخجل الاجتماعي بلغ (٠,٨٧) وهذان مؤشران عاليان على ثبات المقياسين .

الوسائل الإحصائية :-

تم استخدام نظام spss لإيجاد الوسائل الإحصائية.

٤- عرض النتائج ومناقشتها :-

التعرف على السلوك المظهري والخجل لدى عينة البحث :-

بعد أن جمعت البيانات كان لابد من التعرف على الخجل الاجتماعي لدى العينة لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث وكما في الجدول (٢) .

جدول (٢)

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي

المدرسة	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الناصر	١٠٠	٧٩,١٢	٤,٨٥	٤٦	٣٩٩	٠,٠٥	معنوية
نازك	١٠٠	٧٤,٣٩	٣,٦٤	٤٦	٣٩٩		معنوية
	١٠٠	٧٢,٤٥	٤,٥٦	٤٦	٣٩٩		معنوية
	١٠٠	٧١,٥٥	٤,٢٥	٤٦	٣٩٩		معنوية
المجموع	٤٠٠						

فيتضح لنا من الجدول أعلاه بأن قيمة الوسط الحسابي كانت اعلى من الوسط الفرضي لدى العينة مما يدل على لديهم خجل لذا نجد بأن القيم المحسوبة قد كانت كبيرة عند درجة درجات الحرية (٣٩٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود خجل لدى عينة البحث .أما فيما يخص الوحدة النفسية فالجدول (٣) يوضح كيفية التعرف عليها لدى عينة البحث والعلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي.

جدول (٣)

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي

المدرسة	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الناصر	١٠٠	١٢٠,١٢	٥,٦٥	١٠٠	٣٩٩	٠,٠٥	معنوية
نازك	١٠٠	١١٩,٩٠	٤,٨٨	١٠٠	٣٩٩		معنوية
	١٠٠	١٢٠,٧١	٤,٦٧	١٠٠	٣٩٩		معنوية
	١٠٠	١٢١,٠٥	٥,٧٨	١٠٠	٣٩٩		معنوية
المجموع	٤٠٠						

إذ يتضح لنا من خلال الجدول (٣) إن قيمة الوسط الحسابي هي أعلى من الوسط الفرضي مما يدل على يشعرون بالوحدة النفسية بمستوى مرتفع لذا نجد إن قيمة الاختبار التائي بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ظهرت القيمة التائية المحسوبة عالية مما يدل على وجود فروق معنوية .

التعرف على العلاقة بين السلوك المظهري والخجل لدى عينة البحث :-

للتعرف على العلاقة بين الخجل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة البحث فلابد من إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) وكما في الجدول (٤)

جدول (٤)

يبين معامل الارتباط بين الخجل الاجتماعي والوحدة النفسية ومستوى الدلالة

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
١	الخجل الاجتماعي	٠,٢٥	٠,٠٥	معنوي
	الوحدة النفسية			

يتضح لنا من خلال جدول (٤) إن العلاقة طردية بين الخجل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والسبب في ذلك يعود إلى عوامل عديدة ومنها إن التلاميذ الذين لديهم خجل اجتماعي نتيجة بعض الضغوط وعدم الاختلاط والعزلة سواءً في البيت أو

المدرسة يشعرون بالوحدة النفسية والابتعاد عن الاخرين لكي يحصل على الامان وعدم الانتقاد من قبل الاخرين. ويمكن للباحثة تفسير حالة وجود الخجل والوحدة النفسية والارتباط المعنوي بينهما إلى وجود عدد من العوامل والمثيرات البيئية التي يمكن أن تجعل الأطفال الذين لديهم استعدادات وراثية وفسيولوجية للخجل والوحدة النفسية, وهي كالآتي:

أولاً: **الشعور بعدم الأمن**: وتعتبر الحاجة الى الأمن العاطفي من الحاجات الاساسية لكل الأطفال، وحتى يتحقق هذا الأمن يحتاج الطفل الى الشعور بأن هناك من يهتم به ويحميه ويحقق لديه هذا الشعور من خلال قيام الأهل بتلبية حاجاته الاساسية من مأكل وحنان وحب والحصول على التقدير من البيئة المحيطة به (البيت، المدرسة) وإذا لم تلبى هذه الحاجة فأن الطفل يشعر بعدم الأمن والطمأنينة وبالتالي عدم الثقة بالنفس وبالتالي عدم القدرة على التعامل مع الآخرين. وأن ذلك يرجع الى:

