

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جبجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأورطفونيا



عنوان المذكرة

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي مقترح للتخفيف من الخجل الزائد

لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة

دراسة ميدانية بمتوسطة الحسن بن الهيثم - الشقفة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه تربوي

الأستاذ المشرف

د/ حديد يوسف

إعداد الطالبتين:

بوحلوف نورة

يحياوي فضيلة

لجنة المناقشة:

- بكيري نجيبة.....رئيسا

- هاين ياسين.....مناقشا

السنة الجامعية: 2017/2016

شكر وتقدير

أحمد الله العلي القدير حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه حمدا ملء السماوات والأرض وما بينهما على توفيقه لنا في إنجاز هذا العمل المتواضع.

نشكر الأستاذ المشرف " **حديد يوسف** " على ما قدمه لنا من نصائح وتوجيهات وحسن المعاملة طول فترة تواصلنا معه.

كما نتقدم بجزيل الشكر لأعضاء لجنة المناقشة لقبول المناقشة والنقد و تقويم المذكرة.

كما نتقدم بالشكر إلى مدير الثانوية و تلاميذ البرنامج ومستشارة التوجيه، فلهم مني كل المحبة والود والاحترام والشكر.

وأخيرا نتقدم بخالص الشكر والعرفان لكل من ساهم في إنجاز هذه الدراسة من قريب أو من بعيد.

الصفحة	المحتوى
أ	شكر وتقدير
ب	فهرس المحتويات
هـ	فهرس الجداول
و	فهرس الملاحق
ح	ملخص الدراسة بالعربية
ك	ملخص الدراسة بالأجنبية
ل	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1	أولاً: تحديد إشكالية الدراسة وتساؤلاتها
2	ثانياً: فرضيات الدراسة
3	ثالثاً: أسباب اختيار موضوع الدراسة
3	رابعاً: أهداف الدراسة
3	خامساً: أهمية الدراسة
4	سادساً: تحديد مفاهيم الدراسة إجرائياً
5	سابعاً: الدراسات السابقة والتعقيب عليها
الفصل الثاني: الإرشاد المعرفي السلوكي	
14	تمهيد
15	الإرشاد المعرفي السلوكي
15	1- مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي
15	2- مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي
16	3- الخصائص والافتراضات الأساسية للإرشاد المعرفي السلوكي
16	4- أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي

17	5- فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي
21	خلاصة
الفصل الثالث: الخجل الزائد	
32	تمهيد
24	أولاً: مفهوم الخجل الزائد
24	ثانياً: المفاهيم القريبة من الخجل الزائد
25	ثالثاً: أعراض الخجل الزائد
26	رابعاً: أسباب الخجل الزائد
27	خامساً: النظريات المفسرة للخجل الزائد
31	سادساً: الوقاية من الخجل الزائد
32	سابعاً: إرشادات لأصحاب الخجل الزائد
33	ثامناً: علاج الخجل الزائد
35	خلاصة
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
37	تمهيد
38	أولاً: الدراسة الإستطلاعية
38	1- أهداف الدراسة الإستطلاعية
38	2- حدود الدراسة الإستطلاعية
38	3- إجراءات الدراسة الإستطلاعية
39	4- عينة الدراسة الإستطلاعية
39	5- أدوات الدراسة الإستطلاعية
39	6- نتائج الدراسة الإستطلاعية
40	ثانياً: الدراسة الأساسية
40	1- حدود الدراسة الأساسية

40	2- منهج الدراسة الأساسية
41	3- مجتمع الدراسة الأساسية
41	4- عينة الدراسة الأساسية
42	5- أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية
51	6- أساليب المعالجة الإحصائية
53	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتفسير نتائج الدراسة ومناقشتها	
55	تمهيد
56	أولاً: عرض وتحليل نتائج الدراسة
60	ثانياً: مناقشة و تفسير نتائج الدراسة
65	خلاصة
66	الإقتراحات والتوصيات
67	خاتمة
69	الملاحق
97	قائمة المصادر والمراجع

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
56	الأساليب و الفنيات المستخدمة في البرنامج.	01
57	محتوى البرنامج الإرشادي.	02
64	نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي.	03
65	نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و القيمة التائية المحسوبة لأفراد المجموعة التجريبية.	04
65	نتائج المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في البعد النفسي المعرفي.	05
66	تطبيق اختبار "ت" t- test لعينة مرتبطة في القياس القبلي و البعدي على البعد النفسي المعرفي.	06
66	نتائج المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في البعد التفاعلي.	07
67	تطبيق اختبار "ت" t-test لعينة مرتبطة في القياس القبلي و البعدي على البعد التفاعلي.	08
67	نتائج المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في البعد السلوكي.	09
68	تطبيق اختبار "ت" t- test لعينة مرتبطة في القياس القبلي و البعدي في البعد السلوكي.	10

فهرس الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
85	الاستمارة الخاصة بتحكيم مقياس الخجل.	01
88-86	مقياس الخجل في صورته النهائية.	02
87-88	الاستمارة الخاصة بتحكيم البرنامج الإرشادي.	03
108-90	جلسات البرنامج الإرشادي في صورته النهائية.	04
109	الأساتذة المحكمين لأداتي الدراسة.	05
	الترخيص بإمكانية إجراء الدراسة الميدانية.	06

ملخص الدراسة باللغة العربية

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي مقترح للتخفيف من الخجل لدى

عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة.

إعداد الطالبتين:

تحت إشراف:

- بوحلوف نورة

- د/ حديد يوسف

- يحيايوي فضيلة

هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء أثر فعالية استخدام برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الخجل لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة، حيث بلغ عددهم (10) تلاميذ ، من السنوات الأولى والثانية والثالثة والرابعة متوسط ، تتراوح أعمارهم ما بين (11-15) سنة ، بمتوسطة الحسن بن الهيثم بالشقفة -جبل- .

و من أجل ذلك استخدمت الطالبتين أدوات بحث في هذه الدراسة تتمثل في :

أ/ مقياس الخجل الاجتماعي والذي اشتمل على ثلاثة أبعاد (النفسي المعرفي - التفاعلي - السلوكي).

ب/ البرنامج الإرشادي المقترح والذي يحتوي على (10) جلسات.

بعد تطبيق النظام الإحصائي (spss) تم حساب المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار "t-test" أظهرت الدراسة النتائج التالية:

- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي في البعد النفسي المعرفي لصالح القياس البعدي.

- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي في البعد التفاعلي لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي في البعد السلوكي لصالح القياس البعدي. بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي في البعد السلوكي لصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية :

البرنامج الإرشادي - الإرشاد المعرفي السلوكي - الخجل - تلاميذ المرحلة المتوسطة.

Résumé.

Le but de Cette étude est le questionnement de l'effet de l'efficacité de l'application d'un programme de guidage cognitive-comportemental proposé pour la diminution de la timidité chez un échantillon des élèves du cycle de l'enseignement moyen.

L'échantillon a été composé de dix élèves de la première, deuxième, troisième et quatrième année âgée entre dix et quinze ans dans le C.E.M d' EL-Hacen Ibn Haitem à Chekfa jijel.

Pour cela les étudiants chercheuses ont utilisé des outils de recherche suivants :

- a- Le test de timidité sociale composé de trois dimensions (psycho-cognitive, l'internationalité et comportemental)
- b- Le programme de guidage proposé contenant dix séances.

Après application de système statistique (spss) les étudiants chercheuse ont calculé les moyennes, l'écart-type et « test » et l'étude a démontré les résultats qui suit :

- L'existence des différences statistiquement significatives au niveau de la signification $\alpha = 0.05$ entre les moyennes du degré des membres de l'échantillon sur le pré-test et le post-test en faveur du post-test.
- L'existence des différences statistiquement significatives au niveau de la signification $\alpha = 0.05$ entre les moyennes du degré des membres de l'échantillon sur le pré-test et le post-test dans la dimension de l'interaction en faveur de post-test.
- L'existence des différences statistiquement significative au niveau de la signification sur le pré-test et le post-test dans la dimension de comportement en faveur de post-test.

Mot clé : programme de guidage, le guidage cognitivo-comportemental, timidité, élèves de l'enseignement moyen.

مقدمة

إن حياة الإنسان سلسلة متصلة من التوافقات البيولوجية و الاجتماعية السيكولوجية فهو يسعى إلى تحقيق أقصى درجات السعادة والكفاية بإشباع حاجاته البيولوجية والاجتماعية السيكولوجية ، ويقتضي هذا الإشباع تفاعلا مستمرا مع الآخرين الذين يحيطون به ويتعاملون معه فإذا كان التفاعل ناجحا حقق الفرد إشباع حاجاته أما إذا كان غير ناجحا حرم الفرد من اشباع حاجاته وعن تحقيق التوافق السليم للفشل في اشباع الحاجات أسباب مختلفة منها أولا أسباب ترجع للظروف البيئية المحيطة بالفرد مثل عدم وفرة المتطلبات أو وجود عوائق مادية تحول دون بلوغ الهدف كعدم وفرة المال اللازم لشراء المتطلبات أو عوائق اجتماعية كبعض العادات والتقاليد أما مجموعة الأسباب الثانية التي تؤدي إلى إعاقة إشباع الفرد لحاجاته فيطلق عليها مجموعة الأسباب الشخصية مثل نقص المهارات الاجتماعية ووجود عيب خلقي أو جسمي أو سيكولوجي و الخجل الاجتماعي خاصة الذي يعتبر من أحد الأسباب التي تعوق الفرد عن إشباع حاجاته وعن تحقيق التوافق السليم المنشود وذلك لأنه يعوق الفرد عن تحقيق التفاعل الاجتماعي الناجح سواء كان هذا التفاعل لفظيا أو غير لفظي ومن هنا تبرز أهمية البرامج الإرشادية في تخفيف الخجل باستخدام أساليب إرشادية مختلفة .

من هذا المنطلق ارتأينا تصميم برنامج إرشادي يقوم على أساليب و فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي للتخفيف من الخجل لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة وقد تضمنت هذه الدراسة جانبين نظري و آخر تطبيقي .

تطرقنا في الجانب النظري إلى ثلاثة فصول هما كما يلي :

الفصل الأول: يمثل الإطار النظري للدراسة ، حيث تم من خلاله التطرق لتمهيد للدخول في الموضوع تحديد إشكالية الدراسة وفرضياتها ، إضافة إلى أسباب اختيار الدراسة وأهمية الدراسة و أهدافها وكذا تحديد مصطلحات الدراسة وختمناه بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع والتعقيب عليها.

أما **الفصل الثاني** فقسمناه إلى قسمين:

القسم الأول: خصصناه للبرنامج الإرشادي انطلاقا من التمهيد للدخول في الموضوع ،تحديد مفهومه مروراً بالخدمات التي يقدمها وأهميتها وبالأسس التي يقوم عليها بناء البرنامج الإرشادي وفوائده و أخيرا خلاصة القول.

مقدمة

القسم الثاني: جاء بعنوان الإرشاد المعرفي السلوكي انطلاقا من التمهيد للدخول في الموضوع ، المفهوم والمفاهيم الأساسية و المبادئ والفروض والخصائص مروراً بأهداف الإرشاد المعرفي السلوكي و ختاماً بالفنيات الإرشاد المعرفي السلوكي و خلاصة القول.

بينما تناولنا في **الفصل الثالث:** الخجل انطلاقاً من التمهيد للدخول في الموضوع، مفهومه وأسبابه مروراً بأعراضه مع التطرق إلى النظريات المفسرة و ختاماً طرق الوقاية من الخجل و إرشادات و علاجه و خلاصة القول.

كما تطرقنا في الجانب التطبيقي إلى فصلين هما كما يلي :

الفصل الرابع : والذي يحتوي على تمهيد للدخول في الموضوع وقد تضمن قسمين :

القسم الأول: وتضمن إجراءات الدراسة الاستطلاعية وتحتوي على تعريفها وأهدافها حدودها ،إجراءاتها عينتها ،أدواتها وأخيراً نتائجها.

القسم الثاني: وتضمن الدراسة الأساسية وتحتوي على منهجها ، حدودها، مجتمعها ، أدواتها، أساليب المعالجة الإحصائية أخيراً خلاصة القول .

أما **الفصل الخامس** فكان بعنوان عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها ثم خاتمة.

وتطرقت الدراسة في النهاية بمجموعة من الإقتراحات بدلالة النتائج المتوصل إليها.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

أولاً: تحديد إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.

ثانياً: الفرضيات الدراسية.

ثالثاً: أسباب اختيار موضوع الدراسة.

رابعاً: أهداف الدراسة.

خامساً: أهمية الدراسة.

سادساً: تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة و إجراءاتها.

سابعاً: الدراسات السابقة والتعقيب عليها

أولاً- تحديد إشكالية الدراسة وتساؤلاتها:

المدرسة من المؤسسات التي تقوم بوظيفة التربية ونقل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً فعندما يبدأ الطفل تعليمه في المدرسة يكون قد قطع شوطاً لا بأس به في التنشئة الاجتماعية في الأسرة فهو يدخل المدرسة مزوداً بكثير من المعايير والقيم الاجتماعية، والمدرسة توسع الدائرة الاجتماعية والنفسية للطفل من خلال دعم المناهج بالقيم السائدة في المجتمع، وتوجيه النشاط المدرسي بحيث يؤدي إلى تعليم الأساليب السلوكية المرغوبة (عبد اللطيف، 2011، ص 28).

مرحلة الطفولة وما تحمله من تغيرات في جميع الجوانب ونواحي نمو الطفل ، وخاصة بعد انتقاله من المؤسسة الأولى ألا وهي الأسرة إلى مؤسسة ثانية وهي المدرسة ، والتي أصبح يقضي معظم وقته فيها ويتم على مستواها تحصيله للمعارف العلمية في مختلف مستويات التحصيل الدراسي سواء كان تحصيله جيداً أو متوسطاً أو ضعيفاً، كما ساعدته على التعرف على العالم الخارجي ومكنته من إقامة علاقات جديدة ومهدت له الوصول إلى مرحلة البلوغ، ومن ثم إلى تحديد شخصية الفرد، لكن في هذه المرحلة قد يواجه الفرد بعض المشكلات النفسية والإنفعالية التي قد تؤثر سلباً وتعيق نموه الشخصي وعمليات تكيفه الاجتماعي والتحصيل الأكاديمي، ومن بين هذه المشكلات النفسية الخجل الذي يعد مشكلة إجتماعية تظهر لدى الأطفال في الفترة العمرية من عامين إلى ثلاث سنوات وقد تستمر خلال المراحل اللاحقة، بحيث تشكل مشكلة حقيقية للفرد في مرحلة المراهقة (شكشك، 2009، ص 25).

تشكل مشكلة الخجل مصدر إزعاج وإحراج للمراهقين والشباب من حيث أنها تعيقه في عمليات التواصل الاجتماعي مع الآخرين وإلى إنسحابهم من العديد من المواقف، فقد أوضحت كثير من الدراسات أن مشكلة الخجل الاجتماعي، تظهر بشكل أكبر في فترة المراهقة مع إحتمال ظهورها قبل أو بعد هذا السن من بين هذه الدراسات دراسة (سعيد 2001) هدفها التعرف على أثر أسلوب العلاج الواقعي في خفض الشعور بالخجل لدى طلاب المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد وكذا الدراسة التي أجراها نيللي حسين كامل العمروسي هدفها التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي (معرفي سلوكي) في خفض الشعور بالخجل لدى عينة من الموهوبات المراهقات تكونت عينة الدراسة من (16) طالبة من طالبات الثالث متوسط و كذلك دراسة هانيس وآخرون 1984 هدفت الدراسة إلى تطوير وتطبيق وتقييم برنامج لتدريب على المهارات الاجتماعية على عينة من الأشخاص الخجولين .

وهناك كثير من المختصين في الأمراض النفسية يؤكدون أن هناك الكثير من الأشخاص يعانون من هذه المشكلة في صمت لأعوام طويلة ولكنهم يبدؤوا في طلب المساعدة في حالة تزايد الحالة ، إذ أنها تسبب بعض المشاكل الكثيرة أو الأزمات في الحياة ويرى بعض العلماء أن بالنسبة لهؤلاء الأشخاص عند حدوث موقف إجتماعي أو ظروف تجعلهم في مجتمع يشعرون بالخوف والتوتر والخجل، فعلماء النفس والإجتماع يعتبرون الخجل مرض إجتماعي ونفسي يسيطر على مشاعر وأحاسيس الفرد منذ الطفولة كما أنه ثمار شجرة الخوف وقلق والضعف فيؤثر في بعثة طاقاته الفكرية ويشتت إمكاناته الإبداعية وقدراته العقلية على السيطرة على سلوكه وتصرفاته اتجاه نفسه وتجاه المجتمع الذي يعيش فيه (السباعوي،2011، ص 83).

ويعد الإرشاد المعرفي السلوكي منهجا تفسيريا إرشاديا للإضطرابات الإنفعالية كالخجل والخوف الإجتماعي والإكتئاب والقلق، ونظرا لأنه يقوم على فكرة أساسية تتمثل في أن الأفكار السلبية والإعتقادات الخاطئة وما يكمن من ورائها من مشاعر وإنفعالات حادة ،الإرشاد المعرفي السلوكي هو منهج إرشادي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير لدى العميل ومن أساليبه التدريب على مهارات المواجهة، التدريب على التعليم الذاتي، التدريب على حل المشكلة ووقف الأفكار السلبية.(العمروسي،2014، ص 114-115).

وعلى هذا الأساس تقدم المساعدة الإرشادية في شكل خدمات التوجيه والإرشاد المدرسي نظرا للمرحلة العمرية التي يمرون بها وهي فترة المراهقة ،وهي أكثر المراحل حساسية وتعرفنا على الإضطرابات والمشكلات ومن خلال ما سبق فإن الدراسة الحالية تحاول الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما أثر فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي مقترح للتخفيف من الخجل لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟

ثانيا- فروض الدراسة:

الفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي و البعدي لمقياس الخجل تعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي ؟

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي و البعدي في البعد النفسي المعرفي تعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي ؟

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي و البعدي في البعد التفاعلي تعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي ؟
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي في البعد السلوكي تعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي ؟

ثالثا- أسباب اختيار الدراسة:

هناك العديد من الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع من بينها :

1- الأسباب الموضوعية :

- إنتشار ظاهرة الخجل بين التلاميذ بصورة كبيرة وانعكاساتها السلبية على شخصية الفرد.
- التخفيف من مشكلة الخجل لدى التلاميذ.
- اختيار المرحلة المتوسطة كونها الفئة المستهدفة لهذه الظاهرة.

2- الأسباب الذاتية :

- الرغبة في معالجة هذه الدراسة .
- اكتساب بعض التجارب التي من شأنها أن تساعدنا في حياتنا العملية والمستقبلية.

رابعا- أهداف الدراسة :

- تقديم خدمات الإرشاد المعرفي السلوكي باعتبارها توجهها حديثا في مجال الإرشاد النفسي التربوي.
- إتاحة الفرصة للتلاميذ لتغيير أفكارهم السلبية وغير العقلانية والإستفادة من البرنامج الذي يهدف إلى خفض الشعور بالخجل .
- متابعة استمرارية مدى فاعلية البرنامج وما يحدثه من تحسن خلال فترة العلاج.
- تحقيق هدف البرنامج وهو التخفيف من مشكلة الخجل.

خامسا- أهمية الدراسة :

- أهمية معرفة عوارض هذا الخجل.
- إمكانية استفادة المسترشدين في المدارس من إستخدام هذا البرنامج .
- فهم طبيعة الشعور بالخجل وكيفية التغلب عليه.
- اعتبارها إضافة للبحث العلمي .

- العمل على معالجة مشكلة الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة مما يساعد على تحقيق التوافق النفسي و التوافق الإجتماعي.

سادسا- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة :

1- البرنامج الإرشادي :

البرنامج المدرسي يفسح المجال أمام كل طالب للحصول على النصح والإرشاد واتخاذ قرار ما يتعلق بشؤونه التربوية والمهنية والإجتماعية (حمدان ، 2006 ، ص 114).

التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي :

بأنه مجموعة من الإجراءات والخدمات الإرشادية المخططة والمنظمة تقدم لعينة من التلاميذ الخجولين معتمدا على تعليمهم بعض مهارات المواجهة وعلى حل المشكلات ووقف الأفكار السلبية.

2- العلاج المعرفي السلوكي :

العلاج المعرفي السلوكي هو أحد أساليب العلاج النفسي الحديثة نسبيا، إهتم بإدخال العمليات المعرفية إلى حيز أساليب العلاج السلوكي يتضمن عددا من الإستراتيجيات و الفنيات العلاجية ، ويتسم هذا المنحنى العلاجي بأنه يتعامل مع العديد من الإضطرابات.(الأنصاري و محمود ، 2007 ، ص67).

التعريف الإجرائي للعلاج المعرفي السلوكي :

هو مجموعة من الإجراءات و السلوكيات التي حددتها الطالبتين و قامتا باتباعها في جلسات البرنامج الإرشادي بهدف علاج أفراد العينة من الخجل و استخدمتا لذلك فنيات متعددة ومناسبة مثل (لعب الأدوار، الواجب المنزلي، التفريغ الإنفعالي.....).

3- الخجل :

يقصد بالخجل على أنه حالة انفعال أو حالة إنفعالية ، أو ظرف إنفعالي، حيث عرفه "وليم مكودجل بأنه ظرف إنفعالي، يتسم بعدم الإرتياح، والتحرج، والكف أثناء وجود الآخرين.(النيال و أبو زيد، 1999، ص 5).

التعريف الإجرائي للخجل :

هو الشعور الذاتي بعدم الإرتياح الشخصي وصعوبة التعبير عن الذات والرغبة في تجنب مواقف التفاعل الإجتماعي وهو يقاس حسب الدرجة المرتفعة التي تحصل عليها التلاميذ على مقياس الخجل الذي طبقته الطالبتان في الدراسة.

الدراسات السابقة :

أ- الدراسات العربية:

الدراسة الأولى:

(عبد الرحمن 1998): تحت عنوان: فاعلية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية في علاج الخجل و الشعور بالذات لدى طلاب الجامعة .

هدفت الدراسة إلى بحث فاعلية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية في علاج مشكلة الخجل الاجتماعي والشعور بالذات لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (9) طلاب بالمرحلة الجامعية بجامعة الإمام محمد بن مسعود الإسلامية في مدينة الرياض حيث استخدم الباحثان مقياسان هما:

- مقياس الخجل الاجتماعي.
- مقياس الشعور بالذات .

تم تطبيق البرنامج الإرشادي لمدة ثمانية أسابيع تضمنت التدريب على مهارات لفظية وغير لفظية باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة في معالجات البيانات. وقد توصلت الدراسة إلى أن البرنامج الإرشادي له تأثير فعال في خفض الشعور بالخجل والشعور بالذات لدى طلاب الجامعة حيث أظهرت الدراسة أن متوسط درجاتهم بعد البرنامج أقل من متوسط درجاتهم قبل البرنامج في كل من الخجل وأبعاده و الشعور بالذات وأبعاده عند مستوى الدلالة (α) . (السباعي ، 2010، ص ص150-150).

الدراسة الثانية:

(دراسة سعيد 2001): تحت عنوان: أثر أسلوب العلاج الواقعي في خفض الشعور بالخجل لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

استهدفت الدراسة التعرف على أثر أسلوب العلاج الواقعي في خفض الشعور بالخجل لدى طلاب المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد. تكونت عينة البحث من (24) طالبا اختيروا من متوسطة الثوار للبنين بطريقة قصدية من خلال درجات مقياس الشعور بالخجل ثم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين :

- المجموعة الأولى: المجموعة التجريبية تلقت تدريباً على أسلوب العلاج الواقعي .

