جامعة وهران 2 محمد بن احمد

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

تخصص إرشاد وتوجيه

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر الموسومة ب

الخجل و علاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى تلامذة الطور المتوسط

(اقتراح برنامج ارشادي لتخفيف الخجل و تحقيق التكيف الدراسي لدى التلاميذ الخجولين)

إعداد الطالبة:

مغاوي سعاد

الأستاذة المشرفة:

طالب سوسن

أعضاء اللجنة المناقشة :

الأستاذة:قادري حليمة	رئيسة و مقررة	جامعة وهران (02)
الأستاذة:طالب سوسن	مشرفة و مقررة	جامعة وهران (02)
الأستاذة:صالح نعيمة	مناقشة	جامعة وهران(02)

السنة الجامعية: 2017/2016

كلمة الشكر

أتقدم بالشكر والعرفان إلى خالق الكون والإنسان لله عز وجل

الذي وفقني لانجاز هذا العمل البسيط والمتواضع

والذي منى علي أن أصل إلى هذا اليوم المرجو في حياتي لنيل شهادة التخرج

وأيضا إلى كل من ساعدني طوال فترة التحضير لهذه المذكرة

والى أساتذتي في الجامعة " قادري حليمة " ، "مكي احمد " ، " بوقصارة منصور " ، كما أتوجه

بالشكر إلى مديرة المتوسطة التي قمت بالتربص فيها

وفي الأخير أتوجه بالشكر الخاص إلى الأستاذة المؤطرة " بن طالب سوسن "

على المجهودات والمساعدات التي قدمتها لي لفهم الخطوات اللازمة لانجاز المذكرة كما لا أنسى

أعضاء اللجنة المشرفة على هذه المذكرة.

الاهداء

اهدي عملي هذا و ثمرة جهدي إلى من لهما الفضل في وصولي إلى هذه المرحلة

والى هذا اليوم المرجو

والداي العزيزان والكريمان أطال الله في عمرهما وأدام عليهما بالصحة والعافية.

والى أخي يوسف وأختي الصغرى إكرام

كما لا أنسى جدي وجدتي

وكل أفراد العائلة دون نسيان أي فرد من الأفراد من أكبرهم إلى أصغرهم

والى جميع صديقاتي اللواتي عرفتهم طوال فترة حياتي ومشواري الدراسي

خاصة خيرة ومحبوبة و شهيناز و فتيحة و الهام.

سعاد

ملخص البحث :

تهدف الطالبة الباحثة من خلال هذه الدراسة إلى إبراز أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالخجل، وهذا ما جاء في الإشكالية العامة التالية: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخجل و إساليب المعاملة الوالدية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟، و من هنا تفرعت الأسئلة الجزئية على النحو التالي:
هل توجد فروق دالة إحصائيا لدى التلاميذ الخجولين بإختلاف الجنسين؟
هل توجد فروق دالة إحصائيا في أساليب المعاملة الوالدية بإختلاف الجنسين؟

وقد تكونت هذه العينة من(135) تلميذ وتلميذة من الطور المتوسط تم اختيارهم بطريقة عرضية (عشوائية)، من متوسطة: فاضل عبد القادر/ طافراوي/ وهران.
والأدوات المطبقة في هذه الدراسة نجد:

مقياس أساليب المعاملة الوالدية بشقيه (صورة الأم وصورة الأب) ل: ايرل شافر (1965)ونقله للعربية صلاح الدين أبو تاهية ورشاد عبد العزيز موسى (1987) .

مقياس الخجل المعدل CMSS لشيك وميلشاير (Cheek – cheek – melchior)

ونقله للعربية لولوة حمادة وحسن عبد اللطيف (1999).

وبعد جمع المعطيات والبيانات تم تفريغها ومعالجتها إحصائيا باستعمال الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)وذلك باستخدام عدد من الأساليب الإحصائية هي :

1)- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

2)- معامل الارتباط ل بيرسون.

3)- اختبار" ت ".

وتوصلت الطالبة الباحثة إلى النتائج التالية :

1-عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الخجل وأساليب المعاملة الوالدية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

2-وجود فروق دالة إحصائيا لدى التلاميذ الخجولين باختلاف الجنسين.

3-عدم وجود فروق في أساليب المعاملة الوالدية باختلاف الجنسين.

وتمت مناقشة هذه النتائج على ضوء الإطار التطبيقي للدراسة.

المحتويات

الشكر..... أ

الإهداء ..... ب

ملخص البحث ..... ج

المحتويات..... د

قائمة الجداول..... ز

المقدمة 1

الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة

1) - إشكالية البحث.....4

2) - فرضيات البحث.....5

3) - أهمية البحث.....5

4) - اهداف البحث.....5

5) - التعاريف الإجرائية.....5

6) - الدراسات السابقة.....6

الفصل الثاني : الخجل

1) - تمهيد.....10

2) - تعريف الخجل.....10

3) - الفرق بين الخجل والحياء.....11

4) - مكونات الخجل.....12

5) - أسباب الخجل.....13

6) - أشكال الخجل.....14

7) - أعراض الخجل.....17

8) - النظريات المفسرة للخجل.....18

9) - طرق قياس وتشخيص الخجل.....19

10) - طرق الوقاية.....20

11) - طرق العلاج.....20

12)- الخلاصة.....22

الفصل الثالث : أساليب المعاملة الوالدية

1) - تمهيد.....24

2) - تعريف المعاملة الوالدية.....24

3)- أنواع أساليب المعاملة الوالدية.....25

4) - العوامل المؤثرة في أساليب المعاملة الوالدية.....27

5) - النماذج النظرية التي تصف سلوك الوالدين في معاملة الأبناء.....29

6) - خلاصة.....32

الفصل الرابع : المراهقة (تلامذة المرحلة المتوسطة)

1) - تمهيد.....35

2) - تعريف المراهقة.....35

3) - أنواعها.....36

4) - مظاهر النمو في مراحل المراهقة.....36

5) - حاجات المراهقة.....37

6) - مشكلات في حياة المراهق.....39

7) - تعريف التلميذ.....40

8) - خصائص التلميذ.....41

9) - خلاصة.....43

الفصل الخامس : الدراسة الميدانية

أولا : الدراسة الاستطلاعية.....46

ثانيا : الدراسة الأساسية.....48

الفصل السادس : عرض ومناقشة النتائج

- عرض ومناقشة الفرضية العامة.....50

- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى.....52

- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية.....54

- الخاتمة.....56

- التوصيات.....57

- قائمة المراجع.....58

- الملاحق.....63

- البرنامج الإرشادي المقترح للتخفيف من الخجل وتحقيق التكيف الدراسي لدى تلامذة الطور المتوسط.....69

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يوضح حساب معامل الارتباط بين الخجل وأساليب المعاملة الوالدية (صورة الام و الأب)	50
02	جدول يوضح حساب الفروق الجنسية للخجل	52
03	جدول يوضح حساب الفروق الجنسية لأساليب المعاملة الوالدية (صورة الأب و الأم)	54

المقدمة

إن دراسة الخجل من أهم المواضيع النفسية والاجتماعية التربوية الجديرة بالاهتمام من قبل العديد من الباحثين ، وباعتباره مشكلة نفسية شائعة لدى المراهقين والمراهقات ، فهو اذن يجعل المراهق يشعر بالضيق وعدم الارتياح أثناء التفاعل مع الآخرين ، ورغبته القوية في الهروب ، وصعوبة كبيرة في التعبير عن الذات ، وهذا ما يؤثر عليه من كل نواحي حياته الاجتماعية والتربوية .

ومن بين العوامل التي تساهم في ظهور الخجل لدى المراهق نجد أساليب المعاملة الوالدية ، فالمعاملة الوالدية تلعب دورا في عملية التعلم .

إذ يعتقد علماء النفس أن حساسية المراهق الانفعالية ترجع لعدم قدرته على التوافق مع البيئة التي يعيش فيها ، و يفسر كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في أموره وفي هذه إساءة لمعاملته والتقليل من شانه ، وبالتالي اعتراضه على سلوك والديه وأخذه مأخذ العناد والسلبية ، لذا فقد يصبح المراهق معرضا للعديد من الاضطرابات النفسية كالخجل ، والتي أصبحت محل اهتمام الباحثين.

وعلى هذا الأساس جاءت فكرة انجاز هذا البحث الذي يهدي إلى إبراز علاقة الخجل بالمعاملة الوالدية لدى تلامذة المرحلة المتوسطة (المراهق المتمدرس) ومن اجل دراسة هذ الموضوع اعتمدت على جانبين أساسيين هما الجانب النظري والجانب التطبيقي .

وقد تم تقسيم الجانب النظري إلى أربعة فصول وهي كالتالي :

الفصل الأول :

تطرقت في هذا الفصل لمدخل إلى الدراسة ، ويتضمن طرح الإشكالية وصياغة الفرضيات ، أهمية البحث ، أهداف البحث ، كما تطرقنا أيضا إلى تحديد المفاهيم الإجرائية والدراسات السابقة.

الفصل الثاني :

تطرقت فيه إلى الخجل حيث تناولنا فيه عدة عناصر مختلفة وهي تمهيد ، تعريف الخجل ، الفرق بين الخجل والحياء ، مكونات الخجل ، أسباب الخجل ، أشكال الخجل ، أعراض الخجل ، النظريات المفسرة للخجل ، طرق قياس وتشخيص الخجل ، واخيرا طرق الوقاية والعلاج ، ثم الخلاصة .

الفصل الثالث :

وتطرقت في هذا الفصل إلى المعاملة الوالدية حيث تناولت فيه عدة عناصر مختلفة وهي تمهيد تعريف المعاملة الوالدية ، أنواع أساليب المعاملة الوالدية والعوامل المؤثرة في أساليب المعاملة الوالدية ، النماذج النظرية التي تصف سلوك الوالدين في معاملة الأبناء ، وأخيرا الخلاصة .

الفصل الرابع :

تناولت فيه المراهقة ، تمهيد تعريف المراهقة ، أنواعها ، مظاهر النمو في مرحلة المراهقة ، حاجات المراهقة ، مشكلات الطفل المراهق ، ثم تناولت عنصر أخر وهو التلميذ (المراهق) تعريفه ، خصائصه وأخيرا الخلاصة .

الفصل الخامس :

والذي يتضمن منهجيه البحث ، حيث تطرقت فيه إلى الدراسة الاستطلاعية ، منهج الدراسة المتبع ، العينة وطريقة اختيارها ، مكان وزمان إجراء الدراسة ، مع ذكر الأدوات المستخدمة لجمع المعلومات والمتمثل في : مقياس الخجل ، ومقياس المعاملة الوالدية ، وفي الاخيرتطرقت إلى الأساليب الإحصائية للدراسة .

أما في الدراسة الأساسية فتضمنت مكان الدراسة ، مدة إجراء الدراسة ، مجتمع الدراسة (العينة) ، الأدوات المستخدمة (مقياس الخجل وأساليب المعاملة الوالدية) .

الفصل السادس :

في هذا الفصل الاخيرلدراستي تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج وأخيرا الخاتمة ، التوصيات المراجع والملاحق ، ثم البرنامج الإرشادي المقترح .

الفصل الاول

مدخل الى الدراسة

1)-الإشكالية:

تعتبر الأسرة هي المؤسسة التربوية الأولى التي يتلقى فيها الأبناء تكوينهم منذ اللحظات الأولى من حياتهم ويمارسون فيها علاقاتهم الإنسانية وتتشكل فيها شخصيتهم ، لذلك فإن الأساليب الوالدية التي يتلقاها الأبناء في مراحل نموهم لها قيمة وأثر في سلوكهم ونفسيتهم وتلعب دورا كبيرا في تنشئتهم في الاتجاه السوي والسليم والعكس ، حيث نجد عدة دراسات تناولت أساليب المعاملة الوالدية من بينها

دراسة أوفر (**Offer**) (1994) بعنوان " الاتجاهات الوالدية نحو المراهقة" حيث وجد أن الأبناء الذين عبروا هذه المرحلة بسهولة أنهم راضون وسعداء وأن فكرتهم نحو أنفسهم واقعية ، ولديهم القدرة على مواجهة الضغوط ، ويتقبلون المعايير الاجتماعية ويثقون في القيم التي يتبنونها من أصدقائهم، وعلى العكس من ذلك كان المراهقون يتميزون بالتقلبات المزاجية الحادة ويعانون من العزلة والانطواء والاكتئاب والقلق أكثر من غيرهم والذين ينسحبون للإحباطات الصغيرة كما لو كانت أحداث مأساوية ، هؤلاء المراهقون سواء كانوا على اتفاق تام مع والديهم أو لا بشأن القيم الاجتماعية التي ينشئون عليها .(فيولت فؤاد إبراهيم ، 1998 : 238).

من خلال هذا نفهم أن لأساليب المعاملة الوالدية أثر كبير في تنشئة الأبناء ، وخاصة في مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة حساسة وحرجة قد يتعرض فيها الأبناء لعدة اضطرابات تكون سببا في عدم التوافق النفسي والاجتماعي ، ومن بين هذه الاضطرابات نجد الخجل الذي يسيطر عليهم وينجم عنه الشعور بالتوتر والقلق وعدم الراحة والميل إلى تجنب المشاركة في المواقف الاجتماعية لسبب من الأسباب كالشعور بالنقص آو العجز.

- لذا نجد أن السمادوني (1994) عرف الخجل فيما يلي :

الخجل من الصفات النفسية والاجتماعية غير المرغوب فيها ، بحيث أنه يرتبط بمشكلات التوافق الشخصي والاجتماعي ، ويسيطر على قدرات الفرد ومشاعره وأحاسيسه منذ الطفولة ، فتشتت طاقته الإنتاجية والإبداعية ويحدّ من سلوكه وتصرفاته في المواقف الاجتماعية .(حسين علي فايد ،2001 :11،12) .

-من هنا نفهم أن الخجل ما هو إلا نتيجة لأساليب التربية الخاطئة التي يعاني منها الأبناء ، فيميلون إلى الوحدة والعزلة والانطواء وعدم الثقة والاطمئنان وهذا ما دفعني للاهتمام بهذه الدراسة للكشف عن العلاقة الموجودة بين الخجل وأساليب المعاملة الوالدية لدى تلامذة المرحلة المتوسطة بمختلف الأطوار .

وعليه جاءت الإشكالية العامة على النحو الأتي :

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخجل وأساليب المعاملة الوالدية لدى تلامذة المرحلة المتوسطة ؟

ومن هنا تفرعت الأسئلة الجزئية التالية :

1/ هل توجد فروق دالة إحصائيا لدى التلاميذ الخجولين باختلاف الجنسين ؟

2/ هل توجد فروق دالة إحصائيا في أساليب المعاملة الوالدية باختلاف الجنسين؟

1)- فرضيات البحث:

أ/ الفرضية العامة:

توجد علاقة دالة احصائيا بين الخجل واساليب المعاملة الوالدية لدى تلامذة المرحلة المتوسطة .

ب/ الفرضيات الجزئية :

1) توجد فروق دالة احصائيا لدى التلاميذ الخجولين باختلاف الجنسين .

2) توجد فروق دالة احصائيا في اساليب المعاملة الوالدية باختلاف الجنسين .

3)- أهمية البحث :

تهدف كل البحوث النفسية الى تحديد مشكلات الفرد التي تعترضه في الحياة ،و معرفة الاسباب من ورائها للكشف عنها و ايجاد الحلول المناسبة لها للتغلب عليها أو التخفيف منها ،و في هذا البحث سأحاول دراسة ظاهرة الخجل لاعتباره ظاهرة نفسية لها تأثير في حياة الفرد و علاقته بأساليب المعاملة الوالدية التي تعتبر من أساليب التنشئة الاجتماعية التي يعتمدها الأباء في تربية أبنائهم ، وبالتالي تحديد أثر هذه الأساليب عليهم.

4)- أهداف البحث :

1- يهدف الموضوع الي البحث عن العلاقة الموجودة بين الخجل و أساليب المعاملة الوالدية للأبناء.

2- الكشف عن الأساليب التي أدت الى ظهور الخجل لدى الأبناء.

3- معرفة الفرق في الخجل نتيجة لاختلاف الجنسين .

4- معرفة الفرق في المعاملة الوالدية نتيجة لاختلاف الجنسين و بالتالي معرفة الأثار السلبية و الايجابية لأساليب المعاملة الوالدية المنتهجة .

5)- التعاريف الاجرائية:

1- الخجل: هو الدرجة التي يحصل عليها التلاميذ بعد ايجاباتهم على فقرات المقياس المستخدم في هذه الدراسة المعد من قبل **شيك** و **ميلشاير** (1985).

2- أساليب المعاملة الوالدية: هو الدرجة التي يحصل عليها التلاميذ بعد ايجاباتهم على فقرات المقاييس

الفرعية (معاملة الأب و معاملة الأم)لمقياس الأساليب المعاملة المستخدم في هذه الدراسة المعد من قبل **ايرل شافر** (1965).

6)- الدراسات السابقة :

1- الدراسات الخاصة بالخجل:

-دراسة مايسة احمد النيال (1996) : أجريت الدراسة بهدف الكشف عن مدى ارتقاء الخجل في نهاية الطفولة المتأخرة وحتى مرحلة المراهقة المبكرة، و أيضا إلى فحص الارتباط بين الخجل و بعدي الانبساط و العصبية، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من(494)تلميذ و تلميذة في المراحل االبتدائية و الثانوية بدولة قطر، طبق عليهم مقياس الخجل من إعداد الباحثة حيث أسفرت النتائج على أن الفئة العمرية 14 سنة حصلت على أعلى متوسطات في متغيرات الخجل لدى مجموعات الذكور، بينما حصلت الفئة العمرية 16 سنة على أعلى المتوسطات في متغير الخجل لدى مجموعات الاناث، و أسفرت النتائج عن وجود ارتباطات جوهرية موجبة بين الخجل و العصبية لدى عينتي الذكور والإناث (حسين علي فايد ،2001 :16، 17**).**

-دراسة السيد السمادوني(1994) : و التي أجريت على (1375) مراهق من الجنسين والتي أسفرت على وجود فروق بين المراهقين والمراهقات فيما يخص ظهور الخجل في مراحل التعليم المختلفة ، فهو سمة غير مقبولة وفقا لدرجة شعورهم بالخجل ، بينما يختلف كل المراهقين و المراهقات في مراحل التعليم الثانوي في ادراكهم للمواقف المسببة للخجل (مايسة احمد النيال، 1999 :59).

-دراسة كازوهيكو وتاكاشي Takachi et Kazahiko (1979) : تهدف هذه الدراسة إلى مقارنة بعض مخاوف المراهقين مثل المخاوف الاجتماعية وأعراض القلق أجريت الدراسة على عينة قوامها (6034) فردا من الجنسين تتراوح أعمارهم بين 9-20سنة وبعد تطبيق استبيان الخوف، توصلت النتائج عن أن الشعور بالخوف من الخجل والشعور بالمراقبة من الأخرين (حسين علي فايد،2001 :16، 17).