أ- الحماية الزائدة: ان الوالدان الذين يؤمنان في الحسد ويخفيان أبنهما عن أعين الزائرين أو خوف الوالدان الزائد على أبنائهم واعتقادهم بأن الأبناء لا يستطيعون العناية بأنفسهم ويعلموهم الأتكال عليهم في أدق أمور حياتهم، يؤدي هذا النمط من التنشئة الى جبن الأطفال وعدم قدرتهم على المبادرة والاعتمادية وانخفاض الثقة بالنفس والسلبية والخجل.

ب- التدليل الشديد: ان الطفل الوحيد لوالديه أو بين الوحيدين (أخوات، بنات) عادة ما يدلل بشكل كبير من قبل والديه فينشأ متوقعاً من كل الأفراد أن يعاملوه المعاملة الناعمة الحسنة التي يعامل فيها من المنزل وبالطبع لن يجد هذه المعاملة خارج البيت خصوصاً من أقرانه الذين لن يتعلم بعد التنافس والتعامل معهم على مستوى متكافئ، ومن ثم ينسحب منهم ويتوارى عنهم بسبب شعوره بالنقص بالمقارنة بهم.

ج- التجاهل: كما تؤدي الحماية الزائدة الى الخجل، فإن التجاهل وعدم الاهتمام أو العناية الكافية للطفل سواء صدر من الآباء عن قصد بسبب عدم وجود اهتمام بالأطفال بشكل عام، أو عن نية حسنة من الآباء ورغبة منهم في تنمية الاستقلالية لدى

الطفل، وقد يؤدي الى الشعور بأنه غير جدير بالاهتمام ولا تكون لديه الثقة الكافية للتعامل في المواقف الاجتماعية وبالتالي يؤدي الى تكوين شخصية خجولة لا تثق بنفسها.

د- **السخرية والنقد:** استخدام هذا الاسلوب من قبل الأهل أو المهتمين بحياة الطفل كالمعلم ظناً منهم أن هذا يساعد في تعديل سلوك الطفل ويجعله أكثر صلابة وقد تؤدي الى خجل هذا الطفل عند مواجهة الآخرين. ويتجنب الاتصال الاجتماعي خوفاً من السخرية والنقد.

هـ- **عدم الثبات في التعامل:** قد يؤدي اتجاه التنشئة القائم على المعاملة المتذبذبة الى الخجل فقد يكون الوالدين حازمين جداً ثم متساهلين جداً أو عطوفين جداً وبالنتيجة يصبح الاطفال غير آمنين فلا توجد معايير محددة وثابتة يستطيع الطفل أن يتوقع بناء عليها ماهية نتيجة اعماله فيلجأ للخجل كأسلوب للهروب والتكيف مع هذا الوضع وقد يصبحوا خجولين في البيت والمدرسة كما يمكن لبعض الاطفال أن يكونوا خجولين في البيت فقط.

و- **التهديد:** قد يقوم الوالدين بتهديد الأطفال بالعقاب دون تنفيذ ذلك وقد يكثر الوالدين من التهديد ويوقعون العقاب مرات قليلة هذا يؤدي الى وجود جو مُهدد للطفل وقد يهدد الآباء بعدم الاستمرار في حب أطفالهم أو تقبلهم. وقد يستجيب الأطفال الى التهديد المستمر بالخوف والجبن. فهم ينسحبون محاولين تجنب هذه التهديدات وبالتالي يصبحون خجولين من المواجهات الاجتماعية مع الآخرين.

ز- **التشدد في المعاملة:** التشدد في معاملة الاطفال والاكثار من توبيخهم وتأنيبهم لأتفه الأسباب ومحاولة تعديل السلوك بأسلوب قاسي وخصوصاً أمام الآخرين. يثير لدى هؤلاء الاطفال مشاعر بعدم الشعور بالأمن وبالتالي عدم الثقة بالنفس الأمر الذي يؤدي في النهاية الى شعورهم بالانسحاب أو الخجل.