- المجموعة الثانية: المجموعة الضابطة فلم تتلق أي نوع من التدريبات تم تطبيق مقياس الشعور بالخل قبل تطبيق أسلوب العلاج الواقعي وبعد الإنتهاء مباشرة من التطبيق، قام الباحث ببناء مقياس الشعور بالخل كذلك بناء أسلوب العلاج الواقعي ثم بنائه على وفق مبادئ نظرية العلاج الواقعي للعالم (وليم جلاسر) استخدمت الإستراتيجيات الآتية (الهدف،المسؤولية،المرح، و لعب الدور، التقويم الذاتي) بلغ عدد الجلسات (14) مدتها 45 دقيقة بواقع جلستين في الأسبوع استمرت الجلسات لمدة (8) أسابيع .

وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالخل قبل تطبيق أسلوب العلاج الواقعي وبعد التطبيق.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الشعور بالخل قبل تطبيق أسلوب العلاج الواقعي وبعد التطبيق.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

على مقياس الشعور بالخل بعد تطبيق أسلوب العلاج الواقعي لصالح المجموعة التجريبية.(السبعوي، 2010، ص ص 251-252).

الدراسة الثالثة:

(طاحون و خليل 1996): تحت عنوان: "دراسة الخجل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية"

تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الخجل وبعض جوانب الشخصية لدى الفرد من خلال ملاحظة المتغيرات النفسية والاجتماعية.

الأدوات التي استخدمها الباحث :

1- بناء مقياس الخجل

- 2- اختبار الاستقلال الذاتي
- 3- مقياس الشعور بالوحدة .
- 4- اختبار الذكاء الإجتماعي.
- 5- مقياس تبادل العلاقات الإجتماعية.
- 6- اختبار تبادل العلاقات الإجتماعية.

عينة الدراسة :

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (146) طالبا جامعيًا ومن تخصصات علمية مختلفة وتم اختيارهم عشوائيا.

نتائج الدراسة :

يرى الباحثان أن الأفراد المتصفين بالخجل قد يحققون درجات مرتفعة من النجاح المهني و الجماهيري، ويرى أن جميع هذه الدراسات تتأثر بالخجل المرتبط بهذا السن ويرى الباحثان أن من الصعب اعتبار الخجل أحد صور السلوك المرضي الإجتماعي أو دليلا على عدم التكيف السوي في الحياة الإجتماعية وخاصة إنسان هذا العصر، أصبحت مصاحبة الآخر والإرتباط الوثيق بالعلاقات الإجتماعية الحميمة أضحت ضعيفة في هذه الحياة الإجتماعية والنتيجة التي توصل إليها الباحثان وهي الخاصة بمتغير الإستقلال ، تعتبر مدعما لما أراد الباحثان التأكيد منه وهذا الأمر يحتاج إلىدراسة شديدة لرصد هذه الظاهرة الإجتماعية. (الدها،2008، ص 100-101).

الدراسةالرابعة:

(نيللي حسين كامل العمروسي 2014): تحت عنوان "فعالية برنامج ارشادي نفسي (معرفي - سلوكي) لخفض الشعور بالخجل لدب عينة منالموهوبات المراهقات " .

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي (معرفي -سلوكي) في خفض الشعور بالخجل لدى عينة من الموهوبات المراهقات، تكونت العينة من (16) طالبة من طالبات الصف الثالث متوسط.

طبقت الباحثة مقياس الخجل الذي أعدته لهذه الدراسة على العينة الحالية و بعد ذلك قسمت هذه العينة إلى مجموعتين وهما المجموعة الضابطة عددها (8) طالبات والمجموعة التجريبية عددها (8) طالبات الموهوبات المراهقات وطبق البرنامج الإرشادي النفسي (المعرفي - السلوكي) على المجموعة التجريبية.

و توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الخجل (كأبعاد ودرجة كلية) تعزى للبرنامج الإرشادي النفسي (معرفي - سلوكي).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (الضابطة و التجريبية)، حيث يتضح الإنخفاض في متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الخجل (كأبعاد ودرجة كلية).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الخجل .(العروسى، 2014، ص 114-115).

ب- الدراسات الأجنبية:

الدراسة الأولى:

(هاينس و آخرون 1984): تحت عنوان: "برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية على عينة من الأشخاص الخجولين".

هدفت الدراسة إلى تطوير وتطبيق وتقييم برنامج لتدريب على المهارات الاجتماعية على عينة الأشخاص الخجولين تكونت عينة البحث من (24) طالبا وطالبة قسمت العينة إلى مجموعتين أحدهما :

- مجموعة تجريبية تتكون من (12) طالبا جامعيًا (6) ذكور و(6) إناث كانت متوسط أعمارهم (21.08) سنة و أخرى مجموعة ضابطة أيضا تتكون من (12) طالبا وطالبة (6) ذكور و(6) إناث.

- استخدم الباحثون في هذه الدراسة الأدوات الآتية :
- مقياس التجنب والإنزعاج الإجتماعي والخوف من التقييم السالب (لواسطن و فرند).
- تم تعريف المجموعة التجريبية فقط لبرنامج تدريب للمهارات الإجتماعية وكانت مدة التدريب ثلاث أسابيع بواقع تسع ساعات منفصلة وبواقع ساعة ونصف مرتين في الأسبوع .
- استخدم الباحثون عدة وسائل إحصائية لمعالجة البيانات منها (الإختبار التائي - المتوسطات الحسابية - تحليل التباين) و توصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها :
- بعد تطبيق البرنامج التدريبي أظهرت النتائج انخفاض مستوى القلق لدى المجموعة التجريبية و انخفاض مستوى التقييم السالب لذات عند المجموعة الضابطة إضافة إلى زيادة قابليتهم المدركة للإشتراك في النشاطات الإجتماعية .(السعاوي،2011، ص 180-181).

الدراسة الثانية:

(أرنكوف و آخرون 1987): تحت عنوان: "تهيؤ المسترشد للبرنامج العلاجي وفعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في علاج الخجل لعينة من الراشدين.

هدفت الدراسة إلى بحث فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في علاج الخجل لدى عينة من الراشدين ،تكونت عينة الدراسة من (58) خجول وتتكون العينة المذكورة من 13 رجل، 44 امرأة يمثلون جزء من مجموعة أكبر قوامها 370 شخص استجابوا لبرنامج علاجي تقيمه الجامعة الكاثوليكية في واشنطن مدته ثمانية أسابيع لإختزال القلق في التفاعلات الشخصية .

وقد طبق على العينة عدة مقاييس منها المقابلة المركبة، ومقياس التهيؤ لدى المسترشدين و ثمان مقاييس للخجل والخوف الإجتماعي هي مقياس التجنب والإنزعاج الإجتماعي والخوف من التقييم السالب (لواسطن 1969) ومقياس الشعور بالذات لفينجشتين وآخرون (1975)، ومقياس الشعور بالوحدة لراسل وآخرون 1980 ، ومقياس الخجل لتشيك وبوز (1981) ،ومقياس التعبير الذاتي للراشدين لجاي و آخرون واختبار تكساس للسلوك الإجتماعي(لهيلمش و شاب 1974) و مقياس سمة القلق.ووجدت

الدراسة علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين التهيؤ المعرفي والمقاييس المستخدمة على النحو الآتي :

مع الخجل (1.38)، والخوف من التقييم السالب (1.30) ، والشعور بالذات (1.60)، والتعبير عن الذات (1.30)، كما ارتبط التهيؤ السلوكي بكل المقاييس المستخدمة بدلالة إحصائية، واقتُرحت الدراسة أن البرنامج العلاجي يكون أكثر فعالية، إذا وضع المعالج في اعتباره مدى تهيؤ المسترشد في بداية تكوين العلاقة الإرشادية.

الدراسة الثالثة:

(فان دير مولين 1990): تحت عنوان " أثر برنامج علاجي مدته ثلاثة شهور لخفض مستوى الخجل لدى عينة من المراهقين والراشدين.

هدفت الدراسة إلى خفض مستوى الشعور المرتبط باحتقار الذات وتكونت العينة من 30 شخص من الجنسين تتراوح أعمارهم بين 19-47 سنة ، طبق عليهم مقياس (أريندال و آخرون 1980)، و قائمة المعرفة السلوكية (لفان وكليب 1980) لدراسة التغيرات المعرفية وتم تطبيق هذه الأدوات قبل البرنامج وعقبه مباشرة وبعد مرور ثلاثة شهور من نهايته وأسفر ذلك عن تحسين واضح في النواحي الإجتماعية والمعرفية وخفض مستوى الخجل لدى عينة الدراسة.(عبد الرحمن ، 1998، ص 224-225).

التعقيب العام على الدراسات السابقة:

لقد تباينت الدراسات السابقة من حيث حجم العينة، حيث استخدمت بعض الدراسات عينات كبيرة وصل حجمها من (58 إلى 146) مثل دراسة "أرنكوف" (1987) والتي كان حجم العينة فيها (58) ودراسة "طاحون وخليل" (1996)، وكان حجم العينة فيها (146) طالب جامعي، أما دراسة "فان ديرمولين" (1990) فكانت العينة متوسطة الحجم (30) مراهقا وراشدا، بينما اعتمدت دراسات أخرى عينات صغيرة مثل دراسة "سعيد" (2001)، التي كان حجم العينة (24) طالبا، أما دراسة "تيللي حسين كامل العمروسي" (2014)، فكان حجم العينة (16) طالبة، في حين اعتمدت بعض الدراسات على عينات ضعيفة مثل دراسة "هاينس و آخرون" (1984)، وكان حجم العينة (9) طلاب، وبعض النظر عن حجم العينة أثبتت نتائج الدراسات السابقة فعالية البرامج المستخدمة.

واختلفت الدراسات السابقة في طبيعة الأدوات المستخدمة فمثلا اشتملت دراسة "عبد الرحمن" (1998) على مقياسين مقياس الخجل الإجتماعي، ومقياس الشعور بالذات لدى طلاب المرحلة الجامعية و استخدم "سعيد" (2001) مقياس الشعور بالخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، أما دراسة "طاحون و خليل" (1996) فقد اشتملت على الأدوات التالية في بناء مقياس الخجل، اختبار الإستقلال الذاتي، مقياس الشعور بالوحدة، اختبار الدكاء الإجتماعي، مقياس تبادل العلاقات الإجتماعية، كما استخدم "تيللي حسين كامل العمروسي" (2014) مقياس الخجل لدى الموهوبات المراهقات في الصف الثالث المتوسط وفي دراسة "هانيس و آخرون" (1984) استخدمت الأدوات التالية لمقياس التجنب والانزعاج الإجتماعي والخوف من التقييم السالب (لواطسون و فرند). واشتملت دراسة "أرنكوف وآخرون" (1987) على المقابلة المركبة ، ومقياس التهيو لدى المسترشدين وثمان مقاييس للخجل والخوف الإجتماعي هي مقياس التجنب الاجتماعي والانزعاج الاجتماعي والخوف من التقييم السالب (لواطسن 1969)، ومقياس الشعور بالذات لفينجستين وآخرون (1975)، ومقياس الشعور بالوحدة لراسل وآخرون (1980)، ومقياس الخجل لتشيك و بوز (1981) ومقياس التغيير الذاتي للراشدين لجاي وآخرون واختبار تكساس للسلوك الاجتماعي لهيلمش وستاب (1974) ، و أخيرا دراسة " فان ديرمولين" (1990) استخدم قائمة المعرفة السلوكية "فان وكليب" (1990) ومقياس "أريندال و آخرون" (1980).

أوجه الاتفاق مع الدراسة الحالية :

- 1- تتفق الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة في طبيعة الأدوات المستخدمة والمتمثلة في مقياس الخجل والبرنامج الإرشادي في علاج الخجل .
- 2- تتفق الدراسة الحالية مع دراسة كل من "عبد الرحمن" (1998) ، ودراسة " هانيس وآخرون" (1984)، من حيث حجم العينة واعتمدت على عينة قليلة الحجم .
- 3- تتفق الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة في طبيعة الأداة المستخدمة والمتمثلة في طبيعة المنهج الشبه التجريبي.

أوجه الاختلاف مع الدراسة الحالية:

تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في بعض النقاط نوجزها فيما يلي :

- استهدفت الدراسة الحالية بشكل رئيسي العلاج المعرفي السلوكي للتخفيف من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وفي حين ركزت دراسة "عبد الرحمن" (1998) على التدريب على المهارات الإجتماعية في علاج الخجل والشعور بالذات لدى طلاب الجامعة ، كما استهدفت دراسة "سعيد" (2001) على العلاج الواقعي في خفض الشعور بالخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، ودراسة "طاحون و خليل" (1996) بدراسة العلاقة بين الخجل والمتغيرات النفسية والإجتماعية لدى طلاب الجامعة ، ودراسة "أرنكوف وآخرون" (1987) دور كل من تهيؤ المسترشد للبرنامج وفعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في علاج الخجل لدى الراشدين .

تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في تنوع فئة الأفراد التي أجريت عليها الدراسات السابقة من تلاميذ المرحلة المتوسطة، فقد استخدمت هذه الدراسات عينات متنوعة من حيث السن والعدد أما الدراسة الحالية فتناولت عينة قليلة الحجم يبلغ عددها (10) أفراد من بينهم (8 إناث و 2 ذكور)، تتراوح أعمارهم بين (11 سنة إلى 15 سنة)، في حين أن معظم الدراسات السابقة تناولت عينات كبيرة أو متوسطة الحجم مع اختلاف أعمارهم .

وقد استفادت الطالبتين من تلك الدراسات السابقة ما يلي:

ساعدت الدراسات السابقة في تحديد إشكالية وفرضيات الدراسة الحالية، وكذا الإستراتيجيات العامة لها وفي إثراء الجانب النظري وتوفير أداة القياس وفي تحليل النتائج و تفسيرها .

أفادت الطالبتين من إجراءات الدراسات السابقة في تحديد الفترة الزمنية التي يتطلبها البرنامج في التطبيق والتي تتراوح ما بين شهر إلى شهر و عدة أيام، وكذلك عدد جلسات البرنامج والتي بلغت (10) جلسات وتحديد زمن كل جلسة.

كما أفادت الطالبتين من الدراسات السابقة في وضع التصميم التجريبي للبحث حيث يخضع أفراد العينة لقياس قبلي في الخجل، ثم يتعرض أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي، وبعدها يأتي القياس البعدي.

الفصل الثاني: الإرشاد المعرفي السلوكي

تمهيد :

الإرشاد المعرفي السلوكي:

- 1- مفهوم العلاج المعرفي السلوكي .
 - 2- مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي .
 - 3- الخصائص والإفتراضات الأساسية للإرشاد المعرفي السلوكي.
 - 4- أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي .
 - 5- فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي .
- خلاصة.

تمهيد:

تعتبر الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه النفسي في هذا العصر أكثر إلحاحاً عن ما سبق وذلك بسبب التغيرات التي طرأت على المجتمع، وشملت جميع جوانب حياة الشخصية الاجتماعية والأسرية والتربوية والمهنية، ويعد البرنامج الإرشادي جزءاً مهماً في العملية الإرشادية التي تحتوي على عدة مراحل في تقديم الخدمات الإرشادية وهي بناء العلاقة الإرشادية والتشخيص، والتخطيط للبرنامج الإرشادي وتنفيذه وهذا البرنامج الإرشادي قائم على العلاج المعرفي السلوكي الذي يعتبر اتجاهاً يعمل على الدمج بين الإرشاد المعرفي بفنياته والإرشاد السلوكي بما يضمنه من فنيات، ويتعامل مع الإضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد إذ يتعامل معها معرفياً وانفعالياً وسلوكياً، كما يعتمد على إقامة إرشادية تعاونية بين المرشد والمسترشد تتحدد في ضوءها المسؤولية الشخصية للمسترشد عن كل ما يعتقد فيه من أفكار مشوهة واعتقادات لا عقلانية مختلة وظيفياً.

الإرشاد المعرفي السلوكي:**1- مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي:**

يعرفه المعجم الموسوعي لعلم النفس:

بأنه شكل من أشكال العلاج النفسي الحديث تم استخدامه من قبل "أرون بيك" حيث يقوم بتصحيح التصورات الخاطئة، واستبعاد الأفكار السالبة الناتجة عن التعلم الخاطئ، ويركز هذا العلاج على المحتوى الفكري للمريض ويكون الهدف الرئيسي للعلاج المعرفي تصحيح التصورات والإدراكات الخاطئة واستبدال الأفكار التلقائية السالبة بأفكار إيجابية . (الغامدي، 2008، ص144).

ويعرف أيضا بأنه الأكثر أنماط التدخل الدينامي خاصة مع عمليات التغيير المختلف لتطورات السريعة في المجتمع ويستخدم العديد من الفنيات سواء من المنظور المعرفي أو الإنفعالي أو السلوكي التي يحتاجها أسر الأطفال للتخفيف من ضغوط الحياة. (الشلي، 2015، ص186).

يعرفه إبراهيم عبد الستار: العلاج النفسي السلوكي المعرفي هو شكل من أشكال الإرشاد ويهدف إلى تحقيق تغييرات في سلوك الفرد تجعل حياته وحياة المحيطين به أفضل. (عبد الستار، 1994، ص 35).

2- مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي:

يعتمد العلاج المعرفي السلوكي على صياغة مشكلة المريض التي يتم تطويرها وتفتيحها بصورة مستمرة ضمن إطار المنظور المعرفي و يعتمد المعالج في صياغة مشكلة المريض عوامل متعددة هي:

- تحديد الأفكار الحالية للمريض (مثل أنا فاشل، لا أستطيع عمل شيء كما ينبغي).
- تحديد الأفكار التي تساعد في استمرار الوضع الإنفعالي للمريض والتعرف على السلوكيات غير المرغوب فيها (العزلة الإجتماعية، التردد، السلوكيات التي تتفاعل مع الأفكار وتدعيمها).
- التعرف على العوامل السلبية التي أثرت على أفكار المريض عند ظهور المرض (حادثة محزنة، تغيير شيء مألوف)، وبعد ذلك يتعرف على الأسلوب المعرفي الذي يفسر من خلاله المريض الحوادث التي يتعرض لها (مثلا: لوم النفس على الفشل).
- يقوم المعالج بصياغة المشكلة في الجلسات الأولى ولكنه يستمر في إجراء تعديلات عليها كلما حصل على معلومات جديدة.

ويتطلب العلاج المعرفي السلوكي وجود علاقة علاجية جيدة بين المعالج والمريض تجعل المريض يثق في المعالج ويتطلب ذلك قدرة المعالج على التعاطف والإهتمام بالمريض وكذلك الإحترام وحسن

الإستماع بالإضافة إلى كفاءة المعالج التي تظهر من خلال سير العملية العلاجية (الغامدي، 2013، ص ص 152-153).

- أن العميل و المعالج يعملان معا في تقييم المشكلات والتوصل إلى الحلول.
- أن الإتجاهات والتوقعات والأنشطة المعرفية الأخرى لها دور أساسي في إنتاج وفهم كل السلوكيات و تأثيرات العلاج و التنبؤ بها .(محمد، دس، ص 23).
- كذلك العلاج المعرفي السلوكي يركز على الوقت الراهن، فالمريض مشارك نشط ويعتبر خبير في مشكلاته النفسية.
- العلاقة بين المعالج والمريض علاقة ودودة و نقية، كما أن التواصل مباشر ولكن الاحترام متبادل.
- كلما تقدم العلاج من المتوقع أن يصبح المرضاكثر نشاطا في العلاج وأكثر تأثيرا في الأحداث.(ترمراد، 2012، ص 34).

3- الخصائص والإفتراضات الأساسية للإرشاد المعرفي السلوكي:

- تبني الطريقة العلمية التي تركز على الأهداف الدقيقة المحسوسة الموضوعية والسلوك الملاحظ الذي يمكن صياغته بمصطلحات إجرائية قابلة للقياس.
- يتعامل مع المشكلات الحالية للعميل والعوامل المؤثرة بها.
- الطفل أكثر مطالبة للتعامل مع مشكلاته وحدث التغيير.
- يهتم بالبيئة الطبيعية للعميل وهو علاج تربوي ، حيث يرى أن التعلم هو جوهر العلاج السلوكي.
- يركز على تقنيات ضبط ومراقبة الذات .
- العلاقة تعاونية بين الطفل والمعالج.
- يبدأ المعالج باستخدام الأساليب البسيطة ومن ثم الأساليب الأكثر عمقا.
- لا يعتمد طريقة علاجية واحدة وإنما عدة طرق علاجية مع نفس الطفل.(أبو زعيزع، 2012، ص94).

4- أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي:

- إن هدف الإرشاد السلوكي المعرفي يتمثل في مساعدة المسترشد في معرفة كيف تؤدي أفكارهم و سلوكياتهم إلى إنفعالات سلوكية ومساعدتهم بالتدخلات اللازمة في تعزيز النمو والتنمية الإيجابية ويقوم هذا المدخل النظري على ما يلي:
- أن يعمل المرشدون النفسيون مع المسترشدون على اكتشاف الأفكار المضطربة من وجهة نظر المسترشد وليس من وجهة نظر المرشد النفسي.

- أن يحاول المرشدون النفسيون عمل توازن من حيث اكتشاف أسباب الأفكار المضطربة عن الأفكار المختلة وظيفيا مراعين القوى النفسية الداخلية والاعتبارات المستقبلية التي يظهر من الناحية السياقية بين المرشدين والقوى الاجتماعية والثقافية والسياسية في بيئاتهم .(سعد و عبد الله الشريفين، 2015، ص 293).
- تعليم المريض كيف أن معارفه يمكن أن تساعد في تفسير أسباب نشوء ووجود استجابات انفعالية و سلوكية تنسم بسوء التكيف.
- يقوم كل من المعالج والمريض بتنفيذ وتحليل النتائج المعرفية والسلوكية بشكل مستمر، كما يتم تحديد احتمالات حدوث التدعيم الذي يحافظ على وجود السلوكيات غير المرغوبة.
- إن العلاقات المعرفية السلوكية نشطة وقائمة على الوصول للأهداف وتشمل الطرق التعليمية مثل وضع جدول الأعمال وإعادة البناء و التوضيح و ردود الفعل والانعكاسات والواجبات المنزلية.
- إنشاء علاقة تعاونية وتجريبية بين المعالج والمريض يتم تشجيع المرضى على تجربيا تعلموه حديثا من سلوكيات في حياتهم اليومية . (الغامدي، 2013، ص 158-159).

5- فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي:

5-1- إعادة البناء المعرفي:

- تفترض هذه الطريقة أن الإضطرابات الإنفعالية إنما هي نتيجة أنماط من التفكير غير المتكيف وتكون مهمة العلاج هي إعادة بناء الجوانب المعرفية المتصلة بعدم التكيف، ويتم إعادة تشكيل البنية المعرفية للمريض بناء على مجموعة من القواعد والإجراءات التي من شأنها تقوم على إفتراض أنتغير العوامل المعرفية سيترتب عليه تغير في سلوك المريض.
- وتهدف فنية إعادة البناء المعرفي إلى إحلال مشاعر إيجابية محل المشاعر السلبية، و مهمة المعالج هي أن يعمل مع الأفراد الذين يعانون من الإضطرابات، أو الذين تنقل كاهلهم مشاعر القلق الشديد و أن يوضح لهم :
- أن الصعوبات التي يعانون منها تتجم إلى حد كبير من إدراكهم المشوه و تفكيرهم غير المنطقي.
- أن هناك طريقة لإعادة ترتيب إدراكهم، وتنظيم تفكيرهم من أجل القضاء على السبب الأساسي لصعوباتها، وهذه الطريقة بسيطة نسبيا إلا أنها تتطلب بذل جهد.

