



جامعة عمارثليجي الأغواط

كلية علوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



الموضوع

اقتراح برنامج إرشادي لتخفيف الخجل المدرسي لدى تلاميذ سنة ثالثة ابتدائي.

مذكرة مقدمة ضمن نيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص إرشاد و توجيه

تحت إشراف

د/ عياط محمد لأمين

من إعداد الطالبتين

- صيلع إكرام أم الخير
- فريحات وفاء

السنة الجامعية 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الشكر و التقدير

الحمد لله الذي أعاننا على إتمام هذه الرسالة، فلولا توفيقه عز وجل لما تحققت من هذا الجهد بشيء، نحمده سبحانه تتم الصالحات القائل في كتابه العزيز " وَمَا بِكُمْ مِّن نِّعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ "

والحمد لله الذي بعث فينا محمدا صلى الله عليه وسلم، هاديا وبشيرا فلك الحمد يارب كما ينبغي لجلال وجهك وعظم سلطانتك.

في نهاية عملنا هذا لا يسعنا هنا إلا أن نتوجه بجزيل الشكر وعظم الامتنان لمن كان مثالا للعلم والتواضع، الأستاذ والدكتور الفاضل عياط محمد لأمين ، الذي لم يبخل أبدا بتوجيهاته وبنصائحه القيمة ودعمه وتشجيعه المتواصل في كافة مراحل إعداد الأطروحة، والذي لولاه بعد توفيق الله لما تمكنا من إنجاز هذا العمل المتواضع، أمدته الله في عمره متعه بالصحة والعافية، فكان نعم الناصح الأمين المرشد الحكيم فجزاه الله عنا خير جزاء.

كما نتقدم بالشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بمناقشة الرسالة، والذين اثروها بأرائهم وملاحظاتهم القيمة.

والشكر مقرون بكل معاني الحب والوفاء لجامعة عمار ثليجي برئيسها وأعضاء هيئة التدريس وجميع العاملين فيها.

جزاكم الله جميعا عنا خير جزأ، وسدد على طريق الحق خطاكم.

وفاء، اكرام.

إهداء

إذا كان الإهداء يعبر ولو بجزء من الوفاء، فلا إهداء إلى التي على بساط الأوجاع ولدني وبأيدي
الآلام ربتني وبعيون التعب رعتني وبصدر المشقات حمتني، إلى من كان دعاؤها إلي من حلمت
بهذه اللحظة أكثر مني .. سر نجاحي أمي * أمي * أمي الغالية .

إلى من أحمل اسمه بافتخار ، إلى من أفقده منذ الصغر، إلى من يرتعش قلبي لذكره، إلى من
أودعني الله، أي رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه.

كما لا يفوتني أن أخص بالذكر أختي مريم وكذلك أستاذي المشرف إلى كل من
ساعدني من قريب أو بعيد إلى كل من كان لهم اثر على حياتي والى كل من
أحبهم قلبي ونسيهم قلبي.

وفاء فريجات.

إهداء

الحمد والشكر للواحد الأحد على نعمه الظاهرة والباطنة واعترافا بالجميل وتقديرا
للفضل لا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير لكل من ساهم في توجيهي
وتعليمي ولو بكلمة أو رأي ساعدني في مسيرتي الدراسية.

وأخص أستاذي المشرف بالاحترام والتقدير الذي لم يبخل علي بالتعليمات وذل
لي الصعوبات إلى أن أنجز رسالتي

كما لا أنسى عبارات الامتنان والعرفان لعائلي القديرة التي لم توفر لي وقتا وجهدا
فقط بل ساندتني نفسيا ودعمتني طيلة حياتي وفترة دراستي.

صيلع إكرام

المخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على بعض المشكلات السلوكية التي تطغى على تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بالمؤسسة الابتدائية حسن زاوي ابراهيم بالأغواط، حيث اتبعنا المنهج الشبه تجريبي، استخدمت الباحثة الاستبانة لجمع المعلومات الخاصة بأفراد مجتمع الدراسة، حيث تكون الاستبيان من 30 بند، كما تم اختيار العينة بطريقة عشوائية شملت 12 تلميذ وتلميذة، وبعد التحليل باستخدام برنامج التحليل الإحصائي spss توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- التأكد من تواجد تلك المشكلة عند تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي.
 - وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي العلاجي المقترح على عينة الدراسة، تم التخفيف من حدتها. وقد تأكدنا من ذلك، بعد إجراء مقارنة بين درجات تطبيق المقياس القبلية والبعدي.
 - زيادة على نتائج تفريغ استمارة التقييم النهائي للبرنامج. وكذا انطلاقاً من ملاحظات الأساتذة وأولياء الأمور الذين ابدوا ارتياحهم لتحسن سلوك أبنائهم وتحصيلهم الدراسي.
- كلمات مفتاحية: البرنامج الإرشادي العلاجي، الخجل المدرسي، تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي.

Summary:

This study aimed to identify some of the behavioral problems that dominate the third year students at the elementary institution Hassan Zawi Ibrahim in Laghouat, where we followed the quasi-experimental approach. In a random manner, it included 12 male and female students, and after analysis using the SPSS statistical analysis program, the study reached the following results:

- Ensure that this problem exists among the third year primary students.
- After applying the proposed therapeutic counseling program to the study sample, its severity was reduced. We have confirmed this, after making a comparison between the degrees of application of the tribal and dimensional scale.

- In addition to the results of unpacking the final evaluation form for the program, as well as based on the observations of teachers and parents who expressed their satisfaction with the improvement of their children's behavior and academic achievement.

Key words: the therapeutic counseling program, school shyness, third year primary students.

فهرس المحتويات

الصفحة	الفهرس
ا	إهداء
ب	تشكرات
هـ	الفهرس
و	قائمة الأشكال والجداول
01	مقدمة
الجانب التمهيدي : إشكالية الدراسة واعتباراتها	
04	إشكالية الدراسة
06	فرضيات الدراسة
06	اهداف الدراسة
06	أهمية الدراسة
06	الدراسات السابقة
09	التعقيب على الدراسات السابقة
11	الكلمات المفتاحية
الجانب النظري	
الفصل الأول : الخجل المدرسي	
14	تمهيد
16	- تعريف الخجل
17	- مكونات الخجل
17	-أنواع الخجل
18	-أعراض الخجل ومظاهره
18	- صفات الشخص الخجول
20	-النظريات المفسرة للخجل
21	-الوقاية من الخجل

21	-علاج الخجل
22	خصائص النمو للمرحلة العمرية (9 سنوات-12) أي المرحلة الابتدائية-
23	-خلاصة الفصل
الفصل الثاني : البرنامج الإرشادي	
25	تمهيد
26	-تعريف البرنامج الإرشادي .
27	-أسس البرنامج الإرشادي
28	-أهداف البرنامج الإرشادي
30	-مبادئ البرنامج الإرشادي
31	-طريقة بناء البرنامج الإرشادي
32	-خطوات تخطيط البرامج الإرشادية
34	-مرحلة تنفيذ وتقييم البرنامج الإرشادي
34	-مرحلة تقييم البرنامج
35	-خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الأول : اجراءات الدراسة الميدانية	
40	تمهيد
41	الدراسة الاستطلاعية
41	منهج الدراسة
41	حدود الدراسة
42	مجتمع الدراسة
43	عينة الدراسة
43	أدوات الدراسة
47	الاساليب الاحصائية
الفصل الثاني : عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة	
55	عرض تحليل نتائج الفرضية

56	مناقشة و تفسير النتائج الفرضية
58	-الاستنتاج العام
59	-مقترحات الدراسة
61	-الخلاصة
63	-قائمة المراجع
68	-الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول
42	الجدول 1: جدول يوضح أفراد المجتمع الأصلي للدراسة
46	الجدول 2: يبين ثبات المقياس عن طريق الفاكرونباخ
52	الجدول 3: جدول توضيحي يشمل الخطوط العريضة للبرنامج الارشادي
53	الجدول 4: جدول يوضح الجلسات و موضوعاتها
55	الجدول 5: اختبار لعينتين مترابطتين لعينة الدراسة في الخجل المدرسي في القياس القبلي
56	الجدول 6: اختبارات لعينتين مترابطتين لعينة الدراية في الخجل المدرسي في القياس البعدي

مكتبة

مقدمة:

يشكل الإنسان أهم عنصر ومقوم في البناء الحضاري والحياة البشرية لذلك فالاهتمام به وإسعاده وتطويره هي ضرورة حتمية لضمان السير المثالي والفعال لتلك الحياة. جل المراحل التي يعيشها الإنسان مهمة جدا لكن أهمها ما يعرف بمرحلة الطفولة والمراهقة. والتي نظرا لخصوصيتها تحتاج نوعا من الرعاية كونه يمر بمتغيرات نفسية وأخرى جسمية غير نفسية منها تحتل الحيز الأكبر ولعل عليه أبرز هذه المتغيرات النفسية ما هو متعارف عليه باسم الخجل والذي تجده الإحساس الشائع جدا ويرافق الإنسان في فترة طفولته، والخجولين عادة ما يتجنبون الاتصال بالآخرين ويخافون الاختلاط بهم كما تنقصهم الثقة بالنفس والجرأة في العديد من المواقف خاصة الاجتماعية منها فلا يقومون بأي نوع من المبادرة أو التطوع بل تجدهم اغلب الوقت صامتين ويتحدثون بصوت خافت مرتجف.

ومن الحلول لتخفيف الشعور بالخجل هو الأنشطة الجماعية، فلقد ذكرت بأدواء (2011) ان الأنشطة الجماعية للطلاب في السنوات الأخيرة. فحظي باهتمام واسع من قبل المتخصصين في مجال نمو الطفل اليومية التي تستحوذ على أنشطته واهتمامه وجزئا كبيرا من وقته وتقوم الأنشطة الجماعية من خلال البرامج الإرشادية بتفريغ المكبوتات الداخلية للمراهق وبالتالي للخفض من حدة المشكلات والاضطرابات السلوكية والنفسية عامة ومشكلة خاصة، كما تعلمهم وتكسبهم المهارات الاجتماعية المختلفة وكيفية التعامل مع الآخرين ومع الأشياء المحيطة بهم في بيئتهم باعتبارها الأداة المحببة للمراهق والتي تجلب له السعادة والراحة وهذا ما أكدته بعض الدراسات على أهمية البرامج الإرشادية التي تحتوي على الأنشطة الجماعية كدراسة مايسة نيال 1996 ودراسة علي فايد (2013) ودراسة سالم (1998) ودراسة سالم كرستوف ورفاقه وعند تطبيق البرنامج التدريبي على التلاميذ اكسبهم معلومات جديدة عن الخجل وأنواعه واصبح لديهم رغبة في معرفة الأساليب والتمارين التي تساعدهم على خفض الإحساس بالخجل واتضح لديهم أهمية الأنشطة الجماعية من خلال تفاعلهم

في الجلسات الإرشادية تبين انهم قادرين على امتلاك القرار المناسب في الوقت المناسب وحسن التصرف في المواقف الاجتماعية وبالتالي في خفض الإحساس بالخجل، وادى ذلك إلى مشاركتهم في الأنشطة الطلابية المختلفة ومن خلال العرض السابق نجد أهمية البرامج الإرشادية بحيث يستمد التلاميذ العديد من الخبرات والتجارب الممتعة والمفيدة التي لها دور بارز في نموهم الاجتماعي والعقلي والجسمي والنفسي السليم، ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتناول موضوع اقتراح برنامج إرشادي للتخفيف من الخجل المدرسي لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بولاية الأغواط وقسمت إلى الفصول التالية .

