علاقة المساندة الاجتماعية بالخجل لدى المراهقات بالمرحلة الإعدادية

إعداد الباحثة

هالة عبد اللطيف حسين معوض

إشراف

أ.د.م / محمود إبراهيم عبد العزيز

أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية

جامعة الوادي الجديد

د / سمية مختار وافي

مدرس الصحة النفسية بكلية التربية

جامعة الوادي الجديد

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة الارتباطية بين المساندة الاجتماعية و الخجل لدى المراهقات ، وتتكون عينة الدراسة من (٢٦) طالبة (تمثل مرحلة المراهقة المبكرة) من طالبات الصفين الأول و الثاني الإعدادي بمدرسة الهنداو الإعدادية بمحافظة الوادي الجديد ، و قد تراوحت أعمارهن بين (١٢: ١٤) عاماً و تندرج هذه الدراسة تحت المنهج الوصفي الارتباطي نظراً لأن طبيعة الدراسة الحالية تحاول الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المساندة الاجتماعية و الخجل لدى المراهقات ، و أسفرت نتائج الدراسة عما يلي : توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية و الخجل لدى المراهقات .

Study Summary :

The study aimed to determine the correlation between social support and shyness among adolescents girls . The study sample consists of (26) students (representing the early stage of adolescence) consists of a group of students of the first and the second preparatory grades in Al Hindaw preparatory school in New Valley . Their ages ranges from (12:14) years . This study used relational descriptive approach to reveal the correlation between social support and shyness among adolescent girls the study revealed results as follows : there is a negative correlation between social support and shyness among adolescents girls .

مقدمة :

تعد مرحلة المراهقة من أخطر و أهم المراحل التي تمر بها الفتاة ، حيث تمر من خلالها بعدة تغيرات هامة سواء من الناحية النفسية أو الجسمية أو العقلية مما يؤدي إلى صراعات داخلية و مشكلات نفسية منها الخجل الذي يعيق الفتاة المراهقة من التكيف مع البيئة المحيطة بها و يؤثر على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ، و يشير W. Ray Crozier (2009) إلى إن الخجولين يشعرون بكثير من القلق في المواقف الاجتماعية ، و يولون قدراً كبيراً من أنتباهم إلى ما يمكن أن يكونه الآخرون عنهم من انطباعات سلبية و عادة ما يكون إدراك الخجولين لأنفسهم أسوأ من إدراك و تقييم الآخرين لهم . W. Ray Crozier, 2009 :143 ( )

كما أن المراهق لا يستطيع تحقيق تكيفه في جميع مجالات الحياة المختلفة و خاصة في المجال الدراسي ، و لهذا يواجه صعوبات كثيرة في علاقته بالآخرين ، وهذا ما يعيقه في حياته اليومية و يمنعه من الاتصال و التفاعل داخل المجتمع و بصفة خاصة داخل المدرسة فيكون المراهق المتمدرس معزولاً و مغترباً عن أقرانه ، مما يجعل أفكاره تتمحور حول ذاته فتكون نظرته إليها سلبية متشائمة ، و هذا ما يساهم في تدني مستوى تقديره لذاته . (بوخلف بشيرة ، و بوديسة مريم ، ٢٠١٥ : ١١)

و تشير إسراء مجدي (٢٠١٨) إلى أن بعض الآباء و الأمهات لهم دور كبير في إصابة أولادهم باضطرابات في السلوك منها الخجل ، و لايدرون بأنهم ساهموا في زرع هذا السلوك في نفوس أبنائهم . فالمراهق الذي يتعرض لانتقادات من قبل الكبار ينشأ ضعيف الثقة في النفس ، و يسيطر عليه الخوف و الخجل من إبداء رأيه أو التحدث أمام الآخرين . (إسراء مجدي ، ٢٠١٨ :٨)

و نظراً لسلبيات الخجل العديدة فالمراهقة أو المراهق الخجول يحتاج إلى المساندة الاجتماعية و الدعم من المحيطين حوله خاصة الأسرة و جماعة الأقران ، و يرجع ذلك إلى ما تقوم به المساندة الاجتماعية من وظائف عديدة منها : إشباع حاجات الانتماء ، المحافظة على الهوية الذاتية و تقويتها ، و تقوية احترام الذات . (علي عبد السلام ، ٢٠٠٥ :٤٦)

تعمل المساندة الاجتماعية أيضاً على الحفاظ على الوحدة الكلية للصحة الجسمية و النفسية و العقلية للوصول إلى تعزيز و دعم إحساس المتلقي بالراحة النفسية و الاطمئنان في حياته و الشعور بالسعادة ' و

تنمي أنماط التفاعل الاجتماعي الإيجابي من الأصدقاء و تزيل أي نوعية من الخلافات ، و تنمي مشاعر المشاركة الفعالة . (أيت و آخرون ، ٢٠١١ :٨)

و يؤكد كثير من الباحثين على أن المساندة المدركة أو المساندة المقدمة عن طريق العلاقات الاجتماعية و تعلم المهارات الاجتماعية من العوامل المهمة التي تقي الفرد من العديد من الاضطرابات النفسية و التي قد تتمثل في القلق ، و الاكتئاب ، و الشعور بالوحدة النفسية . (أسماء السرسي و أماني عبد المقصود ، ٢٠٠١ :٢) و هذا ما دعا الباحثة إلى الاهتمام بالكشف عن علاقة المساندة الاجتماعية بالخجل في الدراسة الراهنة و نظراً لندرة الدراسات التي تناولت الخجل مع المساندة الاجتماعية على حد علم الباحثة .

مشكلة الدراسة :

تبلورت مشكلة الدراسة الحالية من خلال ملاحظة الباحثة أن الخجل يمثل مشكلة أساسية على الأخص في مرحلة المراهقة مما يؤدي إلى عدم توافقهم على المستوى النفسي و الاجتماعي و المهني و يحرمهم من التفاعل الإيجابي مع الآخرين ، أن التأثير السلبي للخجل قد يكون أحد العوامل التي تسبب لهم ضعف في التحصيل ، فغالبية الطلبة الخجولين يعيشون بصفات مشتركة و هي قلة الحركة و عدم التفاعل مع المدرسين و التردد في الإجابة .(زكريا الشربيني ، ٢٠٠١: ٩٣)

و نظراً لأن الفتيات أكثر تأثراً بالتغيرات التي تطرأ عليهن في مرحلة المراهقة حيث تؤدي بهم إلى مشكلات و اضطرابات نفسية منها الخجل ، لذا فهم بحاجة إلى الدعم و المساندة من المحيطين بهم خاصة الأسرة و جماعة الأقران ، و على الرغم من أهمية المساندة الاجتماعية بوصفها مؤشراً من مؤشرات الصحة النفسية إلا أنه لا توجد دراسات أجنبية و عربية اهتمت بدراسة هذا المتغير مع الخجل على حد علم الباحثة مما دعا الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة . وبناء عليه تتحدد مشكلة البحث في الإجابة على السؤال التالي :

– هل يوجد علاقة أرتباطية بين الخجل و المساندة الاجتماعية لدى المراهقات ؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى :

– تحديد العلاقة الأرتباطية بين المساندة الاجتماعية و الخجل لدى المراهقات .

أهمية الدراسة :

يستمد البحث أهميته على النحو التالي :

على المستوى النظري :

١- تعد هذه الدراسة إضافة علمية للمكتبة النفسية و ذلك لندرة الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية مع الخجل على حد علم الباحثة .

