



جامعة نزوى

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

برنامج إرشاد جمعي لخفض الخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء في سلطنة عمان

**group counseling program to reduce shyness among the ninth-grade
students in the state of Bahla - Sultanate of Oman.**

رسالة ماجستير مقدمة من:

إيمان بنت علي بن سالم العلووية

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية
تخصص: إرشاد نفسي

إشراف

د. خولة عبدالكريم السعايدة

د. محمد علي دقة

د. محمد نقادي

2017م

استمارة توقيع لجنة المناقشة بإجازة الرسالة

اسم الطالبة: إيمان بنت علي بن سالم العلوية.

التخصص: الإرشاد والتوجيه.

العام الجامعي: 2016/2017م.

- عنوان الرسالة : " برنامج إرشاد جمعي لخفض الخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء في سلطنة عمان".

- تاريخ المناقشة : 19 إبريل 2017م.

توقيع لجنة المناقشة

التوقيع	اسم المناقش
	أ.د. سامر جميل رضوان
	د. فتون محمود خرنوب
	د. عبدالحميد سعيد حسن

الإهداء

إلى من ربياني صغيراً.....أمي وأبي

بكل الحب...إلى توأم روحي الذي زرع في الأمل... وساندني بلا ملل

وسار معي خطوة بخطوة لتحقيق الحلم

...بذرناه معاً... وحصدناه معاً...

وسنبقى معاً...ياذن الله...زوجي الحبيب

إلى فلذات كبدي ورياحين حياتي(اليمان والليث) الذين أرى من خلالهم المستقبل

إلى كل أفراد أسرتي إخواني وأخواتي

ورفقاء دربي

أهدي إليكم هذا العمل المتواضع

الباحثة

الشكر والتقدير

الحمد لله ذي الفضل والمن والإحسان، والصلاة والسلام على إمام المرسلين حبيبنا

محمد صلوات ربي وسلامه عليه، وبعد:

فالحمد لله طويت سهر الليالي، وتعب الأيام وخلاصة مشواري بين دفتي هذا العمل

أسأل الله الإخلاص، فالشكر والحمد لله خالقي على ما منَّه علي بإتمام هذا العمل

ويسر لي السبل والعمل...

وانطلاقاً من قول الله تعالى: "ومن شكر فإنما يشكر لنفسه" النمل:40، فأتقدم بشكري

الخالص وتقديري العميق عرفاً وامتناناً إلى المشرف الرئيس في نصف مشوار رسالتي

الدكتور محمد الشيخ حمودة، وأتت من بعده لتكمل مشوار رسالتي ولها مني كل

التقدير على عطاؤها وتشجيعها المستمر والتي كانت عوناً لي وبذلت الجهد والعناء

لإخراج هذا العلم بجلته النهائية المشرف الرئيس الدكتورة خولة عبدالكريم السعيدة.

كما أتقدم بالشكر الجزيل للدكتور سعيد السناني الذي أفادني بعلمه النير في مجال

الإحصاء.

وكل الشكر والتقدير لجامعتي الفنية جامعة نزوى التي أتاحت لي الفرصة لتحقيق

حلمي، وإلى أساتذتها الأفاضل، وكل أعضاء التحكيم والمشرفين على رسالتي.

وكذلك كل شكر لجامعة السلطان قابوس وبالأخص قسم الإرشاد التربوي وكل أعضاء

التحكيم الذين حكموا رسالتي.

وكل الشكر والتقدير للأستاذ حاسن المفرجي على ما قدمه من نصح وتوجيه ومساعدة.

كما أشكر الأستاذ محمد حسين على الترجمة باللغة الإنجليزية ببارك الله فيه.

وكذلك الأستاذة حسنية المفرجية أخصها بالشكر على ما قدمته لي من توجيهات
وتشجيع حفظها المولى ووفقها في مسيرتها العلمية والعملية.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى دعوات أمي وأبي ودعواتهم المستمرة اللاتي بسببها وفقت
في أدائها رزقني الله برهم.

ولا أنسى فلذات كبدي (اليمان والليث) لتحملهم انشغالي عنهم.

ويعجز قلبي عن تسطير عبارات الشكر والعرفان لزوجي العزيز الذي ساندني
وصاحبني في رحلتي العلمية وكان ساعدي الأيمن وقدم لي العون المادي والمعنوي
جزاه الله عني كل الخير في الدارين.

كما أشكر ابن أختي أحمد العلوي الذي سار معي خطوة بخطوة وتشجيعه ودعواته
المستمرة لي وأعطاني جزء من وقته ووقفته معي طيلة كتابتي للرسالة لا يسعني سوى
الدعاء له بالتوفيق في الدارين.

كما لا أنسى دعوات رفيقات دربي مياسة الحراصية وبدرية الهنائية وتشجيعهن
المتواصل لي حتى آخر عمل لي بارك الله فيهن، وجميع زميلات الدراسة على ما
قدمنه لي من عون مادي ومعنوي لهن مني كل الود.

وكل الشكر والامتنان لإخواني (سعيد وناصر وسالم ونبهان ومحمد) وزوجاتهم على
إعطائي الدعم المعنوي، وكذلك أخواتي (ليلي وجيهان وسحر وفداء وردينة) لهم مني كل
الشكر والتقدير والتوفيق.

وكما أشكر جميع أخواتي من أب وأبنائهن وبناتهن على ما قدموه لي من دعم معنوي.

وكل الشكر والتقدير لعائتي الثانية جد وجدة وعموم وعمات أبنائي على تشجيعهم
وعونهم ومساعدتهم لي طيلة رحلتي العلمية وصبرهم على انشغالي عنهم.

كما أزجي خالص شكري إلى إدارة مدرسة المعمورة بولاية بهلاء على تعاونها وإتاحة لي المجال في تطبيق رسالتي فيها وإلى معلماتها وجميع الطاقم المدرسي على دعائهم وعطائهم الملموس الذي كان له الأثر الطيب في هذه الدراسة.

وأتوجه بالشكر العميق لكل من كان له أثر في رسالتي ولكل من مد لي يد العون ممن لم تسعفني الذاكرة على ذكرهم، فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وفي الختام أسأل المولى جل جلاله أن يكون عملي هذا يستفيد منه كل طالب علم أو مربي أو أخصائي... وأن يكون خالصاً لله عز وجل...

الباحثة

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	م
أ	استمارة توقيع لجنة المناقشة	1
ب	الإهداء	2
ج - و	الشكر والتقدير	3
و - ز	فهرس المحتويات	4
ح	فهرس الجداول	5
ط	فهرس الملاحق	6
ك	الملخص اللغة العربية	7
1	الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها	8
2	المقدمة	9
3	مشكلة الدراسة	10
4	أهمية الدراسة	11
5	أهداف الدراسة	12
5	أسئلة الدراسة	13
5	فرضيات الدراسة	14
6	حدود الدراسة	15
6	مصطلحات الدراسة	16
7	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	17
8	أولاً: الإطار النظري	18
8	مفهوم الخجل	19
9	الفرق بين الحياء والخجل	20
9	مكونات الخجل	21
10	أسباب الخجل	22
11	أعراض الخجل ومظاهره	23

رقم الصفحة	الموضوع	م
12	النظريات المفسرة للخجل	24
15	علاج الخجل	25
21	ثانياً: الدراسات السابقة	26
26	تعقيب على الدراسات السابقة	27
30	الفصل الثالث: المنهجية والإجراءات	28
31	منهج الدراسة	29
31	مجتمع الدراسة	30
31	عينة الدراسة	31
32	الأدوات	32
40	إجراءات الدراسة	33
41	المعالجات الإحصائية	34
42	الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	35
42	عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول	36
44	أولاً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى	37
47	ثانياً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية	38
48	ثالثاً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة	39
50	رابعاً: التوصيات	40
50	خامساً: المقترحات	41
51	المراجع والمصادر: (العربية والأجنبية)	42
52	أ. المراجع والمصادر العربية	43
55	ب. المراجع الأجنبية	44
56	الملاحق	45
118	ملخص الرسالة باللغة الإنجليزية	46

فهرس الجداول

رقم الصفحة	الجدول	م
32	اختبار (ت) للتطبيق القبلي لمقياس الخجل بين المجموعتين التجريبية والضابطة	1
33	معاملات الارتباط لمقياس الخجل يبين كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس	2
34	معامل الثبات بمعادلة كرونباخ ألفا وطريقة إعادة الاختبار	3
37	ملخصات الجلسات الإرشادية	4
42	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة وجود الخجل بالنسبة لعبارات المقياس مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب المتوسط الحسابي	5
45	اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الخجل في القياس البعدي	6
48	اختبار (ت) لعينتين مترابطتين للمجموعة التجريبية في الخجل في القياس القبلي والبعدي	7
50	اختبار (ت) لعينتين مترابطتين للمجموعة التجريبية في الخجل في القياس البعدي والمتابعة	8

فهرس الملاحق

رقم الصفحة	الملاحق	م
59	رسالة تسهيل مهمة باحثة في جامعة نزوى	1
60	مقياس الخجل في صورته الأولىة	2
62	مقياس الخجل في صورته النهائية	3
64	رسالة طلب تحكيم المقياس	4
69	رسالة تحكيم البرنامج الإرشادي	5
71	قائمة بأسماء لجنة التحكيم لأدوات المقياس	6
72	موافقة خطية من مديرة مدرسة المعمورة لتطبيق البرنامج الإرشادي	7
73	جلسات برنامج إرشادي لخفض الخجل لدى طالبات الصف التاسع	8
92	نماذج وبطاقات جلسات البرنامج الإرشادي	9
101	الواجبات والأنشطة البيتية	10
107	بطاقات تقييم جلسات البرنامج الإرشادي	11

ملخص الدراسة باللغة العربية

برنامج إرشاد جمعي لخفض الخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء في

سلطنة عمان

إعداد

إيمان بنت علي بن سالم العلوية

إشراف

د. خولة عبد الكريم السعيدة

هدفت الدراسة الحالية إلى بناء برنامج إرشاد جمعي وتقصي فاعليته فيخفض الإحساس بالخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء في سلطنة عمان.

تكونت عينة الدراسة من جميع طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء والبالغ عددهن (102) طالبة، طبق عليهن مقياس خفض الخجل للدرييني (1998) وبلغ عدد الطالبات اللاتي حصلن على درجة منخفضة في الخجل (42) طالبة، ووزعت إلى مجموعتين (ضابطة، وتجريبية) كل منها تتكون من (21) طالبة.

طبق على المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً يتكون من (12) جلسة إرشادية بواقع جلسنتين أسبوعياً من إعداد الباحثة.

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بالنسبة للمجموع الكلي لدرجات مقياس الخجل بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، مما يعني ذلك فعالية البرنامج الإرشاد الجمعي لخفض الخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء في سلطنة عمان.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

المقدمة

مشكلة الدراسة

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

أسئلة الدراسة

فرضيات الدراسة

حدود الدراسة

مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

المقدمة:

يعتبر الإنسان من أهم مقومات الحياة البشرية التي تسعى البشرية إلى بذل الجهد من أجل إبعاده وتنميته، وتطويره، والاهتمام به، وتعتبر مرحلة الطفولة والمراهقة من أهم المراحل في حياة الإنسان والتي تحتاج إلى رعاية خاصة؛ حيث في فترة المراهقة يم رالإنسان بتغيرات نفسية وجسمية ومن بين هذه التغيرات الإحساس بالخجل.

ويلاحظ أن الخجولين عادةً ما يتجنبون الاتصال بالآخرين ويخافون بسهولة، وغير واثقين من أنفسهم وفي المواقف الاجتماعية لا يقومون بالمبادرة أو التطوع بل يبقون على الأغلب صامتين أو يتحدثون بصوت خافت ويتجنبون التقاء العيون (شيفروميلمان، 2001).

ويرى مرشد المشار إليه في (الخصاونة، 2012) إلى أن الإحساس بالخجل الشديد يجب الاهتمام به ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة له وخاصة بالنسبة للمراهقين، فقد يترتب على الخجل مشكلات عدة منها تجنب التواصل، والارتباط بصدقات، والغيرة أو الحسد عندما يجد الطفل أقرانه يلعبون بصورة طبيعية، وضعف الثقة بالنفس. ويكون الخجل نتيجة نقص في المهارات الاجتماعية وإعاقة وظيفة الفرد اجتماعياً خارجاً للأسرة.

ومن بين الحلول لتخفيف الشعور بالخجل هو الأنشطة الجماعية، فلقد ذكرت باداود (2011) أن الأنشطة الجماعية للطلاب في السنوات الأخيرة حظي باهتمام واسع من قبل المختصين في مجال نمو الطفل اليومية التي تستحوذ على أنشطته واهتمامه وجزءاً كبيراً من وقته.

وتقوم الأنشطة الجماعية من خلال البرامج الإرشادية بتفريغ المكبوتات الداخلية للمراهق، وبالتالي خفض من حدة المشكلات والاضطرابات السلوكية والنفسية عامة ومشكلة الخجل

خاصة، كما تعلمهم وتكسبهم المهارات الاجتماعية المختلفة وكيفية التعامل مع الآخرين ومع الأشياء المحيطة بهم في بيئتهم باعتبارها الأداة المحببة للمراهق والتي تجلب له السعادة والراحة، وهذا ما أكدته بعض الدراسات على أهمية البرامج الإرشادية التي تحتوي على الأنشطة الجماعية، كدراسة (Joseph, W., 2002)، ودراسة الموافقي (1992)، ودراسة سالم (1998)، ودراسة الحجوري (2014)، ودراسة علي (2013)، وعند تطبيق الباحثة للبرنامج التدريبي على الطالبات أكسبهن معلومات جديدة عن الخجل وأنواعه وأصبح لديهن الرغبة في معرفة الأساليب والتمارين التي تساعدن على خفض الإحساس بالخجل، واتضح لديهن أهمية الأنشطة الجماعية من خلال تفاعلهن في الجلسات الإرشادية وبخاصة في الجلسة الحادية عشر المتضمنة لثلاثة ألعاب ومن خلال ذكر انطباعهن عن الجلسة تبين أنهن قادرات على امتلاك القرار المناسب في الوقت المناسب وحسن التصرف في المواقف الاجتماعية وبالتالي في خفض الإحساس بالخجل وأدى ذلك إلى مشاركتهن في الإذاعة المدرسية والأنشطة الطلابية المختلفة، ومن خلال العرض السابق نجد أهمية البرامج الإرشادية بحيث تستمد الطالبات العديد من الخبرات والتجارب الممتعة والمفيدة التي لها الدور البارز في نموهن الاجتماعي والعقلي والجسمي والنفسي السليم، ومن هذا المنطلق عنيت الباحثة بدراسة في برنامج إرشاد جمعي لخفض الإحساس بالخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء في سلطنة عمان.

مشكلة الدراسة:

تشكو كثير من المعلمات وبخاصة معلمات الحلقة الثانية من زيادة أنماط سلوكية غير مرغوب فيها في المدرسة، مما يعيق العملية التعليمية وإهدار الوقت والجهد للتغلب على هذه الأنماط، الأمر الذي ينعكس سلباً على النتائج التعليمية، ومن بين هذه السلوكيات غير المرغوب فيها هي عدم تفاعل الطالبات في غرفة الصف مثلاً في الامتحانات الشفوية الطالبة التي يلقي لها الامتحان نرى فيها الخوف والشعور بالخوف، والقلق، وبعضهن يتصببن عرقاً، وبعضهن نرى فيهن إحمراراً على وجوههن، وبعضهن صوتهن خفيف في الحديث، وكذلك لا يشاركن في الأنشطة المدرسية والجماعية وانطواء بعضهن على أنفسهن.

لذلك اجتمعت الباحثة مع المعلمات والأخصائيات لمعرفة أسباب هذه السلوكيات وكل منهن أعطت رأيها، وأيضاً الباحثة لم تقتصر على ذلك بل اجتمعت ببعض الطالبات الذي يظهر

لديهن مثل هذه السلوكيات وصرحن الطالبات بأنهن يشعرن بالخجل ولا توجد فيهن ثقة بأنفسهن وكذلك يفكرن بطريقة سلبية عن أنفسهن أو ماذا سيقال لهن إذا لم يعرفن الإجابة أو سيضحكن علي إن لم أعرف أجيب...الخ.

وبعد بحث الباحثة في البرامج الإرشادية اتضح لدى الباحثة أن السلوكيات السابقة تنطبق على الشعور بالخجل وبالتالي عنيت الباحثة بتصميم برنامج إرشادي لخفض الإحساس بالخجل وتطبيقه على طالبات الصف التاسع لكون تظهر أكثر هذه السلوكيات في الصف التاسع.

أهمية الدراسة:

تكمن هذه الدراسة أهميتها في جانبين : نظري وعملي:

- الأهمية النظرية:

- 1- أن للطفل أهمية في تنشئته نشأة سليمة خالية من أي مشكلات تعيق تفاعله مع المجتمع الذي يعيش فيه ومن بين هذه المشكلات التي تعيق تفاعله مع الناس مشكلة الخجل التي يجب القضاء عليها من أول الأمر.
- 2- تتحدد الأهمية النظرية فيما توفره هذه الدراسة من بعض المعلومات، والمقترحات، والتوصيات المهمة عن الطالبات الخجولات.
- 3- يمكن أن تساعد الدراسة الحالية المتخصصين في مثل هذه الحالات، حيث هناك قلة في الدراسات التي تناولت مشكلة الخجل لدى الطالبات، وخاصة في سلطنة عمان .

- الأهمية العملية:

- 1- تتمثل الأهمية العملية في الدراسة الحالية في إمكانية استخدام برنامج إرشاد جمعي تدريبي قائم على الأنشطة المعرفية وغيرها من التدريبات معتمدة على فنيات واستراتيجيات نفسية لخفض مستوى الخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء.
- 2- وقد يفيد البرنامج المربين والمعلمين في خفض مثل هذه الحالات والاستفادة منه في التغلب على مشكلة الخجل أو الحد منها بعد تطبيقه .

3- إذا تم تطبيق مثل هذه البرامج في المستقبل قد يثري لدينا دراسات أخرى، ويقترح أساليب جديدة للمرشدين النفسيين، وذلك من خلال تطبيقها في الحد من الاحساس بالخجل الذي يعاني منه الطالبات.

4- تدريب الطلاب على التخلص من الخجل من خلال الأساليب الإرشادية المختلفة.

5- توصية الباحثين في سلطنة عمان بإجراء العديد من البحوث التي تخدم مجتمعنا العماني، وذلك لما تفتقره السلطنة من بحوث ودراسات في هذا النوع.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى :

1- بناء برنامج إرشاد جمعي تدريبي في خفض الإحساس بالخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء في سلطنة عمان.

2- تقصي فاعلية هذا البرنامج الإرشادي في خفض الإحساس بالخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء في سلطنة عمان.

أسئلة الدراسة وفرضياتها:

- تسعى الدراسة إلى الإجابة على التساؤل الآتي:

ما مستوى درجة الخجل لدى الطالبات في ولاية بهلاء في سلطنة عمان؟

فرضيات الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى اختبار الفرضيات الآتية:

1. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين متوسطات درجات المجموعتين

الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الخجل تعزى للبرنامج التدريبي.

2. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين متوسطات درجات المجموعة

التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الخجل.

3. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسط درجاتهم في قياس المتابعة لمقياس الخجل لصالح البرنامج التدريبي.

حدود الدراسة :

الحدود المكانية: تتمثل الحدود المكانية في ولاية بهلاء بمدرسة المعمورة .
الحدود الزمانية: الفصل الأول من العام الدراسي 2016 - 2017م.
الحدود البشرية: طبقت هذه الدراسة على طالبات الصف التاسع في مدرسة المعمورة بولاية بهلاء.
منهج الدراسة: المنهج شبه تجريبي.

مصطلحات الدراسة:

1- البرنامج الإرشادي الجمعي :

يعرف بأنه "برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً أو جماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق لتحقيق التوافق النفسي" (زهرا، 1980، ص.439). وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة بأنه: برنامج مخطط ومنظم يتضمن تقديم خدمات إرشادية قائمة على الأنشطة الجماعية لطالبات الصف التاسع، وذلك بهدف خفض الخجل للطالبات اللاتي يشعرن بالخجل، ويتألف البرنامج من (12) جلسة إرشادية، ويطبق بواقع جلسيتين من كل أسبوع وتتراوح المدة الزمنية لكل جلسة (60) دقيقة.

2- الخجل: Shyness

يعرف (مرشد، 2003) الخجل بأنه حالة انفعالية يصاحبها الخوف والقلق لدى الأطفال، وتجنب الاشتراك في الأنشطة الجماعية المختلفة، والالتزام بالصمت وعدم التحدث مع غيره من الأطفال، واستخدام المتخاطب الإرشادي أو الإيمائي في المواقف الاجتماعية.

التعريف الإجرائي : الدرجة التي تحصل عليها الطالبة بعد إجابتها على فقرات المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

الفصل الثاني

أولاً: الإطار النظري

ثانياً: الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

بعد التعرف على مشكلة الدراسة وأهميتها والهدف منها وصياغة أسئلتها، تناولت الباحثة في هذا الفصل الإطار النظري، وعرض لبعض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع ومتغيرات الدراسة الحالية ومناقشتها.

- مفهوم الخجل:

ظهرت تعريفات متعددة لمفهوم الخجل ومنها: أن الخجل هو عدم الارتياح والتوتر والارتباك عند الوجود مع الآخرين (هورنبي، 1963)، وأيضاً هو حالة انحباس اللسان عن الإيضاح في الحالات الاجتماعية كما ينسحب الطفل الذي يحجم عن الإجابة عن الأسئلة أو المشاركة في النشاطات الصفية (كود، 1974)، كما عرفه رزوق (1977) بأنه حالة عاطفية أو انفعالية معقدة تنطوي على شعور سلبي بالذات أو على الشعور بالنقص لا يبعث الارتياح في النفس، ويرى الديب (1990) أنه السلوك الظاهري الهادئ والتوتر الانفعالي والإحباط الناشئ عن الرغبة العارضة في الاشتراك مقرونة بالخوف من عدم النجاح بالقدر الذي يتوقعه الآخرون منه كما يؤدي إلى الانسحاب من هذه المواقف، أيضاً عرف الخجل بأنه خبرة نفسه تتشكل لدى الشخص نتيجة لبعض المثيرات التي تواجهه في حياته الاجتماعية وهي ذات طابع غير مألوف عندهم مما يؤدي إلى استثارة سلسلة مترابطة من الاستجابات الفسيولوجية والسلوكية والمعرفية والتي تقترن فيما بعد تلك المواقف أو المثيرات مما يجعل لها الدور الأساسي في ترسيخ خبرة الخجل وتثبيتها (العبيدي، 1999)، ويرى السبعواوي (2005) بأنه حالة وجدانية مؤلمة تؤثر على كل من السلوك والفكر وهو حالة من القلق والخوف تعتري الفرد بصفة خاصة عند التعرض لمواقف اجتماعية يخشى أن يتعرض فيها الفرد للنقد أو التقييم مما تؤدي إلى سلوك سلبي كالانفعال الشديد أو التحاشي النظر مباشرة إلى الآخرين مع صعوبة التعبير والصمت والانسحاب من هذه المواقف والشعور بالحساسية للذات والكف

والتعاسة والانشغال بالذات وبالانطباعات التي يكونها الآخرون عن الفرد مع صعوبة تحقيق الاتصال الناجح مع الآخرين.