حيث تم تناول في الفصل الأول إشكالية الدراسة، فرضية الدراسة، وأهميتها وأهدافها تم تحديد مصطلحات للدراسة مع إدراج الدراسات السابقة .

أما الفصل الثاني تعرفنا فيه على الخجل: تعريفه ومكوناته، أشكاله، أعراضه، أسبابه وصفاته والنظريات المفسرة له، الوقاية والعلاج، وأخيرا خصائص النمو.

الفصل الرابع تناولنا فيه دراسة المنهج المستخدم والعينة وحدود الدراسة وأدواتها وخصائصها السيكمترية .

أما الفصل الخامس والأخير: تم عرض وتحليل وتفسير الفرضيات ومناقشتها ثم تطرقنا إلى الخاتمة.

الاطار التمهيدى: إشكالية الدراسة واعتباراتها:

1. إشكالية الدراسة.
2. فرضيات الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. الدراسات السابقة.
6. التعقيب على الدراسات السابقة.
7. الكلمات المفتاحية

1- إشكالية الدراسة:

يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذات الصبغة الانفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر، ومن موقف لآخر ومن عمر لآخر ومن ثقافة لأخرى. كما تتعدد أشكاله وأنواعه ومظاهره، فضلا عن تعدد إعراضه التي قد تأخذ شكل المجموعة ما بين فيزيولوجية اجتماعية انفعالية ومعرفية والخجول يقتنع ان نظرة الآخرين إليه تكون محملة بنقصه تستطلع نقاط ضعفه فيخاف ان يقيم بطريقة سلبية، فالشعور الذي يعاني منه الطفل المتمدرس في حياته ومحيطه المدرسي خاصة يجعله يتحاشى الاختلاط بالآخرين لذا يعتبر الخجل ما هو إلا نتيجة لأساليب التربية الخاطئة التي يعاني منها الفرد، حيث يشعر بأنه لا فائدة منه وغير مرغوب فيه. فالفرد يسعى إلى إشباع حاجاته وحل مشكلاته بالأسلوب الذي يخفض توتره في ضوء المعايير التي اكتسبها من المجتمع فهناك من يسلك سلوكا إيجابيا لحل مشكلاته، وهناك من يحل مشكلاته بطرق ملتوية أو شاذة كالانحلال من المواقف أو الغضب منها .

ويرى "كابلان" ان الفرد يواجه كل يوم مواقف جديدة تتطلب منه قدرة نفسية عالية في مواجهة التحديات والتأقلم مع متغيرات البيئة التي تطرأ على حياته ويكون بمثابة عائق في سبيل تحقيق توافق سوي (كابلان، 1988، ص 05).

تعتبر خبرات الطفل في هذه المرحلة مع بيئته التي يعيش فيها غاية في الأهمية فهو يتعرض من خلالها لمشاكل نفسية تحدث له بصورة مستمرة ومتكررة، مما يستدعي إدراك الإباء ان الطفل يحتاج العناية والعطف والتفهم لحاجاته النفسية أثناء رعايته والواقع ان الغالبية الكبرى مما يطلق عليه اسم مشاكل الطفولة إنما يرجع لضعف الوالدين فان الطفولة في حد ذاتها لا تعد مشكلة وإنما المشكلة عدم اهتمام كثير من الأباء والأمهات المربين بخصائص هذه المرحلة ومن اهم هذه المشاكل النفسية التي قد تواجه الطفل في هذه المرحلة هو مشكلة الخجل، وهذا ما أدى بالعديد من الباحثين إلى الاهتمام بهذه الظاهرة، ومن بين هذه الدراسات، أشار كلا من فهر وشمايس (1979) إلى ان الإناث الخجولات تتميز بارتفاع مستوى القلق كسمة وكذلك يتميزن بانخفاض مستوى التقدير الذاتي (حسين عبد

العزير الدرني، 1980، ص 3). إضافة إلى لورانس وونث توصل إلى ان العلاقة بين الخجل ومتغيرات الشخصية متضمنة اختبار ايزك للشخصية ومقياس التقدير الذاتي وتوصل إلى ان المستويات مرتفعة من الخجل بشقيه التلازمي والموقفي يرتبطان بمستويات مرتفعة من القلق حيث ترتبط المستويات المنخفضة من الخجل التلازمي بمستويات التقدير الذاتي. (السيد أبو النيل، 2001، ص 16). إذا يعتبر الخجل من بين المشاكل النفسية التي يعاني منها الطفل لما له من تأثير سلبي على شخصيته في المستقبل وذلك بكبح طموحاته ومنعه من بلوغ أهدافه كما يؤثر على مكانه كعضو في المجتمع ومن أصعب ما يترتب عن هذه المشكل عدم تمكن الطفل المتمدرس من تحقيق توافقه النفسي خاصة بما يتعلق بالمشكلة في النشاطات المدرسية .

ولمعالجة هذه المشكل والحد من أثارها تم اقتراح برنامج إرشادي يعتمد على فنيات وأساليب إقناع واستخدام المنطق حتى يستطيع التخفيف أو التخلص من سيطرة الأفكار المغلوطة وفق محتوى إرشادي للظروف والملابسات تشكل ذلك وينظم جلسات إرشادية مع فئة المسترشدين ومن هذا طرح التساؤل التالي :

- ما مدى فعالية برنامج إرشادي للتخفيف من الخجل المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- هل توجد فروق دالة إحصائية في الخجل المدرسي بين القياس القبلي والبعدي؟

3- أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة إلى اقتراح برنامج إرشادي لخفض الخجل لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي في ولاية الأغواط.

- بناء برنامجا إرشاديا للخفض من نسبة الخجل لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بولاية الأغواط.

4- أهمية الدراسة:

- تعد هذه الدراسة محاولة لتصميم برنامج يساعد على خفض درجة الخجل لدى عينة من تلاميذ (سنة ثالثة) ابتدائي .

- إمكانية إضافة فاعلية جديدة للبرنامج المستخدم في تحقيق لدى تلاميذ الابتدائي (سنة ثالثة) من الخجل المدرسي.

5- الدراسات السابقة:

1. الدراسات التي تناولت فعالية برنامج الإرشادي لخفض الخجل:

- أجرى سالم (1998) برنامج مقترح على خفض الخجل و تنمية تقدير الذات و مستوى الأداء على جهاز الحركات الأرضية في الجباز على طالبات الفرقة الثانية المستوى الرابع يقيم التربية الرياضية بجامعة قطر و عينة البحث من 20 طالبة و تم تقسيمهن عن طريق القرعة إلى مجموعتين ضابطة تجريبية و تم استخدام مقياس الخجل الدريني (1981) و برنامج مكون من 18 وحدة تدريبية من إعداد الباحثة و أظهرت النتائج أن البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا إيجابيا على خفض حدة الخجل و

تنمية تقدير الذات و مستوى الأعداد على جهاز الحركات الأرضية الجمباز (ايمان بن علي، 2017، ص 22).

- كما أجرى كرسstof و آخرون (Christoff Et Al, 1985) بدراسة موضوعها التدريب على المهارات الاجتماعية و حل المشكلات الاجتماعية لصغار المراهقين الخجولين استهدفت معرفة فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية و حل المشكلات الاجتماعية في خفض الخجل لدى صغار المراهقين و لتحقيق ذلك تكونت عينة الدراسة من مجموعة من الأطفال تراوحت أعمارهم ما بين (6-12) عام طبق عليهم مقياس تقدير الذات و قائمة التفاعل الاجتماعي بين الطلاب و قد أسفرت نتائج الدراسة عن التحسن في المحادثة مع الآخرين و التفاعل الاجتماعي بين الطلاب و والديهم و مدرسهم في المجموعة التجريبية و ذلك نتيجة البرنامج (نفس المرجع السابق).

II. الدراسات التي تناولت متغير الخجل مع المتغيرات الأخرى:

- دراسة فايد 2001: استهدفت الدراسة لتعرف العلاقة بين الخجل والأعراض السيكولوجية لدى المراهقين. أسفرت نتائج الدراسة على وجود ارتباط موجب بين الخجل والإعراض السيكولوجية (القلق الاكتئاب والذهان. العدوانية الخوف والوسواس القهري). (علي فايد، 2001، ص 21).
- دراسة مايسة النيال (1996) : أجريت الدراسة بهدف الكشف عن مدى ارتقاء الخجل في نهاية الطفولة المتأخرة وحتى مرحلة المراهقة وأيضا إلى فحص الارتباط بين الخجل وبعدي الانبساط والعصبية وأجريت الدراسة على عينة مكونة من 494 تلميذ وتلميذة في المراحل الابتدائية والثانوية بدولة قطر طبق عليهم مقياس الخجل من إعداد الباحثة حيث أسفرت النتائج على أن فئة ال 14 سنة حصلت على أعلى متوسط في متغيرات الخجل لدى مجموعة الذكور بينما حصلت الفئة العمرية 16 سنة على اعلي المتوسطات في متغير الخجل لدى مجموعة الإناث.

وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط جوهري موجب بين الخجل والعصبية لدى عيني الإناث والذكور. (نفس المرجع السابق، ص ص 16 و 17).

III. الدراسات الأجنبية:

دراسة زمباردو (Zambardo 1996): أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية للكشف عن الشعور بالخجل عبر الثقافات المختلفة باستخدام قائمة ستانفورد للخجل شملت المراهقين والشباب من 18-21 سنة في كل من آسيا أمريكا الانفعالي، والمشاركة الجماعية المحاطة بالتقليد، والمحاكاة التي يتم تعديل السلوك في إطارها.

-ان معظم العينات في الدراسات السابقة تناولت المشكلات السلوكية تمحورت حول تلاميذ ما قبل المدرسة أو الطلبة الجامعيين أو المراهقين بينما لم تتطرق إلى تلاميذ المرحلة الابتدائية سوى بعض الدراسات وهذا ما يعطي زخما كبيرا بأهمية المرحلة التي تناولناها.

-ان معظم البرامج الإرشادية والعلاجية تستند إلى العديد من المحاور والأساليب المشتركة مثل المناقشات، الألعاب الجماعية، المحاضرات، السيكو دراما، القصة، الموسيقى والغناء.

-ان معظم الدراسات التي أجريت على الخجل المدرسي هدفت إلى حصر تلك المشكلة والتقصي عنها، دون وضع البرامج الإرشادية والعلاجية لها، باستثناء بعض الدراسات التي وضعت تلك البرامج، ولكن في مجتمعات تختلف عن مجتمعا.

●-استفاد الباحثان من الدراسات السابقة والمشابهة التي حول أسلوب البرامج الإرشادية وكذلك المشكلات السلوكية، في صياغة اسئلة الدراسة ومشكلة الدراسة، وفي صقل الإطار النظري الخاص بهما، وفي مجال الإجراءات، والأدوات،

والأساليب الإحصائية، وفي بناء البرنامج الإرشادي للخجل المدرسي ومقياس الخجل المدرسي الذي تم اعداده وفي تفسير النتائج.

وأوروبا من 8 دول توصلت الدراسة إن المراهقين والشباب في اليابان هم الأكثر خجلا إذا بلغت 40 بالمئة وان 60 بالمئة من أفراد العينة يعدون الشعور بالخجل مشكلة ((Zambardo, 1979, p 30).