2- الدراسات الخاصة بالمعاملة الوالدية :

-دراسة ايلدر(1986) Elder :أوضحت الدراسة التي قام بها ايلدر على التنشئة الاجتماعية للمراهقين وعلاقتها بنمو الشخصية لديهم أن الأسلوب الديمقراطي الذي يتبعه الأباء في الضبط يؤدي إلى نمو

التلقائية عند أولادهم المراهقين بشكل أوضح مما يحدث عند الابناء الذين يتبع أبائهم الأسلوب الذي يتميز اما بالتسلط أو التهاون، وأن هؤلاء الأباء المتسلطون والمتهاونون يميل أبنائهم إلى أن يكونوا إما متمردين على هذا التسلط أواتكاليين كنتيجة للتهاون معهم .ومن تقارير الأبناء أنفسهم تتضح الاتجاهات الوالدية المرغوب فيها أكثر من غيرها، فالأبناء الذين نمت عندهم التلقائية يقرون أن أبائهم يتوقعون منهم الطاعة قبل كل شيء مما يدفعهم إلى البحث عن جماعات أخرى يجدون فيها حريتهم واستقلالهم، وهذا عن الدراسات التي أشارت إلى المراهقين، الاتجاهات الوالدية والتنشئة الاجتماعية ،(عبد الوهاب بن موسى، 2012 :18).

-دراسة أوفر(1994) offer : قام أوفر بدراسة تناولت اتجاهات الوالدين نحو مرحلة المراهقة، وجد أن الأبناء الذين عبروا هذه المرحلة بسهولة أنهم راضون وسعداء، وأن فكرتهم عن أنفسهم واقعية، ولديهم القدرة على مواجهة الضغوط ويتقبلون المعايير الاجتماعية ويثقون في القيم التي يتبنونها من أصدقائهم، وعلى العكس من ذلك كان المراهقون يتميزون بالتقلبات الميزاجية الحادة ويعانون من القلق والاكتئاب أكثر من غيرهم والذين يستجيبون لاحباطات الصغيرة كما لو كانت أحداث مأسوية كبيرة، هؤلاء المراهقين ليسوعلى اتفاق تام مع والديهم بشأن القيم الاجتماعية التي ينشئون عليها.(فيولت فؤاد ابراهيم،1998: 238).

تعقيب على الدراسات السابقة:

لقد تعددت الدراسات المرتبطة بالخجل و أساليب المعاملة الوالدية و تنوعت فبالنسبة للخجل هناك دراسات تناولت علاقة الخجل بمتغيري الانبساط و العصبية، بحيث توصلت الباحثة مايسة أحمد النيال على أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الخجل و العصبية لدى الجنسين أي أن الأشخاص الخجولين يتميزون بنوع من العصبية (الانفعال لأتفه الأسباب) و هذا ما أكدته دراسة رابح تركي في أن العصبية عند الأبناء ترتبط بعدم تقبل الوالدين للطفل في حين تقبل من الأم و الاستقلال من الأب يجعل الأبناء يميلون للانبساط لأن ذلك يساعد على شعورهم بالثقة بالنفس و عدم ميلهم الى الخجل و الشعور بالنقص و الدونية (حنان بنت أسعد محمد خوج ،2002 : 36)، أما دراسة السمادوني (1994) لقد تناولت الفروق الجنسية في الخجل و اهتم فيها بمرحلة المراهقة و توصل الى أن المراهقين و المراهقات يختلفون في درجة شعورهم بالخجل و هذا ما تؤكده طبيعة المعاملة بالنسبة لكلا الجنسين (طبيعة الجنس)، أما دراسة كازوهيكووتاكاشي (1979) فقد أظهرت نتائجها أن الخوف الاجتماعي راجع الى الخجل، أي أن الأشخاص الخجولين من أهم ما يتميزون به هو الخوف من المجتمع أي الخوف من التفاعل و التواصل الاجتماعي .

وعليه فان الدراسات التي تناولت الخجل ترتكز عليه و تبحث في المتغيرات التي ترتبط به .
أما بالنسبة للدراسات المرتبطة بالمعاملة الوالدية فهناك دراسة أيلدر (1986) التي ركزت على التنشئة الاجتماعية للمراهقين و علاقتها بنمو الشخصية لديهم ،أي الأساليب التي يتبعها الأباء في تربية أبنائهم وماهي انعكساتها عليهم ،أما دراسة أوفر (1994) فقد تناولت اتجاهات الوالدين نحو مرحلة المراهقة و أظهرت الدراسة مدى شعور المراهقين بالرضى و العكس هناك مراهقين يشعرون بالانزعاج و القلق و يستجبون للاحباطات وهذا راجع الى نوع المعاملة التي تلقاها الأبناء من قبل أبائهم مما نجم عنها عدم الاتفاق بينهم نتيجة لسوء المعاملة .
و في الأخير جاءت هذه الدراسة لايجاد علاقة بين الخجل و أساليب المعاملة الوالدية وهل هذه الأخيرة هي سبب في ظهور الخجل لدى الأبناء .

الفصل الثاني

الخجل

تمهيد :

يعتبر الخجل من النزعات الانسحابية المعوقة للنشاط الاجتماعي لكنه لا يشكل خطرا على الحياة النفسية للفرد إلا إذا زادت حدته . هنا يصبح الخجل عبارة عن اضطراب تجنبي أو هروبي.

فالشخص الخجول عادة ما يتحاشى الآخرين ويعاني من عدم القدرة على التعامل بسهولة معهم في المدرسة أوالمجتمع ، ويعيش منطويا على نفسه بعيدا على الآخرين ويحاول الابتعاد عنهم في المناسبات الاجتماعية.

وهنا يصبح الخجل مشكلة معقدة لها أثر على حياة الفرد وخاصة المراهق المتمدرس والتي تستدعي الحل وتقديم العلاج.

1-تعريف الخجل :

عرفته موسوعة علم النفس والتحليل النفسي بأنه :" حالة ارتباك وقلق وكف في حضور الآخرين". (الحنفي عبد المنعم ، 1978 : 110).

عرفه أسعد رزق في موسوعة علم النفس :" أن الخجل حالة عاطفية أو انفعالية معقدة تنطوي على شعور سلبي بالنقص والعيب ولا يبعث على الارتياح والاطمئنان في النفس ". (طه عبد العظيم حسين ، 2009: 16).

عرفه فؤاد البهي بأنه :" حالة انفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يتحاشى الفرد الموقف الراهن المحيط به " . (فؤاد البهي ، 1975 : 293)

عرفه فاخر عاقل عاقل بأنه :" حالة من حالات العجز عن التكيف مع المحيط الاجتماعي ". (فاخر عاقل ، 1985 ، 173).

عرفه جونز (1986)أنه :" استجابات تدل على عدم الراحة والسكن والقلق والتحفظ في وجود الآخرين "، ويؤكد أن الخجل يتعلق بشكل أساسي بالتهديد في المواقف الاجتماعية الشخصية ، بحيث يتفق التعريف مع ما ذهب إليه "الدريني "على أنه " ميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة " (حمادة عبد اللطيف وحسن إبراهيم ، 1999 : 18).

وعرفه غالب مصطفى بأنه : " مرض نفسي اجتماعي يسيطر على أحاسيس الفرد منذ الطفولة ، يؤثر فيه ويؤدي إلى بعثرة طاقته الفكرية ، ويشتت إمكاناته الإبداعية وقدراته العقلية ، ويشلّ قدرته على السيطرة في سلوكه وتصرفاته اتجاه المجتمع الذي يعيش فيه " (غالب مصطفى ، 1986 :05).

عرفه السيد السمادوني بأنه : "تأثر انفعالي في المواقف الاجتماعية " (السيد إبراهيم السمادوني ، 1994 : 135-201) .

عرفه محمد محروس الشناوي بأنه : "يقع على طرف خط متدرج تقع المكابرة على طرفه الآخر وكلتاهما صفتان مذمومتان على حين يقع الحياد في وسطه وهو صفة كريمة " (محمد محروس الشناوي ، 1992 : 1).

2-الفرق بين الخجل والحياء :

يشير **البكر** إلى أنه يمكن تحديد الفرق بين الخجل والحياء في أن (الخجل) يأتي بصورة لا إرادية من قبل الشخص الخجول ، و يعكس (الحياء) الذي يبدو على الفرد بصورة إرادية من قبله (علي عبد الله البكر ، 1987: 12).

في حين أشار العبد إلى : " أن الخجل ليس حياء شرعا ، لأن الخجل إفراط في الحياء إلى حد الاضطراب و الحيرة ، ومن أجل هذا كان الخجل مذموما لما فيه من تجاوز للحد " (عبد اللطيف محمد العبد ، 1998 : 166).

كما يعتبر الخجل من الانفعالات البسيطة التي تظهر في حياة الإنسان في وقت مبكر جدا (عبد الرحمان بن سليمان النملة ، 1995 : 23) .

أما الحياء فيعتبر أحد مكوناتها لذا يرى الغزالي بأن :" الخجل عنصرا بارزا في الحياء" .(محمد الغزالي ، 1988 :169).

ويرى عبد الرحمان بن سليمان النملة أيضا أن" الإرادة تلعب دورا في اتصاف الإنسان إمّا بالخجل أو بالحياء ، فإذا كان الإنسان يتّصف بالخجل فمن المفترض أن يعمل وبإرادة قوية على التخلص من الخجل ، حتى إن كثير من الآراء والأفكار العلاجية تؤكد دور الإرادة في التخلّص من الخجل ، وكذلك إذا كان الإنسان يسعى إلى اكتساب الحياء فإن ذلك يتطلب منه و بإرادته أن يقوم بأفعال وسلوكيات معينة حتى يصل إلى الحياء ".(عبد الرحمن بن سليمان النملة ، 1995 : 25).

الحياء : هو صفة نبيلة وهي تهدف إلى احترام الطرف الآخر ، وهو التزام مناهج الفضيلة وآداب الإسلام ، ونتعلّمه من سيرة الرسول ﷺ العطرة ، فقد ورد أنه ﷺ أشد حياء من العذراء في خدرها ، كما ورد عنه ﷺ: "استحيوا من الله حق الحياء ، قلنا: إنّا نستحي من الله يا رسول الله والحمد لله ، قال: ليس ذلك ".

والاستحياء من الله حق الحياء هو أن تحفظ الرأس وما وعى ، ومن البطن وما حوا ، وتذكر الموت والبلى، ومن أراد الآخرة ترك زينة الحياة ، وآثر الآخرة على الأولى ، فمن استحيا من الله حق الحياء "

فالحياء صفة محمودة لأنه يكبح الأعمال الغير أخلاقية وهو خلق الإسلام ولا يأتي إلا بخير .

أما الخجل فهو تجنب التواجد مع الناس والخوف من الالتقاء بهم ، كما أنه الإحجام عن التعبير عن الانفعالات والتصريح بها وهو غير محمود لما يترتب عليه من تفويت المصالح أو الرضا والإذعان وانطواء الطفل وابتعاده عن ملاقاة الآخرين ، قد يتحول بعض الأحيان الخجل إلى رهبة وخوف وقد يصل إلى رهاب من الناحية العلمية ، لأن الخوف يولد انفعالات عصبية ينتج عنها هرمون يسبب حالة من اليقظة الكاذبة (عبد العزيز إبراهيم سليم ، 2011 : 141).

3 – مكونات الخجل :

1/ المكون الانفعالي : يظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدع الفرد إلى استجابة التفادي أو الانسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه (علاء الدين كفافي ، 1994 : 29).

2/ المكون المعرفي : حيث أشار إيزنك إلى ذلك المكون بأنه" انتباه مفرط للذات والوعي الزائد للذات ، وصعوبات الإقناع والاتصال ". (مايسة احمد النيال ، 1999 :15).

3/ المكون السلوكي : نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين ويتصفوا بنقص في الاستجابات السوية .(حمادة عبد اللطيف وحسن إبراهيم ، 1999 :123).

4/ المكون الوجداني : المتمثل في الحساسية ضعف الثقة بالنفس واضطرابات المحافظة على الذات .(مايسة احمد النيال ، 1999 :15).

4 – أسباب الخجل :

هناك الكثير من العوامل المسببة للخجل ، أهمها :

1/ أسباب أسرية : تلعب الأسرة دورا كبيرا في تكوين شخصية الطفل ، فيمكن أن تكون سببا في تكوين هذا الاضطراب لدى المراهق وتجدها تتمثل في :

أ/ نموذج الوالدين **:** إن الوالدين الخجولين ينتجان طفلا خجولا يأخذ نمط حياة والديه ، وكذلك فأن انعدام ثقة أحد الوالدين بنفسه وشعوره بالخوف وعدم الثقة بالعام من حوله يتسرب إلى الطفل وينعكس على شخصيته .(طه عبد العظيم حسين ، 2009 :35).

ب/ الخلافات بين الوالدين **:** تسبب الخلافات بين عامة الوالدين مخاوف غامضة لدى الطفل وتجعله يشعر بعدم الأمن مما يؤثر في نفسيته ويؤدي ذلك إلى الانطواء ويولد الخجل (أحمد محمد الزغبي ،2005 :72).

ج/ عدم تعويد الطفل الاختلاط بالآخرين **:** إن جعل الطفل تابعا للكبار وفرض رقابة شديدة عليه يشعره بالعجز عند محاولة الاستقلال واتخاذ القرارات التي تخصه (أحمد محمد الزغبي ، 2005 :72).

2/ أسباب جسمية (جسدية) :

كأن يكون الطفل مصابا بعاهة أو يعاني من سمنة مفرطة أو هزال يدفعه إلى عدم الثقة بالنفس لشعوره بالنقص .(علي السيد خليفة ، 2001 : 4).

3/ أسباب نفسية :

وتتمثل في التنشئة الاجتماعية الخاطئة كالسخرية من سلوك الطفل وعدم تشجيعه على السلوك الصحيح (نبيل عبد الهادي عبده ،1999 : 113).

4/ أسباب اجتماعية :

متمثلة في عدم الرعاية الاجتماعية والتفكك الأسري .(نبيل عبد الهادي عبده ، 1999 :113)

5/ أسباب مدرسية :

كالتأخر الدراسي من المسببات القوية لضعف الثقة بالنفس وبالتالي الخجل ، ولكن ليس معنى ذلك كل تلميذ متأخر دراسيا يكون خجولا (أشرف سعد نخلة ، 2011 :201).

بينما يرى آخرون أن من الأسباب التي تقود الطفل إلى أن يصبح خجولا ، ما يلي :

1/ الشعور بعدم الأمن :إن الأطفال الخجولين تنقصهم الثقة بالنفس ، لديهم إحساس بفقدان الذات .

2/ الحماية الزائدة :أن هؤلاء الأطفال اعتماد يون وليس لديهم ميولا في المغامرة ، كما أن الوالدين يقومان بالأعمال المطلوبة من أطفالهم نيابة عنهم لذلك يكون أطفالهم خجولين .

3/ الإساءة وعدم الاهتمام والإهمال : إن عدم الاهتمام من الوالدين نحو أطفالهم يجعلهم خائفين وخجولين ويشعرهم بعدم القيمة ونقص الثقة بأنفسهم .

4/ النقد والسخرية : الآباء الذين ينتقدون أطفالهم مباشرة وعلانية يخلقون في نفوسهم مشاعر الخوف من الراشدين ، كما أن السخرية تجعلهم يتجنبون الناس ويميلون إلى العزلة والخجل .

5/ عدم الثبات في معاملة الطفل : إن التذبذب في معاملة الطفل تجعله خجولا ، إذ قد يكون الوالدان متساهلين جدا أو صارمين جدا أو مهملين جدا في أوقات أخرى لذلك يكون الأطفال قلقين وغير آمنين .

6/ التهديد : إن بعض الآباء لا يقدمون الحب ، والتقبل لأطفالهم وعلى العكس من ذلك يهددون أطفالهم بشكل مستمر مما يخلق شعور الخوف عندهم وبالتالي فقدان الثقة بالنفس ممّا يؤدي إلى الخجل .

7/ الدلال : أن زيادة التدليل والاعتماد على الراشدين يعزز سلوك الخجل عند هؤلاء الأطفال .

8/ اللقب بالخجل (إطلاق صفة خجول على الطفل) : يوصف بعض الأطفال بأنهم خجولين لذلك يحافظون على الصفة في سلوكياتهم ، إذ لديهم حديث سالب مع الذات وهم لا يريدون الاتصال مع الآخرين بسبب إحساسهم بالدونية . (عبد العزيز وجودت عزت عطوي ، 2009 : 190) .

نستخلص مما سبق أن الخجل ما هو إلا نتيجة للأساليب التربوية الخاطئة المنتهجة من قبل الوالدين كالسخرية ، التشدد ، الحماية الزائدة ، التدليل ، النعت بالخجل إلى غير ذلك مما يدفعهم للشعور بفقدان الثقة والإحساس بالنقص فيميلون إلى العزلة والانطواء وبالتالي الخجل وعدم التواصل مع الآخرين. .

5)- أشكال الخجل :

1) الخجل الاجتماعي الانطوائي: introverted social shyness

ويتميز الفرد بالعزلة مع القدرة على العمل بكفاءة مع الجماعي

2) الخجل الاجتماعي العصابي : neurotic social shyness

وهو قلق ناتج عن الشعور بالوحدة النفسية مع وجود صراعات نفسية في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين . (مايسة احمد النيال ، 1999 : 16).

3) الخجل العام : Public shyness

وهو قلق ناتج عن الشعور بالوحدة النفسية مع وجود صراعات نفسية في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين . (مايسة احمد النيال ، 1999 : 16).

4) الخجل الخاص :private shyness

يختص صاحبه بالشعور الذاتي لشيء ما ، أي تكون لدى الفرد الخجول ذاتية بعدم الارتياح والخوف من التقييم السلبي . (فايد حسن علي ، 2001 : 6).

5)الخجل المزمن :chronic shyness

يقلق صاحبه ، ويخفض من مهاراته الاجتماعية ويزيد من انطوائه .

6) الخجل الموقفي :Occasional shyness

ويتعرض الفرد لمواقف اجتماعية معينة تقتضي الخجل وتزول بزوال الموقف .

7) الخجل الموجب :positive shyness

كصفات مستحسنة كالهدوء والحساسية .

8) الخجل السالب :negative shyness

كصفات غير مستحسنة اجتماعيا كالعزلة ، الخوف والقلق .

9) الخجل المتوازن : Balanced shyness

دون إفراط وبشكل مقبول اجتماعيا .

10) الخجل المزاجي : Temperamental shyness

ويرتبط بالمزاج وتقلباته .

11) الخجل التقويمي الاجتماعي : Social évaluative shyness

ويرتبط بتقويم المواقف الاجتماعية.

12) خجل من الذات :self shyness

أي يخجل الفرد من نفسه دون تدخل الآخرين .

13) خجل من الآخرين (خجل اجتماعي) : Social shyness

ويشعر الفرد بالخجل من الآخرين ونتيجة تفاعله معهم .

14) خجل حقيقي : Realistic shyness

واقعي من مواقف مثيرة فعلا للخجل لدى الأفراد.

15) خجل وهمي : Non-realistic shyness

مبني على تصورات خاطئة من صاحبه.

16) خجل متصنع : Artificial shyness

من اجل تحقيق هدف ما .