ح- **المشاجرات بين الوالدين:** أن المشاجرات المتكررة بين الوالدين وخاصة أمام الأطفال لها أثر كبير على الأطفال وتؤدي الى شعورهم بالتهديد وعدم الأمن والخوف من تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.

خ- الإعاقة الجسمية: هناك أطفال خجولين منذ ولادتهم يتدخل هنا عامل الوراثة لذا نجد بعض الأدلة تدعم وجود خجل وراثي أو تكويني فبعض الأطفال فوضويين منطلقون جريئون على عكس البعض الآخر يميلون للهدوء والإنطواء. وعندما يكون الآباء جريئين منطلقين والأطفال خجولين يؤدي الى صراع مستمر لكي يصبحوا اجتماعيين فالإعاقة الخفية الظاهرة تجعل الأطفال حساسين جداً وهذا يؤدي الى الانسحاب الاجتماعي نتيجة نواقص جسمية أو عاهات بارزة.

ثانياً: تسمية الذات بالذات الخجولة: يظهر نمط تسمية الذات عندما يتقبل الأطفال أنفسهم كخجولين ويتصرفون كما أن عليهم أن يثبتوا أنهم فعلاً خجولين وغير مؤكدين لذاتهم، ويهملون أية معلومات تتناقض مع هذا الادراك فهم لا يعتقدون بأن أي مديح يوجه إليهم يمكن أن يكون صحيحاً وتصبح قناعتهم وحديثهم الذاتي: ((أنني مجرد تشخيص خجول، هذه هي حقيقتي ومن المعتاد أن يكرروا حديثاً سلبياً مع الذات)) مثل ((أنني لا استطيع التحدث مع أحد، لأنني أعرف بأنهم سوف يكرهوني، وهذه التسمية تظهر عندما يطور الأطفال قدرة معرفية أكثر تقدماً، ويستطيعون أدراك وفهم تقييم الآخرين لهم)).

ثالثاً: النمذجة: إذا كان الوالدين والراشدين من حول الطفل يتصفون بالهدوء والخجل وذو علاقات اجتماعية محددة ويقدموا نماذج سلوكية تدل على الخوف وعدم الثقة بالنفس أو بالآخرين ويتحدثون بريبة وشك عن الآخرين وهذا يؤدي الى مزيج قوي من وجود استعداد وراثي للخجل. بالإضافة الى العيش مع نماذج من الراشدين الخجولين.

رابعاً: الأساس العصبي للخجل: أن الأساس العصبي لعناصر الخوف أو الخجل والتي تتركز في منطقة من الدماغ تدعى (Amygdala & Hippocapus) ويبدو أن (Amygdala) لها ارتباط بالخوف ويسيطر (Hippocompus) على الحالة العامة للأفراد وكذلك يعتبر عامل هام جداً في عملية التعلم والذاكرة. ويوجد أثر لمجموعة الانوية في الممرات المستقيمة ولها أثر مهم على السلوكيات الانفعالية وإثارتها وتمتد هذه الممرات لتصل الى تحت المهاد (Hypothallames) والى الدماغ، ويعد تحت المهاد

المثير لنظام التشابك العصبي الخاص بالأحاسيس والاعراض الفسيولوجية المرتبطة بالخجل (الارتعاش، سرعة ضربات القلب، شد العضلات، احمرار الوجه).

١- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١ الاستنتاجات :-

١- نلاحظ من خلال هذا العمل البحثي امتلاك عينة البحث لمستوى مرتفع من الخجل وشعور بالوحدة النفسية.

٢- هناك علاقة طردية بين الخجل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة البحث .

٥-٢ التوصيات :-

على ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة فقد حددت التوصيات التالية :

١- تشجيع التلاميذ على المشاركة في النشاطات الداخلية والخارجية لرفع عامل الخجل .

٣- توضيح أهمية الاختلاط بين التلاميذ ومشاركتهم في النشاطات الصفية وشعورهم بالثقة بالنفس وما لها من دور في صقل شخصية التلميذ ورفع أي فكرة سلبية قد تكونت لدى التلميذ من المجتمع .