أثر برنامج تدريبي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال الذين يتعرضون لسيطرة الأقران.

• دراسة دوسير: (Dorosier, 2004) استهدفت الدراسة معرفة أثر برنامج تجريبي

في تنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ الذين يتعرضون لسيطرة الأقران والتلاميذ الغير مرغوبين من قبل الأقران والتلاميذ الذين يعانون قلقا اجتماعيا. بلغ عدد أفراد العينة (271) تلميذ وتلميذة من الصف الثالث الابتدائي في 11 مدرسة حكومية. وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وتكونت المجموعة التجريبية من (187) تلميذ وتلميذة بينما تكونت المجموعة الضابطة من (196) تلميذ وتلميذة. وأشارت نتائج الدراسة إلى ان أفراد المجموعة التجريبية قد حققوا تحسنا في قبولهم من قبل الأقران وفي تقدير الذات وفي الكفاية الذاتية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة. (الخطيب. 2010 ص79).

6- التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق والدراسات السابقة والتعليق عليها يمكن استنتاج ما يلي:

-أشارت نتائج الدراسات إلى أن هناك فروق جوهرية بين الذكور والإناث في المشكلات السلوكية لصالح الذكور.

-إن معظم الدراسات أكدت على فعالية وجدوى الأسلوب الإرشادي العلاجي في التخفيف من حدة المشكلات والاضطرابات التي تتعاطى معها، وخصوصا في

حالة الاضطرابات السلوكية والانفعالية. وتفسر الباحثان ذلك بتميز هذا الأسلوب عن باقي الأساليب في قدرته على التنفيس الانفعالي, والمشاركة الجماعية المحاطة بالتقليد, والمحاكاة التي يتم تعديل السلوك في إطارها.

- ان معظم العينات في الدراسات السابقة تناولت المشكلات السلوكية تمحورت حول تلاميذ ما بعد المدرسة أو الطلبة الجامعيين أو المراهقين بينما لم تتطرق إلى تلاميذ المرحلة الابتدائية سوى بعض الدراسات وهذا ما يعطي زخما كبيرا بأهمية المرحلة التي تناولناها.

- ان معظم البرامج الإرشادية والعلاجية تستند إلى العديد من المحاور والأساليب المشتركة مثل المناقشات, الألعاب الجماعية, المحاضرات, السيكودراما, القصة, الموسيقى والغناء.

- ان معظم الدراسات التي أجريت على الخجل المدرسي هدفت إلى حصر تلك المشكلة والتقصي عنها, دون وضع البرامج الإرشادية والعلاجية لها, باستثناء بعض الدراسات التي وضعت تلك البرامج, ولكن في مجتمعات تختلف عن مجتمعنا.

- استفادت الباحثان من الدراسات السابقة والمشابهة التي حول أسلوب البرامج الإرشادية وكذلك المشكلات السلوكية, في صياغة أسئلة الدراسة ومشكلة الدراسة, وفي صقل الإطار النظري الخاص بهما, وفي مجال الإجراءات, والأدوات, والأساليب الإحصائية, وفي بناء البرنامج الإرشادي للخجل المدرسي ومقياس الخجل المدرسي الذي تم إعداده وفي تفسير النتائج.

7- التعريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة: (الكلمات المفتاحية)

- البرنامج الارشادي: هو مجموعة من النشاطات والمعارف المختلفة التي يتم تقديمها من طرف الباحث لافراد المجموعة التجريبية مخططة في فترة زمنية محددة يتم من خلالها انتقاء بعض الاستراتيجيات من خلال اختيار فنيات ارشادية مختلفة.
- الخجل : هو الدرجة على مقياس الخجل بحيث كلما زادت الدرجة على المقياس تعد مؤشرا على زيادة الخجل .

الجانب النظري

الفصل الأول : الخجل المدرسي

تمهيد

- تعريف الخجل

- مكونات الخجل

- أنواع الخجل

- أعراض الخجل ومظاهره

- صفات الشخص الخجول

- النظريات المفسرة للخجل

- الوقاية من الخجل

- علاج الخجل

- خصائص النمو للمرحلة العمرية (9 سنوات-12) أي المرحلة الابتدائية

- خلاصة الفصل

تمهيد :

يحدث للإنسان في حياته اليومية بعض التصادمات لاسيما الأطفال الذين توجد لديهم مشكلات انفعالية يعانون منها والتي تعيق نموهم الشخصي وتؤثر على عملية التكيف الاجتماعي لديهم ويمثل الخجل موضوعا ومشكلة حقيقية هامة في مرحلة الطفولة لان هذا الطفل الخجول يفقد المهارات الاجتماعية لذا فانه لا يستطيع الاندماج بسهولة في الحياة الاجتماعية وله أيضا تأثير على التوافق النفسي والاجتماعي وهو من الأنماط السلوكية الغير اجتماعية بشكل مزعج للآخرين عامة ولنفسه خاصة الأمر الذي ينعكس سلبيا على شخصيته يمنعه من مزاوله عمليات التفاعل الاجتماعي و التحصيل الأكاديمي ويجب الاهتمام خاصة بالنسبة للأطفال حتى لا تتفاقم وتصبح مرضا يصعب علاجه او التخفيف منه فهذه المشكلة يترتب عنها عدة مشكلات تؤثر بالسلب على حياته.

1 - تعريف الخجل

1-1- لغة

خجل: فعل (خجل الولد) يعني اضطراب حياء أو استحي.

خجل: (مصدر) الخجل عند الولد.

احمرار الوجه بطريقة لاإرادية عند الشعور بالحرج والارتباك أو الخزي شعور مؤلم يسببه الشعور بالذنب أو الإحراج أو العار.

1-2- اصطلاحا

هو ذلك السلوك السلبي الذي يولد عند الإنسان سواء من الطفولة أو مكتتبا من الحياة بسبب عدة متغيرات تتوفر في بيئة الفرد وينعكس هذا السلوك على الإنسان نفسه مما يجعله إنسان غير سوي يحتاج الى علاج ومتابعة. (معجم المعاني الجامع- معجم عربي-عربي).

3-1- تعريف كوزيني

الخجل هو ظاهرة انفعالية يعاني صاحبها من قلق مفرط أفكاره سلبية نحو الذات وهي حالة في غاية التعقيد تتراوح بين الارتباك في المواقف الاجتماعية وهذا الأخير قد يتلف حياة الفرد بأكملها. (النيال وآخرون 1999، ص 5).

4-1- تعريف مصطفى غالب

قام بتعريفه باه مرض نفسي اجتماعي يسيطر على الأحاسيس والمشاعر لدى الطفل منذ الطفولة فيبعثر طاقته الفكرية ويشتت إمكانياته الإبداعية وقدراته العقلية ويشل قدرته على السيطرة على سلوكياته وتصرفاته اتجاه المجتمع الذي يعيش فيه. (قيشر، 1982، ص 10).

5-1- تعريف الشريبي

يطلق على حالة الخجل الشديد و الطفل الخجول عادة يتحاشى الآخرين و يتم ترويعه بسهولة و لا يثق بالغير و هو متردد في الإقدام و الالتزام و لا يميل إلى المشاركة في المواقف الاجتماعية مفضلا الابتعاد أو الصمت و الحديث المنخفض و عادة ما يحمر وجهه و كذا أذناه. (الشريبي ، 2001، ص 90).

6-1 تعريف علي السيد الخضر:

التصرفات التي تصدر عن الفرد في بعض المواقف التي تشمل تفاعلات اجتماعية و التي تعبر عن عدم الارتياح الشخصي و الهروب الاجتماعي، وتجنب هذه المواقف و صعوبات التعبير عن الذات . (طه ، 2009، ص 16).

2 مكونات الخجل

2-6 المكون الفيزيولوجي

زيادة إفرازات الأدرينالين/ احمرار الوجه/ إفراز العرق/ زيادة النبض/ برودة اليدين.

2-7 المكون المعرفي

نقص السلوك الظاهر (الصريح) صعوبات في الإقناع والاتصال/ أفكار سلبية نحو الذات/ التفكير في أشياء غير سارة في المواقف الاجتماعية.

2-8 المكون السلوكي

حدوث حالة من عدم الارتياح/ الارتباك الحيرة التردد مع التذبذب والصمت.

2-9 المكون الوجداني

الحساسية/ ضعف الثقة في النفس/ اضطراب المحافظة على الذات (النيال وآخرون 1999. ص 15).

3 أنواع الخجل

3-6 الخجل الاجتماعي : العزلة مع القدرة على العمل بكفاءة مع الجماعة.

3-7 الخجل العام : عيوب في أداء المهارات كالفشل والإحراج ويظهر في الجلسات الاجتماعية والرسمية.

3-8 الخجل الاجتماعي العصابي: يتميز صاحبه بالقلق الناتج عن الحساسية المفرطة نحو الذات.

3-9 الخجل الخاص: أحداث ذاتية كالتنبيه الفيزيولوجي كمكون من مكونات الموقف العلاقات الشخصية الحميمة.

3-10 الخجل الموجب: صفات مستحسنة اجتماعيا مثل (الهدوء واللباقة).

3-11 الخجل السالب: الصفات الغير مستحسنة اجتماعيا مثل (العزلة/ الخوف/ القلق).

- 3-12 الخجل المتوازن: الصفات تكون متوازنة دون تفريط أو إفراط بشكل مقبول.
- 3-13 الخجل الموقفي: أي الخجل الذي يزول بزوال الموقف.
- 3-14 الخجل المزاجي: الخجل المرتبط بالمزاج وتقلباته.
- 3-15 الخجل التقويمي الاجتماعي : يقصد به الخجل المرتبط بتقويم المواقف الاجتماعية.
- 3-16 الخجل المفرط :ظهور الأعراض بصورة زائدة مكثفة وشديدة.
- 3-12- الخجل الغير مفرط :ظهور بعض الأعراض بصورة بسيطة خفيفة مؤقتة ورهينة موقف معين وتنتهي بانتهائه. (النيال وآخرون ، 1999. ص 16).
- 3-13- الخجل من الذات : أي الفرد من نفسه دون تدخل الآخرين به.
- 3-14- الخجل الحقيقي : خجل واقعي من مواقف مثيرة فعلا للخجل لدى الافراد.
- 3-15- الخجل الوهمي : تصوراته خاطئة من طرف صاحبه.
- 3-16- خجل متصنع : من اجل تحقيق هدف معين.
- 3-17- خجل جنسي: متعلق بالجنس.
- 3-18- خجل لفظي: تعابير لفظية يمكن التعبير عنها.
- 3-19- خجل غير لفظي: تعابير حركية لا يمكن التعبير عنها لفظيا.
- 3-20- خجل معرفي: متعلق بمعلومات خاطئة وتافهة.
- 3-20- خجل عاطفي: متعلق بالحب. (النيال وآخرون ، 1999. ص 16).

4 أعراض الخجل ومظاهره

- 4-6 الأعراض الفيزيولوجية : شحوب لون الوجه/ احمرار الوجه والأذنين/ زيادة خفقان القلب/ ارتعاش الأطراف/ زيادة إفراز العرق.
- 4-7 الأعراض الاجتماعية : التصرف بسلبية دائما/ تجنب النظر في العيون/ عدم تكوين علاقات جيدة/ الرغبة في الهروب والانسحاب/ الانعزال وضعف القدرة على التفاعل.

