وزارة التعليم العالي والبحــث الـعلمي

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

((دراسة الخجل لدى طالبات المرحلة المتوسطة))

بحث تقدمت به الطالبات

هدى علي رحمن هيفاء كليف حسين

هدير هيثم خضير

الى مجلس الكلية وهو جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس

في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

بإشراف

م.د. آماني حارث

بسم الله الرحمن الرحيم

يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات))

((والله بما تعملون خبيرا

صدق الله العظيم

(المجادلة(11

الاهداء

باسم الخالق الذي اضاء الكون بنوره البهي وحده أعبد. وله وحده أسجد. خاشعاً شاكراً لنعمته وفضله علي في اتمام هذا الجهد اهديه الى ...

صاحب الفردوس الأعلى وسراج الامة المنير وشفيعها النذير البشير

... محمد (صلى الله عليه واله وسلم) فخراً واعتزازاً ... الى

أرواح شهداء العراق ... ابطال الحشد الشعبي المقدس ... القوات الأمنية

. الى...من سهر الليالي ... ونسي الغوالي ... وظل سندي الموالي ... وحمل هي غير مبالي

... بدر التمام ... والدي الغالي ... الى

من أثقلت الجفون سهراً ... وحملت الفؤاد هماً ... وجاهدت الأيام صبراً ... ورفعت الايادي دعاءاً ... وايقنت بالله أملاً ... أغلى الغوالي وأحب الاحباب

... أمي الغالية ... الى

...من أضاء بعلمه عقل غيره ... أو هدى بالجواب حيرة سائليه

... فأظهر بسماحته تواضع العلماء ... وبرحابته سماحة العارفين

... أساتذتي الافاضل ... الى

... ورود المحبة ... ينابيع الوفاء ... رافقوني في السراء والضراء

... أخوتي وأخواتي ... الى

كل ما تكسوني الهموم ... أسبح في بحر محبتهم

... قلعتي الحصينة ... الأصدقاء الأعزاء

الشكر والتقدير

((وقال رب اوزعني ان اشكر نعمتك التي انعمت علي وعلى والدي وان اعمل صالحًا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين **))**

الحمد الله رب العالمين الذي علم بالقلم علم الانسان مالا يعلم والصلاة والسلام على سيدنا محمد معلم البشرية والهادي الأمين وبعد:

في البداية نشكر الله العلي القدير الذي من علينا بالصبر والتوفيق على إتمام هذه الدراسة فلا يسع لنا الا ان نتقدم بالشكر الجزيل الى السادة أعضاء الهيئة التدريسية بقسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

وأخيرًا نقدم شكرنا الى كل من قدم لنا يد المساعدة حتى لو كانت بكلمات تشجيع

أليكم جميعا اهدي ذلك.

الفصل الأول

مشكلة البحث

ان لمرحلة المراهقة أهمية لما يظهر فيها من مشكلات نفسية واجتماعية وان ذلك شيئا طبيعيًا اذا يحصل للفرد في هذه المرحلة بعض الاضطرابات السلوكية والنفسية كالخجل لذى يتوجب علينا كمربين وتربويين ان نقف عند هذه

الاضطرابات ونضع لها الحلول المناسبة لمعالجتها مبكرًا اذا ان الخجل الذي يؤثر على بعض الطالبات بصورة مبالغ فيها والذي يظهر صداه في نفوسهن بما يظهر تأثيره في احمرار الوجه واصفراره لأقل سبب مما يحول بينهن وبين التكييف السليم مع الاخرين ، وانه قد يسيطر على الفرد ويؤثر في قدرته وامكانياته الإبداعية ويرتبط بالعديد من المتغيرات الشخصية التي تؤثر سلبًا في مفهوم الذات للشخص الخجول ، يعد الخجل خبرة طبيعية من الممكن ان يتعرض لها الافراد سواء كانوا ذكورا واناثًا ذلك عندما يتعرضون لبعض المواقف لاكن تكراره الى الحد الذي يصبح فيه الخجل مؤثرًا في شخصية الفرد والى الدرجة التي يمكن ان يشكل فيها خطورة على حالته النفسية وتأثيره السلبي في تفاعله الاجتماعي ولا سيما في مرحلة المراهقة والتي يصفها كونجور (1986) انها أهم واصعب مراحل الحياة اذا تحدث فيها معظم التغيرات الفسيولجية والاجتماعية وهي مرحلة انتقالية ينتقل عبرها الفرد من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد ان الخجل من اشد الانفعالات تأثيرًا في التفكير والانتباه والتذكر والعمليات العقلية الأخرى كالخوف الشديد والغضب الحاد وهو أحد الحالات الانفعالية التي قد تصاحب الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به وقد ينشأ الخجل من شعور المراهق بالذات

وهو اتجاه نفسي خاص وحالة نفسية وانفعالية تتميز بالشعور بالضيق في اجتماع الخجول بالناس (السيد ، 1974، ص 303) .