5-2- لعب الأدوار :

لعب الدور هو فنية مرنة تستخدم في أي من المواقف التي يواجه فيها الفرد أو الجماعة بعض الصعوبات، أو الصراعات، والمخاوف، أو تلك المواقف التي يحتاجون فيها التدريب على أدوار و سلوكيات و مهارات جديدة .

ويقوم لعب الدور على أنه إذ تأتي للطفل أن يعبر عن اتجاه جديد أو معتقد عقلائي مناسب، وأن يعيد و يكرر ذلك فإن الإتجاه الجديد سيتحول في الغالب إلى خاصية دائمة.

ومن خلال القيام بلعب أدوار مختلفة تمثل المواقف التي يمكن أن تؤدي إلى التوتر والاضطراب، فإنه سيتمكن من أن يستبق التغير أو السلوك الذي سيحدث، ومن ثم فهو سيدخل المواقف الحية بثقة أكبر، وكذلك سينتقن المقولة الرئيسية في العلاج المعرفي، وهي أن التفكير في حدوث الأشياء بشكل مخيف أو مقلق عادة ما يكون أسوأ من الأشياء ذاتها ، وأن الإضطراب يتولد من التفكير في الأمور أكثر مما يتولد من تلك الأمور ذاتها.

وإضافة إلى ما سبق فإن لعب الأدوار يكشف عن:

- قدرات التلاميذ وينمي العمل الجماعي بينهم، وينمي اتجاهات جماعية مرغوب فيها كما يساعد على التوعية و التوجيه في الحياة، و أيضا ينمي ميول التلاميذ لاستخدام وقت الفراغ المثمر.

- يتيح الفرصة للتفيس الانفعالي و تفرغ الشحنات والرغبات العدوانية المكبوتة من خلال تمثيل سلوك أو موقف اجتماعي معين كما لو أنه يحدث بالفعل، على أن يقوم المعالج بدور الطرف الآخر في التفاعل، و يتكرر لعب الدور حتى يتم تعلم السلوك المرغوب استرشادا بالتعليمات التي يقدمها المعالج للطفل بالقصة التي سبق عرضها بالحوار والمناقشة الجماعية.

5-3- الواجب المنزلي:

لكي يتمكن العميل من تدعيم التغيرات الإيجابية التي يكون قد أنجزها في الجلسات العلاجية و لكي نساعد على أن ينقل خبراته الجديدة إلى مواقف الحياة، ولكي يقوى و يدعم أفكاره و معتقداته الصحيحة الجديدة، يتم توجيهه و تشجيعه على تنفيذ بعض الواجبات المنزلية التي تتمثل في مجموعة السلوكيات و المهارات التي يتعين أداؤها من قبل المريض، ولا بد من اختيار نوع الواجبات المنزلية لما يتناسب مع هدف العلاج.

وقد تكون الواجبات المنزلية معرفية سلوكية، كأن نطلب من الطفل أن يدخل في سلسلة من المواقف ثم يوجه إلان يتصرف نحوها بطريقة مغايرة لطرقه السلوكية السابقة، و يمكن أن تكون معرفية كأن نطلب منه أن يمارس بعض المهارات المعرفية مثل ممارسة الإصغاء الإيجابي واستخدام عبارات ذات محتويات انفعالية متنوعة عند التفاعل مع الآخرين، وكذلك يحسن أن يتم انتقاء هذه الواجبات من موضوعات . (بظا، 2013، ص ص 117-118-122-123-127-128).

5-4- التدريب على المهارات الإجتماعية :

هناك عدد من المهارات الإجتماعية لعل أحد أركانها الأساسية مفهوم توكيد الذات، و برغم اختلاف الباحثين فيما بينهم حول مفهوم السلوك التوكيدي ولكنهم رغم ذلك يتفقون إلى حد كبير على الخصائص الآتية لهذا النوع من السلوك :

- السلوك التوكيدي سلوك يتصل بالعلاقات الشخصية ويتضمن التعبير الصادق والمباشر عن الأفكار والمشاعر الشخصية .

- السلوك التوكيدي سلوك ملائم من الناحية الإجتماعية .

ويتم التعبير عن التوكيدية بصورة لفظية أو غير لفظية والتوكيدية لا تعني مطلقا العدوانية أو حتى العدوانية في أقل درجاتها، أنها تعني الدفاع عن حقوقي دون إنفاص الآخرين حقوقهم أو التعدي عليها، ويشتمل التدريب على السلوك التوكيدي على أنه يهدف إلى زيادة قدرة الفرد على القيام بهذا السلوك وتشمل الأهداف النوعية لهذا النوع من التدريب على زيادة قدرة الفرد على التعبير عن المشاعر السلبية مثل: الغضب، و الضيق..... الخ .

و تشير نتائج البحوث إلى أن نقص السلوك التوكيدي يصاحبه انخفاض في تقدير الفرد، و يرتبط كذلك بالخل (ارتباط عكسي) فكلما زاد السلوك التوكيدي نقص الخجل لدى الفرد، فإن السلوك التوكيدي يزداد لدى الأفراد ذوي الضبط الداخلي . (عمارة، 2013، ص ص 162 - 163).

5-5- التفريغ الانفعالي:

يعرف نيكول و باولينو (1986) التنفيس عن المشاعر بأنها عملية قوية من التعبير عن المشاعر المكبوتة ومواد الصراع في وجود شخص ليس له علاقة بأصل هذه المشاعر وهي بالتالي عملية معرفية وعضوية بنفس الوقت حيث تشمل استرجاع واستنكار المادة المكبوتة مع ترافق التعبير العضوي عن ذلك بالضحك أو الصراخ أو الدموع.

فوجود الأفكار التلقائية المقنعة يعكس وجود تشويه في البنية المعرفية عند الشخص مثل: وجود الأفكار السلبية، أو العلاقة السببية التي تثير الشعور بالذنب، فالشكوك والتساؤلات حول الحدث الضاغط يمكن أن تقتسم و تشارك من خلال عملية التفرغ، بدلا أن يكتب داخليا و بالتالي تبقى دون أجوبة. فالتفرغ أو التنفيس الإنفعالي يهدف إلى توضيح حقيقة ما حدث و بالتالي يسمح بإعادة تفسير العلاقة السببية. (رضا، 2010، ص137).

5-6- الإسترخاء:

يعتبر الإسترخاء من بين أهم موضوعات الساعة التي تلقي الإهتمام والرعاية ويمكن النظر للإسترخاء على أنه فنية فعالية الراحة كما أنه في الوقت نفسه لتعليم الفرد إيدار القوة العصبية والجسمانية المبدولة أثناء النشاط.

ويستخدم الإسترخاء كأسلوب أساسي في العلاج السلوكي، ويعتبر "جاكوبسون" أول من فرد أهمية الإسترخاء كإجراء يؤدي إلى خفض التوتر والضغوط وهناك العديد من الأساليب الإسترخائية من الممكن أن تدخل الفرد في حالة من الراحة والهدوء. (دبلي، 2012، ص20).

خلاصة:

تعتبر برامج الإرشاد النفسي إحدى الوسائل التي تقدم بواسطتها خدمات نفسية، صحية، تربوية، اجتماعية، لذلك فهي من الأسس التي لا يمكن الاستغناء عنها عند تصميم البرنامج ، لأن العمل الإرشادي يكون التخطيط في التدخل الإرشادي لمساعدة الآخرين في حل مشاكلهم النفسية والاجتماعية . ويعد الإرشاد المعرفي السلوكي بمختلف أساليبه وفنياته السلوكية والمعرفية نظرية لتغيير الشخصية ، لأنه يتعامل مع الإضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي، حيث يتناول المكونات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تسعى إلى تعديل السلوكيات اللاعقلانية والتخلي بالسلوك الإيجابي الذي يمكن الفرد من التعامل مع الآخرين و تكوين علاقات ودية .

الفصل الثالث: الخجل الزائد

تمهيد:

أولاً: مفهوم الخجل الزائد.

ثانياً: المفاهيم القريبة من الخجل الزائد.

ثالثاً: أعراض الخجل الزائد.

رابعاً: أسباب الخجل الزائد.

خامساً: النظريات المفسرة للخجل الزائد.

سادساً: الوقاية من الخجل الزائد.

سابعاً: إرشادات لأصحاب الخجل الزائد.

ثامناً: علاج الخجل الزائد.

تمهيد:

يعاني الأطفال من بعض المشكلات الانفعالية التي تعيق نموهم الشخصي و عمليات تكيفهم الاجتماعي بالإضافة إلى أن البعض منهم يمارس أنماط سلوكية غير اجتماعية تشكل مصدرا لإزعاج الآخرين الأمر الذي ينعكس أثره سلبيا في شخصية الفرد ويعيقه من عمليات التفاعل الاجتماعي والتحصيل الأكاديمي ومن بين هذه المشكلات الخجل الذي يعتبر مشكلة حقيقية يجب أن تحظى بما تستحق من البحث الاجتماعي والاهتمام و خاصة بالنسبة للأطفال حتى لا تصبح مرضا يصعب علاجه، فالخجل يمكن أن يترتب عليه مشكلات عدة منها تجنب التواصل والارتباط بصدقات وكذلك ضعف الثقة بالنفس.

أولاً: تعريف الخجل:

لقد تعددت التعاريف التي تناولت مفهوم الخجل وذلك لتناوله في المجالات متعددة، فقد تناولته علوم كثيرة منها علم النفس والاجتماع وغيرها من العلوم ولتوضيح مفهوم الخجل نورد بعض التعريفات له فيما يلي:

يعرفه أسعدرزق: (في موسوعة علم النفس):

هو حالة عاطفية أو انفعالية معقدة تنطوي على شعور سلبي بالذات أو على الارتياح والاطمئنان في النفس.

ويعرفه علي السيد الخضر:

بأنه التصرفات التي تصدر عن الفرد في بعض المواقف التي تشمل على تفاعلات إجتماعية والتي تعبر عن عدم الارتياح الشخصي والهروب الاجتماعي وتجنب هذه المواقف وصعوبات التعبير عن الذات . (حسين، 2009، ص16).

يعرفه جونز و آخرون (1986) :

الخجل استجابات تدل على عدم الراحة والكف والقلق والتحفظ في وجود الآخرين، ويؤكدون أن لخجل يتعلق بشكل أساسي بالتهديد في المواقف الاجتماعية الشخصية . (خوج، 2002، ص 12).

ثانياً: المفاهيم المرتبطة بالخجل:

1- الخجل و الحياء:

الحياء هو سلوك إرادي يقصد به احترام الطرف الآخر في التفاعل كما يحدث عندما يخفض الطالب صوته أمام أستاذه، وذلك بخلاف الخجل الذي ينتاب الفرد بصورة لا إرادية في معظم الظروف التي يحدث فيها وأغلب الناس يكون لديهم الحياء، حيث أنه يؤدي وظيفة وقائية تجعل الشخص يقدر حجم الخبرات التي سوف يمر بها قبل أن يندفع إليها وتجعله يتوقف قليلاً ويفكر ويحدد المناسب والمرغوب من القول والفعل في المواقف أما الخجل فهو الخوف الاجتماعي المزمن في كل المواقف الاجتماعية ساء المألوفة مما يعاني الفرد ضغوطاً نفسية وقلقا شديداً، و يعوقه عن أداء عمله بسهولة .

2- الخجل والحرص:

هناك فرق بينهما فالحرص يعني حالة انفعالية مستمرة أو مؤقتة نسبياً تنتج عن تناقص ما يظهر به الفرد في موقف اجتماعي معين عن صورته الواقعية، ويستدل عليه من تغيرات الوجه وحركات العين،

وبذلك فهو يختلف عن الخجل، فهو أشد درجة منه، ويعتبر الحرج عن وجدان سالب لموقف تفاعل اجتماعي، أما الخجل فهو الامتداد المرضي للحياء، فالحياء صفة محمودة ولكن الخجل زيادة في الحياء المحمود تصبح مصدرا للحرج و الألم النفسي والمعاناة وقد تعيق المرء عن ممارسة حياته بشكل طبيعي.

3- الخجل و القلق الاجتماعي:

توجد علاقة وثيقة بين الخجل والقلق الاجتماعي حيث أن كل منهما يتسم بالخوف من المواقف الاجتماعية والقلق والكف وعدم الارتياح فيها والخوف من التقييم السلبي من الآخرين وتجنب هذه المواقف الاجتماعية، كما أن القلق الاجتماعي والخجل يمثلان شيئا واحدا وهناك من يرى أن بعض المفاهيم و المصطلحات التي تستخدم لوصف الخجل تتضمن القلق الاجتماعي .

4- الخجل و الانطواء :

وينحصر الفرق بينهما في أن الشخص الخجول يرغب في الاحتكاك والتفاعل مع غيره، ولكنه يشعر بعدم الارتياح الذي يجعله يتفادى الآخرين في مناسبات معينة، أما الانطواء فيشتمل على ميل الفرد إلى توجيه الاهتمام لنفسه فقط، وأن كل اهتماماته وطاقاته النفسية منصبة على الذات وعالمه الخاص. (حسين، 2009، ص ص 20-21).

ثالثا: أعراض الخجل:

الخجل غير الطبيعي والشديد شأنه شأن أي مشكلة نفسية أخرى يؤدي إلى ظهور مجموعة من الأعراض النفسية تندرج تحت ثلاثة مظاهر و هي:

1- الأعراض الفسيولوجية :

ويتمثل ذلك في أن الشخص الخجول في أثناء دخوله المواقف الاجتماعية يظهر عليه الارتعاش واحمرار الوجه وزيادة إفراز العرق وشحوب لون الوجه وارتفاع معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم و جفاف الحلق وآلام في المعدة .(النيال و أبو زيد، 1999، ص 22).

2-الأعراض المعرفية:

تتمثل في الوعي المفرط بالذات وانخفاض تقدير الذات والثقة بالنفس ووجود أحاديث سلبية عن الذات وأفكار واعتقادات خاطئة مرتبطة بالمواقف الاجتماعية والأشخاص الآخرين فضلا عن التفسيرات السلبية للمواقف والأحداث الاجتماعية الغامضة، ويضاف إلى ذلك أن ذوي الخجل تكون لديه حساسية مبالغ فيها تجاه الذات وما يحدث لها بحيث يكون محور الاهتمام والتركيز لديهم على الذات الداخلية و مشاعر النقص والارتباك التي تحدث لهم بحضور الآخرين أو عند التعامل معهم، وبالتالي

فإن المصابين بالخجل الشديد يفقدون القدرة على الاهتمام والتركيز على الآخرين ولذلك تزداد العزلة الاجتماعية لديهم . (حسين، 2009، ص 31).

3- الأعراض السلوكية:

وتشمل :

- قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء.
- النظر دائما لأي شيء عدا من يتحدث معه.
- تجنب لقاء الغرباء والأفراد غير معروفين له.
- مشاعر الضيق عند الاضطرار للبدأ في الحديث أولا.
- عدم القدرة على الحديث والتكلم في المناسبات الاجتماعية والشعور بالإحراج الشديد إذ تم تكليفه بذلك.
- التردد الشديد في التطوع لأداء مهام فردية أو اجتماعية (أي مع الآخرين). (السبعوي، 2009، ص2).

رابعا: أسباب الخجل:

1- الشعور بعدم الأمان :

إن الأشخاص غير الأمنين لا يشعرون بالطمأنينة وهذا ينتج عن عدم الثقة بالذات والاعتماد على الغير وعدم الدخول في مغامرة اجتماعية، كما أنهم مشغولون بمحاولة الشعور بالأمن وتجنب الإحراج وعدم ممارسة المهارات الاجتماعية فيشكل الخجل دائرة مفرعة بالنسبة لهم، فيصبحون أكثر خجلا بسبب بنقص المهارات الاجتماعية والمعلومات الإيجابية من الآخرين فيتخذ له أحيانا صديقا من الخجولين أمثاله .

2- الإعاقة الجسمية:

هناك أطفال خجولين منذ ولادتهم يتدخل هنا عامل الوراثة لذا يجد أن بعض الأدلة تدعم وجود خجل وراثي أو تكويني، فبعض الأطفال فوضويون منطلقون جريؤون على عكس البعض الآخر يميلون للهدوء الانطواء، وعندما يكون الآباء جريئين منطلقين جدا والأطفال خجولين يؤدي إلى صراع مستمر لكي يصبحوا اجتماعيين فالإعاقة الخفية الظاهرة تجعل الأطفال حساسين جدا وهذا يؤدي الي الانسحاب بنتيجة نواقص جسمية أو عاهات بارزة مثل: ضعف البصر أو السمع أو السمنة المفرطة أو قصر القامة المفرط. (السبعوي، 2010، ص ص 88-89).

3- الحماية الزائدة:

إن الحماية الزائدة للطفل من قبل الوالدين ولا سيما الأم تجعلها تشعر بأن طفلها سوف يتعرض للأذى في كل لحظة و تملئ الطفل بدون قصد بشعور الحماية، لأن هناك مئات من الأشياء غير المرئية التي يمتلئ بها العالم تشكل خطراً عليه ولذلك فإن مثل هذا الطفل يشعر بأن المكان الوحيد الذي يحس فيه بالأطمئنان هو البقاء بجوار أمه، فيصبح غالباً اعتمادياً وغير فعال ويصبح هادئاً وسلبيًا وخجولاً. (شكشك، 2009، ص115).

4- النقد و التهكم:

يفرط بعض الآباء في توجيه اللوم والنقد لأطفالهم، كما أنهم يسخرون من سلوكياتهم ومبادراتهم في بعض المواقف، وكننتيجة لكثرة النقد و التهكم والسخرية هذه يتولد عند الأطفال الشعور بالخوف والتردد و الخجل. (الزغول، 2006، ص147).

5- تسمية الذات كخجولين :

يظهر نمط تسمية الذات عندما يتقبل الأولاد أنفسهم كخجولين وذلك عندما يدركون المواقف من خلال شعورهم بالخوف ونقدهم للذات، فهم يتصرفون كما لو أن عليهم أن يثبتوا بأنهم فعلا خجولين و غير مؤكدين لذواتهم ، تصبح قناعتهم "إنني مجرد شخص خجول هذه هي شخصيتي " . "إنني لا أستطيع التحدث مع أحد إنني أعرف بأنهم سوف يكرهونني من الأفضل ألا أقول شيئاً لأنني سوف أبدو كأحمق". وبالتالي يعتقدون أن شخصياتهم خجولة وأنه ليس لديهم القدرة على المواجهة للقيام بأي تصرف. (المعاينة و الجيمان، 2009، ص 155).

خامساً: النظريات المفسرة للخجل:

1- الخجل الاجتماعي من وجهة نظر النظرية السلوكية المعرفية:

تتمثل النظرية السلوكية المعرفية بوجهة نظر (زيمباردو و بص و شيك) استخدموا مصطلح الخجل الاجتماعي كنوع من أنواع القلق الاجتماعي وعدم الارتياح والتوتر والارتباك في حضور الآخرين. وعد زيمباردو الخجل مفهوماً متعدد الأبعاد وهو شائع يتضمن أنواعاً مختلفة من القلق الاجتماعي و صعوبات الأداء أمام الآخرين والقلق من التكلم والخوف والقلق من الجنس الآخر كما عد زيمباردو الخجل بأنه رد فعل شخصي ينشأ الخجل ويتأكد من خلال القيم الاجتماعية السائدة والبرمجة الحضارية و يكون انتشار الحضارات الموجهة والمركزة نحو الذات أو الأنا أكثر من الحضارات الموجهة نحو الجماعة أو الحضارات التي تركز على المجتمع.

ويتضمن الخجل الاجتماعي في رأي زمباردو من أربع مكونات رئيسية وهي :

- **المكون السلوكي** : مثل تجنب المواقف الاجتماعية التي تثير الخوف للشخص الخجول وعدم التعبير عن مشاعره وأفكاره و صعوبة التحدث أمام الآخرين .

- **المكون الفسيولوجي** : زيادة ضربات القلب و جفاف الفم و الإرتجاف و الشراهة في الأكل، الإرتعاش

- **المكون المعرفي**: مثل الأفكار التي يحملها الفرد عن الموقف وتجعله غير قادر على التواصل مثل: الفكرة السلبية حول الذات والإنتغال المفرط بالذات ولوم الذات، الثقة السلبية بالذات.

- **المكون الإنفعالي** : مثل الشعور بالإرتباك والخزي والقلق والعزلة .(بطرس، 2010، ص 76-77).

2- نظرية التجنب الاجتماعي :

تطورت نظرية التجنب الاجتماعي من خلال سلسلة من الدراسات قام بها " زمباردو " و " بيلكونز " و أثناء جهودهم لدراسة الخجل و أثناء جهود كل من " زمباردو " و " بيلكونز " في عام 1976 ظهر أن 80 من عينة جامعية اعترفوا أن لديهم خجلا في نقطة ما في حياتهم وكذلك أظهرت النتائج العملية من دراسة " بيلكونز " 1976 أن كلا من الناس الخجولين وغير الخجولين يختلفون في مجالين هما السلوك اللفظي والمشاعر التي يظهرها الفرد ذاتيا أثناء تجربة البحث .

ولاحظ كذلك " بيلكونز " 1976 أنه في مجال السلوك الشفوي استعدادا قليلا من جانب الأفراد الخجولين لبدأ المحادثات أو لقطع فترات الصمت أثناء المحادثة و قد نكلم الأفراد الخجولين أقل باستمرار ولمدة أقصر في الزمن وسمحو بحدوث فترات صمت أكثر أثناء التفاعلات العادية وقد شعر الأفراد الخجولين بمزيد من قلق الكلام وذلك بعد عرض شريط بتسجيل كان يشمل على تسجيل للجلسات التي تمت من خلال البحث .

3- نظرية الحساسية الاجتماعية و الإتجاه إلى الإنعزال الذاتي :

تنسب هذه النظرية إلى الباحث " إيشياما " الذي عرف الخجل بأنه حساسية إجتماعية قلقة واتجاه الإنعزال الذاتي ومعظم الناس الخجولين يميلون إلى الشعور بأن مشاكلهم فريدة وأنه لا يوجد شخص آخر لديه نفس الصعوبة التي كانت لديهم ويشير إيشياما أن ذلك يرجع إلى نزعة ذاتية خاصة بين الناس الخجولين ويشير إلى الإتجاه التخصصي الذاتي يرجع إلى كون الناس الخجولين أقل إدراكا لخجل الآخرين لكونه مفرط الحساسية تجاه الخجل الخاص بهم وقد ينسب للأشخاص الخجولين سبب خجلهم إلى شخصياتهم و بالتالي يقللون من ثقتهم بأنفسهم . (الدادا، 2008، ص ص 76-77).

4- نظرية السمات :

1- الخجل الإجتماعي من وجهة نظر كاتل :

الخجل مصطلح شائع يستخدم لوصف المزاج وهو عنصر من عناصر الشخصية كما وضع "كاتل" تأكيداً قوياً على القلق والخجل كجانب من جوانب الشخصية بسبب النتائج الضارة التي يمكن أن يوقعها على الوظائف العقلية والجسمية وكما ينظر إليه القلق حالة من حالات الوجود كما أنه سمة من سمات الشخصية وهذا يعني أننا نخبر درجات مختلفة من القلق كنتيجة لظروف مهددة أو مجهدة في هذه الحالة تكون في حالة قلق وعلى كل حال، هناك أناس قلقون بشكل مزمن ففي مثل هذه الحالة يكون القلق عاملاً أو سمة من سمات شخصيتهم فإن التحليل العاملي عند كاتل شخص قلق كوحدة واحدة تشمل على خمسة عوامل أخرى فالشخص ذو القلق المزمن يسهل تأخره بالمشاعر ويكون مستريباً بالآخرين خائفاً مكتئباً ولديه مفهوم عن الذات غير مريح ومتوتر وسهل الإثارة .