- 4-8 الأعراض الانفعالية : البكاء - التوتر - الضيق - الارتباك / الغضب الداخلي / تلثم الكلام / عدم الشعور بالراحة والانزعاج / كثرة الابتسام .
- 4-9 الأعراض المعرفية : تداخل الأفكار / البطيء في المناقشة / قلة التركيز واضطراب في التفكير / ضعف القدرة على الفهم والاستيعاب (النيال وآخرون ، 1999.ص 22).

5 صفات الشخص الخجول

- 5-6 الميول إلى الصمت عند الخروج من الجماعة.
- 5-7 عدم التفاعل الاجتماعي.
- 5-8 الميل للوحدة والعزلة.
- 5-9 أكثر قلقاً وتوتراً.
- 5-10 الانشغال بالذات وتأمل ما فيها من نقص. (مجدي عبد الكريم. 1992، ص 66).
- 5-11 فقدان الأمان والاطمئنان.
- 5-12 عدم القدرة على التواصل اللفظي وغير اللفظي مع الآخرين.
- 5-13 طفل فاقد لثقتة بنفسه.
- 5-14 عدم القدرة على التفاعل الاجتماعي. (أمل ورضا. 2004. ص 46).

6 أسباب الخجل

- 6-6 الأسباب الجسمية : يمكن ان يكون الإنسان مصابا بعاهة شديدة او سمنة مفرطة ومن اجل هذا يمكن ان يكون عرضة لعدم الثقة بالنفس.
- 6-7 نموذج الوالدين: ان الوالدين الخجولين غالبا ما ينجبان أطفالا خجولين ويؤدي ذلك إلى مزج القوى الوراثية التي تحمل استعدادا للخجل والعيش مع نماذج من الراشدين الخجولين فالاتصالات الاجتماعية تكون في حدها الأدنى والتحدث مع الآخرين يكون باستخدام مصطلحات الخوف وعدم الثقة بالنفس وكل هذا يقود الطفل إلى الخجل. (مباركي وآخرون. 2018. ص 20).

6-4- تنمية الذات كخجولين : يظهر نمط تنمية الذات عندما يتقبل الأولاد أنفسهم كخجولين وذلك عندما يدركون المواقف من خلال شعورهم بالخوف ونقدهم للذات فهم يتصرفون كما لو ان عليهم ان يثبتوا بأنهم فعلا خجولون وتصبح قناعتهم "أنني مجرد شخص خجول هذه هي شخصيتي" "أنني لا أستطيع التحدث مع أحد إنني اعرف انهم يكرهونني من الأفضل إلا أقول شيئاً لأنني أبدو كالأحمق" وبالتالي يعتقدون ان شخصياتهم خجولة وانه ليس لديهم القدرة على المواجهة للقيام بأي تصرف.

6-5- الشعور بعدم الأمان: تعتبر الحاجة إلى الأمن العاطفي من الحاجات الأساسية لكل الأطفال وحتى يتحقق ذلك يحتاج الطفل إلى الشعور بان هنالك من يهتم به ويحميه ويتحقق لديه هذا الشعور من خلال قيام الأهل بتلبية حاجياته الأساسية من مأكلاً وحنان وحب والحصول على التقدير من البيئة المحيطة به أي المدرسة. (مباركي إيمان وآخرون. 2018. ص 20).

7- النظريات المفسرة للخجل

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

7-1- النظريات المعرفية السلوكية

تعد وجهة نظر باس من اهم ما قدم في تفسير الشعور بالخجل من حيث مفهومه أسبابه مكوناته ومدى انتشاره بين الناس والمراهقين خاصة وقد أثبتت الدراسات والبحوث التي أجريت في دراسة الخجل الفرضيات التي وضعها حيث يرى أصحاب النظرية

السلوكية المعرفية ان الإنسان خلال تفاعله مع البيئة المحيطة به يتعرض لمثيرات مختلفة فهو يتلقى هذه المثيرات ويقوم بتحليلها وتفسيرها وتحويلها إلى أشكال معرفية لذا فإدراك الفرد لهذه المثيرات وتفسيرها لها هي التي تنشأ الشعور بالخجل ويقيم "باس" الخجل بحسب نظريتين هما:

7-1-1- خجل الخوف: هذا النوع من الخجل يبدأ خلال السنة الأولى من الحياة وخلال النصف الثاني من السنة الأولى ويسمى بالقلق من الغرباء وهذا النوع يميل إلى التضائل بالتقدم بالعمر وبتكرار وجود الغرباء بالقرب من الطفل ويبدأ الخجل الناتج من الخوف نوع من أنواع القلق الاجتماعي حيث يتضمن الانزعاج من التفاعلات أو الفزع من وجود الشخص مع الآخرين وهذا النوع يحدث بين مختلف أنواع الأعمار حيث انه وسيلة تكيفية تستخدم في حضور الغرباء. (Buss, 1980)

7-1-2- خجل الوعي بالذات Self Consionness Shyness: يرى باس ان الإنسان هو وحده الذي يكون مدركا لذاته حيث انه عندما يشعر الفرد بان الآخرين يراقبونه يشعر بالإحراج و ينتهي به الشعور بالخجل هذا الفرد يكون لديه شعور بالذات حاد اي اكثر من الطبيعي يتولد لدى الفرد مما يسمى

(Self Consionness Shyness) نتيجة لنمو و تطور العمليات المعرفية خلال السنوات الرابعة و الخامسة من العمر فيمتلك الفرد الإحساس بالذات الاجتماعية و امتلاك الشيء شعر بالخجل (Buss,1980).

7-2- نظرية إريكسون:

أخرج إريكسون هذه النظرية عام 1965 والتي تعتبر تطور الإنسان نتيجة طبيعية للأحداث الاجتماعية والثقافية وذهب للقول ان عملية التطبع الاجتماعي تمر بمراحل ومن بينها المرحلة الثانية وهي الاستقلالية في مقابل الشعور بالخجل والشك من سن 2-4 سنوات الطفولة المبكرة. فالطفل في هذه المرحلة يتعلم الاستقلالية من خلال التدريب على الأكل الفردي وارتداء الملابس فالمهم في هذه المرحلة إحساس الطفل بالاستقلالية بحيث يصبح قال اعتمادا على الكبار فيصبح أكثر استقلالية ومتأكدا من ذاته أما الفشل في

تحقيق هذه الاستقلالية فيشعره بالخجل والشك. (ايمان بن علي، 2017، ص.ص (12.13

8- الوقاية من الخجل

- 1- عدم مقارنة الأطفال بمن هم أكثر حظا في الاستعدادات الجسمية أو الذكاء أو الوسامة.
- 2- الحرص على تشجيع الثقة بالنفس وتطوير المهارات.
- 3- ان يوفر الإباء والمدرسين لأطفالهم مقدارا من العطف والمحبة والثقة.
- 4- تشجيع مهارات النمو وتطوير روح القيادة والسيادة لديهم.
- 5- الحرص على ان يكون الأطفال اجتماعيين. (عبد المعطي، 2001، ص (338.339).

9- علاج الخجل

- 1-9 التدريب على التحدث مع النفس بإيجابية.
- 2-9 تفعيل دور البرامج في تنمية المهارات الاجتماعية.
- 3-9 المناقشة والحوار وتسهيل المشاعر والإفصاح الذاتي.
- 4-9 العلاج بالقراءة وتمثيل الأدوار واستخدام الاستراتيجيات وطرق التدريس الحديثة.
- 5-9 إتاحة الفرصة للطفل بالاختلاط مع الآخرين والتفاعل معهم.
- 6-9 تحقيق الثقة بالنفس والفهم للذات.
- 7-9 تحضير وصفات وبرامج لخفض الحساسية بالخجل.
- 8-9 اشعرا الطفل بالأمن والطمأنينة. (نيال العاسمي. 2011. ص 458).

10- خصائص النمو للمرحلة العمرية (9 سنوات-12) أي المرحلة الابتدائية

10-1- النمو الجسمي: خاصية هذه المرحلة أن فيها سرعة نمو الجسم زيادة في الطول والوزن وزيادة نمو الحواس وحب الاستطلاع وكثرة الاستيعاب للمفردات ويجب تقبل سلوكهم

الناج عن تغيرات النمو مثل كثرة الحركة والميل للجري وتجديد الملابس المناسبة للتوافق مع تلك الخاصة في النمو والتغذية السليمة لها أهمية.

10-2- النمو اللغوي: زيادة فهم واستيعاب المفردات والقدرة على التنسيق والربط بين المعاني ونمو القدرة على التعبير اللغوي واستخدام الجمل الصحيحة والتعبير عن النفس بطلاقة وراحة يجب توضيح الكلمات المبهمة له وتنمية مشاعر إيجابية نحو القراءة وتشجيعه على المطالعة وعدم مقاطعته عند الحديث.

10-3- النمو العقلي: كثرة التساؤلات والميل للقصص الخيالية يعني حب الاستطلاع يجب تشجيعه على المشاركة في النشاط المسرحي والفني وتنظيم برامج لتنمية الابداع والابتكار في المدرسة وتوفير بيئة محفزة مثل المكتبة وتقبل أسئلته المتكررة والرد عليه بشل صحيح ولدبه أيضا خاصية القدرة على فهم العلاقات بين الأشياء بتصنيفها وإجراء مقارنة منطقية ونمو سريع في اكتساب المعرفة ويجب أيضا توفير مصادر المعرفة الموثوقة التي تساعد على اكتساب المعلومات.

10-4- النمو الانفعالي: ازدياد الشعور بالمسؤولية وقلة الاعتماد على الغير والسعي لتقدير ذاته الحديث عن بعض نجاحاته وأيضا الرغبة في استقلاله الاستقلال في اختيار الملابس والأكل والأشياء الشخصية يجب منحه الفرصة في تحمل بعض المسؤوليات في المدرسة وتشجيعه على تحملها ولا تكون أكبر منه و تعزيزه والثناء على نجاحاته تقبل شخصيته وعدم انتقاده أمام الآخرين.

10-5- النمو الاجتماعي: الرغبة في اللعب المستمر لساعات طويلة والاهتمام الشديد للألعاب الجديدة وتميز الكثير من القيم الأخلاقية يعني معايير المجتمع المقبولة والمرفوضة يجب توفير مكان مناسب وامن للعب وتوضيح مفاهيم القيم الأخلاقية وتجسيد الوالدين والأسرة لهاته القيم. (الدليل الإجرائي لخصائص النمو في المرحلة الابتدائية وتطبيقاتها التربوية، ط 1، ص 32).

خلاصة الفصل

مما سبق نستنتج أن الخجل عند الأطفال مشكلة حقيقية تعيق من عملية التوافق النفسي والاجتماعي وتؤثر على التفاعل الاجتماعي والتحصيل الأكاديمي ولا تسمح بإشباع حاجات الفرد فقد تكون شخصية التلميذ راجعة إلى حصيلة ما تعلمه واكتسبه من عادات في صغره فلذا وقع على عاتق الأبوين مسؤولية كبيرة في معالجة والتخفيف من هاته الظاهرة مبكرا ومحا ربنتها بالتحدث مع طفلهم بشكل دائم وتعزيز ثقته بنفسه ومنحه الاهتمام واحتوائه وعدم تجاهله والالتزام بالإرشادات من اجل الحصول على شخصية سليمة وصحيحة لطفلهم.