وعليه ان الخجل قد يكون عقبة في سبيل الشخص يحول بينه وبين أدراكك ما يمتاز به من مواهب دفينه، ويقف حائلا بينه وبين ادراكه لمميزاته الحقيقة ويفسد عليه عمله وينغص علية حياته ويجعل علاقاته الاجتماعية على اسوء ما تكون (الكبيسي والجنابي، 1983، ص 87).

تمثل مرحلة المراهقة مرحلة عمرية لها أهمية وخطورتها فضلا عن انها تعد من المراحل المهمة في حياة الانسان لما تحتويه من مظاهر نمائية تشمل جوانب شخصية الانسان لذى اهتم علماء النفس والاجتماع واستنتاجات كثيرة في تفسير شخصيا تهم وأساليب توافقهم (فايد، 2001، ص 1).

ان المراهقة هي مرحلة تغير (Staniy Hall) ويرى ستانلي هول شديد تصحبه بالضرورة شدة ومحن وتوترات وصعوبات التكيف في كل موقف يوجد فيه المراهق وهي مرحلة لا يمكن تجنب ازماتها فهي تتضمن تغيرات كبيرة في الحياة وان هذه التغيرات تستند الى أسس بايلوجية تتمثل في نضج بعض الفرائز وضهورها بصورة مفاجئة ونتيجة لذلك تظهر عنده دوافع قوية

تؤثر في سلوكه بصورة قلق علية يمر المراهق في فترة عاصفة مضطربة (هرمز، 1988، ص 575).

أما المراهقة من وجهة نظر ليفين هي فترة مليئة بالتغيرات فبعد ان كان المراهق يعد نفسه طفلا أصبح الان يمر بمرحلة تيقض الشعور والميلاد النفسي وهي مرحلة تغير في الانتفاء للجماعة وأنتقال من منطقة معروفة الى منطقة مجهولة (في طاهر، 2003، ص 27).

ان الدراسات التي أجريت في مجال المراهقة تؤكد ان هذه المرحلة من ادق مراحل النمو التي يمر بها الانسان وأكثرها أهمية في التأثير على حياته المستقبلية لأنها مرحلة تغيرات وتبدلات فسلجيه واجتماعية وانفعالية شاملة جميع جوانب الشخصية وقد تؤدي بالمراهق الى أزمات وتأثرات وصراعات نفسية حادة إذا لم يجد الرعاية الكافية والتوجيه السليم وتفهم حاجاته (معوض، 1983، ص 386).

- هناك العديد من الدراسات التي تناولت مشكلة الخجل منها:

- دراسة فهروستامبين 1979التي توصلت الى ان الخجولات يتميزن بارتفاع مستوى القلق كما يميزن ايضاً بانخفاض مستوى تقديرات الذات وارتفاع الشعور بالذنب وأخيرا يتميزن بانخفاض مشاعر العدوانية (Stampbfehr ,1979، P 481).

يرى عاقل (1984) الخجل بأنه نوع من العجز فالاضطراب والضيق يصل الى حد الألم لذلك كلن حرص على تجنب خجله بأي ثمن كان، ويضاف الى هذه الضيق والالم، اضطراب عقلي وخبة نفسية وأفكار غامضة (عاقل، 1984، ص 17).

وان الخجول يشعر دوما بالنقص والدونية ويتسم سلوكه بالجمود وبذلك ينمو محدود الخبرات غير قادر على التكيف السليم مع نفسه ومع الاخرين (الحسن، 2006، ص 79).

مما تقدم فأن أهمية البحث تتجلى في الاتي:

1- المرحلة العمرية التي تناولها الدراسة هي مرحلة المراهقة والتي هيه من اهم مراحل حياة الفرد
2- يتناول البحث دراسة الخجل الذي يعد من المشكلات النفسية والاجتماعية الشائعة لدى المراهقين
3- تضع الدراسة أداة لقياس الشعور بالخجل بين يدي المرشدات التربويات الذي يعينهم في عملية التشخيص

هدف البحث

يستهدف البحث الحالي اجراء دراسة حول ظاهرة الخجل لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طالبات مرحلة المتوسطة في محافظة بابل للعام الدراسي (2016-2017).

