



خلدون تيارت
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية
الإجتماعية



:

مكملة لنيل درجة

دور النشاطات اللاصفية في خفض مشكل الخجل لدى تلاميذ
المرحلة الابتدائية

- ولاية تيارت -

دراسة ميدانية

:

-

:

—

—

السنة الجامعية: 2015_2016

عملا بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " يسعدنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في إنجاز هذا العمل ، سواء من قريب أو بعيد .

بحثنا . فلم يبخل بتوجيهاته ونصائحه علينا حتى تم إنجاز البحث .

وتحياتنا إلى كل الطلبة وأساتذة المدارس الابتدائية مدرسة حرشاوي الحاج *مدرسة * ومدرسة حسيبة بو علي *سوقر* .

** * **

:

- هدفت الدراسة الأنشطة اللاصفية وأثرها في خفض مشكل . . .
- تلاميذ المرحلة الابتدائية السنة الخامسة ابتدائي بمدروستي حرشاوي الحاج و حسيبة بن
- حيث إعمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي، نظرا لمناسبته لأهداف الدراسة
- الإطلاع على الأدب التربوي قمنا بإعداد إستبانة لمعرفة درجة الخجل، تكونت من ثلاثة

28

- وتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي البالغ عددهم 60 تلميذ وتلميذة .
- تطبيق الإستبيان عليهم من تطبيق الإستبانة عليهم ومن ثم معالجة البيانات إحصائاً
- .spss

ولقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها أن ليس للأنشطة اللاصفية دور إيجابي في خفض مشكل الخجل لدى التلاميذ الذين يمارسونها.

- بين التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على مستوى بعد الخجل الشديد.

بين التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على

ليس لممارسة الأنشطة اللاصفية تأثير في التحرر من الخجل على التلاميذ الممارسين وغير ممارسين لدى تلاميذ السنة الخامسة.

في آخر هذه الدراسة قمنا بإقتراح مجموعة من التوصيات أهمها:

1. إعادة النظر في الجدول المدرسي اليومي بحيث يسمح بممارسة الأنشطة اللاصفية

2. إعداد مشرفين ومشرفات متدربين ومتخصصين في تطوير وتنفيذ الأنشطة اللاصفية وإعداد قائمة بأنشطة متطورة وقابلة للتنفيذ تواكب لهذا العصر المتقدم وتراعي إحتياجات المجتمع ، وذلك لجميع الأطوار التعليمية .

3. عقد دورات تدريبية للمعلمين والمعلمات للتدريب على تنظيم الأنشطة اللاصفية وريادتها .

:

إن المدرسة مؤسسة تربوية ذات وظيفة تربوية إجتماعية، ذلك أن لها دورها التعليمي لأبناء المجتمع الذي يساير التطورات الإقتصادية والإجتماعية والتكنولوجية للحياة بالإضافة إلى دورها في تكوين شخصية الفرد وأنماط سلوكه، فالأنشطة المدرسية الصفية واللاصفية هي الأداة التي تستخدمها المدرسة في تنشئة طلابها، إذ ليس الغرض الأساسي من الأنشطة المدرسية تمكين الطلاب من مزاولة الأنشطة التي يرغبونها، إنما الغرض منها باعتبارها أحد الوسائل الفعالة التي تتبعها المدرسة لتحقيق وظيفتها الإجتماعية التربوية هو تنمية الطلاب وتدريبهم أثناء ممارستهم الأنشطة المتنوعة على العادات والسلوك الإجتماعي القويم الذي يتطلبه المجتمع الذي يعيشون فيه، والذي يجعلهم مواطنين صالحين.

وتعتبر التربية الحديثة بكل إتجاهاتها المتعددة النشاط المدرسي من أهم الجوانب التي يجب أن يركز عليها المنهج المدرسي كوسيلة لا غاية، لأنه يساعد في بناء الجوانب المختلفة والمهمة للطلاب، كالنواحي النفسية والإجتماعية والقيم الحركية والجمالية، حيث يتعدى دور التربية الحديثة تعليم وتزويد الطلبة بالثقافة العامة إلى تطوير وتنمية القيم والإتجاهات والميول والرغبات والمهارات وأساليب التفكير المفضلة وتهتم التربية الحديثة بالعمل خارج الصف وتعتبره جانبا مهما وأساسيا، يحقق معظم الأهداف من خلال القيام بأنشطة تلقائية وعفوية خارج الصف.

ومن هنا نلاحظ أهمية التربية السليمة والإهتمام بالنشء وتنمية الكفاءة الإجتماعية لدى الأطفال الذين يعانون من إضطرابات إجتماعية خاصة الخجل الذي ينعكس على حياتهم الإجتماعية داخل المدرسة وخارجها. والذي بدوره يعرقل مسيرة التقدم لدى هؤلاء الأطفال ويحد من نشاطاتهم ويجعلهم أشخاص غير قادرين على أن يكونوا فاعلين بشكل جيد في المجتمع، تلك المشكلة الإجتماعية التي تجعل الطفل يفقد ثقته بذاته وبالأخرين و تجعله غير قادر على الإتصال و التواصل معهم.

فالحديث عن دور الأنشطة اللاصفية في خفض مستوى الخجل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية تهدف في المقام الأول إلى زيادة كفاءة هؤلاء الأطفال من الناحية التحصيلية والإجتماعية بحيث يصبحو قادرين على التكيف الإجتماعي والتواصل مع زملائهم في الصف ومع أفراد المجتمع وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وبالتالي يشعرون بالرضا عن أنفسهم وعن علاقاتهم بالأخرين وحسن تطويرها إلى الأفضل، فدور الأنشطة المدرسية اللاصفية هنا هو تشجيع الأطفال إلى الخروج من دائرة الإنغلاق أنفسهم إلى الإنفتاح على الآخرين

والتواصل معهم في كافة المجالات الحياتية ليصبح لهم هدف في الحياة ودور لا يمكن أن يتخلو عنه أمام الآخرين.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة التي نحاول أن ندرس فيها دور الأنشطة اللاصفية في خفض مستوى الخجل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، لكي تتضح الفروق بين التلاميذ الممارسين للأنشطة اللاصفية والغير ممارسين لها من حيث مستوى الخجل الذي يعد المحور الأساسي لموضوع هذه الدراسة.

كما قسمنا دراستنا إلى مجموعة من الفصول بحيث تضمن الفصل الأول التعريف بالدراسة أما الفصل الثاني تضمن الإطار النظري والفصل الثالث تمثل في الإجراءات المنهجية

. . .

.

فهرس المحتويات

إهداء
الشكر والتقدير
فهرس المحتويات
.....
.....
.....

ال أول : تقديم الـ

.....
أهداف الدراسة
أهمية الدراسة
أهمية الدراسة
مفاهيم الإجرائية
.....

:

- -

.....
تمهيد
تعريف الخجل
الفرق بين الخجل والحياء
.....

.....

.....

..... نظريات المفسرة للخجل

..... التشخيص الفارقي

.....

..... أساليب التغلب على الخجل

.....

- - - النشاطات اللاصفية

..... تمهيد

..... مفهوم النشاطات اللاصفية

..... أهداف النشاط اللاصفي

..... أهمية النشاطات اللاصفية

..... علاقة النشاط بالمنهاج

..... معايير إختيار النشاطات اللاصفية

.....

..... مجالات الأنشطة اللاصفية

.....

.....

: إجراءات منهجية

..... تمهيد

..... دراسة الإستطلاعية

..... منهج الدراسة

.....

..... عينة الدراسة

.....

..... المعالجة الإحصائية

.....

: عرض وتفسير ومناقشة النتائج

..... تمهيد

.....

.....

..... تفسير العام للنتائج

.....

:

..... توصيات والإقتراحات

.....

.....

.....

..... يمثل مجموع التلاميذ سنة الخامسة في كل المدارس

..... البيانات الخاصة للأساتذة المحكمين

..... الفقرات التي تقيس والتي لا تقيس

..... علاقة كل فقرة مع البعد التي تنتمي إليه

..... معامل الثبات (التجزئة التصفية)

..... ()

..... (t) لعينتين مستقلتين نتائج الفرضية العامة

..... نتائج الفرضية الجزئية الأولى

..... نتائج الفرضية الجزئية الثانية

..... نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

ن المدرسة مؤسسة تعليمية ذات وظيفة تربوية إجتماعية ، ذلك أن لها دورها التعليمي بناء المجتمع الذي يساير التطورات الإقتصادية والإجتماعية والتكنولوجية للحياة بالإضافة إلى دورها في تكوين شخصية الفرد وأنماط سلوكه فالأنشطة المدرسية الصفية واللاصفية هي التي يستخدمها المدرسة في تنشئة تلاميذها ، إذ ليس الغرض منها باعتبارها إحدى الوسائل الفعالة التي تتبعها المدرسة لتحقيق وظيفتها الإجتماعية التربوية هو تنمية و صقل خبرات التلاميذ وتدريبهم أثناء ممارستهم الأنشطة المتنوعة على العادات والسلوك الاجتماعي القويم الذي يتطلبه المجتمع الذي يعيشون فيه ، والذي يجعلهم مواطنين صالحين .

و تعتبر المدرسة أهم مؤسسة تربوية تقدم للتلاميذ البرامج التعليمية بصورة منظمة، ويتم فيها إعداد العلمي والفني للحياة العلمية ، وإعداد التلاميذ للتفاعل الصحيح مع المجتمع والتوافق معه (الفي ، 1994:9).

ويشير (زهران ، 1997:226) إلى أن المدرسة لها تأثير على تكوين الفرد وتوجيه سلوكه وتعديل مواقفه وإتجاهاته ففي المدرسة يتعلم التلميذ المزيد من المعايير الإجتماعية في شكل منظم كما يتعلم أدوار إجتماعية جديدة، فيتعلم الحقوق والواجبات وضبط إنفعالات والتوفيق بين حاجاته وحاجات الغير كما يتعلم التعاون واللائضباط.

وتعد الأنشطة المدرسية من أهم مقومات العملية التربوية التي تسهم في تربية النشئ تربية متكاملة في جميع المراحل النمو في مراحل الدراسة المتنوعة ، ويمثل النشاط الجانب التقدمي في التربية المعاصرة لأنه يهتم إهتماما كبيرا بالجوانب العلمية والحياتية اليومية للتلاميذ في مختلف مراحلهم ، والنشاط جزء لا يتجزأ من البرنامج العام للمؤسسة التعليمية وجزء من المنهج الدراسي بمفهومه الحديث وهو جزء مندمج وليس مضافا ، بمعنى أن مفهوم المنهج والحياة المدرسية يمثلان سلسلة من النشاطات المتكاملة (الفهد، 2001:102)

ويرى بعض التربويين أن المنهاج بمفهومه الحديث عبارة عن مجموعة من الخبرات التي تعطىها المدرسة لطلابها داخل المدرسة وخارجها يهدف مساعدتهم على النمو الشامل الكامل . ويؤكدون على الأنشطة جزء أساسيا من المنهج ، وأن المنهج الدراسي والأنشطة جانبان متكاملان لا غنى لأحدهما عن الآخر إذا أرادت المدرسة ان تربي تلاميذها تربية

تبقى الأنشطة المدرسية الصفية واللاصفية جزء مهم من المنهج الدراسي بمفهومه الحديث الذي يترادف فيه مفهوم المنهج والحياة المدرسية وان الأنشطة اللاصفية أحد العناصر المهمة في بناء شخصية التلاميذ وصقلها ، فالمنهج الدراسي الحديث يساعد في تكوين

عادات ومهارات وقيم وأساليب التفكير اللازمة لمواصلة التعلم والمشاركة في التنمية (2004:15) .

فالأنشطة اللاصفية تمثل الجو الطبيعي للمتعلم لكي يندمج معها ويندمج فيها ويتفاعل ويكتسب الثقافة والخبرة والاتجاهات والقيم الحميدة بل ويستنبط لنفسه معلومات ونتائج عن طريق الاحتكاك المباشر بميدان البحث ونقد ما يصادفه من معلومات ومن هنا تتحدد معا الشخصية المتميزة والعامّة معا

كما تعتبر الأنشطة المدرسية اللاصفية إلى جانب كونها عاملا هاما وحيويا في بناء الجانب النفسي والاجتماعي، فهي مكملّة للعملية التعليمية، بل هي من أهم دعائم العملية التعليمية التي تعتمد عليها في تربية النشئ على أسس سليمة

فالأنشطة اللاصفية تعتبر روح العملية التربوية ، والميدان الخصب التي تصقل من خلاله وجدانيات التلاميذ من انفعالات و ميول ، وبالتالي فالأنشطة اللاصفية ذا تم اعتمادها في الكثير من المشكلات النفسية والسلوكية على غرار القلق والاكتئاب والخجل ، كما أنها تسهم بالروح الانسانية فتحرك مجهود التلاميذ(عابد،1998:28).

فقد أكدت دراسة (برهوم،2000) ودراسة (دلول،2002) على أهمية الأنشطة المدرسية الصفية واللاصفية في إثراء العملية التعليمية.

(. . 2002:104) أن جميع الدراسات النظرية والدراسات السابقة والدراسات الميدانية أكدت على أهمية دور الأنشطة اللاصفية في رعاية التلميذات في المرحلة الابتدائية وخصوصا على صعيد تعديل بعض السلوكيات السلبية مثل سلوك الخجل الذي يؤدي بصاحبه الى درجة تشل بها المواهب وتجعل سلوكه الاجتماعي ضئيل الانتاج ضعيف .

في مواجهة التحديات والتأقلم مع التغيرات البيئية التي تطرأ على حياته وتكون بمثابة معوق في سبيل تحقيق توافق سوي.

وفي هذا الصدد أثبتت الكثير من الدراسات احتمالية وجود رابط ما بين ممارسة التلاميذ لمختلف الأنشطة اللاصفية وخصوصا منها الرياضية (دراسة الرياضة) ودرجة معاناة هؤلاء التلاميذ من كثير من المشكلات السلوكية على غرار الخجل.

حيث أسفرت دراسة كروزيير Crozier (1995) على أن أطفال المرحلة الابتدائية أقل خجلا من المراهقين، وأن المراهقين أكثر شعورا بالخجل والوحدة النفسية ومعاناة منه عن الأطفال، وذلك لأن هؤلاء الأطفال يمارسون اللعب بشكل أكثر

(2005) أهمية برنامج الأنشطة الترويحية الحركية الاجتماعية المقترح له تأثير ايجابي دال إحصائياً في تنمية المهارات الاجتماعية وخفض درجة الشعور بالخجل لدى الأطفال مؤسسات الرعاية الاجتماعية في مرحلة الطفولة المتأخرة. وهنا جاء إهتمامنا بالقيام بهذه الدراسة ومحاولة الكشف عن طبيعة دور الأنشطة اللاصفية في خفض مشكل الخجل لدى التلاميذ ويمكن تحديد مشكلة الدراسة في الاجابة على التساؤل الرئيسي:

- اللاصفية في خفض مشكل الخجل لدى التلاميذ؟

وتحت هذا التساؤل الرئيسي برزت مجموعة من التساؤلات الجزئية يمكن عرضها كالآتي:

1. هل توجد فروق بين التلاميذ الذين يمارسون الانشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على مستوى بعد الخجل الشديد؟
2. هل توجد فروق بين التلاميذ الذين يمارسون الانشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على مستوى بعد الخجل الشديد؟
3. هل توجد فروق بين التلاميذ الذين يمارسون الانشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على مستوى بعد العزلة الاجتماعية والشخصية الصامتة؟

فرضيات الدراسة:

تنص الفرضية الرئيسية على:

- للأنشطة اللاصفية أثر إيجابي في خفض مشكل الخجل لدى التلاميذ الذين يمارسونها. وتحت هذه الفرضية الرئيسية برزت مجموعة من الفرضيات الجزئية يمكن عرضها :

1. توجد فروق دالة بين التلاميذ الذين يمارسون الانشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على مستوى بعد الخجل الشديد.
2. توجد فروق دالة بين التلاميذ الذين يمارسون الانشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على مستوى بعد الخجل الشديد.
3. توجد فروق دالة بين التلاميذ الذين يمارسون الانشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على مستوى بعد العزلة الاجتماعية والشخصية الصامتة.

أهداف الدراسة:

- الكشف عن دور النشاطات اللاصفية من تخفيف الخجل لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين في الطور الابتدائي .
- الكشف عن مستوى الخجل لدى التلاميذ في المرحلة الابتدائية .
- إبراز الفروق لمتغير الخجل بين تلاميذ الممارسين والغير الممارسين للنشاطات اللاصفية باختلاف الخجل الشديد وتوتر الخجل وكذلك العزلة الاجتماعية والشخصية الصامتة .

أهمية الدراسة:

حيث أن الدراسة الحالية تبحث في الخجل وعلاقته بالأنشطة اللاصفية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية فإن أهمية الدراسة تظهر في الجوانب الآتية:

أولاً: الأهمية النظرية:

- 1- تناولها لأحدى الموضوعات البحثية المهمة في مجال علم النفس المدرسي وهو الخجل الذي يعتبر مشكلة من مشاكل الطفولة وذلك في علاقته بالأنشطة اللاصفية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- 2- تفيد الدراسة في إبراز دور الأنشطة اللاصفية في تحقيق أو نمو الخجل عند التلاميذ.
- 3- دور الأنشطة اللاصفية ومدى تأثيرها على تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- 4- توفر بعض المعلومات عن أهمية الأنشطة اللاصفية وكيفية الإستفادة منها.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- 1- تساعد نتائج الدراسة على إظهار الخجل وعلاقته بالأنشطة التربوية، ومن ثم الإستفادة من النتائج في توظيف الأنشطة العلمية الصفية واللاصفية لتخفيف من حدة الخجل
- 2- إستخدام مقياس الخجل لتحديد التلاميذ الخجولين.