٢- التأكيد على دور المساندة الاجتماعية الإيجابي كمؤشر من مؤشرات الصحة النفسية .

٣- أهمية الفئة العمرية التي تناولتها الدراسة و هي مرحلة المراهقة لما لها من دوراً مهماً في تكوين الشخصية.

على المستوى التطبيقي :

١- يمكن الاستفادة من الدراسة الحالية في التخطيط ووضع البرامج الإرشادية للحد من درجة الخجل لدى المراهقات .

٢- الاستفادة من الدراسة في مجال التربية والتعليم عند وضع البرامج و الأنشطة الخاصة بالمراهقات و الاهتمام بتدريب المرشدين في المدارس على كيفية حل مشكلات المراهقات و التعامل معهن في ضوء الدراسة .

٣- تقديم برنامج يفيد المربيين و المعلمين و أولياء الأمور في تعاملهم مع المراهقات .

مفاهيم الدراسة :

١- المساندة الاجتماعية :

تعرف كل من أسماء السرسي و أماني عبد المقصود (٢٠١٢) المساندة الاجتماعية بأنها الدعم الانفعالي و المادي والأدائي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به – الأسرة ، الأصدقاء ، الجيران ، زملاء العمل أو الفصل – و مدى قدرة الفرد على تقبل و إدراك هذا الدعم . (أسماء السرسي ، و أماني عبد المقصود ، ٢٠١٢ :٧)

و تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها " الدرجة التي تحصل عليها المفحوصة على مقياس المساندة الاجتماعية المستخدم في الدراسة "

٢- الخجل :

عرف الدريني (١٩٩٨) الخجل بأنه الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي . مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة و يكون الخجل مصحوباً بعدة مظاهر منها الشعور بالقلق و عدم الارتياح و هو ما يؤدي إلى الصمت و الانسحاب من مواقف التفاعل الاجتماعي و يكون أيضا مصحوبا بالشعور بالحساسية للذات و التعاسة و الانشغال بالذات . ٠نسرين أحمد ، ٢٠١٣ :٨)

و تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه " الدرجة التي تحصل عليها المفحوصة على مقياس الخجل المستخدم في الدراسة

٣- المراهقة :

يعرف إبراهيم وجيه ، (١٩٨١) المراهقة بأنها هي الفترة التي تلي الطفولة و تقع بين البلوغ الجنسي و بين الرشد ، و فيها يعتري الفرد (فتى أو فتاة) تغيرات أساسية و اضطرابات شديدة في جوانب نموه الجسمي و العقلي و الاجتماعي و الانفعالي . (إبراهيم وجيه ، ١٩٨١ :١٥)

و تعرف الباحثة المراهقة بأنها هي فترة انتقالية يتجه فيها الفرد تدريجياً من مرحلة الطفولة إلى النضج البدني و العقلي و الاجتماعي و الانفعالي . و يمر من خلالها بعدة تغيرات مهمة التي قد تؤدي بدورها إلى اضطرابات و مشكلات نفسية قد تعصف بحياة المراهق إذا لم يجد الدعم و المساندة ممن حوله .

الإطار النظري للدراسة :

أولاً : المساندة الاجتماعية :

المساندة تعني المساعدة و المؤازرة و العطاء و الإمداد ، فالإنسان بوصفه كائن اجتماعي يحب الحياة في وسط جماعة لكي يستمد منها الأمن و الطمأنينة و المساندة ، لذا فالمساندة الاجتماعية تعتبر مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية ، و يعرفها شعبان جاد الله و عادل محمد (٢٠٠١) أنها مقدار ما يتلقاه الفرد من دعم وجداني و معرفي و سلوكي و مادي من خلال الآخرين في بيئته الاجتماعية . (شعبان جاد الله ، و عادل محمد ، ٢٠٠١ : ٨٦)

تعمل المساندة الاجتماعية على إشباع الحاجات الأساسية للفرد من حب و احترام و تقدير و تفهم و تواصل و تعاطف و مشاركة الاهتمامات و تقديم النصيحة و تقديم المعلومات ، ذلك من الأشخاص ذوي الأهمية في حياة الفرد ، خاصة وقت حدوث الأزمات أو الضغوط . (Cutrona, 1996:10)

أما علي عبد السلام فيعرف المساندة الاجتماعية على أنها الدعم المادي و العاطفي و المعرفي الذي يستمده الفرد من جماعة الأسرة أو زملاء العمل أو الأصدقاء في المواقف الصعبة التي يواجهها في حياته ، و تساعده على خفض الآثار النفسية السلبية الناشئة عن تلك المواقف ، و تساهم في الحفاظ على صحته النفسية و العقلية . (علي عبد السلام ، ٢٠٠٥ :١١)

و يرى Moss أن المساندة الاجتماعية هي الشعور الذاتي بالانتماء و القبول و الحب و الشعور بأن الأفراد محتجون إليه لشخصه و ليس من أجل ما يستطيع أن يفعله . ٠ (عزت عبد الحميد ، ١٩٩٦ : ١١)

أبعاد المساندة الاجتماعية :

يرى كل من محمد محروس الشناوي و عبد الرحمن أن هناك أربعة أبعاد رئيسية للمساندة الاجتماعية و هي:

١- المساندة بالتقدير :

و تشمل أن ننقل للآخرين أنهم مقدرون لقيمتهم الذاتية و تسمى المساندة الذاتية .

٢- المساندة بالمعلومات :

و تشمل إعطاء الفرد معلومات لتساعده في حل المشكلات و تسمى بالتوجيه المعرفي أو النصح .

٣- الصحبة الاجتماعية :

و تشمل قضاء بعض الوقت مع الآخرين في أنشطة الفراغ و الترويح و تسمى مساندة الانتشار و الانتماء .

٤- المساندة الإجرائية :

و تشمل تقديم العون المالي ، و الإمكانات المادية و الخدمات اللازمة و قد يساعد العون الإجرائي على تخفيف الضغط عن طريق الحل المباشر للمشكلات و تسمى المساندة المادية .(محمد محروس الشناوي ، و عبد الرحمن ، ١٩٩٤ : ٤٠- ٤١)

وظائف المساندة الاجتماعية :

للمساندة الاجتماعية عدة وظائف نوجز منها :

١- تعتبر المساندة الاجتماعية مصدر هام من مصادر الأمن النفسي لدى الأفراد العاديين ، و عامل من عوامل إشباع احتياجاتهم الشخصية و الاجتماعية و تساهم في توافقهم النفسي و الاجتماعي . (عواطف صالح ، ٢٠٠٢ :١٨٣)

٢- تساعد المساندة الاجتماعية الفرد على التعامل مع تهديدات الحياة و التغلب عليها ، و خفض الضغوط النفسية و ذلك من خلال العلاقات الاجتماعية للفرد مع الآخرين . (أمينة مختار ١٩٩٤ : ١١٧)

٣- تعمل المساندة الاجتماعية على وقاية الفرد من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الصعبة.