تحديد المصطلحات

عرف مصطلح الخجل كل من Shyness الخجل: -

- باس Buss,1984: أنه التوتر والقلق والارتباك وعدم الارتياح وتجنب تحديق النظر وكسب السلوك الاجتماعي الطبيعي المتوقع (Buss ,1984، P185)

- مصطلح واسع يشمل على كل :Zimbardo 1984 زمبارد من الجوانب الشخصية والاجتماعية للسلوكيات الظاهرة والخبرات الكامنة (Zimbardo ,1984، P 904)
- هرمز وإبراهيم 1988: شكل من اشكال الخوف الذي يتسم بالانسحاب من الاتصالات الاجتماعية مع الاخرين
- التعريف النظري للخجل: حالة نفسية يبدو عل ى الفرد فيها الارتباك والتوتر اثناء تعامله مع الاخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة تؤدي الى انسحابه من التفاعل مع الاخرين
- التعريف الاجرائي للخجل: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال اجابتها على فقرات مقياس الخجل الذي اعد لهذا الغرض.

الفصل الثاني

- الخلفية النظرية
- النظرية في الارشاد
- الارشاد والبرامج الارشادي
- الدراسات السابقة

أولا: الخلفية النظرية

مقدمة عن الخجل

الخجل في لغتنا العربية وتراثنا الإسلامي يتمثل في اكثر من معنى او مصطلح فمثلا كلمة حشمه أي اغضبه و آذاه و أحشمه أي اخجله ،

والاسم الحشمة هو الاستحياء وحشم الرجل أي خدمه ومن يغضب له .

وجاء في لسان العرب تحت باب خجل الخجل والاسترضاء من الحياء ويكون من الذل ..... رجل خجل وبه خجلة أي حياء و أمراه خجلى و تثنى

خجلان والخجل من التحير والدهش من الاستيحاء .... و امراة حيية أي بها حياء ورجل حيي وخجل الرجل خجلا فعل فعلا فاستحى منه ودهش وتحير ، وهو كما قال أبو عمرو الخجل الكسل و التواني عن طلب الرزق قال وهو مأخوذ من الإنسان الخجل يبقى ساكنا لا يتكلم ولا يتحرك ، و الخجل التفاف النبات وحسنه . والخجل المكان الكثير العشب (ابن منظور ،ب ت ، ص 794) .

أما في المعاجم الأجنبية تجد ان كلمة الخجل في معجم أكسفورد في الانجلو

ساكسون منذ 1000 عام قبل الميلاد وتعني خوف او Anglo saxon رعب بسيط و يوصف الشخص الخجول بأنه الشخص الذي من الصعب الاقتراب منه او التحدث معه بسبب هذا الخوف و الحذر و قلة الثقة بالنفس . كما انه يكون حذرا أو يقظا عند الحديث أو التعامل معه

بسبب هذا الخوف و الحذر وقلة الثقة بالنفس . كما انه يكون حذرا أو يقظا عند الحديث أو التعامل معه . حساس غير قادر على تأكيد ذاته (zimbardo, 1977.p.13).

يعمل الخجل على تجنب الافراد المشاركه في المحيط الاجتماعي الموجودين فيه وقد يكون ذالك نتيجه الخوف او الفرض او الفشل من الانتقاد او من الارتباك او الخزي وقد يكون نتيجه لصعوبات جسديه تولد لدى الاشخاص مشاعر النقص وهو الشخص تقديره لذاته منخفض ويفتقد الى الثقه بالذات.{الجبوري،2002،ص 19}.

لذى يفتقد الفرد الخجول الى عدد كبير من العلاقات الاجتماعيه وتكون لديه حساسيه مفرطه للفرض،حين يرفض الدخول في علاقات شخصيه متبادله اذ لم تتوفر لهم الضمان الكافيه للقبول وعدم النقد او الرفض ،فهم الشخص يتصف بالانسحاب الاجتماعي وانه غير قادر على الاستجابه للمواقف الاجتماعيه بطريقه جذابه ويكون متردد في حديثه متحفض ويعجز عن المحافضه على الاتصال البصري مع الاخرين اثناء تفاعله معه {الجادري،1990،ص 63}.

التمييز بين الخجل والحياء.

الخجل :هو انكماش الفرد وانطوائه وتجافيه عن ملاقاة الاخرين.