التعريف الإجرائية :

التعريف الإجرائي للخجل:

عرفنا الخجل إجرائياً بأنه تلك التصرفات التي تصدر عن الفرد في بعض المواقف التي تشمل على تفاعلات إجتماعية والتي تعبر عن عدم الإرتياح الإحساس بالضيق وعدم المقدرة على التحدث والتعبير عن المآراء أمام الآخرين وعدم الثقة بالنفس وصعوبات التعبير عن الذات وتجنب المواقف الإجتماعية والهروب الإجتماعي.

التعريف الإجرائي للنشاط المدرسي اللاصفي:

خلصنا الى التعريف الإجرائي التالي هو كل ما يقوم به التلاميذ من جهد عقلي أو بدني هادف وفق خطة موضوعة مسبقا من قبل المدرسة لتحقيق أهداف تربوية معينة وينفذ خارج الغرفة الصفية سواء داخل المدرسة أو خارجها على أن يتم تحت إشراف إدارة

:

:

الدراسات العربية:

-1 (الكريم،1992):

بعنوان "الخلج كبعد أساسي للشخصية دراسة ميدانية لدى عينتين من طلاب المرحلة الجامعية"

هدفت الدراسة إلى: معرفة الفروق بين الجنسين في إختبارات الخجل المستخدمة، والكشف عن البنية العاملية لهذه الإختبارات، وكذلك الكشف عن إحتمال وجود أنواع (عامية) للخلج وقد تفيد في الكشف عن طبيعة الخجل ومكوناته وبيئة تركيبية.

تكونت عينة الدراسة من: 278 طالبا، منهم 120 158 .

: (.) 1981 وإختبار النقد الذاتي لقلق الإنفعال لمكروسكي 1970 وإختبار الكفاءة الاجتماعية (سرسون) ترجمة وتعريب حبيب، وبطارية « ACL » إختبارات الخجل إعداد (جف ثورن) قننه وأعدده حبيب.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن: وجود فروق في الخجل بين الجنسين لصالح الإناث في ستة (6) مقاييس للخلج من بين التسع (9) مقاييس، وهي مكروسكي، قلق الإتصال الجمعي، الإتصال الجماعي، قلق الإتصال الثنائي، قلق الإنفعال العام، الكفاءة الاجتماعية، الخجل الموجب، الخجل السالب، الخجل المتوازن، ولم تكن الفروق دالة في خجل مكروسكي، الخجل الموجب والخجل المتوازن أغلب معاملات الإرتباط دالة لدى كل من الذكور والإناث والمجموعة الكلية والقليلة منها غير دال، مما يكشف عن غحتمال وجود جوانب مشتركة بين إختبارات الخجل وعدم وجود عامل عام يتشعب عليه جميع إختبارات الخجل وعن وجود عوامل طائفية وخاصة لإختبارات الخجل.

ويرى الى أن البناء العاملي لإختبارات الخجل تتشابه بدرجة كبيرة مع كل من ذكور وإناث

-2 () (1994):

بعنوان "الخلج لدى المراهقين من الجنسين دراسة تحليلية لمسبباته ومظاهره وآثاره". هدفت الدراسة إلى: تحليل ظاهرة الخلج لدى المراهقين من الجنسين ومعرفة مسبباتها ومظاهرها وآثارها.

تكونت عينة الدراسة من: 1375 مراهقا من الجنسين في مختلف المراحل التعليمية ببع مدارس (محافظة كفر الشيخ-المنوفية-)

وإستخدم الباحث في الدراسة: مسح (استانفورد) للخلج بعد أن قام (السمادوني) بتعريبه إلى البيئة العربية، وإستخدم الباحث تحليل التباين الأحادي.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن: إختلاف المراهقون عن المراهقات بالتعليم الثانوي في درجة شعورهم بالخلج في معظم الوقت ولكن لا يعتبر منه مشكلة.

ويختلف تقبل المراهقين و المراهقات بمراحل التعليم المختلفة للخلج على أنه سمة غير مقبولة لدرجة شعورهم به، وأن فقدان الثقة ونقص المهارات الاجتماعية والعلاقات بمختلف أنواعها من أهم العوامل المسببة للخلج.

ويختلف كل من المراهقين والمراهقات في مراحل التعليم المختلفة في إدراكهم للمواقف لدرجة شعورهم به، ووجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعات المختلفة من الخلج في تقديرهم للأشخاص الذين يؤثرون عليهم ويكونون سببا في إستثارة الخلج لديهم.

3- () (1995):

بعنوان "الخلج وعلاقته بتقدير الذات والتحصيل الدراسي للأطفال"

هدفت الدراسة إلى: معرفة العلاقة بين الخلج وكل من تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى الأطفال، وبحث تأثير متغير الجنس والصف الدراسي لدى الأطفال، وبحث التفاعلات الثنائية والثلاثية وبحث مسار العلاقة بين الخلج وتقدير الذات والتحصيل الدراسي.

تكونت عينة الدراسة من : تلاميذ وتلميذات الصفين الرابع والخامس إبتدائي.

وإستخدم الباحث في الدراسة: مقياس الخلج للأطفال إعداد(عثمان)، وإختبار تقدير الذات () .

وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى: لا يوجد إرتباط بين درجات الخلج ودرجات تقدير الذات لدى الأطفال، وجود إرتباط سالب دال إحصائيا بين درجات الخلج ودرجات التحصيل الدراسي لدى عينة من الذكور بالصف الرابع، وعينة الإناث بالصف الخامس، وكان الإرتباط غير دال في باقي المجموعات. وجود تفاعل ثلاثي دال إحصائيا بين الجنس والصف الدراسي والخلج على درجات تأثير لمتغير الصف الدراسي وتقدير الذات والتحصيل

الدراسي على درجات الخجل. ولا توجد تفاعلات (ثنائية أو ثلاثية) بين متغيرات الجنس والصف الدراسي وتقدير الذات على درجات الخجل، لا توجد تفاعلات (ثنائية أو ثلاثية) بين كتغيرات الجنس والصف الدراسي والتحصيل الدراسي على درجات الخجل.

الدراسات الاجنبية :

1- دراسة زيربولي Zirpoli 1987:

تظهر نتائج هذه الدراسة أن هناك متغيرات هامة جدا في تطور الشعور بالخجل والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة ومدى قدرة الاعتماد على الوالدين والعلاقة الحميمة والألفة مع الجيران، والرضا عن نوع العلاقات ووجود الصديق الحميم وشعور الفرد بأنه ليس هناك من يحتاج إلى صديق وإنخفاض درجة إحترام الآخرين له.

2 - 1988 Porretnof:

توصل إلى خلاصة الى أن الظروف المؤدية لإحداث الشعور بالخجل وبالوحدة النفسية هي العجز وتفكك العلاقات الأسرية وإ

4- دراسة كاماث وكانيكار Camatha, Kanecar 1993:

حيث قام كل من كاماث وكانيكار بدراسة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بكل من الخجل وتقدير الذات، ذلك بهدف معرفة الفروق الجنسية في الشخصية المستعدة لتوقع حدوث بالوحدة النفسية و الخجل وإحترام الذات، وقد إستخدم الباحثان عينة قوامها (50) - (50) طالبة من طلاب الكليات الذين يدرسون في جامعة مومباي، وقد توصل الباحثين إلى نتائج مفادها إرتباط الشعور بالخجل إيجابيا بالتقدير السلبي للذات لدى الطلاب والطالبات أفراد العينة. وكذلك إرتبط الشعور المرتفع بالحدة النفسية سلبا بالتقدير الإيجابي المرتفع للذات، كما لم توجد تأثيرات للمواقف والثقافة لهذه المتغيرات، ولم تظهر فروق في الجنسين في تلك المتغيرات.

5- دراسة سيمونز والكيند Simons, Cinda:

بأن أفراد عينة البحث في سن 13 سنة كانوا أكثر شعورا بالخجل من إظهار ذواتهم أمام الآخرين وبالتالي أكثر شعورا بالذات عند الآخرين الأصغر أو الأكبر

فكما أوضحت نتائج دراسة الكيند وبوين بأن أفراد عينة البحث في سن 14
خجلا في إظهار ذواتهم أمام الآخرين.

الدراسات المتعلقة بالنشاطات اللاصفية :

الدراسات العربية :

1- دراسة السويدي (1997) :

عنوان : "المناشط المدرسية اللاصفية واهميتها في العملية التربوية " هدفت هذه الدراسة الى التعرف على واقع الانشطة اللاصفية في مرحلة التعليم الابتدائي في دولة قطر من خلال التعرف على درجة تحقيق الاهداف التي تسعى النشاطات اليها وخصائص النشاطات ودرجة ممراسمتها ومعوقتها .

استخدمت الباحثة الاستبانة أداة والمكونة من سبعة محاور والهدف منها هو توقيت النشاط ، نوعية المشاركة ، مصدر النشاط ، المشاركين في النشاط اختارت الباحثة عينة عشوائية تتكون من (120) معلما ومعلمة. استخدمت الباحثة اساليب الاحصائية التالية : (الفا)
الارتباط (سبيرمان) .

ة الى النتائج التالية :

_ ان النشاطات اللاصفية تعمل على اكساب التلاميذ المعلومات ومساعدة التلاميذ في تنمية مختلف جوانب شخصياتهم وتنمية علاقات وطيدة بين التلاميذ .
_ ان النشاطات اللاصفية لا تجد مكانها ضمن اليوم الدراسي .
_ النشاطات الاكثر ممارسة هي الاذاعة المدرسية والقراءة وتشمل قراءة الصحف .

2- (1999):

عنوان : " الميول نحو النشاط الرياضي والانشطة المدرسية اللاصفية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية "

هدفت الدراسة الى التعرف على الميول التلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة نصر التعليمية نحو النشاط الرياضي من بين المدرسية الاخرى .

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي – الدراسات المسحية واعتمدت طريقة كروث للكشف عن الميل نحو النشاط الرياضي من بين الانشطة السبعة التي حددتها الباحثة واختارت الباحثة عينة عشوائية من خمس المدارس من مدارس مدينة نصر التعليمية . وحجم العينة

(874) تلميذا وتلميذة وكانت العينة موزعة بنسب متفاوتة بين المدارس الخمسة .
واستخدمت الباحثة التحليل الاحصائي المناسب لطبيعة هذه الدراسة بغرض التوصل الى
نتائج تفيد في تحقيق اهداف الدراسة .

وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

الانشطة السبعة جاء ترتيبها من حيث الافضلية عند التلميذات كالتالي : الموسيقى ، النشاط
الرياضي ، العاب الكمبيوتر ، القراءة ، الرسم ، الموسيقى ، الانشطة الصناعية .

واما بالنسبة للتلاميذ (ذكور) فجاءت في المرتبة الاولى الالعاب الكمبيوتر ثم النشاط
الرياضي ، القراءة ، الانشطة الزراعية ، الانشطة الصناعية ، الرسم والموسيقى في
المرتبة الاخيرة .

-3 (2002) :

عنوان : "الانشطة التربوية وتفعيل مدرسة المستقبل "

هدفت الدراسة الى التعرف على النظرة الفلسفية للانشطة اللاصفية قديما وحديثا ، وبيان
اتجاه الساسة التعليمية الراهنة نحو الانشطة التربوية في مدرسة المستقبل ، ولفت انظار
اولياء الامور الى اهمية الانشطة التربوية وعظم دورها في العملية التربوية ، وهدف هو
تعليم الاهتمامات العالمية للامم متحدة من خلال جماعات الانشطة التربوية المساهمة في
تكوين المواطن العالمي التي فرضته الحياة المعاصرة ، ووضع تصور مقترح لتنظيم بنية
الانشطة التربوية لتفعيل دور مدرسة المستقبل لدى المتعلمين .

واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي .

توصلت الدراسة الى نتائج التالية :

_ السياسة التعليمية الراهنة تتبنى اتجاها ايجابيا نحو الانشطة اللاصفية والاهتمام بها
لدورها المهم تعليما وتربويا .

_ النشاطات التربوية بانواعها المختلفة ، وجماعاتها المتعددة ، تكسب التلاميذ خبرات وقيم
تربوية مهمة في تكوين واعداد انسان المستقبل .

_ تعمل الانشطة التربوية على بناء شخصية متكاملة والمتوازنة للانسان المتعلم .

_ تعمل الانشطة التربوية على احداث التوازن بين حق التلميذ في التعليم وحقه في
الاستمتاع بحياته من لعب ومرح .

الدراسات الاجنبية :

1- دراسة جيمس أودي (1994) James Odea:

عنوان : "فاعلية الأنشطة اللاصفية في التحصيل الدراسي "

يهدف البحث الى دراسة العلاقة بين الأنشطة المصاحبة للمهجع والتحصيل وقد صممت هذه الدراسة لتحديد الفروق في معدل الدرجات بين الطلبة المشتركين في الأنشطة وبين الطلبة غير المشتركين . واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي حيث طبقت الدراسة على 400 طالب من احدى الثانوية ووزعت على العينة الاستبانة لجمع البيانات اللازمة مع تحديد معايير محددة لتصنيف العينة الى المشتركين وغير المشتركين في العينة .

وتوصل البحث الى النتائج التالية : معدل الدرجات الطلبة المشتركين في الأنشطة المصاحبة للمنهج الاعلى من معدل درجات الطلبة غير المشاركين حيث بلغ معدل درجات الطلبة المشاركين في الأنشطة 3.201 2.556 معدل الدرجات غير مشاركين .

t-test (%99) (0.0004)

فرضية العدم حول العلاقة بين الأنشطة والتحصيل .

2- دراسة اليكن ابرين وماري رو ليفسون عام 1995:

عنوان : " الإشتراك في الأنشطة اللاصفية والتزام الطلبة "

يهدف البحث بالاجابة عن الاسئلة التالية : _ هل الإشتراك في الأنشطة اللاصفية علاقة

_ هل الأنشطة اللاصفية متاحة للطلبة كافة ؟

_ من هم المستفيدون من الأنشطة اللاصفية ؟

واستخدمت الدراسة المنهج التحليلي حيث استخدمت نتائج المركز القومي للاحصائيات التربوية الامريكية للاجابة عن اسئلة البحث السابقة .

التالية :

_ دلت مؤشرات النجاح في مدارس الثانوية العامة وجود علاقة متينة بين الإشتراك في الأنشطة اللاصفية ونسب النجاح ، اضافة الى متابعة الدراسة الاكاديمية .

_ الأنشطة اللاصفية متاحة لكافة الطلبة في المدارس لثانوية العامة ، ولكن بنسب اقل لانشطة ونوادي الهوايات ، وعلى النحو المتفاوت بالنسبة لحجم المدرسة ومكانها .

التعقيب على الدراسات :

تعليق عام على الدراسات السابقة الخاصة بالخلج:

من حيث الموضوع:

شملت الدراسات السابقة ثلاث أقسام رئيسية من حيث الموضوع بحيث إهتم القسم الأول بدراسة الخلج كبعد أساسي للشخصية دراسة ميدانية لدى عينتين من طلاب المرحلة الجامعية والتي جاءت في دراسة (عبد الكريم 1992)، أما القسم الثاني إهتم بدراسة الخلج لدى المراهقين من الجنسين دراسة تحليلية لمسبباته ومظاهره وأثاره والتي تناولتها دراسة (السمادوني 1994)، والقسم الثالث تضمن موضوع الخلج وعلاقته بتقدير الذات والتحصيل الدراسي للأطفال وذلك في دراسة (عثمان 1995).

كما تناولت دراسة (زيربولي 1987) تطور الشعور بالخلج والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة ومدى قدرة الإعتماد على الوالدين، أما دراسة (بورتلوف 1988) المؤدية لإحداث الشعور بالخلج وبالوحدة النفسية، وبالنسبة لدراسة (كاماث و كانيكار 1993) تمثلت الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بكل من الخلج وتقدير الذات. تناولت دراسة (سيمونز و الكيند) الشعور بالخلج وإظهار الذات أمام الآخرين.

من حيث الهدف:

جاءت معظم الدراسات بهدف الكشف عن مظاهر الخلج وطبيعته وأثاره والكشف عن نقص المهارات الإجتماعية الناتجة عن الخلج وعلاقة الخلج مع متغيرات أخرى.

فقد هدفت دراسة (عبد الكريم 1992) إلى معرفة الفروق بين الجنسين في إختبارات الخلج المستخدمة والكشف عن البني العاملية لهذه الإختبارات، وكذلك الكشف عن إحتمال وجود أنواع (عامية) للخلج وقد تفيد في الكشف عن طبيعة الخلج ومكوناته .

كما هدفت (دراسة السمادوني 1994) إلى تحليل ظاهرة الخلج لدى المراهقين من الجنسين ومعرفة مسبباتها ومظاهرها وأثارها.

(1995) فقد هدفت إلى معرفة العلاقة بين الخلج وكل من تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى الأطفال، وبحث متغير الجنس والصف الدراسي لدى الأطفال، وبحث التفاعلات الثنائية والثلاثية وبحث مسار العلاقة بين الخلج وتقدير الذات والحصيل الدراسي.

هدفت دراسة (زيربولي 1987) إلى تطور الشعور بالخلج والوحدة النفسية والرضا عن نوع العلاقات ووجود الصديق الحميم، أما دراسة (بورتلوف 1988) هدفت إلى معرفة الظروف المؤدية لإحداث الشعور بالخلج وبالوحدة النفسية، و دراسة (كاماث و كانيكار

1993) هدفت إلى معرفة الفروق الجنسية في الشخصية المستعدة لتوقع حدوث الشعور
د النفسية والخجل وإحترام الذات. هدفت دراسة (سيمونز والكيند) إلى إبراز الأكثر
شعورا بالخجل وبالنسبة لدراسة (ستوبارد و كالين 1978) هدفت إلى المقارنة في إظهار
الخجل بين الذكور والإناث.

من حيث العينة:

كل عينات الدراسات السابقة كانت من الجنسين (ذكور وإناث)، بحيث تكونت (دراسة عبد
الكريم 1992) 278 طالبا، منهم 120 158 .