٢- تنويع النشاطات داخل المدرسة ومشاركة جميع التلاميذ لرفع الخجل والتشجيع على الاختلاط بين التلاميذ.

المصادر العربية :-

١. القران الكريم

٢. إبراهيم , فيوليت فؤاد (١٩٩٠): دراسة للعلاقة بين خبرة الإحساس بالوحدة النفسية وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة _ مجلة كلية الآداب _ العدد ١٤_ جامعة عين شمس _ القاهرة_ مصر.

٣. إبراهيم , نشوى (٢٠٠٢) : الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من الأطفال المحرومين وغير المحرومين من الرعاية الاسرية , رسالة ماجستير غير منشورة , معهد الدراسات العليا للطفولة , جامعة عين شمس .

٤. أبو عيطه , سهام درويش (١٩٨٩) : الرعاية الوالدية والميول المهنية للطلبة الكويتيين في المرحلة الثانوية , مجلة العلوم الاجتماعية , المجلد ١٧, العدد ١ , جامعة الكويت ,

الكويت.

٥. أبو علام، صلاح الدين محمود (٢٠٠٠) : القياس والتقويم التربوي والنفسي ، اساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، ط١، دار الفكر التربوي، القاهرة.

٦. جمل ، محمد جهاد (٢٠٠٤) : صورة الاسرة في كتب اللغة العربية للمرحلة التأسيسية بدولة الإمارات العربية المتحدة ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ، المجلد ٢، العدد ٢.

٧. حمود, منى كامل عبد الله (١٩٩٢) : المتغيرات الشخصية والاجتماعية المرتبطة بالإحساس بالوحدة النفسية لدى طلاب المدن الجامعية بجامعة الإسكندرية _ رسالة ماجستير _ كلية التربية _ الإسكندرية _ مصر .

٨. خالد , عمر (٢٠٠٣) : أخلاق المؤمن , دار المعرفة للطباعة والنشر , ط٣, بيروت , لبنان.

٩. داود , محمد جاسم (٢٠١١) : الطرق الحديثة في تربية الطفل , عمان _ الأردن , دار الاسرة للنشر والتوزيع ,ط١.

١٠. سعد جلال (١٩٨٦): الطفولة والمراهقة , القاهرة , دار الفكر العربي .

١١. شبكة المعلومات الدولية , الموقع Wikipedia، ٢٠٠٦

١٢. شتاين ، موري ، بي ، ووكراجون ، ار (٢٠٠٠) : اقهر الخجل والقلق الاجتماعي ، التغلب على الخجل ، الجمعية الأمريكية لأمراض القلق والخجل .
(http:// www. Web master , furat. Com)

١٣. الشربيني , زكريا : المشكلات النفسية عند الأطفال : دار الفكر العربي , مصر , ٢٠٠١ , ط١.

١٤. شقير , زينب محمود (١٩٩٣) : تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينتين من تلميذات المرحلة الإعدادية في كل من مصر والمملكة العربية السعودية_ مجلة العلوم الاجتماعية _ المجلد ٢١ _ العدد ١ _الكويت.

١٥. شلتز, دواون (١٩٨٣): نظريات الشخصية , ترجمة حمدي دلي الكربولي , عبد الرحمن القيسي , مطابع التعليم العالي , جامعة بغداد .

١٦. الصراف , زكية غني مرزوق (١٩٨١): دراسة العلاقة بين الإحساس بالوحدة ومفهوم الذات لدى الطلاب الجامعيين _ رسالة ماجستير , كلية التربية _ قسم الصحة النفسية _ جامعة عين شمس _ القاهرة _ مصر