الحياء: فهو التزام الفرد منهاج الفضيله والاداب الاجتماعيه

فليس من الخجل في اي شيء ان يتعود الطفل منذ نشأته على الاستحياء من اقتراف المنكر وارتكاب المعصيه او ان يتعود الولد على توقير الكبير وغض البصر عن

المحرمات وليس في الخجل اي شيء ان يتعود الولد منذ صغره على تنزيه السان بأن لايخوض في احد ويختاب او يكذب وعلى صرف الوقت في طاعة الله واتباع مرضاته وهذ هو معنى الحياء

والخجل هو حاله عاطفيه انفعاليه معقده تنطوي على شعور سلبي بالذات او على شعور بالنقص لايبعث بالارتياح في النفس وهنا فأن الخجل يتضمن الجانب السلبي اكثر مما يحتويه الجانب الايجابي.

ام الحياء فانه قيمه اجتماعيه مرغوبه لدى المرأه من قبل المجتمع تدل على احترام العالي والانضباط السلوكي والانسجام الاجتماعي {رزق،1977،ص 115}.

ان ادناه درجارت الخجل الحذر والحياء بعده والفرق بين الخجل والحياء هو ان الخجل اضطراب مصحوب بالخوف والدهش والتحير وهو يحصل للمرء عند شعوره بالعجز عن ملائمة الواقع قبيحا كان ام جميلا في حين ان الحياء هو الشعور بالشيء القبيح او الاشفاق من مواقعته والنفور عنه فله معنى اخلاقي {في سعيد، 2001،ص 10},

ان الاحراج والخجل في الحياة الاجتماعيه يفترض ان جوانب اساسيه لتعاملتنا مع الاخرين قد تدخل في تلك الحالتين،الاحراج والخجل قد يشتركان في نفس الاصول ،على الاقل جزئيا وكلهما قد يبرزان من نفس الدافع الاجتماعي الاولى ،ولن يتواجد الخجل والاحراج فيما لو لم يهتم الناس بما يفكر الاخرون بهم {{عبدالرحمن،2002،ص 49}.

من جانب اخر فان واحدة من الحالتين قد تكون تكيفيه في حين ان الاخرى مؤذيه وقد تكون احداهما انفعال قصير الامد في حين ان الاخرى انفعال يدوم لمده اطول،وهكذا فبرغم من انهما ذوي علاقه وثيقه ومشتركه مع البعض الا ان الاحراج والخجل يبدو ان متميزان فهما يشتركان آن واحد {وهو القلق الاجتماعي { 199}.p,1995,lewisw},

ان الاحراج غالبا مايكون مفيدا ويخدم وظائف تفاعليه قيمه،فالافراد الذين يحرجون بشكل معقول في الظروف المعاكسه يعطون انطباعا أفضل للاخرين من الافراد الذين لايحرجون .

وعلى العكس فأن الخجل يلحق الضرر بالحياة الاجتماعيه ويتداخل مع التفاعلات التي ستكون مخزيه فيما لو تطفل عليها.

ان الخجل والاحراج هما من النوع الذي يحتاج اليه الانسان في وجوده مع الاخرين فهما قريبان احداهما من الاخر ومولدان من نفس الدافع البشري الاساسي وفي الحاله المعتدله فان اي منهما لايشكل مشكله وكلاهما قد يكونان بمثابة الخلل الوظيفي عندما يكونان منخفضين جدا او عاليان بشكل مبالغ فيه{عبد الرحمن، 2002،ص ص 50-53}

التكنولوجيا والخجل:

تزداد النسبه المئويه للمراهقين الذين يوصفون بالخجل من 40%الى 50% وان السبب في ارتفاع هذه النسبه يكون نتيجة الضغوط والعوامل الاجتماعيه المؤثره ويتوصل من خلال ذالك الى ارتفاع معدل الخجل يرافقه انتشار العزله الاجتماعيه الذي يعد مظهلر من مظاهر السلوكيات السلبيه لدى الانسان والتي لها تأثير خطير

على شخصية الفرد وعلاقاته بالاخرين اذ تشير العزله الى ان الفرد غير قادر على الاندماج ي العلاقات الاجتماعيه او على مواصلة التفاعل معها ،مما يدل على عدم الارتباط بين اعضائها ،او التنافر والعزله والجمود في العلاقات الاجتماعيه بينهم .{C{محمد،2000،ص 191