و دراسة (السمادوني 1994) تكونت عينتها من 1375 مراهقا من الجنسين في مختلف
المراحل التعليمية، وعينة دراسة (عثمان 1995) تكونت تلاميذ وتلميذات الصفين الرابع

كما تكونت عينة دراسة (كاماث وكانيكار 1993) 50 - 50 . . .
الكليات الذين يدرسون في جامعة مومباي .

أما عينة دراسة (سيمونز والكيند) كانت متمثلة في مراهقين تتراوح أعمارهم بين 13 .
14 سنة. ودراسة (ستوبارد و كالين 1978)

من حيث الأدوات:

لأدوات التي تم إستخدامها في الدراسات السابقة حسب موضوع الدراسة وهدفها
ففي الدراسة التي الخجل كبعد أساسي للشخصية إستخدم الباحث فيها إختبار مكروسكي
للخجل 1981 وإختبار النقد الذاتي لقلق الإنفعال لمكروسكي 1970 وإختبار الكفاءة
الإجتماعية (سرسون) ترجمة وتعريب حبيب، وبطارية (ACL) إختبارات الخجل إعداد
(جف ثورن) قننه وأعدده حبيب، وذلك في دراسة (عبد الكريم 1992).

وأما في دراسة (السمادوني 1994) فقد إستخدم مسح (استانفورد) للخجل بعد أن قام
(السمادوني) بتعريبه إلى البيئة العربية، كما إستخدم تحليل التباين الأحادي.

كما إستخدم (عثمان 1995) في دراسته مقياس الخجل للأطفال إعداد (عثمان)، وإختبار
تقدير الذات للأطفال إعداد (عبد الفتاح دسوقي).

من حيث النتائج:

تمثلت نتائج دراسة (عبد الكريم 1992) في وجود فروق في الخجل بين الجنسين لصالح الإناث، كما أسفرت نتائج دراسة (السمادوني 1994) عن إختلاف المراهقون عن المراهقات بالتعليم الثانوي في درجة شعورهم بالخجل في معظم الوقت، أما بالنسبة لنتائج (1995) فقد أسفرت إلى أنه لا يوجد إرتباط بين درجات الخجل ودرجات تقدير الذات لدى الأطفال.

أما (زيربولي 1987) تظهر نتائج دراسته على أن هناك متغيرات هامة في تطور الشعور بالخجل والوحدة النفسية، ودراسة (بورتنوف 1988) توصلت إلى أن الظروف المؤدية لإحداث الخجل والوحدة النفسية هي العجز وتفكك العلاقات الأسرية، كما أوضحت نتائج دراسة (سيمونز والكيند) بأن أفراد عينة البحث في سن 14 سنة كانوا أقل خجلا في إظهار ذواتهم أمام الآخرين، كما توصل الباحثان (ستوبارد وكالين 1978) إلى أن الإناث أكثر إظهارا للخجل مقارنة بالذكور.

تعليق عام على الدراسات السابقة الخاصة بالأنشطة اللاصفية:

من حيث الموضوع:

شملت دراسة (السويدي 1997) "المناشط المدرسية وأهميتها في العملية التربوية"، أما دراسة (عبد الله 1999) تمثلت في "الميول نحو النشاط الرياضي والأنشطة المدرسية اللاصفية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"، وبالنسبة لدراسة (سلام 2002) تمثلت في "الأنشطة التربوية وتفعيل مدرسة المستقبل"، وتضمنت دراسة (جيمس أودي 1994) "فاعلية الأنشطة اللاصفية في التحصيل الدراسي"، كما جاءت دراسة (اليكن ابرين وماري روليفسون 1995) بموضوع "الإشتراك في الأنشطة اللاصفية وإلتزام الطلبة".

من حيث الهدف:

أغلب الدراسات جاءت بهدف تفعيل ممارسة الأنشطة اللاصفية في الوسط المدرسي، فقد هدفت دراسة (السويدي 1997) إلى واقع الأنشطة اللاصفية في مرحلة التعليم الابتدائي، أما دراسة (عبد الله 1999) فقد هدفت إلى التعرف على ميول تلاميذ المرحلة الابتدائية نحو النشاط الرياضي، كما هدفت دراسة (سلام 2002) الفلسفية للأنشطة اللاصفية قديماً وحديثاً، دراسة (جيمس أودي 1994) هدفت إلى دراسة العلاقة بين الأنشطة المصاحبة للمنهاج و التحصيل،

و دراسة (اليكن ابرين وماري روليفسون 1995) هدفت بالإجابة عن الأسئلة التالية: هل للإشتراك في الأنشطة اللاصفية علاقة بنجاح الطلبة في المدرسة؟، هل الأنشطة اللاصفية متاحة للطلبة كافة؟، من هم المستفيدون من الأنشطة اللاصفية؟.

من حيث العينة:

إستخدم (السويدي 1997) عينة عشوائية تتكون من 120 () .
 1999) عينة عشوائية أيضا حجمها 874 ،أما دراسة (جيمس أودي 1994) فقد تكونت عينته من 400 .

من حيث الأدوات:

الإستبانة كأداة والمكونة من سبعة محاور وذلك في دراسة (السويدي 1997)، أما دراسة (عبدالله 1999) إعتمدت فيها طريقة كروث للكشف عن الميل نحو النشاط الرياضي ،كما إستخدم المنهج الوصفي في دراسة (سلام 2002) .
 لدراسة (جيمس أودي 1994) المنهج الوصفي التحليلي، أما دراسة (اليكن ابرين وماري روليفسون 1995) إستخدم فيها المنهج التحليلي.

من حيث النتائج:

توصلت نتائج دراسة (السويدي 1997) إلى أن النشاطات اللاصفية تعمل على إكساب التلاميذ المعلومات ومساعدتهم في تنمية جوانب شخصيتهم، أما دراسة (عبدالله 1999) تمثلت نتائجها بأن الأنشطة المفضلة عند التلميذات هي الموسيقى في المرتبة الأولى والذكور يفضلون الألعاب الإلكترونية في المرتبة الأولى، ودراسة (سلام 2002) - إلى النتائج التالية: السياسة التعليمية الراهنة تتبنى إتجاها إيجابيا نحو الأنشطة اللاصفية والإهتمام بها لدورها المهم، وتضمنت دراسة (جيمس أودي 1994) بأن معدل درجات الطلبة المشتركين في الأنشطة المصاحبة للمنهج الأعلى من معدل درجات الطلبة الغير مشاركون، ودراسة (اليكن ابرين وماري روليفسون 1995) توصلت إلى النتائج التالية: دللت مؤشرات النجاح في مدارس الثانوية العامة وجود علاقة متينة بين الإشتراك في الأنشطة اللاصفية ونسب النجاح.

✓ تمهيد

1. تعريف الخجل
 2. الفرق بين الخجل والحياء
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 6. النظريات المفسرة
 7. التشخيص الفارقي
 - 8.
 9. أساليب التغلب على الخجل
- ✓

-
فية-

✓ تمهيد

1. مفهوم الأنشطة اللاصفية
2. أهداف
3. أهمية النشاطات اللاصفية
4. علاقة النشاط بالمنهاج
5. معايير إختيار النشاطات اللاصفية
6. معوقات النشاطات اللاصفية

تمهيد:

الآراء على أهمية مرحلة الطفولة في بناء شخصية الطفل، فإذا ما إعتري تربية الطفل أي خلل فإن ذلك سيؤدي إلى نتائج غير مرضية تنعكس سلبا على الفرد والمجتمع الخجل التي يعاني منها بعض الأطفال يجب على الوالدين والمربين مواجهتها وتداركها فكثير الأطفال يشبون منطوين على أنفسهم، خجولين يعتمدون على والديهم كليا ويلتصقون بهم، لا يعرفون كيف يواجهون الحياة بمفردهم.

ويعتبر الطفل الخجول من الأفراد الذين يتجنبون الآخرين بسـ - - -
والتردد فلا يعرضون أنفسهم للمواقف ،وبالتالي فهم لا يستطيعون الإتصال مع الآخرين، أو تكوين علاقات إجتماعية سليمة معهم، كما توجد لديهم مشكلة في المبادرة - وهم غالبا صامتون، يتكلمون بلطف، ويتجنبون الإتصال البصري، هذا ما يدفع الآخرين إلى تجنبهم إعتقادا منهم أنهم قاسيين، وهذا بطبيعة الحال يقود هذا الشخص الخجول إلى المزيد

فالخجل حالة طبيعية في كثير من الأحيان ،فبعض الأطفال يظهرون نوعا من الخجل والإعتماد على الأهل عند لقاء الآخرين سواء الأقارب أو الغرباء، ولكن عندما يكون الخجل شديدا، ويستمر لفترة طويلة ستة أشهر على الأقل عندئذ يمكن أن يسمى الخجل بالإضطراب التجنبي أو الهروبي، يتحاشى الآخرين ويعاني من عدم القدرة على التعامل بسهولة مع زملائه في المدرسة والمجتمع، ويعيش منطويا على نفسه، بعيدا عن الآخرين في المناسبات الاجتماعية، ويتكلم بصوت منخفض ويتلعثم ويحمر وجهه أذناه، بالرغم من أنه طبيعي ونشط في البيت وبين ذويه.

1) تعريف الخجل:

حظي مفهوم الخجل بعدد كبير من التعريفات، تدور في معظمها حول القلق الشديد، والمخاوف الزائدة من المواقف الاجتماعية، فالخجل الشديد شكل من أشكال القلق الاجتماعي، يظهر في مواجهة وجود الناس ويصاحبه حالات الإرتباك، .

والخجل في اللغة يعني الإسترخاء والحياء، ويكون من الذل وأن يلتبس الأمر على الرجل فلا يدري كيف المخرج منه. (إبن منصور، د.ت: 201-200)

يعني: "إستحيا ودهش، وبقي ساكنا ولا يتحرك، والخجل معناه أن يلتبس الأمر على الرجل فلا يعرف كيف المخرج" (أبادي، 1987:1281)

حيث عرف بأنه حالة نفسية تتجلى في الميل إلى الصمت والتباطؤ في الكلام والحياء الزائد وتجنب الآخرين والإبتعاد عن الأضرار قدر الإمكان. (مرتضى، 2002:63)

كما عرف بأنه نقصا في مهارات الطفل الاجتماعية، وضعفا في ثقته بنفسه، مما يجعله ينزوي بعيدا عن الآخرين، ويبتعد عن التعامل معهم ومواجهتهم ونرى الطفل الخجول حين يتفاعل خفيض الصوت، لا يتواصل بصريا مع الآخرين، محمر الوجه، وقد يتلعثم في الكلام. (غيث، 2006:199)

عرف على أنه ظاهرة يصاحبها ردود أفعال فزيولوجية تتمثل في إحمرار الوجه وزيادة وبرود اليدين. (النيال، 1999:173)

وهناك تعريف (1989 Belcons and Zimbardo) حيث عرفا الخجل بأنه يتضمن صعوبات في الأداء، فضلا في فقدان التوكيد، والتفكير في الأشياء غير السارة في المواقف الاجتماعية، وأفكار سلبية نحو الذات.

وعرف بأنه: يطلق على حالة الخجل الشديد، والطفل الخجول عادة يتحاشى الآخرين ويتم ترويعه بسهولة، ولا يثق بالغير، وهو متردد في الإقدام والإلتزام، لا يميل إلى المشاركة في المواقف الاجتماعية فضلا البعد أو الصمت أو الحديث المنخفض أو الإنزواء، . . يتلجج ويحمر وجهه، وكذا أذناه. (الشربيني، 2001:90)

ولقد تم تحديد مفهوم الخجل من خلال هدي الإسلام بأنه: حالة إنفعالية تتم عن حياء مفرط يدعو إلى الحيرة والإضطراب. (النملة، 1995:22)

ويعرف (1986 Jones and Other) الخجل بأنه: إستجابات تدل على عدم الراحة والكف والقلق والتحفظ في وجود الآخرين، ويؤكدون على أن الخجل يتعلق بشكل أساسي بالتهديد في المواقف الاجتماعية الشخصية.

كما أشار (الشناوي، 1992:1) للخجل بأنه يقع على طرف خط متدرج تقع المكابرة على طرفه الآخر وكتاهما صفتان مذمومتا على حين يقع الحياء في وسطه وهو صفة كريمة

من خلال العرض السابق لتعريفات الخجل نتبين أنها تتفق في عدة مكونات :
فزيولوجي يتجلى على شكل تنبيهات حسية تتمثل في إحمرار الوجه، وزيادة سرعة دق القلب، وتعرف اليدين وبرودتهما أما المكون الثاني للخجل فهو نفسي يظهر من خلال

من مواجهة الآخرين والتفاعل معهم ما المكون الأخير فهو المكون المعرفي والذي يتمثل في زيادة الوعي بالذات وأفكار سلبية نحو الذات والتفكير في أشياء غير سارة في المواقف الاجتماعية.

كما أكدت معظم التعريفات على أهمية المواقف الاجتماعية بوصفها المثير الأساسي لردود الخجل . إذ أنه من الطبيعي أن تتحكم عوامل عديدة بالشخص الخجول ويخلق لديه الشدوذ في سلوكه الاجتماعي والبيئي.

(2) الفرق بين الخجل والحياء:

أولة التفريق بين الخجل والحياء من خلال الآتي:

1- الطبيعة الإنفعالية: حيث يعتبر الخجل من الإنفعالات البسيطة التي تظهر في حياة الإنسان

أما الحياة فيعتبر أحد الإنفعالات المركبة التي يعتبر الخجل أحد مكوناتها لذا يرى الغزالي الحياء(الغزالي، 1988:169)

2- الإرادة ودورها في الخجل والحياء: تلعب الإرادة دورا في إتصاف الإنسان إما بالخجل أو بالحياء فإذا كان الإنسان يتصف بالخجل فمن المفترض أما يعمل وبإرادة قوية على التخلص من الخجل، حتى أن كثيرا من الآراء والأفكار العلاجية تؤكد دور الإرادة في التخلص من الخجل، إذا كان الإنسان يسعى إلى إكتساب الحياء فإن ذلك يتطلب منه وبإرادته أن يقوم بأفعال وسلوكيات معينة حتى يصل إلى الحياء.

3- طبيعة الموقف إتضح من خلال هدى الإسلام المفسر للخجل أهمية أخذ الموقف المثير للحياء بعين الإعتبار فمع تأكيد الإسلام على أهمية إتصاف الإنسان بالحياء في كثير من مواقف الحياء، إلا أن هنالك بعض المواقف التي يجب أن لا يسيطر الحياء فيها على

فإن حياء ليس في محله لأنه حياء مذموم فيه زيادة عن

الحد المعترف شرعا وهو الذي تم التوصل من خلال هدى الإسلام إلا أنه يعني الخجل

ويشير (البكر، 1987:12) إلى أنه يمكن تحديد الفرق بين الحياء والخجل في أن الخجل يأتي بصورة لا إرادية من قبل الشخص الخجول بعكس الحياء الذي يبد إرادية، وبذلك يمكن إستنتاج أن المنهج الإسلامي في تحديده ذلك إنما ينطلق من مسألة التشابه بين الحياء والخجل سواء في الطبيعة الإنفعالية أو في ردود الفعل المصاحبة لكل منهما.

وترى (صافي، 2005:23) إن الخجل هو إنكماش الولد وإنطوائه، وتجافيه عن ملا - الآخرين، أما الحياء فهو التزام منهاج الفضيلة وآداب الإسلام.

والشخص من خلال الحياء يكون متحفظا وحذرا، وشكاكا بدرجة ما، وأغلب الناس لديهم هذا الحياء حيث يؤدي وظيفة وقائية، ويجعل الشخص يقدر حجم الخبرات التي سوف يمر بها قبل أن يندفع إليها، وتجعله يتوقف قليلا ويفكر، ويحدد المناسب والمرغوب من القول أو العمل في موقف ما، أما الخجل فهو الخوف الإجتماعي المزمن في كل المواقف الإجتماعية سواء المألوفة، أو غير المألوفة، والذي معه يعني الفرد ضغوطا نفسية وقلقا شديدا، ويعوقه عن أداء عمله بسهولة.

والحياء في أحد معانيه يقصد به حرج الفرد من فعل ما لا ينبغي فعله، وهو بذلك يجعل الفرد مراقبا لخطواته، فلا يتعدى الحدود المشروعة التي تلبى له جميع ما يحتاجه فالحياء من المعلم أن تحترمه ولا تسيئ إليه، ولا ترفع صوتك في وجهه، ليس كما يفعل الخجول أن يبتعد عنه، أو يخشى التحدث معه أو سؤاله. (عبد الم 2001:332).

(3) :

هناك الكثير من العوامل المسببة للخجل، ومن أهمها مايلي:

- 1- عوامل نفسية متمثلة في التنشئة الإجتماعية الخاطئة كالسخرية من سلوك الطفل، وعدم تشجيعه على السلوك الصحيح.
 - 2- عوامل إجتماعية متمثلة في عدم الرعاية الإجتماعية
 - 3- عوامل جسدية متمثلة في العاهات والعجز.
- وعليه فإنه يمكن التوصل إلى أهم أسباب الخجل وهي كالآتي:

1-

2- أسلوب التربية الخاطئة.