٤- و يشير Breham إلى أن المساندة الاجتماعية تقوم بمهمة حماية تقدير الشخص لذاته و تشجيعه على مقاومة الضغوط التي تفرضها عليه أحداث الحياة المؤلمة . (عماد علي عبد الرازق . ١٩٩٨ : ١٦)

٤- للمساندة الاجتماعية أهميتها في الحياة المدرسية حيث تعمل على زيادة الدافعية و القدرة على الإنجاز الأكاديمي و الوصول إلى الأهداف المرجوة في مرحلة المراهقة . (أسماء السرسي ، و أماني عبد المقصود ، ٢٠٠١ : ١٩٩)

٥- للمساندة الاجتماعية دوران أساسيان في حياة الفرد : دور إنمائي و دور وقائي ، و يتمثل الدور الإنمائي في أن الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية مع غيرهم هم أفضل من ناحية الصحة النفسية ممن ليس لديهم علاقات اجتماعية مع غيرهم . أما الدور الوقائي فتقوم فيه المساندة الاجتماعية بمساعدة الأفراد في مواجهة الحياة الضاغطة بأساليب إيجابية و فعالة .

ثانياً : الخجل :

يرغب الإنسان دائماً في الانتماء إلى جماعة يحقق من خلالها أهدافه و طموحاته و يشعر من خلالها بالأمن و عندما لا يستطيع الفرد أن يقيم علاقات متبادلة مع أفراد تلك الجماعة ، فأنه يتأثر سلبيا و يشعر بالخجل و النقص و عدم الثقة .

و يشير Zimbarido (2001) إلى أن هناك عدداً من الأفراد يصبحون خجولين عندما يصلون إلى مرحلة البلوغ نظراً لتعرضهم للرفض من الآخرين ، مع العلم أنهم لم يكونوا هكذا من قبل و قد يكون الرفض قد تسبب لهم تقديراً أقل للذات ، و معاناة من الشكوك و لوم الذات لعدم النجاح في المواقف الاجتماعية .(إسراء مجدي ، ٢٠١٨ : ٨)

ويرى كل من ويلر (Wheeler) و ريس (Reis) أن أحداث ماضية في فترة الطفولة قد تسبب الشعور بالوحدة النفسية في فترة المراهقة ، كما أن الشعور بالوحدة النفسية مرتبط بالخجل ، لذا يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد لأخر و من موقف لأخر و من عمر لأخر و من ثقافة إلى أخرى ، كما تتعدد أشكاله و أنواعه و مظاهره فضلاً عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزمرة ما بين فيزيولوجية و اجتماعية و انفعالية و معرفية . (مايسة النيال، و مدحت عبد الحميد ، ١٩٩٩ : ٢)

فالخجل أصبح من المشكلات النفسية المهمة في مرحلة المراهقة لأن المراهق الخجول يفتقد المهارات الاجتماعية ، و لذا لا يستطيع الاندماج بسهولة في الحياة الاجتماعية إضافة إلى أن الخجل قد يتطور إلى الأسوأ مما يؤدي إلى اضطراب الشخصية ، فيصبح عالة على نفسه و على مجتمعه إذا لم يتوفر له الأمان و تقدم له المساندة لاسيما الترويحية للتخلص من خجله . (منى عبد الفتاح ، ٢٠٠٥ : ١٩٨)

و نجد أن الشخص الذي يعاني من الخجل يفتقر إلى الثقة في النفس و يجد صعوبة في الاندماج مع زملائه و يفتقر إلى الكثير من المهارات الحياتية و الخبرات الجديدة التي يمكن اكتسابها نتيجة للاندماج في المواقف الاجتماعية كما تنعكس آثار هذا على مستوى التحصيل مما يتغلب عليه الشعور بالفشل و قد يكون مشلول الإرادة و التفكير . (أميرة مزهر ، و أحلام مهدي ، ٢٠١١ : ١٣٥)

كما أتفق عدد من الباحثين على أن الخجل يتضمن القلق و الارتباك أثناء التفاعلات الاجتماعية ، وتجنب المشاركة الاجتماعية ، و التردد و الخوف من التقدير السلبي ، و الانشغال بالذات و الشعور بالنقص و الحذر

و التلعثم و التشتت ، و تؤدي هذه الأعراض كلها إلى عدم التوافق نفسياً و اجتماعياً . (مايسة النيال ، و مدحت عبد الحميد ، ١٩٩٩ : ٨)

مما سبق يتضح أن الخجل في حد ذاته مشكلة معقدة أو كما يعده كثيراً من علماء النفس مرضا نفسياً و اجتماعياً لابد من التصدي له و تداركه من قبل الجميع و خاصة أولياء الأمور و المربيون حتى لا يشب المراهقون منطويون على أنفسهم ، لذا فالخجل موضوع جدير بالدراسة نظراً لأهميته الشديدة النظرية و العملية

مكونات الخجل :

تمثلت مكونات الخجل فيما يلي :

١- المكون الانفعالي :

و يظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى استجابة التفادي و الانسحاب بعيداً عن مصدر التنبيه . (علاء الدين كفافي ، ١٩٩٤ : ٨٥) .

٢- المكون المعرفي :

حيث أشار أيزنك و أيزنك إلى ذلك المكون بأنه انتباه مفرط للذات ، و وعي زائد للذات و صعوبات في الإقناع و الاتصال . (مايسة النيال ، و مدحت عبد الحميد ، ١٩٩٩ : ١٥)

٣- المكون السلوكي :

هو نقص السلوك الظاهر و يركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين و يتصفوا بنقص في الاستجابات السوية . (حمادة ، ١٩٩٩ : ٢٩)

٤- المكون الوجداني :

يتمثل في الحساسية ، و ضعف الثقة بالنفس اللحظي و الاستثارة النرجسية و اضطراب المحافظة على الذات . (مايسة النيال ، ١٩٩٩ : ١٥)

٥- المكون الفسيولوجي :

و يتمثل في زيادة ضربات القلب و جفاف الفم و الارتجاف و الشراهة في الأكل عندما يتعرض الشخص الخجول للمواقف الاجتماعية غير المألوفة أو الغريبة عليه المثيرة للخوف . (إيمان عبد الكريم ، ٢٠٠٥ : ٢٢٣)

تصنيف الشربيني للخجل :

صنف الشربيني الخجل إلى ستة أشكال على النحو التالي :

١- خجل مخالطة الآخرين :

يأخذ الخجل شكل النفور من الزملاء أو الأقارب أو امتناع أو تجنب مخالطة الآخرين و تعمد الابتعاد عن أماكن تواجدهم .

٢- خجل الحديث :

يجيد الطفل الخجول الالتزام بالصمت و عدم التحدث مع غيره و نقص إجاباته على القبول أو الرفض و إعلان عدم المعرفة للأمور التي يسأل فيها .

٣- خجل الاجتماعات :

في حالات نادرة يكتفي الطفل بالحديث مع أفراد الأسرة و بعض زملاء المدرسة و يبتعد عن المشاركة في أي اجتماعات أو رحلات أو أنشطة رياضية .

خجل المظهر :

هناك بعض المواقف التي يظهر فيها الخجل لدى بعض الأطفال ، كأن يخجل عندما يرتدي ثوباً جديداً ، أو الأكل في المطاعم العامة أو أكل بعض الأشياء البسيطة أمام بعض الناس .

٥- خجل التفاعل مع الكبار :

يخجل بعض الأطفال حين يبني حوار بينه أو بين المدرسين أو مدير المدرسة أو عندما يبتاع الطفل أشياء من البائعين ، أو عندما يستقبل أصدقاء والده أو والدته .