الفصل الثاني : البرنامج الإرشادي

- تمهيد.
- تعريف البرنامج الإرشادي .
- أسس البرنامج الإرشادي
- أهداف البرنامج الإرشادي
- مبادئ البرنامج الإرشادي
- طريقة بناء البرنامج الإرشادي
- خطوات تخطيط البرامج الإرشادية
- مرحلة تنفيذ وتقويم البرنامج الإرشادي
- مرحلة تقويم البرنامج
- نظرية علاج العقلي لانهعالي السلوكي البرتس اليس Albart :ABC
:ellis
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

البرنامج الإرشادي يقوم بمواجهة مشكلة أو علاج اضطراب وفق بناء محتوى يستجيب لظروف يشكل ذلك وينظم عمليات إرشادية مع العميل أو فئة المسترشدين ويقترح أنشطة وأدوار تناسب المشكلة يتفاعل معها المسترشدين ويقوم الإرشادي بتقديم كل جلسة للتعرف على مدى تقدم العميل في الاقتراب والتبصر لحالته وامتلاك القدرة على تصويب سلوكياته بعد الاستفادة من خدمات البرنامج ونجاحه في متابعة الإرشاد النفسي طيلة مدة تطبيق البرنامج الذي يستمر شهورا.

تعريف البرنامج الإرشادي

1-1- لغة : الجمع برامج. سلسلة عمليات حسابية معقدة، تجري على الحاسب الألي لمسالة ما، البرنامج الدراسي: المنهج الدراسي، برنامج الحفلة: وقائعا وما يستخدم فيها من مواد، قدمت الجمعية برنامجا ثقافيا: خطة عمل ثقافية، برنامجي اليوم لا يسمح لي بزيارتك: المهمات التي سأقوم بها، تقدم الإذاعة برامج ثقافية وغنائية: الخطة المرسومة في كل يوم لعملها، يدل البرنامج على خطة منظمة مخططة يقوم بها فريق مختار لبلوغ هدف معين يتعلق بتقديم خدمة أو توفير مساعدة، أو إنجاز عمل هادف لفرد أو جماعة. (جمال الدين محمد، 1997، ص 175).

1-2- التعريف الاصطلاحي: هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة والغير مباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة (المدرسة مثلا) بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختبار الواعي المتعلق لتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتعميمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين. (مختار. 2008، ص 895).

1-3- تعريف الإرشاد في الإسلام: لقد كان للإسلام فضل في الإرشاد وحث الناس عليه قال تعالى (ادع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتي هي أحسن) وقال (ارابت الذي يكذب بالدين. فذلك الذي يدع اليتيم ولا يحض على طعام المسكين) و لقد ورد في القرآن الكريم اكثر من 160 آية تحمل معاني الإرشاد و النصح حيث قال تعالى (و من يضل فلن تجد له وليا مرشدا) (هادي صالح، 2013، ص13).

1-4- كما يعرفه حسين 2004 : هو مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي ويتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدم الأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانونها ف معترك الحياة. (حسين. 2004 ص 283).

1-5-- تعريف العاني 2000 : عملية مخططة وإنسانية تهدف إلى مساعدة الطالب حتى يستطيع حل مشكلاته بكل نواحيها الاجتماعية والتربوية والصحية والشخصية والأخلاقية والتوافق معها حتى يستطيع الوصول إلى حالة من الرضا والسعادة. (العاني. 2000 ص 60)

2- أسس البرنامج الإرشادي

يستند كل برنامج إرشادي على مجموعة من الأسس لابد من أخذها بعين الاعتبار لضمان نجاح البرنامج ومن هذه الأسس:

- العمر الزمني للأفراد المشاركين والخصائص النمائية للمرحلة العمرية التي يمرون بها ومطالبها النمائية حيث ان البرامج الذي يصلح مع الأطفال لا يصلح مع المراهقين وذلك لاختلاف العمر والخصائص النمائية.

- مراعاة الفروق الفردية بين الجنسين والفروق بين نفس الجنس (أدهم رجب، 2010، ص 29).
 - الأخذ بعين الاعتبار نوع المشكلة وطبيعتها.
 - واقعية البرنامج وإمكانية تطبيقه وتعميم الفائدة منه ومراعاة الإمكانيات المتاحة. (رغبي، 2011، ص 355).
- وقد اخذ الباحث في البرنامج الحالي هذه الأسس بعين الاعتبار فوضعت أنشطة وفعاليات تتلاءم مع المرحلة العمرية والفروق الفردية لأفراد العينة كما اهتم الباحث بان تكون الأنشطة والفنيات كلها تهدف لتنمية المهارات الاجتماعية الضرورية لدى العينة مع العلم ان إمكانية التطبيق كانت متاحة و لم تكن صعبة. وقد يترجم هذا كله على ارض الواقع من خلال اعتماد البرنامج الحالي على الإرشاد الجماعي اختيار نظرية التعلم الاجتماعي. (أدهم رجب، 2010، ص 29).

3- أهداف البرنامج الإرشادي

من جملة أهداف البرنامج الإرشادي تحقيق الذات وتحقيق التوافق والصحة النفسية. يهدف هذا البرنامج بصورة عامة إلى التدريب على المهارات الاجتماعية وتكوين مناخ مناسب نحو علاقات تحفز المتخلفين عقليا على تعلم بعض المهارات التي تساعدهم على التكيف على الحالة الموجود بها (عقليا ونفسيا) وفي برنامج سلوكي لدى فئة أطفال متخلفين عقليا باختبار ما مدى الفعالية نحو إبراز وتنمية مهارات قابلية تعلم وتواصل فئة المذكورة سابقا تتدرج هذه بما يعرف بالمهارات اللغوية للتعلم هذا ما أشارت إليه الرابطة الأمريكية للضعف العقلي بصورة تأهيل مدرسين أولا ثم تدريب أفراد معوقين، أكدت كذلك على ضرورة تصميم برامج تدريبية لتعليم وتأهيل المعوقين عقليا للقيام بأعمال بسيطة والتي تناسب قدراتهم وإمكانياتهم. (واكد رابح، 2016، ص 12).

من الآثار الإيجابية الناجمة عن تحقيق الهدف في البرنامج هو تطور و تعميم هذا الأخر يؤدي إلى الرقي بممارسة النفسية و تحقيق الرضا عن برنامج من قبل المسترشدين الذين نوهوا على التغيير الإيجابي الطارئ في حياته....الخ.

يبهرن البرنامج الإرشادي في كل مرة على قدرته الأحيائية مع فئة المتخلفين ذهنيا إذ يضمن المتابعة والمرافقة لتطورات التدريب على هذا البرنامج مع إمكانية المراجعة بالإضافة أو التعديل أو حتى الحذف وغيرها من الأساليب نحو تحسين مخرجات البرنامج دون ان نغفل عن اهم هدف وهو تحقيق الاستراتيجية الإنمائية والوقائية والعلاجية نحو تحقيق أفضل مستوى من النمو النفسي كل هذا نحو خاصية واحدة وهي تعديل السلوك بمنحى أفضل من المعهود. (نفس المرجع السابق).

4- الوقاية Preventive : مصطلح يعني تحصين النفس من المشكلات والاضطرابات يراعي هذا البرنامج في نتائجه قدرة المعالج على وقاية نفسه من الوقوع في علة نفسية وليتأكد الفريق الإرشادي من نجاعة البرنامج وثبوته لدى شخصية المعالج في كونه اكتسب مناعة نفسية حقيقية ضد مشكلة وتمكنه من مقامتها وانتاج البديل.

5- العلاج Remedial : يضمن الخدمات التي تهدف لمساعدة الشخص في علاج مشكلته والعودة الى حالة التوافق (نفسية و صحية) يهتم هذا المنهج باستخدام الأساليب و الطرق العلمية المتخصصة للتعامل مع المشكلة المطروحة (تشخيص و دراسة و علاج). (واكد رابح. 2016. ص 12)

5-1- محتوى البرنامج الإرشادي Program content : يتكفل بإنشاء المحتوى فريق ارشادي يعبر عن حاجة المعالج أكد عدة باحثين منهم (كيبين لوف Kippenlouf) على علاقة بين مضمون النصوص وسياقها فيعد المحتوى

صلب البرنامج الإرشادي ويعبر عن مدى الاثر الذي يحدثه في نفس المسترشدين على ما يحويه هذا البرنامج من مواد علمية يختلف محتواها من محتوى الى اخر باختلاف المشكلة. يمكن الاعتماد في الاختبار واعداد المحتوى على مصادر متعددة منها الاطلاع على دراسات سابقة كتب مراجع دوريات لها علاقة بالموضوع. أما المحتويات فهي ثلاثة ابعاد.

- ✓ **معارف وعمليات عقلية** : تقوم على ان عوامل معرفية تتفاعل مع سلوك وشعور وإنتاج الأعراض وعليه يمكن التوجه إلى محتوى مناسب.
- ✓ **الأنشطة** : وهي أنشطة صفية ولا صفية كتمارين المشي والاسترخاء والرياضيات والقراءة والكتابة الخ (نفس المرجع السابق).
- ✓ **المهارات**: منها مهارات التحدث مع الآخرين أو أمام جمهور التعبير عن الأفكار مهارات القراءة والكتابة الخ (نفس المرجع السابق).
- ✓ **تشمل إجراءات العملية التدريبية**

- تنمية الكفاءة في القيادة والمواطنة. (الحياني، 1998، ص 14).
- تنمية القيم التي تتناسب مع الأهداف. (هادي صلاح، 2013، ص 83).

6- مبادئ البرامج الإرشادية

- 1) مبدأ الحاجات المحسوسة: التي يبني على أساسها البرنامج الفعال
- 2) مبدأ المشاركة الجماعية: بين المسؤولين عن تطوير البرنامج والمسترشدين
- 3) مبدأ العملية : أي تكون عملية التخطيط غير معقدة والتعامل مع المشكلات والمواقف بطريقة عملية.
- 4) مبدأ الشمولية : تراعي كافة الشرائح الاجتماعية والاقتصادية للمسترشدين
- 5) مبدأ المرونة: أي القابلية والقدرة على تعديل الخطة وفقاً لما يطرأ من متغيرات
- 6) مبدأ البساطة: من خلال بساطة البرنامج وفهم الجمهور واستيعابهم الكامل له.
- 7) مبدأ التنسيق: بيت كافة العاملين في الجهاز الإرشادي.

- (8) مبدأ الاقتناع: أو الرضا لدى المسترشدين والقائمين بعملية التخطيط للبرنامج.
- (9) مبدأ التقدمية: أي البدا بعمليات التخطيط من حيث انتهت الخطة القديمة.
- (10) مبدأ الموازنة أي الموازنة بين المواد المتاحة والحاجات الفعلية.
- (11) مبدأ التكامل بين الخطط في مستوياتها المختلفة.
- (12) مبدأ مراعاة الظروف الداخلية والخارجية. (سرحان وآخرون. 2018. ص 15).

7- طريقة بناء البرنامج الإرشادي

قبل البدء في توضيح كيفية إعداد برنامج للتربية النفسية المدرسية يجب ان نضع في أذهان الإحصائيين النفسيين ان تطبيق البرامج بأنواعها المختلفة إرشادية تنموية وتعديل السلوك هي من أعماله في المدرسة.

وذلك بجانب دورة في الاستشارات النفسية والرد على البريد النفسي والحالات الفردية.