3-

4-

5-

أشكال الخجل فقد أوضحت (النيل،1999:16) مايلي:

- 1- **Introverted Social Shyness**
ويتميز الفرد بالعزلة مع القدرة على العمل بكفاءة مع الجماعة.
- 2- **Neurotic Social Shyness**
هو قلق ناتج عن الشعور بالوحدة النفسية مع وجود صراعات نفسية في تكوين علاقات إجتماعية مع الآخرين.
- 3- **Public Shyness**
ويتميز بعيوب في أداء المهارات، ويظهر في الجلسات الجماعية والأماكن العامة.
- 4- **Private Shyness**
وينصب حول أحداث ذاتيه، ويتعلق بالعلاقات الشخصية.
- 5- **Chronic Shyness**
يقلق صاحبه ويخفض من مهاراته الإجتماعية ويزيد من إنطوائه.
- 6- **Occasional Shyness**
حيث يتعرض الفرد لمواقف إجتماعية معينة تفتضي الخجل وتزول بزوال الموقف.
- 7- **Positive Shyness**
كالصفات المستحسنة كالهدوء والحساسية.
- 8- **Negative Shyness**
كالصفات الغير مستحسنة إجتماعيا كالعزلة والخوف والقلق.
- 9- **Balanced Shyness**
دون إفراط وبشكل مقبول إجتماعيا.
- 10- **Temperamental Shyness** ويرتبط بالمزاج وتقلباته.
- 11- **Social-Evaluativ Shyness** الخجل التقويمي الإجتماعي ويرتبط بتقويم المواقف الإجتماعية.
- 12- **Self-Shyness** أن يخجل الفرد من نفسه دون تدخل الآخرين.
- 13- **Social Shyness** (الخجل الإجتماعي) ويشعر الفرد بالخجل من الآخرين نتيجة تفاعله معهم.

14- الخجل الحقيقي Realistic Shyness . . . قف مثيرة فعلا للخجل لدى

15- الخجل الوهمي Non-Realistic Shyness مبني على تصورات خاطئة من صاحبه.

16- Artificial Shyness من أجل تحقيق هدف ما.

17- Sex Shyness

18- Cognitive Shyness معلومات تافهة أو خاطئة.

19- Sontimental Shyness

20- Verbal Shyness وهي تعابير لفظية يمكن التعبير عنها.

21- الخجل الغير اللفظي Non-Verbal Shyness وهي تعابير حركية لا يمكن التعبير عنها لفظيا.

(4 :

- بعض الباحثين (كفافي، 1994، حمادة، 1999، النيال، 1999) نموذج المكونات الأربعة للخجل وهي:

1- المكون الإنفعالي ويظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى إستجابة التقادي والإنسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه، كخفقان القلب وإحمرار الوجه وبرودة اليدين. (كفافي، 1994)

2- المكون المعرفي حيث أشار أيزنك Eysenck وايزنك إلى ذلك المكون بأنه إنتباه (النيال، 1999:15).

3- المكون السلوكي نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الإجتماعية للأشخاص الخجولين ويتصفون بنقص في الإستجابات السوية. (حمادة، 1999:29)

وأضافن (النيال، 1999:15) المكون الوجداني للخجل والمتمثل في الحساسية وضعف الثقة

(5)

:

إن ظاهرة الخجل هي كغيرها من المشاكل النفسية الأخرى لها أعراض خصصها وحددها علماء النفس وبعض الباحثين في ما يلي:

1- الأعراض الفزيولوجية:

هي أعراض متميزة تظهر عند الخجول وتمس جميع جسمه ومن هذه العلامات مايلي:

- اضطرابات في الأوعية الدموية: حيث في حالة إتساعها تسبب إحمرار في الوجه وفي حالة تقلصها تسبب إصفرار وشحوب الوجه.

- مثل العرق الجلدي خاصة في اليدين، جفاف الحلق، مبالغة في

:

- تتمثل في تصلب الحبال الصوتية أي يظهر الكلام متقطع مثل التأتأة وتغيرات الصوت الذي يكون أحيانا غير مسموع أو غامض.

- صلابة عضلية: خلل كبير في الحركات الإرادية وترد تعثرات فقدان التوازن وثقل المشي.

2- الأعراض النفسية:

لا شك أن المظاهر النفسية هي أكثر غالبية، وبناء على ذلك يمكننا أن نغطي العناصر المشتركة عند جميع الخجولين.

- فزع مع ضيق تنفسي عميق وتسلسل في الإختناقات هذا النوع يكون متبوعا بالهروب والذي يمكن أن يكون جزئيا من المحاضر الذي يختصر محاضراته هروبا من موقف الخجل، أن يكون الهروب كليا من المواقف المخجلة بإنزاله وإنطوائه وهذه الرغبة في الهروب تززع الفرع لدى الخجول علما أنه مدرك لحالته هذه.

- حيرة نفسية وأفكار مشوشة وغمضة.

- الإحساس بالإغماء في حالة الخجل الشديد.

- كما تظهر على الخجول أعراض أخرى باطنية كالشعور بالذنب والعقاب الذاتي.

3-الأعراض السلوكية الإجتماعية:

كشفت الدراسات الحديثة مثل دراسة (نيكونيس 1977 Nicones) و (بارد 1982 Bard) أن الخجولين يتميزون بسلوكات خاصة أثناء إحتكاكهم بالموا
الإجتماعية المختلفة يمكن تلخيصها فيمايلي:

- ميل الخجول إلى العزلة خاصة مع الجنس الآخر.
- الخجولين يتسمون ببطء الحديث مع الآخرين يلتزمون
- يشعر بالوحدة وأنه أقل لباقة من الآخرين.
- الخجول لا يستطيع الدفاع عن حقوقه ولا يعبر عن ذاته بطريقة إيجابية.
- تكون لديهم صعوبة في مقابلة الأشخاص الغرباء وتكوين صداقات.
- الخوف الشديد من الحديث مع الآخرين.
- يجد صعوبة في التحرك بحرية في الأماكن العمومية مثل الأكل أمام الناس. (العيسوي، 1994:91).

6) النظريات المفسرة للخجل:

إهتم العديد من الباحثين والعلماء بدراسة الخجل ولمزيد من الوضوح حول متغير هذه
الدراسة سيتم عرض بعض النظريات التي صيغت على فترات زمنية متقاربة، وتحديدًا
خلال فترات البعينات الميلادية والتي شهدت دراسات مكثفة عن الخجل.

حيث أوضحت(مايسة أحمد النيال، 1999) إلى أن هناك نظريات وإتجاهات مفسرة لظاهرة
الخجل وأسبابه وتطوره ومن أهم هذه النظريات مايلي:

1-النظرية التحليلية:

يفسر (كابل 1972 Kablan) الخجل على أنه إنشغال الأنا بذاته أي إهتمام الفرد بنفسه
وهذا ما يسمى بالنرجسية فالشخص الخجول حسب هذه النظرية يتميز بالعدائية والعدوان.

2-نظرية التجنب الإجتماعي:

يمثل هذه النظرية (بيلكونز 1976 Pilkonis) حيث يرى أن الخجل هو إتجاه لتجنب
التفاعلات الإجتماعية والعجز عن المشاركة بصورة مناسبة في المواقف الإجتماعية
والملاحظ أن بعض الناس يعترفون بكونهم خجولين موقفيا ولذلك لا يشعرون بالخجل إلا
في بعض المواقف، فإن المؤشر للخجل طبقا لزمبرادو وهو تقرير ذاتي فيما يتعلق بمستوى

3-نظرية إنشغال الـ :

صاحب هذه النظرية هو (كروزير Crozir) حيث عرف الخجل بأنه "قابلية لإنشغال البال الذاتي القلق كإستجابة لمواقف إجتماعية مهددة".

ولقد توصل "كروزير" إلى أن الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض هم أشخاص خجولين كما يمكن أن يتميز الخجل بإعتباره القلق الذي يشعر به الشخص فيما يتعلق بالتقويم الممكن من الآخرين.

4-نظرية البيئة والأسرة:

يرجع كل من (ملمان وشيفر، 1981 Malmen & Chever) الخجل إلى عوامل بيئية وأسرية تتمثل في معاملة الوالدين كالحماية الزائدة التي ينتج عنها إعتقاد الطفل الكلي على الوالدين بالإضافة إلى النقد المستمر الموجه نحو الطفل الذي قد يؤدي إلى نشأة أسلوب التردد وتنمية المخاوف لديه.

ويؤكد (زيلر ورورد، 1985 Zéllar & Rorde) أن الخجل يشار عن طريق إدراك البيئة.

5-نظرية الخجل الإجتماعية:

يرى (تشيك وباص، 1981 Tchick & Basse) الخجل على أنه "توتر وكبت عند التواجد مع الآخرين الخجل ليس مجرد إجتماعية منخفضة عندما تعرف الإجتماعية بأنها تفضيل للإندماج على الحاجة إلى التواجد مع الناس".

ويعزى الخجل على القلق الإجتماعي والذي يثير أنماطا من السلوك الإنسحابي ويمنع فرصة تعلم المهارات الإجتماعية، بل ويمتد ليكون عواقب معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في الموقف الإجتماعي، وحساسية مفرطة للتقويم السلبي من قبل الآخرين وميل مزمن اتقويم الذات تقويما سلبيا.

وقد أظهرت نتائج بحثهما إلى وجود علاقة عكسية بين الخجل والإجتماعية فالإرتفاع في أحد العاملين يعني الإنخفاض في العامل الآخر.

6-نظرية الحساسية الإجتماعية والإتجاه إلى الإنعزال الذاتي:

يرى (إيشياما Eteshman 1984) أن الخجل "عبارة عن حساسية إجتماعية قلقة إتجاه للإنعزال الذاتي" وحسب وجهة نظر "إيشياما" فإن الأفراد الخجولين يشعرون بالعجز كلما

تكرر فشلهم في المواقف الإجتماعية وهذا ما ينتج عنه حساسية إجتماعية وهذا يؤدي إلى تنمية إتجاه الإنعزال.

7- نظرية الوراثة:

أكدت الدراسة التي قام بها (أشر Asher 1987) بأن هناك أطفال يتسمون بالخجل من الناحية الوراثية، وقد ظهر ذلك بوضوح من خلال إستجاباتهم الفزيولوجية نحو مثيرات البيئة.

حيث يعزى 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 لمعاناة من الخجل المزمن. ولقد أسفرت دراساته عن إرتباط الخجل - جوهرياً وموجباً لدى الأطفال بخجل الأمهات وذلك لدى عينة قوامها (152) الأمهات وأطفالهم. (النيال، 1999: 26)

(7) التشخيص الفارقي:

في تشخيص الخجل ينبغي التفريق بينه وبين المصطلحات أو الإضطرابات المتداخلة معه التي تكون ذات طابع نفسي إجتماعي في المواقف الإجتماعية، وتحتوي - يظهر في الغالب على شكل توتر، وتحتوي على عناصر معرفية كالإهتمام الزائد بتقييم الآخرين، وغالباً ما تؤدي إلى نتائج غير مرغوب فيها، مثل إضطرابات الإستجابات الإجتماعية المعتادة.

- لذا يجب أن نفرق بين عدة أمور منها:

1- هناك فرق بين الخجل وقلق الجمهور: لأن الأول مرتبط بالتفاعل بين الآخرين بينما الثاني يرتبط بالمواقف التي تعتمد على الفرد أكثر، قياساً على ما يحدث خلال الإجتماع لآخرين من تفاعل مثل: إلقاء الخطب أو تمثيل دور في مسرحية.

2- يجب التفريق بين الخجل والشعور بالعار والإرتباك وإحمرار الوجه: من حيث أنها عبارة عن سلسلة من الظواهر التي تؤدي في كثير من الأحيان ظهور وإحداها إلى بروز الأخرى، إذ يحدث الخجل في الغالب لأن الفرد يتوقع أنه لن يستطيع إظهار نفسه بالصورة - يتمنى أن يظهر بها أمام الآخرين أي عندما يتوقع حدوث تناقض بين هاتين الصورتين، أما العار فقد يشعر به الفرد عندما يحدث هذا التناقض بالفعل، وغالباً ما يتمنى الفرد الذي يشعر بالعار أو الخزي لو أن بإستطاعته أن يتوارى عن أعين الآخرين خشية من أن يؤدي ما حدث إلى عدم إستحسانهم له وفي هذه المرحلة قد يحدث الإرتباك إذا إنكشف التناقض للآخرين، أي أن حدوث الإرتباك مرتبط بحدوث التناقض ثم ملاحظة الغير

له، أما إحمراز الوجه فإنه العلامة الفارقة للإرتباك وهناك من يعتقد أنه عبارة عن إعتذار يقدمه الفرد كمحاولة لمنع أو تخفيف حدة التقييم من قبل الآخرين.

3- هناك فرق بين الخجل والخوف الإجتماعي: وهذا الفرق إلى حد كبير إ . .
الدرجة أكثر منه إختلاف في النوع فهناك تداخل في الخصائص السلوكية، وتشابه كبير في الأعراض الجسمية والنفسية، وبعض الجوانب المعرفية في كلا الإضطرابين، ومع أنه من الصعب إيجاد محك دقيق يفرق على أساسه بينهما، فمن الممكن إعتبار المشكلة خوف بشكل كبير من القدرة على ممارسة حياته اليومية.

4- هناك فرق بين الخجل والإنطواء: فالشخص الخجول يرغب في الإحتكاك والتفاعل مع غيره، ولكنه يشعر بعدم الإرتياح إذا ما فعل ذلك الأمر الذي قد يجعله يتفادى الغير في المناسبات، أما الإنطواء فإنه يشتمل على ميل الفرد إلى توجيه الإهتمام إلى
(132-131:1994).

(8)

يؤدي الخجل إلى آثار مدمرة للفرد على المدى القصير أو البعيد على السواء، فقد يؤدي الخجل الشديد إلى إنخفاض الحصيل الدراسي، وقد يؤدي إلى إنخراط الفرد في مجموعة من السلوكيات السيكوباتية المضادة للمجتمع، وقد يؤدي إلى تعاطي المخدرات والكحوليات تعويضا عن نقص فاعليته الإجتماعية، ومن المتوقع أن الخجل مهما يتميز به من نقص في المهارات الإجتماعية قد يكون أحد الأسباب النفسية الرئيسية التي تكون وراء عمليات الإرهاب الدموي والعنف.

يؤدي الخجل إلى ضعف في الحياة مع زملائه وإلى نقص في المهارات الإجتماعية خارج الأسرة، ويضعف من قدرته على التعلم من تجارب الحياة كما يجعل سلوكه يتصف بالجمود والخمول داخل المدرسة، ويبتعد عن كل طفل أو شخص يوجه له اللوم . مما يجعله محدود الخبرة ضعيف التعلم بالمدرسة و يتجنب الإتصال بالآخرين ولا يرتبط بصداقات لفترات طويلة الأمد مما يجعله عالمة على نفسه وأسرته ومجتمعه. (الزعيبي، 2005:69)

والطفل الخجول هو طفل يعاني من عدم القدرة على التأمل مع الزملاء اللعب لظروف عدة، تجعل لديه خوفا من نظرات الآخرين، ويزيد تنبيه الأهل للطفل بوجود هذه المشكلة من إنطوائه. (صافي، 2005:58)

من هنا يتضح أن الخجل يجعل الشخص سلبيًا ومعرضًا عن المشاركة في المواقف والمناسبات الإجتماعية، يمنعه من تطوير قدراته وتحسين مهاراته، ويؤدي إلى ضياع حقوقه

دون أن يبدي رأيه، ويمنعه من إقامة علاقات إجتماعية طبيعية، ويؤدي به إلى مصاعب حياتية وصراع نفسي داخلي، وقد يؤدي إلى مضاعفات نفسية مثل الإنطواء والإكتئاب.

9) أساليب التغلب على الخجل:

ما يجب أن يكون واضحا هو أن الطفل الخجول إنسان حساس بإفراط، وهو في أمس الحاجة .
وتدعيم مفهوم الذات لديه، وقبول بعض نقاط الضعف لديه
الإنكماش المفرط والبعد عن الإحتكاك بالأشخاص الغير مألوفين مدة نصف عام أو أكثر
يعد مؤشرا أو مظهرا من مظاهر اضطراب التجنب، وهناك أساليب متعددة يمكن الإستفادة
بأكثر من واحدة منها للتغلب على هذه المشكلة:

- يرى (Scheffer and Melman 1999:149) أن هناك طرق وقائية كي نمنع أطفالنا
من الوقوع في هذه المشكلة و منها:

1- يجب أن نشجع الأطفال ونمتدحهم، وإحترام تصرفاتهم، وتدريبهم كيف
يتحملوا مضايقة الآخرين بدون رد فعل، ومعالجة الصراعات والضيق وعدم التهرب منها.

2- شجع وكافئ أن يكون الأطفال إجتماعيون: من خلال تقديم خبرات سارة وسعيدة قدر
الإمكان للأطفال، والإكثار من الزيارات والرحلات.

3- شجع السيادة ومهارات النمو: فإحترام الطفل لذاته يجعله يشعر بقدرته على السيطرة
على البيئة، وتقديم أعمال لهم يمكن تحديدها بشكل ليق كي يشع .

4- إن الحب والإنتباه لا يفسدان الطفل، ويجب أن نسمح للأطفال لأن
يقولوا لا في المواقف التي لا يرغبونها، وإحترام إستقلاليتهم، حتى وإن لم يتفقوا معنا.

- ويرى (الشربيني، 2001:95) إن من أفضل الطرق للتغلب على الخجل هي:

1- تحديد مواقف - : لا بد من التفكير في المواقف التي تسبب الخجل عند الأطفال
ويحتمل أن فيها أغلبهم، وجعل هذه المواقف عاديو بل ومشوقة وليست غريبة ومفاجئة.

2- تشجيع التعبير عن النفس وإبداء الرأي: تعليم الأطفال التحدث بحرية دون الخوف

3- التدريب على السلوك الإجتماعي: وذلك من خلال عدة نقاط هي
التعلم، والتقويم، والممارسة، فالطفل بحاجة لتعلم صور التفاعل الإجتماعي في مواقف حية، ثم
معرفة وجهة نظره فيما شاهد، وفيما سيتفاعل معه، ثم إدخاله في مناسبات أخرى كي يلعب

4- . : إن ثقة الطفل بنفسه لا يمكن بناؤها عن طريق عمل أغلب الأشياء للطفل، أو إنقاذه بأسرع ما يمكن في المواقف العادية البسيطة، أو بتدليله، إن بناء الثقة بالنفس تكون بذكر مواضع قوة الطفل، ومواقف النجاح التي حققها وإنجازاته.