٦- خجل حضور الاحتفالات أو المناسبات :

هناك من الأطفال من يخجل من حضور حفلات الأفراح ، أو أعياد الميلاد أو حفلات النجاح و يفضلون العزلة و الابتعاد عن مواقع المناسبات ، و عدم الانخراط أو المشاركة . (زكريا الشربيني ، ٢٠٠٠ :٩٢)

أسباب الخجل :

- أسباب عضوية :

١- **ضعف البنية الجسمية** : فالهزال الشديد و ضعف بنية الجسم أو النحافة الشديدة تجعل الفرد يتجنب الاختلاط مفضلاً للعزلة .

٢- **العاهات و التشوهات** : العاهات و التشوهات الجسدية مثل السمنة المفرطة و طول القامة الشديد أو قصر القامة الشديد أو التأتأة و التلعثم و ظهور البثور في الوجه و تشوهات الحروق و غيرها تؤدي إلى فقان الثقة و الشعور بالدونية و من ثم الابتعاد عن الآخرين .

٣- **الضعف العقلي** : يتجنب الشخص ذو القدرات الضعيفة المواقف الاجتماعية .

أسباب نفسية :

١- **الحساسية الزائدة** : يتأثر الطفل أكثر من اللازم بالأحداث و يبالغ مبالغة لا معنى لها في تلقي الأحداث و يعطي للأشياء صدى لا تستحقه .

٢- **السعي إلى الاستحسان** : يبحث الشخص الخجول دوماً عن الوسائل التي يثير بها استحسان الناس و إعجابهم و يحدث الخجل عند أبسط و أتفه نقد يتعرض له .

٣- **اجترار الأحداث المخزية** : خيال الطفل الواسع يجعله يتأثر بما سبق له من تجارب الفشل و الحوادث التي أسأت له و يتأثر بما يسمعه من أنه خجول و لا يقوى على عمل شيء فيزدد ضعفاً و رغبة في العزلة عن الناس .

٤- **التردد و الجمود** : وهما من المكونات التي تتعاون في تشكيل ظروف شخصية و اجتماعية فينمو الخجل و يزداد إلى أن يسيطر على النفس و يشل فاعليتها و يقتل الرغبة في الإبداع و الإنتاج .

عوامل بيئية :

تلعب البيئة دوراً كبيراً في حدوث الخجل و تطوره ، حيث يتعرض الفرد لبعض الخبرات الأليمة أو ضغوط حياتية أو مشكلات لا يستطيع حلها أو مواقف اجتماعية غير مألوفة أو مواقف اجتماعية تترك أثراً في نفسه و من ثم يجد الفرد نفسه كارهاً للحياة ، زاهداً فيها فيفضل حياة العزلة و الانسحاب ثم يصبح خجولاً غير قادراً على مواجهة الآخرين ، و من العوامل التي تساهم في حدوث الخجل بدور كبير ، العوامل الأسرية و التي تشتمل على التالي :

- نشأة الطفل في أسرة منعزلة .

- أساليب التنشئة الخاطئة .

- الصراع الأسري .

أعراض الخجل :

١- **أعراض فسيولوجية :** و منها على سبيل المثال :

احمرار الوجه ، و جفاف الحلق ، شحوب لون الوجه ، زيادة إفراز اللعاب ، الرغبة في بلع الريق مراراً ، و زيادة إفراز العرق ، زيادة خفقان القلب ، و اضطراب المعدة ، و ارتعاش الوجنات و الأطراف والجفون أحياناً .

٢- **أعراض اجتماعية :** و منها على سبيل المثال و ليس الحصر :

التصرفات السلبية ، تجنب التخاطب بالعين ، و تحاشي تكوين صدقات جديدة ، و تفضيل الانسحاب و العزلة ، و عدم الرغبة في التواصل مع الآخرين .

٣- **أعراض انفعالية و وجدانية :** مثل الشعور بالخوف و الرغبة في البكاء و التوتر ، و الشعور بالضيق و الغضب و التردد و الارتباك و الشعور بالقلق و ضعف الثقة في النفس و الآخرين .

٤- **أعراض معرفية :**

مثل ضعف التركيز و انشغال الفكر بأفكار غير صحيحة و عدم القدرة على إدراك الأمور على حقيقتها و ضعف المهارات اللفظية و التشتت .

ترى الباحثة من خلال العرض السابق أن الخجل يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس و عدم القدرة على التفاعل الاجتماعي و المشاركة الايجابية الفعالة مع الآخرين ، بالإضافة إلى فقدان القدرة على المواجهة و التعبير عن الرأي ، و لذا لابد من مساندة المراهقة و دعمها حتى تستعيد ثقتها بنفسها و تندمج في المجتمع الذي تنتمي له فتصبح شخصاً منتجاً حيث تحقق لها المساندة الاجتماعية التوافق النفسي و العقلي و الصحي و الاجتماعي .

ثالثاً : المراهقة :

تتميز فترة المراهقة بظهور أزمات كثيرة بسبب التغيرات الفسيولوجية المؤدية إلى النضج الجنسي و الضغوط الاجتماعية ، حيث يعيش المراهق في صراع دائم بين أن يعتمد على أهله و أن يستقل بذاته و يسعى دائماً إلى تجريب قيم و أفكار و سلوكيات جديدة حتى يحدد هويته . و تنقسم مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل تبدأ من سن ١٢ و تنتهي في سن ٢١ عاماً ، و تركز هذه الدراسة على مرحلة المراهقة المبكرة و يمكن تناولها على النحو التالي :

مرحلة المراهقة المبكرة :

أتفق عليها الباحثون إنها تتراوح بين ١٢ : ١٤ سنة و تتميز بتناقص السلوك الطفلي و بداية علامات النضج في الظهور و اكتمال وظائفها عند الذكر و الأنثى ، ففي بداية هذه المرحلة تحدث تغيرات عديدة للمراهق و أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة الجانب الجنسي ، حيث تبدأ الغدد الجنسية في القيام بوظائفها . (ميخائيل معوض ، ١٩٩٤ : ٢٥)

من أبرز ملامح هذه المرحلة بالنسبة للمراهقات :

١- تقلب المزاج ، حيث تصبح الفتاة في هذه المرحلة أكثر رقة و تغلب عليها العاطفة.

٢- كثرة معارضة الوالدين و التطاول عليهم أحياناً و عدم الإنصات لهم .

٣- التأثر بالأصدقاء و تقليدهم في اللبس أو في طريقة الكلام أو في أسلوب الحياة .

٤- تعاني بعض المراهقات من عدم الثقة ، حيث تلجأ بعضهن إلى البحث عن أحد غير أهلها لتنسجم معهم.

٥- تعاني معظم الفتيات المراهقات من الحساسية و الانطوائية في هذه المرحلة .

٦- معدل النمو الجسمي لدى البنات يزدد في هذه المرحلة ، فيبدأ بسن ١٢ عند البنات ثم يبطئ تدريجياً عند البنات ، و يزدد الطول و يتسع الكتفان و يتغير محيط الصدر و طول الساقين ، و تنمو العظام نمواً كبيراً ، و يظهر الشعر في أماكن مختلفة في الجسم مما يسبب حالة من الخجل و الانزواء لديهن .

٧- تتميز هذه المرحلة بالنمو العقلي الكمي و الكيفي ، فيسرع الذكاء العام في هذه المرحلة و تبدأ عندهم القدرة على تعلم المهارات و المعلومات و ينمو التفكير لديهم .

٨- تمر المراهقة في هذه المرحلة بتقلبات مزاجية عديدة ، و تكون غير مستقرة نفسياً و يدور الصراع في نفسها .