وبناء على ذلك فإن الباحثة تتبنى في دراستها الحالية تعريف السبعوي من بين كل التعريفات السابقة للخجل؛ لكون هذا التعريف شامل، ومختصر، وربط بين المشاعر والتفكير والسلوك، والنتيجة منها في ترسيخ الخجل لدى الشخص.

- الفرق بين الحياء والخجل:

الحياء صفة نبيلة وهي تهدف إلى احترام الطرف الآخر، مثل الطالب الذي يحترم معلمه ويستحي منه، هو التزام مناهج الفضيلة وآداب الإسلام.

ونتعلمه من سيرة الرسول العطرة، فقد ورد أنه صلى الله عليه وسلم أشد حياء من العذراء في خدرها، كما ورد عنصلى الله عليه وسلم قوله: "استحيوا من الله حق الحياء، قلنا: إنا نستحي من الله يا رسول الله والحمد لله قال: ليس ذلك.. الاستحياء من الله حق الحياء أن تحفظ الرأس وما وعى، والبطن وما حوى، وتذكر الموت والبلى، ومن أراد الآخرة ترك زينة الحياة، وآثر الآخرة على الأولى، فمن فعل استحيا من الله حق الحياء" (كفاي، 1994)، والحياء هو الذي يتصف به المسلم حين قال الرسول عليه الصلاة والسلام (الحياء شعبة من شعب الإيمان) وهو صفة محمودة، لأنه يكبح الأعمال غير الأخلاقية وهو خلق الإسلام ولا يأتي إلا بخير.. فهو دليل على تكامل الأدب (سليم، 2011)، وأشار العبد (1988) إلى أن الخجل ليس حياء شرعاً لأن الخجل إفراط في الحياء إلى حد الاضطراب والحيرة، ومن أجل هذا كان الخجل مذموماً لما فيه من تجاوز للحد.

- مكونات الخجل:

يرى العديد من الباحثين أن الخجل له مكونات أربعة هي:

1. **المكون الانفعالي:** ويظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى استجابة التقادي والانسحاب بعيداً عن مصدر التنبيه (كفاي، 1994)، وخفقان القلب واحمرار الوجه وبرودة اليدين (حمادة وعبد اللطيف، 1999).

2. **المكون المعرفي:** حيث أشار أيزنك إلى ذلك المكون بأنه يتمثل في انتباه مفرط للذات، ووعي زائد بالذات، وصعوبات في الإقناع والاتصال (النيال، 1999).

3. **المكون السلوكي:** ويتمثل في نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين الذين يتصفون بنقص في الاستجابات السوية (حمادة وعبداللطيف، 1999).

4. **المكون الوجداني:** المكون الوجداني للخجل والمتمثل في الحساسية، وضعف الثقة بالنفس، واضطراب المحافظة على الذات (سليم، 2011).

- أسباب الخجل:

هناك الكثير من العوامل المسببة للخجل، وكلها تنصب في هذه النقاط التي أجمالها (حمدي، وهارون، وأبوطالب، 2010) في النقاط التالية:

1. **اختلال الشعور بالأمن لدى الطفل الناجم عن:**

- معاناة مشاعر الإحساس بالعجز واليأس (الاكتئاب).

- العجز عن توكيد الذات وضعف الثقة بالنفس.

- الشعور بالعجز وعدم الكفاءة الاجتماعية.

- الشك في الآخرين وضعف الثقة بهم.

2. **ممارسات التنشئة الاجتماعية غير السليمة للطفل ومنها:**

- الحماية الزائدة للطفل تحرمه الاستقلالية ومواجهة التحديات.

- إهمال الوالدين لطفلها وقلة الرعاية الاجتماعية له.

- توجيه النقد الشديد للطفل مما يجعله متحفظاً ومترددًا في اتخاذ زمام المبادرة لخوفه من السخرية والعقاب.

- عدم الثبات في التنشئة الاجتماعية ما بين الحزم الشديد والتساهل المفرط.

3. **محاكاة الوالدين:**

فالأبوان الخجولان والذنان يميلان للعزلة الاجتماعية غالباً ما يتجه طفلها إلى السير بنفس المسار الاجتماعي.

4. السمات الشخصية حيث ترتبط بعض الخصائص الشخصية بالخجل والانسحاب الاجتماعي

منها:

- البنية التكوينية (المزاج) التي يكون فيها الطفل ميالاً للهدوء والانفراد.
- الشعور بالحرج الاجتماعي من الإعاقة البدنية.
- الاستغراق في أحلام اليقظة.

- أعراض الخجل ومظاهره:

على الرغم من تعدد أعراض الخجل ومظاهرة فإن ثمة ما يجمع بينهما في جملة أعراض تختلف من فرد لآخر ومن مستوى إلى آخر، ومن مثير لآخر وفقاً لشدة الموقف، وطبيعة الشخص نفسه، ودرجة حالة الخجل، وقد أوضحها عبدالعزيز إبراهيم سليم (2011) فيما يأتي:

1. الأعراض الفسيولوجية: وتتمثل هذه المظاهر في احمرار الوجه، جفاف الحلق، زيادة خفقان القلب.

2. الأعراض الاجتماعية: ضعف القدرة على التفاعل أو التواصل، تفضيل الوحدة، الرغبة في الانسحاب.

3. الأعراض الانفعالية والوجداني: التوتر، الخوف، ضعف الثقة بالنفس.

4. الأعراض المعرفية: ويتمثل في قلة التركيز، تداخل الأفكار، ضعف قدرة الفهم.

وأيضاً قسمها (بدران، 1999) على النحو الآتي:

1. أعراض سلوكية؛ تتمثل في:

أ. قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء.

ب. النظر دائماً لأي شيء عدا من يتحدث معه.

ج. تجنب لقاء الغرباء والأفراد غير المعروفين.

د. مشاعر ضيق عند الاضطرار للبدء بالحديث أولاً.

هـ. 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:

أ. زيادة النبض وقوتها.

ب. مشاكل وآلام في المعدة.

ج. احمرار وتورد الوجه مع جفاف في الفم.

د. الارتجاف والارتعاش اللاإرادي.

3. أعراض انفعالية:

أ. الشعور والتركيز على النفس.

ب. محاولة البقاء بعيداً عن الأضواء .

ج. الشعور بالنقص والإحراج وعد الأمان.

- النظريات المفسرة للخجل:

اهتم علماء النفس في دراسة الشخصية وكذلك في وضع نظريات خاصة تقوم بتفسير السلوك الإنساني في إطار نظري منظم ينتج عنها نظريات تمثل وجهات مختلفة لكل منها مزاياها وعيوبها، ومع تطور ميدان علم النفس ومدارسه ظهرت وجهات نظر تخص الشعور بالخجل ومظاهره وأسبابه وتفسيره وتعددت وفقاً لتلك المفاهيم والمبادئ لكل نظرة حيث وضح الخجل وفسر من خلال عدة نظريات مثل:

1- النظرية المعرفية السلوكية:

تعد وجهة نظر باس من أهم ما قدم في تفسير الشعور بالخجل من حيث مفهومة وأسبابه ومكوناته ومدى انتشاره بين الناس، والمراهقين خاصة قد أثبتت الدراسات والبحوث التي أجريت في دراسة الخجل الفرضيات التي وضعها، حيث يرى أصحاب النظرية السلوكية المعرفية أن الإنسان خلال تفاعله مع البيئة المحيطة به يتعرض لمثيرات مختلفة، فهو يتلقى هذه المثيرات ويقوم بتحليلها وتفسيرها وتأويلها إلى أشكال معرفية، لذا فإدراك الفرد لهذه المثيرات وتفسيره لها هي التي تنشأ الشعور بالخجل ويقوم باس الخجل بحسب نظريته هما:

أ. خجل الخوف Fearful Shyness :

هذا النوع من الخجل يبدأ خلال السنة الأولى من الحياة، وخلال النصف الثاني من السنة الأولى ويسمى بقلق الغرباء، وهذا النوع من الخجل يميل إلى التضائل بتقدم العمر وبتكرار وجود الغرباء بالقرب من الطفل ويبدأ الخجل الناتج من الخوف نوع من أنواع القلق الاجتماعي حيث يتضمن الانزعاج من التفاعلات أو الفرع والرعب من وجود الشخص مع الآخرين، وهذا النوع من الخجل يحدث بين مختلف أنواع الثدييات وبين مختلف الأعمار حيث أنه وسيلة تكيفيه تستخدم في حضور الغرباء (Buss,1980).

ب. خجل الوعي بالذات self conscionsness shyness :

يرى باس أن الإنسان هو وحده الذي يكون مدرك لذاته حيث انه عندما يشعر الفرد بأن الآخرين يراقبونه يشعر بالإحراج وينتهي به الشعور بالخجل هذا الفرد يكون لديه شعور بالذات حاد أي أكثر من الطبيعي يتولد لدى الفرد ما يسمى (self conscionsness shyness) نتيجة لنمو وتطور العمليات المعرفية خلال السنوات الرابعة والخامسة من العمر فيمتلك الفرد الإحساس بالذات الاجتماعية وامتلاك الشيء يشعر بالخجل (Buss,1980).

2- نظرية أريكسون:

أخرج أريكسون هذه النظرية عام 1965م والتي تعتبر تطور الإنسان نتيجة طبيعة للأحداث الاجتماعية والثقافية.

ذهب أريكسون إلى القول أن عملية التطبع الاجتماعي تمر بثمان مراحل من ضمن هذه المراحل المرحلة الثانية وهي الاستقلالية في مقابل الشعور بالخجل والشك من سن (2-4) سنوات - الطفولة المبكرة- وتقابل هذه المرحلة الشرجية عند فرويد فالطفل في هذه المرحلة يتعلم الاستقلالية من خلال التدريب على الأكل الفردي وارتداء الملابس والتدرب على عادات الإخراج فالمهم في هذه المرحلة هو إحساس الطفل بالاستقلالية بحيث يصبح أقل اعتماداً على الكبار فيخرج الطفل الذي تلقى معاملة حسنة في هذه المرحلة خلال عملية الإخراج مثلاً أكثر استقلالية ومتأكداً من ذاته أما الفشل في تحقيق هذه الاستقلالية فيشعره بالخجل والشك (شذرات،2012).

وأشارت أيضاً مايسة النيال(1999) إلى وجود العديد من النظريات والنماذج النظرية التي حاولت تفسير ظاهرة الخجل وأسبابه منها:

1. نظرية التعلم الاجتماعي:

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

2. 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.

فلأهل دور رئيس في نشؤها فإذا استمروا في معاملته كطفل مدلل وإبعاده عن مواجهة كل أمر حرصاً على صحته وحفاظاً على سلامته تولد لديه روح العزلة والابتعاد عن بقية أصدقائه وربما شعر بالتعالي والأنانية والانقباض والحساسية والتأثر بأتفه الأسباب وشعوره بأنه منفصل عن محيطه ومجتمعه وأنه ضعيف الشخصية واستمراره على هذا الوضع يؤدي به إلى مظاهر سوء التوافق الشخصي الاجتماعي تمثلاً في الخجل والشعور بالوحدة النفسية(غالبا،1995).

3. الاتجاه الوراثي:

ويعزو هذا الاتجاه الخجل إلى شق وراثي تكويني، يستمر ملازماً لسلوك الطفل طوال حياته في مراحل العمر التالية ولذا فمعاملة الطفل الخجول وراثياً بطرق الممارسات الوالدية السالبة، قد يجعله معرضاً للمعاناة من الخجل المزمن(النيال،1999).

علاج الخجل:

هناك عدة طرق وأساليب وفتيات لمعالجة مشكلة الخجل وهي كالاتي:

1- تعلم الطفل المهارات الاجتماعية:

يمكن تدريب الطفل وتعليمه المهارات الاجتماعية باستخدام:

أ. التعزيز والتدعيم Reinforcement

في هذه الطريقة يتم تقديم المعززات الاجتماعية أو المادية للطفل كما قام باستجابات وسلوكيات تؤدي انخراطه في أي نشاط اجتماعي. وفي هذه الحالة يمكن استخدام نظام النقاط (points) بحيث يتم استبدالها بمكافآت أو امتيازات معززة. ومن الضروري مكافأة الخطوات الصغيرة مثل الاقتراب من الآخرين أو مصاحبة والديه للترحيب بالزوار (حمدي وآخرون، 2010).

استخدمت الباحثة أسلوب التعزيز المادي والمعنوي في معظم الجلسات الإرشادية مما أدى إلى زيادة الألفة بينهن، وإلى حضورهن المبكر للجالسة القادمة، وإلى زيادة تفاعلهن في تمارين الجلسات الإرشادية وهذا يدل على أن التعزيز بشكل عام أسلوب ناجح في جميع مجالات الحياة.

ب. استخدام أسلوب النمذجة Modeling

وأوضح بطرس (2010) أسلوب النمذجة، وهي عملية تغيير السلوك نتيجة ملاحظة سلوك الآخرين (أي مشاهدة لنموذج معين) وهذه العملية أساسية في معظم مراحل التعلم الإنساني لأننا نتعلم معظم الاستجابة من ملاحظة الآخرين وتقليدهم، وكثيرا ما تكون عملية التعلم بالتقليد أو النمذجة عملية عفوية لا حاجة لتصميم برامج خاصة لحدوثها بالنسبة للطفل الطبيعي ولكن بالنسبة لذوي الاحتياجات الخاصة يجب أن توضع اعتبارا لتصميم برامج لها. ومن الأمثلة على ذلك تعلم الطفل أن يستأذن أثناء الدخول إلى الفصل، تعلم الطفل غسل اليدين بعد الخروج من الحمام/رمي المهملات في السلة...

أنواع النمذجة:

أ. النمذجة المباشرة أو الصريحة

حيث توجد قدوة فعلية أو شخص يؤدي النموذج السلوكي المطلوب إتقانه أو قدوة رمزية من خلال فيلم أو مجموعة من الصور المسلسلة بطريقة تكشف عن خطوات أداء السلوك أو يقوم النموذج بهذا السلوك في مواقف فعلية أو رمزية (بطرس، 2010).

ب. النمذجة الضمنية

هناك مصادر أخرى غير مباشرة يمكن من خلالها تمثل بعض الأنماط السلوكية مثل: القصص وتمثيل الشخصيات التاريخية (أبو رياش وعبد الحق، 2007).

ج. النمذجة بالمشاركة

وفيها يتم عرض السلوك المرغوب بواسطة نموذج، كذلك أداء هذا السلوك من جانب المتدرب، مع توجيهات تقويمية من جانب المدرب (بطرس، 2010).

د. النمذجة الحية

يرى باندورا أن معظم السلوك الإنساني متعلم بإتباع نموذج أو مثال حي وواقعي وليس من خلال عمليات الاشتراط الكلاسيكي أو الإجرائي، فبملاحظة الآخرين تتطور فكرة عن كيفية تكون سلوك ما (محمد، 2011).

هـ. النمذجة الرمزية أو المصورة

وتتم عن طريق التلفاز، الأفلام، الصور المنشورة، ولقد وضح باندورا أنه يمكن اكتساب الاستجابات الانفعالية والاتجاهات الاجتماعية والنماذج السلوكية من خلال هذه الوسائل، وإلى جانب هذا فإن وسائل الإعلام تلعب دوراً كبيراً في تشكيل الاتجاهات الاجتماعية (عبدالهادي، 2000).

والباحثة استخدمت النمذجة بالمشاركة والنمذجة الرمزية في البرنامج الإرشادي وكان له أثر فعال في نفوس الطالبات وأحدث تغيير في سلوكهن وإكسابهن سلوكاً جديداً.

2- استخدام أسلوب إزالة الحساسية التدريجي Systematic Desensitization

فباستطاعة المراهقين أن يتعلموا أن المواقف الاجتماعية لا يلزم بالضرورة أن تكون مخيفة، وأن عليهم الاشتراك في المواقف الاجتماعية، فبذلك يصبحون أكثر اجتماعياً تدريجياً، ولهم أن يتخلوا كيف يقومون بسلوك اجتماعي كانوا يخافونه في السابق ثم دمجهم في مواقف حقيقة، وبالتالي سيقل خجلهم(سليم،2011).

وهكذا ينبغي أن يتم تعريض المراهقين الخجولين بشكل تدريجي إلى أشكال أعنف من اللعب وإلى مجموعات أكبر، وتمشياً مع تقليل الحساسية، فإن المراهقين الذين يجدون صعوبة في الاتصال يمكن أن يشجعوا لكي يتصلوا على نحو غير مباشر عن طريق الرسم، وغالباً ما يكون من المقبول بالنسبة لهم أن يناقشوا رسوماتهم معك، كما يمكن استخدام تدريبات متنوعة مثل أن ينظر المراهق إلى المرآة ويصف ذاته أو أن ستدرب على مهارات المحادثة عن طريق التحدث في موضوع معين عندما يكون وحده(شيفر؛وميلمان،2001).

يتضح لنا أن أسلوب إزالة الحساسية المنظمة يتركز على المواجهة التدريجية التي يصطحبها الاسترخاء العميق للعضلات، وتكون المواجهة الأولى في الخيال ومن ثم في الواقع.

وهناك نموذج للتمرين على الاسترخاء العضلي يستخدمه الاختصاصيون النفسيون في معالجة حالات القلق والخوف الاجتماعي وكذلك استخدمته الباحثة في البرنامج الإرشادي المطبق على المجموعة التجريبية في ملحق رقم(10-5).

3- العلاج بالإغراق أو الإفاضة Implosive and Flooding Therapy

في هذه الطريقة يتم الاستغناء عن الاسترخاء العضلي، حيث يطلب من الطالب أن يتصور نفسه يتحدث وجهاً لوجه مع معلمه(على سبيل المثال)، ثم يتكرر التخيل المبالغ فيه فترات طويلة حتى يتكيف الطالب مع هذا الموقف ولا يعود التحدث مع المعلم وجهاً لوجه مثيراً لخوف الطالب. وعليه فإن الطالب يتعلم ذهنياً كيف يواجه المعلم ويتحدث معه دون خوف وهذا التعلم الذهني يفيد منه الطالب في نقل أثره واستخدامه في مواجهة المعلم والتحدث معه في غرفة الصف(حمدي وزملائه،2010).

4- العلاج بالتعرض أو المواجهة Exposure Treatment

لاحظ العديد من الباحثين أن التحسن في علاج مشكلة الخجل والخوف الاجتماعي يكون أفضل ما يكون عندما يتم بالواجهة الواقعية والتعرض المباشر، وأصبح شعار العلاج بالواجهة أو التعريض: "التعرض الحقيقي المباشر الشديد والطويل المتكرر لموضوع القلق أو الخوف". وقد كانت النتيجة أن المخاوف الشديدة التي كانت تستغرق شهوراً لمعالجتها والتخلص منها أصبحت تتم السيطرة عليها بوقت قليل وربما ساعات قليلة. فالطفل الذي لديه خجل شديد وخوف اجتماعي يجعله يتجنب المشاركة في الحفلات التي تقيمها المدرسة أو أصدقائه، يمكننا معالجته بمصاحبه وزجه بشكل مباشر في خضم هذه الحفلات مما قد يساعد على إزالة خجله وخوفه إلى حد كبير (حمدي وزملائه، 2010).

5- الإرشاد باللعب Play Counseling

يقوم على إعطاء الطالب فرصة ليسقط مشكلاته سواء كانت شعورية أو لا شعورية، والتي لا يستطيع التعبير عنها عن طريق اللعب بأنواعه المتعددة، حيث يعد اللعب مخرجاً وعلاجاً لمواقف الإحباط اليومية ولحاجات جسمية ونفسية واجتماعية لا بد أن تشبع. ويمكن للمرشد دراسة سلوك الطالب عن طريق ملاحظته أثناء اللعب، ويترك له حرية اللعبة الملائمة لسنه، وبالطريقة التي يراها مناسبة، وقد يختار المرشد أدوات اللعب المناسبة لعمر الطالب ومشكلته، وقد يشاركه في اللعب تدريجياً ليقدم مساعدات أو تفسيرات لدوافعه، بل أن مشاركته تؤكد صلاحية ما يقوم به الطالب وما ينطوي عليه من معنى.

ومن الألعاب التي يمكن استخدامها: الصلصال، أصابع الرسم، الكرة، المكعبات الخشبية، نماذج السيارات، ويستحسن أن يسمح للطالب أثناء اللعب أن يقذف بالصلصال وأن يعبث بألوان الرسم أو يخلطها أو يكسر الدمى أو يمزق الورق.

وهو أسلوب مفيد جداً مع بعض مشكلات التلاميذ المرحلة الابتدائية لا سيما النزعات العدوانية (بطرس، 2010).

6- التحدث الإيجابي مع الذات:

إن واحداً من أكثر العناصر تدميراً في الخجل هو قناعة الفرد بأنه ذو "شخصية خجولة". فالحوادث ترى وتفسر من خلال الإدراك القائم على الخجل، على نحو يجعلها تدعم باستمرار مفهوم الذات بأن الطفل شخص خجول لا يستطيع إقامة علاقات مع الآخرين. ويمكنك أن تعلم الأطفال بأن السلوك الخجول هو ما يفعله الناس وليس من هم، فهذه الفكرة تعارض المعتقد غير المنطقي والحديث السالب مع الذات الذي يؤدي إلى استمرار الخجل. وبتجريب ألوان جديدة من السلوك، فإن الإمكانيات الموجودة لدى الطفل تبدأ في الظهور، إذ يمكن أن يقل الخجل أو يزول عندما يتغير السلوك، لأن الأطفال يكتشفون الإثارة الكامنة في المغامرة ومواجهة الأخطار، ولهذا عليك أن توضح للطفل في إحدى الحفلات أن يحيي كل شخص من الحضور، وفي حفل تال، ستلاحظ أن الطفل يدخل في محادثة لمدة دقيقتين مع أكثر الأطفال الحاضرين ودا وتقبلاً للآخرين. انك تساعد الأطفال عندما تشير إلى جوانب القوة لديهم وتركز انتباههم عليها، ففتاة خجولة في الرابعة عشرة من عمرها، يجب أن يتم التحدث عن معرفتها المتميزة في التصوير وأن تستخدم هذه المعرفة لإثارة اهتمام الآخرين، وبدلاً من أن تقلل من قيمة ذاتها لأنها ليست محبوبة، ينبغي أن تفكر كم هو رائع أن تكون لديها مثل هذه الهواية المثيرة والمنتجة (شيفروميلمان، 2001).

7- وقف الأفكار Thought Stopping

هو أسلوب سلوكي معرفي اقترحه (بين Bain عام 1928م) وطوره (تيلور 1963م) كطريقة للتحكم في الأفكار ووصفه (وولبي) في كتابه العلاج بالكف المتبادل 1958م.

ويستخدم أسلوب وقف الأفكار لمساعدة المسترشد على ضبط الأفكار والتخيلات غير المنطقية أو القاهرة للذات عن طريق استبعاد أو منع هذه الأفكار السلبية أو عندما تراود الإنسان خواطر وأفكار لا يستطيع السيطرة عليها.