5- تشجيع الهوايات وعدم العزلة: إن إحترام الطفل لنفسه ينبع من تحقيق إمكاناته والزهو بما أنجز، وهناك أهمية كبيرة على تعويد الأطفال إستمرارية ممارسة هواياتهم وتوجيههم بما هو متاح من إمكانات، مع تجنب عزل الطفل عن الآخرين وحثهم على الإتصال بأصحابهم ومشاركتهم مناسباتهم.

- وترى (مجيد، 2008: 51) إننا يمكن أن نقي أطفالنا من مشاعر الخجل والإنطواء على :

1- توفير الجو الهادئ للأطفال في البيت، وتجنب القسوة في معاملاتهم أو المشاحنات والمشاجرات التي تتم بين الوالدين، لأن ذلك يجعلهم قلقين يخشون الإختلاط بالآخرين.

2- توفير الحب، والعطف والحنان، وعدم نقدهم وتعريضهم للإهانة أو التحقير، خاصة أمام أصدقائهم.

3- إخفاء الأم لقلقها الزائد ولهفتها على الطفل، وأن تتيح له الفرصة للإعتماد على نفسه ومواجهة بعض المواقف التي قد تؤذيه بهدوء وثقة.

4- إهتمام الأهل بتعويد الأطفال على الإجتماع بالناس، بجلب الأصدقاء إلى البيت، أو زيارة الأهل والأقارب، أو الطلب منهم أن يتحدثو مع الآخرين برفق.

5- تدريب الطفل الخجول على الأخذ والعطاء، وتكوين صداقات وعلاقات إجتماعية، والإعتماد على نفسه في أموره الخاصة مثل إرتداء ملابسه بمفرده.

6- على المعلم في المدرسة أن ييبث الثقة في نفوس التلاميذ، ومعاملتهم بمساواة دون تحيز، والبعد عن المقارنات.

7- الإصغاء إلى أفكار الطفل ومشاعره، وآراءه ومتطلباته، وقصصه، ومحاولة فهمها لدى التعبير عنها، ومناقشته بإبتسام ولطف.

8- المساواة بين الذكور والإناث في المعاملة، وتشجيع الإناث على أخذ المبادرة وإبداء

9- التعاون مع الأخصائي النفسي في المدرسة لتعرف على حاجات الطفل، ودوافعه ومصادر خجله، ودراسة حالته وظروفه من جميع النواحي الصحية والإجتماعية ومساعدته على التغلب على هذه المشكلة ومواجهتها.

(. . .) (64:2002) أنه من الممكن معالجة الخجل إذا بحثنا عن الأسباب التي تكمن وراء خجله، ومحاولة إزالتها بكل هدوء وروية، ولذلك علينا رفع معنويات الطفل بشكل دائم، ونزيد من ثقته بنفسه، وتقديمه لأطفال يحبهم ليتعلم منهم الشجاعة، ونفسح له مجالاً واسعاً لأن يلعب معهم، وأن تكليف الطفل بأطفال بسيطة ينجح فيها يزيد من ثقته بنفسه، كأن يرتب غرفته وكتبه ويقشر الفاكهة، لأن العمل يقوي من عزيمة الطفل ويزيد من قدرته على

:

مما سبق نلاحظ أن الخجل هو أمر طبيعي يمر به تقريبا جميع الأطفال في سن محددة، ومواقف معينة ولكن من غير الطبيعي أن يستمر الخجل لفترات طويلة وفي كل والتفاعل و تكوين علاقات و صداقات مع الآخرين،
من هم في مثل سنه هنا تبرز المشكلة وأن أسبابا تقف وراء الخجل.

تمهيد :

تعد الأنشطة التربوية من أهم المعوقات العملية التعليمية التي تسهم في تربية النشئ تربية متكاملة في جميع مراحل الدراسة ، والأنشطة التربوية وسيلة لبناء الجانب النفسي والإجتماعي والقيمي والجمالي والحركي لدى المتعلمين .

1) مفهوم الأنشطة اللاصفية :

تعددت المسميات التي تشير الى المصطلح الأنشطة اللاصفية ومنها_الانشطة خارج المنهج_الانشطة المصاحبة_الانشطة خارج الصف_الانشطة اللامنهجية "الا ان اعتماد النظرة الحديثة للمنهج يجعل استخدام مصطلح الأنشطة اللاصفية او غيره هو الرديف الحديث لمصطلح الأنشطة اللامنهجية الذي ظل سائدا فترة زمنية طويلة في الابحاث ربية والاجنبية".

فالانشطة اللاصفية هي أنشطة حرة تتم وتكمل المنهج وتمثل الجانب التطبيقي للمواد الدراسية على الرغم من انها تتم خارج حجرة الصف_ ولو ان هذا المصطلح غير حرفي فقد تضطر بعض برامج الأنشطة الى استخدام حجرة الصف في تنفيذ أنشطة لاصفية دوام الدراسي_ وبهذا تكون هذه الأنشطة متممة لما يجري داخل الصف، من حيث تنوع الفرص المتاحة امام الطلبة في تفاعلهم مع الخبرات المهيأ لهم (1998: 45)

" إن الأنشطة اللاصفية هي ذلك الجزء من المنهج الكلي الذي يضمن خبرات لا تقدم

وهي لا ترتبط بمقررات معينة ولكنها يمكن ان تثريها وتوسع افاقها وتعمق الافكار والخبرات التي تكتسب فيها كما انها تسهم في التربية الشاملة للمتعلم جسما ومعرفيا ومهاريا ووجدانيا (عميرة ، 1998: 55) .

ويعرفه (أبو العطا ، 2006: 13) بأنه " عبارة سلسلة من الجهود المبذولة داخل المدرسة أو خارجها ، تعمل من اجل اكسابهم خبرات ومهارات ومعارف في مجالات عديدة ، وتعمل على تنمية شخصياتهم وتهذيب سلوكهم ، وتعمل على ان تكون هذه المهارات والخبرات والمعارف تناسب ميولهم ورغباتهم وقدراتهم ، بما يمكنهم من ممارسة هذا النشاط بشوق وميل تلقائي لتحقيق اهداف تربوية مخططة ومحددة "

وتعرف النشاطات اللاصفية بانها " الخبرات التي يمر بها المتعلم وتتضح فيها إيجابيته . محددة تهدف الى تحقيق اهداف تعليمية وتعلمية تقوم على برنامج مدرسي محدد وتشتمل على برامج رياضية ، وموسيقية ، وفنية ، ومهارات عملية اضافة الى تكوين الجماعات المختلفة في المناشط الثقافية ، والاجتماعية والرياضية ، وهذه المناشط تتم خارج جدران الفصل الدراسي ، وهي إما ان تكون مناشط لاصفية منهجية اي ذات علاقة بمنهج دراسي معين ، وتكون جميع هذه المناشط تحت إشراف إدارة المدرسة " (السويدي ، 1997: 22).

(2) أهداف النشاط اللاصفي :

أشارت (عبد الحميد، 2007: 31-32) إلى مجموعة من الاهداف التي يسعى النشاط اللاصفي الى تحقيقها وهي :

- _ ترسيخ القيم والمعتقدات الدينية والاجتماعية لدى نفوس الطلبة .
 - _ تأكيد روح الانتماء والولاء للوطن والقائد .
 - _ توجيه الطلاب ومساعدتهم على اكتشاف قدراتهم وميولهم والعمل على تنميتها وتحسينها .
 - _ إتاحة الفرصة للطلبة للاتصال بالبيئة والتعامل معها لتحقيق مزيد من التفاعل .
 - _ إتاحة الفرصة للطلبة للتدريب على الاسلوب العلمي واكتساب القدرة على البحث والتجديد والابتكار والاستنتاج .
 - _ توظيف الانشطة كوسائل تعليمية مشوقة لتنفيذ المواد المنهجية وترسيخها في اذهان .
 - _ تنمية الاتجاهات نحو تقدير العمل اليدوي واحترام العاملين .
 - _ إتاحة الفرصة امام الطلبة للانتفاع باوقات الفراغ في النافع والمفيد .
 - _ توجيه الطلبة للعمل من خلال منظومة متكاملة تحقيقا لمتطلبات المجتمع .
- (2006 : 16) لاهداف وهي :
- _ تحقيق اثر الخبرات التعليمية في الحياة العلمية .
 - _ اكتشاف المواهب والعمل على تنميتها وتوجيهها في الاتجاهات السليمة .
 - _ علاج بعض الحالات النفسية التي يعاني منها بعض الطلاب :
 - _ ربط الحياة المدرسية بالحياة الاجتماعية .
 - _ تنشئة الطلاب على تخطيط العمل وتنظيمه وتحديد المسؤولية .
 - _ تنشئة الطلاب على العمل التعاوني والروح الرياضية .

__ اكتساب القدرة على التفكير والتعبير الصحيح في التخاطب والتحدث والكتابة بلغة سليمة __ تنمية القدرة اللغوية بشتى الوسائل التي تغذى اللغة العربية وتساعد على تذوقها وإدراك نواحي الجمال فيها اسلوبا وفكرة .

__ تنمية مهارة القراءة وعادة المطالعة سعيا وراء زيادة الـ

__ الارتباط الوثيق بتاريخ الامة العربية والاسلامية والاقتماد بسيرة السلف الصالح .

(3 أهمية النشاطات اللاصفية :

لم يعد النشاط اللاصفي مجهودا جسميا لهذه تقوية عضلات وإعضاء جسم المتعلم ،بل اصبح منها تربويا له اصوله ، وقواعده ، واهدافه ،وتنبثق مكانة النشاط المدرسي . - القيمة التربوية الكبيرة له ، بما تحققة من أهداف العملية التربوية وتطويرها ، ويتركه من أثر فاعل يفوق إلى حد كبير أثر التعليم في قسم الدراسة ، وبما له من خصائص مميزة من فعالية التلميذ وإشراكه في الاختبار نوع النشاط ، ووضع خطة للعمل ، وتنفيذها وهـ . - نشأته أن تجعل التلميذ أثر أكثر إقبالا وحماسا على التعليم ، وعليه فهو يؤدي إلى تعلم أكثر دوما وأبلغ أكثر بالاضافة إلى أنه يهيئ فرص لتعلم المبادرة وتوجيه الذات ، والنشاط مجال خصب لممارسة أشكال الديموقراطية ووظائفها الحقيقية ، وله دور هام في إكتشاف وتنمية ميول ، ومهارات وقدرات التلاميذ .

ويسهم النشاط اللاصفي خارج الفصل في إكتساب خبرات يصعب تعلمها في الفصل الدراسي العادي ، كالتعارف والغيرة، وتحمل المسؤولية ، وضبط النفس ، وإحترام العمل الجماعي ، ويعد النشاط اللاصفي مجالا لتعبير التلاميذ عن ميولهم وإشباع حاجاتهم ، التي إذا لم تشبع كان ذلك من عوامل جنوح وتمدد التلاميذ وضيقتهم بالمدرسة (بو الفتوح 1978: 193) .

و يؤكد (. 1978: 22) أن الطلاب من خلال ممارستهم للأنشطة المدرسية متنوعة يتعلمون قيما إجتماعية والخلقية وعملية كالتعاون و القيادة ، وتحمل المسؤولية ، وضبط النفس وإحترام العمل اليدوي .

والنشاط اللاصفي وسيلة ناجحة لمعالجة مشكلة الهروب من المدرسة ويقول (1999: 130) بهذا الخصوص: " حتى نقي أطفالنا من مخاطر الهروب لابد ثير ويهيئ للأطفال الفرص المتعددة للنمو الإجتماعي السليم ، وإشباع حاجاتهم إلى المساهمة مع الغير والتعاون ، وتكوين علاقات سوية خارج "

ويرى (الراشد، 1993:172) أن النشاط المدرسي يدرّب التلاميذ على الأسلوب حل المشكلات ، وعلى قدرة التفكير العلمي وا اليومية والمستقبلية . يساهم في حل مشكلاتهم في الحياة

ويؤكد (حافظ، 1995: 197) أن مشاركة التلاميذ في الأنشطة المدرسية يدفعهم للتدريب على أساليب الحياة ، فمن خلال الإنفتاح على البيئة يفهم مشكلاتها ويعمل على المساهمة في حلها .

وتساهم الأنشطة المختلفة على إكتساب مهارات الإتصال والتدريب عليها ، كحسن القراءة (1984: 205) .

4) علاقة النشاط بالمنهاج المدرسي :

يمكننا القول بأن المنهج النشاط هو الناطق بأسم التربية الحديثة في مجال المناهج إذ أنه نقل محور إهتمام من مادة الدراسة إلى التلميذ فبدلاً من التركيز على تزويد التلاميذ بالمعلومات ثم إختيار أنسب الطرق لتدريسها وأفضل الأساليب والطرق لقياسها ، وهذا ما كان يقوم به منهج المواد ، أصبح المنهج يركز على التلميذ وجعله محور العملية التعليمية والتربوية ، ومعنى ذلك الإهتمام بميوله وحاجاته وقدراته وإستعداداته ، وإتاحة الفرصة له للقيام بالأنشطة التي تنبثق مع هذه الميول ويعمل على إشباع تلك الحاجات ومن خلال الأنشطة لنمو التلاميذ .

ويكتسب المعلومات والمهارات ، وتتكون لديه العادات والإتجاهات ،معنى ذلك أن المنهج النشاط يطوع المهج للتلميذ بدلا من إخضاع التلميذ للمنهج .(الوكيل والمفتي ، 2007: 296)

ويشير (السيويدي، 1997: 136) إلى أن مكونات المنهج في التربية الحديثة: الأهداف والمحتوى ، إستراتيجيات التدريب وأساليب ، ووسائل التعلم ، والنشاط المدرسي الصفي واللاصفي ، عملية التقويم فالنشاط المدرسي داخل القسم وخارجه جزء أساسي من المنهج .

وأبان (طابع، 1995: 122) أن البحوث التربوية أكدت على أهمية النشاط المدرسي وأوصت بضرورة تضمينه كعنصر هام من العناصر المنهاج ، لأن التربية الحديثة غيرت النظرية إلى المتعلم بأنه ليس مجرد جهاز إستقبال ، وأنه لا يتعلم بعقله فقط ولا بجسمه فقط وإنما يتعلم بصفته ينشط جسمه وعقله في الوقت نفسه .

فالعلاقة بين بين منهاج المدرسي والنشاط وطيدة ، فهما جانبان لا غنى عن أحدهما عن آخر ، فإذا أرادت المدرسة أن تربي تلاميذها تربية متكاملة عليها أن تحفز النشاط

يا لكسب خبرات المنهاج أو على الأقل تجعله وسيلة ضرورية لإتمام المنهاج وتوسيع معلوماته وتطبيقها والتمرن على الإفادة منها في الحياة (أحمد، 1998: 192) .

(5) معايير إختيار النشاطات اللاصفية :

- يوجد فرق كبير بين النشاط اللاصفي الذي يحقق أهدافا تربوية مخططة وبين الذي يهدف إلى اللهو واللعب وإضافة الوقت ، وقد حدد(نصر الله، 2000: 213).

مجموعة معايير للنشاط اللاصفي التربوي الذي يفيد التلاميذ :

- يجب أن تكون هناك علاقة بين النشاط المدرسي والمادة التي تعلم داخل القسم .
- يجب أن يهدف النشاط إلى تحقيق أهداف مرغوب فيها واضحة للمعلم والمشرف على .
- يجب خضوع النشاطات المخططة للملاحظة دقيقة من قبل المعلم والمشرف المسؤول عن تنفيذه .
- يجب تقدير وتقييم النشاط المدرسي إعتمادا على القيم التي يحققها وليس على النتائج المادية التي نحصل عليها من إنجازه .
- يفضل أن يكون النشاط متنوع ومتعدد الجوانب والمواضيع ليعطي فرصة للتلاميذ للتعبير عن ميوله ورغباته ويشبع حاجاته الأساسية والضرورية لتنمية شخصية تنمية صحيحة إيجابية .
- أن يكون النشاط المدرسي وسيلة تحطم الحواجز بين التلاميذ ومعلمهم .
- وأضاف (الرشيدي وآخرون، 1999: 93) ايبر أخرى وهي :
- ينبغي أن تكون النشاطات المختارة مناسبة لظروف البيئة وإمكانات المدرسة وأن تكون متنوعة ومناسبة للتلاميذ من فروق فردية وقابلة للتنفيذ .
- إرتباط النشاطات بإستعداد التلاميذ وإهتماماتهم وحاجاتهم فالتعلم يكون أكثر فعالية حينما يكون تلاميذ مستعدين له فيسيولوجيا ونفسيا وإجتماعيا .
- مناسبة النشاط لمستوى نضج التلاميذ .
- أن يفيد التلاميذ إفادة تتناسب مع ما يبذل فيه من جهد ووقت وإنفاق .
- مدى إرتباط بالحياة وهذا يعني إختيار الأنشطة التي تبرز صلة المتعلم بالحياة وبالعيش فيها.