٩- يوجد تضارب لدى المراهقة فهي غالبا ما تكون متأرجحة بين أسرتها و أقرانها ، فتحاول الاعتماد على نفسها حتى تشعر بالاستقلال عن والديها ، و تشعر في هذه المرحلة بشيء من الخوف من الجماعات الكبيرة ، و تحاول تقليد الكبار سواءً في مظهرهم أو سلوكهم .

و ترى الباحثة أن المراهقة و خاصة مرحلة المراهقة المبكرة من أصعب المراحل التي تمر بها الفتاة ، حيث تبقى آثارها ملازمة لشخصية الفتاة مدى الحياة ، حيث تتأثر الفتيات أكثر من الفتيان في هذه المرحلة بالتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في الدورة الشهرية و بروز الثديين و النضج الجنسي ، و قد تؤدي هذه التغيرات إلى حدوث صراع داخلي لدى الفتاة مما ينتج عنه اضطرابات نفسية حادة أحياناً و قد يؤدي بها إلى الاكتئاب و الخجل الشديد ، لذا لابد أن يتفهم الوالدين لاحتياجات بناتهن النفسية و العقلية حتى يتم بناء شخصية المراهقات بناءً سليماً حتى يستطيعوا من التغلب على الاضطرابات المصاحبة لهذه المرحلة .

الدراسات السابقة :

دراسات تناولت المساندة الاجتماعية :

- دراسة أسماء السرسي و أماني عبد المقصود (٢٠٠١) :

تناولت الدراسة علاقة المساندة الاجتماعية ببعض المتغيرات النفسية كما يدركها المراهقين ، و تألفت العينة من (١٠٠) طالباً و طالبة (٥٠) من الذكور و (٥٠) من الآناث ، تراوحت أعمارهم بين (١٤ :١٥) عاماً ، و استخدمت الباحثتان مقياس المساندة الاجتماعية و مقياس القلق الظاهر، و اختبار الشعور بالوحدة النفسية ، و مقياس الاكتئاب (ز) للصغار ، و مقياس تقدير الذات ، و مقياس دافع الانجاز ، وأسفرت النتائج

عن وجود علاقة أرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية و دافع الانجاز و تقدير الذات ، كما توجد علاقة أرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية و القلق و الشعور بالوحدة و الاكتئاب .

- دراسة مروان عبد الله دياب (٢٠٠٦) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة و الصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين ، تألفت العينة من (٥٥٠) من الذكور و الإناث ، أستخدم الباحث أستبانة الصحة النفسية ، و أستبانة المساندة الاجتماعية ، و أستبانة الأحداث الضاغطة ، ، أسفرت النتائج عن وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين درجات الأحداث الضاغطة التي تعرض لها المراهقون و المساندة الاجتماعية ، و وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين درجات الصحة النفسية و درجات المساندة الاجتماعية .

- دراسة Yue Zhang (2012) :

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة التطبيع الثقافي بالمساندة الاجتماعية و أعراض الاكتئاب لدى عينة من الطلاب الصينيين المقيمين بالخارج ، تألفت عينة الدراسة من (٢٣٥) طالباً و طالبة ، و أستخدم الباحث مقياس المساندة الاجتماعية المدركة متعدد الأبعاد ، ومقياس التطبيع الثقافي ، و مقياس الاكتئاب ، و أكدت النتائج على قدرة المساندة الاجتماعية على خفض الاكتئاب عندما تكون ضغوط التطبيع الثقافي مرتفعة .

- دراسة Genevieve et al (2015) :

تناولت الدراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية و الحماية من الاكتئاب لدى المراهقين و الأطفال والكبار ، و شملت الدراسة (٣٦) عينة من دول مختلفة و تراوحت أعمارهم ما بين ١٨ فأكثر ما عدا دراستان إحداهما شملت ألمان تبدأ أعمارهم من (١١: ١٦) سنة و الأخرى شملت كنديين تبدأ أعمارهم من ١٢ عاما فأكثر و أستخدم الباحثون مقياس الاكتئاب و مقياس المساندة الاجتماعية ، و أسفرت النتائج عن نجاح المساندة الاجتماعية في حماية الأطفال و المراهقين و الكبار من الاكتئاب .

- دراسة Fatimah Sabouripour & Samsilah Bte Rostan (2015) :

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المرونة و التفاؤل و المساندة الاجتماعية لدى عينة من التلاميذ الأجانب ، و تألفت العينة من (٢٩١) تلميذاً و تلميذة ، استخدمت الباحثتان مقياس المرونة (CD – Rise)

و، و مقياس التفاؤل (Lot – R) ، و مقياس المساندة الاجتماعية (MSPSS) ، و أشارت النتائج إلى أن المساندة الاجتماعية و التفاؤل مؤشرات جيدة على المرونة .

دراسات تناولت الخجل :

- دراسة حنان أسعد (٢٠٠٢) :

تناولت الدراسة علاقة الخجل بكل من الشعور بالوحدة النفسية و أساليب المعاملة الوالدية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة ، و تكونت عينة الدراسة من (٤٨٤) طالبة ، استخدمت الباحثة مقياس الخجل المدرسي للدريني ، و مقياس الشعور بالوحدة النفسية للدسوقي (١٩٩٨) ، و مقياس أساليب المعاملة الوالدية للنفيعي (١٩٩٧) ، و توصلت النتائج إلى ما يلي :

وجدود علاقة أرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائياً بين الخجل و الشعور بالوحدة النفسية لدى أفراد العينة ، كما توجد علاقة أرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائياً بين الأسلوب العقابي للأب و الخجل .

- دراسة Lancy D. Souza et al (2008) :

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الخجل و ضرورة الإرشاد بين المراهقين ، تألفت عينة الدراسة من (٢٦٠) طالباً و طالبة ، (١٣١) من الذكور و (١٢٩) من الإناث بمدينة ميسور الهندية ، تتراوح أعمارهم بين (١٢ :١٨) عاماً ، أستخدم الباحثون قائمة Crozier للخجل و قائمة الإرشاد المطورة بواسطة Grewal ، و أفادت النتائج أنه هناك علاقة طردية بين مستويات الخجل و الحاجة إلى الإرشاد و أن كلما زادت مستويات الخجل ، زاد معها الحاجة إلى الإرشاد .

- دراسة Gokhan Bas (2010) :

تناولت الدراسة العلاقة بين الخجل و الوحدة بمستوياتها لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في تركيا و تألفت عينة الدراسة من (٤٧٠) تلميذاً و تلميذة ، (٢٠٤) من الإناث و(٢٦٦) من الذكور من الصف السادس و السابع و الثامن ، و أستخدم الباحث مقياس الخجل و مقياس الوحدة و أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الخجل و الشعور بالوحدة .