وقد صنف كاتل السمات إلى نوعين هما السمات المشتركة أو العامة والتي يعتقد بوجودها لدى كل شخص وبدرجات متفاوتة و أرجع سبب وجودها إلى الوراثة والنوع الثاني هو السمات المنفردة أرجع عامل الخجل الإجتماعي إلى السمات المشتركة أظهرت بياناته أن 80 بالمئة من الذكاء و80 بالمئة من روح المخاطرة في مقابل الخجل 30 بالمئة من سمات عدم الرضا الإنفعالي يمكن أن يعزى إلى تأثيرات وراثية لا بيئية كما يمكن وصف المجتمع بدلالة عوامل موضوعية موجودة فيه فسمات المجتمع مجتمعة مع بعضها تكون ما يسميه كاتل الوشامة وهي تشير إلى الخصائص أو الصفات ذات العلاقة لفئة اجتماعية كبيرة و يعتقد كاتل أن ينشأ عن طريق تحفيز الجهاز العصبي السمبتاوي والذي يتأثر ظاهرياً و بحساسية شديدة بأي تهديد أو هجوم ، وعده كاتل عنصر من عناصر الشخصية السلبية التهيبية .

2- الخجل الاجتماعي من وجهة نظر البورت:

يعد البورت السمة نظام فسيولوجي عصبي داخل الفرد ذاته ومع أنه يدرك أننا لا نستطيع أن نصف السمات الشخصية بتعبيرات فسيولوجية إلا أنها لديه الأمل بأن أخصائي الفسيولوجيا العصبية سيتوصل يوماً إلى ذلك كما يعرف السمة بأنها بناء نفسي عصبي كما قسم البورت السمات إلى ثلاث أنواع من السمات هي :

- السمة الرئيسية والمركزية و الثانوية : يشير البورت إلى أنه من المفيد أن نتعرف على السمات قد تختلف في دلالتها وأهميتها في بناء الشخصية فبعض الأفراد قد تكون لديهم سمة واحدة قوية إلى حد أن

معظم أنماط سلوكهم يتأثر بها تسمى بالسمة الرئيسية إلا أننا نجد أن معظمنا يعكس سلوكه ما بين خمسة إلى عشرة سمات بارزة هي ما تسمى بالسمة المركزية ويجد بعد ذلك السمات الثانوية المتعددة و هي أقل وضوحاً وأقل اتساقاً كما أنها تستدعي لأداء وظيفتها بصورة أقل من السمات المركزية .

- السمات العامة والسمات الخاصة : يؤكد البورت على السمة التفردية للإنسان التي يؤكد علم النفس الفردي ، فسمت كل شخص هي في جوهرها سمات متفردة فقد يتصف كل (ش.ص) سمة الخجل مثلاً إلا أننا عندما ننظر إلى هذه السمة بدقة لدى كليهما فسنجد أن سمة الخجل لها نوعية مختلفة إلى حد ما عند كل منهما و لذا يطلق عليها البورت سمات فردية أو خاصة وذلك لتمييزها عن السمات العامة فيقرر البورت أنه توجد مظاهر عديدة للشخصية يمكننا أن نقارن بها بصورة معقولة جميع الأفراد الذي ينتمون إلى بيئة ثقافية معينة فالسمات العامة هي إذن تلك المظاهر من الشخصية التي يمكننا أن نقارن بها بصورة معقولة ومفيدة ، معظم الأفراد في بيئة ثقافية معينة في حين أن السمة الخاصة هي ما هو حقيقي فعلاً داخل شخص ما .

السمات الوراثية والسمات المكتسبة : إذا كانت الشخصية تتألف من مكونات معينة، فالسمات المكتسبة فهي تلك من السطح الخارجي، أما السمات الوراثية فهي تلك التي تصل إلى قلب وإلى جزء المركزي من بناء الشخصية .

وإن تحديد نوع السمة يعتمد على عوامل الوراثية والبيئة وسمة الخجل تختلف من شخص إلى آخر قد تكون سمة مركزية عند أحد الأشخاص في حين أنها سمة ثانوية لدى شخص آخر، كما ميز البورت نوعين من السلوك هما السلوك المواجه و السلوك التعبيري حيث عد الخجل من أنواع السلوك التعبيري والذي يتصف بالتلقائية ويعكس الجوانب الأساسية في الشخصية واللاغرضية في حدوثه وأكد البورت أن هذا النوع من السلوك يصعب تغييره وهذا يحدث من دون أن تكون واعياً له. (السباعي، 2011، ص ص 99-100-101).

5- نظرية الحاجات (ما سلو) :

هي إحدى نظريات النظور الظاهري الإنساني التي وضحت ظاهرة الخجل بشكل كبير حيث أكد (ما سلو) أن هناك عدد كبير من الحاجات الفطرية التي تثير سلوك كل فرد وتوجهه والحاجات نفسها غريزية

حيث يرثها الفرد عند الولادة والسلوك الذي تستخدمه لإشباع الحاجات ليس فطريا ولكنه متعلم وهو عرضة لأن يتباين باتساع بين فرد وآخر .

إن اشباع هذه الحاجات وإرضاءها ليس بالأمر الهين حيث أن إرضاءها يتباين بتباين المجتمعات حيث يصعب إرضاءها في مجتمع متغير نتيجة للتغيرات الاجتماعية والإقتصادية والثقافية السريعة مما يؤدي إلى تدهور العلاقات التقليدية واضطراب في علاقات الأصدقاء وبين الناس عموما ينتج عنها شعور الفرد بالعزلة . (طائي ، 2005، ص 10).

سادسا : الوقاية من الخجل :

1- شجع النشاطات الإجتماعية و كافئها :

اعمل على أن يحصل الولد في عمر مبكر على أكثر ما يمكن من الخبرات السعيدة والمبهجة في علاقاته مع رفاق من عمره فقد تكون الزيارات لرفقائه أو الرحلات الخاصة التي يشارك فيها ولد أو أكثر من الخبرات الممتعة وأن أية محاولة يقوم بها الأولاد الخجولين لكي يكونوا اجتماعيين يجب أن تكافأ بالإبتسام أو بالكلمة الطيبة، إن من المفيد مساعدة الأولاد على فهم الحوادث الإجتماعية، كتوضيح كيف يشعر الآخرون وكيف يفكرون ويسلكون كي يفهم السلوك نحو أفضل ولا يساء تفسيره، و ينبغي أن تبين للأولاد كيف يتصرفون بطريقة اجتماعية مناسبة لأعمارهم من خلال اقتراحات و توجيهات ودية.

2- شجع الثقة بالذات و التصرف الطبيعي :

ينبغي أن يشجع الأولاد و يمتدحوا لإعتمادهم على الذات ولتصرفهم على نحو طبيعي، فليس من الضروري أن تتظاهر بأنك مختلف أو مادام بوسعك أن تكون ذاتك وأن تعبر عن آرائك بصراحة ينبغي تعليم الأولاد كيفية التعامل مع الصراعات والتوترات ومواجهتها وليس الهرب منها.

3- شجع تطوير المهارات و التمكن منها :

ينبغي مساعدة صغار الأولاد بالكفاءة و المقدره و الأهمية، إذ أن اعتبار الذات ينمو لدى الولد من خلال قدرته على التحكم الفعال بالبيئة و ينبغي أن يعطي الأولاد مهمات فيها تحد بسيط يكرر شعورهم بالنجاح و يشجعهم على المحاولة وعلى أن يكونوا فعالين في الوصول إلى ما يرغبون بهو إذا لم يكن لدى الأولاد تناسق جيد فقد بتزويدهم بتدريب مبكر على شكل فردي أو جماعي.

4- زوده بجو من التقبل و الدفاء :

إن الحب والانتباه لا يفسد الأولاد وكل زيادة في النمو والتقبل تعتبر أفضل، فينبغي أن يسمح للأولاد بأن يقولوا "لا" في المواقف التي لا يستطيعون ممارسة الإختبار فيها لأن هذا يشعرهم بأن استقلالهم موضعاحترام وبأنهم متقبلون حتى لو لم يتفقوا معك فأنت توصل للأولاد تقبلتك الأساليب لهم كأناس حتى لو كنت لا تحب بعض سلوكياتهم والولد ينبغي أن يشعر بأنه منتمي إلى الأسرة و أن بإمكانه أن يلجأ إليها للحصول على الدعم كلما كان ذلك ضروري .(المعايطة و الجيمان، 2009، ص ص 156-157).

سابعا: إرشادات لأصحاب الخجل:

1- أكتب على ورقة ماذا تنوي القيام به و أسباب ترددك في القيام به ثم قيم نفسك من خلال تسجيل عدد المرات التي قمت بها بالفعل بتنفيذ ما نويت وعزمت على أدائه و ماذا يحدث لك بعد أن نفذت ما نويت، الأمر قد يبدو معقدا ولكن إذا حاولت ستجد متعة في الأمر لا تتردد.

2- اعمل على تنمية مهاراتك الإجتماعية أي الإتصال والتفاعل مع الآخرين (احفظ بعض الطرائف الجميلة).

3- كن البادئ في الحديث مع الآخرين ومن أفضل وسائل افتتاح الحديث هو النشاء وإبداء الإعجاب بصفة أو أي شيء معين في الآخرين، إبدأ الحديث مع الذين في محيطك الإجتماعي في أي مكان بسؤال مناسب للموقف وحاول أن تتبسم دائما.(http://www.almarefh.com).

4- ألق التحية على خمسة من الغرباء على الأقل لا تعرفهم و لا تتسى أن تكون مبتسما عندما تلقي التحية.

5- أخرج للسوق وأسأل عن أماكن أو محلات معينة حتى ولو كنت تعرف مكانها وكيفية الوصول إليه، المهم أن تبادر الآخرين بالحديث ولا تتسى أن تشكر من تسألهم على لطفهم و أدبهم عندما أرشدوك للعنوان المطلوب.

6- حاول أن تكتب رسالة إلى نفسك عندما تكون لديك مشاعر داخلية حول موضوع معين وتريد التعبير عنه ، إذ لم تكن راغبا في الكتابة لا بأس من إستخدام آلة تسجيل واستمع للشريط أو إقرأ رسالة بعد الإنتهاء من التسجيل أو الكتابة .

7- حاول أن تتخيل مواقف سوف تسبب لك القلق والإرتباك و الإحراج وحاول بالمقابل أن تفكر بما كنت ستفعله لو لم تكن خجولا واستمر يوميا على نفس المنوال ولمدة أسبوع وبعدها إذا واجهت هذا الموقف طبق ما فكرت فيه.

8- الخجل من الحين والآخر طبيعي ولكن غير ضروري وكل ما هو مطلوب الشجاعة في المبادرة يعتمد على الموقف الاجتماعي .

9- احمل معك كتابا أو شيئا للنظر والانتباه يثير فضول الكثيرين، وكن جاهزا للرد على الاستفسارات أو ملاحظات الآخرين. (شكشك، 2009، ص119-120).

ثامنا: علاج الخجل:

يمكن تفادي اضطراب الخجل لدى الأفراد والتقليل من أعراضه من خلال اتباع الإجراءات التالية :

1- إضعاف الحساسية للخجل :

في استطاعة الأطفال أن يتعلموا أن المواقف الاجتماعية لا يلزم بالضرورة أن تكون مخيفة، يمكن أن يهدأهم الوالدان عند المواقف فبذلك يصبحون أكثر اجتماعيا تدريجيا، ولهم أن يتخيلوا كيف يقومون بسلوك اجتماعي كانوا يخافونه في السابق ثم دمجهم في مواقف حقيقية، وبالتالي سيقل خجلهم.

2- تشجيع توكيد الذات :

فيجب أن يسألوا بصراحة عما يريدون وكيف يمكن لهم التغلب على خوفهم وارتباكهم من أجل التعبير عن أنفسهم.

3- تدريب الطفل على المهارات الاجتماعية :

وذلك عندما يشترك الأطفال في تدريبات جماعية، فإن بعض المحادثات والتفاعلات تحدث بالطبع، ولابد من وجود قائد للمجموعة وبهذا يمكن للطفل أن يعبر عن رأيه أمام الآخرين ويمكن أن نقسم التدريب الاجتماعي إلى الخطوات التالية: التعليم، التغذية الراجعة، التدريب السلوكي، التمثيل ولعب الأدوار.

4- تشجيع التحدث الإيجابي مع النفس :

فإن أحد المظاهر المدمرة للطفل أن يعتقد في ذاته و شخصيته الخجل، ويأكد لنفسه أنه خجول و لا يستطيع الإتصال بالآخرين، لذا يجب أن نعلم الأطفال بأن الخجل هو سلوك يقوم به الأطفال والناس وهو ليس ملازما فيهم ، وأنه يمكن مقاومته بالتدريب على سلوكيات جديدة، تؤدي إلى إمكانية زيادة الإتجاهات الإيجابية وتحسين الإتصال بالآخرين . (Http: //www-alkutub cafe.com) .

5- تكليف التلميذ الخجول بعض المهام والمسؤوليات البسيطة التي تضطره إلى الحديث ولو بكلمات بسيطة ، كرسالة إلى حجرة الصف المجاور لإحضار وسيلة ما بسؤال المعلم عنها وإبلاغه من أن معلمه يطلبها و تكليفه بتوزيع الأدوات على التلاميذ وجمع الكراسات وغير ذلك من المهام البسيطة. (الحريبي و بن رجب، 2008، ص 76).

6- التدريب على المهارات الاجتماعية : ويتمثل في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الفرد الخجول وتشجيعه على التواصل والتفاعل مع الآخرين، ويتم ذلك من خلال اتباع برنامج تدريبي وفق خطوات متسلسلة على النحو التالي :

- أ- إعطاء التعليمات: يتم تقديم التعليمات الخاصة بكل مهارة يريد المعالج أن يقدمها للطفل.
- ب- النمذجة: يستخدم هذا الأسلوب لمساعدة الطفل على تعلم الأنماط السلوكية الجديدة، ويمكن أن يتم استخدام النماذج السمعية أو البصرية أو النماذج الحية ليصبح قادرا على ملاحظة السلوك .
- ج- لعب الدور: يعتبر هذا الأسلوب نمطا مألوفا من السلوك، حيث أن كل العلاقات بين الأشخاص تتضمن لعب الأدوار، ومن المعروف أن لعب الأدوار ينمي القدرة لدى الفرد والثقة في التعبير عن الأفكار والمشاعر. (صوالحة، 2007، ص158).

خلاصة:

مما سبق نستنتج أن الخجل أحد الأسباب التي تعيق إشباع حاجات الفرد، وتعيق تحقيق التوافق الناجح المنشود ، بسبب إعاقة تحقيق التفاعل الاجتماعي ، فالطفل مثل العجين يشكل شخصيته جميع العوامل البيئية والأسرية المحيطة به، لذا وجب على الآباء أن يكونوا على وعي بتصرفات أطفالهم وعلى الأسرة أن تهتم بأي سلوك طارئ على طفلها، وإن أردت تغيير سلوك الطفل فبإمكانك استعمال مشاعر الطفل الايجابية بالاهتمام والاستماع من أجل الحفاظ على قوام شخصيته.

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

أولاً: الدراسة الإستطلاعية

- 1- أهداف الدراسة الإستطلاعية
- 2- حدود الدراسة الإستطلاعية
- 3- إجراءات الدراسة الإستطلاعية
- 4- عينة الدراسة الإستطلاعية
- 5- أدوات الدراسة الإستطلاعية

ثانياً: الدراسة الأساسية:

- 1- حدود الدراسة الأساسية
- 2- منهج الدراسة الأساسية
- 3- أدوات وتقنيات الدراسة الأساسية
- 4- أساليب المعالجة الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

بعد أن تم التعرف على الجانب النظري لهذه الدراسة في الفصول السابقة ساعدنا هذا على الانطلاق في العمل الميداني وذلك من خلال الكشف على الإرشاد المعرفي السلوكي في التخفيف من الخجل ، وهذا الفصل حلقة وصل بين الجانب النظري و الميداني، وتناولت الطالبتين في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة وبالإضافة إلى أدوات والمقاييس التي ساعدت الطالبتين في جمع أكبر قدر من ممكن من المعلومات والبيانات عن الميدان وذلك من أجل تحليل وتفسير البيانات المتحصل عليها وأخيرا توصلت الطالبتين إلى النتائج .

أولاً: الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر الدراسة الإستطلاعية من أهم المراحل في مسار البحث العلمي التي تساعدنا في التعرف على الميدان الذي يجري فيه البحث، كما أنها تعد الخطوة الأولى منه ثم تأتي الدراسة الأساسية كثاني خطوة في هذا الجانب .

و تعرف الدراسة الإستطلاعية بأنها دراسة مبدئية يقوم بها الباحث للتعرف على أهم عناصر خطة البحث، خاصة مشكلة البحث. (إبراهيم، 2014، ص 43).

1- أهداف الدراسة الإستطلاعية :

- من خلال الدراسة الإستطلاعية توصلت الطالبتين إلى الأهداف التالية:- التعرف على الجوانب المختلفة لموضوع الدراسة أو البحث.
- رصد مجتمع الدراسة وتحديد.
- يمكن تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق أدوات جمع بيانات البحث ويمكن تعديل تعليمات هذه الأدوات في ضوء ما تسفر عليه الدراسة الإستطلاعية .
- إيجاد مرتكز وقدر من المعرفة ينطلق منه الباحث في دراسته.
- حساب الخصائص السيكومترية كالصدق والثبات للمقياس المطبق .
- التأكد من وضوح الكلمات أي عدم وجود غموض فيها.

2- حدود الدراسة الإستطلاعية :

أجريت الدراسة التجريبية بمتوسطة الحسن بن الهيثم بالشقفة ولاية جيجل، وذلك خلال شهر سبتمبر من السنة الجارية 2017 ، حيث استهدفنا في دراستنا عينة متمثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة.

3- إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

تمثلت حيثيات الدراسة الإستطلاعية، انطلاقاً من إعطاء المشرف توجيهاته لنا، بضرورة القيام بدراسة أولية على عينة من مجتمع الدراسة والمتمثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة، ثم توجهنا لمكتب قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا من أجل الحصول على الترخيص الخاص بتقديم تسهيلات لإجراء الدراسة الميدانية مؤثر عليه من طرف رئيس القسم بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة جيجل وبعدها

قصدت الطالبتين مديرية التربية بولاية جيجل لطلب الرخصة من جهتها بهدف السماح لدخول المتوسطة السالفة الذكر، قصد الحصول على المعلومات وجمعها حول الموضوع المدروس وعلى هذا قامت الطالبتين في البداية بإجراء مقابلة مع مدير المتوسطة، بالإضافة إلى مستشارة التوجيه وذلك لتسهيل عملية جمع المعلومات ومحاولة تحديد مواعيد تكون مناسبة لتوزيع أدوات الدراسة تفاديا لأي تأثير سلبي قد تحدثه دراستنا على سير عملية التدريس وذلك ما سمح للطالبتين بتحديد موعد لتوزيع أدوات البحث ثم الاتفاق على اختيار مجموعة من التلاميذ من مستويات مختلفة (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة متوسط) ومن أعمار مختلفة (من 11 إلى 15 سنة) وتتكون عينة دراستنا الاستطلاعية من (40) تلميذ.

4- عينة الدراسة الإستطلاعية :

هم مجموعة من أفراد البحث والمتمثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة وقد قدر عددهم ب 40 تلميذ. تراوحت أعمارهم ما بين (11 إلى 15 سنة)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مختلف مستويات (أولى متوسط، ثانية متوسط، ثالثة متوسط رابعة متوسط).

5- أدوات الدراسة :

- تمثلت أدوات تطبيق الدراسة الإستطلاعية فيما يلي :
- مقياس الخجل الإجتماعي لفضيلة عرفات السبعاوي .
- المقابلة .
- الملاحظة .

6- نتائج الدراسة الإستطلاعية :

من خلال تطبيق الدراسة الإستطلاعية لم نلمس أي غموض على مستوى لغة البنود أو مستوى معني أو مضمون المقياس يمكنه أن يعيق التلاميذ على الإجابة ومن هنا استنتجت الطالبتين أن هذا المجال الدراسي يتوفر على متغير الدراسة وهو الخجل الإجتماعي، وقد وجدت عينة متكونة من (10) تلاميذ 2 ذكور و8 إناث لديهم خجل إجتماعي .

ثانيا : الدراسة الأساسية :

بعد انتهائنا من الدراسة الإستطلاعية والإحاطة بكل جوانبها سوف نتطرق بعدها إلى الدراسة الأساسية باعتبارها جزء مهم في هذا الجانب من الإجراءات المنهجية و مكملة له .

وعليه سنتطرق في هذا الجانب إلى جميع جوانب الدراسة الأساسية كل على حدى كما يلي :

1- حدود الدراسة الأساسية :

1-1 - الحدود البشرية:

تطبق الدراسة الحالية علي عينة قوامها (10) تلاميذ من المرحلة المتوسطة الذين يدرسون في مراحل تعليمية مختلفة من التعليم المتوسط (الأولى،الثانية،الثالثة، الرابعة).

2-2 الحدود المكانية:

تطبق الدراسة الحالية في متوسطة الحسن بن الهيثم بالشقفة - جيجل-

3-2 الحدود الزمانية :

يتم إجراء الجانب العملي من هذه الدراسة وتطبيق البرنامج الإرشادي على تلاميذ المجموعة التجريبية على مدى تقريبا شهر، وذلك ابتداء من 2017/03/08، إلى غاية 2017/04/17. خلال الفصل الدراسي الثاني و قمنا بإجراء القياس البعدي يوم 2017/04/23.

2- المنهج المستخدم في الدراسة :

إن أية دراسة لابد ان تنطلق أو تتم عبر أسس المنهج العلمي، حيث يعرف هذا الأخير على أنه: هو الوسيلة التي تمكننا بواسطتها الوصول إلى الحقيقة أو مجموعة الحقائق ومحاولة اختبارها وتعميمها في محاولة الوصول إلى النظرية وهي هدف كل بحث علمي . (السماك، 2011، ص 61-62).

وطبيعة موضوع الدراسة هو الذي يفرض على الباحث استخدام منهج معين دون آخر ولهذا و للتحقق من صدق فرضيات الدراسة ارتأت الطالبتين استخدام المنهج المناسب للدراسة وهو المنهج الشبه التجريبي لإختبار فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بالشقفة - جيجل .

حيث يعرف المنهج الشبه التجريبي بأنه: الأسلوب الذي يستخدمه الباحث في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية وذلك لعدم قدرته على ضبط متغيرات الدراسة.(البياتي، 2006، ص 53).

عد التصميم الشبه التجريبي يشبه التصميم التجريبي لكن الاختلاف الأساسي هو غياب التوزيع العشوائي للمجموعات فيه. ولذا فإن البحث شبه التجريبي أقل صدقا في النتائج مقارنة بالبحث التجريبي. (بوحفص، 2011، ص 385).