ويفيد أسلوب وقف الأفكار بصفة خاصة مع المسترشد الذي يدور حول حادث حدث في الماضي ولا يمكن تغيير هذا الحادث أو مع مسترشد يدور حول حادث ليس من المتوقع أن يحدث أو احتمال حدوثه ضئيل أو مع مسترشد ينخرط في تفكير متكرر غير واقعي وسلبى أو في

تخيلات منتجة للقلق وقاهرة للذات فمثلاً الطالب الذي تطراً على خياله فكرة أنه قد يرسب في السنة ويفصل من المدرسة.

ويبدأ هذا الأسلوب بالطلب من المسترشد أن يفكر ملياً بالأفكار التي تزعجه وبعد فترة قصيرة يصرخ المرشد قائلاً "توقف عن ذلك" أو يحدث صوتاً مزعجاً ومنفراً ويكرر المعالج أو المرشد هذا الإجراء عدة مرات قبل أن يطلب من المسترشد نفسه القيام بذلك بصوت عالٍ في بادئ الأمر ثم بصوت منخفض لا يسمعه غيره.

ويرى (وايزوكي) و(روني) أن أسلوب وقف الأفكار له عدد من المزايا: فهو سهل التنفيذ ومفهوم للمسترشد كذلك فإن المسترشد كثيراً ما يستخدمه كأسلوب للتنظيم الذاتي (بترس، 2010).

8- الكرسي الخالي The Empty Chair

يوضع كرسيين كل منهما يواجه الآخر، أحدهما يمثل الطالب والثاني يمثل شخصاً آخر سبب المشكلة للطالب أو الجزء السلبي في شخصية الطالب، وعلى المرشد أن يقترح عبارات يقولها الطالب للكرسي الخالي، فيقولها الطفل ويكررها، وفي هذا الأسلوب تظهر الانفعالات والصراعات والمرشد يراقب الحوار ويوجهه وهذا ينمي الوعي لدى الطالب (بترس، 2010).

9- الاسترخاء Relaxation

يساعد الاسترخاء على خفض نسبة التوتر وحدته، ووجد الباحثون أن تمارين الاسترخاء تساعد في خفض ضغط الدم وأيضاً خفض احتمال الإصابة بأمراض القلب وتحسن النوم وتقوم بخفض مستوى الصداع النصفي. ويخفض من حدة الصداع التوتري، ويقلل من اضطراب الأمعاء وبخاصة القولون العصبي، والتدريب على الاسترخاء يقلل الشعور بالآلام الجسم ووجدوا أنه يؤثر بشكل ايجابي بتقليل جميع الاضطرابات النفسية.

وبالطبع فان الاسترخاء ليس دواءً شافياً لجميع الأمراض، ويمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية سلوكية ومعرفية وتحليلية وغيرها.

وهناك ثلاثة عوامل مهمة جداً يجب ذكرها والتركيز عليها، وهي تحدد مدى الاستفادة من تمارين الاسترخاء كما ذكرها العالم (بيتل):

1- الدافعية: أن توجد لدى الإنسان دافعية للحصول على الاسترخاء. وتعلم وسائل الاسترخاء وطرقها إن كانت هذه الدافعية موجودة فأنا سأحصل على درجة استرخاء عالية.

2- الفهم: يجب أن يفهم الفرد الأسباب التي دفعته للقيام بهذه التمارين وما هي الفائدة منها والفلسفة من القيام بهذه التمارين.

3- الالتزام: يجب أن يلتزم الفرد بالاستمرار بممارسة التمارين، ويجب أن يحدد فترة زمنية يومية يقوم من خلالها بهذه التمارين منتظمة ومستمرة (بطرس، 2010).

وقد استخدمت الباحثة الاسترخاء التنفسي في البرنامج الإرشادي المطبق على طالبات الصف التاسع ويمكن الإطلاع على خطوات الاسترخاء التنفسي في ملحق رقم (10-4).

10- العلاج بالأدوية:

منذ فترة ليست بالقصيرة بدء إنتاج دواء جديد لعلاج الخجل الاجتماعي، العلاج الجديد توصل إليه أحد العلماء اسمه (جاتي برستون) بعد أن اكتشف أن في المخ مادة اسمها (باراتوني) هي المسؤولة عن الثقة بالنفس والقادرة على مواجهة المواقف الصعبة ولقاء الغرباء والأجانب والتعامل مع الآخرين، ويؤدي نقص هذه المادة إلى الرغبة في العزلة والانطواء والرغبة من المواقف الاجتماعية ويقول مخترع الدواء الجديد: أن كل الناس سيكونون أكثر شجاعة وإيجابية في هذا القرن بفعل الدواء (السبعاعي، 2011).

ترى الباحثة أن اللجوء إلى العلاج بالدواء بعد استنفاد جميع الحلول الممكنة في خفض الخجل وبعد استخدام جميع الأساليب والفنيات الإرشادية.

ثانياً- الدراسات السابقة:

سيتضمن عرضاً للدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة هذه الدراسة إضافة إلى مناقشتها والتعقيب عليها وبيان موقع الدراسة فيها تسهيل عرضها ومناقشتها قد تم تصنيفها إلى:

1- دراسات تناولت برنامج إرشادي في خفض الخجل.

2- دراسات تناولت متغير الخجل وعلاقته بمتغيرات أخرى.

وفيما يلي عرضاً لها.

1- دراسات تناولت فعالية برامج إرشادية لخفض الخجل:

هدفت دراسة الموافقي(1992) إلى معرفة فاعلية العلاج بممارسة الألعاب الرياضية الصغيرة في خفض مستوى الخجل في إطار تغيير وتثبيت مجموعة اللعب، وتكونت عينة الدراسة من(63) تلميذاً من ذوي الخجل المرتفع من تلاميذ الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي بسلطنة عمان، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، باستخدام برنامج مقترح يضم(12) لعبة من الألعاب الرياضية الصغيرة، وبتقدير درجة الخجل في كلا الاختبارين القبلي والبعدي من خلال مقياس أعده الباحث، بالإضافة لتقدير المعلمين لدرجة الخجل لدى تلاميذهم، وباستخدام الأساليب الإحصائية المتمثلة في تحليل التباين واختبار "ت" واختبار "شفيه" توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات الخجل قبل ممارسة البرنامج وبعده مما يشير إلى فاعلية ممارسة الألعاب الصغيرة في خفض مستوى الخجل.

أجرت سالم(1998) برنامج مقترح على خفض حدة الخجل وتنمية تقدير الذات ومستوى الأداء على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز، على طالبات الفرقة الثانية(المستوى الرابع) بقسم التربية الرياضية بجامعة قطر وعينة البحث تكونت من(20) طالبة وتم تقسيمهن عن طريق القرعة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتم استخدام مقياس الخجل للدريني(1981)، وبرنامج مكون من(18)وحدة تدريبية من إعداد الباحثة، وأظهرت النتائج أن البرنامج المقترح يؤثر تأثيراً إيجابياً على خفض حدة الخجل وتنمية تقدير الذات ومستوى الأداء على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز.

كما أجرى كريستوف ورفاقهChristoffالمشار إليه في جريكو وموريس (Greco andMorris,2001)دراسة لفحص أثر التدريب على المهارات الاجتماعية في خفض مستوى الخجل لدى(6) مراهقين خجولين. أشارت النتائج إلى أن المشاركين في البرنامج التدريبي كانوا أكثر نجاحاً في مواجهة المواقف الاجتماعية من غير المشاركين.

وهدفت دراسة الزيادات وجبريل(2013) إلى تقصي فعالية برنامج تدريبي للمهارات الاجتماعية في خفض الخجل والاكنتاب لدى طلبة الجامعة الأردنية. تألفت عينة الدراسة من(22) طالباً من المراجعين لشعبة الإرشاد النفسي في عمادة شؤون الطلبة في الجامعة الأردنية من الحاصلين على

درجات مرتفعة على مقياس الخجل وقائمة وصف المشاعر، تم توزيع أفراد الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة). حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي مكون من (11) جلسة على مدى شهرين بينما لم تخضع المجموعة الضابطة لأي برنامج إرشادي ولتحقيق غرض الدراسة، تم بناء برنامج تدريبي للمهارات الاجتماعية، وتم تطبيق كل من مقياسي الخجل وقائمة وصف المشاعر المعدلين على البيئة الأردنية كمقياس قبلي، وبعدي، ومتابعة. وللإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام تحليل التباين الأحادي المشترك (تحليل التباين). أشارت النتائج إلى وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الخجل والاكنتاب بين أداء المجموعتين وذلك لصالح المجموعة التجريبية. وهذا يعني أن البرنامج التدريبي للمهارات الاجتماعية كان فعالاً في خفض مستوى الخجل والاكنتاب لدى أفراد الدراسة من طلبة الجامعة الأردنية.

أيضاً هدفت دراسة الحجوري (2014) إلى معرفة برنامج إرشادي قائم على اللعب الجماعي في خفض الخجل لدى طالبات المرحلة الابتدائية واستخدام الباحث المنهج التجريبي في الدراسة، وتكونت العينة الأولى من (12) طالب من مدرسة كعب بن زهير بالمدينة المنورة واستخدم الباحث مقياس الدريني (1998) في اختبار الخجل لديهم وقسمهم عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، حيث تكون البرنامج من (12) جلسة إرشادية، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الخجل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية، حيث تشير النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي الذي تم استخدامه من إعداد الباحث أدى إلى خفض الخجل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

هدفت دراسة العمروسي (2014) إلى التعرف إلى مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي (معرفي - سلوكي) في خفض الشعور بالخجل لدى عينة من الطالبات الموهوبات المراهقات في المجتمع السعودي، وتكونت العينة من (16) طالبة من طالبات الصف الثالث المتوسط، تتراوح أعمارهن بين (14_16) سنة، وطبقت الباحثة مقياس الخجل الذي أعدته لهذه الدراسة، وقسمت العينة إلى مجموعتين وهما المجموعة الضابطة وعددها (8) طالبات والمجموعة التجريبية وعددها (8) طالبات من الموهوبات المراهقات، وطبق البرنامج الإرشادي النفسي (معرفي - سلوكي) على المجموعة التجريبية فقط، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية، والضابطة) في مقياس الخجل، حيث يتضح الانخفاض في متوسطات

رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الخجل تعزى للبرنامج الإرشادي النفسي (المعرفي_السلوكي).

2- دراسات تناولت متغير الخجل مع متغيرات أخرى:

هدفت دراسة (Miller,1995) إلى بحث العلاقة بين كل من الخجل والتقويم الاجتماعي والمهارات الاجتماعية لدى عينة الدراسة من طلاب المرحلة الجامعية تبلغ قوامها(310) طالب وطالبة واستخدم الباحث المنهج الوصفي مستعيناً بمقياس تشيك وبص(1986) لقياس الخجل وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سلبي بين الخجل والمهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ولا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في المتغيرين.

أجرت عنتر(2006) دراسة في الخجل وعلاقته بأبعاد المهارات الاجتماعية وفاعلية تدريب المهارات الاجتماعية في خفض الشعور بالخجل على (427) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الإسماعيلية بجامعة قناة السويس تتراوح أعمارهن بين 17-18 سنة وتكونت العينة من (50) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بصورة متكافئة واستخدمت الباحثة مقياس الخجل المعد من قبل مايسة النيال ومدحت أبو زيد،(1999)، ومقياس المهارات الاجتماعية من إعداد محمد السيد عبدالرحمن(1992)، وأسفرت النتائج إلى أن الأشخاص الخجولين يعانون من نقص في المهارات الاجتماعية عموماً ونقص في مهارات التعبير الاجتماعي والانفعالي والضبط الاجتماعي والانفعالي بصورة خاصة.

أما دراسة عطار(2007) استهدفت إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الاجتماعية والخجل والتحصيل الدراسي لدى الطالبات من مراحل دراسية مختلفة(متوسطة - ثانوية - جامعية) والتعرف على الفروق بين الطالبات من تلك المراحل الدراسية في المهارات الاجتماعية والخجل وتحديد مدى إسهام كلا من متغيري المهارات الاجتماعية والخجل في التحصيل الدراسي في المراحل التعليمية المختلفة، وقد تكونت عينة الدراسة من ثلاث مجموعات من الإناث بثلاث مراحل دراسية المجموعة الأولى تتكون من (96) طالبة بالمرحلة المتوسطة، والمجموعة الثانية تتكون من(87) طالبة بالمرحلة الثانوية، والمجموعة الثالثة تتكون من(106) طالبة بالمرحلة الجامعية طبق عليهم مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس الخجل وقد أسفرت الدراسة عن وجود ارتباط بين بعض أبعاد المهارات الاجتماعية والتحصيل في المراحل الدراسية المختلفة (متوسطة - ثانوية - جامعية)،

ووجدت فروق دالة في المهارات الاجتماعية (الأبعاد والدرجة الكلية) باختلاف المراحل الدراسية ووجدت فروق دالة بين متوسطات الدرجات على مقياس الخجل (الأبعاد والدرجة الكلية) باختلاف المراحل الدراسية وفي المرحلة المتوسطة أسفر تحليل الانحدار عن اختيار عاملين فقط هما أفضل منبئين بالتحصيل الدراسي، وهما الشعور بعدم الراحة من أبعاد الخجل والحساسية الاجتماعية من أبعاد المهارات الاجتماعية، وفي المرحلة الثانوية أسفر تحليل الانحدار عن اختيار عامل واحد فقط هو الشعور بعدم الراحة من أبعاد الخجل، وفي المرحلة الجامعية أسفر تحليل الانحدار عن اختيار عاملين هما أفضل منبئين بالتحصيل الدراسي، وهما المرونة الاجتماعية من أبعاد المهارات الاجتماعية، والشعور بعدم الراحة من أبعاد الخجل.

كما هدفت دراسة محمد (2010) التعرف على مستوى الشعور بالخجل وسلوك العزلة لدى عينة من طالبات جامعة الانبار، ومعرفة العلاقة بينهما، وقد بلغت عينة البحث (150) طالبة من الصفوف الأولى والثانية، وقد استخدمت الباحثة مقياس (التكريتي 2001): لقياس الخجل ومقياس (الجنابي 2008) لقياس سلوك العزلة، وأسفرت النتائج بوجود علاقة موجبة دالة بين الخجل وسلوك العزلة.

وأجرى سلامه وسليمان وإبراهيم (2011) دراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية والتحصيل الدراسي لدى طالبات الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (400) طالبة وتراوحت أعمارهن ما بين (18-21). وقد طبقت مقاييس الدراسة مقياس الخجل الاجتماعي إعداد الباحثة ومقياس الأفكار اللاعقلانية إعداد محمد صهيب مزنوق، (1999) أما التحصيل الدراسي قد تم قياسه بالتقديرات النهائية في امتحانات نهاية العام الدراسي، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، ولا توجد علاقة بين الخجل والتحصيل الدراسي.

وهدف دراسة الخصاونة (2012) إلى التعرف إلى أثر الخجل في مستوى التكيف الاجتماعي والمدرسي لدى الأطفال من سن (6-10) سنوات. ولتحقيق هدف الدراسة تم تصميم استبانة تكونت من قسمين: الأول تضمن المعلومات الشخصية المتعلقة بأفراد عينة البحث، والقسم الثاني تكون من (24) فقرة لقياس أثر الخجل في مستوى التكيف الاجتماعي والمدرسي موزعة على مجالين: مجال أثر الخجل في مستوى التكيف الاجتماعي وتضمن (14) فقرة، ومجال أثر الخجل في مستوى

التكيف المدرسي وتضمن (10) فقرات. تم توزيعها على عينه مكونه من (731) معلم ومعلمة من مديريات تربية إربد الأولى والثانية والثالثة. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر للخجل في مستوى التكيف الاجتماعي بدرجة عالية، ووجود أثر للخجل في مستوى التكيف المدرسي بدرجة متوسطة. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في تقدير المعلمين لأثر الخجل في مستوى التكيف الاجتماعي، وتقدير المعلمين لأثر الخجل في مستوى التكيف المدرسي، والمجموع الكلي لهما " أثر الخجل في مستوى التكيف الاجتماعي والمدرسي " تعزى للمتغيرات الشخصية للمعلمين "المؤهل العلمي " والخبرة. بينما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في تقدير المعلمين لأثر الخجل في مستوى التكيف الاجتماعي، وتقدير المعلمين لأثر الخجل في مستوى التكيف المدرسي، والمجموع الكلي لهما " أثر الخجل في مستوى التكيف الاجتماعي والمدرسي " تعزى لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الذكور في كل من مجال أثر الخجل في مستوى التكيف الاجتماعي وعلى المجموع الكلي. بينما كانت الفروق لصالح الإناث على مجال أثر الخجل في مستوى التكيف المدرسي.

كما هدفت دراسة علي (2013) إلى دراسة الخجل الاجتماعي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، وتكونت عينة الدراسة من (23) من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية، وطبق عليهن مقياس الخجل الاجتماعي من إعداد حسين عبدالعزيز الدريني، وتوصلت النتائج عن وجود نسبة عالية من الخجل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة المثني، ووجود ارتباط بين الخجل الاجتماعي والأداء المهاري لديهن، وأثر الخجل الاجتماعي سلبا على الأداء المهاري لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة المثني.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة والتي هدفت إلى بناء برنامج إرشادي لخفض الخجل لدى فئات مختلفة عن الصف التاسع، يمكن القول بأن هذه الدراسات جميعها قد تباينت في أهدافها وعياناتها وأدواتها المستخدمة؛ وبأن معظمها تضمنت متغيرات الدراسة الحالية وهما البرنامج الإرشادي كمتغير مستقل والخجل كمتغير تابع.

أما من حيث طبيعة برامج الإرشاد الجمعي؛ فإن الدراسة الحالية اتفقت مع دراسة العمروسي(2014) من حيث أنها سلوكي معرفي، وأيضا اتفقت مع دراسة الموافي(1992)، ودراسة الحجوري (2014) من حيث استخدامها على بعض البرامج القائمة على اللعب لخفض الخجل أو علاج بعض المشكلات السلوكية.

أما من حيث العينة، اختلفت الدراسات السابقة التي تناولت متغير برامج الإرشادية، حيث اختلفت عن الدراسة الحالية، ففي دراسة العجوري(2014) اقتصر على المرحلة الابتدائية وكذلك دراسة الموافي(1992)، أما في دراسة الزيادات وجبريل(2013)، وسالم(1998) اقتصر على المرحلة الجامعية، وفي دراسة كريستوف ورفاقه(2001) على المراهقين، وفي دراسة(Stott,1984) اقتصر على المرحلة الثانوية، ولكن اتفقت مع دراسة العمروسي(2014) في عينة الصف التاسع - الصف الثالث المتوسط-.

أما من حيث حجم العينة فقد اختلفت جميع الدراسات السابقة التي تناولت متغير برامج إرشادية عن الدراسة الحالية، فقد تكونت من أحجام مختلفة، منها العينات ذات الحجم الكبير مثل دراسة الموافي(1992) تكونت عينة الدراسة من(63) طالبة مقسمة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وكذلك دراسة (Stott,1984) تكونت من(30) طالب وطالبة،وعينات صغيرة تراوحت بين(6-12) مثل دراسة(كريستوف ورفاقه،2001؛ الزيادات وجبريل،2013؛ العمروسي،2014؛ الحجوري،2014؛ وسالم،1998).

وأما من حيث الأدوات المستخدمة فقد اتفقت جميع الدراسات السابقة لمتغيرالبرنامج الإرشادي على إعداد الباحثين، ما عدا دراسة سالم(1998) استخدم مقياس الخجل للدبريني(1981)، ودراسة الزيادات وجبريل(2013) استخدم مقياس الخجل المعدل في البيئة الأردنية من قبل الخولي(1999)، واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة العجوري(2014) حيث استخدم مقياس الدبريني للخجل(1998).

أما من حيث عدد الجلسات المنفذة في البرامج الإرشادية للدراسات السابقة تبين أن بعضها يتكون من(11) جلسة مثل دراسة الزيادات وجبريل(2013)، وأيضا دراسة سالم(1998) تكونت

من (18) وحدة تدريبيه، ولكن الدراسة الحالية اتفقت مع دراسة الحجوري (2014) في عددها (12) جلسة.

أما بالنسبة لنتائج الدراسات السابقة في هذا المجال فقد أشارت جميع الدراسات إلى فاعلية البرامج الإرشادية في خفض الخجل، وكذلك الدراسة الحالية فقد أظهر البرنامج الإرشادي فعاليته في خفض الخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء في سلطنة عمان.

ووجد أن هناك دراسات هدفت على التعرف على العلاقة بين الخجل والمتغيرات الأخرى، كما في دراسة ميلر، 1995؛ علي، 2013؛ الخصاونة، 2012؛ سلامه وسليمان وإبراهيم، 2011؛ محمد، 2010؛ عطار، 2007؛ عنتر (2004).

واختلفت العينات في الدراسات السابقة عن الدراسة الحالية، حيث أنه في دراسة الخصاونة (2012) انحصرت العينة على الطلاب من سن (6-10) سنوات، بينما في دراسة سلامه وآخرون (2011) كانت العينة على الطلاب من سن (18-21) سنة، أما دراسة عطار (2007) فشملت المراحل الدراسية المختلفة (متوسطة - ثانوية - جامعية)، ولكن اتفقت دراسة ميلر (1995)؛ علي (2013)؛ دراسة محمد (2010)، ودراسة عنتر (2004) فكانت المرحلة المستهدفة طالبات الجامعة .

وبالنسبة للأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة التي تناولت متغير الخجل اختلفت جميعها في استخدام الأدوات المستخدمة ففي دراسة ميلر (1995) استخدم مقياس تشيك وبص (1981)، أما دراسة عنتر (2004) استخدمت مقياس مايسة النيال ومدحت أبوزيد، (1999)، بينما استخدم مقياس التكريتي في دراسة محمد (2010)، أما الخصاونة (2012)؛ وسلامه وآخرون (2011)؛ وعطار (2007) فتم استخدام مقياس للخجل من إعداد الباحثين، واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة علي (2013) فقد تم استخدام مقياس الخجل للدريني.

وأسفرت نتائج الدراسات السابقة التي تناولت متغير الخجل أن هناك علاقة بين الخجل وبعض الأساليب والمتغيرات النفسية، مثل دراسة ميلر (1995)، ودراسة عنتر (2004)، ودراسة علي (2013) وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الخجل الاجتماعي والأداء المهاري، كما أظهرت دراسة محمد (2010) بوجود علاقة موجبة دالة بين الخجل وسلوك العزلة.

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة اتضح قلة الدراسات في سلطنة عمان التي تطرقت لموضوع الخجل وخاصة البرامج الإرشادية، فتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في الفئة المستخدمة بحيث تطرقت الباحثة إلى جميع طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء وهذا لم يتطرق من قبل في الدراسات العربية_ في حدود ما توصلت له الباحثة_، وكذلك تنوعت في استخدام المهارات التي تساعد في خفض الشعور بالخجل من خلال البرنامج الإرشادي الجمعي التدريبي مثل الاتصال البصري، والاسترخاء العضلي والتنفسي، والمواجهة، وحل المشكلات واتخاذ القرار عن طريق ثلاث لعب...الخ.