ان جيل التسعينات الجديد يوصف بانه جيل تلفزيون والذي تربى على العزله ومشاهدة برامج التلفزيون لساعات طويله من اليوم اذ ان استخدام العاب الفيديو البريد الالكتروني والاختراعات e-mail،والعاب الحاسوب ولانترت وال الالكترونيه كلها اسهمت في سد حاجة المراهقين في البحث عن التواصل مع الاخرين من الاصدقاء او تبادل الاعمال فأن الخطوره في ذالك تكمن في ان هذه الوسائل ستصبح بديله عن الاتصال {Masramy,www,2002}

مم يتكون الخجل:

يتألأف الخجل من مكونات اليه وانفعاليه ، والمكون الالي يتميز بغياب او قلة السلوك الاجتماعي ويحصل القليل من تبادل النظرات لان النظر يكون موجها نحو الاسفل ،والى الجانب واحيانا الى الاعلى في محاولة لتجنب النظر المباشر الى وجه او عيني الشخص الاخر {Buss,1980 .p.185}

ويرى زمباردو Zimbarddo 1996 {}:-ان الخجل له اربعة مكونات

1-المكون السلوكي:مثل اجتناب المواقف الاجتماعيه التي تثير الخوف للشخص الخجول ولاتصاف بالصمت والابتعاد عن الناس ،محاوله الحديث بصوت خافت جدا.

2- المكون المعرفي :وتشمل الافكار التي يحملها الفرد عن الموقف وتجعله غير قادر على التواصل مثل الانشغال المفرط بالذات،الفكره السلبيه حول الذات،الثقه السلبيه للذات،لوم الذات

3- المكون الانفعالي:يتمثل بالشعور بالارتباك والخزي والقلق والعزله.

4- المكون الفيسلوجي: ويتمثل بزيادة ضربات القلب وجفاف الفم والارتجاف عندما يكون الشخص في مواقف اجتماعيه غي مألوفه او غريبه وتثير لديه الخوف.{ Zimbardo,www,1997}

اسباب الخجل:

-:ان للخجل اساب عده من اهمها

1- الوراثه: تترك الوراثه اثرا كبير في شدة الخجل فالجينات الوراثيه لها تأثير كبير على خجل الطفل من عدمه،فالخجل يولد مع الطفل منذ ولادته وهذ اكدته التجارب لان الجينات تنقل الصفات الوراثيه من الوالدين الى الجنين والطفل الخجول غالبا مايكون له اب يتمتع بصفة الخجل وان لم يكن الاب كذالك قد يكون احد اقارب الاب كالجد او العم ....الخ فالطفل يرث البعض صفات والديه {حمودة،2002 isalm web.www}

اذ يبدو على بعض الاطفال انهم خجولين منذ ولادتهم حيث ان هناك وراثي {شيفر، Constitutional ادله تدعم فكرة وجود خجل تكويني 1989،ص 203 }على الرغم من ان الوراثه تترك اثرا في شدة الخجل غير انه يختلف بين الاخوه الذين ينتمون الى نفس االاسره ولعل ذالك بسبب البيئه التي من شدة الخجل فان كان الطفل قليل الاختلاط بالاخرين فحري به ان يبقى خجولا {2002 daferr-al.www,

2- الاعاقه الجسديه ومركب النقص :يعاني منها بعض الاطفال من مشاعر النقص نتيجة نواقص جسميه او عاهات بارزه { او من المهزال الموروث او ضعف البنيه{2003,alrakiza.www حيث يخضع الفرد للمخاوف ويعرضه للوساوس وينزع به الى ضرب من الخجل

شراره،1982،ص 11}وغالبا ماتؤدي الاعاقه الجسميه الى الخجل{ فالاعاقه الظاهره التي تجعل بعض الاطفال مختلفين عن غيرهم قد تؤدي بهم ،لان يصبحو حساسين جدا فنجدهم يتجنبون الاخرين ولايحدقوا بهم ،او يتحدثوا عنهم ،{شيفر،1989،ص 202} وهذه العاهات والنواقص تساعد على ان ينشأ هؤلاء الاطفال الخجولين وميالين العزله ومن هذه النواقص والعاهات البارزه ضعف البصر ،شلل الاطفال ، وضعف السمع ، الجلجه في الكلام ،السمنه المفرطه،او قصر القامه ،.....الخ ،وقد يعاني بعض الاطفال من الخجل نتيجة مشاعر النقص الناتجه عن اسباب ماديه ،كأن تكون ملابسه رثه وقذره لفقره او هزالة جسمه الناتجه عن سوء التغذيه ،او قلة مصروفه اليومي ،او نقص ادواته المدرسيه وكتبه .