و تم اعتماد تصميم المجموعة الواحدة ذات الإختبار القبلي والبعدي، حيث أن الخاصية الأساسية لهذا النمط من التصاميم أن المجموعة يتم مقارنتها مع نفسها وقد قامت الطالبتين في هذه الدراسة بالتعرف على فاعلية برنامج معرفي سلوكي (كمتغير مستقل)، للتخفيف من الخجل (كمتغير تابع)، لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة فيكون التصميم شبه التجريبي على النحو التالي :

المجموعة التجريبية	القياس القبلي	البرنامج الإرشادي	القياس البعدي
G	O ₁	X	O ₂

الجدول رقم (01) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في الدراسة

فيكون التصميم التجريبي:

$$G \quad O_1 \quad X \quad O_2$$

G: المجموعة التجريبية

O₁: القياس القبلي

X: المعالجة (البرنامج الإرشادي).

O₂: القياس البعدي .

3- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع البحث من جميع التلاميذ الذين يدرسون بالمرحلة المتوسطة من مستويات مختلفة و يبلغ عددهم (429) تلميذ وبلغ عدد التلاميذ الخجولين في المرحلة المتوسطة (10) تلاميذ.

3- عينة الدراسة :

من الصعب إختيار العينة عندما يكون من غير الممكن تحديد المجتمع الأصلي تحديدا دقيقا، وحين يكون الإطار ناقصا، أو غير سليم حين تتكرر بعض الوحدات، أو لأن الإطار الذي اختاره الباحث أصبح غير معمول به لأن المبدأ الأساسي في المعاينة هو التمثيل، أي تمثيل العينة للمجتمع وعليه فالعينة تعرف أنها : " هي جزء من المجتمع يتم اختيارها وفق قواعد خاصة بحيث تكون العينة المسحوبة ممثلة قدر الإمكان لمجتمع الدراسة ". (النعمي وآخرون، 2011، ص 146).

و تعرف أيضا بأنها : " مجموعة جزئية من المجتمع الأصلي للبحث، يتم اختيارها بطريقة علمية منظمة من جميع عناصر مفردات المجتمع وبنسبة معينة، بحسب طبيعة البحث وحجم المجتمع الأصلي، بحيث تحمل نفس الصفات أو الخصائص المشتركة وتعمل على تحقيق أهداف البحث ".(الجيوري، 2013، ص 126).

وتعرف أيضا أنها: ذلك من مفردات الظاهرة التربوية موضوع البحث، والذي يختاره الباحث وفق شروط معينة، ليمثل المجتمع الأصلي للبحث. بمعنى آخر، إنها مجموعة من الأفراد مشتقة من مجتمع البحث ويفترض أنها تمثله تمثيلا حقيقيا صادقا.(علي، 2011، ص213).

أما عينة دراسة الطالبين هي عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة الذين يعانون من الخجل وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية (قصدية) لأغراض تخدم أهداف الدراسة وذلك بمساعدة مستشارة التوجيه بالمؤسسة المعنية وهي عينة صغيرة لا تمثل إلا 2.33 % مما يعني أنها صغيرة قياسا لعدد أفراد المجتمع غير أنها منطقية ومبرزة لأن هذا النوع من الأفراد الذين يعانون من الخجل هم قلة داخل المجتمع سيما في المدرسة كما أنهم لا يظهرون عادة معاناتهم ولا يفضلون المشاركة والمواجهة وإبداء الرأي وهذا ما يمثل واحدة من الصعوبات في التعامل معهم و تشخيصهم .

4- الأدوات المستخدمة في الدراسة :

1- مقياس الخجل:

1-1- وصف المقياس: يتكون المقياس من (35) عبارة في صورته النهائية موزعة على ثلاثة أبعاد هي:

- البعد النفسي المعرفي و يتكون من (11) عبارة .
- البعد التفاعلي ويتكون من (13) عبارة .
- البعد السلوكي ويتكون من (11) عبارة .

1-2- طريقة تصحيح أداة المقياس:

من أجل وضع الدرجات الخام للمقياس وفق تدرج خماسي لعدد الإستجابات التي تتضمنها أداة المقياس، والتي تعكس درجة الخجل عند التلاميذ المتمثلة في الإستجابات التالية (نادرا جدا، نادرا، متوسط، كثيرا، كثيرا جدا).

1-3- طريقة بناء المقياس:

قامت الطالبتين بإعداد مقياس الخجل وفقا للأساليب العلمية المتبعة في بناء الأدوات ، و ذلك من خلال الإعتماد على مجموعة من المراجع والإطار النظري للخجل، وكذلك تم اقتباس مجموعة من العبارات من مقاييس عديدة منها مقياس الخجل الإجتماعي لفضيلة عرفات السبعوي وإعادة تكييفها حسب مجتمع الدراسة وفي ضوء ذلك قامت الطالبتين بتحديد ثلاث أبعاد للمقياس وقد تضمنت مجموعة من الأبعاد التي تميز هذه الفئة.

وأعدت الطالبتين المقياس في صورته الأولية يتكون من (37)عبارة، بحيث يشمل البعد الأول (البعد النفسي المعرفي) على (11) عبارة، في حين البعد الثاني و المتمثل (البعد التفاعلي) على (13) عبارة أما البعد الثالث المتمثل في (البعد السلوكي) و يشمل على (11) عبارة. و بعد عرضه على المحكمين، وهم من المختصين في علم النفس و بناءا على آرائهم تم حذف و إعادة صياغة واستبدال بعض العبارات، وبقي المقياس يحتوي على (35) عبارة وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية.

1-4- صدق المقياس :

يقصد بصدق المقياس: الدقة التي يقيس الإختبار ما يجب أن يقيسه .(كوافحة، 2010، ص 109).

ولقد قامت الطالبتين بحساب صدق مقياس الخجل من خلال:

الصدق الظاهري:

صدق المحكمين : و ذلك بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة بجامعة جيجل و المختصين في علم النفس، وكان عددهم (07) ، من أجل الكشف عن مدى هدف فقرات المقياس و ملائمته لقياس ما وضع لقياسه من حيث :

- درجة وضوح العبارة للمحور الذي يقيسه.
- أسلوب صياغة العبارة.
- ملاحظات وافتراضات يرونها مناسبة .

و بعد استلام مقاييس التحكيم تم الإطلاع على الملاحظات المدونة حول صدق المقياس، ودرجة ملائمتها لقياس الخجل، ومن ثم إدخال بعض التعديلات على بعض صياغات بنود المقياس .

الصدق الذاتي:

للتأكد من صدق المقياس، قمنا بحساب معامل الصدق الذاتي، ويقصد به نتائج المقياس، و يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات بتطبيق المعادلة التالية:

الصدق الذاتي:

. = 0.88 : $\sqrt{0.79}$ ما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الصدق بالتعويض

1-5- ثبات المقياس:

تم تطبيق المقياس من أجل التأكد حساب ثباته على (10) تلاميذ المرحلة المتوسطة الذين يعانون من الخجل، ويقصد به الحصول على نفس النتائج إذا تكرر قياس نفس الظاهرة وبعد تفريغ البيانات تم الحصول على النتائج التالية بواسطة برنامج.

- الثبات بواسطة الفا كرونباخ هو : 0.79.

فثبات مقياس الخجل ثبات مرتفع وما يدل على ثبات العبارات وأنه يخدم ما وضع لقياسه.

2- البرنامج الإرشادي:

يعرف البرنامج الإرشادي بأنه البيان الكلي لأنواع النشاط التي تقرر اتخاذها للقيام بعمل إرشادي معين، بيان عن الموقف وتحديد المشكلات النفسية وتحديد الأهداف المنشودة ثم حصر المواد المتاحة، ووضع خطة عمل يمكن من خلال تنفيذها التغلب على هذه المشاكل وتحقيق الأهداف (جودت والعزة، 2007، ص149).

ويعرف أيضا بأنه: برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المدرسة بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي وتحقيق التوافق النفسي (ملحم، 2008، ص165).

ويعرف أيضا : خدمة مخططة تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتي يستطيع حل المشكلات الشخصية أو التربوية أو المهنية أو الصحية أو الاخلاقية التي يقابلها في حياته أو التوافق معها (الحمادي و الهجين، 2009، ص12).

و تقوم البرامج الإرشادية دورا هاما في خفض الكثير من السلوكيات غير السوية، كما أشارت العديد من الدراسات العلمية، والطالبان في البرنامج الحالي ستقوم بمحاولة خفض الخجل لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة من خلال مجموعة من الأساليب الملائمة مع العينة.

2-1- أهمية البرنامج الإرشادي :

تظهر أهمية البرنامج الإرشادي في معرفة خصائص الفئة المستهدفة والمتمثلة في التلاميذ الخجولين ومدى تأثيره علي مشوارهم التعليمي وحياتهم المستقبلية، لذا يعتبر هذا البرنامج نموذجا واقعا و تدريبييا

من الممكن أن يساعد على انتهاج الأسلوب العلمي ليتمكنوا من تحقيق التوافق والذي يساعد في ارتقاء مشوارهم التعليمي .

ويساعد هذا البرنامج في مساعدة الأساتذة في التعرف على الخجل و أسبابه .

- يفيد البرنامج مستشاري التوجيه العاملين في المؤسسات التعليمية في خفض الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

- وقد يستفيد الباحثون الجدد من خلال تسليط الضوء على هذه الفئة وفتح المجال أمامهم وطرح موضوعات جديد

- ضرورة اتباع المنهج التنموي والمنهج الوقائي والمنهج العلاجي في الإرشاد وجميع تلك المناهج تحتاج إلى تخطيط وإعداد مسبق خاص بكل واحد من تلك المناهج التنموية والوقائية والعلاجية في الإرشاد .

- ضرورة التغلب على مشكلات النمو العادي لدى الأطفال كالمشكلات الإنفعالية ومشكلات التوافق و المشكلات اليومية التي قد يتعرض لها الأطفال في حياتهم اليومية.

- ضرورة مساعدة الأطفال في اجتياز مراحل النمو الحرجة في حياتهم وما قد يحدث أثنائها من مشكلات خاصة عند انتقال الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة .

- أهمية حل المشكلات النفسية أولاً بأول حتى لا تتفاقم وتزداد حدتها وتتطور عندما لا تجد الحلول والمساعدة في حلها في الوقت المناسب.

- ضرورة مواجهة خدمات الإرشاد المهني لمواجهة مشكلات الإختيار والإعداد المهني خاصة فيمراحل النمو الأولى وتحديد ميول واتجاهات الأطفال المهنية وتطويرها بما يخدم التوافق المهني السليم (ملح،2008، ص166).

2-2- أهداف البرنامج :

إن الهدف العام من البرنامج الحالي هو التخفيف من حدة الخجل وتعديل التصورات اللاعقلانية لدى

عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة ويتفرع من الهدف العام مجموعة من الأهداف على النحو التالي:

- تزويد التلاميذ بالطرق المناسبة للتفاعل و التعامل مع الآخرين .
- زيادة وعي التلاميذ بالأفكار الخاطئة وتقويمهم لها حتى يتمكنوا من مراجعة أنفسهم وتصحيح أخطائهم.
- زيادة روح التعاون و المشاركة بين التلاميذ مما يتيح الفرصة لتكوين علاقات مع المحيطين .
- تعزيز الثقة بالنفس .

- إكساب التلاميذ القدرة على مواجهة الآخرين وتعزيز الثقة بالنفس.
- التفريغ الإنفعالي وخفض حساسية الخجل لدى التلاميذ.
- إكساب التلاميذ السلوكيات الصحيحة للتعامل مع المواقف المحرجة.
- التعرف على الدور الذي يؤديه الإسترخاء العضلي في خفض التوتر والإضطراب ومن ثم التدريب على استخدامه في مواجهة المواقف المثيرة لهذه الإضطرابات لديهم (ملح ، 2008، ص 173).
- تحسين العملية التربوية، بأن توظف المدرسة الممارسات التي تؤدي إلى تحقيق التكامل في شخصية الطالب، وإلى الإستفادة من المستحدثات التربوية وإشراك الطلبة بشكل فاعل في العملية التعليمية.
- تنمية قدرة الطالب المسترشد على اتخاذ القرارات، من خلال مساعدته على تفهم قدراته وميوله وإمكاناته، اتجاهاته و مشاعره ، و بالتالي استغلال هذا الفهم في بناء أرضية صلبة لاتخاذ القرارات الهامة في حياته .(رشدي، 2014، ص213).

2-3- الفئة المستهدفة من البرنامج:

تتمثل الفئة المستهدفة من البرنامج في عينة من التلاميذ الخجولين و الذين يبلغ عددهم عشرة (10) تلاميذ ، و تتراوح أعمارهم بين (11-15 سنة) والذين يدرسون في السنوات الأولى، الثانية، الثالثة الرابعة متوسط وذلك لأننا غالبا ما نجد في هذه المرحلة الخجل يبرز بكثرة عند هؤلاء التلاميذ خاصة و أنهم في بداية المراهقة .

2-4- أسس تطبيق البرنامج:

- لقد راعت الطالبتين عند تصميم البرنامج الإرشادي مجموعة من الأسس التي يجب أن تتوفر في البرنامج المقدم لدى التلاميذ الخجولين و التي يجب أن تتلاءم مع خصائصهم ومن أهمها:
- مراعاة أخلاقيات و مبادئ الإرشاد التربوي.
- توفير جو إرشادي ملائم قائم على الألفة والثقة خلال تنفيذ جلسات البرنامج.
- إختيار الأنشطة و الفنيات التي تتناسب مع قدرات وميول المستفيدين من البرنامج وطبيعة المشكلة التي يعانون منها.
- عدم الإنتقال من جزء لآخر إلا بعد التأكد من استيعاب الجزء السابق.
- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي.
- يجب التحلي بالصبر و استخدام أسلوب المرح والتشجيع.

- مراعاة التدرج في الأنشطة من السهل إلى الصعب ، ومن البسيط إلى المعقد .
- إثارة دافعية التلاميذ لممارسة الأنشطة عن طريق التدعيم المعنوي والمادي .

2-5- مدة البرنامج :

تستمر جلسات الإرشاد النفسي في العادة (8-12) جلسة و يعتمد عدد الجلسات على طبيعة المشكلة، وهذا ينبغي على القائم بتنفيذ البرنامج الإرشادي تحديد المدة الزمنية لتطبيق البرنامج والمدة الفاصلة بين جلسة و أخرى.

و قد قامت الطالبتين بتطبيق البرنامج الإرشادي الذي يبلغ عدد جلساته (10) جلسات بواقع ثلاث جلسات كل أسبوع، و تتراوح مدة كل جلسة (45دقيقة) عدا الجلسة الأولى فهي للتعرف مدتها (60 دقيقة) و الجلسة الأخيرة متمثلة في إنهاء البرنامج مدتها (30دقيقة).

2-6- الأساليب و الفنيات المستخدمة في البرنامج :

استخدمت الطالبتين خلال البرنامج الإرشادي المقترح في التخفيف من الخجل، عدد من أساليب الإرشاد المعرفي- السلوكي، وأكثر ملائمة للفئة المستهدفة و المتمثلة في:

- المناقشة والحوار .
- لعب الدور .
- النمذجة .
- لعب الدور .
- التعزيز الايجابي .
- الواجبات المنزلية .

جدول رقم (01): يوضح الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي :

رقم	الأساليب الإرشادية المستخدمة	تعريفها
1	المناقشة والحوار	مجموعة من الآراء و الأفكار يتم تبادلها بين الطلبة و الحالات لمعرفة الجوانب الإيجابية والسلبية، و تدريبهم على التعبير عن مشاعرهم بكل أريحية.
2	الأسئلة المباشرة	من أجل فتح باب الحوار و المناقشة بين التلاميذ.

3	لعب الأدوار	هو الأسلوب الذي يتم فيه معالجة مشكلة من المشكلات الإجتماعية عن طريق التعبير بالكلمة و الحركة.
4	القصة	هو ذكر أحداث لمواقف قدرات الأعضاء في الجلسات الإرشادية.
5	التعزيز	أسلوب يوظفه المرشد لتشجيع المسترشد على المشاركة في العملية الإرشادية.
6	الإسترخاء و التخيل	تغذية جديدة تساعد التلاميذ على التفريغ الانفعالي واستبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية.
7	الواجب المنزلي	هو تكليف التلاميذ ببعض الأعمال التي يقومون بها في البيت.

2-7- الوسائل و الأدوات المستخدمة في البرنامج :

قد استخدمت الطالبتين مجموعة من الوسائل والأدوات التي تتناسب مع أهداف البرنامج ومحتواه بحيث تكون سهلة التداول والإستخدام بين التلاميذ وتتمثل في: بطاقة تقييم الجلسة الحاسب الآلي، الأوراق، الأقلام، فيديو، صبورة.

2-8- مصادر محتوى البرنامج:

اعتمدت الطالبتين في بناء محتوى البرنامج على مصادر عديدة منها:

- الإطار النظري للدراسة والذي يلقي الضوء على الخجل وعدد من أساليب الإرشاد المعرفي - السلوكي.
- الدراسات والبحوث التي تناولت برامج لخفض الخجل منها : دراسة نيللي حسين كامل العمروسي 2014، دراسة أرنكوف و آخرون 1987.
- الزيارات الميدانية للمؤسسة التعليمية و إجراء مقابلة مع مستشارة التوجيه و التلاميذ.

جدول رقم(02): يوضح محتوى البرنامج الإرشادي :

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الأساليب الفنية	أهداف الجلسة
الأولى	التعارف وبناء العلاقة الإرشادية	المناقشة والحوار الأسئلة و التعزيز	- أن يتعرف التلاميذ على الطالبتين و بعضهم البعض وذلك لبناء العلاقة الإرشادية .

<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على الهدف من البرنامج الإرشادي . - اقناع التلاميذ بإمكانية الاستفادة من البرنامج الإرشادي . - تحديد واجبات وحقوق كل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية. - التعرف على مدة البرنامج ومكان إجراءه. 	<p>الإيجابي الواجب المنزلي</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على العلاج المعرفي السلوكي. - التعريف بالعلاقة بين الأفكار و المشاعر . - تغيير التصورات الخاطئة واستبدالها بالأفكار الصحيحة. 	<p>المناقشة والحوار المحاضرة و التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي</p>	<p>شرح مبسط عن العلاج المعرفي السلوكي</p>	<p>الثانية</p>
<ul style="list-style-type: none"> - إعطاء فكرة عن ماهية الخجل وفي المواقف المحرجة. - تصحيح الأفكار الخاطئة التي كونها عن نفسه والآخرين. - زيادة وعي التلاميذ الخجل و آثاره. 	<p>المحاضرة والمناقشة و الحوار الواجب المنزلي</p>	<p>الخجل أسبابه وآثاره</p>	<p>الثالثة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ. - مساعدة التلاميذ على تحسين مفهوم الذات لديهم . - بناء تقدير إيجابي نحو الذات. 	<p>المحاضرة، المناقشة و الحوار الواجب المنزلي</p>	<p>التدريب على الثقة بالنفس</p>	<p>الرابعة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - إكساب التلاميذ القدرة على مواجهة الآخرين. - القدرة على التحدث مع الآخرين بدون توتر. - امتلاك التلاميذ القدرة على إدارة نشاط معين. 	<p>المناقشة والحوار والواجب المنزلي</p>	<p>التدريب على مواجهة الآخرين والحديث إليهم</p>	<p>الخامسة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - قدرة التلاميذ على ممارسة نشاطات معينة . - امتلاك التلاميذ القدرة على أداء النشاطات بنجاح. 	<p>المناقشة والحوار التعزيز الإيجابي الواجب المنزلي</p>	<p>اكساب التلاميذ بعض المهارات</p>	<p>السادسة</p>

	الإجتماعية	- القدرة على مواجهة الآخرين والحديث إليهم.
السابعة	الحديث الإيجابي مع النفس	- مساعدة التلاميذ على الحديث الإيجابي مع النفس. - زيادة الثقة بالنفس و محاولة الوصول إلى تحقيق الذات.
الثامنة	علاج الخجل بالتفريغ الإنفعالي	- التخلص من المخزون الإنفعالي الداخلي المسبب للخجل . - التعرف على مواقف الخجل لدى المشاركين في البرنامج الإرشادي.
التاسعة	الإسترخاء	- التدريب على مهارة الإسترخاء. - إدراك التلاميذ لأهمية ممارسة تمارين الإسترخاء . - الشعور بالثقة بالنفس والراحة.
العاشرة	إنهاء البرنامج الإرشادي	- أن يتم التكامل بين الجلسات السابقة للبرنامج - عرض مختصر لمحتوى الجلسات. - تحديد التلاميذ لفوائد و عيوب البرنامج الإرشادي. - إنهاء البرنامج.

9-2- تحكيم البرنامج الإرشادي:

بعد انتهاء الطالبتين من إعداد البرنامج الإرشادي بصورته الأولية قامتا بعرضه على أساتذة مختصين في علم النفس من أجل التأكد من مصداقية و قدرته على إعداد التغيير المطلوب، و مناسبة للفئة المستهدفة منه، و عمرهم و مستواهم التعليمي.

و بعد ذلك قامت الطالبتين التي أعدت البرنامج بإجراء التعديلات المناسبة على البرنامج بناء على توصيات لجنة التحكيم، أصبح البرنامج الإرشادي في صورته النهائية قابل للتطبيق (انظر الملحق رقم 03).

9-2- تقويم البرنامج الإرشادي:

و يعني ذلك الحكم على مدى تحقيق الأهداف الموضوعة، بمعنى الكشف عن مدى التغير في سلوكيات التلاميذ الخجولين و قد استخدمت الطالبتين أساليب التقويم بنوعيهما:

التقويم المستمر: و ذلك عن طريق:

- ملاحظة سلوكيات التلاميذ و مدى استجاباتهم خلال البرنامج الإرشادي .
- القيام بالواجبات المنزلية و يطلب من التلاميذ القيام بها وذلك لمتابعة ما تم تحقيقه من أهداف إجرائية لكل جلسة.

التقويم النهائي:

وذلك لمعرفة ما تحقق من أهداف البرنامج ككل واستخدمت الطالبتين في ذلك مقياس الخجل المتضمن في البرنامج للوقوف على ما تم تحقيقه من أهداف البرنامج.

• **أساليب المعالجة الإحصائية:**

لتحقيق أهداف الدراسة قامت الطالبتين باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- استخدمت الطالبتين معادلة ألفا كرونباخ في الدراسة الحالية لحساب ثبات المقياس ، وقد بلغت قيمته (0,79) وهي درجة تدل على أن المقياس ثابت ويصلح للدراسة وصيغته كالاتي:

- ألفا كرونباخ :

$$x = \frac{k}{k-1} \left[\frac{1 - \sum s2i}{s2i} \right]$$

المتوسط الحسابي وصيغته تتمثل في الآتي: م = $\left(\frac{\sum x}{n} \right)$

الانحراف المعياري وصيغته تتمثل في الآتي: ع = $2 \sqrt{\left(\frac{\sum (x-m)^2}{n} \right)}$

اختبار الدلالة (ت): " t-test " للعينات المرتبطة يصح اختبار الدلالة (ت) للعينات الصغيرة (أقل من 30) وتتمثل صيغته في الآتي:

$$\left. \begin{array}{l} \frac{2m - 1}{\sqrt{\frac{1ع2 + 2ع2}{1 - ن}}} \end{array} \right\}$$

11-2 - مخطط الجلسة الإرشادية:

تتكون الجلسة الإرشادية الواحدة من الخطوات التالية:

- عنوان الجلسة ومدتها.
- الأهداف المراد تحقيقها في الجلسة.
- الأساليب المستخدمة في الجلسة .
- الأدوات المستخدمة في الجلسة .
- الواجب المنزلي.
- التقييم .