الفصل الثالث

المنهجية والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- إجراءات الدراسة
- المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

المنهجية والإجراءات

سنتناول هنا منهجية الدراسة والإجراءات التي تتعلق بموضوع البحث، كمنهج الدراسة ومجتمعه والعينة التي سيتم التطبيق عليها، كما يتناول عرض لأدوات الدراسة، ثم يتم عرض للمعالجات الإحصائية المتوقع استخدامها.

1- منهج الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها واختبار فرضياتها تم استخدام المنهج شبه التجريبي وذلك باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، حيث أن البرنامج الإرشادي المتغير المستقل والخجل المتغير التابع.

2- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الصف التاسع في العام الدراسي (2016-2017م) بمدرسة المعمورة للتعليم الأساسي من صف (5-10) في ولاية بهلاء بالمنطقة الداخلية في سلطنة عمان والبالغ عددهن (102) طالبة تراوحت أعمارهن بين (15-16) سنة.

3- عينة الدراسة:

تألفت عينة الدراسة من (42) طالبة وهن الطالبات اللاتي لديهن درجة مرتفعة (63) على مقياس الخجل بعد أن طبق مقياس الخجل على جميع طالبات الصف التاسع بالمدرسة وبلغ عددهن (102) طالبة، وقد تم توزيع العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، بحيث تكون في المجموعة التجريبية (21) طالبة و (21) طالبة في المجموعة الضابطة، وتم مراعاة التكافؤ بين المجموعتين من أجل معرفة التكافؤ الإحصائي للمجموعتين التجريبية والضابطة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة للدرجة الكلية لمقياس الخجل والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول رقم (1)

اختبار (ت) للتطبيق القبلي لمقياس الخجل بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الخجل	الضابطة	21	72.7692	6.98173	40	1,288	0,205
	التجريبية	21	75.4286	7.08217			

يتضح من خلال الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الخجل مما يشير ذلك إلى تكافؤ المجموعتين.

4- الأدوات:

أ. مقياس الخجل للدريني (1998).

أعد مقياس الخجل حسب الدريني (1998) لقياس بعض المظاهر السلوكية للخجل، ويتكون المقياس من (36) فقرة، وأمام كل فقرة سلم درجات ثلاثي حسب المقياس وهي (نعم، أحياناً، لا) تعطى الدرجات (3، 1، 2) على الترتيب للفقرات الإيجابية وعكسها للفقرات السلبية التالية (30، 25، 15، 10، 9، 8، 6، 5، 4، 3). وحددت مستوى الدرجة (63) ليعتبر الشخص خجولاً.

صدق وثبات مقياس الدراسة:

1. الصدق الظاهري:

للتحقق من صدق الاختبار عرض في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين والمتخصصين لإبداء الرأي في عبارات المقياس وأبعاده، وبناءً على آرائهم وتعليماتهم نفذت الباحثة كل الإجراءات اللازمة حتى خرج المقياس بصورته النهائية للتطبيق على عينة الدراسة.

2. صدق معاملات الارتباط:

لأغراض هذه الدراسة فقد قامت الباحثة باختيار عينة بلغت (50) فرداً تم اختيارها من خارج العينة الأصلية للدراسة وتم تطبيق مقياس الدراسة على هذه العينة حيث تم استخراج صدق وثبات مقياس الدراسة ويتضح ذلك من خلال الآتي:

تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس كمؤشر على صدق البناء لمقياس الخجل وهذا ما يوضحه جدول (2).

جدول (2)

معاملات الارتباط لمقياس الخجل بين كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	*.341	19	*.349
2	*.327	20	*.322
3	** .416	21	** .446
4	*.368	22	** .429
5	** .507	23	** .483
6	** .460	24	** .473
7	*.316	25	** .445
8	** .417	26	** .554
9	** .440	27	*.311
10	** .527	28	** .531
11	** .465	29	*.351
12	** .414	30	*.349
13	** .549	31	** .451
14	** .433	32	** .534
15	** .663	33	** .461
16	** .654	34	** .460
17	** .551	35	** .459
18	** .430	36	** .651

*دالة عند مستوى (0.05≥α) **دالة عند مستوى (0.01≥α)

يتضح من خلال الجدول السابق أن جميع الارتباطات جيدة وذات دلالة إحصائية.

- ثبات المقياس:

كما تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة كرونباخ ألفا وبطريقة إعادة الاختبار بعد مرور (10) أيام من خلال معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني ويتضح ذلك من خلال جدول رقم (3).

جدول (3)

معامل الثبات بمعادلة كرونباخ ألفا وطريقة إعادة الاختبار

الطريقة	معامل الثبات
كرونباخ ألفا	0,793
طريقة إعادة الاختبار	**0,740

**دالة عند مستوى $(0.01 \geq \alpha)$

يتضح من خلال الجدول السابق أن المقياس يتمتع بثبات جيد وهذا يجعل من المقياس صالحا للتطبيق في التجربة الأساسية للدراسة.

ب. برنامج إرشادي جمعي تدريبي (إعداد الباحثة):

قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي جمعي تدريبي من خلال الإطلاع على الدراسات والبرامج والبحوث التي عنيت بتطبيق برامج سلوكية وتدريبية لخفض الشعور بالخجل، وفي ضوء ذلك تم بناء وإعداد برنامج إرشادي جمعي تدريبي لخفض الشعور بالخجل، وفيما يلي وصف لهذا البرنامج:

الهدف العام من البرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى خفض الشعور بالخجل لدى طالبات الصف التاسع وذلك من خلال تطبيق بعض من الفنيات والأنشطة والأساليب الإرشادية المختلفة.

أهداف البرنامج:

1. تعلم وتنمية مهارات اجتماعية مثل مهارة التحدث الإيجابي، والاتصال البصري، والمواجهة، واتخاذ القرار...

2. مساعدة الطالبات على تغيير وتعديل أفكارهن السلبية واعتقاداتهن اللاعقلانية الخاطئة واستبدالها بأفكار عقلانية جديدة تساهم في خفض الشعور بالخجل لديهن من خلال تعليمهن وتشجيعهن على ممارسة الفنيات المعرفية والسلوكية التي يحتويها البرنامج الإرشادي الجمعي التدريبي الحالي.
3. مساعدة الطالبات على السيطرة على الأعراض الجسدية مثل زيادة نبضات القلب من خلال الاسترخاء.
4. إكسابهن معلومات عن طبيعة مرحلة المراهقة اللاتي يمررن بها والخجل وآثاره السلبية من خلال استراتيجيات معرفية.

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

1. المحاضرة والمناقشة: المحاضرات تعد عنصراً أساسياً في البرنامج الإرشادي الجمعي التدريبي لأفراد المجموعة التجريبية من طالبات الصف التاسع، ويتبعها مناقشات جماعية للمساهمة في تغيير اتجاههن وأفكارهن.
2. الإقناع: وهو إقناع طالبات الصف التاسع بضرورة تبديل أفكارهن السلبية الخاطئة بأفكار منطقية وعقلانية جديدة من خلال الجلسات الجماعية للمجموعة التجريبية.
3. النمذجة: تعني نماذج لسلوكيات أو مواقف أو شخصيات بهدف توصيل المعلومات للطالبات بقصد إحداث تغيير في سلوكياتهن وأفكارهن وتصرفاتهن، لذا ضربت الباحثة نماذج لشخصيات كانت خجولة وكيف تخلصت من هذا الشعور من أجل استفادة الطالبات من هذي النماذج لتعديل أفكارهن ومعتقداتهن وسلوكياتهن للأفضل.
4. لعب الدور: وهو عن طريق إتاحة للطالبات تمثيل أدوار لمواقف يشعرن فيها بالخجل وبالفعل طبقن الطالبات لمواقف مثل المعلمة تطلب من الطالبة الإجابة على سؤال أو قراءة الدرس أمام الطالبات وكيف كان شعور الطالبة بالخجل في الإجابة على السؤال أو قراءة الدرس، وموقف آخر في عدم الشعور بالخجل.
5. أسلوب الاسترخاء: طبقت الباحثة أسلوب الاسترخاء التنفسي والعضلي في بداية كل جلسة وممارسة التخيل مع طالبات المجموعة التجريبية، لأنه يتيح لهن الهدوء والتوازن النفسي وشعورهن بالراحة.

6. التدريب على بعض المهارات الاجتماعية: دربت الباحثة الطالبات على مهارة التحدث والتعبير الذاتي من خلال ذكر موقف أو قصة أمام زميلاتها بصوت واضح ومسموع، والمحافظة على الاتصال البصري، كذلك قامت الباحثة بإجراء حواراً لفظياً مع إحدى الطالبات وحواراً آخر غير لفظي من أجل إتقان مهارة الاتصال البصري من خلال النظر للطالبات وعدم خفض الرأس وتوزيع النظرات وغيرها.

7. اللعب الجماعي: وهو تدريب الطالبات على مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات والتصرف في المواقف من خلال ثلاثة ألعاب بحيث هذه الألعاب تساعدن على امتلاك القرار وحسن التصرف في المواقف الاجتماعية والقدرة على قيادة المجموعة لتحقيق هدف معين مثل لعبة النحل والحيات، كذلك الألعاب الجماعية تقوي الألفة والمحبة من الآخرين وتساعد على حل المشكلات و اكتساب مهارة التواصل الاجتماعي والتعرف عليهم مثل لعبة حقيقتان وأمنية، وأيضاً تساعد الطالبات الألعاب الجماعية على مواجهة التحديات والقدرة على الإبداع مثل لعبة درامية (بناء آلة).

ملخص للجلسات الإرشادية: جدول رقم(4) ملخص لجميع الجلسات الإرشادية المطبقة في الدراسة الحالية حيث احتوى على (12) جلسة إرشادية، وعنوان الجلسة، والمدة الزمنية، والفنيات المتبعة في كل جلسة، والوسائل المستخدمة، والواجب البيتي.

جدول رقم (4)

ملخص الجلسات الإرشادية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة ومدتها الزمنية	الفنيات	الوسائل	الواجب البيتي
1	بناء العلاقة الإيجابية والتعارف. المدة الزمنية: (60) دقيقة	المحاضرة، المناقشة والحوار، تقنية كسر الجليد، الواجب البيتي	جهاز الحاسوب، جهاز العرض (البروكسيما)، بطاقة محتوى البرنامج، بطاقة عقد اتفاق بين المرشد والمسترشد، بطاقة انطباع المشاعر	1- كتابة تقرير مختصر عن الجلسة تبين فيها الطالبة ملاحظاتها وانطباعاتها عن الجلسة. 2- تعبئة نموذج المعلومات الشخصية. (سجل المرشد).
2	مفهوم الخجل - أسبابه. المدة الزمنية: (60) دقيقة	المحاضرة، النمذجة، الحوار والنقاش، التفريغ الانفعالي، التعزيز، الواجب البيتي	ورقة التمرين للفرق بين الخجل والحياء، قلم وسبورة	1- اذكر موقف حدث لك شعرت فيه بخجل شديد كيف كان تصرفك اتجاه الموقف واذكري موقف آخر شعرت فيه بالحياء. 2- اذكر أكثر المواقف التي تسبب لك الخجل وسجلي الأفكار التي تدور في رأسك؟
3	الأفكار السلبية ودورها في الخجل. المدة الزمنية: (60) دقيقة	المناقشة والحوار، لعب الدور، التغذية الراجعة، التعزيز	هدايا رمزية، قلم وسبورة، بطاقة انطباع عن المشاعر	اذكري موقف شعرت فيه بالخجل وصفي شعورك.
4	مناقشة الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية إيجابية. المدة الزمنية: (60) دقيقة	المناقشة والحوار، نموذج إيس A.B.C.D.E.F المواجهة، التلخي، ص، التعزيز، نشاط جماعي، الواجب البيتي	جهاز الحاسوب، جهاز العرض (البروكسيما)، قلم وسبورة، بطاقة تمرين	دوني موقفين شعرت فيها بالخجل واكتب الأفكار السلبية التي تقولينها لنفسك واستبدليها بأفكار إيجابية.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة ومدتها الزمنية	الفنيات	الوسائل	الواجب البيتي
5	التدريب على الاسترخاء التنفسي المدة الزمنية: (60) دقيقة	المناقشة والحوار، لنمذجة، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي	جهاز حاسوب، البروكسيما، كرسي مريح، بطاقة انطباع عن المشاعر	بطاقة ممارسة تمرين الاسترخاء
6	التدريب على الاسترخاء العضلي (القصابية)، (2009) المدة الزمنية: (60) دقيقة	المناقشة والحوار، النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي	جهاز حاسوب، البروكسيما، كرسي مريح	بطاقة ممارسة تمرين الاسترخاء العضلي
7	التدريب على المواجهة وتفهم الذات (حمدي وزملانة، 2010) المدة الزمنية: (60) دقيقة	المناقشة والحوار، المحاضرة، تمثيل الأدوار، تمرين خفض الحساسية الزائدة.	جهاز الحاسوب، جهاز العرض (البروكسيما)، قلم سبورة	شاركي في أي نشاط مدرسي وصفي كيف كان شعورك.
8	مهارة الاتصال البصري. المدة الزمنية: (60) دقيقة	الشرح، المناقشة والحوار، لعب الدور، التعزيز، التغذية الراجعة	قلم وسبورة	قومي بثلاثة حوارات مع أشخاص في المدرسة أو في البيت أو أي مكان وتحديثي معهم بحيث تذكرين لون أعينهم وأين تم الحوار ومع من كان الحوار؟
9	القدرة على الحديث أمام الآخرين (شيفروميله ان، 2001) المدة الزمنية: (60)	التواصل الفعال. المناقشة والحوار. القصة. تع زير	هدايا	1- تقوم كل طالبة بالمشاركة في أي نشاط وتتحدث عن أي موضوع تجده مناسباً لها
10	التعبير الذاتي (بطرس، 2010) المدة الزمنية: (60)	الحوار والنقاش والتعبير الذاتي. المواجهة. ا. لكرسي الخالي. التعزيز	كرسي، هدايا	بطاقة تعبير عن المشاعر

رقم الجلسة	عنوان الجلسة والمدة الزمنية	الفنيات	الوسائل	الواجب البيتي
11	إكساب الطالبات مهارات اتخاذ القرار والتصرف في المواقف (الهدا، 2008) المدة الزمنية: (60) دقيقة	حل المشكلات، عصف الدماغ، القدرة على المبادرة، الواجب البيتي	أسفنج، لعبة	كتابة تقرير عن انطباع الطالبات بالجلسة الإرشادية وماذا أضافت في شخصيتك من مهارات؟
12	معرفة مدى تحسن الأعضاء في خفض الخجل لديهن. المدة الزمنية: (60) دقيقة	المناقشة والحوار، المحاضرة، التلخيص، التغذية الراجعة، نشاط جماعي، التعزيز	جهاز الحاسوب، جهاز العرض، مقياس الخجل، ورقة تقييم البرنامج، بطاقة انطباع عن المشاعر، هدايا	-

مخطط الجلسة الإرشادية:

تسير كل جلسة إرشادية وفق مخطط معين يضم:

- عنوان الجلسة.
- تاريخ تنفيذ الجلسة، والمدة الزمنية لتنفيذها، مدة كل جلسة 60 دقيقة.
- الأساليب والفنيات الإرشادية المستخدمة لتحقيق أهداف الجلسة.
- الأدوات المعينة على تحقيق أهداف الجلسة.
- أهداف الجلسة.
- الأنشطة والإجراءات المتبعة في الجلسة.
- تكليف الأعضاء بواجب بيبي يتم مناقشته في بداية الجلسة التالية.

صدق البرنامج الإرشادي:

قامت الباحثة بتوزيع البرنامج الإرشادي على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الإرشاد النفسي والتربوي من أساتذة جامعة نزوى وجامعة السلطان قابوس، ملحق (6) قائمة بأسماء المحكمين للبرنامج، وطلب منهم تحكيم البرنامج من حيث: ملائمة البرنامج للهدف

الذي وضع من أجله، مائة عدد وتسلسل الجلسات الإرشادية، ومدتها الزمنية، وإضافة أي ملاحظات أو اقتراحات أو تعديلات يرونها مناسبة. وبناءً على الملاحظات والآراء التي أبدتها أعضاء لجنة التحكيم قامت الباحثة بإجراء التغييرات اللازمة.

إجراءات الدراسة:

اتبعت الباحثة الخطوات التالية لإجراء الدراسة:

1. الإطلاع على كل ماله صلة بالدراسة من مواضيع ودراسات سابقة.
2. تطبيق مقياس الخجل للدريني على عينة استطلاعية ليست من ضمن العينة الأصلية.
3. إعداد برنامج إرشاد جمعي لخفض الخجل يناسب طالبات الصف التاسع.
4. اطلاع المقياس والبرنامج الإرشادي على بعض المحكمين في المجال الإرشادي.
5. تحديد عينة البحث من طالبات الصف التاسع.
6. اختيار (102) طالبة تشمل جميع طالبات الصف التاسع.
7. اختيار (42) طالبة من العينة ممن حصلن على أعلى الدرجات في مقياس الخجل للدريني وتقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (21) طالبة لكل مجموعة.
8. تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية.
9. إعادة إجراء مقياس الخجل للدريني على المجموعتين بعد نهاية البرنامج الإرشادي.
10. تطبيق مقياس الخجل بعد مرور شهر للمجموعة التجريبية.
11. معالجة البيانات إحصائياً باستخدام اختبار t وتحليلها واستخراج النتائج وتفسيرها ومناقشتها والتعليق عليها.
12. تقديم التوصيات والمقترحات.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة في ضوء أهداف الدراسة وفروض الدراسة الأساليب الإحصائية الآتية:

1. المتوسط الحسابي ◀ لعبارات المقياس مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي.
 2. الانحراف المعياري ◀ لعبارات المقياس مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي.
 3. اختبار(ت) ◀ للتطبيق القبلي لمقياس الخجل بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- ◀ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الخجل في القياس البعدي.
- ◀ لعينتين مترابطتين للمجموعة التجريبية في الخجل في القياس البعدي والمتابعة.
- ◀ لعينتين مترابطتين للمجموعة التجريبية في الخجل في القياس القبلي والبعدي.

الفصل الرابع

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشاد جمعي لخفض الخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء في سلطنة عمان، وفيما يلي عرض ومناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة حسب تسلسل فرضياتها.

أولاً: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

والذي نص على الآتي:

ما مستوى درجة الخجل لدى الطالبات بولاية بهلاء في سلطنة عمان ؟

حيث يظهر الجدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة وجود الخجل بالنسبة لعبارات مقياس الخجل مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي.

جدول رقم (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة وجود الخجل بالنسبة لعبارات المقياس مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة وجود الخجل
1	أشارك زميلاتي في الأنشطة المختلفة	2.67	.582	كبيرة
2	أميل إلى مناقشة زميلاتي في الصف	2.53	.624	كبيرة
3	أحب مواجهة المشكلات والتغلب عليها	2.50	.685	كبيرة
4	أحب أن تخرج الأستاذة بعد انتهاء الحصة فوراً	2.40	.693	كبيرة
5	أحب أن توجه إلي الأستاذة أسئلة في الفصل	2.34	.682	كبيرة
6	إذا ناديت على زميلة لي أثناء وجود الآخرين ولم ترد أكرر النداء بلا تردد	2.27	.810	متوسطة

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة وجود الخجل
7	أنتهز الفرص لتكوين صداقات عديدة	2.20	.722	متوسطة
8	أفضل الامتحانات الشفهية من التحريرية	2.03	.782	متوسطة
9	أحب أن أقود زميلاتي	1.94	.755	متوسطة
10	أفضل الصمت إذا جلست في مجموعة من الناس	1.93	.748	متوسطة
11	أخير المقاعد الخلفية أو الجانبية للجلوس في الفصل أو الاجتماعات العامة	1.91	.809	متوسطة
12	أشعر بالضيق إذا اضطررت للدخول للمحلات العامة بمفردي والتعامل معهم	1.87	.828	متوسطة
13	أحاول ألا أكون في مرمى بصر الأستاذة أو قائدة الاجتماع	1.85	.762	متوسطة
14	أشعر بأنه تنقصني أساليب التعامل الناجحة	1.84	.754	متوسطة
15	تضيع مني إجابة سؤال أعرفها جيداً عند وقوفي أمام الأستاذة والطالبات	1.84	.714	متوسطة
16	أتردد عدة مرات قبل أن أسأل المعلمة أثناء الحصة	1.82	.723	متوسطة
17	أتحدث إلى زوارنا في المدرسة	1.80	.796	متوسطة
18	عند زيارة ضيوف لنا بالمنزل أفضل الجلوس وحدي في غرفتي	1.78	.752	متوسطة
19	أتردد في الدخول إذا وصلت متأخرة إلى مكان الاجتماع أو العمل	1.77	.756	متوسطة
20	أكره تناول الطعام في الدعوات العامة لوجود عديد من الناس	1.77	.794	متوسطة
21	أدبي الشديد ، يفقدني كثيراً من حقوقي	1.75	.737	متوسطة
22	أفضل عدم معرفة أمر ما تجنباً لسؤال الأستاذة أو القائدة عنها	1.74	.779	متوسطة
23	أجتنب مقابلة معلماتي أو كبار السن الذين يعرفونني في الطريق العام	1.73	.782	متوسطة
24	أفقد بعض حقوقي لأنني أفضل تجنب الآخرين ومناقشتهم	1.72	.759	متوسطة
25	أبلع ريقتي مرارا في مواقف المواجهة مع الآخرين)	1.72	.785	متوسطة
26	يقول الناس عني أنني خجولة	1.72	.785	متوسطة
27	يحمر وجهي في مواقف المواجهة مع الآخرين	1.72	.677	متوسطة
28	أطرق أصابعي في مواقف المواجهة مع الآخرين)	1.71	.788	متوسطة
29	لا أقدم عملي للأستاذة مباشرة إلا إذا اضطررت لذلك	1.67	.810	متوسطة

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة وجود الخجل
30	أبقى مع صديقاتي خارج البيت مدة طويلة	1.65	.764	قليلة
31	أتلثم في الإجابة عندما يوجه إلي سؤال من يكبروني سناً	1.60	.719	قليلة
32	لا أنظر إلى الشخص الذي يحدثني	1.60	.772	قليلة
33	أبحث عن مبررات تمنعني من حضور الاجتماعات العامة	1.59	.693	قليلة
34	أصيب عرقاً إذا طلب مني الحديث أمام المجموعة	1.54	.752	قليلة
35	إذا فقدت شيئاً أخجل من سؤال زميلاتي	1.50	.714	قليلة
36	في طفولتي كنت أحب اللعب بمفردي	1.46	.684	قليلة
	المجموع الكلي	1,89	0,247	متوسطة

يتضح من خلال الجدول السابق أن مستوى درجة الخجل لدى طالبات الصف التاسع الأساسي بولاية بهلاء بالنسبة لعبارات مقياس الخجل كانت ضمن الدرجة الكبيرة والمتوسطة والقليلة حيث تراوح المتوسط الحسابي بين (2.67) و(1.46) حيث جاء في المرتبة الأولى عبارة "أشارك زميلاتي في الأنشطة المختلفة" بدرجة كبيرة وجاء في المرتبة الثانية عبارة "أميل إلى مناقشة زميلاتي في الصف" وبدرجة كبيرة أيضاً وجاء في المرتبة الأخيرة عبارة "في طفولتي كنت أحب اللعب بمفردي" بدرجة قليلة وجاء في المرتبة قبل الأخيرة عبارة "إذا فقدت شيئاً أخجل من سؤال زميلاتي" بدرجة قليلة أيضاً وأخذت بقية العبارات درجة كبيرة ومتوسطة وقليلة وبالنسبة للمجموع الكلي للمقياس كان مستوى الخجل متوسطاً حيث بلغ المتوسط الحسابي (1,89).