6) محددات النشاطات اللاصفية :

توجد مجموعة من المحددات للأنشطة وهي :

1. المنهج : كل منهج يستند إلى فلسفة معينة ، وهذا يعني أن تلك الفلسفة هي التي تحدد النشاط ونوعه ، فإذا كانت تلك الفلسفة تعطي كل الثقل للمادة التعليمية ، هذا سيؤدي إلى غياب النشاط المدرسي من خريطة العمل التربوي ، وإما كانت بعكس ذلك فهذا سيؤدي إلى ظهور أنشطة متنوعة .
2. نمط الإشراف السائد : إن تشجيع السلطات الإشرافية لممارسة النشاطات يؤدي للإهتمام بها كنا وكيفيا أما إذا لم يوجد هذا تشجيع ، فإن ذلك ينعكس بالسلب على ممارسة هذه الأنشطة بل ويجد المعلم نفسه غير قادر على تخطيط وتنفيذ نشاطات ترضي تلاميذه .
3. ولما كان المعلم هو منفذ المنهاج هو المتحكم في درجة تنفيذ أهداف المنهاج فعليه يقع العبئ الأكبر في تخطيط الأنشطة وتنفيذها ، وبذلك فهو متحكم في الأنشطة جميعها الصفية واللاصفية المتصلة بالمنهاج .
4. عملية التقويم : يحدد هذا الجانب مدى قابلية المعلم لإستخدام النشاط أو عدم استخدامه فإذا كانت عملية التقويم تقوم أساسا على ما حصله المتعلم من معلومات سيؤدي ذلك إلى تكريس معظم جهده لتغطية المقرر دون رعاية مسألة النشاط ، بينما كانت العملية تقيس مهارات معرفية معينة وغير ذلك من جوانب التعلم الأخرى فيؤدي ذلك في الأغلب إلى المزيد من الإهتمام بالأنشطة أو تركيز عليها .
5. الإمكانيات المتاحة : من أهم العوامل التي تتحكم في الأنشطة توافر الإمكانيات لتنفيذ الأنشطة فلا يستطيع المعلم والتلاميذ لتنفيذ أي نشاط دون إمكانيات مادية ومعنوية أيضا .

7) :

تعد الأنشطة المدرسية بأنواعها المختلفة الصغية واللاصفية . التي تتم داخل المدرسة وخارجها ، من أهم الوسائل لتحقيق الأهداف التربوية ، والتي تسعى التربية دائما إلى تحقيقها ، فمن خلال الأنشطة تكتسب الخبرة ، وهي وسيلة لإكتساب المهارات والتنمية الميول ، ولإتجاهات وصقل شخصية المتعلم ، وإعطائه المجال لتحقيق ذاته ، لذلك يجب أن تتنوع هذه الأنشطة لتتنفق مع الإتجاهات والميول وحاجات وإمكانيات التلاميذ ، وتقابل ما لديهم من فروق فردية . وتكون ملائمة للظروف البيئية المحيطة حتى يسعر التلاميذ بالإستفادة منها في خدمة البيئة والمجتمع ، الذي ينتمون إليه .

وهناك العديد من مجالات الأنشطة اللاصفية منها مايلي :

النشاط العلمي هو الذي يتيح للتلاميذ ممارسة هواياته المحببة له ، ويعمق مفهوم تفكير العلمي لديه ، ويفسح له المجال لإبراز قدراته ومواهبه بمزاولة البرامج النظرية وتطبيقية في مجالات العلوم الطبيعية مثل الفيزياء والرياضيات والكيمياء والجيولوجيا والحاسوب - أسلوب مشوق وممتع وحددة لفائدة التلميذ والمجتمع والوطن،(الفهد، 2001: 106)

1- نوادي الكمبيوتر والحاسوب الآلي :

تهدف إلى تعريف التلميذ بأجهزة الحاسوب ، ولغاته وبرامجه ، وإستخداماته على مستوى الأفراد والمؤسسات ، وأهميتها في تنظيم الأعمال ، وإنجازها بدقة وتشجيع التلاميذ على إقتناء الأجهزة مع تدريبهم على أساليب البرمجة ، وإستخدام البرامج المتاحة في الأسواق سواء لزيادة التحصيل العلمي ، أو الإطلاع العلمي ، والتعرف على الجديد منها مع الحرص على إكساب الطلاب هوايات جادة مفيدة من خلال ممارسة النشاط في هذا المجال (1998: 116).

وهناك العديد من البرامج التعليمية الترفيهية المفيدة للأطفال المرتبطة بمجال الحاسوب ومنها :

_ برامج تحفيظ القرآن

_ برامج تعليم الوضوء والصلاة

_ برنامج قواعد اللغة العربية

_ الصغير

2- الرحلة التعليمية :

3- تعد الرحلات المدرسية مظهرا مهما من مظاهر النشاط التلاميذ، ففيها ينطلق التلاميذ من بين جدران الغرف الصفية إلى عالم أرحب ، فالرحلات والزيارات وسيلة ناجحة من وسائل التعلم إذ يكتسب من خلالها الخبرات النافعة وتخلق فيهم حوافز عديدة يتعذر توفيرها لهم داخل الأقسام الدراسية، كما تحقق تغيرا مرغوبا في الجو المدرسي ، وتجعله محببا للتلاميذ ، يثير فيهم الميل إلى الإطلاع والإكتشاف والبحث والملاحظة والنقد والربط والتعاون

وتدريبهم على السلوك الإجتماعي ، والتعاون والتعبير ، والنشاط الايجابي والإندما والتذوق والترفيه ، يقترب التلاميذ من معلمهم أكثر ، مما يساعدهم على تفهم نفسياتهم وإمكانيات حل مشكلاتهم (وزارة التربية والتعليم، 2009: 72) .

4- المعارض العلمية :

5- مع قرب إنتهاء كل عام دراسي ، تنشغل كثير من المدارس في معظم البلدان بإقامة معارض مدرسية تتضمن أجنحة خاصة بكل مادة دراسية وينفرد جناح العلوم في المعرض عادة بكثير من إهتمامات وأولياء الأمور وأفراد المجتمع المحلي لما توفره من آثار، ولما توظفه هذه العروض من العمليات تفكير ومهارات عقليو وعملية .

وتقوم هذه المعارض بعرض نتائج التجارب التي توصل إليها التلاميذ بنتيجة البحث وإطلاع وتنقيب في الكتب والمراجع وإجراء التجارب بإشراف مشرف جماعة . كما يقوم المعرض بعرض مجموعة من الأفلام والشرائح وكذلك النماذج والحيوانات التي قاموا بتحنيطها أو حفظها وكذلك عرض الوسائل التعليمية التي قام الطلاب بإنتاجها بإشراف معلمهم .(الرجاوي، 2002: 97)

وأشار (ليب، 1997: 248) إلى المعارض العلمية قد تؤدي العديد من الأغراض أهمها :

_ إنماء الميول العلمية لدى التلاميذ .

_ نشر الثقافة العلمية بين التلاميذ .

_ تبادل نتائج الخبرات بين التلاميذ .

تشجيع التلاميذ على القيام بالنشاط العلمي وإنماء مواهبهم وقدراتهم .

_ المساهمة في تعويض النقص في الوسائل التعليمية المستخدمة داخل القسم .

:

ويقصد بالنشاط الثقافي كل جهد يسهم في إكتساب المتعلم للمعارف ، والمعلومات داخل القسم ، وخارجه ويعد من أكثر مجالات النشاط إتساعاً لأهميته في التكوين الثقافي للمتعلم ، (برهوم، 2000: 25) وهو تلك المعلومات والمعارف التي تواجه للطلاب في المدرسة وخارجها بغرض تنمية قدراتهم الفكرية واللغوية والإجتماعية من خلال برامج النشاط الثقافي ووسائله المتنوعة (الرجاوي، 2000: 100)

ويشمل هذا المجال العديد من أوجه النشاط نذكر منها :

1- جماعة الإذاعة المدرسية :

وهي مجموعة من التلاميذ تحت إشراف معلم أو أكثر ، وتقوم بإعداد مواردها بشكل مرتبط بالأحداث والأخبار ومناسبات دينية ووطنية ، كذلك تقوم المساهمة في تنسيق الإشتراك في هذه الإذاعة بين التلاميذ فصول المدرسة والتدريب على إستعمال الأجهزة الإذاعية في المدرسة .

وتعد الإذاعة المدرسية بمثابة جهاز الإعلام الأول للمدرسة ، فكما تؤثر وسائل الإعلام في الأفكار والعقول في أي مكان كذلك تؤثر الإذاعة المدرسية في الأفكار وعقول التلاميذ . (2006 : 172) .

أهداف الإذاعة المدرسية :

تتبنى أهداف الإذاعة المدرسية من الأهداف الإعلام التربوي عموما وتقوم على فلسفة المجتمع المدرسي التي توجد فيه ومن بينها :

-تدريب التلاميذ على المهارات اللغة الأساسية ، وضرورة مثل حسن الأداد ، ومهارة الإلقاء ، وجودة الأسلوب ودقته ، وإتقان اللغة ، والطلاقة اللغوية والسهولة التي يمكن معها إنتاج ، وصدور أكبر عدد ممكن من الجمل اللفظية ، وتقديم الأفكار بطريقة لفظية متكاملة .

-تعمل على زيادة معلومات المستمعين وتجد ثقافتهم ، وتنمي لديهم دقة الملاحظة والمتابعة ، والفهم ، والتحلي ، والنقد ، الفنيات التقويم ، مهارات الإستماع .(حمدي 1998 : 52)

-دعم العلاقة بين المدرسة والبيئة المحيطة .

-تعويد التلاميذ على الجرأة والشجاعة في مخاطبة المستمعين .

-خدمة المناهج الدراسية يربط بعضها ببعض الآخر .(عبد الحميد، 2007 : 36_37)

2 _ :

تعد الكتبة المدرسية ركيزة في البناء التعليمي لايمكن للمدرسة الإستغناء عنها فهي من محاور العملية التربوية ولها أثرها الفعال في تعليم التلاميذ وتنقيفهم .

فلا يمكن للمدرسة أن تؤدي مهمتها على الوجه الأكمل ما لم توفر لتلاميذها ومعلميها مكتبة كاملة ، وخدمات مكتبية متطورة تعينهم على تحقيق الأهداف التربوية والغايات التي تسعى إليها المدرسة ، ولذا أصبحت المكتبات المدرسية مرافق تربوية ومصادر للتعلم تقوم بـ مهم وكبير في التنشئة العلمية والثقافية للتلاميذ .(راشد، 2006: 179)

أهداف المكتبة المدرسية :

- السعي على تكوين الشخصية المتكاملة للتلميذ .
- تدعيم النشاطات المختلفة ، حيث لا يستغني عنها كل الجماعات المدرسية المختلفة .
- إكتشاف المواهب التلاميذ القرائية والأدبية عن طريق إهتماماتهم وقراءاتهم وتعد هذه المواهب وتنميتها وتوجيهها
- خدمة المناهج الدراسية المقررة ، وذلك عن طريق إزالة الحواجز التقليدية بين مقررات الدراسية ، وذلك بإثرائها بمزيد من المعرفة ، إضافة إلى القيام بمشروعات متصلة بالنشاط التعليمي بالمدرسة (1987 : 22- 23)

3_ جماعة الصحافة المدرسية :

تتكون الجماعة الصحافة المدرسية من الطلاب ذوي الرغبة الأكيدة في العمل الصحفي ومن عندهم الميل والرغبة في عمل جماعة الصحافة المدرسية والقدرة على الممارسة الفعلية لهذا اللون من النشاط ومن يجيد فن التعامل مع الآخرين .

أهداف الصحافة المدرسية :

- الإعلام : فهي تقوم بوظيفة النشر الأخبار المدرسية والمحلية والعربية
- التوجيه والنقد : وذلك عن طريق التعليق على الأخبار ومناقشتها .
- التسلية والتسويق: عن طريق الكاريكاتير والموسيقى .
- لتسويق .

أنواع الصحافة المدرسية :

- الصحف الحائطية : وهي الصحف المثبتة على الحائط .
- الصحف المحورية : وهي تتحرك حول المحور .
- الصحف الطائفة : وهي الصحف المتنقلة من تلميذ إلى آخر .
- الصحف الأسبوعية : نصف شهرية ، فصلية .
- الصحف المناسبات: الأعياد الدينية .
- المتخصصة : صحف العلمية ، الأدبية ، الإسلامية .

➤ :
النشاط الإجتماعي نشاط متنوع يسهم بأسلوبه العلمي والعملية مع منهج الدراسي في رعاية النمو الشامل للتلاميذ ويوفر أنسب الظروف التي تساعد على إكتمال نموهم .

أهداف النشاط الإجتماعي :

- الشخصية المتكاملة والمتوازنة للطالب ليصبح مواطناً صالحاً .
- ترسيخ القيم والمعايير الإجتماعية والأدوار الإجتماعية في الأسرة والمجتمع .
- تعويد الطلاب على تحمل المسؤولية . (عابد ، 1998: 47)

ومن أبرز أوجه النشاط الإجتماعي :

- 1- المعسكرات الصيفية .
- 2- الرحلات والزيارات .
- 3- .

➤ :
النشاط الفني هو مجموعة الممارسات داخل المدرسة من واقع رؤيتهم الجمالية للبيئة المحلية المحيطة بهم ، وتتميز تلك الممارسات بقدرتها على إبراز خصائص حية وشكلية تعبر عن حاجات التلاميذ وميولهم بالإضافة إلى إظهار قدراتهم وخبراتهم المكتسبة في مجالات الفنون التطبيقية كالنجارة ، النحت ، الزخرفة ، الرسم والتمثيل المسرحي . (الفهد ، 2001 109)

ومن أوجه النشاط الفني نجد :

➤ مجال النشاط الديني

➤ مجال النشاط الرياضي

➤ :
1_الكشافة المدرسية : إن الكشافة حركة قامت وإنتشرت ولاقت القبول والرضى في كافة أنحاء العالم . وذلك لمل لها من عمق تربوي قائم على نشاطات مناسبة ، وفق المرحلة العمرية للمشاركة ، وهي حركة تربوية منهجية ، غير صافية تطوعية مسموحة للجميع .

للكشافة المدرسية أهداف هي :

-إعداد التلاميذ ليكونوا مواطنين صالحين .

-غرس المثل والأخلاق الفاضلة فيهم .

-رفع مستوى التلاميذ في عدة جوانب منها : الدينية /المعرفية/الإجتماعية / المعرفية /البدنية

-تنمية هواياتهم ومهاراتهم الفنية .

-تدريبهم على مواجهة المواقف الصعبة وعلى الإقدام والشجاعة .(شحاتة ، 201 2004-
(202

8) معوقات النشاطات اللاصفية :

لقي النشاط اللاصفي في التربية الحديثة كل الإهتمام، حيث نجد القائمين عليه يبذلون كل مل لديهم من جهد لتقديم كل عون لتوفير سبل الرعاية المنائية لكي يتاح للتلاميذ الفرص المناسبة للـاغستفاده منها وعلى رغم من قبول الأنواع المختلفة من الأنشطة المدرسية الصفية واللاصفية ، وإنتشارها في المدارس بشكل واضح .يبقى هناك العديد من العقبات والمعيقات التي تحول دون ممارسة الأنشطة المدرسية بالشكل الذي يؤدي إلى تحقيق أهداف المنشودة من تلك الأنشطة وهذه المعوقات منها :

- 1- عدم وجود خطة لتطوير الأنشطة بصفة مستمرة يمثل العائق الأول لممارسة الأنشطة المدرسية .
- 2- ضيق الوقت المخصص للأنشطة .
- 3- إن أبنية المدارس العربية ضيقة لاتسمح بالقيام بالفعاليات والأنشطة المدرسية الخارجية التي تتطلب ساحات كبيرة واسعة .
- 4- قلة الإمكانيات المادية والأدوات الخاصة بكل النشاط والإرتفاع كثافة الفصول .
- 5- عدم وضوح البعد النفسي في تخطيط الأنشطة فيجب تخطيطها بناء على إحتياجات التلاميذ .
- 6- إزدحام المنهاج بألوان الدروس الـ
- 7- عدم إشتراك التلاميذ في تخطيط الأنشطة .
- 8- عدم الإرتباط النشاطات بأهداف المنهاج .(يونس والسويدي ، 101 1992).

وهكذا يكون قد تم التعرف على الأنشطة المدرسية وتكونت فكرة وصورة كاملة وواضحة عنها ، بعد أن تم الحديث عن مفهوم النشاط المدرسية ، والحديث عن أهميته ثم التعرض لأهم الأهداف التربوية التي يحققها النشاط المدرسي، ثم الحديث عن العلاقة النشاط بالمنهاج وكذلك الحديث عن معايير والأسس ممارسة النشاط المدرسي

ثم تم تناول مجالات الأنشطة اللاصفية وأشكالها المختلفة العلمية والثقافية والاجتماعية وأخيرا النشاط الكشفي وفي الختام تم عرضنا للمعوقات النشاطات اللاصفية.

- الاجراءات المنهجية -

✓ تمهيد

1. دراسة الإستطلاعية

2. منهج الدراسة

3.

4. عينة الدراسة

5.

6. المعالجة الإحصائية

✓

تمهيد:

يتناول هذا الفصل الإجراءات التي تم إتباعها لإتمام الدراسة مثل: منهج الدراسة المتبع، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة ومواصفاتها، ثم الأدوات المستخدمة ووصفها، والأسلوب الإحصائي المستخدم في تحليل وإستخلاص النتائج وغير ذلك من

الدراسة الاستطلاعية:

من أجل القيام بهذه الدراسة قمنا بإختيار عينة إستطلاعية قوامها (20) تلميذ من تلاميذ مدرسة حرشاوي الحاج (10) ممارسين للنشاطات اللاصفية بدائرة مدرسة ومدرسة حسبية بوعلي بدائرة سوقرب (10) تلاميذ الغير ممارسين للنشاطات اللاصفية حيث أخذت العينة بطريقة عشوائية . وذلك بغرض تقنين أداة الدراسة ولتحقق من صلاحيتها لتطبيقها على تلاميذ المرحلة الابتدائية عن طريق حساب صدقها وثباتها بالطرق الإحصائية الملائمة .

الهدف من الدراسة الإستطلاعية:

يلجأ العديد من الباحثين قبل الإستقرار على خطة البحث وتنفيذها بشكل كامل إلى القيام بما يسمى بالدراسة الإستطلاعية كما هو الحال في بحثنا التي أجريناها على عدد محدد من (20) تلميذ وتلميذة ونتوقع من خلالها تحقيق الأهداف التالية:

- التيقن من جدوى إجراء الدراسة التي نرغب في القيام بها.
- تزويدنا بتغذية راجعة أولية حول مدى صلاحية الفرضيات البحثية التي نريد إختيارها لإجراء تعديلات عليها.
- إظهار كفاءة إجراءات البحث من حيث فاعلية الأدوات البحثية التي نستخدمها في عملية قياس متغيرات البحث.