3-مخاوف الام الزائده :-ان حب الام لطفلها باعتباره اثمن ماديها يجعلها تشعر بأن عليها ان تحميه من اي اذى او ضرر قد يصيبه ولاكن الحمايه الزائده عن الحد يجعلها تشعر بأن طفلها سيتعرض للاذى في كل لحضه من دون قصد تملأ نفس الطفل بأن هناك مئات من الاشياء غير المرئيه في المجتمع تشكل خطرا عليه ،ومن ثم يشعر الطفل بالخوف ويرى ان المكان الوحيد الذي يمكن ان يشعر فيه بالامان والاطمئنان هو الى جوار امه وثم هذا الطفل يشعر بالخوف دائما ولايستطيع ان يعبر الطريق وحده ويستمتع بالجري والعب لانه يتوقع في كل لحضه ان يصاب باذى ويضل منطويا خجولا بعيدا عن محاولة فعل اي شيء خوفا من اصابته باي اذى .وفي بعض الاحيان يصل خوف الام على طفلها الى درجه تؤدي الى منعه من الاختلاط والعب مع الاطفال الاخرين خوفا عليه من تعلم بعض السلوكيات غير المحبيه او تعلم بعض الالفاض غير اللائقه وبهذا يصبح منطويا خجولا يفضلك العزلة والانطواء اوك يخشا من الاندماج في اي لعبة مع الاطفال الاخرين

4-التدليل المفرط والحمايه الزائده:- التدليل المفرط من جانب الوالدين لطفلهما يعد من اهم اسباب خجل الطفل الشديد ومن مظاهر هذا التدليل المفرط عدم سماح الام لطفلها بان يقوم بالاعمال التي اصبح قادرا عليها اعتقادا منها ان هذه المعامله من قبل الشفقة والرحمة للطفل ومن مظاهر التدليل المفرط عدممحاسبة الام لولدها حينما يفسد اثاث المنزل {حمودة،2002,Islam web?.www}.

صفات الشخص الخجول

1-يتصف الفرد الخجول في الواقع بانه فرد مسكين وبائس يعاني من عدم القدره على الاخذ والعطاء مع المحيطين به وبذلك يشعر بالمقارنه مع غيره بضعف الثقه بالنفس.

2-يحمل الخجول في حياته نوعا من ذم سلوكه ،لان الخجل بحد ذاته هو حاله عاطفيه او انفعاليه معقده تنطوي على شعور بالنقص والعيب وهذه الحاله لاتبعث بالارتياح ولاطمئنان في النفس.

3-يتعرض الخجول في طفولته لمتاعب كثيره عند دخوله المدرسه تبدأ بالتهتهه وتردده في طرح الاسئله داخل الصف واقامة حوار مع زملائه والمدرسين وغالبا ما يعيش منعزلا ومنزويا بعيدا عن رفاقه.

4- يشعر الخجول دوما بالنقص ويتسم سلوكه بالجمود والخمول في الوسط والبيئه التي يعيش فيها عموما وبذلك ينمو محدود الخبرات غير قادر على التكليف السوي مع نفسه او مع الاخرين بالاضافه الى اعتلال صحته النفسيه.

5-يبدو الشخص الخجول انانيا في معظم تصرفاته؛ لانه يسعى الى فرض رغباته على من يعيسشون معه وحوله كما يبدو خجولا حساسا وعصبيا متمردا لجذب انتباه الاخرين اليه.(A larakiza.www, 2002).

اعراض الخجل

الخجل غير الطبيعي شانه شأن اي ضغط نفسي اخر يؤدي الى ظهور مجموعة اعراض تندرج تحت ثلاث تقسيمات هي :-

أ-اعراض سلوكيه وتشمل :

1- قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء.

2- النظر دئما الي اي شيء عدا من يتحدث معه.

3-تجنب لاقاء الغرباء او الافراد غير المعروفين له.

4-مشاعر ضيق عند الاضطرار بالبدء بالحديث اولا.

5-صعوبة القدره على الحديث والتكلم في المناسبات الاجتماعيه والشعور بالاحراج الشديد اذا تم تكليفه بذلك.

6-2002) التردد في التطوع لاداء مهام فرديه ،او اجتماعيه مع الاخرين AL blagh.www).

7-الانطواء او الانزواء.

8- 2002) الجمود والخمول في الوسط الذي يتفاعل به al-daferr.www).