- دراسة أميرة مزهر ، و أحلام مهدي (٢٠١١) :

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الخجل الاجتماعي و مستوى التحصيل لدى طالبات معهد إعداد المعلمات بمدينة ديالي بالعراق ، و بلغت العينة (١٤٠) طالبة ، و استخدمت الباحثتان مقياس الخجل الاجتماعي ومقياس التحصيل الدراسي و معامل ارتباط بيرسون لإيجاد علاقة الخجل بالتحصيل الدراسي و أسفرت النتائج عن وجود علاقة أرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الخجل الاجتماعي و التحصيل الدراسي لديهن

- دراسة إسراء مجدي (٢٠١٨) :

تناولت الدراسة علاقة الخجل الاجتماعي ببعض الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات ، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الأرتباطية بين الخجل الاجتماعي و الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات باختلاف مرحلة المراهقة (مراهقة مبكرة و مراهقة وسطى ، مراهقة متأخرة) ، تألفت العينة من (٣٠٠) طالبة مقسمة إلى ثلاث شرائح ، الشريحة الأولى (تمثل مرحلة المراهقة المبكرة) من طالبات الصفين الأول و الثاني الإعدادي و تتراوح أعمارهن بين (١٢ : ١٣) عاماً و عددهن (١٠٠) طالبة ، أما الشريحة الثانية (مرحلة المراهقة الوسطى) من طالبات الصف الأول و الثاني الثانوي ، و تتراوح أعمارهن بين (١٥ : ١٦) عاماً و عددهن (١٠٠) طالبة ، بينما الشريحة الثالثة (مرحلة المراهقة المتأخرة) و عددهن (١٠٠) طالبة تتراوح أعمارهن بين (١٨ : ١٩) عاماً ، أسفرت النتائج عن وجدود علاقة أرتباطية بين الخجل و الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات ، و وجود علاقة أرتباطية بين الخجل و الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات باختلاف مراحل المراهقة .

تعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال العرض السابق للبحوث و الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية ، يمكن ملاحظة أن المساندة الاجتماعية لها فوائدها العديدة حيث لها القدرة على زيادة درجة الإنجاز الأكاديمي و زيادة درجة تقدير الذات و المرونة ، كما أن لها القدرة على تخفيف الصراعات و الضغوط النفسية أو الوقاية من الاضطرابات النفسية المتمثلة في القلق و الاكتئاب و الشعور بالوحدة النفسية ، و على الرغم من ارتباطها بالعديد من المتغيرات إلا أنها لم يتم تناولها مع متغير الخجل على حد علم الباحثة سواء في الدراسات العربية أو الأجنبية

من خلال البحوث والدراسات السابقة التي تناولت الخجل يمكن ملاحظة أن الخجل ينتج عن الأفكار اللاعقلانية ويؤدي إلى الشعور بالوحدة ، كما أن المعاملة الوالدية التي تتسم بالقسوة تؤدي إلى زيادة الخجل ، فلقد أكدت معظم الدراسات على الآثار السلبية للخجل مما يؤثر سلبياً على مستوى التحصيل الأكاديمي لهم و يعوقهم عن التفاعل الإيجابي مع الآخرين لذا فهم بحاجة إلى الدعم و المساندة الاجتماعية من المحيطين بهم للتخفيف من حدة الخجل و لمساعدتهم للتفاعل الإيجابي مع الآخرين ، لذا جاءت أهمية الدراسة الحالية نظراً للدور الإيجابي الفعال للمساندة الاجتماعية حيث تعتبر مؤشر حيوي من مؤشرات الصحة النفسية .

رابعاً : الطريقة و الإجراءات :

- **منهج الدراسة :** تندرج هذه الدراسة تحت المنهج الوصفي الأرتباطي نظراً لأن طبيعة الدراسة الحالية تحاول الكشف عن العلاقة الأرتباطية بين المساندة الاجتماعية و الخجل .

- **مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الإعدادية بمدرسة الهنداو الإعدادية بمحافظة الوادي الجديد .

- **عينة الدراسة :** بلغت العينة (٢٦) طالبة من الصف الأول و الثاني الإعدادي اختيرت بالطريق العشوائية ، تتراوح أعمارهن بين (١٢ : ١٤) عاماً .

- **أدوات الدراسة :**

مقياس المساندة الاجتماعية.

استخدمت الباحثة مقياس المساندة الاجتماعية الذي أعدته سوزان ديون وآخرون .Dunn, et al وعربته أسماء السرسي وأماني عبد المقصود (٢٠٠٠) بهدف تقدير المساندة الاجتماعية، وتكون المقياس من ثلاثة أبعاد فرعية وهي : المساندة من قبل النظراء (الأصدقاء والجيران)، والمساندة من قبل الأسرة، والرضا الذاتي عن المساندة، وتم عرض المقياس على متخصصين في اللغة العربية وعلم النفس، ولتقنين المقياس في صورته

العربية تم تطبيقه على عينة مكونة من عدد (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي العام؛ حيث أجري له صدق البناء وصدق المحك، وقد تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية الثلاثة، وقد كان معامل الثبات للأبعاد الثلاثة على التوالي (٠,٩١ ، ٠,٨٧ ، ٠,٧٣)

أما بالنسبة لطريقة التصحيح، فقد وضعت معدتا الأداة لكل بند من بنود المقياس ثلاثة اختيارات وهي : دائماً، وأحياناً، ونادراً، بحيث يختار المفحوص واحدة منها فقط، والتي تتناسب مع ما يراه، ويعطى للمفحوص ثلاث درجات؛ إذا كانت الإجابة" دائماً"، ودرجتان إذا كانت الإجابة" أحياناً"، ودرجة واحدة إذا كان الإجابة "نادراً "علما بأنه هناك بعض العبارات الموجبة والأخرى السالبة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس لكل مفحوص ما بين (٢٥ – ٧٥) درجة، وتعكس الدرجة الكلية للمفحوص مستوى إدراك الفرد للمساندة الاجتماعية التي يتلاقها من الأسرة والأصدقاء.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

صدق المحكمين:

عرض الاختبار في صورته المبدئية على المحكمين : تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في هذا المجال، لإبداء آرائهم ووجهة نظرهم، وقد قامت الباحثة بحساب صدق المحكمين باستخدام معادلة لوش Lawshe لحساب نسبة صدق محتوى العبارة (CVR) Ratio Validity Content ، و وجد أن نسب صدق المحكمين على عبارات المقياس بطريقة لوش تراوحت بين (٠,٧٠ – ١) ، وجميعها أكبر من القيمة الحرجة التي حددها لوش للصدق والتي تساوي (٠,٦٢) مما يشير إلى صدق المقياس ، و تم عمل بعض التعديلات على تعليمات الاختبار لتكون أكثر وضوح وتعديل صياغة بعض الأسئلة وفقا لرأي المحكمين.

الاتساق الداخلي:

وتم ذلك من خلال حساب معاملات الارتباط لبيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط لبيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس .

حيث أن جميع قيم معاملات ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) ، وكذلك **معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس** ويحقق هذا درجة مرتفعة من الاتساق الداخلي للمقياس ٠

- حساب معامل ثبات الاختبار

يقصد بثبات الاختبار درجة الاتساق في النتائج التي تعطيها أداة التقويم إذا ما طبقت على عينة من الممتحنين أكثر من مرة في ظروف تطبيقية متشابهة.

ولحساب معامل الثبات تم استخدام معادلة **ألفا- كرونباخ Alpha** ، حيث بلغ معامل ألفا للمقياس ككل

(٠.٨٠٨) مما يدل على ارتفاع معامل الثبات و بناء عليه فأن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات .

مقياس الخجل

خطوات إعداد المقياس:

مرت عملية بناء الاستبانة بأربع مراحل رئيسية : بدءا من الاستعانة بمجموعة من مقاييس الخجل ، انتقالا إلي الإجراءات التي اتخذت لتطوير وبناء مقياس الخجل في ضوء الأدب التربوي التي تمت مراجعته والمتعلق بموضوع الدراسة أضافه إلي خصائص الفئة المستهدفة ، ويتكون المقياس من (٤٠ عبارة) ، ويتم الاستجابة عليها من خلال مقياس ليكرت الخماسي

ويتكون المقياس من أربع أبعاد رئيسية (الفسيولوجي ، الانفعالي ، الاجتماعي ، المعرفي) بواقع (١٠) عبارات لكل بعد .