17) خجل جنسي : Sex shyness

متعلق بالجنس والتناسل .

18) خجل معرفي : cognitive shyness

متعلق بمعلومات تافهة أو خاطئة .

19) خجل عاطفي : Sentimental shyness

متعلق بالحب والعشق .

20) خجل لفظي : Verbal shyness

وهي تعابير لفظية يمكن التعبير عنها .

21) خجل غير لفظي :non-verbal shyness

وهي تعابير حركية لا يمكن التعبير عنها لفظيا . (مايسة احمد النيال ، 1999 : 16).

- وعليه يمكن استعراض أشكال الخجل المتعارف عليها لدى الأغلبية والمتمثلة فيما يلي :

1 – خجل مخالطة الآخرين : النفور من الزملاء أو الأقارب أي الامتناع أو تجنب مخالطة الآخرين.

2 – خجل الحديث : يجيد الطفل الخجول الالتزام بالصمت وعدم التحدث مع غيره ونقص إجاباته على القبول أو الرفض .

3 – خجل الاجتماعات : يبتعد عن المشاركات في أي اجتماعات أو رحلات أو أنشطة رياضية.

4 – خجل المظهر : هناك بعض المواقف التي يظهر فيها الخجل لدى بعض الأطفال كان يخجل عندما يرتدي ثوبا جديدا ، أو الأكل في المطاعم العامة .

5 – خجل حضور الاحتفالات : هناك بعض الأطفال من يخجل من حضور حفلات الأفراح ، أو حفلات النجاح ويفضلون العزلة والابتعاد عن مواقع المناسبات وعدم الانخراط والمشاركة.

6 – خجل التفاعل مع الكبار : يخجل بعض الأطفال حين يبني حوار بينه وبين المدرسين أو مدير المؤسسة أو عندما يستقبل أصدقاء والديه . (زكرياء الشربيني ، 2000 : 93).

6) – أعراض الخجل :

أ– الأعراض الفيزيولوجية : Physiological symptoms

وتتمثل في احمرار الوجه ، جفاف الحلق ، زيادة خفقات القلب .

ب – الأعراض الاجتماعية : Social symptoms

ضعف القدرة على التفاعل أو التواصل ، تفضيل الوحدة ، الرغبة في الانسحاب .

ج – الأعراض الانفعالية والوجدانية : Emotional symptoms

التوتر ، الخوف ، وضعف الثقة بالنفس .

د – الأعراض المعرفية : Cognitive symptoms

ويتمثل في قلة التركيز ، تداخل الأفكار ، ضعف قدرة الفهم .(مايسة احمد النيال ، 1999 ، 22) .

بينما قسم آخرون أعراض الخجل إلى ما يلي :

1/ أعراض سلوكية : تتمثل في :

أ – قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء .

ب –النظر دائما لأي شيء عدا من يتحدث معه .

ج –تجنب لقاء الغرباء أو الأفراد غير المعروفين له .

د – مشاعر ضيق عند الاضطرار للبدء بالحديث أولا .

ه – عدم القدرة على الحديث والتكلم في المناسبات الاجتماعية والشعور بالإحراج الشديد إذا تم تكليفه بذلك

و- التردد الشديد في التطوع لأداء مهام فردية أو اجتماعية.

2/ أعراض جسدية : تتمثل في :

ا –زيادة النبض .

ب –مشاكل وألام في المعدة .

ج –رطوبة وعرق زائد في اليدين والكفين .

د –دقات قلب قوية .

ه –جفاف في الفم والحلق .

و –الارتجاف والارتعاش اللاإرادي .

3/ أعراض انفعالية داخلية (مشاعر نفسية داخلية) وتتمثل في :

ا –الشعور والتركيز على النفس .

ب –الشعور بالإحراج .

ج –الشعور بعدم الأمان .

د –محاولة البقاء بعيدا عن الأضواء .

ه –الشعور بالنقص .

و –الشعور بعدم الثقة والدونية . (عبد العزيزسليم إبراهيم ، 2011 : 147 ،148).

7)- النظريات والاتجاهات المفسرة للخجل :

أشارت مايسة احمد النيال إلى وجود العديد من النظريات والنماذج النظرية التي حاولت تفسير ظاهرة الخجل وأسبابها منها :

1* الاتجاه التحليلي :

ويفسر هذا الاتجاه الخجل في ضوء انشغال الأنا بذاته ليأخذ شكل النرجسية ، فضلا عن اتصاف الخجول بالعدائية والعدوان .

2* اتجاه التعلم الاجتماعي :

وفيه يعزو الخجل للقلق الاجتماعي ، والذي يثير أنماطا من السلوك الانسحابي ويمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية ، بل ويمتد ليكون عواقب معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في الموقف الاجتماعي ، وحساسية مفرطة للتقويم السلبي من قبل الآخرين وميل مزمن لتقويم الذات تقويما سلبيا .

3* الاتجاه البيئي الأسري :

يرجع البعض الخجل إلى عوامل بيئية أسرية متمثلة فيما يمارسه الوالدان من أساليب معاملة كالحماية الزائدة للطفل والنقد المستمر إلى جانب التهديد الدائم بالعقاب المؤدي لتفاقم الخجل لدى الطفل ، حيث يثير الخجل ويثار عن طريق إدراك البيئة .

4* الاتجاه الوراثي :

يعزو هذا الاتجاه الخجل إلى شق وراثي تكويني ، يستمر ملازما لسلوك الطفل طوال حياته في مراحل العمر التالية ولذا فمعاملة الطفل الخجول وراثيا بطرق الممارسات الوالدية السالبة ، قد يجعله معرضا للمعاناة من الخجل المزمن . (عبد العزيز إبراهيم سليم ، 2011 : 150،149).

8)- طرق قياس وتشخيص الخجل :

يستطيع الأب أو الأم أو المعلم من خلال خبرته وتجربته أن يحدد المشكلات التي يعاني منها هؤلاء الأطفال والمراهقين من خلال رصد وتسجيل المظاهر التالية في سلوك الطفل :

1* انخفاض مستواهم الدراسي بصورة كبيرة لا تتناسب مع قدراتهم العقلية.

2* الأحجام والابتعاد عن المشاركة في الأنشطة العامة وحتى الدراسة.

3* القلق وعدم الشعور بالأمان أو المرض العصبي.

4* العزلة وتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية.

5* ظهور علامات الانزعاج لأتفه الأسباب.

6* الاكتئاب والانطواء معظم فترات الوقت.

7* البكاء المستمر والثورة دون سبب واضح.

8* صعوبة في التواصل الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين. (عبد العزيز إبراهيم سليم ، 2011 : 153).

9)- طرق الوقاية:

ا* شجع أن يكون الأطفال اجتماعيين :

شجع أطفالك على زيارة الأطفال الآخرين واللعب معهم واجعلهم يشاركوهم في الدروس و الرحلات والمطاعم .(جودت عبد الهادي وسعيد حسين العزة ، 2007 :178).

وعندما يحاول الطفل أن يكون اجتماعيا فيجب مكافئته بكلمة جميلة ، او بإشارة ولا يترك معزول عن الآخرين لفترة طويلة .(شيفر وملمان ، 2006 : 150).

ب* شجع الثقة بالنفس :

يجب أن يشجع الوالدان ثقة الطفل بنفسه وعليهما معالجة الصراعات والضيق الذي يشكو منه طفلهما ، ويجب على المربين عدم تقديم الحماية الزائدة للأطفال ويجب أن يشار إلى انجازاتهم بالاحترام والافتخار.(جودت عبد الهادي و سعيد حسين العزة ، 2007 : 178).

عدم مقارنة الطفل بغيره من كل النواحي الجسمية ، الفكرية ، والاجتماعية لأن هذا يضعف من ثقته بنفسه وتجنب النقد والمهانة خصوصا أمام الغير والأقران (حسن مصطفى عبد المعطي ، 2003 : 138).

ج* شجع السيادة ومهارات النمو :

تعليم الأطفال كيف يحترمون ذويهم بحيث يقدم لهم أعمالا يستطيعون القيام بها ، ويجب تعليمهم المهارات التي تساعدهم على الانجاز والنجاح . (جودت عبد الهادي وسعيد حسين عزة ، 2007 : 178).

بالإضافة إلى تشجيعه أن يمارس هواياته كالرسم ، الموسيقى والكمبيوتر، أن يقصد النادي بهدف الاختلاط والتفاعل مع الآخرين أثناء ممارسة نشاطات مختلفة . (طه عبد العظيم حسين ، 2009 : 38).

د* قدم جوا دافئا ومتقبلا :

قدم للأطفال الانتباه والحب ، الأمر الذي يساعدهم على الثقة بأنفسهم وعدم الخجل ويشعرهم بالتقبل والأمن (جودت عبد الهادي وسعيد حسين العزة ، 2007 : 178).

طرق العلاج :

***علّم الأطفال المهارات الاجتماعية :** يجب على المربين امتداح أي جهد يقوم به الأطفال في الاتصال مع الناس الآخرين.

***إضعاف الحساسية بالخجل :** علّم الأطفال بأن المواقف الاجتماعية ليست بالضرورة مخيفة وعلمهم الاسترخاء العضلي ، وأن يؤدوا التحية لمن يقابلونهم من الأشخاص ، مما يقلل حساسيتهم نحو المواقف الاجتماعية .

***تشجيع توكيد الذات :** يشجع الوالدان الطفل على التعبير عن مشاعر الرضا والسرور والموافقة والرفض في المواقف الاجتماعية اليومية ، ويطلبا منه مساعدة أطفال آخرين هم بحاجة إلى المساعدة الأمر الذي يقوي ثقته بنفسه ويؤكد ذاته .

***شجع التحدث الايجابي مع الذات :** إنّ التحدث الايجابي مع الذات يقضي على الاعتقاد بأن الطفل نفسه خجول.(سعيد عبد العزيز وجودت عزت عطوي ، 2009 : 191).

***أن يمتنع الوالدين عن استخدام أسلوب العقاب وسحب الحب** لأنهما لا يتيحان لأبنائهم الفرص الملائمة لتحقيق ذاتهم والثقة بأنفسهم وبالتالي شعورهم بالخجل .

***تشجيع الطفل على اللعب مع أصدقاء جدد.**

***نشاط الطفل على تحمل المسؤولية :** كأن يطلب الأب من ابنه الذهاب إلى محلات البقال لشراء بعض الأشياء البسيطة .

***الإكثار من القصص والحكايات المتنوعة للطفل** والتركيز على القصص التي تنمي جانب الشجاعة الأدبية .(عبد العزيز إبراهيم سليم ، 2011 : 155-156).

***عدم مقارنته بالأطفال الآخرين ممن هم أفضل منه .**

***الابتعاد عن نقد الطفل باستمرار وخاصة أمام أقرانه وإخوته.**

***أن يشجع الطفل على الحوار من قبل الوالدين** .(عبد المنعم الميلادي ، 2014 :71).

خلاصة :

نلاحظ مما سبق أن ظاهرة الخجل هي ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد في مراحل حياته الأولى وتختفي بمرور السنوات ، لكنه يصبح مشكلة نفسية تستدعي الحل إذا لازمه طويلا ، وعليه لا بد من الانتباه ومعرفة الأسباب التي تقف وراء هذه الظاهرة لمعالجتها والتخلص منها لكي لا تؤثر عليه سلبا في حياته .

ولهذا نجد أهم ما جاء في هذا الفصل مفاهيم حول الخجل التي وضحت أنه عبارة عن حالة انفعالية عاطفية يصاحبها عدم الشعور بالارتياح أمام الآخرين ، والفرق بين الخجل والحياء ، مكونات الخجل المتمثلة في المكون الانفعالي ، المعرفي ، السلوكي والوجداني ، وأسبابه سواء تعلق بالأسرة (مثل الخلافات)، الجسمية (الإعاقة) ،

والمدرسية (كالتأخر الدراسي) ، النفسية والاجتماعية ، إضافة إلى أسباب أخرى كما تعددت أيضا أشكاله وأعراضه ، ثم تطرقت إلى نظرياته وطرق قياسه والوقاية .

الفصل الثالث:

أساليب المعاملة الوالدية

تمهيد :

تعتبر أساليب المعاملة الوالدية من بين أساليب التنشئة الاجتماعية التي يعتمدها الوالدين في تربية أبنائهم وتنشئتهم ،لذا فان معاملة الوالدين تختلف باختلاف الأسر سواء كانت أساليب معاملة صحيحة ايجابية أو خاطئة سالبة ،وعلى هذا الأساس سوف نتطرق إلى أساليب المعاملة الوالدية لتحديد مفاهيمها وأنواعها وغير ذلك لمعرفة الأساليب الأكثر انتشارا داخل الأسرة ومدى تأثيرها على الأبناء وانعكاساتها .

1/ تعريف المعاملة الوالدية :

يعرف قشقوش (1980) أساليب المعاملة الوالدية بأنها ما يراه الآباء ويتمسكون به من أساليب التسلط ،الحماية الزائدة ،الإهمال ،التدليل ، القسوة وإثارة الألم النفسي والتذبذب ،والتفرقة السواء . (إبراهيم قشقوش ،1980 :280،281).

أما علاء الدين كفافي (1989) فيعرفها بأنها :كل سلوك يصدر من الأب والأم وكلاهما يؤثر على الطفل وعلى نمو شخصيته سواء قصد بها هذا السلوك التوجيه آو التربية أم لا ، ويحدد الأساليب التالية : الرفض ،القسوة ،الحماية الزائدة ،التذبذب ،التحكم ،الإهمال ،التفرقة وإثارة القلق ،الشعور بالذنب . (علاء الدين كفافي ،1989 :56).

ويرى حسيب (1995) أن المعاملة الوالدية هي : كل ما يراه الوالدان ويتمسكان به من أساليب في تعاملهم مع الأبناء في مواقف التنشئة المختلفة وذلك كما يدركها الأبناء ويعبر عنها . (حسيب مجدي ،1995 :99).

أما عسكر عبد الله السيد (1996)فقد عرفها بأنها :مدى إدراك الطفل للمعاملة من والديه في إطار التنشئة الاجتماعية في اتجاه القبول الذي يتمثل في إدراك الطفل للدفء والمحبة والعطف والاهتمام والاستحسان والأمان بصورة لفظية أو غير لفظية ،أو في اتجاه الرفض الذي يتمثل في إدراك الطفل لعدوان الوالدين وغضبهم عليه واستيائهم منه أو شعورهم بالمرارة وخيبة الأمل والانتقاد والتجريح والتقليل من شانه وتعمد إهانته وتأنيبه من خلال سلوك الضرب والسباب والسخرية والتهكم واللامبالاة والإهمال ورفضه رفضا غير محدود وبصورة غامضة . (عسكر عبد الله السيد ،1996 :25).

2/ أنواع أساليب المعاملة الوالدية :

لقد تعددت أساليب المعاملة الوالدية وتنوعت ، فمنها ما يهدف إلى تنمية شخصية الطفل المراهق بطريقة صحيحة وايجابية ومنها ما ينعكس سلبا على شخصيتهم ،ومن خلال هذا نذكر بعض هذه الأساليب وهي كالأتي :

***أساليب المعاملة الوالدية الصحيحة (الايجابية) :**

1- التقبل: ويتمثل في سعي الوالدان إلى مشاركة الطفل ، وذلك بالتعبير الظاهر عن حبه وتقرير رأيه وانجازاته والتجاوب معه ،والتقرب منه من خلال حسن الحديث إليه واستخدام معه لغة الحوار والشرح لإقناعه ،وهذا ما يساعده على تنمية شخصيته وشعوره بالأمن والثقة بالنفس . (مايسة أحمد النيال ،2000: 60).

2- الاستقلالية :هو منح الطفل قدر من الحرية لينظم سلوكه دون دفع سلوكه في اتجاهاته محددة أو كف ميوله مما يسمح له باتخاذ القرارات والتمييز بين الصواب والخطأ .(سناء حامد زهران ،2011: 46).

3- التسامح : ويقصد به المعاملة التي تقوم على التسامح المعقول وتجعل تكيف الأطفال أسهل تحقيقا ،ويجب أن يكون هذا التسامح معتدلا وان لا يكون تسامح مغزلا فيه .(مصطفى غالب ،2003 :59).

4- الاعتزاز : الثناء على الطفل والافتخار به ،وإظهاره بأنه محل إعجاب وتقدير ،مع الابتعاد عن الاستخفاف به وبتصرفاته وأفعاله وقدراته وانجازاته .(زكريا الشربيني ،1999 :227).

5- اتساق المعاملة : ويقصد به ثبات الوالدان في نظامهما الذي يتعاملان به مع الطفل في المواقف نفسها عندما تتكرر وعدم تناقض أسلوبهما عند مقارنة أسلوب المعاملة كل منهما بالأخر فيجب أن يثاب الابن دائما كلما صدر منه سلوك خاطئ . (سناء حامد الزهران ،2011 :47).

6- **التشجيع :** هو ميل الوالدين لمساعدة الطفل وتشجيعه والوقوف بجانبه في المواقف الصعبة بطريقة تدفعه قدما إلى الأمام .

7- التوجيه للأفضل :توجيه الطفل نحو النجاح في العمل والدراسة حتى يكون عضوا نافعا في المجتمع له قيمته وكيانه .

8- التعاطف الوالدي : تعوّد الوالدين إظهار الحب للطفل سواء باللفظ أو الفعل .(احمد عبد اللطيف أبو اسعد ،2009 :470،471).

أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة (السلبية) :

من بين هذه الأساليب نذكر مايلي :

1-الرفض : تجنب معاملة الطفل أو الحديث معه لفترة طويلة على أخطاء بسيطة تشعر بأنه غير محبوب من احد الوالدين أو كلاهما . (احمد عبد اللطيف أبو اسعد ،2009 : 470)،كذلك في هذا الأسلوب يدرك الطفل من خلال معاملة والدية له أنهما لا يتقبلانه ،وأنهما كثيرا الانتقاد له ولا يبديان مشاعر الود والحب نحوه ولا يحرصان على مشاعره وبالتالي يحس انه غير مرغوب فيه (علاء الدين كفافي ،2009 :259).

2- الإهمال : يقصد به تطرف الوالدين في علاقتهما بالابن حيث يتركانه بدون رعاية ولا تشجيع (كعدم استماع الوالدين لحديثه ،إهمال حاجاته الشخصية ،عدم تقديم النصائح والتوجيهات ،عدم احترام حريته الفردية والاستهزاء بآرائه).(هشام الخطيب ،2001 :30).

3- الحماية الزائدة : يتدخل الوالدان في شؤون الطفل باستمرار ويقومون بواجباته نيابة عنه كما نجد المبالغة في الاهتمام والرعاية فلا تتاح له فرصة اتخاذ قراراته بنفسه أو فرصة اختيار نشاطاته المختلفة (الخوف على الطفل بصورة مفرطة).(صالح محمد علي أبو حامد ، 1998 :247).

4- الحرمان : حرمان الطفل من الحصول على الأشياء التي يحتاجها أو عمل أشياء يحبها بصورة تجعله يشعر ببخل الوالدين عليه .