١٧. صليبا , جميل (١٩٧١) : المعجم الفلسفي بالألفاظ العربية والفرنسية والانكليزية واللاتينية / ج ١, ط١ , دار الكتاب اللبناني , بيروت , لبنان .
١٨. عابد , سمير (٢٠٠٢): تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة جدة_ رسالة ماجستير_ كلية التربية _ قسم علم النفس _ جامعة أم القرى _ المملكة العربية السعودية .
١٩. عاقل , فاخر (١٩٧٥) : أصول علم النفس وتطبيقاته : ط٢, دار العلم للملايين , بيروت , لبنان
٢٠. عبد الرحمن ,محمد السيد(١٩٩٨): دراسات في الصحة النفسية _ دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع _ الجزء(١+٢) _ القاهرة _ مصر .
٢١. عبد الله , عادل (٢٠٠٣): مقياس العزلة الاجتماعية , دار الرشاد , القاهرة , مصر.
٢٢. عبد المقصود, أماني (١٩٩٨): مدى فاعلية برنامج أرشادي في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال اللقطاء _ رسالة دكتوراه _ معهد الدراسات العليا للطفولة _ قسم الدراسات النفسية والاجتماعية _ جامعة عين شمس _ القاهرة _ مصر .
٢٣. العبيدي , هيثم ضياء (١٩٩٩) : الخجل وعلاقته بتقدير الذات (رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الآداب , جامعة بغداد) .
٢٤. عمرو , عمر (٢٠٠٤): العلاقة السببية بين متغيرات ادارة الحياة وحالة القلق والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين المكفوفين , المؤتمر الثانوي الحادي عشر , مركز الارشاد النفسي , القاهرة , جامعة عين شمس.
٢٥. العنزي ، فريح عواد (٢٠٠١) : المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل , مجلة العلوم الاجتماعية , المجلد ٢٩, العدد ٣, جامعة الكويت , الكويت .
٢٦. غالب , مصطفى (١٩٧٨): في سبيل موسوعة نفسية , منشورات دار ومكتبة الهلال , بيروت .
٢٧. غالب , مصطفى (٢٠٠٢) : تغلب على الخجل , بيروت _ لبنان , دار ومكتبة الهلال.
٢٨. فايد ، حسين علي (١٩٩٧) : العلاقة بين الخجل والأعراض السيكوباثولوجية في المراهقة ، مجلة دراسات نفسية ، مجلد ٧ ،العدد ٢.
٢٩. فايد , حسين (٢٠٠٧) : دراسات في السلوك والشخصية , القاهرة , مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع .
٣٠. فهد الربيعة (١٩٩٧): الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة , مجلة علم النفس , الهيئة العامة للكتاب , العدد ٤٣.
٣١. قشقوش , إبراهيم زكي (١٩٧٩): مقياس الإحساس للوحدة النفسية لطلاب الجامعات ,

مكتبة الانجلو المصرية _ القاهرة _ مصر .

٣٢.كاردوتشي , برنار دوجيه (٢٠٠٥): كيف تخلص طفلك من الخجل , دار قباء للطباعة والنشر .

٣٣.كريمة العيداني (١٩٩٦): مدى فاعلية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقات في دولة الإمارات , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية , جامعة عين شمس .

٣٤.مجدي الدسوقي (٢٠٠٧): دراسات في الصحة النفسية , المجلد واحد ,ط١ , مجلة الانجلو المصرية , القاهرة.

٣٥.ممدوحة , سلامة (٢٠٠٠): علم النفس الاجتماعي (أنا وأنت والآخرين) , القاهرة, مكتبة الانجلو المصرية .

٣٦.منصور , طلعت وآخرون (١٩٧٨): أسس علم النفس , مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة.

٣٧.ناجيه, مصطفى (٢٠٠٤): فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية , رسالة دكتوراه غير منشورة , معهد الدراسات العليا للطفولة, جامعة عين شمس.