تصميم البرامج وتطبيقها هي العمل المميز والبارز للأخصائي النفسي والذي يساعده في تحقيق أهدافه. (حمدي ، 2012، ص 13).

وفيما يلي نحاول استعراض البرامج الإرشادية

7-1- البرامج الإرشادية: البرامج التي تهدف إلى إرشاد الطلاب وتوجيههم وتوعيتهم بموضوعات تتعلق بمراحلهم العمرية المختلفة وكذلك بالبيئة المحيطة في المنزل والمدرسة والمحيط بصفه عامة مثل (مرحلة المراهقة- أهمية العمل- الصحة النفسية- مخاطر الإدمان).

7-2- البرامج التنموية: أي البرامج التي تهدف إلى تنمية جوانب أو احد الجوانب نمو شخصية الطالب تحقيقا لمبدأ تنمية الإمكانيات البشرية خاصة فيما يخص الجوانب المعرفية مثل السلوك الذكي- الاستذكار. وتنمية بعض القدرات العقلية المعرفية الخاصة مثل القراءة/ الكتابة/ الحساب/ الميكانيكية.

تنمية مهارات التفكير سواء التفكير العلمي في حل المشكلات او التفكير الناقد الإبداعي. (نفس المرجع السابق).

7-3- برامج تعديل السلوك : هي التنفيذ بغرض علاج بعض أنواع السلوك السلبي الذي يعبر عن اتجاهات سلبية تعود بالضرر على الطالب ومن حوله مثل (التعثر الدراسي/ التدخين/ إدمان الانترنت/ العنف والصراع). (حمدي 2012، ص 13).

8- خطوات تخطيط البرامج الإرشادية

يجب ان يولى تخطيط البرامج الإرشادية النفسي اهتماما خاصا وعناية فائقة ويجب ان تكون عملية تخطيط البرامج مرنة بحيث تنمو وتتطور وفق حاجات الأفراد الذين نخطط من أجلهم ويجب ان يكون تخطيط البرامج واقعا وفي حدود الإمكانيات المتاحة والممكنة للتحقيق. وتتلخص خطوات تخطيط البرامج الإرشادية النفسية في المدارس فيما يلي

8-1- تحديد الأهداف : بحيث تتفق مع الأهداف مثل التعليم وإشباع الحاجات النفسية والاجتماعية والثقافية والمهنية وتسيير الإمكانيات لتحقيق هذه الأهداف وتختلف أهداف البرامج الإرشادية باختلاف المدرسي وكذلك المستويات التعليمية وأيضا طبيعة المشكلات ولهذا يجب ان تتناسب أهداف البرنامج الإرشادي النفسي في المدارس المرحلة التعليمية التي تطبق فيها. (سليمة سايجي. 2004. ص ص 25-26).

8-2- تحديد وسائل وطرق تحديد الأهداف : ويكون ذلك في ضوء المكانات المتاحة للمدرسة بحيث لا تحول هذه الوسائل دون التمكن من تطبيق البرامج ومن ذلك تحديد إعداد وسائل جمع المعلومات المنظمة وتجهيزها (الاختبارات والمقياس.... الخ).

8-3- تحديد الإمكانيات: الإمكانيات الموجودة والمطلوبة أي إمكانيات متوافرة والإمكانيات الناقصة التي يجب العمل على توفيرها كمختبرات وتجهيزات.

8-4- تحديد ميزانية البرنامج : اللازمة لتنفيذه من الميزانية العامة للمدرسة ويجب تحديد نسبة ميزانية البرنامج وتكاليفه وتقدر بحوالي 5 بالمئة من الميزانية العامة للمدرسة وتحديد مصادر التمويل والحاجات المالية.

8-5- تحديد الخدمات : التي يقدمها البرنامج بحيث تكون مستمرة وشاملة لكل الأفراد ومتكاملة مع بعضها البعض ومتنوعة (نفسية/ تربوية/ اجتماعية). وتقدم في إطار تنموي وقائي علاجي لتحقيق أهداف البرنامج. (نفس المرجع السابق).

8-6- تحديد الخطوات العريض لتنفيذ البرنامج : ويتضمن ذلك الخطوات الأساسية والأولويات وتحديد البدايات والنهايات والمدى الزمني ومكان تنفيذ البرنامج مثل (تحديد خطوات التنفيذ وعدد الجلسات ومدتها ومحتواها والأشياء المهمة..... الخ).

8-7- تحديد إجراء تقديم البرنامج بهدف التقويم : ويتضمن ذلك تحديد جميع إجراءات عملية التقويم والمتابعة مثل (تحديد أهداف التقويم المتمثلة في التقويم والإصلاح والتحسين وتلاقي أوجه النقص في خدمات البرنامج ووسائله وطرق تنفيذه. وضع خطوات محددة لعملية التقويم وتحديد أدواته المتمثلة في الاستبيانات والاختبارات وغيرها مثل دراسة المتغيرات السلوكية لدى المسترشدين..... الخ).

8-8- اتخاذ الاحتياطات لمقابلة المشكلات التي قد تطرأ: اتخاذ التدابير والإجراءات اللازمة للتغلب قد يعترض تنفيذ البرنامج مثل (نقص الاعتمادات المالية اللازمة وبالتالي نقص التجهيزات المطلوبة من أماكن وأجهزة ووسائل.... الخ). (سليمة سايجي. 2004. ص ص 25-26).

8-9- تحديد الهيكل الإداري : لتنظيم البرنامج والإشراف عليه بحيث يتولى الإشراف فريق متكامل مثل (المدير والمرشد والمدرس وأخصائي التوجيه والطبيب النفسي وغيرهم من العاملين الذين يتم أعدادهم وتدريبهم للقيام بالمهام المنوطة بهم). (صباح وآخرون. 1988. ص 158).

8-10- تحديد خصائص المسترشدين : المستهدفين والذين تطبق عليهم البرامج لتخطيط البرامج وفقا لهذه الخصائص. (زهروان. 2000. ص 38).

9- مرحلة تنفيذ وتقييم البرنامج الإرشادي

يحتاج تنفيذ البرنامج إلى إجراء بعض التدابير يجب على القائمين على تنفيذ البرنامج أخذها في الحسبان وهي

7-1 ضمان تعاون جميع أعضاء الفريق الإرشادي من أجل العمل على نجاح العملية الإرشادية وتحقيق الأهداف المأمولة منها.

7-2 تحديد الاختصاصات بين الأخصائيين والعاملين.

7-3 تحديد الخطة الزمنية للتنفيذ وتقديم خدمات الإرشاد.

7-4 تحديد الاجتماعات الدورية لفريق البرنامج الإرشادي لدراسة نتائج مراحل وخطوات تنفيذ وتحديد المشكلات التي واجهتهم خلال تلك المراحل من أجل التغلب عليها في المراحل التالية أثناء عملية التنفيذ.

7-5 استخدام الوسائل المتطورة واتباع الطرق الحديثة والاستفادة من إمكانيات التطور العلمي والتكنولوجي الحديث في تنفيذ البرامج. (ربيع العبوزي. 2021، ص 3).

10 - مرحلة تقويم البرنامج

✓ التقويم من الخطوات المهمة والأساس في بناء أي برنامج إرشادي وهو عملية مستمرة من بداية البرنامج حتى نهايته وفي كل مرحلة حتى يمكن تدارك نواحي القصور وتعزيز في قوة إصدار حكم بشأن مدى فعالية البرنامج الإرشادي وهل يتم الاستمرار في تنفيذه أو إجراء تعديلات عليه بهدف تجنيبه ورفع كفاءته ولذلك لا بد ان يكون البرنامج الإرشادي مرنا يتيح فرصة إجراء تعديل فيه بقصد كافة العاملين بالبرنامج حيث يضع بعض الدارسين خطوات محددة لعملية تقويم برامج التوجيه والإرشاد النفسي تحديد أسئلة التقويم والإجابة عنها.

✓ تحديد معايير التقويم وتعديل حال البرنامج بالنسبة لها.

✓ تحديد طرق التقييم ووسائله واستخدامها لتحديد فعالية البرنامج ومدى تحقيق الأهداف

✓ تحليل نتائج عملية التقييم وتفسيرها.

✓ اقتراح خطوات تقييم وإصلاح البرنامج في ضوء عملية التقويم وذلك بتحديد ما يجب تطويره وتعديله من عناصر البرنامج. (نفس المرجع السابق).

11 - نظرية علاج العقلي لانفعالي السلوكي البرت اليس Albar ellis:

يرى اليس ان الناس يتحكمون في حياتهم بما يحملونه من أفكار ومعتقدات والتصرف بموجبها فعندما يفكر الشخص على النحو العقلاني يكون سعيدا أما عندما يفكر على نحو اللاعقلاني فان يصاب بالاضطرابات النفسية ويرى اليس ان التفكير اللاعقلاني ينشأ عند الإنسان من خلال التشئية لاجتماعية ويتأثر بأفكار الآخرين من حوله خلال المراحل نموه ان الفكرة الرئيسية التي تعتمد عليها أساليب الإرشاد

العقلاني ولانفعالي عند اليس هي انه لا يمكن الفصل بين تفكير الإنسان وبين انفعال .

11-1- المفاهيم الأساسية التي تقوم عليها النظرية.

- عقلانية الفرد تقوده إلى السعادة وعدم العقلانية في التفكير تقوده إلى الشفاء.
- ان السلوك العصابي والاضطرابات النفسية ناتجة عن التفكير غير عقلاني.
- ان التفكير عقلاني ينشأ من خلال التعلم المبكر في سن طفوله وللأسرة دور في ذلك.
- العاطفة والتفكير يقودان حياة الفرد وكل واحد منهما يوتر في الآخر.
- إن استمرار الاضطرابات النفسية تقررهما المفاهيم والأفكار.
- يجب مجابهة الأفكار والعواطف السلبية التي تهدم الذات عن طريق تنظيم التفكير والمدرجات بحيث يصبح التفكير عقلانيا ومنطقيا عند الفرد.

يتلخص لارشاد العقلاني لانفعالي والسلوكي ي النموذج الذي يسميه البرت اليس

ABCDEF: على النحو التالي:

- A: الموقف.
- B: الاعتقاد.
- C: رد الفعل (انفعال السلوك)
- D: التنفيذ.

الجانبة الميداني

الفصل الأول: إجراءات الدراسة الميدانية.

- تحديد.
- منهج الدراسة
- الدراسة الاستطلاعية.
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- حدود الدراسة.
- أدوات الدراسة
- الأساليب الإحصائية

تمهيد:

يتناول هذا الفصل تحديدا إعادة طرح الفرضية كخطوة أولى لتحديد المسار العلمي للإجابة عنها ثم تناول عرضا لمنهج الدراسة، و مجتمع الدراسة و عينتها و أدواتها، ثم يلي ذلك عرضا لخطوات الدراسة التجريبية و التي تتضمن مراحل القياس القبلي، يليها اقتراح البرنامج الإرشادي، ثم مرحلة القياس البعدي و يتبعها الأساليب الإحصائية التي اعتمد عليها في تحليل الدراسة.

1-منهج الدراسة:

و قد أستخدم للتحقيق من فرضية الدراسة المنهج الشبه التجريبي و هو عبارة عن تصميم تجريبي نفذ على المجموعة التجريبية باستخدام القياس القبلي و القياس البعدي، حيث قامت الباحثة ببناء برنامج إرشادي مقترح لتخفيف الخجل المدرسي لدي تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي.