الخصائص السيكومترية لمقياس الخجل

صدق المقياس: حيث اعتمدت الباحثة على:

- الصدق الظاهري:

حيث يهتم هذا النوع بالمظهر العام للاستبانة أو الصورة الخارجية له من حيث : نوع المفردات وكيفية صياغتها، ومدى وضوحها ودقتها ، وصحة ترتيبها ، ووضوح التعليمات ، وأيضا مدي مناسبة الاستبانة للهدف الذي وضع من أجله، عليه اعتبر صدق المحتوي مؤشراً لصدق الاستبانة (سعد عبد الرحمن، ١٩٩٨، ١٨٤).

تم عرض المقياس في صورته الأولية علي عدد من المحكمين تم اختيارهم من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية؛ وذلك بغية إبداء آرائهم في صلاحية وشمولية العبارات لقياس ما وضعت من أجله

، ومناسبة سلم التقدير للإجابة، إضافة إلي مدي وضوح صياغة كل عبارة للطالبات، وإمكانية تعديل الصياغة أو حذف أو إضافة عبارات جديدة ، ليصبح المقياس أكثر قدرة علي تحقيق الهدف الذي بني من أجله ، وهذا ما يعبر عن صدق المحتوي، وفي ضوء المرئيات والمقترحات التي أبداها السادة المحكمين تم إجراء التعديلات الآتية:

- استبقيت العبارات التي حصلت علي صدق المحتوي (٠,٦٢ فأعلي وفق محك لوش) بينما عدلت بعض العبارات كما حذفت بعض العبارات وبذلك يتكون المقياس من (٤٠) عبارة.
- إجراء دراسة استطلاعية للتحقق من ثبات وصدق المقياس بأبعاده بتطبيقه علي عينه من طالبات المرحلة الإعدادية قوامها (٧٠) طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

- صدق المحك :

تم تطبيق المقياس الحالي ومقياس الخجل من إعداد مايسة النيال و مدحت عبد الحميد علي العينة الاستطلاعية ، وتم حساب معامل الارتباط بين المقياسين والذي بلغت قيمته (٠,٨١٥) وهو ومعامل ارتباط قوي ودال إحصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠١) مما يدل علي صدق المقياس الحالي .

- صدق الاتساق الداخلي:

وتم ذلك من خلال حساب معاملات الارتباط لبيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط لبيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس .

يتضح من الجدولين السابقين أن جميع قيم معاملات ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) ، وكذلك **معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس** ويحقق هذا درجة مرتفعة من الاتساق الداخلي للمقياس ٠

الثبات بطريقه ألفا- كرونباخ Alpha:

تم حساب قيمه معامل ألفا للمقياس ككل وبلغت **(0.825)** وهي قيمة مرتفعة ، وهذا دليل كافي على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي ، وتم أيضا حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية وبلغ معامل سبيرمان بروان للثبات **(0.875)** ، ومعامل جتمان للتجزئة النصفية **(0.872)** .

رابعاً : نتائج الدراسة و تفسيرها :

للتحقق من فرض الدراسة الذي ينص علي "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المساندة الاجتماعية والخجل" استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون وجاءت نتائجه كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٦) معاملات الارتباط بين المساندة الاجتماعية والخجل

المساندة / الخجل	المساندة من قبل النظراء	المساندة من قبل الأسرة	الرضا الذاتي عن المساندة	المساندة ككل
الفسيولوجي	-.890**	-.968**	-.948**	-.959**
الانفعالي	-.889**	-.975**	-.935**	-.954**
الاجتماعي	-.894**	-.948**	-.903**	-.937**
المعرفي	-.878**	-.958**	-.906**	-.934**
الخجل ككل	-.899**	-.975**	-.936**	-.958**

***دال عند(٠,٠٥) ، ** دال عند (٠,٠١)**

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية ، ومقياس الخجل وهذه العلاقة مرتفعة ، وبالتالي كلما زادت المساندة انخفض الخجل ، حيث بلغ معامل الارتباط بين البعد الفسيولوجي للخجل و المساندة ككل (.959-) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين البعد الفسيولوجي للخجل و المساندة ككل ، و بلغ معامل الارتباط بين البعد الانفعالي للخجل و بين المساندة ككل (.954-) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين البعد الانفعالي للخجل و المساندة ككل ، بينما بلغ معامل الارتباط بين البعد الاجتماعي للخجل و بين المساندة ككل (.937-) ، و يدل هذا على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين البعد الاجتماعي للخجل و المساندة ككل ، و بالنسبة لمعامل الارتباط

بين البعد المعرفي للخجل و المساندة ككل فقد بلغ (934.-) ، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين البعد المعرفي للخجل و المساندة ككل ، أما بالنسبة لمعامل الارتباط بين الخجل ككل و بين بعد المساندة من قبل النظراء فقد بلغ (899.-) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الخجل ككل و بعد المساندة من قبل النظراء ، بينما بلغ معامل الارتباط بين الخجل ككل و بعد المساندة من قبل الأسرة (975.-) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الخجل ككل و بين بعد المساندة من قبل الأسرة ، و قد بلغ معامل الارتباط بين الخجل ككل و بين بعد الرضا الذاتي عن المساندة (936.-) ، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الخجل ككل و بين بعد الرضا الذاتي عن المساندة ، **أما بالنسبة لمعامل الارتباط بين الخجل ككل و المساندة الاجتماعية ككل فقد بلغ (958.-) ، مما يؤكد على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الخجل و المساندة الاجتماعية** . مما سبق يتضح أن المراهقات اللاتي حصلن على درجات مرتفعة على مقياس المساندة ، حصلن على درجات منخفضة على مقياس الخجل مما يدل على الدور الإيجابي و الفعال للمساندة الاجتماعية حيث لها القدرة على تعزيز و تحسين التوافق الشخصي و الاجتماعي و المهني للأفراد ، ويؤكد علي عبد السلام (٢٠٠٥) أن انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية يؤدي إلى ضعف قدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة و بالتالي يصبح الشخص أكثر عرضة للاضطرابات النفسية ، و بما أن الخجل من الاضطرابات النفسية التي تعاني من آثارها السلبية المراهقة و تعوقها عن التفاعل الإيجابي مع الآخرين ، فالمراهقة الخجولة تحتاج إلى المساندة ألاجتماعية و الدعم من المحيطين حولها خاصة الأسرة و جماعة الأقران ، و يرجع ذلك إلى ما تقوم به المساندة الاجتماعية من وظائف عديدة منها : إشباع حاجات الانتماء ، المحافظة على الهوية الذاتية و تقويتها ، و تقوية احترام الذات .