أولاً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

وهي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الخجل تعزى للبرنامج التدريبي.

من أجل اختبار هذه الفرضية تم اختبار (ت) لدرجات أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة للدرجة الكلية للمقياس على التطبيق البعدي والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول رقم (6)

اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الخجل في القياس البعدي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الضابطة	21	68.7619	7.27946	40	2,685	*0,01
التجريبية	21	63.6667	4,57545			

* دالة عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$

يتضح من خلال الجدول (6) أن هنالك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بالنسبة للمجموع الكلي لدرجات الخجل بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي حيث كانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

ترى الباحثة أن البرنامج أظهر فعالية في خفض الخجل لدى طالبات الصف التاسع، قد تعزى إلى الأسباب الآتية:

أن المجموعة الضابطة لم تتعرض للمعالجة (برنامج الإرشاد الجمعي) مما يعني أنها افتقدت للمهارات والأساليب والطرق والتقنيات التي يمكن أن تساعد في خفض مستوى الخجل لديها، لذلك لم نجد هناك أثر أو تحسن في أداء أفراد هذه المجموعة، بينما في المقابل نجد أن طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرضن للمعالجة، قد أثر ذلك بصورة مباشرة في خفض مستوى الخجل لديهن، كما تضمن برنامج الإرشاد الجمعي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية العديد من الأنشطة والفنيات التي كان لها أثر فعال في مساعدة طالبات هذه المجموعة على تعديل سلوكهن، واكتساب المهارات التي تساعدهن في خفض الخجل، الأمر الذي أدى إلى تعزيز الثقة في أنفسهن وتخفيف الارتباك والتوتر وأعراض الخجل، وكان من ضمن هذه التقنيات والأنشطة المستخدمة في البرنامج: النمذجة، لعب الدور، المناقشة والحوار، الألعاب...، كذلك تضمن البرنامج الإرشادي مجموعة من الفنيات المعرفية التي ساعدت الطالبات من اكتساب الثقافة والمعرفة والخبرة النظرية حول معنى الخجل، وأسبابه، وأعراضه، وطرق وأساليب علاجه...، وأيضاً تضمن البرنامج تنمية

المهارات السلوكية لدى الطالبات وتدريبهن على المشاركة والحوار والتعاون مع الزميلات لأداء الأنشطة المطلوبة، وحرية التعبير عن الآراء والمشاعر بشكل صحيح، والتفريغ الانفعالي، والتدريب على الانتباه والإصغاء للمتحدث، والتدريب على نموذج إيس (A.B.C.D.E.F) في دحض الأفكار اللاعقلانية، وتدريب طالبات المجموعة التجريبية على اكتساب بعض العادات التي تمكنهن من تحمل التوتر وعدم الشعور بالإحباط والاسترخاء التنفسي والاسترخاء العضلي.

وجاءت هذه النتيجة للتوافق مع نظرية التعلم الاجتماعي وهي نظرية قدمها باندورا (Bandura) وتشير إلى أن السلوك يمكن تعلمه من خلال محاكاة النماذج والملاحظة، ووجد أن الفرد يتعلم أنماطاً من السلوك عن طريق مشاهدة الآخرين، وأن الفرد يفكر في مختلف المثيرات التي يتعرض لها في بيئته وعلى أساسها يتم اتخاذ قراراته (بطرس، 78، 2007)، كما توافقت مع النظرية المعرفية والتي اعتمدت خطة علاج النماذج الخاطئة في التفكير لدى الفرد، عن طريق تحديد أنماط التفكير اللامنطقي، ومساعدة الفرد على معرفة وفهم الآثار السلبية لهذا النمط من التفكير، ويتم استبداله بمجموعة أنماط تفكير أخرى فعالة، وتكيفيه مع ضرورة تدريبه على الضبط الداخلي (شقيير، 2002، 225)، كما اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة الحجوري (2014) والتي كشفت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الجماعي في خفض الخجل لدى طالبات المرحلة الابتدائية وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، ودراسة الزيادات وجبريل (2013) والتي أشارت إلى وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الخجل بين أداء المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح المجموعة التجريبية. وهذا يعني أن البرنامج التدريبي للمهارات الاجتماعية كان فعالاً في خفض مستوى الخجل لدى أفراد الدراسة من طلبة الجامعة الأردنية، ودراسة كريستوف ورفاقه Christoff المشار إليه في جريكو ومورس (Greco and Morris, 2001) والتي بينت نتائجها أن المشاركين في البرنامج التدريبي القائم على المهارات الاجتماعية لخفض الخجل كانوا أكثر نجاحاً في توليد الحلول الممكنة للقضايا الاجتماعية المفترضة من غير المشاركين، وأيضاً ظهرت زيادة في التفاعلات الاجتماعية الملاحظة، واستمرت هذه النتائج لعدة شهور بعد انتهاء المعالجة.

ثانياً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

وهي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الخجل. من أجل اختبار هذه الفرضية تم اختبار (ت) لعينتين مترابطتين لدرجات أفراد المجموعة التجريبية للدرجة الكلية للمقياس على القياسين القبلي والبعدي والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول رقم (7)

اختبار ت لعينتين مترابطتين للمجموعة التجريبية في الخجل في القياس القبلي والبعدي

التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
القبلي	21	75.4286	7.08217	20	6,840	*0,00
البعدي	21	63.6667	4.75745			

* دالة عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$

يتضح من خلال الجدول (7) أن هنالك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بالنسبة للمجموع الكلي لدرجات مقياس الخجل بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي، مما يعني ذلك فعالية البرنامج التدريبي في خفض الخجل،

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المجموعة التجريبية في القياس القبلي لم تتلقى أي نوع من المعالجة، بينما بعد تلقيها للمعالجة (برنامج الإرشاد الجمعي) كان ذلك كافياً لخفض مستوى الخجل لدى الطالبات رغم قصر مدة التطبيق إلا أن أثره بدأ مباشرة على الطالبات من خلال ما اتضح من نتائج القياس البعدي، وهذه النتيجة تؤكد فعالية البرنامج نتيجة لما حققه من نتائج ايجابية نظراً لما تضمنه من أنشطة وفتيات تساعد الطالبات في خفض مستوى الخجل لديهن، ولكون البرنامج إرشاد جمعي استهدف مجموعة من الطالبات فقد ساعد ذلك في شعور الطالبات بالطمأنينة والأمان، مما منح الطالبة القدرة

على المشاركة والتعبير بحرية عن مشاعرها وأحاسيسها وانفعالاتها، كما أن إدراك الطالبة بان هناك طالبات أخريات يعانين من نفس المشكلة ساعد في تحسن مفهوم الذات والنظرة الإيجابية نحوها، واكتساب سلوكيات جديدة مكنتهن من التعامل مع الآخرين بنجاح.

ثالثاً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

وهي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسط درجاتهم في قياس المتابعة لمقياس الخجل لصالح البرنامج التدريبي.

من أجل اختبار هذه الفرضية تم اختبار (ت) لعينتين مترابطتين لدرجات أفراد المجموعة التجريبية للدرجة الكلية للمقياس على القياسين البعدي والمتابعة والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول رقم (8)

اختبار ت لعينتين مترابطتين للمجموعة التجريبية في الخجل في القياس البعدي والمتابعة

التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
البعدي	21	63.6667	4.75745	20	1,394	0,18
المتابعة	21	61.3333	5.37897			

* دالة عند مستوى ($0.05 \geq \alpha$)

يتضح من خلال الجدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بالنسبة للمجموع الكلي لدرجات مقياس الخجل بين التطبيقين البعدي والمتابعة للمجموعة التجريبية، مما يعني ذلك فعالية البرنامج التدريبي، وتعزو الباحثة بقاء أثر البرنامج لدى طالبات المجموعة التجريبية نتيجة لأن هذا البرنامج لم يعتمد في التدريب على الجانب النظري فقط، وإنما ركز في التدريب على الجوانب العملية والتطبيقية، وهذا ساعد على استمرارية بقاء أثر التعلم لفترة أطول، كما أن تضمن البرنامج العديد من الأنشطة والفنيات التي ساعدت في إضفاء نوع من المرح والنشاط

أثناء تنفيذ البرنامج، وهذا ترك أثراً طيباً في نفوس الطالبات ومكنهن من تخزين المعلومات في أذهانهن، وبقاء أثر البرنامج واستمراره حتى بعد مرور شهر من الانتهاء من تطبيقه، وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة كريستوف ورفاقه Christoff المشار إليه في جريكو وموريس (Greco and Morris, 2001) والتي بينت نتائجها أن المشاركين في البرنامج التدريبي القائم على المهارات الاجتماعية لخفض الخجل كانوا أكثر نجاحاً في توليد الحلول الممكنة للقضايا الاجتماعية المفترضة من غير المشاركين، وأيضاً ظهرت زيادة في التفاعلات الاجتماعية الملاحظة، واستمرت هذه النتائج لعدة شهور بعد انتهاء المعالجة.

رابعاً: التوصيات:

أثبتت الدراسة الحالية فعالية برنامج إرشاد جمعي لخفض الشعور بالخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء في سلطنة عمان، وقد تم استخلاص العديد من التوصيات في هذا المجال ومن أهمها ما يأتي:

- ضرورة توعية وتثقيف وتدريب المعلمين على الأساليب الصحيحة والمناسبة للتعامل مع هذه الفئة من الطلاب والطالبات، وعدم إهمالهم أو الاكتراث بهم .
- لما كان للبرنامج من أهمية في نفوس الطالبات وتأثير في خفض مستوى الخجل؛ لذلك ينبغي توعية جميع الطالبات بأهمية إتباع الفنيات والأساليب التي تضمنها البرنامج لعلاج هذه المشكلة.
- ضرورة اهتمام القائمين بإعداد المناهج التعليمية بتضمينها أنشطة وبرامج تهدف إلى معالجة مشكلة الخجل لدى الطلاب والطالبات في مراحل التعليم المختلفة.
- العمل على تزويد مراكز مصادر التعلم في المدارس بالإمكانيات التي تتيح للمعلمين والطلاب الحصول على المعرفة والمعلومات الضرورية المرتبطة بتنمية قدراتهم ومهاراتهم في علاج مشكلة الخجل لدى الطلاب مثل تنظيم دورات تدريبية يشارك فيها المعلمون والأخصائيون الاجتماعيون والمرشدون النفسيون ومديرو المدارس في مجال علاج الخجل لدى الطلاب والطالبات.

خامساً: المقترحات:

- أشارت نتائج هذه الدراسة إلى إمكانية إجراء مزيد من البحوث التي يمكن أن تكون موضوعاً للمعالجة، ولهذا تقترح الباحثة إجراء البحوث التالية:
- 1- فاعلية برنامج إرشاد جمعي لخفض الخجل لدى الطلاب والطالبات في مراحل تعليمية مختلفة، وبيئات أخرى.
 - 2- فاعلية برنامج قائمة على تنمية المهارات الاجتماعية في خفض الخجل لدى طلاب وطالبات التعليم العام بسلطنة عمان.
 - 3- فاعلية برنامج إرشاد جمعي لخفض الخجل لدى الطلاب والطالبات وعلاقته ببعض المتغيرات مثل الدافعية والمستوى التحصيلي وغيرها من المتغيرات.

المراجع والمصادر

- المراجع والمصادر العربية
- المراجع والمصادر الأجنبية

أ) المراجع والمصادر العربية:

- أبورياش، حسين وعبد الحق، زهرية.(2007). علم النفس التربوي. عمان: دار المسيرة.
- باداود، أسماء سعيد.(2011).أنواع اللعب الحر لدى الأطفال الخجولين وغير الخجولين في المملكة العربية السعودية. مجلة رابطة التربية الحديثة، 4(12)، 61-133.
- بدران، عمرو حسن.(1999). كيف تتخلص من الخجل، المنصورة: دار جزيرة الورد للنشر.
- بطرس، حافظ بطرس.(2010). تعديل وبناء سلوك الأطفال. عمان:دار المسيرة.
- الحجوري، عيسى سلامة.(2014). فعالية برنامج إرشادي قائم على اللعب الجماعي في خفض الخجل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مشروع بحث في التوجيه والإرشاد التربوي لنيل درجة الماجستير، جامعة الملك عبدالعزيز، المملكة العربية السعودية.
- حمدي، نزيه وهارون،رمزي وأبوطالب، صابر.(2010). مشكلات الأطفال وطرق العلاج. ط1. القاهرة: الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات.
- الخصاونة، عون علي.(2012). أثر الخجل في مستوى التكيف الاجتماعي والمدرسي لدى الأطفال من سن (6-10 سنوات) من وجهة نظر معلمهم. مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية، 4 (2) ، 15-50 .
- الدسوقي، مجدي محمد.(2007). دراسات في الصحة النفسية. القاهرة:مكتبة الأنجلوالمصرية.
- الديب، أميرة عبد العزيز.(1990). سيكولوجية التوافق النفسي في الطفولة المبكرة. ط1، جامعة الكويت: مكتبة الفلاح.
- الزيادات، مريم عواد وجبريل، موسى عبدالخالق.(2013). فعالية برنامج تدريبي للمهارات الاجتماعية في خفض الخجل والاكئاب لدى طلبة الجامعةالأردنية.استرجع من الشبكة العالمية العنكبوتيةبتاريخ زيارة الموقع: 5 / 6 / 2015م، www.researchgate.net
- السبعواوي، فضيلة عرفات.(2010). الخجل الإجتماعي. ط1. عمان:دار صفاء.
- السبعواوي، فضيلة عرفات.(2011). التغلب على الخجل الإجتماعي. ط1. عمان:دار صفاء.

سلامة، محمد رفعت أبو عرب وسليمان، سناء محمد وإبراهيم، سناء عبدالمنعم.(2011).العلاقة بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية والتحصيل الدراسي لدى الطالبة الجامعية.مجلة البحث العلمي في التربية، (12)، 767-789.

سليم، عبدالعزيز إبراهيم.(2011).المشكلات النفسية والسلوكية لدى الأطفال. عمان: دارالمسيرة. شلتز، داو. (1983). نظريات الشخصية. (ترجمة حمد دلي الكربولي، عبدالرحمن القيسي). جامعة بغداد: مطابع التعليم العالي.

شيفر، شارلز، وميلمان، هوارد.(2001). مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها. (ترجمه نسبية داود ونزيه حمدي). عمان: الجامعة الأردنية.

العبد، عبداللطيف محمد.(1988). الأخلاق في الإسلام. ط2. المدينة المنورة: مكتبة دار التراث. عبد الهادي، جودت.(2000). نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية. الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع.

العبيدي، هيثم ضياء.(1999). الخجل وعلاقته بتقدير الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد: كلية الآداب.

العزة، سعيد حسني.(2002). سيكولوجية النمو في الطفولة. ط1. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والثقافة.

عطار، إقبال أحمد.(2007). المهارات الاجتماعية والخجل وعلاقتها بالتحصيل لدى الطالبات من مراحل دراسية مختلفة بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس، (31) ج 2 ، 57-84.

علي، دنيا صباح.(2014). الخجل الاجتماعي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة

القدم لدى طالبات كلية التربية الرياضية /جامعة المثنى. مجلة القادسية لعلوم التربية

الرياضية، 14(2) ج 1 ، 219-234.

العمروسي، نيللي حسين كامل.(2014). فعالية برنامج إرشادي نفسي (معرفي _ سلوكي) لخفض

الشعور بالخجل لدى عينة من الموهوبات المراهقات في المجتمع السعودي. مجلة جامعة

القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. 3(10)، 111-155.

عنتر، سالي صلاح.(2006). الخجل وعلاقته بأبعاد المهارات الاجتماعية وفاعلية تدريب المهارات الاجتماعية في خفض الشعور بالخجل. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية- مصر، ع7و6، 103-130.

غالب، مصطفى.(1995). نقطة ضعف في سبيل موسوعة نفسية. ع(19)، بيروت: دار ومكتبة الهلال.

كفاقي، علاء الدين. (1994). معجم علم النفس والطب النفسي. القاهرة: دار النهضة العربية. رزوق، أسعد.(1977). موسوعة علم النفس. ط1، بيروت:المؤسسة العربية للدراسات والنشر. سالم، مرفت محمد.(1991). تأثير برنامج مقترح على خفض حدة الخجل وتنمية تقدير الذات ومستوى الأداء على جهازالحركات الأرضية في الجمباز. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية- مصر، ع13، ج1، 256-276.

محمد، أسيل صبار.(2010). الخجل وعلاقته بسلوك العزلة لدى عينة من طالبات جامعة الأنبار. مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، (2)، 609-628. محمد، محمود مندوه.(2011). نظريات التعلم. الرياض: مكتبةالرشد. مرشد، ناجي عبدالعظيم سعيد.(2003). فعالية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض الخجل لدى الأطفال. مجلة كلية التربية بالزقازيق، جامعة الزقازيق،(45). شذرات، ملتي. (2012). نظرية أريكسون في النمو النفسي الاجتماعي. استرجعت من الشبكة العالمية العنكبوتية بتاريخ 23 يناير 2017م، www.shatharat.net.

الموافي، فؤاد حامد.(1992). فاعلية العلاج بممارسة الألعاب الرياضية الصغيرة في خفض مستوى الخجل في إطار تغيير وتثبيت مجموعة اللعب. مجلة كلية التربية بالمنصورة، ج18، 252-213.

النيال، ماييسة.(1999). الخجل وبعض أبعاد الشخصية دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس،العمر،الثقافة. الإسكندرية:دار المعرفة الجامعية.

ب) المراجع الأجنبية:

- A. B. (1980). *Self-consciousness and Social Anxiety*. San Francisco: W.H.Freeman & Co Ltd.
- G. B. (2010). An Investigation of the Relationship between Shyness and Loneliness Levels of Elementary Students in a Turkish Sample. *International Online Journal of Educational Sciences*, 419-440.
- Good, C. V., & Merkel, W. (1973). *Dictionary of Education*. New York: McGraw-Hill Education.
- Greco, L., & Morris, T. (2001). Treating Childhood Shyness and Related Behavior: Empirically Evaluated Approaches to Promote Positive Social Interactions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 299–318.
- Hornby, A. S. (1963). *The Advanced Learner's Dictionary of Current English*. London: Oxford University Press.
- Miller, R. (1995). On the nature of emarrassability shyness, social evaluation and social skill. *Journal of Personality*, 316 – 339.
- Walsh, J. (2002). Shyness and social phobia: a social work perspective on a problem in living. *Health Soc Work*, 137-44.

الملاحق

ملحق (1)

رسالة تسهيل مهمة باحثة من جامعة نزوى

University of Nizwa
College of Arts & Sciences
Office of Assistant Dean for
Graduate Studies & Scientific Research

جامعة نزوى
كلية العلوم والآداب
مكتب مساعد العميد
للدراسات العليا والبحث العلمي

الموافق: 15 مارس 2016م

إلى من يهمه الأمر
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد:

الموضوع: تسهيل مهمة باحثة

تقوم الطالبة / إيمان بنت علي بن سالم العلوية، طالبة ماجستير تخصص
الأرشاد والتوجيه ورقمها الجامعي (12893319) بإعداد دراستها بعنوان :
"برنامج إرشاد جمعي لخفض الخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء في
سلطنة عمان " ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير، ولتطبيق دراستها
تحتاج إلى الاطلاع على العديد من المصادر الأولية والمراجع والإحصائيات المتعلقة
بدراستها وتطبيق الاستبانة التي أعدها ؛ لذا نرجو تسهيل مهمتها البحثية.
شاكرين ومقدرين لكم حسن تعاونكم معنا.

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام،،،

د/ محمود خالد جاسم
مساعد العميد للدراسات العليا
والبحث العلمي

أ.د/ سامر جميل رضوان
رئيس قسم التربية والدراسات الإنسانية

JoN Chair of Oman's Medicinal Plants and Marine Natural products
Nizwa, Sultanate of Oman.
Tel. : 25446398 , Fax : 25446289
Email address : info@unizwa.edu.om
Website : www.unizwa.edu.om

كرسي جامعة نزوى في النباتات الطبية العمانية و نواتج الأحياء البحرية
بركة الموز - نزوى - سلطنة عُمان
هاتف : ٢٥٤٤٦٣٩٨ ، فاكس : ٢٥٤٤٦٢٨٩

ملحق (2)

مقياس الخجل في صورته الأولى

فيما يلي مجموعة من العبارات والمرجو منك أن تقرأ كل عبارة منها وتفهمها جيداً وإذا رأيت أن العبارة تنطبق عليك فضع علامة (✓) تحت خانة (نعم) وإذا رأيت أن العبارة تنطبق عليك أحياناً فضع علامة (✓) تحت خانة (أحياناً) وإذا رأيت أن العبارة لا تنطبق عليك فضع علامة (✓) تحت خانة (لا)

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
1	أتردد عدة مرات قبل أن أسأل المدرس أثناء الحصة			
2	أحب أن يخرج المدرس بعد انتهاء الحصة فوراً			
3	أميل إلى مناقشة زملائي في الصف			
4	أحب أن يوجه إلي المدرس أسئلة في الفصل			
5	أحب أن أقود زملائي			
6	أشارك زملائي في الأنشطة المختلفة			
7	عند زيارة ضيوف لنا بالمنزل أفضل الجلوس وحدي في غرفتي			
8	أتحدث إلى زوارنا في المدرسة			
9	أنتهز الفرص لتكوين صداقات عديدة			
10	أبقى مع أصدقائي خارج البيت مدة طويلة			
11	أتلعنم في الإجابة عندما يوجه إلي سؤال من يكبروني سناً			
12	يحمر وجهي في مواقف المواجهة مع الآخرين			
13	لا أنظر إلى الشخص الذي يحدثني			
14	أفضل الصمت إذا جلست في مجموعة من الناس			
15	أحب مواجهة المشكلات والتغلب عليها			
16	أكره تناول الطعام في الدعوات العامة لوجود عديد من الناس			
17	أبحث عن مبررات تمنعني من حضور الاجتماعات العامة			
18	تضيق مني إجابة سؤال أعرفها جيداً عند وقوفي أمام المدرس والتلاميذ			
19	أفقد بعض حقوقتي لأنني أفضل تجنب الآخرين ومناقشتهم			
20	أحاول ألا أكون في مرمى بصر المدرس أو قائد الاجتماع			
21	أؤخر المقاعد الخلفية أو الجانبية للجلوس في الفصل أو الاجتماعات العامة			
22	إذا فقدت شيئاً أخجل من سؤال زملائي			
23	أتردد في الدخول إذا وصلت متأخر إلى مكان الاجتماع أو العمل			
24	في طفولتي كنت أحب اللعب بمفردي			
25	إذا ناديت على زميل لي أثناء وجود الآخرين ولم يرد أكرر النداء بلا تردد			

			أدبي الجم ، الشديد ، يفقدني كثيرا من حقوقي	26
			أشعر بأنه تنقصني أساليب التعامل الناجحة	27
			أشعر بالضيق إذا اضطررت للدخول للمحلات العامة بمفردتي والتعامل معهم	28
			أجتنب مقابلة مدرسي أو كبار السن الذين يعرفونني في الطريق العام	29
			أفضل الامتحانات الشفهية من التحريرية	30
			يقول الناس عني أنني خجول	31
			(أطرق أصابعي) في مواقف المواجهة مع الآخرين	32
			(أبلع ريقتي) مرارا في مواقف المواجهة مع الآخرين	33
			أفضل عدم معرفة أمر ما تجنباً لسؤال المدرس أو القائد عنه	34
			لا أقدم عملي للمدرس مباشرة إلا إذا اضطررت لذلك	35
			أصيب عرقا إذا طلب مني الحديث أمام المجموعة	36

ملحق (3)

مقياس الخجل في صورته النهائية

عزيزتي الطالبة فيما يلي مجموعة من العبارات والمرجو منك أن تقرئي كل عبارة منها وتفهميها جيدا وإذا رأيت أن العبارة تنطبق عليك فضع علامة (✓) تحت خانة (نعم) وإذا رأيت أن العبارة تنطبق عليك أحيانا فضع علامة (✓) تحت خانة (أحيانا) وإذا رأيت أن العبارة لا تنطبق عليك فضع علامة (✓) تحت خانة (لا) الاسم:.....الصف:.....