2-12- إجراءات تنفيذ الجلسة الإرشادية :

تحتوى كل جلسة من جلسات هذا البرنامج الإرشادي على التالي :

- بدأ الجلسة الإرشادية بالترحيب بالتلاميذ .
- مناقشة الواجب المنزلي.
- مناقشة الموضوع الرئيسي للجلسة مع ممارسة الأنشطة المختلفة لتحقيق أهداف الجلسة .
- إنهاء الجلسة الإرشادية بإعطاء المجموعة الإرشادية الواجب المنزلي.
- تقييم الجلسة.

خلاصة:

تطرقنا خلال الفصل إلى إجراءات الدراسة التجريبية، حيث قمنا بإيضاح المنهج والتصميم التجريبي في تطبيق الدراسة بالإضافة إلى تحديد مجتمع وعينة الدراسة وخصائصها وكذلك قدمنا الأدوات المعتمدة في إجراء هذه الدراسة ، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة معطيات الدراسة.

الفصل الخامس: عرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها

تمهيد

أولاً: عرض وتحليل نتائج الدراسة.

ثانياً: مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.

خلاصة.

الخاتمة.

اقتراحات وتوصيات الدراسة.

قائمة المراجع.

الملاحق.

تمهيد:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المقترح للتخفيف من الخجل لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة، وفي هذا الفصل تستعرض الطالبتين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، وتحليلها بالأساليب الإحصائية المستخدمة، والتأكد من صحة الفروض وتفسيره وأخيرا ستعرض الطالبتين توصيات الدراسة .

أولاً: عرض وتحليل نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرئيسية وجاء نصها كما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي، لاختبار صدق الفرضية قامت الطالبتين بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي وهذا ما يوضحه الجدول رقم (04).

جدول رقم (04): نتائج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي .

المجموعة التجريبية	العينة "ن"	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس القبلي	10	111	16.72
القياس البعدي	10	69.40	16.68

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) المبين أعلاه الذي يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي أنه توجد فروق ظاهرية بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي و البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي (111) درجة بانحراف معياري قدره (16.72) في حين جاء القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية لمتوسط حسابي بلغ (69.40) درجة بانحراف معياري قدره (16.68).

ولتأكد من صحة هذه الفرضية قامت الطالبتين بحساب القيمة التائية للمجموعة التجريبية وهذا ما يوضحه الجدول رقم (03).

جدول رقم(05): نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و القيمة التائية المحسوبة لأفراد المجموعة التجريبية.

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة

التجريبية	10	41.60	16.43	5.19	8.00	9	0.05
-----------	----	-------	-------	------	------	---	------

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن القيمة التائية "ت" تساوي (8) بمستوى الدلالة (0.05)، و هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في القياس القبلي و هذا يدل على أن البرنامج حقق فعالية وبالتالي تحققت الفرضية الأولى التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات افراد العينة على القياسين القبلي والبعدي تعزى إلى تطبيق البرنامج .

2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية الموسومة ب:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي في كل بعد من أبعاد المقياس (النفسي المعرفي، التفاعلي، السلوكي)، ولاختبار صدق هذه الفرضية قامت الطالبتين بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي في كل بعد من أبعاد المقياس وهذا ما يوضحه الجدول رقم(06).

جدول رقم (06) : نتائج المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي في البعد النفسي المعرفي للمقياس:

المتغير التابع	المجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
النفسي المعرفي	القبلي	33.50	4.55
	البعدي	21.60	6.18
	المجموع	27.55	5.36

يتضح من خلال الجدول رقم (06) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات درجة العينة على القياسين القبلي والبعدي تعزى للقياس البعدي في البعد النفسي المعرفي للمقياس، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي (33.50) درجة بانحراف معياري قدره (4.55)، في حين بلغ المتوسط الحسابي في القياس (21.60) درجة بانحراف معياري قدره (6.18).

جدول رقم (07): يوضح تطبيق اختبار "ت" test-العينة مرتبطة في القياس القبلي والبعدي على البعد النفسي المعرفي :

القياس	قيمة "ت"	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة
قبل - بعد	7.18	9	0.05

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (07) أن قيمة "ت" تساوي (7.18) بدلالة $\alpha=0.05$ و هي قيمة دالة عند $\alpha=0.05$ أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ في القياس القبلي والبعدي على البعد النفسي المعرفي ومنه الفرضية الأولى للدراسة محققة.

جدول رقم (08): نتائج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي في البعد التفاعلي للمقياس :

المتغير التابع	المجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التفاعلي	القبلي	40.50	6.73
	البعدي	26.30	5.59
	المجموع	33.40	6.16

يتضح من خلال الجدول وجود فروق ظاهرية بين متوسطات درجات افراد العينة على القياسين القبلي والبعدي تعزى للقياس البعدي للبعد التفاعلي للمقياس، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (40.50) درجة بانحراف معياري قدره (6.73) في القياس القبلي في حين بلغ متوسط الحسابي (26.30) درجة بانحراف معياري قدره (5.59) في القياس البعدي.

جدول رقم (09) : يوضح تطبيق اختبار "ت" test-العينة مرتبطة في القياس القبلي و البعدي على البعد التفاعلي :

القياس	قيمة "ت"	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة
قبل - بعد	4.73	9	0.05

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (09) أن قيمة "ت" تساوي (4.73) بدلالة $\alpha=0.05$ أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ في القياس القبلي والقياس البعدي على البعد التفاعلي ، ومنه الفرضية الثانية محققة.

جدول رقم (10): نتائج المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي في البعد السلوكي للمقياس :

المتغير التابع	المجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السلوكي	القبلي	35.70	5.81
	البعدي	21.60	5.23
	المجموع	28,65	5.52

يتضح من خلال الجدول وجود فروق ظاهرية بين متوسطات درجات العينة على القياسين القبلي و البعدي تعزى للقياس البعدي في البعد السلوكي، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي (35.70) درجة بانحراف معياري قدره (5.81) في حين بلغ المتوسط الحسابي (21.60) درجة بانحراف معياري قدره (5.23) في القياس البعدي .

جدول رقم (11) : يوضح تطبيق اختبار "ت" t- test لعينة مرتبطة في القياس القبلي و القياس البعدي على البعد السلوكي :

القياس	قيمة "ت"	درجة الحرية (n-1)	مستوى الدلالة
قبل - بعد	9.83	9	0.05

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن قيمة "ت" تساوي (9.83) بدلالة $\alpha=0.05$ أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ في القياس القبلي والقياس البعدي على البعد السلوكي ، ومنه الفرضية الثالثة محققة.

ثانيا: مناقشة نتائج الدراسة

1- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

نصت الفرضية الرئيسية للدراسة على ما يلي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي تعزى إلى تطبيق البرنامج ؟

إذ تأكد لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في القياس القبلي و البعدي على مقياس الخجل بأبعاده الثلاث، والمتمثلة في البعد النفسي المعرفي والبعد التفاعلي والبعد السلوكي ، حيث كانت المتوسطات مرتفعة في القياس القبلي في حين انخفضت في القياس البعدي، إذ الفروق تعزى لصالح القياس البعدي، ويمكن تغيير هذه النتيجة لتأثير البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تخفيف الخجل لدى أفراد المجموعة عينة الدراسة .

و تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج كل من الدراسات التي تناولت برامج إرشادية معرفية سلوكية والتي أكدت على فعاليتها في التعامل مع بعض المشكلات النفسية و الاجتماعية، لدى فئات مختلفة وفي مراحل عمرية مختلفة ويظهر ذلك من خلال نتائج كل من **نيلي حسين كامل العمروسي (2014)** **أرنك وف وآخرون (1987)**، أما متغير الخجل، فقد أثبت أنه سلوك قابل للتغيير والتخفيف كما جاء في دراسة **كل من عبد الرحمن (1998)**، **هاينس وآخرون (1984)**، **فان دير مولين (1990)**، حيث أثبتت دراسة **هاي نس وآخرون** الأثر الإيجابي في تخفيف الخجل، من خلال التدريب على المهارات الاجتماعية ، كما أثبتت دراسة **فان دير مولين** الأثر الإيجابي في خفض مستوى الخجل من خلال برنامج علاجي مدته ثلاثة شهور .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بالنظر إلى طبيعة البرنامج الإرشادي المعتمد على تدريب التلاميذ على تعديل وتغيير سلوكيات، من أجل تخفيف الخجل والذي يعتبر عائقا معرفيا ونفسيا وسلوكيا يواجهونه باستمرار .

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بالاعتماد على الإطار النظري للبرنامج الإرشادي المعتمد في هذه الدراسة ، و الذي يستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي ، و الذي يعتبر أحد التيارات العلاجية الحديثة التي تهتم بصفة أساسية بالاتجاه المعرفي للاضطرابات النفسية وهذا النوع من العلاج يقوم بإقناع المريض بأن معتقداته الغير منطقية ، وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية الخاطئة هي التي تحدث ردود الفعل لديه الدالة

على سوء التكيف، حيث يهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى تعديل الجوانب المعرفية والعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملائمة للتفكير من أجل إحداث تغييرات معرفية سلوكية ووجدانية لدى المريض . كما يؤكد أرو ن بيك في نظريته أن العلاج المعرفي السلوكي يقوم بتصحيح التصورات الخاطئة واستبعاد الأفكار السالبة الناتجة عن التعلم الخاطئ و يركز هذا العلاج على المحتوى الفكري للمريض و يكون الهدف الرئيسي للعلاج المعرفي تصحيح التصورات والإدراكات الخاطئة واستبدال الأفكار التلقائية السالبة بأفكار إيجابية .

وتتفق هذه النتيجة مع من أشار إلى أن عملية الإرشاد المعرفي السلوكي تهتم بتعديل أو تغيير المكونات المعرفية أو السلبية عن الذات وعن الآخرين بأخرى صحيحة أو إيجابية، وهذا ما ينسجم أهداف الدراسة الحالية المتمثلة أساساً في تخفيف الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، والتي لطالما كانت مشكلة نفسية ومعرفية تواجههم في مساهمهم الدراسي ، فامتلاكهم لصفة الخجل ينجر من وراء الأفكار اللاعقلانية و التصورات الخاطئة، قد تكون نتيجة نظرتهم الخاطئة نحو دواتهم ونحو الآخرين التي تقف عائقاً أمام تحقيق التواصل والتفاعل في الوسط المدرسي، حيث أن الخجل يعتبر مشكلة نفسية يعاني منها الأشخاص وخاصة في مرحلة المراهقة التي تحدث فيها تغييرات جسمية ونفسية وانفعالية وعقلية و الخجل يؤثر على شخصية الفرد وإنتاجه ودراسته وقدرته على التعبير وتكيفه وانسجامه مع نفسه ومع المحيط الذي يعيش فيه.

كما يمكن أن تفسر الطالبتين هذه النتيجة التي توصلنا إليها إلى التخطيط الجيد للبرنامج الإرشادي المستخدم، من خلال تركيز الطالبتين على الأهداف التي صاغتها في الجلسات الإرشادية المرتبطة بتخفيف الخجل، حيث تتدرج هذه الأهداف في الأساس من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد وعدم الانتقال من جزء لآخر إلا بعد التأكد من استيعابهم ، كما يعود تحسن أفراد العينة في القياس البعدي إلى فعالية الأساليب و فنيات البرنامج ، حيث تم تصميم أنشطة تتناسب مع قدرات واهتمامات التلاميذ من هذه الفنيات فنية المناقشة والحوار والأسئلة المباشرة المثيرة للجدل، وبعض الأنشطة الحركية المحفزة على التفاعل والمشاركة مثل : الابتسامة والإيماءات و المشي بين الصفوف، إضافة إلى المحاضرة كفنيتها تعليمية توجيهية، النمذجة والتعزيز الإيجابي وهي من أشهر الفنيات الإرشادية وأكثرها استخداماً و ملائمة للفئة المستهدفة للبرنامج والمتمثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة .

فالأسايب المعرفية السلوكية لها اهمية بالغة في تحقيق أهداف العملية الإرشادية مما جعل أفراد العينة يستمرون في العملية الإرشادية وذلك من خلال تطبيق الإجراءات التي تتم خلال الجلسات ، حتي يكونوا مشاركين بفاعلية في فهم مشكلتهم الحالية و التغلب عليها .

وهذا جعلهم على اكساب الثقة بالنفس و التعبير عن مشاعرهم و مختلف مشاكلهم بحرية أكثر و هذا ما يدل على أن التصورات الخاطئة التي كونوها نحو ذواتهم ونحو الآخرين قد تحسنت نحو الأفضل مما يجعل تفكيرهم يتسم بالإيجابية وكل هذا أثبت فعالية البرنامج الإرشادي المقترح في تحقيق الفرض الذي وضع لأجله.

2- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات أفراد العينة في القياس القبلي والبعدي على مقياس الخجل في البعد النفسي المعرفي تعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي.

إذ تأكد لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في القياس القبلي والبعدي على مقياس الخجل في البعد النفسي المعرفي ، حيث كانت المتوسطات مرتفعة في القياس القبلي في حين انخفضت في القياس البعدي، إذ الفروق تعزى لصالح القياس البعدي، ويمكن تفسير هذه النتيجة لتأثير البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتخفيف الخجل في البعد النفسي المعرفي لدى أفراد مجموعة عينة الدراسة .

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال جلسات البرنامج الإرشادي، المتضمنة التذكير بالتصورات الخاطئة والأفكار اللاعقلانية حول مشكلة الخجل وتخفيفها، حيث تم تعديلها وتغييرها إلى أفكار و تصورات إيجابية حيث استخدمنا فنية الحوار والمناقشة، وطرح الأسئلة المباشرة من أجل التعبير بكل حرية عن أفكارهم و تقييم هذه الأفكار إذ كانت صحيحة أم خاطئة .

كما يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الإطار النظري الذي تناول التعريف بالخجل وأسبابه وتأثيره على شخصية الفرد، حيث تم الحديث عن الأعراض التي يتصف بها الأشخاص الخجولين كالصمت عند الشعور بالخجل وانخفاض تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس وعدم امتلاك الجرأة على اتخاذ القرارات التي تخصهم، كما أن الشخص الخجول أثناء دخوله في مواقف اجتماعية يظهر عليه الارتعاش واحمرار الوجه

وارتفاع معدل ضربات القلب والتمكن من فهم هذه المشكلة التي يعاني منها الكثير من الأشخاص و خاصة فئة المراهقة، مما ساعد على توجيه التلاميذ على تنمية الثقة بالنفس ورفض الأفكار القبلية الخاطئة حول ذاتهم و الآخرين ، وبالتالي تخفيف مستويات الخجل لديهم .

3- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد العينة في القياس القبلي و البعدي، على مقياس الخجل في متغير البعد التفاعلي إلى تطبيق البرنامج الإرشادي. إذ تأكد لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد العينة في القياس القبلي والبعدي على مقياس الخجل في البعد التفاعلي، حيث كانت المتوسطات مرتفعة في القياس القبلي في حين انخفضت في القياس البعدي ، إذ تعزى الفروق لصالح القياس البعدي ، ويمكن تفسير هذه النتيجة لتأثير البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في التخفيف من الخجل لدى أفراد المجموعة عينة الدراسة .

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال جلسات البرنامج الإرشادي التي تناولت إرشادات تتمثل في تشجيع التلاميذ على مواجهة الآخرين من خلال عرض قصص و مواقف محرجة تعرضوا لها خلال حياتهم كما اعتمدت الطالبتين على فنية لعب الأدوار كاستراتيجية تساعد على التفاعل الإيجابي والتواصل مع الآخرين من خلال تعريضهم لخبرات اجتماعية و تكون هذه الخطوة بالتمثيل وتقمص الأدوار و إزالة الخجل ،ولتدعيم الأفكار والمعتقدات الصحيحة الجديدة يتم توجيه وتشجيع التلاميذ على تنفيذ الواجبات المنزلية التي تتمثل في مجموعة سلوكيات والمهارات التي يتعين أداؤها من قبلهم حيث تم اختيار الواجبات المنزلية التي تتناسب مع هدف العلاج وقد تكون هذه الأخيرة معرفية أو سلوكية ،كأن نطلب منهم أن يدخلوا في سلسلة من المواقف ثم يوجهوا إلى أن يتصرفوا نحوها بطريقة مغايرة لطرقه السلوكية السابقة، ويمكن أن تكون معرفية كأن نطلب منهم ممارسة بعض المهارات المعرفية مثل ممارسة الإصغاء الإيجابي باستخدام عبارات ذات محتويات انفعالية متنوعة عند التفاعل مع الآخرين بالتالي العمل على تنمية القدرة على مواجهة الآخرين لتخفيف الخجل وفق القواعد والإرشادات المقدمة خلال الجلسات ، كما اعتمدت الطالبتين على تقديم بعض التوجيهات والنصائح التي تساعدهم على التغلب على مشاعر الخوف و القلق والتي تعد من السمات التي تصاحب التلاميذ الخجولين .

4- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات افراد العينة في القياس القبلي والبعدي على مقياس الخجل في البعد السلوكي تعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي .

إذ تأكد لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في القياس القبلي والبعدي على مقياس الخجل في البعد السلوكي، حيث كانت المتوسطات مرتفعة في القياس القبلي في حين انخفضت في القياس البعدي، إذ تعزى الفروق لصالح القياس البعدي، ويمكن تفسير هذه النتيجة لتأثير البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي للتخفيف من الخجل لدى أفراد المجموعة عينة الدراسة .

و يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال جلسات البرنامج الإرشادي، في رغبة التلاميذ في التخفيف من الخجل ، حيث التمتت الطالبتين تجاوب أفراد العينة مع الأسئلة ذات العلاقة بالموضوع و قد يعود هذا إلى إدراكهم بأهمية التخلص من هذه المشكلة التي تقف عائقاً أمام تحقيق النجاح .

كما يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى الأساليب و الفنيات و النصائح و الإرشادات التي قدمتها الطالبتين للتلاميذ و المتمثلة في علاج الخجل عن طريق التفريغ بالرسم والاسترخاء من أجل التنفيس وتعديل الأفكار الخاطئة التي كونوها عن أنفسهم، فوجود الأفكار التلقائية المقنعة يعكس وجود تشويه في البنية المعرفية عند الشخص مثل وجود الأفكار السلبية أو العلاقة السببية التي تثير الشعور بالذنب، والشكوك والتساؤلات حول الحدث الضاغط يمكن أن تقسم وتشارك من خلال عملية التفريغ بدلا من أن تكبت داخليا، و بالتالي التخفيف من الخجل و تنمية الثقة بالنفس .

كما يمكن تفسير هذه النتيجة إلى تركيز الطالبتين على التزام كل تلميذ بالتعليمات المقدمة لهم خلال الجلسات والتي مكنتنا من إعطاءهم توجيهات تساعدهم على كيفية التعامل مع المواقف التي تسبب لهم الإحراج.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى مناقشة وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات ، حيث توصلنا إلى وجود فروق ذات دلالة خلال التجربة ، وهذا ما أكد لنا فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي للتخفيف من الخجل لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة ، وعليه قمنا بوضع بعض التوصيات لأخذها بعين الاعتبار في الدراسات اللاحقة .

مقترحات الدراسة:

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة يتضح أن هناك أثر للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المقترح للتخفيف من الخجل ، وبما أن مشكلة الخجل مصدر إزعاج وإحراج بما تتركه من أثر على الفرد و المجتمع ، لذلك أصبح من الضروري و الواجب على الباحثين و الأخصائيين النفسيين و المرشدين النفسيين الاهتمام بدراسة الخجل، ومن خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية يمكن ان تخرج الطالبتين بالاقترحات التالية :

- ضرورة إعداد برامج إرشادية تساهم في مواجهة المشكلات النفسية والتربوية.
- ضرورة الاهتمام بهذه الفئة داخل المدارس من قبل المرشد التربوي عن طريق تقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية والتوجيهية التي تساعد على تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية.
- حث الأطفال على استغلال أوقات الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية والفنية والاجتماعية ، وارشادهم إلى بعض المراكز الموجودة لتنمية هواياتهم ومواهبهم المختلفة التي تمكنهم من مواجهة مشاكلهم والتخلص منها.
- ضرورة وجود تعاون بين المدرسة والأسرة.
- تعزيز الثقة بالنفس لدى التلاميذ الخجولين من خلال تعريفه بقدراته وامكانياته وأهميته في المجتمع.
- تشجيع الأطفال الخجولين على الخوض بالمناقشات و الحوارات مع الأصدقاء وتبادل الآراء وإكساب مهارات الحديث و بذلك تزيد ثقتهم بأنفسهم مع مرور الوقت.
- عقد ندوات ومحاضرات بحضور المعلمين والآباء حول مشكلة الخجل في المراحل العمرية المختلفة.

الخاتمة:

إنطلقت دراستنا الحالية في البحث ومعرفة أثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المقترح للتخفيف من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، بحيث تم بناء البرنامج الإرشادي على أسس ومبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي كونه اتجاه حديث في مجال الإرشاد النفسي والتربوي ، وقد تم استخدام فنياته لمساعدة عينة الدراسة للتقليل من المشكلة التي يعانون منها ، حيث يعتبر هذا الأخير النتيجة التي هدف البرنامج الإرشادي لتحقيقها والتي كانت محاولة للحد من هذه المشكلة .

و قد توصلت الدراسة الحالية إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المقترح للتخفيف من الخجل، حيث ثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين نتائج التلاميذ على مقياس الخجل القبلي والبعدي ككل وعلى كل أبعاده الثلاثة المتمثلة في البعد النفسي المعرفي و التفاعلي والسلوكي .

و بالرغم من أن النتائج التي توصلنا إليها ، إلا أنها تبقى غير قابلة للتعميم لأن حجم العينة كان صغيرا ، ويخص فئة عمرية محددة ، لذلك يبقى المجال مفتوحا لمزيد من الدراسات ومن نواحي أخرى أكثر شمولية، لأن مثل هذه الفئة من المجتمع بحاجة ماسة إلى الدراسة لمعرفة خصائصها و متطلباتها حتى تتمكن من مساعدتها على تحقيق الإتصال والتواصل مع الآخرين والقدرة على مواجهتهم بكل ثقة وبالتالي الاندماج في المجتمع.

و في الأخير آمل أن تكون دراستنا بداية لعرض وجهات نظر أخرى أكثر شمولية تغني البحث العلمي من جهة وعلوم التربية بدراسات أكثر توسعا من جهة أخرى.

الملاحق

ملحق رقم 01:
الاستمارة الخاصة
بتحكيم مقياس
الخلج

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

تقوم الطالبتان بإجراء دراسة تجريبية بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي مقترح للتخفيف من الخلج لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد والتوجيه التربوي بجامعة جيجل.

ولكونكم من أصحاب الخبرة والدراية بالبحث العلمي، تود الطالبتين الاسترشاد برأيكم لتحكيم المقياس المرفق، وإبداء ملاحظاتكم في فقراته من حيث الصياغة اللغوية ووضوحها، ومدى ملائمة العبارات مع فئة الأطفال الخجولين و ترتيبها وإضافة أي ملاحظات أو اقتراحات أو تعديلات ترونها مناسبة. وفي الأخير لا يسعنا إلا أن نقدم لكم خالص الشكر والتقدير لتعاونكم و منحنا جزء من وقتكم الثمين.

وشكراً.