1- Asher. Steven R. & Weeler Valerie A. (1985): Children's Loneliness: Comparison of Rejected and Neglected peer status, Journal of Consulting and clinical psychology. Vol 53, Serital No.4, pp (500-507).
2- Bovin, M. & vitaro, F. (1995): The impact of peer relationships on aggression in childhood inhibition through coercion or promotion through peer support, In McCord, J (Ed), Coercive and punishment in long term perspectives (pp. 187-197). Cambridge university press.
3- Buss, A. (1997) A dual conception of shyness, In. A. Daly., J.C. McCloskey, J Ayres, T. Hopf, & M. Ayers (Eds). Avioding Communication (p-p. 111-129). Hampton: Cress kill, NI.
4- Buss, A. H (1986): A theory of shyness, In W. H. Jones, J. M., ckeel & S. R Briggs (Eds), Shyness perspective on research and treatment pp.39-46 polonium press.
5- Buss, A. H. (1980): Self conseiousness and social Anxiety, San Francisco, Freeman.
6- Cheek, J.M. & Krasnoperva, E. N. (1999): Varieties of shyness in adolescence and adulthood, In Schmidt, L. A. & Schulkin, J (Eds.),

Extreme Fear, Shyness and Social Pobia: Origins, biological mechanisms, and clinical outcomes, oxford university press, New York.

7- Crozier, W. R (1990): Shyness and Enbarrassent perspectives from social psychology, New York, Cambridge university press.
8- Crozier, W. R. (2001): understanding shyness psychological perspectives, New York, Polgrave.
9- Engfer, A. (1993): Antecedents and consequences of shyness in boys and girls A 6-year Longitudinal study. In K. Rubin, 6 & J.B. Asenddorpf (Eds.) social withdrawal, inhibition and shyness in childhood (pp. 49-79), Hillsdale, New Jersey Lawrence Erlbaum Associated.
10- Horney, K. (1966): New ways in psychoanalysis, New York.
11- Lazarus, P.J. (1982): Incidence of shyness in elementary-School ago children, psychological Reports Vol 51, pp (204-906).
12- Lindgren, H. C. (1959): Psychology of personal and social Adjustment, second Edition, New York. American Book Company.
13- Paker, Jeffrey G & Asher, Steven R'. (1993): Friendship and friendship Quality in Middle Childhood: Links with peer Group Acceptance and Feelings of Loneliness and social Dissatisfaction Journal of Developmental psychology, vol.29, serial No.4, pp611-621.
14- Sadler, W. (1978). Dimensions in the problem of Loneliness a phenomenological approach. Journal of phenomenological psychology. Vol.9. pp1-2.
15- Zimbardo, P. G. (1980): Essentials of psychology and life, 10th Edition, New York Scott Foreman & company.

ملحق رقم 1

الاسم : الجنس :
المدرسة :

السن : الصف :

فيما يلي مجموعة من العبارات تعبر عما تشعر به ... إقراء كل عبارة بدقة ثم ضع إشارة x في الخانة المناسبة :

الخجل لتلاميذ المدارس الابتدائية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي غالبا
١	أرتبك في الكلام إذا تحدثت مع أشخاص لا أعرفهم			
٢	أجد صعوبة عندما أسأل الآخرين عن معلومة جديدة			
٣	لا أشعر بالراحة عندما آكل وأشرب أمام الآخرين			
٤	أنسى معظم الأفكار والكلمات عندما يطلب رأي بموضوع ما			
٥	ليس لدي رغبة في إقامة صداقات مع الآخرين			
٦	أفضل الابتعاد عن الناس			
٧	أحس بجفاف الفم والبلعوم أثناء البدء بالكلام			
٨	أشعر بزيادة في عدد ضربات القلب في المواقف الاجتماعية			
٩	أتجنب إلقاء كلمة أمام الناس			
١٠	ينتابني الخوف أو الحرج عند حضور حفلة			
١١	ليس لدي القدرة على مواصلة الكلام عند التحدث أمام الناس			
١٢	أتردد في إلقاء التحية على أشخاص ألتقيهم لأول			

	مرة			
١٣	لا أحب أن اختلط مع زملائي في الصف			
١٤	أشعر بالضيق عندما ينتقدني صديقي أو معلمي			
١٥	أتجنب إظهار الود والمحبة للآخرين			
١٦	أرتبك عندما يطلب مني الترحيب بأحد الضيوف			
١٧	أتردد في طلب مساعدة الآخرين			
١٨	أبدو قلقاً عندما أقف أمام آلة التصوير			
١٩	أشعر بالإرباك عندما أصادف منظراً مؤلماً			
٢٠	لا أجد صعوبة عند النظر في عين شخص ما			
٢١	أشعر أنني بطيء الحركة			
٢٢	أتصبب عرقاً إذا طلب مني الحديث أمام جماعة من الناس			
٢٣	يصفني الآخرون بأنني مغرور وغير ودود			