5- الإذلال : تعمد توبيخ الطفل ووصفه بصفات سيئة في وجود أشخاص آخرين أو معاملته بطريقة تشعره بالنقص . (احمد عبد اللطيف أبو اسعد ،2009 :469،470).

6- القسوة : ويصد بها قيام احد الوالدين أو كلاهما أو القائمين على رعاية الطفل بتهديده وإلحاق الأذى الجسمي أو النفسي به ،بحيث تظهر علامات الإساءة الجسمية وهذا يولدان لدى الطفل الشعور بالنقص وكرهه للسلطة والعدوانية ويجعله يميل إلى الانسحاب من المواقف الاجتماعية . (حسن مصطفى عبد المعطي ،2001 :143).

7- التفرقة : يقصد بها انجذاب الآباء إلى احد الأبناء دون الآخرين وذلك لوجود بعض الصفات المختلفة في هذا الابن وهذا خطأ كبير يضر بشخصية الطفل ،وعندما يجد الآباء أنفسهم يتحيزون إلى احد الأبناء يجب عليهم أن يصححوا هذا الخطأ ويترتب على هذا الأسلوب وشعور الابن بنقص الأمن النفسي ولا يجد الطفل في هذه المعاملة المشاعر الايجابية الدافئة التي يفترض أن يشعر بها من قبل والديه. (فاطمة عبد المنتصر الكتاني ،2000 :186).

8- التذبذب : يقصد به اختلاف بين الوالدين اتجاه بعض سلوكيات الطفل أو اختلاف معاملتهما له في المواقف المتشابهة أو اختلاف معاملة احدهما له عن الأخر ، فالطفل يرتبط بين سلوكه وردود الأفعال غير المتسقة أو المتساوية فان ذلك يجعل الطفل عاجزا عن التمييز بين السلوك الصحيح والخاطئ مما يزعزع شعوره بالأمن النفسي .(انتصار يونس ،1978 :51).

9- التسلط : ويقصد بها التحكم والسيطرة ، وهو ميل الوالدين إلى فرض رقابة شديدة على الطفل سواء استدعى الأمر أو لم يستدع ذلك ويؤدي التسلط إلى ظهور علاقة تبعية بين الوالدين والطفل والعزلة ونقص الشعور بالكفاءة وضعف الثقة بالنفس ،ويتكون لدى الطفل مفهوم ذات سالب. (احمد السيد محمد إسماعيل ،1995 :87).

10- التدليل : ويتمثل في تحقيق الوالدين لكل رغبات الطفل دون توجيه أو ترشيد لهذه الرغبات ، ويؤثر التدليل سلبا على نمو شخصية الطفل فيصبح اعتمادي لا يتحمل مسؤوليته ويعاني الوحدة وسوء التوافق مع رفاق السن وغير قادر على تحمل الضغوط وحل المشكلات (محمد مصطفى زيدان ، 1990: 177) .

نلاحظ أن هناك أساليب معاملة مختلفة وعديدة منها ما هو ايجابي والأخر سلبي ، ففي ما يتعلق بالأساليب الايجابية تعتبر الركيزة كبناء شخصية البناء وتنشئتهم تنشئة صحيحة ذات اتجاه موجب وذلك من خلال تحقيق الوالدين لرغبات وطموحات ومطالب الأبناء والتفهم الجيد لحاجاتهم النفسية مما يخلق جو من المودة والطمأنينة والألفة بينهم ويشعرهم بمكانتهم داخل الأسرة والمجتمع ، وينعكس إيجابا في تعاملهم مع الآخرين ، أما بالنسبة للأساليب السلبية فهي تعكس اتجاهات الوالدين في معاملة الأبناء من خلال ما يتعرضون له من إيذاء نفسي وجسدي وبالتالي إلى اضطرابات نفسية وعدم التوافق ، إضافة إلى الاختلال في العلاقة مع الوالدين كالتباعد والانسحاب وظهور نوع من الانحرافات السلوكية وفقدان للثقة بالنفس).

3/ العوامل المؤثرة في أساليب المعاملة الوالدية :

***المستوى التعليمي للوالدين :**

يعتبر المستوى التعليمي للوالدين من أهم العوامل المؤثرة على أساليبهم نحو أبنائهم ،حيث يؤثر المستوى التعليمي للوالدين على شعورهم بكفاءتهم للقيام بأدوارهم في حماية التنشئة الاجتماعية للأبناء .

ولقد أكدت دراسة الباحث روي (1950) أن الآباء من المستوى التعليمي المرتفع يمنحون لأطفالهم حرية اكبر من التي يمنحها الآباء من المستوى التعليمي الأقل ،بحيث يؤثر على إدراكهما لحاجات الطفل وكيفية إشباعها ،والأساليب التربوية التي تتبع في معاملة الطفل كذلك يؤثر المستوى التعليمي في أساليب التنشئة الاجتماعية المستخدمة مع الطفل ، فإذا كان الوالدان على درجة متكافئة تعليما أدى ذلك إلى استخدام أساليب سوية في التنشئة المتبعة مثل أسلوب الحرية والديمقراطية واحترام شخصية الطفل

في المنزل وتنمية شخصيته واستخدام الأسلوب الذي يتحقق الأمن النفسي للطفل والذي يقوم على الحب والاستقرار مع مراعاة ثبات نوعية التعامل وعدم الذبذبة التي تؤدي إلى الشك .(عبد الله زاهي الرشدان ،2005 :115).

المستوى الاجتماعي للوالدين :

يذهب سيزر إلى أن الطبقة الاجتماعية هي من أهم عامل يؤثر في اتجاهات وبلا شك إن اتجاهات الوالدين ضمن طبقة معينة تشكل أيضا نتيجة ظروف احتياجات تك الطبقة ، فمثلا الأمهات اللواتي تنتمي إلى الطبقة العاملة يظهرون أكثر اهتماما وإصرارا على تحصيل الطفل الدراسي من مثيلاتهن في الطبقة المتوسطة ،وهذا راجع إلى رغبة الأم في أن يحسن طفلها في مستواه الاجتماعي ،إلا أنهن ا كثر ميلا لاستخدام العقاب البدني . (عبد الله زاهي الرشدان ،2005 :129).

***المستوى الاقتصادي للوالدين :**

لقد بينت دراسات أن هناك فروقا بين طبقة وأخرى وبين أسرة وأخرى في المجتمع الواحد ،فالأسرة ذات الطبقة الاقتصادية العالية أكثر تسامحا في عملية التنشئة الاجتماعية من الطبقة الاقتصادية الدنيا ،أما بالنسبة للصحة النفسية فالمستوى الاقتصادي المتوسط والعالي هو الأفضل .(عبد الله زاهي الرشدان ،2005 :142).

عوامل متعلقة بالطفل (المراهق):

*** الخصائص الشخصية :**

لقد توصلت الدراسات إلى أن الأطفال يختلفون فيما بينهم في الخصائص المزاجية وهذا ما يساهم في ظهور فروق بين الطرق التي يستجيب بها الآباء لأطفالهم ،فمثلا الطفل الخجول يستدعي استجابات مختلفة من والديه عكس الطفل غير الخجول ،وفي دراسة أخرى شملت مجموعة من الأمهات وأطفالهن من الجنسين ،والذين تتراوح أعمارهم بين4 و8 سنوات وجد أن استخدام الأمهات لأساليب مختلفة في استجابتهن لسلوكيات أطفالهن السيئة نشأ نتيجة الحالة المزاجية الصعبة للطفل وعدم امتثاله لمطالب الأم ،كما أن وسامة الطفل أو ذكائه يكمن أن يجعل الوالدين أكثر حماية له وان التكوين الجسدي والصحة والصحة الجسمية للطفل تجعل الوالدين أحيانا ينتهجون اتجاها معينا نحو تنشئته ومعاملته . (صالح عواطف حسين ،1994: 193-195).

هو من المتغيرات الشخصية الخاصة بالطفل ذات أهمية بالنسبة لكل المجتمعات العربية الإسلامية منها بالأخص المجتمع الجزائري ،ذلك أن جنس الذكر يتميز أحيانا بمعاملة تختلف عن معاملة البنت .(ناصر ميزاب ،2007 : 84-85).

****مركز الطفل داخل أسرته :**

إن مركز الطفل داخل الأسرة يساهم في تحديد أسلوب معاملة والدية ،فالطفل البكر هو محط أنظار والديه وبالتالي فانه معرض للحماية والتدليل ،كما انه معرض لبعض مظاهر التسلط والقسوة ،أما الطفل الأصغر فيمهد له السبيل لان يكون مدلل أو مبالغا في حمايته ،أما الطفل الأوسط لا يحظى بمكانة الابن البكر ولا بمكانة الصغير هذا ما يدفعه إلى تأكيد وجوده ، أما الطفل الوحيد فله مكانة خاصة ، كل هذا يؤكد مركز الطفل داخل أسرته من تأثير على أسلوب التنشئة الوالدية .(أحمد السيد محمد إسماعيل ،1995 :48).

النماذج النظرية التي تصف سلوك الوالدين في معاملة الأبناء :

1نموذج سيموندز1939 :

هذا النموذج من بين النماذج الأولى التي وصفت سلوك الوالدين في التعامل مع الأبناء ،ومن خلال ملاحظة سيموندزلمجموعة من الآباء أثناء تعاملهم مع أطفالهم وقد اشتمل هذا النموذج على بعدين (ثنائي القطب) وهما :

- التقبل مقابل الرفض .
- السيطرة مقابل الخضوع .

ويشير سيموندز إلى أن دلائل التقبل الوالدي تتمثل في مايلي :

- يهتم الوالدين بتنشئة الصغير.
- يتحدث الوالدان بصورة ايجابية عن الطفل .
- يشاركانه في معظم النشاطات المنزلية .
- يشعرانه بالحب والاحترام .
- يتعاملان معه كفرد له شخصية وليس كطفل يعتمد عليهما .
- يرغبان في قضاء وقت طويل معه .
- يهتمان بتحصيله الدراسي وسلوكياته .

بينما تظهر دلائل الرفض الوالدي من خلال إهمال الوالدين للطفل وعدم الاهتمام به وغيره والإشهار بأنه غير مرغوب فيه .

أما مفهوم كل من السيطرة والخضوع فيمكن تحديده من خلال ما يتصف به سلوك كل من الوالدين الخاضعين للطفل أو المسيطران عليه ،بحيث أن الآباء الخاضعين يعطون للطفل درجة كبيرة من الحرية ويسمحان بان يسطر عليهما طفلهم فيسايران كل رغباته ويسامحانه على أي فعل سيئ أو أي سلوك خاطئ ارتكبه .

أما الآباء المسيطرون فيمارسون قدرا كبيرا من الضغط والسيطرة على الطفل ، وذلك تعد من أساليب التربية الخاطئة ، بينما يعتبر التقبل الوالدي الأسلوب الأمثل في التعامل مع الطفل بحيث يؤدي إلى تنمية شخصية سوية ويصف سيموندز هذا من خلال قوله : "إن المواطنين الصالحين ورجال العلم الصالحين ،والعمال الصالحين والزوجات الصالحات والأبوين الصالحين يأتون من الأسر التي تقبل الأطفال وترغب فيهم".(فروجي وسيلة ،2015 : 12).

2- نموذج شيفر 1959 :

لقد حدد شيفر أربعة أبعاد محورية لسلوك الوالدين في التعامل مع الطفل وهي :

* الاستقلال (التسامح).
* الضبط (التقييد).
* الحب (القبول).
*الكره (الرفض).

ولكنه ضمن هذه الأبعاد أساليب معاملة وبسيطة وذلك لان الوالدين قد يسلكون في تعاملهم مع أبنائهم أساليب تتوسط الأساليب التي ذكرها شيفر ،بحيث أن الإفراط في حب الطفل ومنحه الاستقلال التام قد ينتج عنه التدليل والخضوع للطفل في حين أن الإفراط في حب الطفل والسيطرة عليه ينتج عنه أسلوب الحماية المفرطة ،بينما يولد تقبل الوالدين لطفلهما وتسامحهما معه التعاون والجو الديمقراطي داخل المنزل ،فان تسامحهما المفرط وعدم رغبتهم في الطفل ينتج عنه عزل الطفل إهماله ،ولكن يوضح شيفر هذا وضع مخطط يشرح فيه فكرته وهو كالتالي :

الاستقلال (التسامح)

	حرية تعاون ديمقراطية	إهمال عزل	
الحب (القبول)	تدليل حماية مفرطة		العزل (الكره)
		ديكتاتورية	

التقييد (الضبط)

-لقد صمم شيفر مقياسا للمعاملة الوالدية ،وذلك انطلاقا من ملاحظاته للأساليب التي يعامل الآباء أبنائهم ،حيث يعتبر مقياسه من أهم المقاييس المعتمدة من طرف الباحثين في الكشف عن أساليب المعاملة الوالدية وهذا لأنها تتميز بالشمولية وتغطي جوانب كثيرة لمعاملة الآباء وأمهات لأبنائهم ،وقد قسم أساليب المعاملة الوالدية إلى فئتين إحداهما موجبة والأخرى سالبة ،حيث إن الأساليب الوجبة محورها التقبل ،بينما الأساليب السالبة هو الرفض ،ويتضمن المقياس 18 أسلوبا من أساليب المعاملة الوالدية وهي :

التقبل – التمركز حول الطفل – الاستحواذ – الضبط – الاندماج – عدم الإكراه – تقبل الفردية – عدم التمسك الشديد بالضبط – التطفل – الضبط من خلال الشعور بالذنب – الضبط العدواني – عدم الاتفاق – التباعد – التسيب – انسحاب العلاقة – الاستقلال – الرفض – الإكراه. (بن كحلة امحمد، 2015 : 33).

3- نموذج بيوميرند :

توصلت بيوميرند بعد قيامها بعدة دراسات دامت حوالي 8 سنوات إلى ثلاث أساليب يعامل بها الآباء أبنائهم وهي :

1/ الأسلوب المتسلط :ويتميز بالضبط الصارم ،وإيقاع العقاب المتكرر وعدم الاستماع للطفل ،والتأكيد الشديد على القواعد السلوكية لأنها قواعد فقط دون شرح أو تفسير.

2/ الضبط التربوي :يتميز بالضبط والحزم المعتدل ،وتواجد التواصل بين الطفل ووالديه ،وإظهار الحب للطفل ،وإيقاع العقاب البدني أحيانا ومكافأة السلوك الجيد ،إعطاء تفسيرات للقواعد التي ينبغي إتباعها .

3/ التسامح المفرط :يتميز بالدفء دون الصرامة ،وبوجود عدد قليل من القواعد السلوكية ،وندرة العقاب ،وعدم الثقة في مهارات الطفل .

ثم أضافت بوميرند ذلك أسلوبا رابعا يتمثل في الإهمال أو تجنب حب الطفل (الرفض) ويتميز بعدم الاكتراث بالطفل وعدم إظهار الحب له والاهتمام به .

انطلاقا من كل ما ذكر سابقا يمكن القول أن نماذج كل من سيموندز وشيفر وبوميرند قد اتفقت على وجود بعدين أساسيين لمعاملة الآباء ،رغم اختلاف كل دراسة عن أخرى ويتمثلان في :

1-التقبل والحب مقابل الرفض والإهمال .

2-الاستقلال والحرية مقابل الضبط والقهر .

إلا أن شيفر و بوميرند أوردا أساليب أخرى تتوسط الأساليب السابقة ، فالإفراط في حب الطفل دون وجود ضبط يؤدي إلى تدليل الطفل والخضوع له ،بينما إفراط الوالدين في ضبط الطفل وحبهما الشديد له يؤدي إلى انتهاج أسلوب الحماية المفرطة .

كل هذا أكده قولدن حيث قال أن نتائج الأبحاث التي أجريت خلال أربعين عاما الماضية أفادت بوجود اتفاق بين الباحثين على ثلاثة أساليب والدية يعامل بها الآباء أبنائهم وهي :

1- تقبل / نبذ .

2- استقلال / تقييد .

3- إهمال / عقاب .

كما أثار محمد منصور (1980) إلى أن معظم البحوث التي درست العلاقة بين الآباء والأمهات كشفت عن وجود محورين أساسيين هما :

1- السيطرة / الخضوع .

2- التقبل / النبذ .

إضافة إلى الأساليب السابقة فان كل من هيترنيقتون (1970) وباترسون (1977) توصلا من خلال دراستهما لأساليب المعاملة الوالدية إلى أسلوب آخر يعامل به الآباء أبنائهم وهو الأسلوب المتذبذب حيث لا يستقر الوالدان على انتهاج أسلوب معين في تعاملهما مع طفلهما.

وفي الأخير يمكن القول بان هناك مجموعة من الأنماط التربوية التي يسلكها الآباء في التعامل مع أبنائهم والتي اتفقت عليها جل الدراسات السابقة وهي :

1-الأسلوب السوي المتقبل للطفل .

2- أسلوب الحماية المفرطة .

3- التدليل .

4- السيطرة على الطفل .

5-رفض الطفل وإهماله .

6- التذبذب في معاملة الطفل .(فروجي وسيلة ،2015 :16).

خلاصة :

تختلف اساليب المعاملة الوالدية باختلاف القيم و التقاليد السائدة في المجتمع ،اذ تعتبر طريقة يتبعها الاباء لتنشئة الابناء وتكوين شخصيتهم في كلا التجاهين سواء كانت اتجاهات ايجابية (صحيحة) او سلبية (خاطئة) ،ففي ما يخص اساليب المعملة الوالدية الموجبة تصب في اتجاه موجب قائم على الحب والتعاطف والتقبل والتفهم ،الاستقلالية ،التسامح ، الاعتزاز،المساواة ،الديمقراطية باعطاءالحرية ،الاتساق في المعاملة ،التشجيع والتوجيه للافضل مما يخلق نوع من الالفة والترابط بين الاباء وابنائهم وشعورهم بمكانتهم في المجتمع ودفعهم لفهم انفسهم (الثقة بالنفس) وبالاخرين .

اما اساليب المعاملة الوالدية السالبة فتصب في اتجاه سالب قائم على الرفض ،الاهمال ،الحماية الزائدة ،الحرمان ،الاذلال والقسوة ، التدليل،التفرقة ،التذبذب والتسلط ،كل هذه الاساليب خالية من الحب والعطف الذي يتمتع به الوالدين مما ينشأ عنها نوع من التباعد وانسحاب في العلاقة التي تربط الاباء بابنائهم وفقد لروح الالفة والصداقة والشعور بالكراهية النفسية وللمجتمع .

وهذا ما اكدته النماذج النظرية لاساليب المعاملة الوالدية نموذج سيموندز (1939)، نموذج شيفر (1959) ونموذج بوميرند (1971).

ولذلك لا بد على الاولياء اتباع اساليب معاملة صحيحة لا افراط فيها ولا تفريط تتميز بالتفهم والتقبل والحماية والاستقلالية والتوجيه وغيرها تبعا لمراحل نمو الابناء وخاصة في مرحلة المراهقة لما تحمله من خصائص ومميزات نفسية انفعاليو ،جسمية وعقلية ،لما تاكده معظم الدراسات حول هذه الفترة.