م	العبارة	نعم	أحيانا	لا
1	أتردد عدة مرات قبل أن أسأل المعلمة أثناء الحصة			
2	أحب أن تخرج الأستاذة بعد انتهاء الحصة فوراً			
3	أميل إلى مناقشة زميلاتي في الصف			
4	أحب أن توجه إلي الأستاذة أسئلة في الفصل			
5	أحب أن أقود زميلاتي			
6	أشارك زميلاتي في الأنشطة المختلفة			
7	عند زيارة ضيوف لنا بالمنزل أفضل الجلوس وحدي في غرفتي			
8	أتحدث إلى زوارنا في المدرسة			
9	أنتهز الفرص لتكوين صداقات عديدة			
10	أبقى مع صديقاتي خارج البيت مدة طويلة			
11	أتلثم في الإجابة عندما يوجه إلي سؤال من يكبروني سناً			
12	يحمر وجهي في مواقف المواجهة مع الآخرين			
13	لا أنظر إلى الشخص الذي يحدثني			
14	أفضل الصمت إذا جلست في مجموعة من الناس			
15	أحب مواجهة المشكلات والتغلب عليها			
16	أكره تناول الطعام في الدعوات العامة لوجود عديد من الناس			
17	أبحث عن مبررات تمنعني من حضور الاجتماعات العامة			
18	تضيع مني إجابة سؤال أعرفها جيداً عند وقوفي أمام الأستاذة والطالبات			
19	أفقد بعض حقوقي لأنني أفضل تجنب الآخرين ومناقشتهم			
20	أحاول ألا أكون في مرمى بصر الأستاذة أو قائدة الاجتماع			
21	أتخير المقاعد الخلفية أو الجانبية للجلوس في الفصل أو الاجتماعات العامة			
22	إذا فقدت شيئاً أخجل من سؤال زميلاتي			
23	أتردد في الدخول إذا وصلت متأخرة إلى مكان الاجتماع أو العمل			
24	في طفولتي كنت أحب اللعب بمفردي			
25	إذا ناديت على زميلة لي أثناء وجود الآخرين ولم ترد أكرر النداء بلا تردد			

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
26	أدبي الشديد ، يفقدني كثيراً من حقوقي			
27	أشعر بأنه تنقصني أساليب التعامل الناجحة			
28	أشعر بالضيق إذا اضطررت للدخول للمحلات العامة بمفردتي والتعامل معهم			
29	أجتنب مقابلة معلماتي أو كبار السن الذين يعرفونني في الطريق العام			
30	أفضل الامتحانات الشفهية من التحريرية			
31	يقول الناس عني أنني خجولة			
32	(أطرق أصابعي) في مواقف المواجهة مع الآخرين			
33	(أبلع ريقتي) مرارا في مواقف المواجهة مع الآخرين			
34	أفضل عدم معرفة أمر ما تجنباً لسؤال الأستاذة أو القائدة عنها			
35	لا أقدم عملي للأستاذة مباشرة إلا إذا اضطررت لذلك			
36	أتصعب عرفاً إذا طلب مني الحديث أمام المجموعة			

ملحق (4)

رسالة طلب تحكيم مقياس الخجل

مقياس الخجل للدريني (1998)

بسم الله الرحمن الرحيم

الفاضل الأستاذ الدكتور.....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته...وبعد:

الموضوع:تحكيم مقياس الخجل للدريني(1998).

تقوم الباحثة بدراسة ميدانية بعنوان " برنامج إرشاد جمعي لخفض الخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء في سلطنة عمان " من أجل نيل درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي وقد قامت الباحثة بالاستعانة بمقياس الخجل للدريني(1998) .

وقد اشتمل هذا المقياس في صورته الحالية من (36) فقرة، وأمام كل فقرة سلم درجات ثلاثي حسب المقياس وهي (نعم، أحياناً، لا) تعطى الدرجات (3 ، 2 ، 1) على الترتيب لل فقرات الإيجابية وعكسها لل فقرات السلبية.

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة واطلاع ودراسة في المجال التربوي وما نامله منكم من تعاون في مجال البحث العلمي، نرجو منكم التكرم بقراءة المقياس المعروض بين أيديكم وإبداء ملاحظاتكم عليه من حيث:

- مدى ملائمة الفقرات في قياس الخجل لدى طالبات الصف التاسع.
- مدى انتماء العبارات للمجال الذي أدرجت أسفله.

- دقة ووضوح الصياغة اللغوية.
- أية اقتراحات أو تعديلات ترونها مناسبة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،،،

يرجى التكرم بتعبئة البيانات الآتية:

اسم المحكم:	الدرجة العلمية:
التخصص:	مكان العمل:
القسم:	التوقيع:

الباحثة: إيمان بنت علي بن سالم العلوية

جامعة نزوى _ كلية العلوم والآداب

تخصص: إرشاد نفسي

مقياس الخجل للدريني (1998)

التعديلات المقترحة	الصياغة اللغوية		مناسبتها للمرحلة العمرية		الانتماء للمجال		الفقرات	م
	واضحة	غير واضحة	مناسبة	غير مناسبة	منتمية	غير منتمية		
							العبارة	
							1 أتردد عدة مرات قبل أن أسأل المدرس أثناء الحصة	
							2 أحب أن يخرج المدرس بعد انتهاء الحصة فوراً	
							3 أميل إلى مناقشة زملائي في الصف	
							4 أحب أن يوجه إلى المدرس أسئلة في الفصل	
							5 أحب أن أقود زملائي	
							6 أشارك زملائي في الأنشطة المختلفة	
							7 عند زيارة ضيوف لنا بالمنزل أفضل الجلوس وحدي في غرفتي	
							8 أتحدث إلى زوارنا في المدرسة	
							9 أنتهز الفرص لتكوين صداقات عديدة	
							10 أبقى مع أصدقائي خارج البيت مدة طويلة	
							11 أتلعثم في الإجابة عندما يوجه إلي سؤال من يكبروني سناً	
							12 يحمر وجهي في مواقف المواجهة مع الآخرين	
							13 لا أنظر إلى الشخص الذي يحدثني	
							14 أفضل الصمت إذا جلست في مجموعة من الناس	
							15 أحب مواجهة المشكلات	

التعديلات المقترحة	الصياغة اللفظية		مناسبتها للمرحلة العمرية		الانتماء للمجال		الفقرات	
	واضحة	غير واضحة	مناسبة	غير مناسبة	منتمية	غير منتمية		
							والتغلب عليها	
							16 أكرة تناول الطعام في الدعوات العامة لوجود عديد من الناس	
							17 أبحث عن ميررات تمنعني من حضور الاجتماعات العامة	
							18 تضيق مني إجابة سؤال أعرفها جيدا عند وقوفي أمام المدرس أو التلاميذ	
							19 أفقد بعض حقوقي لأنني أفضل تجنب الآخرين ومناقشتهم	
							20 أحاول ألا أكون في مرمى بصر المدرس أو قائد الاجتماع	
							21 أتخير المقاعد الخلفية أو الجانبية للجلوس في الفصل أو الاجتماعات العامة	
							22 إذا فقدت شيئا أخجل من سؤال زملائي	
							23 أتردد في الدخول إذا وصلت متأخر إلى مكان الاجتماع أو العمل	
							24 في طفولتي كنت أحب اللعب بمفردي	
							25 إذا ناديت على زميل لي أثناء وجود الآخرين ولم يرد أكرر النداء بلا تردد	
							26 أدبي الجم ، الشديد ، يفقدني كثيرا من حقوقي	
							27 أشعر بأنه تنقصني أساليب	

التعديلات المقترحة	الصياغة اللغوية		مناسبتها للمرحلة العمرية		الانتماء للمجال		الفقرات	
	واضحة	غير واضحة	مناسبة	غير مناسبة	منتمية	غير منتمية		
							التعامل الناجحة	
							أشعر بالضيق إذا اضطرت للدخول للمحلات العامة بمفردتي والتعامل معهم	28
							أجتنب مقابلة مدرسي أو كبار السن الذين يعرفونني في الطريق العام	29
							أفضل الامتحانات الشفهية من التحريرية	30
							يقول الناس عني أنني خجول	31
							(أطرق أصابعي) في مواقف المواجهة مع الآخرين	32
							(أبلع ريقِي) مرارا في مواقف المواجهة مع الآخرين	33
							أفضل عدم معرفة أمر ما تجنباً لسؤال المدرس أو القائد عنه	34
							لا أقدم عملي للمدرس مباشرة إلا إذا اضطرت لذلك	35
							أُتصّبب عرقاً إذا طلب مني الحديث أمام المجموعة	36

ملحق (5)

رسالة تحكيم البرنامج الإرشادي

تحكيم برنامج إرشاد جمعي لخفض الخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء
في سلطنة عمان

الفاضل الأستاذ الدكتور:.....المحترم

الموضوع: تحكيم البرنامج

تقوم الباحثة بدراسة تجريبية بعنوان " برنامج إرشاد جمعي لخفض الخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء في سلطنة عمان" من أجل نيل درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي، وقد قامت الباحثة باستخدام الفنيات التي تبث فاعليتها في خفض الخجل وتنمية التواصل مثل فنية النمذجة ولعب الدور والتحصين التدريجي والغمر وغيرها من الفنيات ويتضمن البرنامج 12 جلسة ، سيتم تطبيقه بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً، بما فيها الجلسة الأولى وهي جلسة التعارف والترحيب والجلسة الختامية والتي سيتم تطبيق القياس البعدي وتقييم البرنامج وتكون مدة كل جلسة 60 دقيقة بإذن الله.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة واطلاع ودراسة في المجال التربوي وما نأمله منكم من تعاون في مجال البحث العلمي، نرجو منكم التكرم بقراءة البرنامج الإرشادي المعروض بين أيديكم وإبداء ملاحظاتكم عليه من حيث:

- مدى ملائمة الأنشطة لخفض الخجل لدى طالبات الصف التاسع.
 - مدى انتماء العبارات للمجال الذي أدرجت أسفله.
 - دقة ووضوح الصياغة اللغوية.
 - أية اقتراحات أو تعديلات ترونها مناسبة.
- وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،،،،

يرجى التكرم بتعبئة البيانات الآتية:

اسم المحكم:	الدرجة العلمية:
التخصص:	مكان العمل:
القسم:	التوقيع:

الباحثة: إيمان بنت علي بن سالم العلوية

جامعة نزوى _ كلية العلوم والآداب

تخصص: إرشاد نفسي

ملحق (6)

قائمة بأسماء لجنة التحكيم لأدوات الدراسة

م	اسم المحكم	التخصص	الدرجة العلمية	جهة العمل
1	علي مهدي كاظم	القياس والتقويم	أستاذ دكتور	جامعة السلطان قابوس
2	فتون خرنوب	علم نفس	أستاذ مشارك	جامعة نزوى
3	ضحى عبود	إرشاد نفسي	أستاذ مشارك	جامعة نزوى
4	سميرة الهاشمية	علم نفس (إرشاد)	أستاذ مشارك	جامعة السلطان قابوس
5	منى البحراني	علم النفس	أستاذ مشارك	جامعة السلطان قابوس
6	عبد الفتاح الخواجه	إرشاد نفسي	أستاذ مساعد	جامعة نزوى
7	عبدالحافظ إسماعيل عامر	توجيه وإرشاد	أستاذ مساعد	جامعة السلطان قابوس
8	مها العاني	علم نفس	أستاذ مساعد	جامعة السلطان قابوس

ملحق (7)

موافقة خطية من مديرة مدرسة المعمورة لتطبيق البرنامج الإرشادي

موافقة خطية عدم الممانعة من إقامة برنامج إرشاد جمعي

مديرة مدرسة المعمورة الفاضلة الأستاذة خديجة العلوي يسرني ويسعدني أنا الباحثة إيمان العلوي أن أطبق برنامجي المتواضع برنامج إرشاد جمعي لخفض الخجل لدى طالبات الصف التاسع في صرح مدرستكم الشامخ، وكما تعلمون أهمية إقامة مثل هذه البرامج لتطوير من مهارات الطالبات وإكسابهن أساليب التعامل مع الآخرين والثقة بالنفس وخفض أي شعور يدل على الخجل وبتعاوننا معا سنحقق الهدف المنشود. والبرنامج عبارة عن (١٢) جلسة إرشادية، سيتم تطبيقه بمعدل جلستين أسبوعياً، وتكون مدة الجلسة من ٤٥-٦٠ دقيقة.

أرجو منكم الموافقة على طلبي ولكم مني وافر الشكر والعرفان.



توقيع مديرة المدرسة

ملحق (8)

جلسات برنامج إرشادي لخفض الخجل لدى طالبات الصف التاسع

الجلسة الإرشادية الأولى

(بناء العلاقة الإيجابية والتعارف)

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2016/9/27 الساعة: 7:00 صباحاً المدة الزمنية: 60 دقيقة

الأساليب الإرشادية: (المحاضرة، المناقشة والحوار، تقنية كسر الجليد، الواجب البيتي)

الأدوات: (جهاز الحاسوب، جهاز العرض (البروكسيما)).

أهداف الجلسة:

- 1- تعريف الطالبات بالبرنامج الإرشادي والهدف من اللقاء.
- 2- إتاحة فرصة للتعارف بين الطالبات وبناء علاقة إيجابية.
- 3- مناقشة عوامل نجاح الجلسات الإرشادية وتحديد مواعيد الجلسات وواجبات الأعضاء.
- 4- توضيح مفهوم الإرشاد النفسي الجماعي.

الأنشطة والإجراءات:

- 1- ترحب المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية (طالبات صف التاسع) وتعرف بنفسها موضحة بشكل مختصر أهداف الجلسة وأنشطتها، تطلب من الطالبات التعريف بأنفسهن من خلال ذكر الاسم والعمر ومكان السكن والهوايات الشخصية.
- 2- تقوم المرشدة بعرض طبيعة البرنامج الإرشادي مكوناته، أهدافه، الفئة الموجة إليها، ثم تناقش عوامل نجاح الجلسات والبرامج الإرشادية كالألفة، والمحبة، والمشاركة، والالتزام، والتركيز، والإصغاء، والسرية... الخ، وتوزيع نموذج الالتزام بقواعد السلوك وتوزيع جدول تاريخ الجلسات ومواعيدها.

- 3- تقدم المرشدة عرضاً باستخدام الحاسوب وجهاز العرض عن أهمية البرنامج الإرشادي لحياة الطالبات العلمية والعملية واكتسابهن لكثير من المهارات والخبرات والتدريبات العملية والاستفادة منها وأخذ العبر والمواعظ من خلال القصص والنماذج التي سوف تطرح في البرنامج.
- 4- تقسيم الطالبات إلى مجموعات تسهيلاً لحل الأنشطة الجماعية في بعض جلسات البرنامج.
- 5- فتح باب المناقشة وطرح الاستفسارات وإبداء الرأي حول وقت البرنامج والمدة الزمنية ومكان الجلسة والتوقيع على الموافقة للانضمام إلى البرنامج الإرشادي.
- 6- تأخذ المرشدة موافقة خطية على مشاركة الطالبات في البرنامج الإرشادي من قبل المديرية.
- 7- إنهاء الجلسة الإرشادية بالثناء على أعضاء المجموعة الإرشادية مؤكدة على مبدأ السرية والتذكير بموعد الجلسة القادمة والالتزام بجميع الجلسات الإرشادية وأن هناك حفل تكريم لمن شاركت معنا في البرنامج من أول جلسة إرشادية حتى نهاية الجلسات الإرشادية.

الواجب البيتي:

- 1- كتابة تقرير مختصر عن الجلسة تبين فيها الطالبة ملاحظاتها وانطباعاتها عن الجلسة.
- 2- تعبئة نموذج المعلومات الشخصية. (سجل المسترشد).

الجلسة الإرشادية الثانية

(مفهوم الخجل-أسبابه)

اليوم والتاريخ: الأحد: 2016/9/29 الساعة: 7:00 صباحاً المدة الزمنية: 60 دقيقة

الأساليب الإرشادية: (المحاضرة، النمذجة، الحوار والنقاش، التفريغ الانفعالي، التعزيز، الواجب البيئي)

الأدوات: (السيبورة والقلم، ورقة التمرين)

أهداف الجلسة:

- 1- أن ترسخ المرشدة عملية التعارف بينها وبين أعضاء المجموعة الإرشادية.
- 2- أن تعرف المرشدة الخجل وأسبابه وأعراضه وعلاجه واستخدام بعض الأنشطة التي تساعد على التفريغ الانفعالي.
- 3- أن توضح المرشدة الأعضاء بالفرق بين الخجل والحياء.

الأنشطة والإجراءات:

- 1- ترحب المرشدة بالأعضاء وتنتهي عليهن بالتزامهن للحضور وتجدد التعريف بها وتتطلب منهن التعريف بأنفسهن مبينة أهمية ذلك في توثيق الألفة والمحبة.
- 2- تقوم المرشدة بمناقشة الواجب المنزلي وتعزيز الطالبات اللاتي كتبن الواجب.
- 3- توضح المرشدة الخجل موضحة مفهومه وأسبابه وأعراضه وعلاجه وتقديم أمثلة من خلال أنشطة ومبادرة المشاركات أنفسهن، وتناول كيفية استجابتهن وتصرفهم في بعض المواقف الاجتماعية مثل: إذا زارهن إحدى الأقارب والأم غير موجودة.
- 4- تقوم الطالبة بدور طالبة تتلعثم بالكلام أثناء الإجابة على أسئلة المعلمة لكنها لا تشعر بالخجل وتطلب من إحدى الطالبات لعب دور المعلمة.
- 5- توضح المرشدة الأعضاء الفرق بين الحياء والخجل وأن الحياء شي محمود والخجل شي مذموم وتوضح ذلك ببعض الأمثلة والمواقف وإعطاء كل مجموعة تمرين عبارة عن مواقف وتكتب أمام الموقف هل الطالبة تصرفت في الموقف بدافع خجل أم حياء.
- 6- التدريب على التنفس للمساعدة على التفريغ الإنفعالي.

الواجب البيتي:

1- اذكر موقف حدث لك شعرت فيه بخجل شديد كيف كان تصرفك اتجاه الموقف واذكري موقف آخر شعرتي فيه بالحياء.

2- اذكر أكثر المواقف التي تسبب لك الخجل وسجل الأفكار التي تدور في رأسك في أثناء هذه المواقف كالمثال التالي:

مثال:

الموقف: أخجل إذا طلبت مني الأستاذة الرسم على اللوح.

الأفكار: أنا لا أحب الرسم، سيكون رسمي سيء، سترتجف يداي، ستسخر مني زميلاتي.

الجلسة الثالثة

(الأفكار السلبية ودورها في الخجل)

اليوم والتاريخ: الأحد 2016/10/2 الساعة: 7:00 صباحاً المدة الزمنية: 60 دقيقة

الأساليب الإرشادية: (المناقشة والحوار، لعب الدور، التغذية الراجعة، التعزيز)

الأدوات: (هدايا رمزية، قلم وسبورة)

أهداف الجلسة:

- 1- مناقشة الواجب البيتي.
- 2- طلب من كل مجموعة استخدام أسلوب لعب دور في موقف من المواقف اللاتي شعرن فيها بالخجل.

الأنشطة والإجراءات:

- 1- ترحيب بالمجموعة مع تغذية راجعة للجلسة السابقة ومن ثم طلب من بعض الأعضاء مناقشة الواجب البيتي.
- 2- تقوم المرشدة بطلب من أعضاء المجموعة اختيار موقف من مواقف أعضاء المجموعة الواحدة واستخدام أسلوب لعب الدور مبينة أهمية لعب الدور في إثبات الذات وتخفيض نسبة الخجل وكتابة الأفكار السلبية ومناقشتها معهن وأنها هي الأفكار التي تسبب الخجل لديهن، ومن ثم تعزيزهن معنويا وماديا وختم الجلسة بالتذكير بموعد الجلسة القادمة وعنوان الجلسة.

الجلسة الرابعة

" مناقشة الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية عن الذات لكل طالبة المسببة لسلوك الخجل واستبدالها بأفكار عقلانية وإيجابية"

اليوم والتاريخ: الخميس 2016/10/6 الساعة: 7:00 صباحاً المدة الزمنية: 60 دقيقة

الأساليب الإرشادية: (المناقشة والحوار، نموذج إيس (A.B.C.D.E.F)، المواجهة، التلخيص، التعزيز، نشاط جماعي، الواجب البيتي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز الحاسوب، جهاز العرض (البروكسيما)، قلم سبورة)

أهداف الجلسة:

- 1- أن تتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على معنى الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية.
- 2- أن توضح المرشدة تأثير الأفكار اللاعقلانية على الانفعال والسلوك.
- 3- أن تدرب المرشدة أعضاء المجموعة التجريبية على نموذج إيس (A.B.C.D.E.F) في دحض الأفكار اللاعقلانية.

الأنشطة والإجراءات:

- 1- تقوم المرشدة بالترحيب بأعضاء المجموعة، ثم تناقش الواجب البيتي، ثم تقوم بالتحدث عن الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية التي تعترض حياة للفرد في حياته العملية وشرح لهن معنى اللاعقلاني وهي عبارة عن تصورات وخيالات وتصرفات لا منطقية يحكم من خلالها الفرد على الأحداث والمواقف في أغلب ظروفه ومما ينتج عنها أفعال سلبية وسلوكيات غير مرغوبة يقوم بها الفرد فكل ما يؤثر بالأفكار من معتقدات خاطئة يتأثر بها السلوك الإنساني فأفكارنا تقرر سلوكنا.
- 2- تقوم المرشدة بتدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على نموذج إيس (A.B.C.D.E.F) في دحض الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية على المثال الآتي:
 - أ. حدث محرك ناشط (A) كعاقبة طالبة أمام زميلاتها لعدم حصولها على الدرجة المطلوبة.
 - ب. الأفكار اللاعقلانية (B) الإحساس بالخجل والإحباط أمام زميلاتها.