ب-اعراض انفعاليه داخليه(مشاعرنفسيه داخليه)وتشمل :-

1-الشعور والتركيز على النفس.

2- الشعور بالاحراج .

3-الشعور بعدم الامان.

4-محاولة البقاء بعيدا عن الاضواء .

5-2002)الشعور بالنقص al-blagh.www)

6-التمارض لجذب الانضار اليه .

7-اللامبالاة في بعض الاحيان .

8-توقع الخطر وان كان بعيدا

9-2002)القلق الشديد.al-daferr.www).

10-الخوف من نقد الاخرين اليه.

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

يشتمل هذا الفصل على عرض للإجراءات البحث الحالي من حيث منهجية البحث وتحديد مجتمعهِ واختيار عينتهِ، وبناء الادوات المستعملة في قياسهِ، واجراءات تطبيقها على عينة البحث والاساليب الاحصائية المناسبة التي استعملت فيه لتحليل بياناتهِ، وكما يلي:

أولاً: منهجية البحث:

وهو الطريقة او الاسلوب الذي يسلكه الباحث في بحثة او دراسة مشكلته وصولاً الى حلول لها او استنباط بعض النتائج لاكتشاف الحقيقة (عبد الرحمن وزنكنه، 2008 Descriptive : 14)، وعليه استخدمت الباحثات المنهج الوصفي Research.

ثانيًا: مجتمع البحث the study of Population:

بأنه مجموعة من الأشياء أو الأفراد الذين يشتركون Population يقصد بالمجتمع ويتمثل مجتمع ، (Barreiro & Albandoz ,2001, p. 2) .بصفة معينة أو أكثر البحث الحالي بطالبات المرحلة المتوسطة للعام الدراسي 2016/ 2017 .

ثالثًا: عينة البحث : Sample of the study:

هي جزء من المجتمع الاحصائي الذي يتم دراسته، ويتم جمع Sample)) العينة البيانات من خلالها بصورة مباشرة (النجار، 2010: 149-150)، او هي عملية اختيار

وعليه ،(Pelham,2006, p. 32) مجموعة من الافراد وذلك لصعوبة دراسة المجتمع فقد اختارت الباحثات عينة من طالبات مدرسة (آمنة بنت وهب) والبالغ عددهن (53) طالبة.

رابعاً: أداة البحث Tool of the study

لتحقيق هدف البحث الحالي تطلب تهيئة اداة لقياس الشعور بالخجل عند الطالبات لذلك تم تبني مقياس الشعور بالخجل المعد من قبل (محمد،2004)، وذلك لتلائمه مع الغرض من البحث، وقد اتبعت الباحثات الاجراءات الآتية :

- الصدق الظاهري (Face Validity)

يعد الصدق الظاهري معلماً من معالم الصدق في بناء المقاييس النفسية. (عوده والخليلي، 1988: 85)، وافضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري هو عرض فقرات المقياس على مجموعه من الخبراء المختصين والاخذ بآرائهم حول مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (الغريب ، 1985: 679) وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال صلاحية فقرات المقياس، فقد تم عرض المقياس بصورته الاولية على عينة من الخبراء والبالغ عددهم (10) خبير، وقد تم استخدام قيمة مربع كاي المحسوبة ومقارنتها مع القيمة الجدولية والبالغة (3.84) وقد تبين أن جميع الفقرات البالغ عددها (32) فقرة صالحة والجدول رقم (1) يوضح ذلك

(جدول (1

الصدق الظاهري لمقياس الشعور بالخجل

الفقرات	الموافقون	الرافضون	قيمة مربع كاي المحسوبة	الدلاله	القرار
1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9 ، 10، 11، 12، 13، 16، 17، 18، 19 20 21 ،22 ،23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32	10	-	10	داله	تبقى كما هي
15،14	9	1	6.4	داله	تبقى كما هي

Reliability Statistics :الثبات

يقصد بالثبات مدى اتساق المقياس فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك الافراد (ابو حطب وصادق،1991 : 101) وقد تم حساب الثبات بطريقة **إعادة الاختبار test re** حيث تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (15) طالبة من **test Reliability-** طالبات الصف الثاني، وبعد ذلك تم اعادة الاختبار بعد مرور اسبوعان من التطبيق الاول وعلى نفس العينة، وقد تكم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني باستخدام معامل ارتباط بيرسون Persons Correlation Coefficient ، حيث بلغت القيمة المحسوبة ة (0.86) وهي قيمة ثبات جيدة.

الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية في العلوم التربوية لحساب الاتي:

- مربع كاي لحساب الصدق الظاهري لفقرات مقياس الشعور بالخجل لدى طالبات المرحلة الابتدائية.

- الاختبار التائي لعينة واحدة للكشف عن الشعور بالخجل لدى طالبات المرحلة الابتدائية.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم توصل اليها في البحث على وفق أهدافه المرسومة وتفسيرها، في ضوء الاطار النظري المعتمد ومناقشتها، ومن ثم الخروج بتوصيات ومقترحات في ضوء تلك النتائج وكما يلي:

الهدف الأول: الكشف عن الشعور بالخجل لدى طالبات المتوسطة الابتدائية.

تم التحقق من صحة هذا الهدف فقد استخدمت الباحثات الاختبار التائي لعينة واحدة One Sample t-test حيث تمت مقارنة المتوسط الفرضي[1] للطالبات على مقياس الشعور بالخجل البالغ (64) مع المتوسط الحسابي والبالغ (64.7) بانحراف معياري مقداره (4.95) تبين ان القيمة التائية المحسوبة (1.02) وهي قيمة غير دالة مما يؤشر ان الطالبات لا يشعرن بالخجل والجدول (2) يوضح ذلك.

(جدول (2

العينة	العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t قيمة المحسوبة	t قيمة الجدولية	الدلالة
طالبات	53	64	64.7	4.95	1.02	2.02	غير

1 المتوسط الفرضي = (أعلى درجة ممكن ان تحصل عليها الطالبة + أقل درجة ممكن أن تحصل عليها الطالبة)/ 2

دالة							
المتوسطة							

ويمكن تفسير هذه النتيجة ان التنشئة الاجتماعية للطالبة داخل الأسرة في وقتنا الحاضر منحها مزيداً من التحرر والانفتاح على العالم من خلال القنوات التلفزيونية المختلفة، كذلك سمحت مواقع التواصل الاجتماعي والاتصالات المجانية المرتبطة بها ممكن ان يكون له اثر في عدم شعور الطالبات بالخجل امام الاخرين.

التوصيات

توصي الباحثات بما يأتي:

1- تدعيم التفاعل بين الطالبات عن طريق الأنشطة الثقافية والحفلات الترفيهية، والزيارات العلمية إلى مناطق مختلفة لتؤدي الى التخفيف من الشعور بالخجل.

2- محاولة التأكيد على الطالبات بزيادة التفاعل الاجتماعي بما يناسب تقاليد مجتمعنا من خلال النشاطات العلمية المختلفة. أو من خلال الارشاد (خاصة وأنهن في هذه المرحلة يستعدن لاستقبال مرحلة عمرية جديدة).

ثانيًا : المقترحات

تقترح الباحثات اجراء الدراسات الاتية :

1- اجراء دراسة للكشف عن الشعور بالخجل لدى الطلاب الذكور.

2- مقارنة الخجل بين الذكور والاناث في نفس المرحلة العمرية.

3- متابعة الشعور بالخجل لدى طالبات حسب مراحل عمرية مختلفة.

4- اجراء دراسة مماثلة على طلبة المرحلة الاعدادية.

المصادر

- ابو حطب، فؤاد، امال صادق (1991): ***مناهج البحث وطرق التحليل الاحصائي***، ط 1، مكتبة الانجلو المصرية.
- عبد الرحمن، انور حسن، عدنان حقي زنكنة (2008): ***الاسس التصورية والنظرية في مناهج العلوم الانسانية والتطبيقية***، ط 1 ، دار المكتبة الوطنية للنشر والتوزيع، بغداد.
- عبيدات ،ذوقان ، ، عبد الرحمن عدس ، كايد عبد الحق (1996): ***البحث العلمي، مفهومة ،ادواته ، اساليبه***، ط 6 ، دار الفكر للنشر والتوزيع

- عودة، أحمد سليمان ويوسف خليل الخليلي (1988): الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمّان.
- الغريب، رمزيه،(1985): التقويم والقياس النفسي والتربوي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- محمد ، (2004): الشعور بالخجل
- النجار، نبيل جمعة صالح (2010): ***القياس والتقويم منظور تطبيقي مع برمجية spss تطبيقات***، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، ، الاردن.

- Barreiro, Paula Lagares & Albandoz, Justo Puerto (2001): Population and sample. Sampling techniques, Management Mathematics for European Schools (MaMaEuSch), available on: http://www.mathematik.unikl.de/˜ mamaeusch.