1-منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قمنا بإستخدام النهج الوصفي ، والذي يمكن أن نقدم له التعريف التالي:

يعرفه عبيدات ذوقان على أنه: أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة. (عبيدات، 1999:46)

فالمنهج الوصفي هو طريقة التحليل والتفسير بشكل علمي منظم، من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة إجتماعية، من خلال تصوير الوضع الراهن للظاهرة، دون تدخل فيها من طرف آخر.

وبما أن المنهج الوصفي يستخدم بشكل واسع في دراسة مؤشرات الظاهرة الإنسانية على

خلاف المناهج العلمية الأخرى، فإنه المنهج الأنسب الذي يتوافق ومتطلبات دراستنا.

-2 :

لقد تم إختيار مدرستين على مستوى ولاية تيارت (1) مجموعة تلاميذ الممارسين للنشاطات اللاصفية و(2) مجموعة تلاميذ الغير ممارسين للنشاطات اللاصفية .

(1)

(2) مدرسة حسبية بو علي

(1) يمثل المجموع التلاميذ سنة الخامسة في كل المدارس

مجموع التلاميذ		
46.85%	17	حرشاوي
	13	
53.12%	18	حسبية
	16	
100%	64	

3- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من تلاميذ سنة الخامسة في كل من مدرسة حسبية بو علي ومدرسة حرشاوي الحاج بـ (60) تلميذ من كلا الجنسين ذكور وإناث تتراوح أعمارهم ما بين 10 - 14 . قمنا بتطبيق إستبيان الخجل على العينة ومن ثم تقسيم العينة إلى قسمين (30) ممارسين للنشاطات والباقي غير ممارسين للنشاطات . مع مراعاة الفروق على مستوى المدارس . كان إختيارنا للعينة بطريقة قصدية ، حيث إعتدنا إلى أخذ تلاميذ الممارسين للنشاطات والغير ممارسين للنشاطات . البالغ عددهم (60) .

4-

:

الاطار المكاني : لقد تم إجراء الدراسة بمدارس على مستوى ولاية تيارت وهي مدرستين :

_____ إفتتاحها سنة 1987
وتتربع على مساحة قدرها 800 2 يحدها من الشمال إدارة الغابات ومن الجنوب مجمع سكاني ومن الشرق المسجد الكبير ومن الغرب دار البلدية .
_مدرسة حسبية بن بوعلي والتي تم إفتتاحها منذ فترة الإستعمار حيث كانت في تلك الفترة مخصصة لتعليم البنات فقط ثم أعيد ترميمها بعد الإستقلال وتتربع على مساحة 1000 2 حيث يحدها من الشمال ممر السيارات ومكتبة عمومية ومن الجنوب مجمع سكاني ومن الغرب إبتدائية بو خديجة جمعة وإبتدائية أمينة بنت وهب ومن الشرق حديقة عمومية .

:

دراسة في فترة شهر أفريل ، وذلك بعد ماقمنا بدراسة إستطلاعية في نهاية شهر مارس حيث ذهبنا لزيارة المدارس المختارة وتعرفنا من خلالها على أساتذة وعلى النشاطات اللاصفية وهي ممارسة أم لا . وحددنا مع المدراء تاريخ بداية إجراء الجانب التطبيقي لدراستنا ، وحدد تاريخ 2016-03-04 حيث تم توزيع الاستبيانات على التلاميذ .

:

5 -

قمنا بإستخدام الاداة الآتية:

مقياس الخجل :

قمنا بإختيار مقياس الخجل وهو من إعداد مايسة النيال ومدحت أبة يد ويتكون من 32 .
(1) (05) .

ثم قمنا بعرضه على مجموعة ذوي الإختصاص والذين بدورهم قاموا بالنصح والإرشاد وتعديل وحذف ما يلزم .

بعد ذلك قمنا بتطبيق الإستبيان على عينة إستطلاعية من تلاميذ مدرسة حرشاوي الحاج وحسبية بوعلي بغرض تقنينه وتحقق من صدق وثبات الإستبيان بطرق الإحصائية الملائمة، حيث تم حذف (14) فقرات من المقياس وبقيت (14) فقرة وتم تقسيمه إلى أبعاد رئيسية هي :

1 _ الخجل الشديد

_2

3_ شخصية الصامته والعزلة الإجتماعية .

1- صدق وثبات الإستبيان:

قمنا بتقنين فقرات الإستبيان وذلك للتأكد من صدقه وثباته ك :

صدق فقرات الإستبيان : قمنا بأكد من صدق الفقرات بطريقتين :

1.1 صدق المحكمين : قمنا بعرض الإستبيان على مجموعة من المحكمين تألفت من (10) أساتذة من أهل الإختصاص في كلية العلوم الإجتماعية تخصص علم النفس ، فقد إستجبنا لأراء السادة المحكمين وأجرينا ما يلزم من حذف وتعديل ، وبذلك خرج الإستبانة في صورته شبه نهائية ليتم تطبيقه على العينة الإستطلاعية .

(1) البيانات الخاصة بالأساتذة المحكمين

.	الإرشاد والصحة النفسية
رضا قليل	العيادي
.	علم النفس العيادي
د.بن موسى سمير	علم النفس عمل والتنظيم
.	
أ.أكتوف نجية	علم النفس العيادي
أ.بن قويدر أمينة	علم النفس العيادي
أ.بن طيب	علم النفس العيادي
أ.ياحي	تنمية وتسيير الموارد البشرية
.	الأرطونيا

وبناء على الملاحظات التي قدمها المحكمون فلقد تم الإتفاق بينهم على العبارات التي تقيس مستوى الخجل لدى التلاميذ.

(2) يوضح الفقرات التي تقيس والتي لا تقيس الخجل .

لا تقيس	تقيس	
3	28	31

2.1 صدق الإتساق الداخلي لفقرات الإستبيان : هو علاقة كل فقرة مع البعد الذي تنتمي إليه .

(3) يوضح علاقة كل فقرة مع البعد الذي تنتمي إليه.

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
0.58**	0.60**	0.72**	0.60**	0.58**	0.46**	0.81**	0.63**	0.55*	الخجل الشديد
						0.61**	0.86**	0.54*	توتر
							0.834*	0.836**	شخصية صامتة
									-

0.05

(*)0.01

(**)

يتضح من تقديم بيانات الجدول المخصص لحساب مدى صدق الأداة ، لأن فقراتها على قدر من الصدق و ذلك مانراه في أن الفقرات معظمها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة

(0.01) (0.05) عدا الفقرة الرابعة من بعد الخجل الشديد، كما وأن بعد حساب معاملات الثبات فهي مرتبة على التوالي في الجدول المخصص لها لوحظ أن المعاملات مرتفعة.

-2 :

هو إستقرار النتائج كلما أعدنا التطبيق و ثم تقديره بأكثر من طريقة.

1.2 التجزئة النصفية: تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية التي تقوم بتقسيم المقياس إلى جزئين، الجزء الأول يتمثل في البنود الفردية والجزء الثاني يتمثل في البنود الزوجية. إستعمال معادلة سبيرمان براون التصحيحية للحصول على معامل الثبات للأداة .

(4) الخاص بالتجزئة النصفية

	معادلة التصحيح سبيرمان براون	
0.94	0.97	0.94

من خلال تقديم الجدول رقم (4) يتضح لنا أن معامل التجزئة مرتفع وزاد إرتفاعا بعد التصحيح ومنه نستنتج أن الأداة على قدر من الثبات.

2.2 : لمعرفة إتساق الفقرات فيما بينها جاءت النتائج كالآتي:

(5) يوضح معامل ألفا كرونباخ

0.85	الخجل الشديد
0.61	
0.56	الشخصية الصامتة والعزلة الإجتماعية
0.57	

لكل بعد على حدا وعلاقته بعبارات البعد ككل فتراوحت قيمة ألفا للمقياس بين 0.56 - 0.85 هي قيمة مرتفعة تشير إلى الإتساق الداخلي العالي لعبارات المقياس.

النتيجة العامة:

- من خلال النتائج المتوصل إليها بعد حساب معامل الصدق والثبات، إتضح أن الداة . قدر من الصدق والثبات يمكن الإطمئنان لإستخدامها.

:

في هذا الفصل تطرقنا إلى الهدف من الدراسة الإستطلاعية ومجالات الدراسة (الإطار الزمني والإطار المكاني) وكذلك إلى عينة الدراسة وعرضنا مجموعة من الجداول تبين خصائص العينة المختارة وأفراد المجتمع، أما الإجراءات المنهجية فتطرقنا فيها إلى المنهج المستخدم ألا وهو المنهج الوصفي وفي الأخير تطرقنا إلى الأدوات المنهجية المستعملة وهو إستبيان خاص بقياس الخجل والخصائص السيكومترية له.

- -

✓ تمهيد

-1

-2

-3- تفسير نتائج الدراسة

✓

تمهيد:

بعد جمع المعلومات حول موضوع الدراسة وتحديد عينة البحث والأداة المستخدمة يتطلب تبويب وتحليل هذه البيانات، وحصرها في جداول إحصائية وذلك للوصول إلى نتائج خاصة لموضوع الدراسة ففي هذا الفصل تم التطرق إلى تفريغ البيانات في جداول إحصائية حسب فرضيات الدراسة وكذلك تم طرح النتائج المتوصل إليها ثم الخلاصة ثم طرح مجموعة من التوصيات وفي الأخير خاتمة الدراسة.

-1

:

عرض نتائج الفرضية العامة:

التي تنص على أنه " للأنشطة اللاصفية دور إيجابي في خفض مشكل الخجل لدى التلاميذ الذين يمارسونها " وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم إختبار T لعينتين مستقلتين لتلاميذ الممارسين والغير ممارسين والنتائج المتحصل عليها مدونة في

:

(6) يوضح نتائج الفرضية العامة

عدد أفراد العينة	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	T	ستوى
30	9.90	-1.89	54	4.98	0.01
30	12.69		58		

يوضح الجدول رقم (6) أن قيمة المتوسط الحسابي للممارسين قدر بـ (57.90) والانحراف المعياري قدر بـ (9.90) وقيمة المتوسط الحسابي للغير ممارسين قدر بـ (52.40) والانحراف المعياري قدر بـ (12.69) . قيمة المحسوبة بـ .

قيمة

(-1.89) لكل من الممارسين والغير ممارسين وهي قيمة أصغر من قيمة T (4.98) وذلك عند درجة الحرية (54.00) للممارسين و(58) للغير ممارسين الممارسين ومستوى الدلالة (0.01) ،وهي غير دالة إحصائياً ومنه ليس للأنشطة اللاصفية دور إيجابي في خفض مشكل الخجل لدى التلاميذ الذين يمارسونها ،حيث كانت أقل عند الممارسين .

وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب إختبار T لعينتين مستقلتين والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول رقم (7).

عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على : "توجد فروق بين التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على مستوى بعد الخجل الشديد "

وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب إختبار T لعينتين مستقلتين والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول رقم (7) .

(7) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى

مستوى	درجة الحرية	قيمة t	قيمة t	المعياري	العينة	
0.01	57.45	2.41	-1.49	8.22	37.73	الممارسين
	58			7.45	34.70	الغير ممارسين

يوضح الجدول (7) أن قيمة المتوسط الحسابي للممارسين قدر بـ (37.73) .
 المعياري قدر بـ (8.22) وقيمة المتوسط الحسابي لغير ممارسين قدر بـ (7.45) والانحراف المعياري (7.45) وقيمة T المحسوبة قدرت بالنسبة للغير ممارسين (1.49). وهي قيمة أصغر من قيمة T المجدولة ذلك عند درجة الحرية (58) .
 (0.01) وهي غير دالة إحصائياً ومنه لا توجد فروق بين التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على مستوى بعد الخجل الشديد .

عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

: "توجد فروق بين التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على مستوى بعد توتر الخجل؟" وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب T لعينتين مستقلتين والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول رقم (8)

(8) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية

مستوى	درجة الحرية	T	قيمة T			ع أفراد العينة	
0.01	49.92	7.27	-1.91	2.13	12.93	30	ممارسين
	49.52			3.26	11.56	30	غير ممارسين

يوضح الجدول رقم (8) أن قيمة المتوسط الحسابي للممارسين قدر بـ (12.93) - المعياري قدر - (2.13) وقيمة المتوسط الحسابي الغير ممارسين قدر بـ (11.56) والانحراف المعياري (3.26) ، وقيمة T (-1.91). وهي قيمة أصغر من قيمة T (7.27) ذلك عند درجة الحرية (50) (0.01) وهي غير دالة إحصائياً ومنه لا توجد فروق بين التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على مستوى بعد توتر الخجل.

نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

أنه : "توجد فروق بين التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على مستوى بعد العزلة الإجتماعية والشخصية الصامتة؟" وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب إختبار T لعينتين مستقلتين والنتائج المحصل عليها مدونة في (9).

(9) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

مستوى	درجة الحرية	T	قيمة T			العينة	
0.01	50.27	5.05	-1.79	1.85	7.23	30	ممارسين
	58			2.80	6.13	30	غير ممارسين

-
- يوضح الجدول رقم (9) أن قيمة المتوسط الحسابي للممارسين قدر - (7.23) المعياري قدر بـ (1.85) وقيمة المتوسط الحسابي الغير ممارسين قدر بـ (6.13) والانحراف المعياري (2.80) وقيمة T (-1.79).
- وهي قيمة أصغر من قيمة T (5.05) ذلك عند درجة الحرية (50) (0.01) وهي غير دالة إحصائياً ومنه لا توجد فروق بين التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على مستوى بعد العزلة الإجتماعية والشخصية

الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنه " للأنشطة اللاصفية دور إيجابي في خفض مشكل الخجل لدى التلاميذ الذين يمارسونها " وقد تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في دراستنا (6): أن قيمة T (-1.89) وهي قيمة أصغر من قيمة T المجدولة والمقدرة بـ (4.98) وذلك عند درجة الحرية (58) ومستوى الدلالة (0.01)، وهي غير دالة إحصائياً ومنه ليس للأنشطة اللاصفية دور إيجابي في خفض مشكل الخجل لدى التلاميذ الذين يمارسونها.

هذا وقد جاءت عدة دراسات بنتيجة مخالفة لما توصلنا إليه؛ فقد أشارت الى وجود تأثيرات نفسية إيجابية تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة اللاصفية، فتأثير ممارسة الأنشطة اللاصفية على الحياة الإنفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك، بالإضافة إلى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية (أمين، 1965:35).

كذلك نجد دراسات العلماء أمثال فرويد وميلاني وسيموند، الذين إستخدموا الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة كإستراتيجية لتخفيف من الإضطرابات النفسية المختلفة.

كما وأظهرت نتائج عدة دراسات أجريت في هذا المجال الدور الفعال للأنشطة اللاصفية في خفض مشكل الخجل لدى التلاميذ الذين يمارسونها، فنجد دراسة أمينة بيخر (2002)

الأنشطة اللاصفية في رعاية التلميذات الموهوبات السعوديات في المرحلة الابتدائية والتي بينت أهمية الأنشطة اللاصفية في رعاية التلميذات الموهوبات على غرار وجود مجموعة صعوبات التي تعيق ممارسة هذه الأنشطة، إذ توصلت أنه للأنشطة اللاصفية

رعاية التلميذات الموهوبات، وكذلك دراسة قدي محمد (2011) التي بينت مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، إذ توصلت إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الخجل عند التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي.

على غرار دراسة بحثنا التي لم تتحقق حيث كانت قيمة T المحسوبة التي قدرت ب (-1.89) وهي قيمة أصغر من قيمة T المجدولة والتي قدرت ب (4.98) .

- (0.01) وهي غير دالة إحصائياً ومنه ليس للأنشطة اللاصفية دور إيجابي في ل لدى التلاميذ الذين يمارسونها.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

فروق بين التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على مستوى بعد الخجل الشديد؟"، بعد أن تم حساب إختبار T لعينتين مستقلتين لتلاميذ الممارسين والغير ممارسين كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (7): حيث قدرت قيمة T . . (1.49) وهي قيمة أصغر من قيمة T المجدولة والتي

(2.41) وهي غير دالة إحصائياً ومنه لا توجد فروق بين التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على مستوى بعد الخجل الشديد.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من مقياس الخجل نجد أن التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لم تظهر عليهم أعراض الخجل حيث كانت إجاباتهم على مجمل فقرات الإستبيان بـ (لا مطلقاً) بحيث تبين لنا عدم شعورهم بالخجل وهذا عكس ما توصلت إليه (2009) أن للنشاط البدني دور إيجابي في التقليل من الإضطرابات النفسية لدى الفرد والمراهق، وتزوده بمختلف المهارات والخبرات الواسعة التي تمكنه من ضبط نفسه والتكيف مع المجتمع وغرس روح المسؤولية وبذل الجهد . وإنطلاقاً من النتائج الفرضية المتحصل عليها وبناءً على نتائج الدراسات السابقة يتضح لنا رضيتنا والتي تنص على "توجد فروق بين التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على مستوى بعد الخجل الشديد؟".

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

: "توجد فروق بين التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على مستوى بعد توتر الخجل؟" وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب T لعينتين مستقلتين والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول رقم (8).
مما لا شك فيه أن ممارسة النشاط اللاصفي يساعد الفرد التلميذ على التواصل الإجتماعي، وهذا ما أكدته دراسة السويدي (1997) -ي توصلت إلى واقع الأنشطة اللاصفية في مرحلة التعليم الإبتدائي وكذلك التعرف على درجة تحقيق الأهداف التي تسعى النشاطات إلى تحقيقها من خلال إكتساب الثقة في النفس والإستقلال وتكوين صورة ذاتية واقعية والإحساس بالتماسك والإنسجام والتكامل الداخلي وإشباع حاجاته الداخلية وتوجيهه إلى الطريق السوي لتحقيق الإتزان والتوافق النفسي الإجتماعي، ومنه التحرر من الشعور

ومن هنا يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الثانية الخاصة ببعد توتر الخجل لم تتحقق حيث بين التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

: "توجد فروق بين التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على مستوى بعد العزلة الإجتماعية والشخصية الصامتة؟" وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب إختبار T لعينتين مستقلتين والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول (9).