ج. نتيجة انفعالية (C) احمرار الوجه والعصبية والبكاء.

د. تفسير ومناقشة الأفكار اللاعقلانية (D) الإحساس بالضعف وأنها فاشلة.

هـ. الأثر من النتيجة الانفعالية (E) تسبب في زياد كرة ونفور من المعلمة ومادتها.

و. التغذية الراجعة والتصحيح (F) مراجعة النفس والشعور بأهمية المذاكرة ومراجعة الدروس والاستعداد للاختبارات أول بأول.

3- تتطلب المرشدة من الأعضاء تشكيل مجموعات ويقوموا بتدوين موقفين أحدهم إيجابي والآخر سلبي؟ وما هي الأفكار المرتبطة بالموقفين؟ والشعور المصاحب لهما؟ والفعل الذي صدر منهما؟ مستعينات بنموذج أليس.

3- مناقشة المرشدة النشاط الجماعي وإنهاء الجلسة الإرشادية.

الواجب البيتي:

1- دوني موقفين شعرتي فيها بالخجل واكتب الأفكار السلبية التي تقولها لنفسك واستبدليها بأفكار إيجابية.

الجلسة الخامسة

"التدريب على الضبط الذاتي من خلال تمرين الاسترخاء "

الأساليب الإرشادية:(المناقشة والحوار، النمذجة، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز حاسوب، البروكسيما، كرسي مريح)

أهداف الجلسة:

- 1- أن تتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مفهوم الاسترخاء التنفسي.
- 2- أن توضح المرشدة أهمية الاسترخاء التنفسي.
- 3- أن تتمكن أعضاء المجموعة الإرشادية من ممارسة أسلوب الاسترخاء التنفسي.

الأنشطة والإجراءات:

- 1- تقوم المرشدة بترحيب أعضاء المجموعة الإرشادية والتناء عليهن لحضور الجلسة الإرشادية والالتزام بموعد الجلسة ثم تناقشن بالواجب البيئي، بعد ذلك توضح المرشدة مفهوم الاسترخاء التنفسي وهو عبارة عن أخذ كمية من الهواء وحبسه في الرئتين لمدة قصيرة وإخراجه من الفم ببطء وبشكل كامل مع ضرورة الإحساس بالهدوء واسترخاء جميع عضلات الجسم وذلك لحصول الجسم على الكمية الكافية من الأكسجين وتعاد العملية عدة مرات لتتم العملية بنجاح.
- 2- تتطرق المرشدة إلى أهمية الاسترخاء التنفسي وفوائده من حيث تنظيم ذبذبات المخ والتقليل من نسبة العرق وخفض نسبة التوتر وحدته والمساعدة على خفض ضغط الدم والتحسين من أداء العمل والتحصيل الدراسي والتقليل من جميع الاضطرابات النفسية واضطرابات الأمعاء وخاصة القولون والشعور بالراحة والطمأنينة.
- 3- تقوم المرشدة بشرح وتطبيق أسلوب الاسترخاء التنفسي وهي كالاتي:
 - الجلوس بشكل مستقيم أو مستلقي على الأرض على أن تكون القدمين متباعدتين.
 - إغلاق العينين وتخيل عالما جميلا أو تذكر مواقف جميلة.
 - وضع إحدى اليدين في منطقة البطن (مكان الصرة) والأخرى في منطقة الصدر لمعرفة كمية الهواء المستنشقة والشعور بارتفاع اليد الموضوعة على البطن أكثر من الصدر.

- أخذ الهواء بشكل بطئ وطبيعي حتى يشعر بارتفاع اليد الموضوعة على منطقة البطن.
 - يحبس الهواء في الرئتين بقدر المستطاع وقد يأخذ (3) ثوان أو (5) والإحساس بالارتياح.
 - ثم يقوم بإخراج الهواء بشكل بطئ من الفم حتى يشعر أن يده الموضوعة على البطن قد رجعت في وضعها الطبيعي.
 - تكرر هذه العملية (3) مرات.
 - بعد المرة الثالثة يقوم بأخذ نفسا عميقا ثم يخرجها من أنفه دون حبسه، ويكرر هذه العملية مرتين.
 - يستحسن القيام بهذا التمرين (3) مرات يوميا وسيلاحظ أن عضلات الوجه قد ارتخت وأن نبذة الصوت قد تغيرت وانخفضت.
- 4- بعد القيام بالتمرين تطلب المرشدة من الأعضاء القيام بهذا التمرين واحدة تلو الأخرى وتكرر العملية حتى ترسخ في أذهانهم وتطلب منهم القيام بهذا التمرين في البيت لمدة ثلاث أيام وتدون عدد المرات قيامهم بالتمرين.

واجب بيتي			
اسم الطالبة/.....			
بطاقة ممارسة تمرين الاسترخاء التنفسي			
عدد مرات القيام بالتمرين	الوقت	الشعور والإحساس بعد التمرين	ملاحظات أخرى
الأولى			
الثانية			
الثالثة			
الرابعة			
الخامسة			
السادسة			
السابعة			
الثامنة			
التاسعة			
العاشرة			
الحادي عشر			

الجلسة السادسة

"التدريب على الاسترخاء العضلي"

اليوم والتاريخ: الخميس 2016/10/13 الساعة: 7:00 صباحاً المدة الزمنية: 60 دقيقة

الأساليب الإرشادية: (المناقشة والحوار، النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز حاسوب، البروكسيما، كرسي مريح)

أهداف الجلسة:

- 1- أن تتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مفهوم الاسترخاء العضلي.
- 2- أن توضح المرشدة أهمية الاسترخاء العضلي.
- 3- أن تتمكن أعضاء المجموعة الإرشادية من ممارسة أسلوب الاسترخاء العضلي.

الأنشطة والإجراءات:

- 1- تقوم المرشدة بترحيب أعضاء المجموعة الإرشادية وتثني عليهن بتفاعلهن البناء في الجلسة الماضية وبعدها تناقشهن في الواجب المنزلي.
- 2- تقوم المرشدة بتوضيح مفهوم الاسترخاء العضلي وأنه عبارة عن عملية يحدث من خلالها إحساس الفرد بالتوتر والاسترخاء في عضلات معينة من جسم الإنسان وذلك بالضغط على عضلة معينة بشدة واسترخاءها بعد ذلك لحصول الجسم على الاسترخاء بقدر ممكن.
- 3- توضح المرشدة أهمية هذا التمرين في التخلص من التوتر والغضب وغيره.
- 4- تقوم المرشدة بعرض فيديو عن أسلوب الاسترخاء العضلي من خلال الحاسب الآلي وجهاز العرض وطلب من الأعضاء التركيز على الخطوات.
- 5- تطبيق أسلوب الاسترخاء العضلي أمامهن وطلب منهن تطبيقه.
- 6- تكلف المرشدة الأعضاء القيام بهذا التمرين في البيت وختم الجلسة بالثناء عليهن.

واجب بيئي

اسم الطالبة/.....

بطاقة ممارسة تمرين الاسترخاء العضلي

عدد مرات القيام بالتمرين	الوقت	الشعور والإحساس بعد التمرين	ملاحظات أخرى
الأولى			
الثانية			
الثالثة			
الرابعة			
الخامسة			
السادسة			
السابعة			
الثامنة			
التاسعة			
العاشرة			
الحادي عشر			
الثاني عشر			

الجلسة السابعة

"التدريب على المواجهة وتفهم الذات"

اليوم والتاريخ: الأحد 2016/10/16 الساعة: 7:00 صباحاً المدة الزمنية: 60 دقيقة

الأساليب الإرشادية: (المناقشة والحوار، المحاضرة، تمثيل الأدوار، تمرين خفض الحساسية الزائدة)

الأدوات المستخدمة: (جهاز الحاسوب، جهاز العرض (البروكسيما)، قلم سبورة)

أهداف الجلسة:

- 1- أن تتدرب أعضاء المجموعة على اكتساب بعض العادات التي تمكنهم من تحمل التوتر وعدم الشعور بالإحباط .
- 2- أن تتدرب أعضاء المجموعة الإرشادية على مواجهة المواقف الصعبة وعدم الانعزال والخجل.

الأنشطة والإجراءات:

- 1- تقوم المرشدة بترحيب بأعضاء المجموعة وشكرهم على التزامهم بالحضور ومن ثم تناقشهم في الواجب المنزلي وهل طبقن التمرين وما شعورهن؟ وتطلب المرشدة من الأعضاء الاستمرار بعمل التمرين السابقين حتى في الأيام المقبلة.
- 2- تقوم المرشدة بتزويد الأعضاء ببعض المهارات والمعلومات التي تعينهم على مواجهة أي صعوبات وإحباط يتعرض لها في حياتهم العملية وتقوم بكتابتها في السبورة ومن ذلك الاستغفار، التروي في الحلول المقترحة (قفي وفكري قبل أن تتصرفي)، النظر إلى المواقف خير لها وليست سيئة، تفرغ ما بداخلك لمن تحب من الأهل أو الوالدين أو الصديقات أو إحدى المعلمات أو الأخصائيات، واجهي الموقف بشجاعة ولا تترددي، تقي في معنوياتك فأنت قادرة على التغيير وابتعدي عن الإشارات السلبية كالإحساس بالفشل أو الضعف، وهكذا تقوم المرشدة برفع معنوياتهم وثقتهم بأنفسهم.
- 3- بعدها تقوم المرشدة بتدريب الأعضاء على مواقف معينة وكيفية مواجهتها وعدم الإحساس بالإحباط باستخدام المهارات السابقة عن طريق تمثيل الأدوار بينهم، وإعطائهم حرية التعبير في المواقف والتعليق عليها ونقد مدى إتقان المجموعة الإرشادية التصرف في المواقف والرد عليها وفي نهاية الجلسة تقوم المرشدة بتغذية راجعة للجلسة.

الجلسة الثامنة

" مهارة الاتصال البصري "

اليوم والتاريخ:الخميس 20/10/2016م الساعة:7:00صباحاً المدة الزمنية:60دقيقة

الأساليب الإرشادية:(الشرح، المناقشة والحوار، لعب الدور، التعزيز، التغذية الراجعة)

الأدوات: (قلم سبورة، السبورة)

أهداف الجلسة:

1- أن تتعرف الطالبات على مهارة الاتصال البصري.

2- تعرف الطالبات على بعض الاتصال البصري الخاطئ.

3- تدريب الطالبات مهارة الاتصال البصري.

الأنشطة والإجراءات:

1- الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية والثناء عليهن على حضورهن على الموعد وتطلب من كل

واحدة منهن إلقاء التحية على زميلاتها وتساءلها عن أحوالها.

2- توضيح المرشدة بمهارة الاتصال وأن هناك طرقاً عديدة يتواصل بها الناس مع بعضهم البعض منها

ما هو لفظي كالكلام (تجري الباحثة حواراً لفظياً مع إحدى الطالبات) ومنها غير لفظياً مثل:(

الاتصال البصري- حركات أوضاع الجسم) توضيح مفهوم هذا الاتصال وأنه ضروري عندما

نتحدث مع الآخرين أن ننظر إليهم ونتحدث معهم ولا نخفض رؤوسنا لأن هذا يعطي الشخص بثقة

بنفسه ويشعر الآخر بالاهتمام والرغبة في الحديث معه. تسأل الباحثة الطالبات عن الصعوبات

التي تواجهنها في أثناء الاتصال البصري.

3- تطلب المرشدة من أحد الطالبات أن تقف أمام زميلاتها وتذكر لون عيون كل منهن وتشكرها

وتسأل إذا أحد يريد إعادة التمرين.

4- توضيح المرشدة أشكال الاتصال البصري الخاطئ مثل شخصان يتحدثان وأحدهم يرى ف السقف

أو ف الأرض أو إلى الشباك، ثم تعرض المرشدة صوراً تعكس أساليب الاتصال البصري الخاطئ.

5- تطلب الباحثة من إحدى الطالبات لعب دور المعلمة والأخرى الطالبة وهي تكلمها والطالبة تنتظر للأسفل، وبعد ذلك توضح أن هذا الاتصال يدل على الانهزامية والرغبة في الانسحاب وعلينا التخلص من الأسلوب من خلال التدريب التدريجي على مهارة الاتصال البصري.

6- تتطلب المرشدة من كل اثنتان أن تنتظر في عين زميلاتها لمدة 5 دقائق دون أن ترمش أو تغلق عينها أو تنظر إلى جانب آخر وبعد ذلك تسأل كل واحدة إلى أين تنتظر زميلتها مع تقديم التغذية الراجعة.

7- تتطلب المرشدة من إحدى الطالبات الوقوف داخل دائرة وطالبة أخرى في دائرة أخرى وتتطلب من واحدة منهن أن تلقي التحية على الطالبة الأخرى وتصافحها والنظر إلى عينيها مع التحدث معها عن هواياتها التي تحب ممارستها بالتفصيل وعلى الطالبات كتابة ملاحظاتهم وتعليقاتهم، وتنفيذ هذا التمرين مع طالبتين آخريتين، تعزيز اللاتي شاركن بإعطائهن هدايا رمزية، مع ختم الجلسة وتذكيرهن بالجلسة القادمة.

الواجب البيتي:

1- قومي بثلاثة حوارات مع أشخاص في المدرسة أو في البيت أو أي مكان وتحدثي معهم بحيث تذكرين لون أعينهم وأين تم الحوار ومع من كان الحوار؟

الجلسة التاسعة

"القدرة على الحديث أمام الآخرين"

اليوم والتاريخ: الأحد 20/10/2016م الساعة: 7:00 صباحاً المدة الزمنية: 60 دقيقة الأساليب الإرشادية: (التواصل الفعال. المناقشة والحوار. القصة)

أهداف الجلسة:

1- قدرة الطالبة على التحدث أمام زميلاتهن الطالبات.

الأنشطة والإجراءات:

- 1- تقوم المرشدة بترحيب بأعضاء المجموعة موضحة باختصار أهداف الجلسة وأنشطتها ومناقشة أعضاء المجموعة في الواجب البيتي السابق.
- 2- تطلب المرشدة من الطالبات ذكر قصة عايشتها أمام زميلاتها.
- 3- تطلب المرشدة من الطالبات بإلقاء أنشودة يحفظنها.
- 4- تعطى الفرصة لجميع الطالبات بالمشاركة والتفاعل.
- 5- ختم الجلسة بالثناء على تفاعلهن وتذكيرهن بموعد الجلسة القادمة.

الواجب البيتي:

- 1- تقوم كل طالبة بالمشاركة في إذاعة المدرسة أو في حصة من الحصص أو في أي نشاط أو في الفصل أمام زميلاتهن بالتحدث عن أي موضوع تجده مناسب لها.

الجلسة العاشرة

"التعبير الذاتي"

اليوم والتاريخ:الخميس 2016/10/27 الساعة:7:00 صباحاً المدة الزمنية:60دقيقة

الأساليب الإرشادية:(الحوار والنقاش.التعبير الذاتي.المواجهة.الكرسي الخالي)

أهداف الجلسة:

- 1- مساعدة الطالبات على الإفصاح عن المشاعر والتعبير عن النفس.
- 2- مساعدة الطالبات على الاسترسال في العرض الشفوي والتلقائية دون خوف.
- 3- استكشاف جوهر الشخصية وما تخفيه من مشاعر.

الأنشطة والإجراءات:

- 1- تقوم المرشدة بترحيب بأعضاء المجموعة موضحة باختصار أهداف الجلسة وأنشطتها ومناقشة أعضاء المجموعة في الواجب البيتي السابق.
- 2- تقسيم أعضاء المجموعة الإرشادية إلى مجموعات فرعية كل مجموعة فيها طالبتين، وطلب منهن إجراء حوار تبادلي بين بعضهن يتضمن الإفصاح عن المشاعر والاسترسال في عرض المشاعر والخبرات والهوايات والأنشطة الخاصة بهن.
- 3- تتطلب المرشدة من كل طالبة وصفا مختصرا لمراحل العمر أيام الطفولة والحالية ووصف النواحي النفسية والسلوكية والفسولوجية والاجتماعية والمدرسية قدر الاستطاعة وباختصار وإجراء حوار بسيط حول أهم العوامل التي تسبب الخجل.
- 4- تقوم المرشدة بنقاش حوار حول ما تقوله الطالبة من داخلها وما يظهر عليها من أنماط سلوكية تعكس مشاعرها وتتأثر بها وتوقعاتها وتقديرها لهذه المشاعر والأنماط أو أية أعراض وأثار تظهر عليها نتيجة تعرضها لمواقف مختلفة، ومدى الرضا عما تقوله أو تفعله.
- 5- إنهاء الجلسة والتأكيد على مبدأ السرية والتذكير بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الحادية عشر

"إكساب الطالبات مهارات اتخاذ القرار والتصرف في المواقف"

اليوم والتاريخ: الأحد 2016/10/30 الساعة: 7:00 صباحاً المدة الزمنية: 60 دقيقة

الأساليب الإرشادية: (حل المشكلات، عصف الدماغ، القدرة على المبادرة)

أهداف الجلسة:

- 1- قدرة الطالبات على امتلاك القرار.
- 2- حسن التصرف في المواقف الاجتماعية.
- 3- القدرة على قيادة المجموعة لتحقيق هدف معين.

الإجراءات والأنشطة:

- 1- تقوم المرشدة بترحيب بأعضاء المجموعة موضحة باختصار أهداف الجلسة وأنشطتها.
- 2- اللعبة الأولى: لعبة النحل والحيات
أ- تتطلب المرشدة من أعضاء المجموعة الانقسام مجموعتان مجموعة الحيات ومجموعة النحل وتختار كل مجموعة ملكة.
ب- تخرج الملكتان خارج الصف، وستخفي المرشدة شيئاً يتوجب على الملكتان إيجادهما وهو يجب على ملكة النحل إيجاد العسل وهو الإسفنج وعلى ملكة الحيات إيجاد الفأر وهو دمية ع شكل دب صغير وذلك بمساعدة النحل والحيات بإحداث صوت أزيز للنحل وفحيح للحيات بصوت مرتفع عند إقتراب الملكة من الهدف وخفض الصوت عند الابتعاد من الهدف.
ت- الفريق الذي توصل للهدف يتم تعزيزه.
فائدتها: الطريقة رائعة تعلم الطلاب حل المشاكل كمجموعة بالاعتماد على أنفسهم والحفاظ على روح المشاركة والصبر ويكونوا مثابرين.
- 3- اللعبة الثانية:
لعبة درامية: بناء آلة
أ- تقسم الطالبات إلى مجموعات من 6-8 طالبات.

ب- في كل مرة تقدم أحد الطالبات بدور البناء يختار البناء طالبة كل مرة لتكون أجزاء الآلة.
ت- يحرك البناء كتلة البناء حركة بسيطة (أحد الأذرع تتحرك ذهابا وإيابا) ويسمع صوت تكرر الآلة.
ث- عندما يثبت جزء الآلة في مكانه يختار البناء طالبة أخرى لبناء كتلة تضاف على ما تم بناءه.
ج- يجب أن تكون الأجزاء المتعاقبة قريبة جدا من بعضها البعض بشكل تجعلها تلامس بعضها بعضا.

ح- عندما يكون البناء راضيا عن الشكل يبدأ البناء من جديد.

خ- ليس من الضروري استخدام جميع الطالبات في بناء الآلة.

فائدتها:

- تعزيز مفهوم أهمية الآخرين بالنسبة للفرد في التعاون والتواصل.
- العمل على إتاحة الفرصة للطالبات للتفاعل والتعامل فيما بينهن.
- القدرة على مواجهة التحديات والقدرة على الإبداع.

4- اللعبة الثالثة: حقيقتان وأمنية

أ- تتطلب المرشدة من الطالبات التفكير في ثلاثة أشياء بدون الحديث بها عن أنفسهن يجب أن يكون اثنتان منها حقيقتان والثالثة أمنية.

ب- على بقية الطالبات أن يكتشفن ما هي الحقيقتان وما هي الأمنية.

فائدتها:

- التعرف على الآخرين.
 - تقوية الألفة والمحبة بين أعضاء المجموعة وعن ظروفهن.
 - تساعد على حل المشكلات.
 - اكتساب مهارات التواصل مع الآخرين.
- 5- إنهاء الجلسة الإرشادية بالشكر الجزيل لتفاعلهم وتذكيرهم بالجلسة الختامية وكتابة ملاحظاتهم.

الواجب البيتي:

1- كتابة تقرير عن انطباع الطالبات بالجلسة الإرشادية وماذا أضافت في شخصيتك من مهارات؟

الجلسة الثانية عشر: (الختامية)

"معرفة مدى تحسن أعضاء المجموعة في خفض الخجل لديهن"

اليوم والتاريخ: الخميس 2016/11/3 الساعة: 7:00 صباحاً المدة الزمنية: 60 دقيقة

الأساليب الإرشادية: (المناقشة والحوار، المحاضرة، التلخيص، التغذية الراجعة، نشاط جماعي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز الحاسوب، جهاز العرض، مقياس الخجل، ورقة تقييم البرنامج)

أهداف الجلسة:

- 1- أن تتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على ملخص الجلسات الإرشادية.
- 2- أن تعبر أعضاء المجموعة الإرشادية عن مدى استفادتهن من البرنامج الإرشادي.
- 3- أن تقوم أعضاء المجموعة الإرشادية بتقييم البرنامج الإرشادي ومدى رضاهم عنه.
- 4- أن تقوم أعضاء المجموعة الإرشادية والضابطة بالإجابة عن مقياس الخجل (المقياس البعدي).

الأنشطة والإجراءات:

- 1- تقوم المرشدة بترحيب أعضاء المجموعة الإرشادية وشكرهن على حضورهن للجلسة الأخيرة وتفاعلهن في الجلسات السابقة، بعدها تطلب المرشدة من الأعضاء تشكيل المجموعات الثلاث وتطلب منهن مذاكرة الجلسات السابقة فيما بينهن من حيث تذكر المهارات والتدريبات والقصص والمعلومات وتدوينها وتطلب منهن ترشيح واحدة من كل مجموعة لتذكر ما كتبن ويشرحنها بشكل سريع.
- 2- تقوم المرشدة بعرض الجلسات السابقة عن طريق الحاسب الآلي وجهاز العرض وشرحها لهن.
- 3- تطلب المرشدة منهن ذكر مدى استفادتهن من البرنامج مع ذكر مواقف التي مرت بهن وعالجنها بطريقة سليمة بعيدة عن الخجل.
- 4- توزيع أوراق تقييم البرنامج الإرشادي وتطلب منهن تعبئتها بكل مصداقية وشفافية مع ذكر النسبة المئوية لمدى رضاهن عن البرنامج.
- 5- المرشدة تطلب منهن تعبئة مقياس الخجل للبريني بكل شفافية ومصداقية.
- 6- وقبل نهاية الجلسة تقوم المرشدة بدعوة مديرة المدرسة لحضور الحفل الختامي .

ملحق (9) : نماذج وبطاقات جلسات البرنامج الإرشادي

ملحق (9-1)

عقد اتفاق إرشادي بين المرشدة والمسترشدة

أنا الموقعة أدناه...