الفصل الرابع :

المراهقة

(تلامذة الطور المتوسط)

تمهيد :

تعتبر مرحلة المراهقة فترة انتقال من الطفولة إلى سن الرشد ،إذ تعد فترة حساسة لقيت اهتماما كبيرا من قبل العديد من الباحثين في علم النفس لما لها من خصائص ومميزات تتمثل في النضج الجسمي ،الانفعالي ،العقلي ،والاجتماعي ، أين تظهر شخصيتهم واحتياجاتهم ومشكلاتهم ، وهذا ما سنوضحه من خلال الفصل الرابع حول المراهقة (تعريفها ،أنواعها ، مظاهر النمو في مرحلة المراهقة ،حاجاتهم ومشكلاتهم). ثم سنتناول عنصر آخر المرتبط بهذا الفصل وهم تلامذة الطور المتوسط (تعريف التلميذ، خصائصه).

أولا : المراهقة .

1/ تعريف المراهقة :

لغة : كلمة مراهقة (ومعناها **Adolescence**) مشتقة من الفعل اللاتيني (Adolesceri) ومعناها التدرج نحو النضج البدني، الجنسي ، العقلي ، الانفعالي والاجتماعي (فهمي مصطفى ، 1974 :74).

اصطلاحا : كلمة المراهقة تعني معاني كثيرة فهي التحول نحو النضج الجسمي ،العقلي ، الانفعالي والاجتماعي .

ولقد عبر بياجيه عن هذه الفكرة عندما رأى أن المراهقة من وجهة نظر علم النفس تعني : العمر الذي يندمج فيه الفرد مع الكبار ، والعمر لم يعد فيه الطفل يشعر انه اقل ممن هم اكبر منه سنا ، بل هو مساوي لهم في الحقوق على الأقل .(سامي محمد ملحم ، 2000 ،400) .ويرتبط هذا الاندماج مع عالم الكبار بالعديد من الحالات الانفعالية المرتبطة بالبلوغ تقريبا ، كما تساعد هذه التحولات العقلية في تفكير المراهق في تحقيق اندماجه في علاقات اجتماعية مع الكبار ، والتي هي في الحقيقة الخاصية الأكثر عمومية في هذه المرحلة في النمو.(محمود الطواب السيد ،1975 :112) .

ويبقى التعريف الأكثر شمولا للمراهقة ما يعد فترة نمو شامل ينتقل من خلالها الكائن البشري من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد .(إبراهيم اسعد ميخائيل ،1994 : 225).

2/ أنواعها :

تتخذ المراهقة أشكالا مختلفة وذلك نظرا لاختلاف الأفراد والأنماط الحضارية (المجتمع) والبيئة الجغرافية ،وبالتالي فهي تتأثر بالوسط الذي يعيش فيه الفرد (الظروف الاجتماعية والثقافية) وهي تتمثل فيمايلي :

أ)- المراهقة المتكيفة (السوية): تتميز بالهدوء نسبيا فهي تميل إلى الاستقرار والاتزان العاطفي وتكاد تخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة ن ومن العوامل المؤثرة في هذه المراهقة نجد المعاملة الأسرية المعقولة ن تفهم حاجات المراهق ، إحساس المراهق بالتقدير من طرف الأسرة ومن جماعة الأقران ، شعوره بتحمل المسؤولية والاستقلال والاعتماد على النفس . (القناوي هدى محمد ، 1992 :157-158).

ب)- المراهقة الانسحابية (الانطوائية): تتسم بالانطواء ، الاكتئاب التردد والخجل ، القلق والشعور بالنقص ،كما تتميز بنقد النظم الاجتماعية وهذا النوع من المراهقة تتأثر بعدة عوامل منها : إضطراب الجو الاسري ، السيطرة ، السلطة الوالدية ، اضافة الى جهل الوالدين لوضع المراهق الخاص في الاسرة وترتيبه بين اخوته . (زهران حامد عبد السلام ، 1935 ، 111).

ج)- المراهقة العدوانية (المتمردة) : تتميز بالتمرد والثورة ضد الاسرة والمجتمع والانحرافات الجنسية ، ولعل المؤثرة في هذا النوع من المراهقة : التربية الضاغطة والقاسية والمتسلطة الممارسة من طرف الاسرة ، صرامة الوالدين في تعاملهم ، تركيز الاسرة على النواحي الدراسية فحسب . (زهران حامد عبد السلام ، 1995 ، 112).

3)- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة :

ا) النمو الجسمي : تمتاز هذه المرحلة بسرعة النمو واكتمال النضج ، حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والاطراف ، وكذلك تؤدي سرعة النمو هذه الى فقدان المراهق القدرة على الحركة (مثلا تسقط من بين يديه الاشياء التي يمسك بها).

ب) النمو الجنسي : تعد فترة المراهقة فترة تغيرات سريعة ومتميزة فالتغيرات الفيزيولوجية والعضوية تعم كل اجزاء الجسم نتيجة للافرازات الهرمونية المرتبطة بالنضج التي تتعلق الى حد كبير بالنمو الجنسي (تنمو الغدد الجنسية وتصبح قادرة على اداء وظائفها في التناسل) .

ج) النمو النفسي والاجتماعي : يتاثر النمو النفسي والاجتماعي للمراهق بالبيئة الاجتماعية والاسرية التي يعيش فيها ، وما يوجد فيها من ثقافة ، تقاليد ،عادات ، اتجاهات وميول ، فمن مظاهر الحياة النفسية نجد رغبة المراهق في الاستقلال والاعتماد على النفس نتيجة شعوره بانه لم يعد طفلا

اما من الناحية الاجتماعية فهو يميل الى مسايرة الجماعة وتاكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة ويرجع ذلك الى وعيه الاجتماعي ونضجه العقلي (بن تومي امال، 2016: 68).

د) النمو الانفعالي : من اهم ما يميز حياة المراهق الانفعالية :

1* الرهافة : المراهق مرهف الحس في بعض الامور ويذوب اسى وحزنا حينما يمسه الناس بالنقد .

2* الكآبة : يتردد المراهق احيانا في الافصاح عن انفعلاته وعن نفسه خشية ان يثير نقد الناس ولومهم فينطوي الى ذاته ويوذ باحزانه وهواجسه ويبتعد عن صحبة الناس .

3* الرغبة في مقاومة السلطة : يحاول التحرر من سلطة الوالدين وتحديدها ويثور على السلطة المدرسية وعلى المجتمع عامة ويحاول اثبات شخصيته .

4* كثرة احلام اليقظة : يستغرق المراهق في احلام اليقظة للتخفيف عن النقص والحرمان والفشل الذي يتعرض له في محاولته لتحقيق احلامه ، فيحلم بما يتعذر تحقيقه في الحياة كالنجاح الدراسي .

5* عاطفة الحب : تشمل حب الابوين والاخوة والاخوات والاقارب والاصدقاء وافراد الجنس الاخر الذي يساعدونه على تحقيق الصحة النفسية (محمد ادم سلامة و توفيق حداد ، 1995 : 110).

4)- حاجات المراهقة :

1* الحاجة الى الامن : وتتضمن الحاجة الى :

*الامن الجسمي والصحة الجسمية .

*الشعور بالامن الداخلي .

*البقاء حيا.

*الحياة الاسرية الامنة المستقرة السعيدة.

*الحماية الحرمات من اشباع الدوافع .

*المساعدة في حل المشكلات الشخصية .

2* الحاجة الى الحب والقبول : وتتضمن الحاجة الى :

*الحب والمحبة .

*القبول والتقبل الاجتماعي .

*الاصدقاء.

*الانتماء الى الجماعات .

*اسعاد الاخرين.

3* الحاجة الى مكانة الذات : وتتضمن الحاجة الى :

*الانتماء الى جماعة الرفاق .

*المركز والقيمة الاجتماعية.

*التقبل من الاخرين .

4* الحاجة الى الاشباع الجنسي : وتتضمن الحاجة الى :

*التربية الجنسية.

*اهتمام الجنس الاخر وحبه.

*التخلص من التوتر.

*التوافق الجنسي الغيري.

5* الحاجة الى النمو العقلي والابتكار : ويتضمن الحاجة الى :

*التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك.

*تحصيل الحقائق وتفسيرها.

*التنظيم .

*الخبرات الجديدة والتنوع.

*اشباع الذات عن طريق العمل .

*التعبير عن النفس .

*التوجيه والارشاد العلاجي ، التربوي ، المهني و الاسري والزواجي .

6* الحاجة الى تحقيق وتاكيد الذات وتحسين الذات : وتتضمن الحاجة الى :

*النمو.

*ان يصبح سويا وعاديا.

*التغلب على العوائق والمعوقات.

*العمل نحو هدف ما.

*معارضة الاخرين.

*معرفة الذات وتوجيهها.

بالاضافة الى حاجات اخرى مثل : الحاجة الى الترفيه والتسلية والمال . (زهران حامد عبد السلام ، 1986 ، 401-402)

5)- مشكلات في حياة المراهق :

تتولد عن المراهقة مشكلات عديدة ترجع اسبابها بصورة عامة الى قوة حساسية المراهق واضطرابه وعدم قدرته على التكيف و الانسجام مع بيئته الاجتماعية ، ومن ابرز هذه المشكلات :

أ)- مشكلة الجنس : من أهم المشكلات التي تواجه المراهقين من كلا الجنسين واعقدها من مشكلة تكوين اتجاهات سوية نحو الجنس الاخر والتكيف مع الامور الجنسية بشكل عام ، حيث يزداد ضغط الدافع الجنسي عند المراهقين بشكل واضح مما يؤدي الى الرفض والاستنكار من قبل الوالدين وابناء المجتمع ، وبهذا تقع المواجهة ويقع المراهقون في ازمات فيبدأون بالبحث عن وسائل الخروج من هذه الازمات .

ب)- مشكلة الاستقلال الذاتي : ان الفرد يعتمد في مرحلة الطفولة بدرجة كبيرة على الوالدين وفي مرحلة الرشد يتمتع الفرد بالاستقلال الكامل ، بذلك نرى ان المراهق يتعجل الوصول الى الرشد . وبالتالي فانه يتعجل الاستقلال ، فالمراهق هنا لن يصير راشدا بمعنى الكلمة اذا لم يستقل عن والديه ، ويقرر ويختار لنفسه بنفسه . الا ان الثقافة التقليدية سواء في الاسرة والمدرسة او المجتمع ككل لا

تعترف بما طرأ على المراهق من تغير ولا تقر له حقوقه كفرد له ذاتية مستقلة ، بل العكس فقد يسعى الاباء للاحتفاظ بحالة السيطرة والتسلط من المراهق .

ج)- مشكلات العلاقات الاجتماعية مع الاخرين : يقع المراهق بالاحراج عندما يتوقع من الكبار سلوكا ناضجا وقد يعاقبونه على ذلك عندما يقوم ببعض التصرفات تبدو للكبار انها صبيانية وتكون هدفا لنقدهم واستنكارهم ، وان مثل هذا النقد للمراهق يشعره بعد الامن وخيبة الامل كما يتضايق المراهق من اصدقائه وزملائه في المدرسة او غير ذلك من العلاقات التي ترضي ذاتيته ورغبته في الشعور بالفردية . والتخلص من الاتكال على الاخرين ، وتبدو مضايقات المراهق في بعض المواقف الاجتماعية الى يضطره الاخرون الى الاشتراك فيها مع الجنس الاخر فيشعر حينئذ بعدم الانسجام وينجم عن ذلك الارتباك.

د)- مشكلات التحكم في الذات او الضبط الانفعالي : ان الفرد في مرحلة الطفولة يسمح له بالتعبير عن انفعالاته كيفما اتفق وكيفما يطيب له ، اما المراهق فيتوقع المجتمع ان يكون قادرا على ضبط انفعالاته والتحكم في ذاته ، واذا ما سلك المراهق سلوكا طفوليا كالخوف والبكاء او الهروب او نوبات الغضب فان مثل هدا السلوك يصبح مثال انتقاد من قبل الكبار، وهنا يقع المراهق في صراعات وازمات . (اسماعيل خليل ابراهيم ، 2008 : 19-21)

الى غير ذلك من المشكلات الاخرين مثلا : المشاكل الصحية ، النفسية ، المدرسية ، الاسرية والاقتصادية التي تؤثر على حياة الفرد (المراهق) نفسيا واجتماعيا .

بعدما تعرفنا على المراهقة تعريفها ، انواعها ، مظاهر النمو فيها وحاجاتها ومشاكلها ، سنتطرق الى عنصر هام ، هو التلميذ في مرحلة المتوسطة تعريفه ثم التعرف على خصائصه .

ثانيا التلميذ :

1-تعريف التلميذ:

لغة : تلميذ هو تجمع تلامذة وتلاميذ (بن تومي أمال ، 2016 : 76)
طالب العلم وخصه اهل العصر بالطالب الصغير في المراحل الدراسية الاولى ، تلميذ في مدرسة ابتدائية القى الناظر كلمة امام تلاميذ المدرسة .

التلميذ خادم الاستاذ من اهل العلم او الفن او الحرفة ، والتلميذ طالب العلم وخصه اهل العصر بالطالب الصغير، والجمع تلاميذ وتلامذة .

اصطلاحا : فالتلميذ هو المحور الاول والهدف الاخير من كل العمليات التربوية والتعليم : فهو الذي من اجله تنشأ المدرسة ويجهز كافة الامكانيات ، فلابد ان كل هذه الجهود والامكانيات ولابد ان كل الجهود الضخمة التي تبذل في شتى المجالات لصالح التلميذ ، لابد ان يكون لها هدف وتتمثل في تكوين عقله ، جسمه وروحه معارفه واتجاهاته . (رابح تركي ، 1999 : 112)

2-خصائص تلميذ المرحلة المتوسطة :

أ)- الخصائص الجسدية :

تصاحب الدخول الى المتوسطة مرحلة البلوغ اي المراهقة والتي عرفها مارشال بكونها المرحلة التي يصبح فيها الكائن ناضجا جنسيا مع ظهور الخصائص التكوينية التي تؤدي الى اختلاف كلي بين الذكورة والانوثة وتصبح الخصائص الجنسية الثانوية اهمية كبيرة لاول مرة ، بينما تأخذ الاعضاء الضرورية للتناسل حجمها الطبيعي .

كما تتميز هذه الفترة اضطرابا في النمو الخاصة بالبلوغ لتزيد من الصعوبات التي يعيشها المراهق ويتمثل المظهر الاول لهذا الاضطراب في اللاتزامن المتواجد ما بين جسد مايزال في مظهره الطفولي ومابين التغيرات الجنسية الناضجة .

اما من وجهة نفسية مركبة ، تؤثر التحولات الجسدية الكبيرة والتغير في الصور الجسدية وفي التصورات الخاصة بالفضاء والتحكم العضلي الحركي بصفة جلية على تمدرس المراهق سواءا على مستوى تنفيذ المهام المرتبطة (بالكتابة والاشغال اليدوية) او على مستوى الفهم .

ب)- الخصائص المعرفية والعقلية :

تساهم المعارف والاستراتيجيات الجديدة للتعلم في النمو المعرفي والعقلي للفرد وفي اكتساب وسائل فكر جديدة وذلك من خلال التفاعلات الثابتة مع المحيط ، بوجود نماذج جديدة للفكر والاستنباط سوف تستعمل المهارات المكتسبة بدورها كدعامة لتعلم جديد.

فبالنسبة لمقاربة بياجي : فقد اعتبر مرحلة المراهقة مرحلة اخيرة في بناء العمليات العقلية وهي تبتدئ مع سن البلوغ وتنتهي نحو سن الخامسة عشر وتنقسم هذه المقاربة الى مرحلتين صغيرتين :

أ* المرحلة الشكلية (أ) : تتميز بمحدودية الادراك الشكلي في بعض الوضعيات وبطء اكتشاف الحلول .

ب* المرحلة الشكلية (ب) : يصبح المراهق في هذه المرحلة قادرا على التفكير بطريقة افتراضة استنباطية بمعنى التفكير انطلاق من احتمالات بعيدا عن الواقع المحسوس.

هناك ايضا نموذج الفكر المتشعب ل قيلفورد(1967) الذي اهتم كذلك بالنمو العقلي لدى الطفل والمراهق هذا النموذج الحدسي الذي يتميز بالقدرة على تسيير العديد من الافكار والانتقال من افق الى اخر.

في المقابل وصف قيلفورد نموذجا اخر من الفكر سماه بالفكر المتقارب الذي يعمل وفق النموذج المنطقي حيث يجتهد الفكر للتوصل الى اجابة واحدة تعبير صحيحة.

ج)- الخصائص النفسية والعاطفية :

من بين المظاهر الاكثر ملاحظة واكثر صخبا في مرحلة المراهقة نجد ان المراهقة او ازمة الهوية التي تنمو لدى المراهق بفعل التحولات البلوغية ، العقلية و العاطيفة.

اذا تكلم ديبيس (1996)عن ازمة الأصالة الشبابية وذلك من خلال مفهومين :

1* الرغبة في الاصالة : تتميز بكراهية الابتذال والميل الى تمجيد الذات وجعلها منفردة.

2* ازمة الاصالة : فهي تشير الى الشكل الاكثر ظهورا والاكثر احتمالا للرغبة في الاصالة ، وتظهر بوجهين جانب فردي وجانب اجتماعي ، فبالنسبة ل :

أ-الجانب الفردي : تتميز الازمة بتاكيد الذات والحماس والتامل واكتشاف الذات ، ويمكن التعبير عنها بحب الانعزال والغرابة في اللباس والسلوك وحتى في اللغة المستعملة .

ب-الجانب الاجتماعي : يظهر على شكل تمرد شبابي اتجاه الكبار واتجاه انظمة القيم والافكار السابقة ، يتعلق الامر بتمرد اتجاه كل ما يعرقل تاكيد الذات .

وقد ميز **مال Male** داخل الازمة الشبابية الحقيقة نوع من الازمات بسيطة وحادة متواجدة في حدود العصابات العصابات والذهانات ، وتتضمن مايلي :

* عصاب الكف (صعوبة في التعبير والخوف من الجنس الاخر ، وكف عقلي واجتماعي).

* عصاب الفشل (فشل دراسي وفشل عاطفي ، واضطراب فكري).

* الكآبة التي تعبر عن حالة من الضجر الطفولي .

على غرار ازمة الهوية ، تصاحب مرحلة البلوغ والمراهقة بعض التغيرات الانفعالية قد تكون سببا فب عزوف الكثير من المراهقين عن الدراسة وتبنيهم لمختلف سلوكات الجنوح ، التدخين ، المخدرات ، ولعل اهم هاته التغيرات تتمثل في مشاعر القلق والاكتئاب .

د)-الخصائص الاجتماعية :

يؤكد التعريف الاجتماعي على اهمية امكانةالاجتماعية والدور الاجتماعي في تحديد نوعية تفاعل الفرد مع محيطه الاجتماعي ، غير انه ينكر تواجد هاته المكانة لدى المراهق لكونه واقع بين حالين فهو ليس بالطفل الذي كان وليس بالراشد الذي يمكنه تحمل المسؤولية تتسبب هذه المكانة الغامضة في الكثير من صراعات المراهقين وفي الكثير من تصرفاتهم السلبية .