2-الدراسة الاستطلاعية:

بهدف اختبار الخصائص السيكومترية (صدق و ثبات) للمقياس قمنا باجراء دراسة استطلاعية و ذلك لضمان السير الحسن لمراحل البحث حيث قمنا بتوزيع المقياس على عينة من التلاميذ و هي مرحلة من المراحل الأساسية في تقصي الحقائق التي بتطلبها البحث العلمي و التي بواسطتها يتضح للباحث الخطوات التي يسير عليها، و الغرض من هذه الدراسة الاستطلاعية و هو تحديد عينة البحث و طريقة استيعاب العينة للأسئلة المقياس و تحديد متوسط الزمن الذي تتطلبه الإجابة على أسئلة المقياس و بالتالي وضع خطة العمل لتوزيعه و جمعه و تفرغته.

التعرف على الصعوبات و المواقف التي قد تعترضنا عند تطبيق المقياس و بالتالي تقاديتها مستقبلا.

3-مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ سنة ثالثة بابتدائية حسين إبراهيم زاوي بالأغواط و البالغ عددهم 60 تلميذ و تلميذة موزعين على قسمين و الجدول التالي يوضح أفراد المجتمع الأصلي للدراسة:

الجدول:جدول يوضح أفراد المجتمع الأصلي للدراسة

النسبة	مجتمع الدراسة	
100%	60	العدد
20%	12	أفراد العينة

قمنا باختيار مجموعة من التلاميذ ذوي الخجل المرتفع حسب مقياس الخجل المعد حيث بلغت المجموعة (12) تلميذا و ذلك لإمكانية تطبيق البرنامج الإرشادي، كذلك قمنا بتنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي مع الطلبة ذوي الخجل المرتفع، ثم تطبيق مقياس الخجل و هو بمثابة قياس بعدي ، بعدها المقارنة بين علامات التلاميذ في القياس القبلي و تنفيذ البرنامج الإرشادي لمعرفة مقدار التغيير الحاصل على أعضاء المجموعة.

4-عينة الدراسة :

تم تطبيق مقياس الخجل على 12 تلميذ من تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بمدرسة الزاوي حسين إبراهيم بالأغواط. والذين تم اختيارهم قصديا وتمت الاجابة عليه من قبل المعلمين .

5- حدود لدراسة:

- الحد المكاني: طبق البرنامج على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بابتدائية زاوي حسين إبراهيم.
- الحد الزمني: طبق البرنامج في فترة الفصل الثاني : (الأخير) في ظرف أسبوعين لعام 2022.
- الحد البشري: طبق على عينة مكونة من 04 تلاميذ يعانون من الخجل المدرسي

6- أدوات الدراسة

أ- مقياس الخجل لدريني (1998):

- **مقياس الخجل** : تم بناء هذا المقياس من قبل الباحث القطري حسين دريني سنة 1981 لقياس درجة الخجل لدى لرد و يطبق المقياس على فئة المراهقين و الراشدين و قد تكون المقياس بشكله الولي على 53 فقرة تقيس مظاهر سلوكية يتميز بها الشخص الخجول و بسبب عملية التقنين التي أجريت على المقياس تناقص عدد الفقرات ليصبح 42 فقرة او عبارة تقنين بعض المظاهر السلوكية فقرة فقط تقيس نفس المظاهر السلوكية للخجول، و لذلك بناء على اتفاق المحكمين و اخيرا اصبح يتكون من 36 فقرة فقط تقيس نفس المظاهر السلوكية للخجول، من بين هذه المظاهر السلوكية التي تتطرق لها فقرات المقياس كما يلي:
- الهدوء، الأدب، فلة سؤال المدس أو المحاضر، نقص المشاركة في الأنشطة، احمرار الوجه و التلعثم في مواقف الإجابة، تفضيل البعد عن الناس، حيث يقيس بجملته مدى إحساس الفرد بالخجل، ويغلب عليه 3 أبعاد، جسمي، سلوكي و إجتماعي.

- **ثبات المقياس**: تم حساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية و ذلك بتقسيم المقياس إلى بنود فردية و زوجية وذلك لان هذه النظرية تتميز بالبساطة

والموضوعية، كما ان وحدات المقاس على درجة من الثقافية بحيث لو استخدمت طريقة إعادة التطبيق لكان التطبيق الأول اثر في زيادة استبصار الطلبة بتصرفاتهم و خصائصهم السلوكية مما قد يؤثر على أدائهم عند إعادة التطبيق و وجد الثبات بتجزئة نصفية تساوي 0.66، وهو معامل ثبات غير دال و بناء على ذلك تم استخدام معادلة سبيرمان ران 0.70 و هو معامل ثبات عادل و دال (حسين الدريني 1981، ص 10)

الصدق: يشير الصدق إلى ان الأداة تقيس فعلا ما وضعت لقياسها إذ يعد الصدق من الخصائص السيكومترية الهامة التي يجب ان تتوفر في أدوات الدراسة من اجل الحصول على نتائج دقيقة يمكن الوثوق بها.

صدق المقياس: تحليل وحدات المقياس يؤدي إلى نوعين من المعلومات:

1/ درجة صعوبة العبارات.

2/ صدق العبارات.

ولحساب صدق العبارات استخدمت طريقة الفروق الطرفية القائمة على استخدام محك معين في تحديد اعلى أفراد العينة و أقلهم العينتين الفرديتين، و قدم تم تحديد أفراد العينتين باستخدام الدرجة الكلية للمقياس في صورتها الأولية كمحك لأن وحدات المقياس تقيس سمة واحدة، و قد امكن تحديد العينتين الفرعيتين لحساب المتوسط والانحراف المعياري للدرجة الكلية (ن = 84) وكان المتوسط هو (77.07) و الانحراف المعياري (11.14) و عليه فانه تم اختيار 25 طالبا و طالبة درجاتهم اعلى من (88) درجة و (59) طالبا و طالبة درجاتهم اقل من (66) درجة وبذلك امكن الحصول على عينتين متميزتين ثم لحساب دلالة الفروق بين درجات المرتفعات و المنخفضات على كل وحدة من الوحدات امكن استبعاد 06 وحدات و لذلك اصبح عدد وحدات القياس (36) وحدة (حسين الدريني 1980، ص 9).

• **صدق المحكمين:** قامت الباحثتان بتوزيع أداة الدراسة على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة و الاختصاص في مجال علم النفس و علوم التربية من أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بهدف فحص مضمون كل عبارة من عبارات الاستبيان و كذا الوقوف على مدى دقة و عناية كل عبارة لمتغير الدراسة و الأساتذة المحكمين هم:

و بناء على ملاحظات الأساتذة المحكمين قمنا بتعدي المقياس و بالتالي تم التأكد من صدق المقياس:

• **الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة الحالية:**

من اجل التأكد اكثر من صلاحية مقياس الخجل المدرسي الذي اعده حسين الدريني، في بيئتهم الخاصة و نظر للخصائص الاجتماعية و الثقافية و الظروف التعليمية التي تميز المجتمع الجزائري، ارتئينا ان نعيد قياس صدق و ثبات المقياس على النحو التالي:

• **صدق البناء (صدق الاتساق الداخلي):** يمثل الصدق واحدا من خصائص الأساسية للاختبار و يقصد به ان يقيس مقياس ما صمم لقياسه (فرح، 1997، ص 254)، للتحقق من صدق بناء مقياس الخجل المدرسي، قام الباحث بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (04) تلاميذ خارج عينة الدراسة الأساسية، تم توزيع الاستمارة من طرف الباحث في الابتدائية ، و التي قمنا باختيارها عشوائيا، ثم قمنا بحساب معامل الاتساق الداخلي للاستمارة، بحساب معاملات الارتباط " بيرسون " بين درجة كل بعد و الدرجة

• **الكلية للمقياس، و بعد التحليل الإحصائي** تبين ان معاملات الارتباط بين درجات المقياس ككل، كلها دالة عند مستوى دلالة (0.01) و هذا يعكس الثبات العالي للمقياس.

- ثبات الاداة: يقصد بالثبات دقة المقياس أو اتساقه (ابو علام، 2004، ص 254) و لتأكد من ثبات المقياس قام الباحث بحساب ثبات الاتساق الداخلي المحسوب باستخدام معادلة الفاكرونباخ" على نفس العينة السابقة و حصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول 1: يبين ثبات المقياس عن طريق الفاكرونباخ

الفقرات	الفا
30	0.79

يتضح من خلال الجدول رقم (02) ان درجات ثبات فقرات مقياس الخجل المدرسي عالية، اذ بلغت درجة ثبات ككل (0.79) و هي درجة ثبات لا باس بها تعكس ثبت هذا المقياس

7- الأساليب الإحصائية

استخدمت الباحثة اختبار t-test لعينتين حسابيتين متساويتين مرتبطين.

- المتوسط الحسابي للمقارنة مع المتوسط الفرضي.
- المتوسط الفرضي لمعرفة الفرق بين القياس القبلي و البعدي.

ب البرنامج الإرشادي المقترح لتخفيف الخجل المدرسي لدى التلاميذ سنة ثالثة ابتدائي:

و فيما يلي عرض مفصل للبرنامج الإرشادي حيث يشمل البرنامج:

1-أهداف البرنامج.

2-محتوى البرنامج: يشمل فلسفة البرنامج و النظرية القائم عليها.

3-جلسات البرنامج : 06 جلسات إرشادية حيث تشمل كل جلسة على (عنوان الجلسة، أهداف الجلسة، المدة الزمنية للجلسة الخطوات الجرائية للجلسة، تقييم الجلسة).

4-تقويم كل جلسة: لتقويم و توضيح نقاط القوة لإثرائها و تعديل النقاط الضعف. البرنامج الإرشادي المقترح لتخفيف الخجل المدرسي لدى تلاميذ سنة ثالث ابتدائي:

البرنامج الإرشادي المقترح لتخفيف الخجل المدرسي لدى التلاميذ سنة ثالثة ابتدائي:

1 المحور الأول : أهداف البرنامج

1-1- الهدف العام للبرنامج

يهدف البرنامج العام لإرشادي إلى محاولة التخفيف من حالة الخجل لدى التلاميذ قسم السنة الثالثة ابتدائي.

1-2- الأهداف الإجرائية للبرنامج:

يمكن حصر الأهداف الإجرائية للبرنامج فيما يلي :

- تقديم تعريف واضح و شامل بالبرنامج و أهدافه و أهميته.
- مساعدة التلاميذ على تخفيف مستوى الخجل المدرسي لديهم.

- اكتساب التلاميذ بعض العادات الدراسية الجيدة و تزويدهم بالطرق و الأساليب الصحيحة لكيفية المراجعة و المذاكرة وطرق المشاركة و الاندماج داخل الصف.
 - تدريب التلاميذ على جملة من الآليات التي تحد من وطئة الخجل لديهم.
- 1-3- الفئة المستهدفة:**

عينة من تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي الذين يحصلون على درجة اعلى على مقياس الخجل.

1-4- عدد جلسات البرنامج : يبلغ العدد 6 جلسات

1-5- لمدة الزمنية للجلسة الواحدة: ابتداء من 30 دقيقة و يتخللها فترة قصيرة من الراحة.

1-6- مكان انعقاد الجلسات: قسم مخصص.

2 المحور الثاني: محتوى البرنامج.