تحت إشراف:

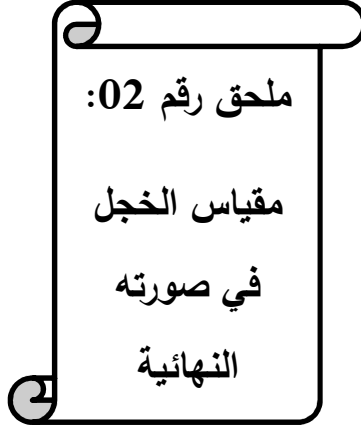
د/ حديد يوسف

إعداد الطالبتين:

بوحلوف نورة

يحياوي فضيلة

السنة الجامعية: 2016 / 2017



تعليمات المقياس

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة:

فيما يلي مجموعة من العبارات لتعرف على إحساسك العام وأنت بصحبة أصدقائك وأيضا عندما تكون بصحبة في المنزل و في المدرسة، لذا تأمل الطالبتان منكم التكرم بالإجابة على جميع فقرات الاستبانة بأحد الكلمات التالية : نادرا جدا، نادرا، متوسطا، كثيرا، كثيرا جدا، وذلك بوضع إشارة (*) المكان المناسب ، علما أنه لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة و سوف تبقى إجاباتكم في سرية تامة ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

ملاحظات عامة:

- لا تعطي أكثر من خيار للعبارة الواحدة.
- أجب عن كل العبارات الواردة .
- إن المعلومات التي سيتم الحصول عليها، تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

أبعاد المقياس :

بيانات شخصية:

العمر : الجنس : الصف الدراسي.....

البعد الأول: البعد النفسي المعرفي

الرقم	العبارة	نادرا	نادرا	متوسط	كثيرا	كثيرا
		نادرا	نادرا	متوسط	كثيرا	كثيرا
01	لا أملك الجرأة لاتخاذ القرارات التي تخصني بمفردني	نادرا	نادرا	متوسط	كثيرا	كثيرا
02	أفضل العزلة عن الاجتماع بالآخرين	نادرا	نادرا	متوسط	كثيرا	كثيرا
03	تلازمني فكرة أن الآخرين يعتبرونني خجولا	نادرا	نادرا	متوسط	كثيرا	كثيرا
04	أشعر بأنه تتقضي مهارات التعامل الناجحة	نادرا	نادرا	متوسط	كثيرا	كثيرا
05	أشعر بالارتباك عندما يوجه لي الأستاذ الحديث	نادرا	نادرا	متوسط	كثيرا	كثيرا
06	أشعر بالراحة حينما أختلي بنفسي	نادرا	نادرا	متوسط	كثيرا	كثيرا
07	أجد صعوبة في التعبير عن مكنوناتي حينما تتاح لي الفرصة	نادرا	نادرا	متوسط	كثيرا	كثيرا
08	أفقد الثقة بنفسي عند شعوري بالخجل	نادرا	نادرا	متوسط	كثيرا	كثيرا
09	كثيرا ما أنسحب لمجرد شعوري بالخجل	نادرا	نادرا	متوسط	كثيرا	كثيرا
10	ألتزم الصمت عند شعوري بالخجل	نادرا	نادرا	متوسط	كثيرا	كثيرا
11	ردود أفعال الآخرين السلبية اتجاهي تجعلني أتأكد أنني فاشل	نادرا	نادرا	متوسط	كثيرا	كثيرا

البعد الثاني: البعد التفاعلي

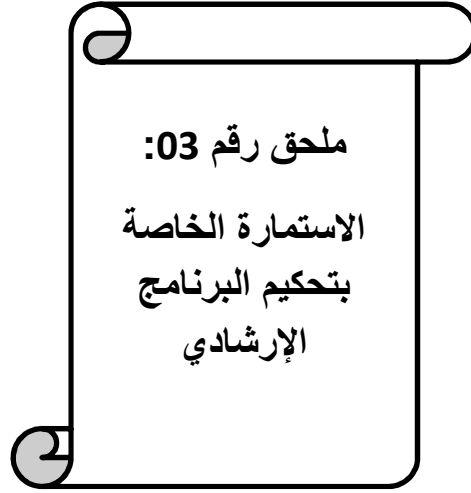
الرقم	العبارة	نادرا	نادرا	متوسط	كثيرا	كثيرا
		نادرا	نادرا	متوسط	كثيرا	كثيرا
01	أتهرب من المواقف التي تسبب لي الإحراج	نادرا	نادرا	متوسط	كثيرا	كثيرا

					أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة	02
					يخفت صوتي لمجرد أن أحدث إنسان ما	03
					لا أخوض في المناقشات مع الآخرين	04
					أشعر بالتوتر إذا تكلمت أمام الأشخاص	05
					أجد صعوبة في اللجوء إلى الآخرين لطلب المساعدة	06
					لا أشعر بالأمن إلا مع أقرب المقربين	07
					لا أخالط زملاء قسمي	08
					أحب العمل الذي لا يلفت انتباه الآخرين	09
					يصعب عليا الإشتراك في أداء المهمات الصفية	10
					أرتبك من مجرد نظرة من الآخرين	11
					أميل إلى الإستماع أكثر من الحديث عندما أكون مع الآخرين	12
					أتجنب الاحتكاك مع الآخرين	13

البعد الثالث: البعد السلوكي

الرقم	العبرة	نادرا جدا	نادرا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
01	لا أستطيع تصويب النظر في عيون من هم أمامي					
02	تزداد ضربات قلبي في المواقف المحرجة					
03	ترتعث أطرافي عند شعوري بالخجل					
04	أتصيب عرقا إذا طلب مني الحديث أمام الجماعة					
05	أحس بجفاف الفم و الحلق أثناء البدء بالكلام					
06	يحمر وجهي عند التعبير عن رأيي					
07	تضيع مني إجابة سؤال أعرفها عند وقوفي أمام المدرس و الطلبة					
08	أشعر انني بطيء في الحركة مقارنة بالزملاء					
09	أشعر أنني بالحرج عند التقائي بالجنس الآخر					

					أتلعثم في الكلام عند مواجهة الآخرين	10
					اعتدت طأطأة رأسي أثناء المشي	



السلام عليكم ورحمة الله و بركاته.

قامت الطالبتين بإجراء دراسة تجريبية بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي مقترح للتخفيف من الخجل لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة "، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد والتوجيه التربوي بجامعة جيجل، و لكونكم من أصحاب الخبرة ، والدراية بالبحث العلمي تود الطالبتان الاستعانة بملاحظاتكم وتوجيهاتكم في تحكيم البرنامج الإرشادي المرفق ، و إبداء ملاحظاتكم حوله في مدى ارتباط الأهداف المسطرة، المدة الزمنية، الأدوات، الأساليب المستخدمة ، النشاطات المقدمة ، المصطلحات المستخدمة ، عدد الجلسات .

و نرجو الطالبتان من سيادتكم التكرم بإضافة ملاحظات أو اقتراحات أخرى ترونها مناسبة.
ولا يسع الطالبتين إلا أن تقدم لكم خالص الشكر والتقدير لتعاونكم ومنحنا جزء من وقتكم الثمين.

تحت إشراف

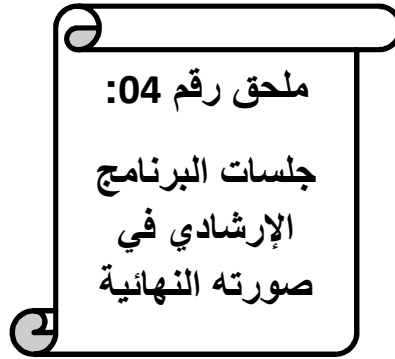
د/ حديد يوسف

إعداد الطالبتين:

بوحلوف نورة

يحياوي فضيلة

السنة الجامعية: 2016 / 2017



الجلسة الأولى:

عنوان الجلسة : التعارف و بناء العلاقة الإرشادية .

المدة الزمنية: 60 دقيقة

مكان الجلسة: غرفة الصف

أهداف الجلسة :

- أن يتعرف التلاميذ على الطالبتين و بعضهم بعض وذلك لبناء العلاقة الإرشادية.
- التعرف على الهدف من البرنامج الإرشادي .
- إقناع التلاميذ بإمكانية الاستفادة من البرنامج الإرشادي.
- التعرف على مدة البرنامج ومكان إجراءه.
- تحديد واجبات وحقوق كل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية.
- الأساليب و الفنيات: المناقشة و الحوار، التعزيز الإيجابي.
- الأدوات المستخدمة: بطاقة تقييم الجلسة.

الإجراءات :

- رحبت الطالبتين بأعضاء المجموعة الإرشادية، حيث ألقنا التحية عليهم، و شكرهم على مشاركتهم في هذا البرنامج بعدها عرفنا الطالبتان بنفسيهما (الاسم، مكان إقامتهما، هوايتهما).

وقامت الطالبتان بتوضيح طبيعة البرنامج الإرشادي وقدمتا مفهوما شاملا للبرنامج الإرشادي مع توضيح الهدف العام من البرنامج الإرشادي، ومناقشة التلاميذ الأفكار الممكن إدراجها وتعزز هذه الاستجابات، و إعطاء الفرصة لأعضاء المجموعة الإرشادية للتعريف بأنفسهم وعن عمرهم أو أي معلومات يريدون إضافتها كالهوايات و مكان السكن وغيرها

بعدها تقوم الطالبتين بتوضيح بعض قواعد العمل والتي تنظم الجلسات الإرشادية وهذه القواعد هي:

- سرية المعلومات أثناء تطبيق البرنامج.

- الالتزام بمواعيد الجلسات الإرشادية .

- احترام الآراء، التعاون و المشاركة.

- احترام المشاعر وعدم مقاطعة المتكلم.

- تنفيذ ما يطلب منك خلال الجلسات الإرشادية.

وبعد ذلك تبين الطالبتان أن البرنامج الإرشادي المطبق يتكون من (10) جلسات مع الإتفاق على مكان

إجراء الجلسات وضرورة الإلتزام بحضور جميع أعضاء المجموعة الإرشادية.

تودع الطالبتين أعضاء المجموعة بالإبتسامة وتحدد لهم موعدا للجلسة القادمة.

تقييم الجلسة:

أهداف الجلسة	لم تتحقق	تحققت بدرجة قليلة	تحققت بدرجة كبيرة
<ul style="list-style-type: none"> - تعارف جيد بين الطالبان و المجموعة الإرشادية. - اندماج و فضول كبير نحو البرنامج. - طرح عدة أسئلة حول البرنامج. - لقاء موفق مع التلاميذ. 			

الجلسة 02:

عنوان الجلسة: شرح مبسط عن العلاج المعرفي السلوكي

مدة الجلسة: 45 دقيقة.

مكان الجلسة: غرفة الصف.

أهداف الجلسة :

- التعرف على العلاج المعرفي السلوكي.
- التعرف بالعلاقة بين الأفكار و المشاعر.
- تغيير التصورات و الأفكار الخاطئة واستبدالها بالأفكار الصحيحة.
- الأساليب و الفنيات: المحاضرة، الحوار، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي.
- الأدوات المستخدمة: بطاقة تقييم الجلسة، السبورة، الأفلام.

الإجراءات:

تلتقي الطالبتين بأعضاء المجموعة الإرشادية بالابتسام والتحية والسؤال عن أحوالهم، تبدأ الجلسة بتقديم شرح مبسط عن العلاج المعرفي السلوكي والذي يركز على تعديل التصورات والأفكار الخاطئة عن نفسه والآخرين من خلال المناقشة والتدريب على التفكير بطريقة إيجابية و صحيحة، فالأفكار السلبية مثل : (لا أستطيع أن أتحدث أمام الآخرين، سأكون عرضة للانتقادات، سأصاب بنوبة خوف أمام الآخرين) تؤثر على مشاعرك فتجعلك تشعر بالخجل والخوف وتؤثر أيضا على سلوكنا، وتتيح الطالبتين الفرصة لأعضاء المجموعة الإرشادية لطرح التساؤلات أو الأفكار الغير الواضحة ومحاولة تفسيرها بعد ذلك تقوم الطالبتين بإعطاء واجب منزلي والمتمثل في (طلب منك أن تلقي كلمة أمام الآخرين في اجتماع ما . ما هي الأفكار التي ستخطر في بالك وما هو شعورك ؟ وكيف تتصرف، تخيل الموقف واكتب الأفكار التي ستخطر في بالك وشعورك و سلوكك ؟

تودع الطالبتان التلاميذ بالابتسام و تحددن لهم موعدا للجلسة القادمة.

تقييم الجلسة:

أهداف الجلسة	لم تتحقق	تحققت بدرجة قليلة	تحققت بدرجة كبيرة
<ul style="list-style-type: none"> - حضور جميع التلاميذ الجلسة - إصغاء التلاميذ للطالبتان والتركيز معهن - تفاعل التلاميذ من خلال طرح أسئلة - استيعاب التلاميذ لموضوع الجلسة 			

الجلسة 03:

عنوان الجلسة: الخجل أسبابه وآثاره

مدة الجلسة: 45 دقيقة

مكان الجلسة: غرفة الصف

أهداف الجلسة :

- إعطاء فكرة للتلاميذ عن ماهية الخجل في المواقف المحرجة .
- تصحيح الأفكار الخاطئة التي كونها التلميذ عن نفسه والآخرين .
- زيادة وعي التلاميذ بمشكلة الخجل و آثاره في المجتمع الذي يعيشون فيه سواءا كان في المدرسة أو الأسرة أو البيئة التي ينتمون إليها.

الأساليب و الفنيات: المحاضرة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي.

الأدوات المستخدمة: بطاقة تقييم الجلسة، السبورة، الأفلام، الحاسب الآلي، مؤثرات صوتية، مقاطع فيديو.

الإجراءات :

في بداية الجلسة قامت الطالبتين بالترحيب بالتلاميذ ، ثم مناقشة الواجب المنزلي في فترة زمنية قصيرة ، بعد ذلك بدأت الطالبتان بتقديم مفهوم مبسط عن الخجل وأسبابه والتي أدت إلى ظهور مشكلة الخجل وقد تم عرضها كالاتي :

أعزائي التلاميذ موضوع الجلسة اليوم هو الخجل وأولا ما هو تعريف الخجل : "هوالتصرفات التي تصدر عن الفرد في بعض المواقف التي تشمل على تفاعلات اجتماعية والتي تعبر عن عدم الارتياح الشخصي و الاجتماعي و تجنب المواقف وصعوبات في التعبير عن الذات (حسين، 2009، ص16).

ومنه الخجل حالة نفسية تنسم بالخوف والتوتر والقلقو ترجع إلى أسباب عدة منها:

- الشعور بعدم الأمان .

- النقد و التهكم.

- الإعاقة الجسمية.

- تسمية الذات كخجولين .

- ما هو مفهومكم الخاص لمشكلة الخجل.

- ماهي الآثار الجانبية لمشكلة الخجل.

كما تعرض الطالبتان مقاطع فيديو تبين مفهوم الخجل وسلبياته.

ثم تكليف كل تلميذ لطرح التساؤلات على حدى و فتح المجال للمناقشة و الحوار وفي نهاية الجلسة يتم تكليف التلاميذ بواجب منزليو يتمثل في الجلوس أمام المرآة والتبسم والحديث الإيجابي مع النفس و كيف تشعر خلال ذلك؟

تودع الطالبتين التلاميذ بالابتسامة و تحددوا لهم موعدا للجلسة القادمة.

تقييم الجلسة:

أهداف الجلسة	لم تتحقق	تحققت	تحققت
		بدرجة قليلة	بدرجة كبيرة
- إنجاز جميع التلاميذ للواجب المنزلي - التلاميذ قادرين على تحديد مفهوم حول الخجل. - التلاميذ قادرين على معرفة الأسباب المؤدية للخجل. - التلاميذ قادرين على تحديد الآثار الناجمة عن الخجل. - تفاعل التلاميذ مع بعضهم بشكل جيد .			

الجلسة 04:

عنوان الجلسة : التدريب على الثقة بالنفس.

المدة الزمنية : 45دقيقة.

مكان الجلسة: غرفة الصف.

أهداف الجلسة :

- تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ.

- مساعدة التلاميذ على تحسين صورة الذات لديهم .

- مساعدة التلاميذ على بناء تقدير إيجابي نحو الذات .

الأساليب الفنية: المحاضرة، المناقشة، الحوار، الواجب المنزلي.

الفنيات المستخدمة: بطاقة تقييم الجلسة، السبورة، الأقلام، مقاطع فيديو.

الإجراءات :

تقوم الطالبتان بالترحيب بالتلاميذ وشكرهم على حضور الجلسة، ثم تطلب منهم التذكير بما دار في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي لمدة قصيرة.

تشرح الطالبتان لتلاميذ موضوع الجلسة اليوم المتمثل في إلقاء محاضرة عنوانها التدريب على الثقة بالنفس والتي تعتبر أهم عناصر الشخصية لدى الفرد والتي تحدد نقاط القوة و نقاط الضعف لديه ثم تقوم الطالبتين بتحديد أهم خطوات بناء الثقة وتمثل في:

- حسن الخلق والإيجابية في النفس .

- تحديد الأفكار السلبية مثل : لا أستطيع فعل ذلك، سأفشل بالتأكيد هذا تشاؤم و يعيق زيادة الثقة بالنفس .

- قم بتحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية (يمكن أن أنجح، سأحاول عمل هذا.....).

- تعزيز الطاقة الإيجابية بالنفس أكثر : انظر للمرأة كل يوم وابتسم حيث أكدت دراسات عدة أن تعبيرات الوجه تؤثر على الدماغ لتعزيز بعض العواطف ويمنحك ذلك الشعور بالرضي على مدى طويل .

- كن صبوراً فإكتساب الثقة بالنفس لا يكون بين ليلة وضحاها فقد تحاول للمرة الأولى وتحقق هدفك وهي فرصة لمعرفة نفسك أكثر فالثقة بالنفس تحتاج إلى الوقت .

- توقف عن مقارنة نفسك بالآخرين، إذا كنت تريد بناء الثقة بالنفس فاعلم أنه هناك من هو أجمل منك، من هو أذكى منك، كما هو الحال دائماً هناك من شخص أقل منك ذكاءاً أو ثراءً، وهذا لا يهم المهم أن تحقق هدفك و أحلامك .

نم جيداً فهو يساعد على تقليل التوتر والمحافظة على مظهرك وصحتك.

- حاول مساعدة الآخرين.

تعرض الطالبين مجموعة من مقاطع الفيديو التي تزيد من الدافعية نحو تحقيقي الثقة بالنفس.

تقوم الطالبين بتلخيص ما دار في الجلسة وكتابته على السبورة ثم تنهيا الجلسة وشكر التلاميذ على حسن الإصغاء والمتابعة وإعطائهم الواجب المنزلي المتمثل في:

- قم بتحديد نقاط القوة والضعف في شخصيتك وكيف يمكنك استثمارها في مشكلتك (الخل).

تودع الطالبين التلاميذ بالابتساماة وضرورة التأكيد على حضور الجلسة القادمة .

تقييم الجلسة:

أهداف الجلسة	لم تتحقق	تحققت	تحققت
		بدرجة قليلة	بدرجة كبيرة
- إنجاز التلاميذ للواجب المنزلي. - التلاميذ قادرين على التعبير عن ذواتهم . - التلاميذ يستخدمون عبارات تفاؤل لمواجهة الخجل.			

الجلسة 05:

عنوان الجلسة: التدريب على مواجهة الآخرين و التحدث إليهم.

المدّة الزمنية: 45 دقيقة

مكان الجلسة: غرفة الصف

أهداف الجلسة :

- إكساب التلاميذ القدرة على مواجهة الآخرين.

- القدرة على التحدث مع الآخرين بدون توتر.

- امتلاك التلاميذ القدرة على إدارة نشاط معين.

الأساليب الفنية : المناقشة ، الحوار ، الواجب المنزلي .

الأدوات المستخدمة: بطاقة تقييم الجلسة.

تبدأ الطالبتان بالترحيب بالمشاركين في البرنامج، ثم التذكير بما دار في الجلسة السابقة ومراجعة الواجب المنزلي لمدة قصيرة.

توضح الطالبتان أن موضوع جلسة اليوم يتمثل في قيام التلاميذ بعرض قصص ومواقف تعرضوا لها في حياتهم، بعد ذلك تطلب الطالبتان منهم القيام بالآتي:

- عرض قصص يعرفونها أو عايشوها والتعليق عليها.

- إعطاء فرصة للتلاميذ على إبداء الرأي والمشاركة والتحاور.

بعد ذلك تقوم الطالبتان بالتعليق على قصص و مواقف المختلفة للتلاميذ و توضيح لهم أهمية هذا النشاط في تخلصهم من الخجل أمام الآخرين، وينمي لديهم مهارة التحدث أمام الآخرين والثقة بالنفس، بعد ذلك تقوم الطالبتين بإعطاء واجب منزلي لهم والمتمثل في قيامهم بزيارة أحد الأقارب أو الأصدقاء وتقديم الشكر لهم على حضورهم ومشاركتهم الفاعلة في الجلسة وتنتهي الجلسة بالتأكيد على أهمية حضور الجلسة القادمة .

تقييم الجلسة:

أهداف الجلسة	لم تتحقق	تحققت بدرجة قليلة	تحققت بدرجة كبيرة
- انجاز جميع التلاميذ للواجب المنزلي . - التلاميذ قادرين على التصرف في المواقف الاجتماعية . - التلاميذ قادرين إبداء آراءهم أمام الآخرين.			

الجلسة: 06

عنوان الجلسة: إكساب التلاميذ بعض المهارات الإجتماعية .

المدة الزمنية: 45 دقيقة.

مكان الجلسة: غرفة الصف.

أهداف الجلسة :

- قدرة التلاميذ على ممارسة نشاطات معينة .
 - امتلاك التلاميذ القدرة على أداء النشاطات بنجاح.
 - القدرة على مواجهة الآخرين والحديث إليهم.
- الأساليب الفنية : المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي .

الأدوات المستخدمة: بطاقة تقييم الجلسة.

الإجراءات :

تبدأ الطالبتين الجلسة بالترحيب بالتلاميذ و السؤال عن أحوالهم، والتذكير بما دار في الجلسة القادمة و مراجعة الواجب المنزلي لمدة قصيرة.

تشرح الطالبتين أن موضوع الجلسة اليوم يتمثل في قيامهم بتمثيل أدوار مختلفة على النحو التالي :

- قيام التلاميذ بلعب دور التلميذ الخجول ثم التلميذ الاجتماعي.
- قيام التلاميذ بلعب دور مذيع التلفاز وهو مقدم نشرة الأخبار أو تقديم برنامج معين.
- قيام التلاميذ بلعب دور الوالدين في البيت .
- قيام التلاميذ بتمثيل دور المرشد في المدرسة .

تقوم الطالبتان بالتعليق على أدوار التلاميذ و المهارات الاجتماعية التي اكتسبها من هذا النشاط.

تتهي الطالبتان الجلسة بإعطاء الواجب المنزلي للتلاميذ وشكرهم على المشاركة في النشاط، مع التأكيد على ضرورة حضور الجلسة القادمة.

تقييم الجلسة:

أهداف الجلسة	لم تتحقق	تحققت بدرجة قليلة	تحققت بدرجة كبيرة
- انجاز جميع التلاميذ للواجب المنزلي . - انجاز التلاميذ للأدوار بثقة. - مشاركة التلاميذ برأيهم حول ما تم تقديمه.			

الجلسة 07:

عنوان الجلسة : الحديث الإيجابي مع النفس.

المدة الزمنية: 45 دقيقة

مكان الجلسة: غرفة الصف.

أهداف الجلسة :

- مساعدة التلاميذ على الحديث الإيجابي مع النفس.

- زيادة الثقة بالنفس و محاولة الوصول إلى تحقيق الذات .

الأساليب الفنية: المناقشة و الحوار، حديث الذات ، التعزيز الإيجابي.