ففي الفضاء المدرسي المتمايز عن الفضاء العائلي ، يتمكن المراهق من مبادرته في مشروعه المهني وبصفة اوسع في مشروع حياته الراشدة .

اما فيما يخص تاثير العائلة في المتدرس خلال مرحلة المراهقة فهو مختلف فالمراهقة في هذه المرحلة مرتبطة بالولاء العائلي وبين الرغبة المرتبطة بالاستقلالية .

فالمراهق هنا يحتاج الى قاعدة امنة يستخدمها كمرجعية اساسية ينطلق منها الى العالم ، وعندما توفر العائلة هذه المرجعية والثقة تتطور هويته بشكل مستمر .

كما تلعب المدرسة ايضا دورا مهما في توفير الفرص الغنية والمتنوعة لاستكشاف الحياة والمساهمة في تنمية التفكير الراقي عند المراهق وتدربه على مواجهة التحديات وتحمل المسؤوليات . (آمنة ياسين وآخرون ، 2015 : 15-23).

الخلاصة :

بعد ما تطرقنا الى عنصر المراهقة في الفصل الثالث وفي الفصل الرابع استنتجنا ان المراهقة تعتبر فترة حرجة وحساسة بالنسبة للفرد ، ينتقل فيها من الكائن البيولوجي الى الكائن الاجتماعي ، وتتمظهر في ثلاثة انواع المتكيفة (السوية) ، الانسحابية (الانطوائية) ، والعدوانية (المتمردة) ، ويمر فيها المراهق بمراحل مختلفة تتمثل في النمو الجسمي ، الجنسي ، النفسي ، والاجتماعي ، والانفعالي ، كما ان للمراهق حاجات اساسية كالحاجة الى الامن ، الحاجة الى الحب والقبول ، الحاجة الى مكانة الذات ، الحاجة الى الاشباع الجنسي ، الحاجة الى النمو الانفعالي والابتكار. واخيرا الحاجة الى تحقيق وتاكيد الذات ....الخ .

كما تعرفنا على بعض المشاكل التي تعترض حياة المراهق منها مشكلات الجنس ، مشكلة الاستقلال الذاتي ، مشكلات العلاقات الجتماعية مع الاخرين . واخيرا مشكلات العلاقات الاجتماعية مع الاخرين ومشكلات التحكم في الذات والضبط الانفعالي الى جانب مشكلات اخرة صحية ، نفسية ، مدرسية ، اسرية ، واقتصادية لم نتطرق اليها .

اما العنصر المهم الذي تطرقنا اليه ايضا هو التلميذ ، تعريفه ، وخصائصه في مرحلة المتوسط .

وعليه نستنتج ان مرحلة المراهقة هي فترة تتكون فيها شخصية الفرد من مختلف الجوانب الجسمية النفسية ، الانفعالية ، والاجتماعية ، لذا علينا الحفاظ على الفرد في هذه الفترة بهدف تحقيق التوافق والتكيف النفسي والاجتماعي .

الفصل الخامس

الدراسة الميدانية

اولا : الدراسة الاستطلاعية :

1) منهج الدراسة المعتمد عليه هو المنهج الوصفي

اعتمدت في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يوفر فهما واضحا عن الخجل وعلاقته باساليب المعاملة الوالدية ، حيث يقوم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى افراد العينة دون ان يكون للباحثة دور في ضبط متغيرات موضوع القياس.

2) مكان الدراسة :

متوسطة فاضل عبد القادر " طافراوي"ولاية وهران.

3) فترة الدراسة :

تمت الدراسة الاستطلاعية في 23 افريل 2017.

4) عينة الدراسة :

شملت عينة الدراسة الاستطلاعية 40 تلميذا وتلميذة في واقع 20 ذكور ، و20 اناث ، وقد تم اختيار هذه العينة بطريقة عرضية (عشوائية) .

5) الادوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية :

أ_ تم تطبيق مقياس الخجل المعدل (CMSS) (Cheek –Cheek- Melchior) (1985) قام باعداد هذا المقياس شيك وميلشاير عام (1985)ونقله الى العربية لولوة حمادة وحسن عبد اللطيف(1999) ويتكون المقياس من(20) عبارة فيها(5) اختيارات تقيس ثلاثة مكونات الخجل وهي الجانب المعرفي ، السلوكي ، والفيزيولوجي لسمة الخجل ، وقد قام الباحث محمد بدر الانصاري باستخدام الصيغة العربية للمقياس وطبقه على عينة قوامها(1000) طالب وطالبة من طلاب جامعة الكويت من الجنسين ، ومن تم اجراء تحليل البنود للمقياس كاحد طرق حساب صدق التكوين الفرضي للمقياس وعليه تم استبعاد عدد 2 من بنود المقياس والتي ارتبطت بالدرجة الكلية بمعامل ارتباط يقل عن (ر : 0.30) وذلك وفقا لمعيار تحكيمي وضعه كاتب هذه السطور (بدر محمد الانصاري) لاختيار بنود المقياس وبذلك وصل المقياس الى 18 بندا . (بدر محمد الانصاري ، 2002 : 19).

وبالتالي فيتكون المقياس من (18) بندا وبدائل خمسة للاجابة هي (ابدا ، قليلا ، متوسط ، كثيرا ،دائما) ويتم التصحيح باعطاء كل بند في المقياس درجة تتراوح بين(1-5) وذلك في جميع البنود ما عدا البنود (5 ، 9 ، 12) حيث تعطى درجات معكوسة ومن هنا يمكن استخراج الدرجة الكلية التي حصل عليها المفحوص بجمع تقديرات العبارات مع بعضها . (احمد عبد اللطيف ابو اسعد ، 2009 :254)

وقد تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية وباستعمال معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات الفردية والزوجية فكان مقدراه (0.56) وبما ان الثبات الجزئي تم تعديله من خلال معادلة سيبرمان براون ليصبح كلي ، اصبحت قيمة معامل الثبات تساوي ر ث ص (0.71) مما يدل على انا المقياس ثابت وقابل للتطبيق في الدراسة الاساسية وبحساب الجدر التربيعي لقيمة سبيرمان براون كانت نتيجة الصدق الذاتي (0.84) .

كما تم عرض المقياس على مجموعة من الاساتذة بهدف تحكيمه بحكم خبرتهم (الاستاذة المؤطرة طالب سوسن ، الاستاذة قادري حليمة ، الاستاذ بوقصارة منصور) بعد هذه النتيجة يمكن القول ان المقياس صادق ويقيس ما وضع لقياسه .

ب – كما تم تطبيق استمارة المعاملة الوالدية لصاحبها ايرل شافر (1965) التي اعدها للعربية صلاح ابو العتاهية ورشاد عيد العزيز موسى (1987) فهي تزود الباحث بتقدير حقيق عن السلوك الفعلي للوالدين لمعاملة الابناء في مختلف مواقف التنشئة كما تتميز بشموليتها ، وتغطيتها للجوانب الاساسية لمعاملة الوالدين للابناء ، بحيث تتكون الاستمارة من (42)عبارة يقابل كل عبارة ثلاث بدائل خاصة بالاب وثلاثة خاصة بالام وهي (نعم ، احيانا ، لا) التي تم فيها استبدال بديلين هما (نعم ولا) واصبحا (دائما و ابدا) هذا بعد استشارة الاساتذة قادري حليمة والاستاذة المؤطرة طالب سوسن .

وقد تم حساب صدق ثبات الاستمارة عن طريق حساب معامل الارتباط حيث تم الحصول على النتيجة التالية (ر : 0.71) لكن ثبات الاختبار هو مكافئ لصورة واحد من نصف الاختبار فتم تصحيح ذلك بتطبيق معادلة سيبرمان براون فتم الحصول على النتيجة التالية (رث ص : 0.8) فهذا يدل ان هناك معامل ارتباط بين الجزاين من الاختبار لان قيمة معامل الارتباط المحصل عليها مرتفعة فان الاستمارة المصممة للمعاملة الوالدية تتميز بثبات عالي ، وقد عبر عن صدق الاستمارة بحساب الجدر التربيعي لمعامل الثبات المحصل عليه فوجد يساوي (0.89) وهو صدق عالي . وبالتالي الاستمارة المصممة تتمتع بصدق وثبات عاليين . (بن سعادة فاطمة الزهراء ، 2015 : 83 ، 84).

ثانيا : الدراسة الاساسية :

1* مكان الدراسة : تم اجراء الدراسة الميدانية في متوسطة فاضل عبد القادر – طافراوي – وهران .

2* مدة اجراء الدراسة : استغرقت الدراسة الميدانية الفترة مابين 26 افريل 2017 الى 30 افريل 2017

3*عينة الدراسة : تناولت الدراسة عينة بلغ حجمها (135) تلميذ منهم (66) ذكور و (69) اناث. تراوحت اعمارهم ما بين(12 -17) سنة من مختلف مراحل الطور المتوسط .

4 * ادوات الدراسة : اعتمدت الدراسة الاساسية على :

أ – مقياس الخجل المعدل (شيك وميلشاير 1985).

ب – استمارة المعاملة الوالدية (ايرل شافر 1965).

الفصل السادس

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة النتائج :

لقد تم في هذا الفصل عرض النتائج و مناقشة الفرضيات و هذا ما ستوضحه الجداول التالية :

العينة	المتغير	"ر"	مستوى الدلالة
135	خجل / معاملة الاب	0.124	غير دال
	خجل / معاملة الام	0.122	

جدول رقم (01) يوضح حساب معامل الارتباط بين الخجل واساليب المعاملة الوالدية (صورة الام وصورة الاب)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) انه لا يوجد ارتباط دال احصائيا بين اساليب المعاملة الوالدية وظهور الخجل ، ويظهر ذلك من خلال حساب معامل الارتباط لبيرسون الخاص بمعاملة الاب والذي قدر ب(0.124) ومعامل الارتباط لبيرسون الخاص بمعاملة الام والذي قدر ب(0.122) مما نلاحظ انهما متقاربان .

الفرضية العامة :

توجد علاقة دالة احصائيا بين الخجل واساليب المعاملة الوالدية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

تحليل ومناقشة الفرضية العامة :

بعد حساب معامل الارتباط لبيرسون في الجدول رقم (01) وجدناه غير دال احصائيا مما يدل على انه لاتوجد علاقة بين الخجل واساليب المعاملة الوالدية . وبالتالي فالفرضية العامة لم تخدم بحثي و جاءت منافية لبعض الدراسات التي اكدت على ان لاساليب المعاملة الوالدية دور في ظهور الخجل ومن بين هذه الدراسات نجد :

دراسة **محمد أدم سلامة**(1984) التي اكدت على ان اسلوب الرفض والضبط يولد شعور بالخجل ، القلق ، الانسحاب ، والشعور بالاكتئاب .

اما دراسة **رابح تركي (1974)** فقد اكدت على انا العصابية عند الابناء ترتبط بعدم تقبل الوالدين للطفل في حين التقبل من الام والاستقلال من الاب يعينان على ميل الابناء نحو الانبساطية لان ذلك يساعد على شعورهم بالثقة بالنفس وعدم ميلهم الى الخجل والشعور بالنقص والدونية . (حنان بنت اسعد ، محمد خوج ، 2002 : 36،41).

وهذا نفسه ماجاء في دراسة **مايسة احمد النيال(** 1996) التي سبق ذكرها في الدراسات السابقة.

اما دراسة **بيكر** backer و **بترسون** patrson فقد اهتما فيها باثار الافراط في الشدة والضبط على

الاستقلال الذاتي ، ولذا اختارا عينة مكونة من(25)اسرة لها ابناء مشكلون واخرى لها ابناء اسوياء ، وتشير نتائج هذه الدراسة الى ان الافراط في الشدة والضبط من قبل الوالدين يعطل عمليات الاستقلال الذاتي عند الابناء كما انه يساعد على نمو افراد يشعرون بالنقص والخوف والخجل . (حنان بنت اسعد ، محمد خوج ، 2002 : 36،41).

وعليه فبالرغم من تعدد الدراسات التي اكدت على ان اساليب المعاملة الوالدية دور في ظهور الخجل هذا لم يكن السبب الوحيد فهناك اسباب كثيرة مرتبطة بالخجل من بينها اساليب المعاملة الوالدية الخاطئة ، اما الاسباب الاخرى فقد تمثلت في العيوب الجسمية (العاهات) مما يجعل الفرد يشعر بالنقص ، التاخر الدراسي ، المعاملة السيئة من قبل المعلمين والزملاء ، النقد والسخرية خاصة من الزملاء ، تقليد الطفل لوالديه ، الشعور بالقلق ، انعدام الثقة ، المستوى الاقتصادي ، والسمات الشخصية وغيرها من الظروف التي تساهم في ظهوره .

فلروابط بين الوالدين اهمية خاصة في تكوين الابناء . فتعاون الوالدين واتفاقهما يخلق جوا هادئا ينشأ فيه الطفل نشوءا متزنا ، وهذا الاتزان والتوافق الاسري يترتب عليه غالبا اعطاء الطفل ثقة في نفسه وفي الاخرين من حوله .

فالمنزل بما يحويه من الفة اسرية وتعاون علاقات يؤثر في نمو التلميذ وتكوين شخصيته (كولتشيتسكايا ، 1998 : 55).

وهذا ما اشارت اليه دراسة لامب الى انه توجد علاقة وثيقة بين تقدير الذات عند الابناء وتقبلهم ، وان هناك سلبية بين تقدير الذات ونبذ الاباء ، وينسحب ذلك عن مفهوم الثقة بالنفس والعلاقات الذاتية بين الابن وابيه، أما نتائج دراسة **هوفمان** فقد اشارت الى ان العلاقة الايجابية بين الابناء وابائهم تولد مشاعر الثقة بالنفس وتزيد من فاعلية الابناء في بناء جذور التواصل الاجتماعي مع الاخرين . (فاطمة حولي ، 2012 : 08) وعليه فاتباع الوالدين لاساليب المعاملة السوية له دور ايجابي ويؤثر على النمو السوي

والسليم للابناء وينعكس على صحتهم النفسية . وهذا ما اكدته كل من دراسة **ايلدر** (1988) ودراسة **أوفر** (1994) التي سبق ذكرها في الدراسات السابقة.

	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" ت "	مستوى الدلالة
مقياس الخجل	ذكور	66	42.24	10.32	2.31	0.05
	اناث	69	46.30	10.10		

جدول رقم (02) يوضح حساب الفروق الجنسية للخجل

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) انه توجد فروق جنسية دالة احصائيا في مقياس الخجل وقد ظهر ذلك من خلال النتائج المتمثلة في :

حساب المتوسط الحسابي للذكور والذي قدر ب(42.24) بانحراف معياري قدره(10.32) اما بالنسبة للاناث فالمتوسط الحسابي قدر ب(46.30) بانحراف معياري قدره(10.10) وبحساب " ت " وجدت تساوي(2.31)عند مستوى الدلالة(0.05) .

الفرضية الجزئية (01)

توجد فروق دالة احصائيا لدى التلاميذ الخجولين باختلاف الجنسين.

تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية (01) :

بعد حساب اختبار " ت " للفروق الجنسية الموضح في الجدول رقم (02) وجدناها تساوي (2.31)عند مستوى الدلالة الذي قدر ب(0.05) وهذا دليل على وجود متغير الخجل بالنسبة لكلا الجنسين

وهو لصالح الاناث اكثر من الذكور ودل عليه المتوسط الحسابي المقدر ب(46.30)اما الذكور فبمتوسط حسابي قدر ب(42.24)فبالتالي الفرضية تحققت وهي دالة احصائيا .

وهذا ما اكدته الدراسات المسحية التي قام بها **زيمباردو zimbardo** (1974) ومعاونوه

على عينات من المدراس الابتدائية والاعدادية توصل الى ان(50٪)من البنين و(60 ٪)

من البنات يعانون من الخجل وان حوالي(40 ٪)من المراهقين والراشدين وصفوا انفسهم بانهم يتسمون بالخجل ، وقد توصل زيمباردو ومعاونوه ان(40 ٪)من افراد عينة دراستهم يعانون الخجل و (20٪)منهم يصفون خجلهم بانه مزمن في حين اشار(7 ٪)بانهم يشعرون بالخجل وقد طبق على عينة الدراسة مسح استانفورد للخجل ، وفي مسح اخر قام به زيمباردو (1977) على عينة من طلاب المدارس الثانوية والجامعة (ن : 817) تبين ان(42 ٪) من افراد عينة الدراسة عانوا من الخجل بينما (86 ٪)اخرين من افراد عينة الدراسة كان لديهم شعور بعدم الرضا والياس نتيجة معاناتهم من تلك الصفة غير المرغوبة ،و هذا ما اكدته دراسة **السيد السمادوني** (1994) والتي اجريت على(1375) مراهق من الجنسين والتي اسفرت على وجود فروق بين المراهقين والمراهقات فيما يخص ظهور الخجل في مراحل التعليم المختلفة فهو سمة غير مقبولة وفقا لدرجة شعورهم بالخجل ، بينما يختلف كل المراهقين والمراهقات في مراحل التعليم الثانوي في ادراكهم للمواقف المسببة للخجل .

اما دراسة **كازوهيكو وتاكاشي** التي تم ذكرها في الدراسات السابقة فقد أظهرت نتائجها بان الشعور بالخوف من الخجل والشعور بالمراقبة من الاخرين، وعليه فهناك دراسات تتعامل مع الخجل على اعتبار انه سمة ، كما ان هناك من ينظر اليه كظاهرة مرتبطة بمواقف معينة او كحالة مؤقتة ولكن الغالبية تميل الى اعتباره سمة من سمات الشخصية ومن هنا يبدو انه من الممكن ان يكون احيانا سمة لدى بعض الافراد واحيانا اخرى يكون مجرد حالة موقفية مشروطة بظروف اجتماعية معينة ، علما بانه لم يتفق الباحثين على تحديد العوامل التي من الممكن ان يعزى اليها نشوء وتطور الخجل وانسجم ذلك مع وجهات نظر الكثير من الباحثين والتي ترى ان للسلوك محددات متعددة منها : وراثية ، بيولوجية و بيئية . (بدرمحمد الانصاري ، 2002 : 13، 15).

ومن خلال هذا استنتج ان الخجل ظاهرة نفسية ترتبط بعدة عوامل وظروف سواء كانت وراثية كأن يكون يكون الوالدين او احد افراد الاسرة خجول فيكتسب الطفل هذه الصفة ، او بيولوجية تكون نتيجة عاهات جسدية او تشوه خلقي تؤثر على نفسية الطفل او بيئية مكتسبة من المجتمع وخاصة المدرسة نتيجة للظروف التي يعيش فيها الطفل والمراهق هذه الاخيرة تعتبر اكثر تاثيرا في الفرد لما يعيشه من نقد وسخرية وسوء للمعاملة وخاصة في فترة المراهقة.