ملحق رقم 2

اختبار الوحدة النفسية عند الأطفال

الاسم: الجنس: المدرسة:

السن: الصف:

فيما يلي مجموعة من العبارات تعبر عما تشعر به ... اقرأ كل عبارة بدقة ثم ضع إشارة × في الخانة المناسبة:

الرقم	الفقرات	موافق تماما	موافق الى حد ما	ارفض
١	أشعر بالحزن لعدم وجود أصدقاء لي			
٢	أشعر بالوحدة حتى عندما أكون مع أصدقائي			
٣	أشعر بالملل في كثير من الأوقات			
٤	من السهل علي أن أتعرف على أصدقاء جدد			
٥	أشعر بالخوف في معظم الأوقات			
٦	عندي أصدقاء كثيرون			
٧	أشعر أن أهلي لا يهتمون إلا بنفسهم			
٨	أتخيل نفسي كثيراً أقوم بأشياء لا أستطيع أن أقوم بها			
٩	عندما أكون مع مجموعة من زملائي أحب أن أبدأ الحديث			
١٠	أشعر أنه ليس لي أي فائدة في الحياة			
١١	أشعر أن زملائي في المدرسة يحبونني			
١٢	عندما أكون زعلان من أحد فإنني أخبره بذلك			
١٣	أشرد كثيراً عند كتابة وظيفتي أو سماع درسي			
١٤	أحب أن أتفرج على رفاقي وهم يلعبون بدلاً من اللعب			

	معهم			
١٥	أشعر أحياناً أنني أقل من غيري			
١٦	أحب أن أكون مع أصدقائي			
١٧	عندي صديق أخبره كل أسراري الخاصة			
١٨	أشعر بالتعب في أوقات كثيرة			
١٩	أصاحب أي طفل بسهولة			
٢٠	أشعر أنني شخص مهم بين زملائي في المدرسة			
٢١	أشعر أن زملائي يبتعدون عني			
٢٢	أشعر أنني سعيد			
٢٣	أبكي كثيراً ولأقل سبب			
٢٤	أحب أن ألعب لوحدي			
٢٥	أتحدث بثقة وسط مجموعة من زملائي			
٢٦	أشعر بأن أهلي يحبونني			
٢٧	أشعر أنه لا يوجد أحد يهتم بي			
٢٨	أشعر بأنني متضايق من كل شيء			
٢٩	أستطيع التحدث مع كل طفل يتحدث معي			
٣٠	أشعر أن زملائي في المدرسة يتكلمون علي			
٣١	أشعر أنني بحاجة إلى أصدقاء يحبونني			
٣٢	عندما أحتاج المساعدة لا أجد أحداً أذهب إليه			
٣٣	أشعر بالسعادة والفرح في معظم الأوقات			
٣٤	عندما أتحدث في أي موضوع لا أحد يستمع إلي			
٣٥	أقول رأيي بصراحة حتى لو كان سيغضب أهلي أو أصدقائي			
٣٦	أشعر أنه لا يوجد أحد يحبني			
٣٧	يقول لي زملائي في المدرسة أن تصرفاتي غير جيدة			
٣٨	أكره حياتي أحياناً			
٣٩	أستمع إلى زملائي عندما يتحدثون أثناء الدرس			

٤٠	أشعر بالخجل دائماً			
٤١	أشعر بالسعادة عندما أكون مع زملائي في المدرسة			
٤٢	أشعر أنني وحيداً دائماً			
٤٣	أستيقظ من النوم بسبب الأحلام المزعجة			
٤٤	أشترك مع زملائي في ألعابهم			
٤٥	عندما أتحدث يضحك علي زملائي في المدرسة			
٤٦	أشعر أنني محبوب			
٤٧	أجلس لوحدي غالباً			
٤٨	أعاني من قلة النوم			
٤٩	أشعر أن رفاقي يحبون اللعب معي			
٥٠	أشعر أنه لا يوجد أحد يخاف علي			