الأدوات المستخدمة: بطاقة تقييم الجلسة.

الإجراءات :

في بداية الجلسة قامت الطالبتان بالترحيب بالمشاركين في البرنامج، والتذكير بما دار في الجلسة السابقة و مناقشة الواجب المنزلي لمدة قصيرة.

تبدأ الطالبتان بالحديث عن موضوع جلسة اليوم المتمثل في الحديث الإيجابي مع النفس (الحوار الداخلي مع النفس، الأفكار العقلانية نحو الذات)، حيث يقوم التلاميذ بالحديث الإيجابي مع أنفسهم و ترديد عبارات إيجابية ويتأمل فيها ، عندها ستتحسن حالته ومن بين هذه العبارات مثلا:

- أنا إنسان غير خجول.

- أنا لا أختلف عن أصدقائي.

- أنا أحب الناس و أشعر أنهم يحبونني.

- لدي القدرة على الفهم و التذكر وحل المشكلات.

و تطلب الطالبتان من التلاميذ بتكرار هذه العبارات يوميا و يحاول أن يزرع في ذهنه عبارات التفاؤل (أنا أقدر، أنا أستطيع، أنا سأنجح.....).

تتهي الطالبتان الجلسة بشكر التلاميذ و تقديم الواجب المنزلي و الذي يتمثل في تكليف التلاميذ بكتابة عبارات جميلة تصف بها نفسك و ترغب بامتلاكها مع ضرورة التأكيد على حضور الجلسة القادمة.

تقييم الجلسة:

تحققت بدرجة كبيرة	تحققت بدرجة قليلة	لم تتحقق	أهداف الجلسة
			<ul style="list-style-type: none"> - إنجاز جميع التلاميذ للواجب المنزلي. - لقاء موفق مع التلاميذ. - تفاعل التلاميذ مع موضوع الجلسة. - الإصغاء الجيد لموضوع الجلسة.

الجلسة 08:

عنوان الجلسة : علاج الخجل بالتفريغ الانفعالي .

المدة الزمنية: 45 دقيقة.

مكان الجلسة: غرفة الصف.

أهداف الجلسة :

- التخلص من المخزون الإنفعالي الداخلي المسبب للخجل .
- التعرف على مواقف الخجل لدى المشاركين في البرنامج .
- الأساليب الفنية: الحوار، المناقشة، الواجب المنزلي.
- الأدوات المستخدمة: بطاقة تقييم الجلسة، الأوراق، الأقلام.

الإجراءات :

تبدأ الجلسة بالترحيب بالمشاركين في البرنامج الإرشادي، و السؤال عن أحوالهم ثم التذكير بما دار في الجلسة السابقة و مراجعة الواجب المنزلي.

تبدأ الطالبتان الجلسة بتوزيع أوراق الرسم و الألوان على التلاميذ حيث يطلب منهم القيام بالتفريغ الانفعالي بالرسم و ذلك من خلال:

- ارسم نفسك أثناء موقف خجل تعرضت له.

- ارسم طفل خجول في مكان معين مثلا (ساحة المدرسة،البيت،الصف).

- ارسم طفل اجتماعي (مرح) في مكان معين (ساحة المدرسة، الصف، البيت).

- بعد أن قدمنا الوقت الكافي للتلاميذ للقيام بالرسم، تطلب الطالبتان منهم التوقف و الانتباه ثم تطلب من كل تلميذ أن يقوم بعرض ما رسمه أمام زملائه و يشرح في الرسم المواقف المختلفة التي تعرض لها.

حيث لاحظنا أن رسومات التلاميذ كانت تعبر عن المواقف التي يعيشونها في المدرسة و البيت و جميع الرسومات أظهرت التلميذ معزولا عن بقية التلاميذ يجلس و يلعب وحيدا و يكتب دروس دون مشاركة زملائه .

وفي الأخير قامت الطالبتان بالتعليق على جميع الرسومات مبينا ظاهرة الخجل و دورها في إعاقة التفاعل والتواصل والتخاطب بين التلميذ وأقرانه الآخرين .

تنتهي الطالبتين الجلسة بإعطاء واجب منزلي للتلاميذ والمتمثل في تحضير قصة ؟

تشكر الطالبتين التلاميذ على حسن الحضور ومشاركتهم الفاعلة وضرورة التأكيد على أهمية الحضور للجلسة القادمة.

تقييم الجلسة:

أهداف الجلسة	لم تتحقق	تحققت بدرجة قليلة	تحققت بدرجة
--------------	----------	-------------------	-------------

كبيرة			
			<p>- انجاز جميع التلاميذ للواجب المنزلي.</p> <p>- قيام التلاميذ بالتفريغ الانفعالي باهتمام.</p> <p>- لقاء موفق مع التلاميذ.</p>

الجلسة 09:

عنوان الجلسة: الاسترخاء.

المدة الزمنية: 45 دقيقة.

مكان الجلسة: غرفة الصف.

أهداف الجلسة :

- التدريب على مهارة الاسترخاء.

- الشعور بالثقة بالنفس.

- إدراك التلاميذ لأهمية ممارسة تمارين الإسترخاء .

الأساليب الفنية: المناقشة و الحوار، الاسترخاء والتخيل، الواجب المنزلي.

الأدوات المستخدمة: بطاقة تقييم الجلسة.

الإجراءات :

تبدأ الجلسة بالترحيب بالتلاميذ من قبل الطالبتان، والسؤال عن أحوالهم و التذكير بما دار في الجلسة السابقة و مراجعة الواجب المنزلي لمدة قصيرة.

توضح الطالبتان أن موضوع جلسة اليوم هو تعلم مهارة الإسترخاء بهدف التخلص من الخجل من أجل تغيير الأفكار السلبية مما يشعره بالثقة بالنفس .

تطلب الطالبتان من التلاميذ إتباع الخطوات التالية :

تقوم الطالبتان بالقيام بتمارين الإسترخاء مع التلاميذ فيما تعلق بالاسترخاء التنفسي و العضلي.

1

- الإسترخاء عبر التنفس:

- الجلوس بشكل مستقيم أو الاستلقاء على الأرض.

- إغلاق العينين و تخيل أنك على شاطئ البحر في يوم صيفي دافئ ، لاحظ الإحساس الذي تشعر به وأنت مستلق تحت أشعة الشمس وتخيل صوت أمواج البحر الممتع و لا يوجد شيء يستحق التفكير أكثر من الهدوء و الطمأنينة التي تشعر بها.

- ضع إحدى اليدين على منطقة الصدر و الأخرى على منطقة البطن.

- أأخذ الهواء بشكل بطيء من الأنف حتى تشعر أن اليد المضغوطة على منطقة البطن بشكل تلقائي .

- القيام بحبس الهواء في الرئتين مدة (3-5) ثواني ثم إخراج الهواء بشكل بطيء من الفم ثم العكس حتى تشعر أن اليد المضغوطة على البطن عادت إلى وضعها الطبيعي ، و تكرر هذه العملية ثلاث مرات يوميا.

2- الإسترخاء العضلي:

- خذ نفسا عميقا ثم احبس الهواء لمدة (10) ثواني بعد ذلك أخرج الهواء.

- ارفع يديك قليلا و أنت بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعها السابق.

- أبعد يديك إلى الجانبين و ضمهما في قبضة قوية جدا حاول أن تشعر بالضبط والجهد على يديك ساعد من واحد إلى ثلاثة وعند الإنتهاء أريدك أن تخفض يدك .

- ارفع يديك إلى الأعلى و أثن أصابعك إلى الداخل ناحية الجسم، الآن اخفض يديك واسترخي ثانية.

- ارفع يديك فوق المقعد ثم شد عضلات جسمك حنترجف ، تنفس بشكل طبيعي وابق يديك مرتخية .
- ارفع يديك إلى الأمام ثم شد عضلات جسمك ، ارخي يديك الآن .
- الآن ارفع كتفك للخلف ابق على الوضع، تأكد ذراعك في حالة استرخاء الآن استرخ.
- ارفع كتفيك إلى الأمام ابق على هذا الوضع تأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي و ابق يديك مسترخية .
- الآن أمل رأسك إلى اليمين وشد رقبتك استرخ و أعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- الآن رأسك إلى اليسار و شد رقبتك ثم أعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- عد برأسك قليلا ناحية المقعد ابق على هذا الوضع حسنا الآن ببطيء أعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- هذه المرة اخفض رأسك ناحية الصدر ابق على هذا الوضع الآن استرخي و أعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- الآن استلق واسترخ حاول أن لا تفكر بأي شيء.
- الآن أغلق عينيك و اضغط عليهما بشدة ثم تنفس بشكل طبيعي حاول أن تحس بشد العضلات حول العين الآن استرخ.
- الآن ضع عينيك تسترخ و ابق فمك مفتوحا بعض الشيء.
- افتح عينيك إلى أقصى حد ممكن ابق هكذا، دع عينيك تسترخ الآن.
- الآن خذ نفسا عميقا و لا تدعه يخرج ثم استرخي.
- الآن ازفر حاول أن تخرج كل الهواء و استرخ.
- ادفع بدراعيك و جسمك إلى المقعد .
- شد عضلات بطنك جميعا بطنك جميعا اضغط بشدة حسنا استرخ الآن.

- الآن أجهد عضلاتك كأنك تقا تل لنبل جائزة اجل بطنك صلب استرخ الآن.
- الآن استكشف الجزء العلوي من جسمك و أرح كل جزء مجهد أولا عضلات الوجه (4-5) ثواني كتفك، أرح أي جزء مجهد، الآن الذراعين و الأصابع أرحهم ستصبح مسترخيا جدا.
- عند الوصول إلى هذه الحالة من الاسترخاء ارفع رجليك إلى الأعلى (بزواية 45 درجة تقريبا) الآن استرخ.
- اثن قدميك إلى أن تثير أصابع قدميك إلى وجهك، اثن قدميك بشدة استرخ.
- اثن قدميك من الجهة المعاكسة بعيدا عن جسمك ليس بعيدا جدا.
- هذا يتم الإجراء الأساسي للاسترخاء ، الآن استكشف جسمك من قدميك إلى قمة رأسك تأكد أن جميع عضلاتك مسترخية هدوء و صمت لمدة (15) ثانية تقريبا استلق و حاول أن تشعر بالاسترخاء و دفء الاسترخاء (توقف) أريدك أن تبقي على هذا الوضع دقيقة تقريبا و ساعد حتى 5 عندما أصل في العد إلى 5 افتح عينيك بهدوء لمدة دقيقة تقريبا .
- واحد الشعور بالهدوء ، اثنان الشعور بالهدوء و السعادة ثلاثة أكثر سعادة أربعة وخمسة.
- تطلب الطالبان من التلاميذ تكرار تمارين الإسترخاء في المنزل.
- وفي الأخير شكرهم على حسن إتباع التعليمات ، ثم تقوم بعرض مقاطع فيديو حول الإسترخاء .
- وإعطاء واجب منزلي يتمثل في تكرار تمارين الإسترخاء في المنزل .

تقييم الجلسة:

أهداف الجلسة	لم تتحقق	تحققت بدرجة قليلة	تحققت بدرجة كبيرة
- انجاز جميع التلاميذ للواجب المنزلي. - قيام التلاميذ بتمارين الاسترخاء باهتمام.			

			- ارتياح التلاميذ بعد ممارسة تمارين الاسترخاء.
--	--	--	--

الجلسة 10:

عنوان الجلسة: إنهاء البرنامج الإرشادي.

المدة الزمنية: 45 دقيقة.

مكان الجلسة: غرفة الصف.

أهداف الجلسة :

- أن يتم التكامل بين الجلسات السابقة للبرنامج الإرشادي.

- عرض مختصر لمحتوى الجلسات.

- تحديد التلاميذ لفوائد و عيوب البرنامج .

- إنهاء البرنامج.

الأساليب الفنية: المناقشة والحوار.

الأدوات المستخدمة: بطاقة تقييم الجلسة.

الإجراءات :

تبدأ الجلسة بالترحيب بالتلاميذ و شكرهم على حضورهم في الوقت المحدد من قبل الطالبتين ثم التذكير

بما دار في الجلسة السابقة و مراجعة الواجب المنزلي لمدة قصيرة.

توضح الطالبتان أن هذه الجلسة هي الأخيرة في البرنامج واستعراض مختصر لمحتوى الجلسات الماضية

لمعرفة مدى الإستفادة منها.

تطلب الطالبتان من التلاميذ إعطاء رأيهم في البرنامج (الإيجابيات والسلبيات).

توجه الطالبان بالشكر على اهتمامهم و حضورهم و مشاركتهم في المناقشات من خلال الجلسات الإرشادية.

تقوم الطالبان بتوزيع الهدايا على التلاميذ متمنين لهم التوفيق في حياتهم وإخبارهم بأنها آخر جلسة معهم.

تودع الطالبان التلاميذ بالابتسامة و المصافحة .

تقييم الجلسة:

تحقق بدرجة كبيرة	تحققت بدرجة قليلة	لم تتحقق	أهداف الجلسة
			- مدى استفادة التلاميذ من البرنامج الإرشادي. - مناقشة إيجابيات و سلبيات البرنامج .



الرقم	الأستاذ	الدرجة العلمية	الرتبة
-------	---------	----------------	--------

01	بشته حنان	ماجستير علوم التربية	مساعدة ب
02	مسعودي لويزة	ماجستير علوم التربية	مساعدة ب
03	عبايدية أحلام	ماجستير علم النفس التوجيه والإرشاد	مساعدة أ
04	دعاس حياة	ماجستير علم النفس العيادي	مساعدة أ
05	هامل وهيبة	ماجستير علوم التربية	مساعدة أ
06	هاين ياسين	ماجستير علم النفس التربية	مساعد ب
07	بوكراع إيمان	ماجستير علم النفس المدرسي	مساعدة أ
08	بن صالحية	ماجستير علم النفس المدرسي	مساعد أ
09	بكري نجيبة	ماجستير علم النفس العيادي	محاضرة أ

قائمة المراجع

المراجع

أولاً: الكتب:

- 1- إبراهيم عبدالستار. (1994). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. ط1، مصر: دار الفجر لنشر والتوزيع.
- 2- أنس عبدو شكشك. (2009). الأمراض النفسية و العلاج النفسي. دط، عمان: دار الشروق النشر والتوزيع .
- 3- أنسام مصطفى السيد بظاظو. (2013). برنامج علاجي لتخفيف اكتئاب ما بعد صدمتي الوفاة والطلاق لدى الأطفال (النظريات و التطبيقات العلاجية و الإكلينيكية). ط1، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- 4- بطرس حافظ بطرس. (2010). إرشاد الأطفال العاديين. ط2، الأردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- 5- بطرس حافظ بطرس. (2010). المشكلات النفسية و علاجها. ط2، الأردن : دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 6- ترمزاد علي عيسى. (2012). العلاج المعرفي السلوكي. ط1، مصر: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- 7- تيسير مفلح كوافحة. (2010). القياس و التقييم و أساليب القياس و التشخيص في التربية الخاصة. ط3، الأردن : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 8- جودت عبد الهادي و سعيد حسن العزة. (2007) . مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي. ط1، الأردن: دار الثقافة لنشر والتوزيع.
- 9- حامد بن أحمد ضيف الله الغامدي. (2013). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق. ط1، القاهرة: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- 10- حسين محمد جواد الجبوري. (2013). منهجية البحث العلمي. ط1، الأردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 11- حمادة بن علي الحمادي و عادل عبد الفتاح الهجين. (2009) . برامج التوجيه النفسي و الأسري. ط1، الأردن: مركز التنمية الأسرية.

- 12- رافدة الحريري و زهرة بن رجب .(2008). المشكلات النفسية و التربوية لتلاميذ المرحلة المتوسطة . دط، الأردن : دار المناهج للنشر والتوزيع .
- 13- سامية لطفي الأنصاري و أحلام حسن محمود. (2007). الصحة النفسية و علم النفس الاجتماعي و التربية الصحية . ط1، الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
- 14- طه عبد العظيم حسين. (2009) . استراتيجيات إدارة الخجل و القلق الاجتماعي. ط1، عمان: دار الفكر لنشر والتوزيع.
- 15- عادل عبد الله محمد. (دس). العلاج المعرفي السلوكي (أسس و تطبيقات). دط، مصر: دار الرشد للنشر والتوزيع.
- 16- عاصم العمشاوي و مديحة عوض. (2014). دليل طفليإلى أين بين المشكلة والحل. ط1، د.بلد) : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .
- 17- عبد الجبار توفيق محمد البياتي .(2010) . البحث التجريبي واختبار الفرضيات . ط1، الأردن: دار جهينة للنشر والتوزيع.
- 18- عبد العزيز المعاينة و محمد عبد الله الجيمان. (2009). مشكلات تربوية معاصرة. ط1، (دبلد): دار الثقافة لنشر والتوزيع.
- 19- عبد الكريم بوحفص. (2011). أسس ومناهج البحثي علم النفس . ط1،الجزائر: ديوان المطبوعات المدرسية.
- 20- عبد الله يوسف أبو زعيزع. (2012). العلاج النفسي الجمعي للأطفال. دط ، (دبلد): دار مجد لاوي للنشر والتوزيع.
- 21- عثمان فريد رشدي. (2014). الإرشاد و التوجيه المهني بين النظرية و التطبيق. ط1، الأردن : دار الراهية للنشر والتوزيع.
- 22- عماد عبد الرحيم الزغول. (2006). الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لدى الأطفال. ط1، عمان: دار الشروق لنشر والتوزيع.
- 23- فضيلة محمد عرفات السبعاوي. (2010). الخجل الاجتماعي و علاقته بأساليب المعاملة الوالدية. ط1، الأردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 24- فضيلة محمد عرفات السبعاوي. (2011). التغلب على الخجل الاجتماعي. ط1، الأردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

- 25- ماسية أحمد النيال و مدحت عبد الحميد أبو زيد. (1999). الخجل وبعض أبعاد الشخصية (دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس ، العمر و الثقافة). ط1، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.
- 26- محمد أحمد صوالحة. (2007). علم نفس اللعب . ط2، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 27- محمد أزهر سعيد السماك.(2011). طرق البحث العلمي أسس وتطبيقات. دط، الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع .
- 28- محمد السيد عبد الرحمن. (1998). دراسات في الصحة النفسية. دط، القاهرة : دار قباء للنشر والتوزيع.
- 29- محمد بن سالم بن محمد القرني. (2008) . تصميم برنامج علاجي معرفي سلوكي لتخفيف مستوى الكدر الزواجي. دط ، السعودية : سلسلة الرسائل الجامعية.
- 30- محمد بن سالم بن محمد القرني.(2008). تصميم برنامج علاجي معرفي سلوكي لتخفيف مستوى الكدر الزواجي. دط، السعودية : سلسلة الرسائل الجامعية.
- 31- محمد عبد العال النعيمي و عبد الجبار توفيق البياتي و غازي جمال. (2009). طرق و مناهج البحث العلمي. ط1، الأردن : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- 32- محمد علي عمارة.(2013). برامج علاجية لخفض مستوى السلوك العدواني لدى المراهقين. ط2، الإسكندرية : المكتب الجامعي الحديث.
- 33- محمد محمد إبراهيم. (2014). دليل الباحث ومناقشة الرسائل و البحوث العلمية . دط، الإسكندرية: الدار الجامعية.
- 34- مراد علي سعد و أحمد عبد الله الشريفين. (2015). مدخل إلى الإرشاد النفسي. ط1، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 35- ملحم سامي محمد ملحم. (2008). الإرشاد النفسي للأطفال. ط1، الأردن: دار الفكر لنشر والتوزيع.
- 36- نعيم عبد الوهاب الشلبي. (2015). إدارة الضغوط الحياتية. المكتبة العصرية للنشر والتوزيع ، ط1، مصر: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
- 37- هشام عبد الرحمن الخولي. (2007). دراسات و بحوث في علم النفس والصحة النفسية. ط1، الإسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.

ثانيا: الرسائل الجامعية:

- 38- حنان بنت أسعد محمد خوج. (2002). الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية و أساليب المعاملة الوالدية، (رسالة ماجستير منشورة)، قسم علم النفس، جامعة أم القرى. مكة المكرمة.
- 39- عبد اللاوي سعدية. (2012). المشكلات النفسية و السلوكية لدى أطفال السنوات الثلاثة الأولى ابتدائي و علاقتها بالتحصيل الدراسي (رسالة ماجستير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- 40- مروان سلمان الددا. (2008). فاعلية برنامج مقترح لزيادة الكفاءة الاجتماعية لطلاب الخجولين في مرحلة التعليم الأساسي، (رسالة ماجستير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية. غزة.
- 41- مسعودي رضا. (1998). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين، (رسالة دكتوراه منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر (2). الجزائر.
- 42- نيللي حسين كامل العمروسي. (2014). فعالية برنامج إرشادي نفسي (معرفي -سلوكي) لخفض الشعور بالخجل لدى عينة من الموهوبات المراهقات في المجتمع السعودي، (رسالة ماجستير منشورة)، كليتي الآداب والتربية للبنات، جامعة الملك خالد أبها. السعودية .

ثالثا:المجلات :

- 43- أبو بكر دبلي . (2012). البرامج الإرشادية كأحد أهم الاستراتيجيات للتخفيف من الاحتراق في مهنة التدريس، جامعة قاصدي مرياح ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد (12).
- 44- إيمان طائي. (2005). دراسة ظاهرة الخجل لدى طلبة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية ، مجلة كلية التربية الأساسية ، العدد.(45).
- 45- فضيلة عرفات السعاوي (2009). الخجل الاجتماعي... أسبابها و أنواعها و تأثيراتها السيكولوجية.مجلة النور، العدد.(26) . المجلد.(6).

ثالثا: المعاجم والموسوعات:

- 46- محمد حمدان(2006) : معجم مصطلحات التربية والتعليم ، دار كنوز للنشر والتوزيع، دط، الأردن.

47- محمد السيد علي(2011):موسوعة المصطلحات التربوية، دار المسيرة للنشر و التوزيع، ط1، الأردن.

رابعاً: المواقع الإلكترونية:

48- أسماء أحمد البحيصي . (دت) . مشاكل الطفولة و علاجها. استرجعت في تاريخ 7 جانفي، 2016 من

[Http: // www- alkutub cafe. Com.](http://www-alkutubcafe.com)

49- خالد النجار . (دت). الخجل الاجتماعي كيف تتغلب عليه. استرجعت في 10 مارس، 2010 من

[Http :// www- almarefh. Com.](http://www-almarefh.com)

طلب التسهيلات

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

مدير التربية
إلى
السيد /مدير متوسطة الحسن ابن الهيثم

مديرية التربية لولاية جيجل
مصلحة التكوين والتفتيش
إرسال رقم : 2017/1.7 / 66

الموضوع : الترخيص بالتربص التطبيقي .

المرجع : مراسلة جامعة محمد الصديق بن يحيى -جيجل- كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية
قسم علم النفس والأرطفونيا .

بناء على المراسلة المذكورة في المرجع أعلاه، يشرفني أن أطلب منكم استقبال
يحياوي فضيلة و بوحلوف نورة الطالبات بجامعة محمد الصديق بن يحيى -جيجل- كلية العلوم
الإنسانية و الإجتماعية قسم علم النفس و علوم التربية والأرطفونيا . والسماح لهن بإجراء تربص ابتداء
من 2017/04/02 إلى غاية 2017/04/30 .

جيجل في : 2017/03/15

ع ، مدير التربية و بتقويض منه
رئيس مصلحة التكوين و التفتيش
معلمين بن حسن يمش



26 AVR. 2017

رشيد فعور