مقياس المعاملة الوالدية	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" ت "	مستوى الدلالة
معاملة الاب	ذكور	66	170.25	15.99	1.67	غير دال
	اناث	69	165.75	15.18		
معاملة الام	ذكور	66	171.09	16.10	1.62	غير دال
	اناث	69	166.71	15.17		

جدول رقم (03) يوضح حساب الفروق الجنسية لاساليب المعاملة الوالدية (صورة الاب والام)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) انه لا توجد فروق جنسية دالة احصائيا في مقياس المعاملة الوالدية ، وظهر ذلك من خلال حساب المتوسط الحسابي لمعاملة الاب لكلا الجنسين وقد وجد يساوي(170.25) بالنسبة للذكور بانحراف معياري(15.99) اما الاناث فيساوي (165.75) بانحراف معياري (15.18) اما بالنسبة لمعاملة الام فقد وجدنا المتوسط الحسابي يساوي(171.09) بالنسبة للذكور بانحراف معياري (15.17) وبحساب " ت " وجدناها تساوي(1.67) بالنسبة لمعاملة الاب لكلا الجنسين و(1.62) بالنسبة لمعاملة الام لكلا الجنسين وكلاهما غير دال

الفرضية الجزئية (02) :

توجد فروق جنسية دالة احصائيا في اساليب المعاملة الوالدية باختلاف الجنسين.

بعد حساب " ت " للفروق في اساليب المعاملة الوالدية لكلا الجنسين في الجدول رقم (03) وجدناه غير دال ولاحظت ان النسبة التائية متقاربة بين معاملة الاب والام (1.67 و 1.62) وهذا ما يدل على معاملة الوالدين معتدلة وهذا ما جاء عكس ما تم افتراضه وما اكدته بعض الدراسات من بينها دراسة محمد ادم سلامة (1992) فقد هدفت الى معرفة الفروق الجنسية بين المراهقين والمراهقات بدولة الامارات في ادراكهم لاساليب الرعاية الوالدية وكذلك الفروق بين الجنسين في التوافق والقيم ، واشتملت عينة البحث على(2000) طالب وطالبة من طلاب الصف الاول ثانوي بدولة الامارات اعمارهم من 16 – 17 سنة ، وقد استقرت نتائج الدراسة على الاتي :

هناك فروق بين الجنسين في ادراك اساليب الرعاية الوالدية فالذكوراكثر ادراكا لمنحهم الاستقلالية من جانب الامهات اما الفروق في التقبل ومنح التحرر فهي لصالح الاناث.

اما من ناحية الفروق بين الجنسين في التوافق والقيم ، فمن حيث التوافق فالاناث اكثر توافقا من الناحية الاسرية ، اما الذكور فهم اكثر توافقا من الناحية الاجتماعية والانفعالية ، ومن ناحية الفروق في القيم فان الاناث اكثر تمسكا بالقيم الاصلية من الذكور ، ولقد اظهرت النتائج عن وجود ارتباط بين اساليب الرعاية الوالدية والتوافق والقيم لدى الابناء.(فروجي وسيلة ،10:2015).

وعليه فان ما اوضحته النتيجة في انه لا توجد فروق في المعاملة الوالدية لكلا الجنسين هو نتيجة لادراك الوالدين ووعيهما للانعكاسات السلبية الناتجة عن الاساليب الخاطئة المتبعة من طرفهم ، اضافة الى اننا نلاحظ في الوقت الحاضر ان هناك مساواة بين الاناث والذكور وخاصة في مجال الدراسة والعمل واختلفت فيه الاساليب واصبح هناك وعي من قبل الاولياء في كيفية معاملة الابناء عن طريق توجيههم ومساعدتهم وتفهمهم والعمل على تنشئتهم تنشئة صحيحة محافظة على القيم والعادات دون ضبط وتحكم وتقييد وهذا مايسمح لهم بتكوين شخصيتهم واعطائهم قدرا من الثقة بانفسهم وفي علاقاتهم مع الاخرين.

الخاتمة :

الخجل هو الميل الى الانسحاب من المواقف الاجتماعية او الميل الى الانسحاب من امام الاخرين وخاصة الغرباء ، وهو موجود عند كثير من الناس بنسب متفاوتة ، حيث يولد بعض الاشخاص بطبيعة هادئة واستعداد فطري ليكونوا خجولين ، بينما يكتسب اغلب الخجولين هذه الصفة من البيئة المحيطة ، فقد يلاحظ الطفل ان احد افراد اسرته وبالذات الوالدين يميل الى الوحدة او الخجل ولا يحب الاختلاط بالناس فيكتسب منه هذا السلوك بالتقليد ، وقد يكون الخجل بسبب التربية الخاطئة التي تربي الطفل على السلبية او تركز على عوامل النقص البشرية فتبرزها وتعززها حتى يصبح الطفل اسيرا لها ، ويمكن لبعض العيوب الجسدية (كالاعاقة) او العقلية المرتبطة بصعوبات التعلم (بطيء التعلم والتاتاة) او اختلاف في لون البشرة ان تنمي الخجل عندهم ، وكذك عدم الاستقرار الاسري وكثرة المشاكل العائلية او انفصال الوالدين والعنف الذي يتعرض له من الوالدين او الاخوة او الزملاء بالاضافة الى النقد والسخرية يسهم في احداث دمار نفسي و اجتماعي للطفل مما يتولد عنه تدني لتقدير الذات وبالتالي الشعور بالخجل .

التوصيات:

1 – عدم فسح المجال للخجولين بالانطواء والانعزال والعمل على جعلهم يندمجون مع الاخرين .

2 – التدريب على المهارات الاجتماعية كالتواصل والتفاعل الاجتماعي .

3 – مراعاة الاستاذ للجانب النفسي والاجتماعي للتلاميذ .

4 – تلعب المدرسة الدور الفعال في بلورة مفهوم الذات سواءا كان ايجابي او سلبي لدى التلاميذ .

5 – تشجيع المراهقين والمراهقات الخجولين على تبادل الزيارات وتبادل عبارات التحية والاحاديث الودية .

6 – طمئنة الخجولين بانهم ليسوا منبوذين اجتماعيا و اشعارهم باهميتهم في المجتمع .

7 – دمجهم في الحياة الاجتماعية والتعامل مع الاخرين بدون التردد او الخوف المرتبط بالخجل ومصاحبتهم في زيارة كلما امكن ذلك .

8 – التقدير الايجابي من طرف الوالدين لابنائهم يساهم في زيادة ثقتهم بانفسهم .

9 – مساهمة كل من الاسرة والمدرسة والمجتمع في علاج الخجل ومعرفة الاسباب الحقيقية المرتبطة به .

10 – تشجيع التعبير عن النفس وابداء الراي .

قائمة المراجع :

1- الكتب و المجلات:

1)- ابراهيم اسعد ميخائيل (1994)،مشكلات الطفولة والمراهقة ،بيروت ،دار الجيل،ط2 .

2)-ابراهيم قشقوش(1980))،سيكولوجية المراهقة ، القاهرة ، مكتبة الانجلومصرية.

3)- احمد السيد محمد اسماعيل (1995) ،مشكلات الطفل السلوكية واساليب المعاملة الوالدية ، الاسكندرية ،دار الفكر الجامعي ،ط2.

4)-احمد عبد اللطيف ابو اسعد (2009) ،الارشاد المدرسي (طرق الوقاية والاساليب الارشادية)، عمان الاردن ،دار المسيرة .

5)-أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009)،دليل المقايس و الاختبارات النفسية و التربوية ،عمان ، الأردن ، دار ديبونو.

6)-احمد محمد الزغبي (2005)،مشكلات الاطفال النفسية والسلوكية والدراسية (اسبابها وسبل علاجها)،دمشق سوريا ، دار الفكر .

7)-اسماعيل خليل ابراهيم (2008)،التربية الحديثة للمراهقين ،حلب، سوريا،دار النهج للدراسات .

8)-اشرف سعد نخلة (2011) ،المشكلات السلوكية والنفسية للاطفال وكيفية علاجها ،الاسكندرية ،مصر ،دار الفكر الجامعي .

9)- امنة ياسين واخرون (2015)،اكره المدرسة .....ماذا افعل؟،دليل عملي للمربين لتدعيم النجاح المدرسي لدى التلاميذ ،منشورات دار الاديب ،الجزائر .

10) -انتصار يونس(1978)،السلوك الانساني ،مؤسسة المعارف للطباعة والنشر .

11)-بدر محمد الانصاري (2002) ،مقاييس الشخصية (تقنين على المجتمع الكويتي)،الكويت ،دار الكتاب الحديث .

12)-جودت عبد الهادي وسعيد حسين العزة(2007)،مبادئ التوجيه والارشاد النفسي ،عمان ،الاردن ،دار الثقافة .

13)-حسن مصطفى عبد المعطي (2001)،علم النفس النمو (الاسس والنظريات)، القاهرة، دار قباء مصر.

14)-حسيب مجدي عبد الكريم (1995) ،اساليب المعاملة الوالدية وحجم الاسرة كمحددات مبكرة لتطرف الابناءفي استجاباتهم ،مجلة علم النفس ،العدد(33)،الهيئة المصرية العامة للكتاب ،القاهرة ،مصر .

15)-حسين علي فايد(2001)،دراسات في الصحة النفسية ، الاسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث .

16)-حسين مصطفى عبد المعطي (2003) ،الاضطرابات السلوكية في الطفولة والمراهقة (الاسباب ،التشخيص ،العلاج)،القاهرة ،مصر .

17)-حمادة عبد اللطيف وحسن ابراهيم عبد اللطيف (1999)،الخجل من منظور الفروق بين الجنسين ،مجلة دار الخليج .

18)-رابح تركي (1999) ،اصول التربية ،الجزائر ،ديوان المطبوعات الجامعية ،ط2

19)-زكرياء الشربيني (2000)،المشكلات النفسية للاطفال ،القاهرة ،مصر ،دار الكتاب العربي .

20)-زهران حامد عبد السلام (1995)،اساليب علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة)،مصر، عالم الكتب، ط 5 .

21)-سامي محمد ملحم(2007)، مبادئ التوجيه و الارشاد ، عمان ، الأردن ، دار المسيرة .

22)- سعيد عبد العزيز وجودت عزة عطوي (2009) ،التوجيه المدرسي(مفاهيمه النظرية ،اساليبه الفنية وتطبيقاته العلمية) ،عمان ،الاردن ،دار الثقافة ،ط1 الاصدار (2) .

23)-سناء حامد زهران (2011)،الصحة النفسية والاسرة ،القاهرة ،مصر ،دار عالم للكتب .

24)-السيد ابراهيم السمادوني (1994)،الخجل لدى المراهقين من الجنسين (دراسة تحليلية لمسبباته ومظاهره واثاره والقياس التربوي)،العدد 3

25)-شيفر و ميلمان (2006)،سيكولوجية الطفولة و المراهقة (مشكلاتها،أسبابها و طرق حلها)، عمان،الأردن، دار التقافة .

26)-صالح عواطف حسين (1994)،التنشئة الوالدية وعلاقتها بفاعلية الذات والمراهقين من الجنسين ،مجلة كلية التربية ،جامعة المنصورة ،القاهرة مصر ،العدد 24

27)-صالح محمد علي ابو جادو (1998)،سيكولوجية التنشئة الاجتماعية. عمان الاردن ،دار المسيرة ،ط2

28)-طه عبد العظيم حسين (2009) ،استراتيجية ادارة الخجل والقلق الاجتماعي ،عمان الاردن ،دار الفكر .

29)-عبد العزيز ابراهيم سليم (2011) ،المشكلات النفسية و السلوكية لدى الأطفال ،عمان، الأردن ، دار المسيرة .

30)-عبد العزيز ابراهيم سليم (2011)،المشكلات النفسية و السلوكية لدى الأطفال، عمان، الأردن ، دار المسيرة .

31)-عبد اللطيف محمد العبد (1988)،الاخلاق في الاسلام المدين المنورة السعودية،مكتبة دار التراث ،ط2.

32)-عبد الله زاهي الرشدان (2005)،التربية والتنشئة الاجتماعية ،الاردن ،دار وائل .

33)-عبد الله زاهي الرشدان (2005)،مدخل الى التربية والتعليم ،لبنان ،دار العلم للملايين ،ط2

34)-عبد المنعم الميلادي (2014)،مشاكل الطفل النفسية والاجتماعية (الكذب ،السرقة ،الاكتئاب) ،الاسكندرية مصر ،مؤسسة شباب الجامعة ،

35)-عسكر عبد الله السيد (1996)،دراسة ثقافية مقارنة للفروق بين عينة بين الاطفال المصريين واليمنيين لادراكهم للقبول والرفض الوالدي ،مجلة الدراسات النفسية ،تصدر عن رابطة الاخصائين النفسية المصرية رانم المجلد السادس ،العدد 2 القاهرة مصر .

36)-علاء الدين كفافي (1989)،تقديرالذات في علاقته بالتنشة الوالدية والامن النفسي،مجلة العلوم الانسانية ،العدد35،المجلد 07

37)-علاء الدين كفافي(1994)،معجم علم النفس والطب النفسي،القاهرة،دار النهضة العربية.

38)-علاء الدين كفافي(2009)،علم النفس النمو،الاسكندرية،مؤسسة شباب الجامعة.

39)-علي السيد خليفة (2001)،الخجل و التشاؤم و علاجهما، مصر، القاهرة ،المركز العربي ، بدون طبعة.

40)-غالب مصطفى(1986)،القلق والخجل،بيروت،مكتبة الهلال.

41)-الغزالي محمد(1988)،خلق المسلم،القاهرة،دار الدعوة.

42)-فاخر عاقل(1985)،اصول علم النفس و تطبيقاته،بيروت،دار العلم للملايين،ط6.

43)-فاطمة عبد المنتصر الكتاني(2000)،الاتجاهات الوالدية في التنشئة وعلاقتها بمخاوف الاطفال،عمان،الاردن،دار الشروق.

44)-فايد حسن علي(2001)،دراسات في الصحة النفسية(العلاقة بين االخجل والاعراض السيكوباتولوجية في المراهقة)،الاسكندرية،المكتب الجامعي الحديث.

45)-فهمي مصطفى(1974)،سيكلوجية الطفولة والمراهقة،القاهرة،دار مصر للطباعة.

46)-فؤاد البهي السيد(1975)،الاسس النفسية للنمو،القاهرة،دار الفكر العربي،ط4.

47)-فيولت فؤاد ابراهيم(1998)،دراسات في سيكلوجية النموالطفولة والمراهقة،القاهرة،مكتبة زهراء الشرق.

48)-القناوي محمد هدى (1992)،سيكولوجية المراهقة،القاهرة،مكتبة الانجلومصرية.

49)-كولتشيتسكايا(1998)،ترجمة عبد المطلب ابو يوسف وماجد علاء الدين تربية مشاعر الاطفال في الاسرة ،دمشق سوريا ،منشورات علاء الدين .

50)-مايسة احمد النيال (1999)،الخجل وبعض ابعاد الشخصية(دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس ،العمر،الثقافة)،الاسكندرية،دار المعرفة الجامعية.

51)-مايسة احمد النيال(2000)،سيكلوجية العلاقات الاسرية،القاهرة،دار قباء.

52)-محمد أدم سلامة و توفيق حداد (1995)، علم النفس الطفل ، القاهرة،دار القباء.

53)-محمد محروس الشناوي (1992)،بناء وتقنين مقياس الخجل (دراسة باستخدام تحليل العاملي)،القاهرة،مصر، مكتبة الانجلو مصرية.

54)-محمد مصطفى زيدان(1990)،النمو النفسي للطفل و المراهق،عمان،الاردن،دار الشروق.

55)-محمود الطواب السيد(1975)،النمو الانساني(اسسه وتطبيقاته)،دار المعرفة الجامعية.

56)-مصطفى غالب(2003)،سيكولجية الطفولة والمراهقة،بيروت ،دار مكتبة الهلال.

57)-نبيل عبد الهادي عبده(1999)،من مشكلات التلاميذ النفسية(الخجل،الخوف،العدوان)،مجلة المعرفة،العدد(42).

58)-هشام الخطيب (2001) ،الصحة النفسية للطفل،عمان ، الأردن ، دار الثقافة .

2- معجم :

59)-الحنفي عبد المنعم (1978) ،موسوعة علم النفس والتحليل ،القاهرة، مكتبة مدبولي .

3- الرسائل الجامعية :

60)-بن تومي أمال (2016،2017)، اثر برنامج علاجي معرفي سلوكي للتخفيف من حدة السلوك العدواني لدى تلامذة التعليم المتوسط ، تحت اشراف الأستاذ مكي محمد ،جامعة وهران.

61)-بن سعادة فاطمة الزهراء (2015،2016)،علاقة أساليب المعاملة الوالدية بالتحصيل الدراسي للطفل (دراسة احصائية على تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي)،تحت اشراف الأستاذة بقال أسماء (علم النفس الأسري)،جامعة وهران.

62)-بن كحلة امحمد (2014،2015)،أساليب المعاملة الوالدية لدى المراهق الجانح (دراسة ميدانية بالمركز المتخصص لاعادة التربية وهران ، مستغانيم ، تيارت ، الرحوية ، حاسي دحو)،تحت اشراف الأستاذ سليمان بشير ،شهادة ماجستير في علم النفس العيادي .

63)-حنان بنت أسعد محمد خوج (2002) ،الخجل و علاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية و أساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة مكرمة ،تحت اشراف الدكتور عابد بن عبد الله النفيعي .

64)-عبد الرحمان بن سليمان النملة (1995)،برنامج للعلاج النفسي الاسلامي لحالات الخجل (دراسة تجريبية لمجموعة من طلاب المرحلة الثانوية بالرياض ،جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية .

65)-عبد الوهاب بن موسى (2011) اساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالتوافق والتاخر المدرسي ،رسالة ماجستير ،معهد علم النفس وعلوم التربية ،الجزائر .

66)-علي عبد الله البكر (1987)،الخجل و علاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود،رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود الرياض .

67)-علي عبد الله البكر(1987)،الخجل وعلاقته بالتحصيل الاكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود،كلية التربية،الرياض.

68)-فاطمة حولي (2012،2013)،التوافق النفسي للوالدين و انعكاسه على تكيف الأبناء في المدرسة ، تحت اشراف الأستاذ عبد الحق منصوري (ارشاد و توجيه)، جامعة وهران .

69)-فروجي وسيلة (2015،2016) ،أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بجنوح المراهق ،مذكرة في علم النفس تحت اشراف الأستاد سليمان بشير ، جامعة وهران .

70)-ناصر ميزاب(2007)،المعاملة الوالدية للحدث الجانح وعلاقتها بمفهوم الذات،دراسة مقارنة،مذكرة لنيل شهادة الدكتورا في علم النفس ،جامعة الجزائر.

الملاحق

جامعة وهران (2) محمد بن أحمد

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص ارشاد و توجيه

أخي التلميذ أختي التلميذة السلام عليكم و رحمة الله و بركاته.

في إطار تحضير بحث علمي لنيل شهادة الماستر في علوم التربية نقترح عليكم مجموعة عبارات تتعلق بمعاملة (الأب و الأم) لأبنائهم .

التعليمات:

1- تتكون الإستمارة من 42 عبارة يقابل كلا منها خانات.

2-سنجد أمام كل عبارة ثلاث بدائل خاصة بالأب وثلاثة خاصة بالأم وهي : نعم- أحيانا- لا .

3-المطلوب منك أن تقرأ العبارات جيدًا وتجيب بإختيارك للبديل المطابق لمعامة أبيك والآخر لمعاملة أمك بوضع علامة (×).