فالمراهقة الخجولة كثيراً ما تعاني من التوتر و القلق و الانسحاب من الحياة الاجتماعية و الوحدة التي فرضتها على نفسها مع تقدير متدني للذات و غالباً ما تشعر بالارتباك و عدم الراحة ، ولكنه عندما تحظى بالدعم و المساندة ممن حولها وخاصة أسرتها ، فأنها تصبح واثقة في نفسه و أقل عرضة للإحباط و بالتالي تمتاز بالقدرة على حل مشكلاتها بشكل إيجابي و ينعكس بالإيجاب على تحصيلها الأكاديمي وهذا ما أكدته دراسة (أميرة مزهر و أحلام مهدي ، ٢٠١١) كما إنها تعمل على وقايتها من العديد من الاضطرابات النفسية المصاحبة للخجل مثل القلق و الوحدة النفسية و الاكتئاب وهذا ما اتفقت عليه دراسة كل من (أماني السرسي و أماني عبد المقصود ، ٢٠٠٢) ، و دراسة (Yue Zhang , 2012) ، و دراسة (Genevieve, 2015) ،

كما أنها تحقق لها التوافق النفسي و الاجتماعي و تزيد من تقديرها لذاتها و هذا ما أكدته دراسة (أيت حمودة و آخرون ، ٢٠١١)

قائمة المراجع العربية و الأجنبية :

- أحمد محمد القطروس ، نسرين (٢٠١٣) . خبرات الإساءة و علاقتها بالخجل لدى عينة من المراهقين ، **رسالة ماجستير**، كلية التربية ، جامعة الأزهر بغزة .

- أحمد النيال، مايسة ، و عبد الحميد ، مدحت (١٩٩٩) .الخجل و بعض أبعاد الشخصية (**دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس و العمر و الثقافة**) ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.

- أسعد محمد خوج ، حنان (٢٠٠٢) . الخجل و علاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية و أساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة ، **رسالة ماجستير** ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .

- بشيرة ، بوخلف ، و مريم ، بوديسة (٢٠١٥) . علاقة الخجل بتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في السنة الأولى ثانوي ، **رسالة ماجستير** ، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية ، جامعة البويرة بالجزائر .

- حسين صالح ، عواطف (٢٠٠٢) . العزلة الاجتماعية و علاقتها بالمهارات الاجتماعية و المساندة الاجتماعية لدى الشباب الجامعي ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة بنها ، المجلد (١٢) ، (٥٣) .

- حمادة ، لؤلؤة ، و عبد اللطيف ، حسن (١٩٩٩) . الخجل من منظور الفروق بين الجنسين و أوجه الاختلاف بين الفرق الدراسية الأربع الجامعية ، **مجلة الدراسات الخليج و الجزيرة** ، (٩٤) ، ١٢١- ١٣٣ .

- حمودة ، أيت ، وأحمد ، فضلى ، و رشيد ، مسيلي (٢٠١١) .أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لدى الشباب البطال، بحث منشور ، **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية**، جامعة الجزائر ، (٤) ، ١-٢٩ .

- جاد الله ، شعبان ، و محمد ، عادل (٢٠٠١) . العلاقة بين المساندة الاجتماعية و كل من مظاهر الاكتئاب و تقدير الذات و الرضا عن الحياة . **مجلة علم النفس** ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، (٥٨) ، ١٩ – ٦٤ .

- السرسي ، أسماء ، عبد المقصود ، أماني (٢٠٠١) . المساندة الاجتماعية كما يدركها المراهقين و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية ، بحث غير منشور ، جامعة عين شمس .

- السرسي ، أسماء ، عبد المقصود ، أماني (٢٠١٢) . **مقياس المساندة الاجتماعية للمراهقين و الشباب** . (ط٢) ، مكتبة الأنجلو المصرية .

- الشربيني ، زكريا (٢٠٠١) . **المشكلات النفسية عند الأطفال** : القاهرة ، دار الفكر العربي .

- عبد الحميد حسن ، عزت (١٩٩٦) . المساندة الاجتماعية و ضغط العمل و علاقة كل منها برضا المعلم عن العمل ، **رسالة دكتوراه** (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .

- عبد السلام ،علي (٢٠٠٥) . **المساندة الاجتماعية و تطبيقاتها العملية** : القاهرة ، الطبعة الأولى ، مكتبة الأنجلو .

- على عبد الرازق ، عماد (١٩٩٨).المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية ، **دراسات نفسية**،رابطة الأخصائيين النفسيين،القاهرة ، (١) .١٢-٤٣ .

- عبد الفتاح لطفي، منى (٢٠٠٥) . فعالية برنامج ترويحي حركي اجتماعي مقترح على تنمية المهارات الاجتماعية و خفض الشعور بالخجل لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة بمؤسسات الرعاية الاجتماعية ، **مجلة دراسات في التعليم الجامعي** ، جامعة عين شمس ، (٩) .

- عبد الكريم ، إيمان (٢٠٠٥) . دراسة ظاهرة الخجل لدى طلبة كلية التربية الأساسية ، بحث منشور ، **مجلة كلية التربية الأساسية** ، الجامعة المستنصرية بالعراق . (٤٥) ،٣١٥-٣٣٨ .

- محروس الشناوي ، محمد ، و السيد عبد الرحمن ، محمد (١٩٩٤) . **المساندة الاجتماعية و الصحة النفسية** : مراجعة نظرية و دراسات تطبيقية ، القاهرة : الأنجلو المصرية .

– محمد مختار، أمينة (١٩٩٤) . العلاقة بين المساندة الاجتماعية و العصابية لدى المراهقون ، **مجلة البحوث النفسية و التربوية** ، جامعة المنوفية ، (١) ، ٤ –٢٢ .

– كرويزر، راى (٢٠٠٩) . **الخجل** ، (ترجمة معتز سيد عبد الله) ، الكويت : عالم المعرفة .

– كفافي ، علاء الدين (١١٩٩٤). **معجم علم النفس و الطب النفسي** ، القاهرة : دار النهضة العربية .

– مجدي يحي ، إسراء (٢٠١٨) . الخجل الاجتماعي و علاقته ببعض الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات . **مجلة البحث العلمي في الآداب** ، (١٩) ، ١ : ٢١ .

– مزهر ، أميرة ، و مهدي ، أحلام (٢٠١١) . الخجل الاجتماعي و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات ، **مجلة الفتح** ، معهد إعداد المعلمات بديالي . (٤٧) ، ١٣٤ –١٥٤.

– ميخائيل ،عوض خليل (١٩٩٤) . **سيكولوجية نمو الطفولة و المراهقة** ، مصر : دار الفكر العربي .

– وجيه محمود ، إبراهيم (١٩٨١) . **المراهقة خصائصها و مشكلاتها** . دار المعارف ، ٦ . ١٥٥.

المراجع الأجنبية :

- Cutrona ,c. (1996). **Social Support in couples** . London : Sage Publication.

- Bas, G. (2010). An Investigation of Loneliness Levels of Elementary Students in a Turkish Sample , **Journal of Educational Sciences**, 2(2) , 419 – 441

- Gariepy ,G. , Honkaniemi ,H. & Vallee, A. Q. (2015). Social Support and Protection from Depression : Systematic Review of Current Findings in Western Countries , **The British Journal of Psychiatry** , 1(10), 1192- 1570

- Souza, L. D. ,Urs, G. B. & Jayaraju ,R. (2008). Relationship between Shyness and Guidance Needs among Adolescents

.Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 34 (2), 317 – 322.

- Zhang, Y. (2012). An Examination of Acculturative Stress Perceived Social Support and Depression among Chinese International Students, **Master of Science in Child and Family Studies** ,Syracuse University.

- Sabouripour , F. & Roslan, S. B. (2015) . Resilience , Optimism and Social Support among International Students , **Asian Social Science** ,11.