أتعهد بالالتزام بمعايير المجموعة الإرشادية، وبحضور جميع الجلسات الإرشادية في موعدها ومكانها المحددين، وأن ألتزم بتعليمات وقوانين وأنظمة البرنامج الإرشادي وبقواعد السلوك الجيد منها:

- 1) أن نحترم آراء الآخرين حتى وإن اختلفت عن آرائنا الشخصية.
- 2) أن نلتزم بمواعيد الجلسات الإرشادية بكل دقة.
- 3) السرية التامة في كل ما يقال أو يحدث داخل الجلسة الإرشادية.
- 4) أن نصغي ونستمع للآخرين لك يصغوا ويستمعوا إلينا بالمثل.
- 5) نحن جميعا مسئولون عن نجاح وفشل البرنامج.
- 6) لا توجد كلمة (أنا) في عالم الفريق.
- 7) أن ألتزم بتأدية الواجب البيتي وكل الواجبات الموكلة لنا من قبل المرشد.
- 8) العلاقة بين أعضاء المجموعة الإرشادية قائمة على التعاون.
- 9) أن نبقي متيقظين ونشيطين لمتابعة مجريات الجلسة الإرشادية.
- 10) أن نتعامل بمنتهى الثقة والصدق والصراحة مع بعضنا البعض.
- 11) أن نضع نصب أعيننا نجاح البرنامج الإرشادي.

اسم المسترشدة:..... توقيع المسترشدة:.....

اسم المرشدة:..... توقيع المرشدة:.....

ملحق (9-2)

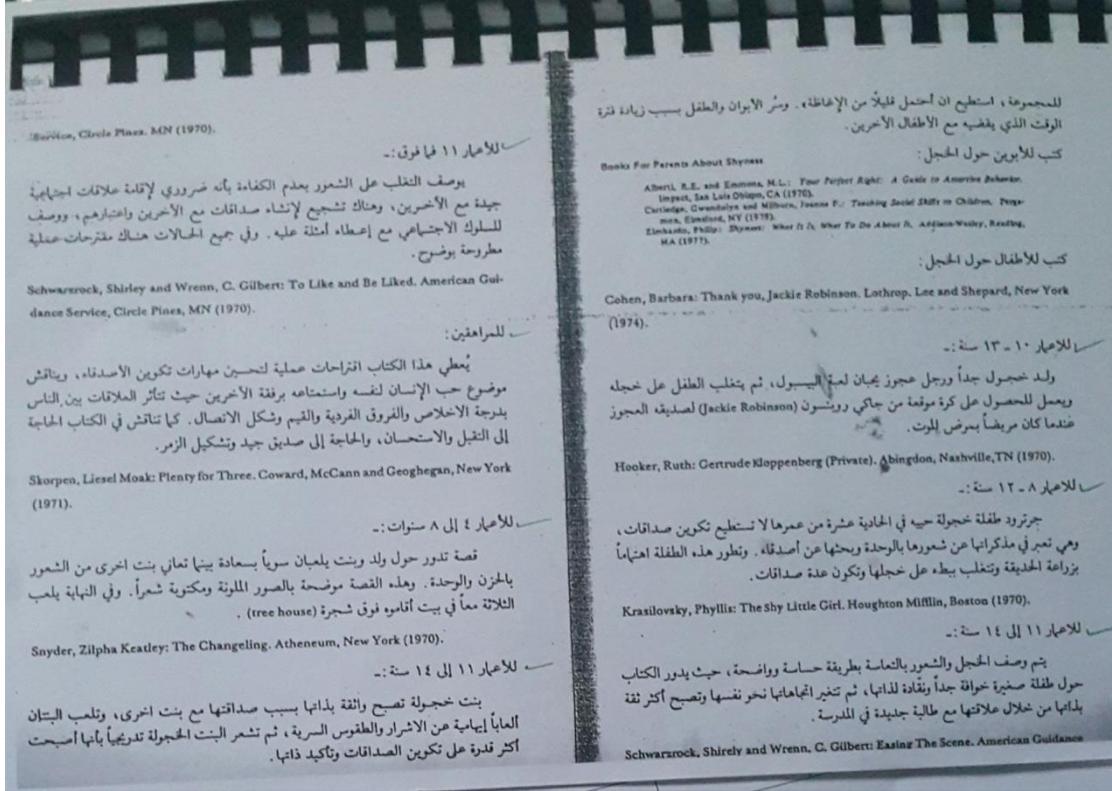
سجل البرنامج الإرشادي

سجل البرنامج الإرشادي

الرقم	رقم الجلسة	الصف	التاريخ	الزمن	التقييم	ملاحظات
1	الجلسة الأولى	التاسع	2016/9/27م	60د	جيد جداً	
2	الجلسة الثانية	التاسع	2016/9/29م	60د	ممتاز	
3	الجلسة الثالثة	التاسع	2016/10/2م	60د	جيد جداً	غياب طالبة -المكان غير مهياً
4	الجلسة الرابعة	التاسع	2016/10/6م	60د	جيد جداً	
5	الجلسة الخامسة	التاسع	2016/10/9م	60د	جيد	
6	الجلسة السادسة	التاسع	2016/10/13م	60د	جيد جداً	
7	الجلسة السابعة	التاسع	2016/10/16م	60د	جيد جداً	
8	الجلسة الثامنة	التاسع	2016/10/20م	60د	جيد	
9	الجلسة التاسعة	التاسع	2016/10/23م	60د	ممتاز	لم يكفي الوقت
10	الجلسة العاشرة	التاسع	2016/10/27م	60د	جيد جداً	
11	الجلسة الحادي عشر	التاسع	2016/10/30م	60د	جيد جداً	
12	الجلسة الثاني عشر	التاسع	2016/11/3م	60د	ممتاز	

ملحق (3-9)

حالات لأطفال خجولين



(شيفر ومليمان، 2001)

ملحق (4-9)

استمارة خاصة بالمرشد لكل جلسة إرشادية (الجهني، 2003)

			رقم الجلسة
			عدد الحضور
ممتاز	جيد	بسيط	مستوى التفاعل
			المسترشدون الأكثر تعاوناً
الهدف:	الهدف:	الهدف:	الأهداف المحققة
			ملاحظات
			نسبة النجاح الكلية

ملحق (5-9)

بطاقة محتوى البرنامج الإرشادي

محتوى البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى: بناء العلاقة الإيجابية والتعارف

الجلسة الثانية: مفهوم الخجل - أسبابه

الجلسة الثالثة: الأفكار السلبية ودورها في الخجل

الجلسة الرابعة: مناقشة الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية إيجابية

الجلسة الخامسة: التدريب على الضبط الذاتي من خلال تمرين الاسترخاء

الجلسة السادسة: التدريب على الاسترخاء العضلي

الجلسة السابعة: التدريب على المواجهة وتفهم الذات

الجلسة الثامنة: مهارة الاتصال البصري

الجلسة التاسعة: القدرة على الحديث أمام الآخرين

الجلسة العاشرة: التعبير الذاتي

الجلسة الحادية عشر: إكساب الطالبات مهارات اتخاذ القرار والتصرف في المواقف

الجلسة التقييمية: معرفة مدى تحسن الأعضاء في خفض الخجل لديهم

ملحق (9-6)

قائمة التدريب على الاسترخاء العضلي إعداد "إسترهاوس"

التعليمات:

التدريبات التالية ستساعدك على أن تتعلمي الاسترخاء الكامل، ولتحققي أقصى استفادة أتبع التعليمات الآتية:

ابدئي بعمل التمرينات المدونة وبعد أن تشعرى بالتوتر المصاحب لكل حركة تقومي بها استمري على هذا الوضع لمدة خمس ثوان بشرط أن تظل على وعي كامل بمشاعر التوتر والقلق، ثم استرخي تماماً بأن تجعلي عضلاتك مسترخية ولاحظي مشاعر السعادة المصاحبة للاسترخاء، كرري كل تمرين مرتين (حسين، 2007، ص85، 84)

1. اقبضي اليد اليمنى-لاحظي الشد في اليد والذراع. استرخي
2. اقبضي اليد اليسرى-لاحظي الشد في اليد والذراع. استرخي
3. اثني اليد اليمنى عند مفصل اليد لتشير الأصابع لأعلى لاحظي الشد في ظهر اليد والذراع. استرخي
4. اثني اليد اليسرى عند مفصل اليد لتشير الأصابع لأعلى لاحظي الشد في ظهر اليد والذراع. استرخي
5. المسي الكتفين بأصابع اليدين مع رفع الذراعين لاحظي الشد في عضلات الذراعين والجزء العلوي من الذراع. استرخي
6. ارفعي الكتفين لأعلى وضع ممكن لاحظي الشد في الكتفين. استرخي
7. كثري الجبهة مع إغلاق العينين ، لاحظي التوتر. استرخي
8. أغمضي العينين بشدة أشعري بالتوتر مع بقاء العينين مغمضتين بخفة. استرخي
9. ارفعي اللسان لأعلى التجويف الفموي مع الضغط لاحظي التوتر. استرخي
10. اضغطي الشفتين معا بشدة لاحظي التوتر في الفم والذقن. استرخي
11. ارجعي رأسك للخلف بشدة لاحظي التوتر في الظهر والأكتاف والرقبة. استرخي
12. ادفعي الرأس للأمام والأسفل، اضغطي الذقن على الصدر لاحظي التوتر في الرقبة والأكتاف. استرخي
13. قوسي الظهر، أبعدية عن الكرسي مع دفع اليد للخلف لاحظي التوتر في الرقبة والأكتاف. استرخي

استرخي

14. اضغطي جدار البطن (شفط البطن) حتى تشعرى أنه يلمس العمود الفقري لاحظي مشاعر

التوتر في المعدة، وإن التنفس أصبح أكثر انتظاما. استرخي

15. شدي عضلات الفخذين فرد الأرجل للأمام، لاحظي مشاعر الشد و التوتر في الفخذين

ارجع للوضع العادي. استرخي

16. ارفعي أصابع القدمين لأعلى اتجاه الجسم لاحظي الشد في القدمين والساق. استرخي

17. اثني أصابع القدمين للأسفل، لاحظي الشد في قوس القدمين. استرخي

ملحق (7-9)

تمرين للجلسة الثانية

تمرين:

بين يدك مجموعة مواقف لفتاه هل تصرفت في الموقف بدافع الخجل أم الحياء:

- 1- اتهمت بالغش في الامتحان فصمتت ولم تدافع عن حقها) .(
- 2- لم تخرج لاستقبال ضيفات أمها) .(
- 3- لم تحل الواجب فشجعتها زميلتها على الكذب ولكنها قالت الحقيقة) .(
- 4- أتى ضيوف رجال إلى منزلهم ولم يكن أحد في البيت غيرها فخرجت وألقت لهم السلام وهي خافضة لبصرها) .(
- 5- لم تذهب للرحلة لأن الرحلة إلى المهرجان ويوجد به اختلاط) .(
- 6- أتاحت لها الفرصة في المشاركة في فعالية من الفعاليات لكنها رفضت) .(
- 7- لم تذهب إلى وليمة الغداء التي أقيمت في منزل خالتها) .(

ملحق (10) الواجبات والأنشطة البيتية

ملحق (1-10)

الواجب البيتي للجلسة الأولى

اكتب تقرير مختصر عن الجلسة ووضحي فيها ملاحظتك وانطباعك عن الجلسة

ملحق (10-2)

الواجب البيتي للجلسة الثانية

الاسم:.....

الواجب البيتي:

- 1- اذكر موقف حدث لك شعرت فيه بخجل شديد كيف كان تصرفك اتجاه الموقف واذكري موقف آخر شعرتي فيه بالحياء.
- 2- اذكر أكثر المواقف التي تسبب لك الخجل وسجلي الأفكار التي تدور في رأسك في أثناء هذه المواقف كالمثال التالي:

الموقف: أخرجت إذا طلبت مني الأستاذة الرسم على اللوح.

الأفكار: أنا لا أحب الرسم سيكون رسمى سىء سترتجف

ملحق (10-3)

الواجب البيتي للجلسة الرابعة

الواجب البيتي/

غاليتي دوني موقفين شعرتي فيها بالخلج وكتب الأفكار
السلبية التي تقوليها لنفسك واستبدليها بأفكار إيجابية.

ملحق (10-4)

الواجب البيتي للجلسة الخامسة

واجب بيبي			
اسم الطالبة/.....			
بطاقة ممارسة تمرين الاسترخاء التنفسي			
ملاحظات أخرى	الشعور والإحساس بعد التمرين	الوقت	عدد مرات القيام بالتمرين
			الأولى
			الثانية
			الثالثة
			الرابعة
			الخامسة
			السادسة
			السابعة
			الثامنة
			التاسعة
			العاشرة
			الحادي عشر
			الثاني عشر

ملحق (10-5)

الواجب البيتي للجلسة السادسة

واجب بيتي			
اسم الطالبة/.....			
بطاقة ممارسة تمرين الاسترخاء العضلي			
ملاحظات أخرى	الشعور والإحساس بعد التمرين	الوقت	عدد مرات القيام بالتمرين
			الأولى
			الثانية
			الثالثة
			الرابعة
			الخامسة
			السادسة
			السابعة
			الثامنة
			التاسعة
			العاشرة
			الحادي عشر
			الثاني عشر

ملحق (10-6)

الواجب البيتي للجلسة الثامنة

غالبتي قومي بثلاثة حوارات مع أشخاص في المدرسة أو في البيت أو أي مكان وتحدثي معهم بحيث تذكرين لون أعينهم وأين تم الحوار ومع من كان الحوار وما شعورك؟

الحوار الأول:

الحوار مع:.....

تم الحوار في

لون عينيها.....

شعوري

الحوار الثاني:

الحوار مع:.....

تم الحوار في

لون عينيها.....

شعوري

الحوار الثالث:

الحوار مع:.....

تم الحوار في

لون عينيها.....

شعوري

ملحق (7-10)

الواجب البيتي للجلسة الحادية عشر

الواجب البيتي/

عزيزتي اكتب تقرير عن انطباعك عن الجلسة الإرشادية وماذا أضافت لك من مهارات؟

ملحق (11) بطاقات تقييم جلسات البرنامج الإرشادي

ملحق (1-11)

بطاقة تسجيل انطباع ومشاعر بعد الجلسة الإرشادية الأولى

عزيزتي المرشدة ضعي علامة (✓) أمام ما تريه يمثل شعورك وانطباعاتك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو

انطباعي الخاص عن الجلسة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
أشعر بتوتر تجاه هذه الجلسة الإرشادية			
يوجد لدي إحساس بالمجموعة الإرشادية وشعور بالحاجة إلى الاستمرار			
أشعر برغبة في تحقيق الهدف العام من البرنامج			
يشجع المناخ الذي ساد في المجموعة الإرشادية على الاستمتاع والسلوك التعبير الحر			
أشعر بأنني أستطيع الالتزام بقواعد السلوك الجيد			
أشعر بالرضا عن شروط عقد الاتفاق			
مدة ووقت الجلسة الإرشادية مناسبان ولا يتعارضان مع مصالحي الأخرى			
المرشدة أسلوبها رائع وبرنامجها قيم			
ملحوظة أخرى بخصوص ما كنت آملة أو أتوقعه من الجلسة			

ملحق (11-2)

بطاقة تسجيل انطباع ومشاعر بعد الجلسة الإرشادية الثانية

عزيزتي المسترشدة ضعي علامة (✓) أمام ما تريه يمثل شعورك وانطباعتك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو

انطباعي الخاص عن الجلسة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
استفدت من المحاضرة المبسطة عن الخجل والآثار السلبية التي يحدثها			
أشعر بأني تعرفت أكثر عن الخجل			
المناقشة مع المجموعة الإرشادية كانت ممتعة ومشجعة			
أشعر برغبة في التخلص من الخجل			
إنني راضية عن محتوى هذه الجلسة الإرشادية			
ملحوظة أخرى بخصوص ما كنت آملة أو أتوقعه من الجلسة			

ملحق (11-3)

بطاقة تسجيل انطباع ومشاعر بعد الجلسة الإرشادية الثالثة

عزيزتي المسترشدة ضعي علامة (✓) أمام ما تريه يمثل شعورك وانطباعك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو

انطباعي الخاص عن الجلسة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة
تعرفت على التفكير الإيجابي			
تعرفت على التفكير السلبي			
أهمية لعب الدور في التعرف على مخاطر التفكير السلبي			
أدركت أهمية التفكير الإيجابي من خلال أسلوب لعب الدور			
إنني راضية بمحتوى الجلسة			
ملحوظة أخرى بخصوص ما كنت آملة أو أتوقعه من الجلسة			

ملحق (11-4)

بطاقة تسجيل انطباع ومشاعر بعد الجلسة الإرشادية الرابعة

عزيزتي المسترشدة ضعي علامة (✓) أمام ما تريه يمثل شعورك وانطباعك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو

درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	انطباعي الخاص عن الجلسة
			تكونت لدي بعض المعارف حول الأفكار الخاطئة التي تسبب لي التفكير المأساوي
			أشعر بأنني أملك بعض المعارف للأفكار العقلانية التي تساعدني على تحويل التفكير المأساوي إلى تفكير عقلائي وسليم
			أشعر بأنني أمتلك المهارة الكافية للتخلص من الأفكار الخاطئة نحو سوء الظن والأفكار الو سواسية
			أشعر أنني بدأت التخلص من الأفكار الخاطئة المرتبطة بالتفكير المأساوي والتي تسبب لي الخجل
			إنني راضية بمحتوى الجلسة
			ملحوظة أخرى بخصوص ما كنت آملة أو أتوقعه من الجلسة

ملحق (11-5)

بطاقة تسجيل انطباع ومشاعر بعد الجلسة الإرشادية الخامسة

عزيزتي المسترشدة ضعي علامة (✓) أمام ما تريه يمثل شعورك وانطباعك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو

درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	انطباعي الخاص عن الجلسة
			زادت خبرتي بأهمية التنفس الصحي
			استمتعت في أداء تمرين التنفس الاسترخائي
			أشعر بالراحة بعد ممارستي تمرين التنفس الاسترخائي
			المجموعة الإرشادية تساعدني على ممارسة التنفس الاسترخائي
			أشعر بالرغبة الجادة في جعل التنفس الاسترخائي جزءاً من حياتي اليومية
			إنني راضية عن محتوى الجلسة
			ملحوظة أخرى بخصوص ما كنت آملة أو أتوقعه من الجلسة

ملحق (11-6)

بطاقة تسجيل انطباع ومشاعر بعد الجلسة الإرشادية السادسة والسابعة

عزيزتي المسترشدة ضعي علامة (✓) أمام ما تريه يمثل شعورك وانطباعك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو

درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	انطباعي الخاص عن الجلسة
			زادت معرفتي بالاسترخاء
			استمتعت في أداء تمرين الاسترخاء العضلي
			أشعر بالراحة بعد ممارستي تمرين الاسترخاء العضلي
			المجموعة الإرشادية تساعدني على ممارسة الاسترخاء العضلي
			أشعر بالرغبة الجادة في ممارسة الاسترخاء العضلي متى شعرت بالحاجة إليه
			إنني راضية عن محتوى الجلسة
			ملحوظة أخرى بخصوص ما كنت أمله أو أتوقعه من الجلسة

ملحق (11-7)

بطاقة تسجيل انطباع ومشاعر بعد الجلسة الإرشادية الثامنة

عزيزتي المسترشدة ضعي علامة (✓) أمام ما تريه يمثل شعورك وانطباعاتك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو

درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	انطباعي الخاص عن الجلسة
			تعرفت على معنى الاتصال البصري وأهميته
			تدربت على الاتصال البصري وأدركت فائدته
			شعرت بالثقة في نفسي بعد استخدام الاتصال البصري
			أدركت أهمية لغة الجسد والتواصل اللفظي وغير اللفظي
			إنني راضية بمحتوى الجلسة
			ملحوظة أخرى بخصوص ما كنت أمله أو أتوقعه من الجلسة

ملحق (11-8)

بطاقة تسجيل انطباع ومشاعر بعد الجلسة الإرشادية التاسعة والعاشر

عزيزتي المسترشدة ضعي علامة (✓) أمام ما تريه يمثل شعورك وانطباعتك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو

درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	انطباعي الخاص عن الجلسة
			تكونت لدي معارف حول أهمية الحديث الذاتي وأثره على المشاعر والسلوك وعلاقته بالخلج.
			أشعر بأنني محتاجة إلى ممارسة تدريبات الحديث الذاتي.
			أشعر بأنني أتقن ممارسة التدريب على إيقاف الحديث الذاتي السلبي.
			أشعر بالراحة والطاقة عند ممارستي للحديث الذاتي الإيجابي.
			إنني راضية بمحتوى الجلسة
			ملحوظة أخرى بخصوص ما كنت آملة أو أتوقعه من الجلسة

ملحق (11-9)

بطاقة تسجيل انطباع ومشاعر بعد الجلسة الإرشادية الحادية عشر

عزيزتي المسترشدة ضعي علامة (✓) أمام ما تريه يمثل شعورك وانطباعك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو

درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	انطباعي الخاص عن الجلسة
			تعرفت على أهمية التواصل مع الآخرين
			أدركت أهمية اتخاذ القرار
			تعرفت على كيفية التصرف في المواقف الاجتماعية
			القدرة على قيادة المجموعة لتحقيق هدف معين
			شاركت في الألعاب وأدركت أهميتها في حل المشكلات والتعاون والمثابرة
			ملحوظة أخرى بخصوص ما كنت آملة أو أتوقعه من الجلسة

ملحق (10-11)

بطاقة تقييم الجلسة الثانية عشر (الجلسة الختامية)

عزيزتي المسترشدة ضعي علامة (✓) أمام ما تريه يمثل شعورك وانطباعاتك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو

درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	انطباعي الخاص عن الجلسة
			كم كنت راضية مع أفراد مجموعتك في البرنامج الإرشادي
			ما درجة الرضا بشأن توزيع الأدوار في المجموعة
			هل شعرت أن البرنامج ناقش معظم المواضيع والحاجات الشخصية لديك
			ما درجة الرضا لديك بشأن النتائج والتغيرات التي طرأت لديك بعد التدريب
			بشكل عام ما درجة الرضا لديك عن البرنامج الإرشادي
			ملحوظة أخرى بخصوص ما كنت آملة أو أتوقعه من الجلسة

ملخص الرسالة باللغة الإنجليزية

Abstract

A group counseling program to reduce shyness among the ninth-grade students in the state of Bahla - Sultanate of Oman.

Researcher

Eman Ali Salim Al-Alawia

Supervisor

Dr. Khoula Abdulkareem Al-Saeda

The purpose of this study is to build a group-counseling program and investigate its effectiveness in reducing the sense of shyness among the ninth-grade female students in the state of Bahla in Sultanate of Oman. The study sample consisted of the entire ninth-grade female students in the state of Bahla reaching a number of (102) female student. Moreover, a measurement of shyness reduction by Aldoraini (1998) was applied to those female students and the results found that out of (102) female students, only (42) female students have a low grade of shyness. Then, they have been divided into two groups (Control and experimental) each of which consists of 21 female students.

A counseling program was applied to the experimental group, which consists of 21 counseling sessions with two sessions a week, which were prepared by the researcher.

The results indicated that there are differences with statistical significance in a significance level ($0.05 \leq \alpha$) for the total sum of the shyness levels between both the Pre application and Post application were in favor of the Post-Application, which means the effectiveness of the group-counseling program in reducing shyness among the ninth-grade students in the state of Bahla