من خلال النتائج فإن ليس لممارسة الأنشطة اللاصفية تأثير في التحرر من الخجل على التلاميذ الممارسين وغير ممارسين لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي حيث لم تظهر أهمية ممارسة الأنشطة اللاصفية على التلاميذ كمادة مكيمة لشخصيتهم ونفسياتهم رغم أن ممارسة الأنشطة اللاصفية تمنح التلميذ الحل أو على الأقل التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذواتهم وتقييم إمكانياتهم الفكرية والعاطفية والبدنية، كما وأنا نلاحظ أن للأنشطة اللاصفية دور إيجابي في التخفيف من الشعور بالخجل وهذا عكس ما توصلت إليه نتائج فرضيتنا.

3_ تفسير :

بعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استخلصنا عدة نتائج هامة ، توصلنا من خلالها إلى عدم إثبات معظم الفرضيات التي قمنا بطرحها أثناء بناء هذا البحث فتبين لنا أنه ليس للأنشطة اللاصفية دور في التحرر من الخجل عند تلاميذ المرحلة الابتدائية ، إذ تبين لنا أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل عند التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة ، وهذا ما يؤكد النتائج المتوصل و ما تحققه الفرضية الأولى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الخجل العام بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة اللاصفية ، فكانت أعراض الخجل غير واضحة عند تلاميذ الممارسين مقارنة بالتلاميذ الغير ممارسين .

وأيضاً فيما يخص بعد توتر الخجل لم يتحقق لنا في الفرضية الثانية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ ممارسين وغير الممارسين للأنشطة على مستوى بعد الخجل . فتبين عدم وجود فروق دالة بين التلاميذ ، فكان مستوى توتر الخجل عند الممارسين أقل مقارنة بغير الممارسين للأنشطة .

أما فيما يخص الفرضية الثالثة والتي تنص على هناك " فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة الخجل بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة على مستوى العزلة والشخصية الصامتة " تبنت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائية على بعد العزلة الإجتماعية والشخصية الصامتة ، ومن هذا نلاحظ أنه ليس للأنشطة اللاصفية دور تأثير عام للتحرر من الخجل على التلاميذ .

من خلال ما سبق ذكره وبعد عدم تحقق الفرضيات يمكننا القول أنه ليس للأنشطة اللاصفية في تخفيف من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

:

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا إظهار مدى دور النشاطات اللاصفية في التخفيف من مشكل الخجل، فكانت الفكرة الرئيسية التي إستخلصناها هي إستعمال أسئلة إستبيان الخجل وبعد التحليل وإستخلاص النتائج وجدنا أن ليس للأنشطة اللاصفية دور في التخفيف من مشكل الخجل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة الخامسة ابتدائي)، وهذا عكس الدراسات السابقة والأبحاث التي تطرقنا لها.

والمستمرة للأنشطة اللاصفية داخل الصف لها تأثير فعال على التلاميذ لأن هناك توافق بين جانبيين الجسمي والنفسي وبالنظر للإنسان على أنه وحدة سيكولوجية ولهذا فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة اللاصفية وإقتحامها بقوة في المؤسسات التعليمية خاصة الأطوار الابتدائية لأنها تنشط الجسم وتهدأ الروح وتخرج الفرد من عزله وتكسبه الثقة بالنفس. ومن خلال دراستنا نستنتج أن عدم تحقق فرضيتنا راجع لأسباب منها: عامل الوقت، إكتظاظ المنهج التعليمي وعدم إلتزام المعلمين بالحصص الخاصة بالنشاطات وممكن أن يكون السبب في قلة العينة التي إعتدناها في دراستنا. فكانت النتائج التي توصلنا إليها أنه ليس للأنشطة اللاصفية دور في خفض مشكل الخجل لدى التلاميذ وأنه لا توجد فروق بين التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة اللاصفية والذين لا يمارسونها على مستوى بعد الخجل الشديد و بعد العزلة الإجتماعية والشخصية الصامتة. وهنا نشير إلى أنالنتائج المتوصل إليها تبقى نسبية حيث لم تأخذ بعض المتغيرات التي لها دور في التأثير على السلوكيات النفسية لدى التلاميذ .

التوصيات والإقتراحات :

1. إعادة النظر في الجدول المدرسي اليومي بحيث يسمح ممارسة الأنشطة اللاصفية
2. إعداد مشرفين ومشرفات متدربين ومتخصصين في تطوير وتنفيذ الأنشطة اللاصفية وإعداد قائمة بأنشطة متطورة وقابلة للتنفيذ تواكب لهذا العصر المتقدم وتراعي إحتياجات المجتمع ، وذلك لجميع الأطوار التعليمية .
3. عقد دورات تدريبية للمعلمين والمعلمات للتدريب على تنظيم الأنشطة اللاصفية وريادتها .
4. توفير الإمكانيات المادية من أماكن وأدوات وأموال للإسهام في رفع درجة ممارسة الأنشطة المدرسية بصورها المختلفة .
5. تخفيف أعباء التدريسية للمعلمين ، لإستقطاع فترة زمنية لاتزيد عن بضعة ساعات كل أسبوع تخصص لممارسة الأنشطة اللاصفية والصفية .
6. ضرورة توعية التلاميذ بأهمية الأنشطة اللاصفية لما لها من فوائد على جميع الجوانب الخاصة النفسية منها.
7. من واجب على كل الأستاذ تهيئة جو ملائم داخل القسم حتى يتمكن التلاميذ من تفريغ مكبوتاتهم الإنفعالية والتعبير عن مشاعرهم وأن يكون محتوى الحصة يسوده المشاركة الفعالة للتلاميذ .
8. أن يتمتع الأساتذة من إستخدام أسلوب العقاب وعدم التشجيع لأنهما لايتيحان للتلاميذ الفرص الملائمة لتحقيق ذواتهم والثقة بأنفسهم وبالتالي شعورهم بالخجل والوحدة

حاولنا في هذه الدراسة التطرق إلى مسألة هامة وهي دور النشاطات اللاصفية في تخفيف مشكل الخجل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، حيث توصلنا من خلال نتائج فرضياتنا أنه ليس للأنشطة اللاصفية دور في خفض مشكل الخجل لدى تلاميذ السنة الخامسة الابتدائي . بحيث تمت الدراسة بكل من المدرسة الابتدائية حرشاوي الحاج بدائرة مدغوسة وإبتدائية حسيبة بن بوعلي بدائرة سوقر .

حيث قمنا بتطبيق مقياس الخجل وقمنا بتوزيعه على التلاميذ ومن خلال إجاباتهم قمنا بعملية (SPSS) ، وهو ما تأكد لنا بعد تحليل نتائج الفرضيات أن ليس للأنشطة اللاصفية دور في تحرر من الخجل عند الأطفال و بالتالي توصلنا في دراستنا هذه أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين والغير الممارسين على مستوى أبعاد الخجل الثلاث (الخجل الشديد ، توتر الخجل ، العزلة الإجتماعية والشخصية الصامتة) .

التوصيات :

1. إعادة النظر في الجدول المدرسي اليومي بحيث يسمح ممارسة الأنشطة اللاصفية .
2. إعداد مشرفين ومشرفات متدربين ومتخصصين في تطوير وتنفيذ الأنشطة اللاصفية وإعداد قائمة بأنشطة متطورة وقابلة للتنفيذ تواكب لهذا العصر المتقدم وتراعي إحتياجات المجتمع ، وذلك لجميع الأطوار التعليمية .
3. عقد دورات تدريبية للمعلمين والمعلمات للتدريب على تنظيم الأنشطة اللاصفية وريادتها .
4. توفير الإمكانيات المادية من أماكن وأدوات وأموال للإسهام في رفع درجة ممارسة الأنشطة المدرسية بصورها المختلفة .
5. تخفيف أعباء التدريس للمعلمين ، لإستقطاع فترة زمنية لاتزيد عن بضعة ساعات كل أسبوع تخصص لممارسة الأنشطة اللاصفية والصفية .
6. ضرورة توعية التلاميذ بأهمية الأنشطة اللاصفية لما لها من فوائد على جميع الجوانب الخاصة النفسية منها .
7. من واجب على كل الأستاذ تهيئة جو ملائم داخل القسم حتى يتمكن التلاميذ من تفرغ مكبوتاتهم الإنفعالية والتعبير عن مشاعرهم وأن يكون محتوى الحصص يسوده الفرح وكذا المشاركة الفعالة للتلاميذ .
8. أن يتمتع الأساتذة من إستخدام أسلوب العقاب وعدم التشجيع لأنهما لايتيحان للتلاميذ الفرص الملائمة لتحقيق ذواتهم والثقة بأنفسهم وبالتالي شعورهم بالخجل والوحدة .

➤ :

✓ المعاجم والقواميس:

- 1- أبادي، مجد الدين. (1987). القاموس المحيط. بيروت: دار الجيل. ج1.
- 2- (. .). بيروت: دار صادر.
- 3- مجيد، سوسن. (2008). موسوعة علم النفس والتربية. بيروت لبنان: ج4.

✓ قائمة الكتب العربية:

- 1- (1998). طرق التدريس العامة. القاهرة: النهضة المصرية.
- 2- (1978).
3. القاهرة: الأنجلو مصرية.
- 3- (1992). دراسة باستخدام التحليل العملي في بناء تقنين مقياس القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 4- الشريبي، زكريا. (2001). المشكلات النفسية عند الأطفال. القاهرة: دار الفكر.
- 5- (1984). المناهج بين النظرية والتطبيق. 3. القاهرة: عالم الكتب.
- 6- صافي، شيماء. (2005). كيف نتعامل مع الخجل عند الأطفال. : والتوزيع.
- 7- (2001). النفسية في الطفولة والمراهقة الأسباب- التشخيص- القاهرة: مكتبة القاهرة للكتاب.
- 8- النيال، مایسة. (1999). الشخصية الإسكندرية: دار المعرفة.
- 9- (2005). مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية والدراسية أسبابها وسبل علاجها. :
- 10- (1988). القاهرة: دار الدعوة للطبع والنشر والتوزيع.
- 11- الرشيد، وآخرون. (1999). المناهج الدراسية. 1. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- 12- (1998). النشاط المدرسي ماهيته وأهميته وأهدافه ووظائفه مجالاته ومعايير إدارته وتخطيطه. 1. السعودية: دار الأندلس للنشر والتوزيع.
- 13- (2006). إثراء لبيئة التعلم. 1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 14- (1993). مفاهيم ومبادئ تربوية. 1. :

- 15- زهران، حامد. (1977). 4. القاهرة: علم الكتب.
- 16- (2004). المدرسي مفهومه ووظائفه ومجالات تطبيقه. 8. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- 17- (1998). اطات التربوية بين الأصالة والتحديث. 1. :
- 18- (1987). القيم التربوية في أدب الأطفال بالصحف اليومية. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- 19- دالحמיד، ألاء. (2007). الأنشطة الإبداعية للأطفال. عمان الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- 20- (1987). المكتبة المدرسية ودورها. 2. القاهرة: مؤسسة الخليج العربي.
- 21- غيث، سعاد. (2006). الصحة النفسية للطفل. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 22- لبيب، رشدي. (1997). 4. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 23- مقبل، فهمي. (1976). 3. بيروت: دار المسيرة.
- 24- (2002). تربية الطفل وحلول ميسرة للآباء والأمهات. :
- 25- يونس، محمد. والويدي، ضحى. (1992). الأنشطة الصفية واللاصفية إمكاناتها في مناهج المدرسة الابتدائية بدولة قطر. المؤتمر العلمي الرابع للجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس. عقد في القاهرة من 4-7 1413 هجري.
- 26- ✓ الرسائل العلمية:
- 1- أبو العطا، محمد. (. .). واقع ممارسة المناشط اللغوية غير الصفية في مدارس وكالة الغوث الدولية كما يراها المودبيرون والمعلمون. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية. غزة: كلية التربية.
- 2- . . (1987). الخجل وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، (1987)، كلية التربية.
- 3- . . . دراسة تجريبية في برنامج للعلاج النفسي الإسلامي لحالات الخجل. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن مسعود الإسلامية، (1995).
- 4- برهوم، سميرة. (. .). واقع ممارسة النشاط المدرسي في مرحلة التعلم الأساسي الدنيا. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية. غزة: كلية التربية.

5- (1986). مكانة المناشطة اللغوية غير الصفية في تعلم اللغة العربية. رسالة ماجستير منشورة. جامعة دمشق. كلية التربية.

✓ المجالات والدوريات:

1- (1994). الثبات والتغيير في الخجل وعلاقته بالمجاعة والشعور بالوحدة لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود. مجلة علم النفس. العدد 32. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب. ص ص 68-74.

2- السويدي، وضحي. (1997). المناشط المدرسية اللاصفية وأهميتها في العملية التربوية. مجلة دراسات من المنهج وطرق التدريس. العدد 40. الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس.

3- الجرجاوي، زياد. (2000). أثر المشاركة في النشاط الكشفي المحلي تنمية قيم تلاميذ المرحلة الأساسية. مجلة البحوث والدراسات التربوية الفلسطينية. العدد 4. غزة، فلسطين: ص ص 55-91.

4- الفهد، عبدالله. (2001). معوقات النشاط الطلابي في التعليم العام بالمرحلة الابتدائية بمنطقة الرياض. مجلة مستقبل التربية العربية. 7 . .
العربي للتعلم والتنمية بالتعاون مع مكتب التربية العربي لدول الخليج. جامعة
127-97 .

5- حمادة، لولوة نهابة ، عبد اللطيف حسن إبراهيم. (1999). الخجل من منظور الفروق بين الجنسين وأوجه الاختلاف بين الفرق الدراسي الأربعة الجامعية .
دراسات الخليج والجزيرة. العدد 94. 133-125 .

6- نصرالله، عمر. (2000). النشاط المدرسي التعلم. مجلة الرسالة. العدد 9. المعهد الأكاديمي لإعداد المعلمين العرب. كلية بيت بيدل. ص ص 205-219.

✓ المواثيق والتشريعات:

1- وزارة التربية والتعليم. (2009). الخطة السنوية لقيم الأنشطة التربوية. غزة. فلسطين.

:

(1) يمثل الإستبانة في صورتها الأولية :

دور النشاطات اللاصفية في تخفيف من مشكل الخجل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

عزيزي الاستاذ (ة) السلام عليكم ورحمة الله وبركاته :

اضع بين ايديكم هذه الاستبانة ، والتي تهدف على التعرف على دور الانشطة اللاصفية في التخفيف من مشكل الخجل لدى تلاميذ مرحلة الابتدائية من وجهة

.

(/)

العبارة غير المناسبة واعادة صياغتها .
اجابة وذلك للاهمية والضرورة .

كن واثقا ان كل ما تذكره موضع سرية ولا يستخدم الا للدراسة العلمية فقط .

:

ملاحظة : الرجاء تعبئة البيانات التالية .

:

:

:

:

غير	تقيس	لا تقيس			
					1
			يحمر لون وجهي عند	الشديد	2
			أشعر بعدم التركيز عند		3
			يبقى ذهني غير حاضر عند		4
			لأستطيع التعامل مع الاخرين		5
					6
					7
			يزداد العرق عند شعوري		8
			مجهود عقلي عند شعوري		9
					10
			أضع وجهي في الأرض عند		11
			أحس بالضيق عند شعوري		12
			أعجز عن التعبير عن رأي		13
			ترتعث جفون عيني أثناء		14
			لا أطيق أن أرى أحدا أمامي		15
			الأشياء على غير حقيقتها أثناء شعوري بالخجل		16
					17

				أبلع ريتي كثيرا عند شعوري	18
				تضيع من رأسي الكلمات	19
				تدمع عيني عند شعوري	20
				الاخرين عند شعوري بالخجل	21
					22
				يشحب لون وجهي عند	23
					24
					25
				لا أستطيع أن أنظر في عين من يقف أمامي عند شعوري	26
					27
				أشعر بالرغبة في أن أهرب	28
					29
					30
					31

(2) الإستبانة في صورتها النهائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ابن خلدون { تيارت }

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية مسار : علم النفس

:

إستبيان الخجل

البيانات :

: : : : : : : :

عزيزي التلميذ : فيمايلي عدد من العبارات المطلوب منك اختيار الاجابة الصحيحة وفقا
لما تراه ينطبق عليك انت (x)؛ كما نأمل أن تجيب بكل صدق
وموضوعية مع العلم أنه لا توجد عبارات سلبية اخرى ايجابية

شاكرين تعاونك الطيب معنا

	كثيرا	قليلًا			
1					
2					وجهي لونه يحمر عندما أخجل
3					أشعر بعدم التركيز عند شعوري بالخجل
4					يبقى تفكيري غير حاضر عندما أخجل
5					لأستطيع التعامل مع الاخرين عندما أخجل
6					
7					
8					أشعر بعدم قدرتي على بذل مجهود

						9
					أضع وجهي في الأرض عندما أخجل	10
					أتضايق عندما أخجل	11
					أعجز عن التعبير عن رأيي عندما أخجل	12
					ترتعش عيني عندما أخجل	13
					لا أطيق أن أرى شخص أمامي عندما أخجل	14
					أتخيل الأشياء غريبة عندما أخجل	15
						16
					أبلع ريقى كثيرا عندما أخجل	17
					تذهب أفكاري عندما أخجل	18
					تدمع عيني عندما أخجل	19
						20
						21
						22
						23
						24
					أرغب في الهروب عندما أخجل	25
						26
						27
						28