-فإذا كانت العبارات تنطبق عليك ، ضع علامة (×) في الخانة المناسبة (نعم).

-وإذا كانت العبارات تنطبق أحيانا ، ضع علامة (×) في الخانة (أحيانا) .

-وإذا كانت العبارات لا تنطبق عليك، ضع علامة (×) في الخانة المناسبة (لا).

4-لا تترك سؤالا دون الإجابة عليه، ولاتضع أكثر من علامتين أمام السؤال، واحدة للرأي في أسلوب الأب والأخرى في أسلوب الأم.

تأكد أن هذه المعلومات سرية لغرض البحث العلمي فقط.

اسثمارة المعاملة الوالدية

الاسم : السن : المستوى الدراسي :

إن أبي و كذالك أمي منذ أن كنت صغيرًا إلى اليوم	معاملة الأم			معاملة الأب		
	نعم	أحيانا	لا	نعم	أحيانا	لا
يخبرني دائمًا كم يحبني						
يحيطني بكثير من الرعاية و الإهتمام						
لا يعرف شيئا عن أحوالي في الدراسة						
يشتري لي كل ما يعجبني عندما أطلب منه						
يختار لي ملابسي التي تعجبه دون أن يسألني						
يكافئني على أدائي الجيد في الدراسة						
عندما أتشاجر مع أحد أخواتي فإنه هو من يدافع عني						
لا يسألني عن أصدقائي						
يتركني أفعل ما يحلولي						
يتدخل في إختياري لأصدقائي						
يتحدث معي بصوت دافئ و حنون						
يتمنى أن أبقى بجواره حتى لايؤديني أحد						
ينسى مساعدتي عندما أحتاجه						
عندما أغضب يعمل على إرضائي حتى لو كنت مخطأ						
عندما أتشاجر وأحدأخواتي فإنه يعاقب كلنا						
يبتسم لي عندما أعود إلى البيت						
إذا أصبت إصابة بسيطة فإنه يقلق كثيرًا عليا						
يقول إني مشكة كبيرة						
يسامحني إذا وعدته وعد و لم أنفده						

يمنعني من زيارة الأصدقاء						
يشجعني على حل مشكلاتي بنفسي						
يمنعني من الإشتراك في اللعب مع الأصدقاء خوفًا من الحوادث						
يتمنى لو لم يكن لديه أطفال						
يلبي كل ما أطلبه						
يتخذ القرار في أمور تهمني دون أن يسألني						
يترك لي حرية أن أجرب بعض الأشياء حتى ولو أخطأت						
يشعرني أني مازلت صغيرًا						
ينسى إحضار ما أحتاج إليه من أشياء						
يسامحني على أي خطأ أقوم به						
يحدد لي طريقة تصرفات سواء في البيت أو في المدرسة						
يستمتع بعمل أشياء كثيرة معي						
أشعر أنه يساعدني أكثر مما أحتاج						
يشتكي دائمًا من كل الأعمال التي أقوم بها						
يسمح لي بالذهاب إلى الأصدقاء كلما أردت ذلك						
يلومني و يوبخني على خطأ بسيط						
يعتبرني إنسانا مهما في البيت						
يقلق كلما خرجت بمفردي						
يطلب مني أن ألعب خارج المنزل حتى لا أزعجه						
يضربني إن إمتنعت عن الأكل أو غضبت أثناءه						
يهتم بمشكلاتي و إهتماماتي						
لا يهتم بمشاكلي و إنشغالي						
يلجأ لحرماني من أشياء أحبها عندما أخطأ						

جامعة وهران (2) محمد بن أحمد

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص إرشاد و توجيه

أخي التلميذ أختي التلميذة السلام عليكم و رحمة الله وبركاته .

في اطار تحضير بحث علمي لنيل شهادة الماستر في علوم التربية نقترح عليكم مجموعة عبارات تتعلق بالخجل.

التعليمات:

1- تتكون الاستمارة من 18 عبارة يقابل كلا منها خانات.

2-ستجد أمام كل عبارة خمس بدائل وهي : أبداً- قليلا- متوسط- كثيراً- دائمًا.

3-المطلوب منك أن تقرأ العبارات جيدًا وتجيب بإختيارك للبديل المطابق بوضع علامة (×).

-فإذا كانت العبارات تنطبق بدرجة عميقة، ضع علامة (×) في الخانة المناسبة (دائمًا).

-وإذا كانت العبارات تنطبق بدرجة كبيرة ، ضع علامة (×) في الخانة المناسبة (كثيرًا).

-وإذا كانت العبارات تنطبق بدرجة متوسطة ، ضع علامة (×) في الخانة المناسبة (متوسط).

-وإذا كانت العبارات تنطبق بدرجة قليلة، ضع علامة (×) في الخانة المناسبة (قليلا).

-وإذا كانت العبارات لا تنطبق عليك، ضع علامة (×) في الخانة المناسبة (أبدًا).

4-لا تترك سؤالا دون الإجابة عليه، ولا تضع أكثر من علامة واحدة أمام السؤال.

تأكد أن هذه المعلومات سرية لغرض البحث العلمي فقط.

مقياس الخجل

الاسم : السن : المستوى الدراسي :

العبارة	أبدًا	قليلا	متوسط	كثيرًا	دائمًا
أشعر بالتوتر عندما أكون مع أناس لا أعرفهم جيدا					
أتجنب الحديث مع الغرباء خشية أن أقول شيئ يدل على الغباء					
إنني غير لبق أثناء التحدث مع الآخرين					
أجد صعوبة في طلب المساعدة من الآخرين					
أشعر بالراحة في الحفلات أو اللقاءت الاجتماعية					
أجد صعوبة في التفكير في الأشياء المناسبة عندما أكون وسط جماعة من الأفراد					
من الصعب علي أن أتصرف بشكل طبيعي عندما أقابل أناس لأول مرة					
أشعر بالخجل عندما أكون بين أشخاص لا أعرفهم					
أشعر بالثقة في قدرتي على التعامل مع الآخرين					
أشعر بالتوتر عندما أتحدت إلى شخص في مركز السلطة					
أجد صعوبة في النظر أو التحديق في مرمى بصر شخص ما					
أبادر بالحديث مع الآخرين					
لدي شكوك في رغبة الآخرين في مصاحبتي او مجاراتي					
أشعر بالارتباك عندما يقدمني أحد لأناس جدد					
أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء					
أتجنب الاختلاط بمعارف جدد خشية عدم الانسجام معهم					
أشعر بالخجل عند مقابلة أحد أفراد الجنس الآخر					
أشعر بعدم الارتياح في اللقاءات الاجتماعية					

اقتراح برنامج ارشادي للتخفيف من الخجل وتحقيق التكيف الدراسي لدى تلامذة الطور المتوسط

1 * التعريف بالبرنامج الارشادي :

هو الخطوات المتتابعة التي يتم من خلالها تقديم الارشاد من المرشد الى المسترشد .

والعملية الارشادية هي الجانب التطبيقي للارشاد وبدونها يصبح الارشاد مجرد اراء او نصائح او توجيهات . (امنة ياسين واخرون ، 2015 : 82)

وبالتالي البرنامج الارشادي في التعريف الاجرائي هو : مجموعة من الجلسات الارشادية تهدف الى مساعدة افراد العينة (تلامذة الطور المتوسط) للتخفيف من الخجل وتحقيق التكيف الدراسي عن طريق زيادة التفاعل لديهم ولكي لا يؤثر على حياتهم الاجتماعية والدراسية .

2 * اسس التخطيط للبرنامج الارشادي :

ا) – الاسس النفسية والتربوية : الاهتمام بالفروق الفردية ومراعاة الفروق الجنسية.

ب) – الاسس الاجتماعية : باعتبار الانسان كائن اجتماعي بطبعه علينا الاهتمام به لانه عضو في الجماعة وفقا للمعايير والقيم السائدة في المجتمع.

3 * حدود البرنامج :

أ- عدد الجلسات : 9 جلسات

ب- عدد افراد العينة : 10 افراد (5 ذكور و5 اناث) تتراوح اعمارهم مابين 12 – 14 سنة .

ج - مكان تنفيذ جلسات البرنامج : في قاعة المحاضرات بالمؤسسة التربوية متوسطة فاضل عبد القادر – طافراوي –

4 * اهداف البرنامج :

مساعدة التلاميذ الخجولين على زيادة نشاطاتهم وحيويتهم من خلال التفاعل الدراسي .

مساعدتهم على التكيف الدراسي عن طريق التشجيع والرفع من معنوياتهم وزيادة ثقتهم بانفسهم لكي لا يؤثر الخجل على دراستهم.

تحقيق التوازن على ممارسة مختلف النشاطات مثل الافراد العاديين .

5 * الاساليب المستخدمة :

- المحاضرة والمناقشة الجماعية .

- التفريغ الانفعالي وتعديل الافكار.

- التخلص التدريجي من الخجل عن طريق التخيل الموجه .

- لعب الادوار .

- النادي الارشادي .

8 * مضمون الجلسات :

الجلسة الاولى (تمهيدية) : حصة تعارف وتعريف بالبرنامج الارشادي ، مدتها (60د)

1) عقد لقاء بين المرشد والمسترشدين بهدف التعارف لخلق جو من المودة والطمانينة وتبديد الخوف او التردد .

2) توفير جو من الالفة والامن وتقبل المرشد للمسترشدين الاهتمام بهم وحسن الاصغاء اليهم لكسب ثقتهم .

3)التاكيد على سرية المعلومات .

4) اقناع التلاميذ باهمية البرنامج (من خلال التعريف به) وكيفية الاستفادة منه وتبيين اهميته ودوره الفعال في حل مشكلاتهم .

5) الاتفاق على عدد الجلسات وموعدها ومدة كل جلسة .

6) تحديد موضوع الجلسة القادمة والتاكيد على حضورها .

الهدف من هذه الجلسة التمهيدية هو معرفة رغبة التلاميذ في علاج المشكلة جماعيا والاتفاق معهم على موعد الجلسة القادمة وايضا من شروط الارشاد الجماعي ان تكون الجماعة متجانسة عقليا واجتماعيا (السن والمستوى الاجتماعي) ولها نفس المشكلة (الخجل) .

الجلسة الثانية : جلسة تكميلية للجلسة الاولى ، مدتها (60 د)

1) يقوم المرشد بالترحيب بالتلاميذ وشكرهم على حضور هذه الجلسة .

2) يترك المجال امام المسترشدين للحوار والمناقشة وطرح الاسئلة .

3) معرفة مدى رغبتهم في مواصلة البرنامج واقناعهم به .

4) وفي اخر الجلسة يقوم بتطبيق المقياس القبلي للخجل لمعرفة مستوى الخجل لديهم .

الجلسة الثالثة : المحاضرة والمناقشة الجماعية ، مدتها (60 د)

المحاضرة هي طريقة تربوية تستهدف تعديل بعض السلوكيات والافكار والمعتقدات والاتجاهات لدى التلاميذ يتم القاءها من طرف المرشد النفسي حول ظاهرة الخجل والتطرق الى مفهوم الحياء ومعرفة الفرق بينهما ، هنا قد يستعين المرشد بمختص في مجال الدين مثلا لتدعيم المحاضرة واعطاء شرح تفصيلي عن المفهومين وخاصة مفهوم الحياء .

1) الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على حضور هذه الجلسة .

2) من خلال هذه الجلسة يتم التعرف على ظاهرة الخجل ، اسبابها واثارها السلبية.

3) الادراك والفهم الصحيح لمفهوم الخجل والحياء والتفريق بينهما من خلال المنظور النفسي والاسلامي .

4) استخدام بعض الوسائل التوضيحية المساعدة كالافلام التعليمية او كتيبات او نشرات تعين التلاميذ على الاستيعاب والمناقشة .

5) توعية التلاميذ باهمية ودور الاسلام في التنشئة الاجتماعية (ذكر نماذج اسلامية تتصف بالحياء).

وبالتالي الهدف من هذه الجلسة هو فتح المجال اما التلاميذ للمناقشة وطرح الاسئلة مما يقلل من تمركزه حول نفسه ويسمح له بالاخذ والعطاء والتقليل من التوتر والتردد .

6) التأكيد على حضور الجلسة القادمة للاستفادة من البرنامج و تحقيق ما يطمح اليه المرشد .

7) اعطاء التلاميذ واجب منزلي وهو القيام بجمع معلومات اضافية حول الخجل والحياء مدعمة ببعض الامثلة او القصص .

الجلسة الرابعة : التفريغ الانفعالي وتعديل الافكار ، مدتها (60 د).

1) الترحيب بالمسترشدين وشكرهم على حضور هذه الجلسة .

2) الطلب من المسترشدين اعطاء ملخص حول الحصة السابقة وتدعيمها بالمعلومات التي تم جمعها من قبلهم .

3) الطلب من المسترشدين ذكر بعض مواقف الخجل التي مروا بها في حياتهم وكيف اثرت على حياتهم .

4) تعديل الافكار الخاطئة التي تعتبر الخجل سلوكا اجتماعيا مقبولا و مرغوبا فيه .

5) التطرق الى بعض المواضيع الحساسية التي يتحرج منها التلاميذ في حياتهم الاجتماعية و المدرسية

6) اعطاء واجب منزلي لتصحيح السلوكات الخاطئة المتعلقة بالخجل ضمن الاطار المدرسي (بهدف هذا الواجب المنزلي الى زيادة وعي الخجول حول طريقة استغلاله من قبل الاخرين وخاصة الزملاء)

الجلسة الخامسة : التخلص التدريجي من الخجل عن طريق التخيل الموجه ، مدتها (60 د)

الهدف من هذه الجلسة هو التخلص التدريجي من الخوف والتردد المرتبط بالخجل الذي يعاني منه المسترشدين في مواقف مثيرة والقدرة على مواجهة هذه المواقف .

1) الترحيب بالمسترشدين وشكرهم على حضور هذه الجلسة .

2) اعطاء ملخص حول ماجاء في الحصة السابقة مع تصحيح الواجب المنزلي المطلوب منهم .

3) تدريبهم على التخيل الموجه كان يطلب المرشد من المسترشدين تخيل موقف اجتماعي اثار لديهم الخجل ، هذا الاسلوب يسمى باسلوب الاسترخاء التخيلي الذاتي الموجه ويقصد به مساعدة المسترشد على تخيل اصعب مواقف الخجل التي مر بها مع اصعب الاشخاص الذين تعامل معهم في حياتهم باظهار مشاعره السلبية ، علما ان هذا الاسلوب يتم تكراره لمدة معينة وتظهر اهميته في ان يصل المسترشد الى حالة اقل توترا بسبب الخجل ويعتمد على التنفس .

4) يطلب من المسترشدين اعادة هذا الاسلوب كواجب منزلي .

الجلسة السادسة : لعب الادوار ، مدتها (60 د)

هذا الاسلوب يعتمد على التمثيل وتقليد النماذج .

1) الترحيب بالمسترشدين وشكرهم على حضور هذه الجلسة .

2) مراجعة الواجب المنزلي الذي طلب منهم ومعرفة مدى استفادتهم منه .

3) يقوم المرشد باحضار التلاميذ العاديين لكي يقوموا بتمثيل دور شخصيات جريئة امام التلاميذ الخجولين ثم يطلب من هؤلاء التلاميذ الخجولين اعادة تمثيل مادار امامهم من مشاهد بمساعدة هؤلاء التلاميذ هذا الاسلوب يساعدهم على تنمية المهارات الاجتماعية كالتواصل مع الاخرين ويجعلهم يشعرون بتقبلهم من الاخرين والاحساس بهم لمساعدتهم على التخلص من الخجل وزيادة ثقتهم بانفسهم

(يكون بمثابة تقويم ذاتي النظرة الايجابية للذات والاخرين)

4) واجب منزلي : يطلب المرشد من ادارة المدرسة بمساعدة التلاميذ والاساتذة بتنظيم حفلا مسرحيا وهذا بهدف اشراك التلاميذ الخجولين في هذه المسرحية لزيادة فاعليتهم وتحقيق التكيف الدراسي لديهم وتاكيد ذاتهم والتخفيف من شعورهم بالنقص .

الجلسة السابعة : النادي الارشادي ، مدتها (60 د).

تتلخص فكرته في قيام المرشد باعداد حجرة خاصة للنادي فيه مجموعة من النشاطات الرياضية ، الفنية والموسيقية (تعتبر العاب ترفيهية تقام كالمنافسة) وهذا بمساعدة التلاميذ العاديين مما يسمح لهم بالاسترخاء والتخلص من التوتر ، وبعد ذلك يقوم المرشد بفتح مجال للنقاش حول هذه النشاطات وكيف حدث التفاعل بصورة ايجابية دون خجل .

1) الترحيب بالمسترشدين وشكرهم على حضور هذه الجلسة .

2) اعطاء ملخص حول الواجب المنزلي السابق وماهي النتائج الايجابية منه .

الهدف من هذه الجلسة هو :

1) تعلم روح المشاركة والتعاون والتواصل بين التلاميذ .

2) تعليم التلاميذ الخجولين حل المشاكل من خلال اشراكهم في انشطة جماعية .

3) تدريب التلاميذ الخجولين على مواجهة التحديات والقدرة على الابداع وايجاد الحلول الممكنة دون تردد اوخوف .

4) مساعدتهم على التنفيس عما بداخلهم من مشاعر مكبوتة من خلال اللعب وممارسة النشاطات .

5) مساعدتهم على تكوين صداقات جديدة مع الاخرين .

6) مساعدة التلاميذ الخجولين على التكيف الدراسي و الاجتماعي وعد التقليل من شانهم او السخرية منهم .

7) اكساب التلاميذ التلاميذ الحيوية وزيادة نشاطاتهم .

8) نطلب من التلاميذ حضور الجلسة القادمة كجلسة تقييمة لانهاء البرنامج الارشادي .

الجلسة الثامنة : جلسة تقييم مدتها، مدتها (60 د).

1) نرحب بالتلاميذ وشكرهم على حضور هذه الجلسة .

2) نطلب منهم اعطاء ملخص حول ما جاء في الجلسات السابقة سيكون هناك تبادل للكلام والنقاش بين المرشد والمسترشدين.

وفي اخر الجلسة نقوم بتطبيق البعدي للمقياس (مقياس الخجل) لمعرفة نجاعة البرنامج الذي قدمه المرشد .

الجلسة التاسعة : الجلسة الختامية ، مدتها (60 د).

1) نرحب بالتلاميذ وشكرهم على حضور الجلسة الاخيرة من البرنامج .

2) نترك لهم حرية الكلام عن البرنامج وهل كان له تاثير ايجابي ومدى فاعليته في التخلص من الخجل.

3) نقف امام اهم النقاط التي تجاوزها الخجولين من خلال الجلسات .

4) التعزيز الايجابي من خلال التاكيد على ما حققه المسترشدين من تقدم وتحسين في سلوكهم (من خلال ما اظهرته نتائج المقياس للخجل بعد التطبيق البعدي) .

5) اشعارهم بالانتماء للجماعة بعيدا عن العزلة والانطواء من خلال التفاعل والتعاون مع الاقران.