2-1- الاستراتيجية:

نستخدم فنيات المناقشة والحوار و من ثم تدريب أعضاء المجموعة على بعض الأساليب و التقنيات الإرشادية في جلسات تدريبية متنوعة.

2-2- التصور النظري للبرنامج:

نستخدم برنامجا إرشاديا يستند في إطاره النظري و كذلك خطواته الإرشادية إلى النظرية السلوكية المعرفية و نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي (نظرية البرت اليس) باستخدام أسلوب الإرشاد الجماعي مع التلاميذ ذوي الخجل المدرسي و من هذا المنطلق نريد تحقيق امرين من هذا البرنامج و هما كالتالي:

- تعديل الأفكار و المعتقدات الخاطئة التي تعلق في أذهان التلاميذ عن الخجل.
- تعديل السلوك الخاطئ الذي يلزم التلاميذ داخل المدرسة

2-3- الفئات المستخدمة في البرنامج:

- الإلقاء النظري حول مفهوم الخجل و كيفية التخفيف منه.

- التمثيل و لعب الدوار.
- المناقشة و الحوار مع المجموعات المشاركة.
- الواجب المنزلي: على كل طالبة ان تحاول تنفيذ موقف اجتماعي و ان تحلل الطالبة هذا الموقف للوصول إلى نتائج تعبر مدى التحسن.
- التقنيات الإرشادية هي المقابلة المتعلقة بالنظريات

2-4- الأدوات و الوسائل المستخدمة:

الحوار و المناقشة

2-5- الأفكار و المفاهيم و العمليات العقلية:

يتم معالجة موضوع الخجل من جميع الجوانب المختلفة و كذلك التعرف و التدريب على اهم الأساليب الإرشادية التي تساهم في تخفيف الخجل المدرسي.

2-6- التصميمات التجريبية

تم تطبيق البرنامج على التلاميذ الذين يحصلون على درجات مرتفعة على مقياس

الخجل المطبق في الدراسة، حيث نقوم بأجراء بإجراء قياسين و هما كالتالي:

- القياس القبلي: حيث نقوم بعمل قياس قبلي للتلاميذ و اخذ الأكثر خجلا بنسبة تفوق 43°.

- القياس البعدي: حيث نعمل قياس بعدي للتلاميذ بعد تطبيق البرنامج الإرشادي

عليهم و يتم قياس الفرق بين القياسين (القبلي و البعدي) لمعرفة درجة التغيير

الحاصل في خفض مستوى الخجل المدرسي.

2-7- طرق اختيار العينة الإرشادية

الطريقة العشوائية للتلاميذ الذين يحصلون على درجات مرتفعة على المقياس المطبق في هذه الدراسة.

2-8- حدد البرنامج:

- الحد المكاني: تم تطبيق البرنامج على عينة من تلاميذ سنة ثالثة ابتدائي.
- الحد الزمني: تم تطبيق البرنامج في فترة الفصل الثاني (الأخير) في ظرف أسبوعين.
- الحد الموضوعي: تطرقنا في البرنامج إلى تخفيف الخجل المدرسي لما فيه فائدة و أهمية بالغة في رفع مستوى التحصيل الدراسي عند تلاميذ المرحلة الابتدائية.

2-9- تعليمات البرنامج:

- المدة الزمنية للجلسة ابتداء من 30 دقيقة بحيث تكون 06 جلسات.

2-10- قواعد وقوانين عمل الجماعة:

- معرفة أهداف الجماعة.
- التأكيد على سرية و المحافظة على المعلومات.
- التأكيد على الالتزام بالمواعيد و الاستفادة من وقت الجماعة.
- تنمية الثقة بين أعضاء المجموعة.

الجدول 4 : جدول توضيحي يشمل الخطوط العريضة للبرنامج الإرشادي

<p>1- المساعدة على تخفيف مستوى الخجل .</p> <p>2- تدريب التلاميذ على المهارات الدراسية التي تستخدم من أجل تخفيف الخجل و زيادة التحصيل الدراسي.</p> <p>3- اكتساب الطلاب بعض العادات الدراسية الجديدة و تزويدهم بالطرق الصحيحة التي تغلبهم على الخجل</p>	<p>أهداف البرنامج</p>
<p>تلاميذ سنة ثالثة ابتدائي</p>	<p>عينة البرنامج</p>
<p>الطالبتين الباحثتين</p>	<p>منفذ البرنامج</p>
<p>قاعة الدرس</p>	<p>مكان البرنامج</p>
<p>الإرشاد الجمعي</p>	<p>نوع الإرشاد</p>
<p>06 جلسات.</p>	<p>عدد الجلسات</p>
<p>ابتداء من 30 دقيقة لجلسة الواحدة.</p>	<p>مدة الجلسة</p>
<p>المناقشة و الحوار : الواجبات المنزلية وتبادل الأدوار .</p>	<p>فنيات البرنامج</p>
<p>التقويم النهائي.</p>	<p>تقويم البرنامج</p>

الجدول 5: جدول يوضح الجلسات و موضوعاتها

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة
الأولى	الافتتاح و التعارف	7 التعارف المتبادل و الودي .
		8 تحديد الأهداف و الواجبات .
		9 التعرف على مدة .ومكان البرنامج الاتفاق على الجلسة القادمة.
		10 إعطاء و اجب منزلي.
الثانية	التعريف بمشكلة الخجل و مناقشة توقعاتهم	11 مناقشة واجب الجلسة الماضية.
		12 فهم توقعاتهم السلبية نحو ذاتهم.
		13 إعطاء فكرة عن الخجل .
		14 توضيح اثر الخجل السلبي بإعطاء أمثلة.
		15 إعطاء نموذج على نظرية ABCDE (فيديو أو موقف)
		16 - واجب منزلي .
الثالثة	اكتساب مهارة الثقة بالنفس و توكيد الذات	17 مناقشة واجب الجلسة الماضية.
		18 تحسين مفهوم الذات لديهم و زرع الثقة بالنفس عن طريق التحدث و الاحتواء .
		19 تفعيل استراتيجيات التعلم التعاوني و الجماعي .
		20 توضيح أهمية الاندماج داخل المجموعة.
		21 واجب منزلي.
الرابعة	تنمية مهارات التحدث أمام الآخرين و إدارة الحوار	22 مناقشة واجب الجلسة الماضية.
		23 تقديم العروض الشفهية.
		24 واجبات على شكل حوار لتقدمه أمام زملاء.
		25 سرد قصة أو واقعة على السبورة.
		26 واجب منزلي.
		27 مناقشة الواجب المنزلي .
الخامسة	اكتساب و تنمية مهارة التفاعل و التخاطب	28 إعطائه قيادة مجموعة من الألعاب و الإشراف عليها.
		29 تشكيل مجموعة تخاطب لتعزيز مهارات التعاون و التفاعل الاجتماعي بينهم . .
		30 تحميه المسؤولية و إعطائه حق التصرف في الجما
		31 الاستفسار من التلاميذ عن التغيير الذي طرا عليهم.
السادسة	انتهاء و تقييم البرنامج	32 هل حقق الأهداف المطلوبة (تخفيف و خفض الخجل).
		33 إحساسهم اتجاه البرنامج

الفصل الثاني: عرض و تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

- عرض تحليل نتائج الفرضية

- مناقشة و تفسير النتائج الفرضية

- - الاستنتاج العام

- - مقترحات الدراسة

- خلاصة الفصل.

1- عرض تحليل نتائج الفرضية :

يصلح للبرنامج الإرشادي المقترح في الخفض من الخجل المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي.

من اجل اختبار هذه الفرضية تم اختبار (ت) لعينتين مترابطتين لدرجات افراد عينة الدراسة للدرجة الكلية للمقياس على القياسين القبلي و الجدول 5 اسفله يوضح ذلك.

الجدول 2 اختبار لعينتين مترابطتين لعينة الدراسة في الخجل المدرسي في القياس القبلي

التطبيق	العدد	لمتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
القياس القبلي	12	67.2500	8.83305	60	11	2.83	0.01	دال

المصدر : SPSS

التحليل الإحصائي:

من خلال الجدول 05 أعلاه الذي يبين لنا نتائج القياس القبلي في مقياس الخجل المدرسي. بالنسبة للمجموع الكلي لدرجات مقياس الخجل المدرسي للتطبيق القبلي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (67.2500) و بانحراف معياري (8.83305)، هذا و بلغت قيمة ت(2.83) و هي دالة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (11). مما و نستدل من خلال نتائج تحليل الجدول رقم 05 على وجود مستويات خجل. و من خلال ذلك نلاحظ ان المتوسط الحسابي 67.25، اكبر من المتوسط الفرضي 60 و يعني ذلك ان عينة الدراسة يمثل الجدول 06 اسفله اختبارات لعينتين مترابطتين لعينة الدراسة في الخجل المدرسي في القياس البعدي .

الجدول 3: اختبارات لعينتين مترابطين لعينة الدراية في الخجل المدرسي في القياس البعدي

التطبيق	العدد	لمتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
القياس البعدي	12	59.7500	6.04716	60	11	2.83	0.01	دال

المصدر : SPSS

التحليل الاحصائي :

من خلال الجدول 06 أعلاه الذي يبين لنا نتائج القياس البعدي في مقياس الخجل المدرسي. بالنسبة للمجموع الكلي لدرجات مقياس الخجل المدرسي للتطبيق البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (59.7500) و بانحراف معياري (6.04716) و هنا بلغت قيمة ت (2.83) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05) و بدرجة حرية (11).

و من خلال ذلك نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس البعدي 59.75 اقل من المتوسط الفرضي 60 و ذلك بفارق 0.25 و اذا دل ذلك فانه يدل على انخفاض مستوى الخجل لدى عينة الدراسة.

2-مناقشة و تفسير النتائج الفرضية

أسفرت نتائج الجداول (05) و(06) ان هناك فروقا ذات دالة إحصائية عند مستوى ، الدلالة (0.05) بالنسبة للمجموع الكلي لدرجات مقياس الخجل المدرسي بين التطبيقين القبلي و البعدي لعينة الدراسة تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي لصالح التطبيق البعدي مما يعني ذلك ان البرنامج الإرشادي الذي اقترح للخفض أدى إلى نتيجة مرضية و هي تحسين طفيف لدى أفراد العينة و تعزو الباحثة إلى ان عينة الدراسة بعد تلقيا للمعالجة (برنامج إرشادي) كان ذلك كافيا لخفض مستوى الخجل المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي، و بدى أثره مباشرة على التلاميذ

من خلال ما يتضح من نتائج القياس البعدي. هذه النتيجة تؤكد أن البرنامج حقق نتيجة إيجابية نوعا ما نظرا لما تضمنه من أنشطة و فنيات تساعد التلاميذ في خفض مستوى الخجل المدرسي لديهم، و لكون البرنامج الإرشادي استهدف مجموعة من تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي فقد ساعد ذلك في شعور التلاميذ بالطمأنينة و الأمان و محاولة منح التلاميذ القدرة على المشاركة و التعبير بحرية عن مشاعرهم و أحاسيسهم و انفعالاتهم، كما ان ادراك التلاميذ بان هناك تلاميذ آخرين يعانون من نفس المشكلة، ساعد في تحسين مفهوم الذات و النظرة الإيجابية نحوها و اكتساب سلوكيات جديدة مكنته من التعامل مع الآخرين، مما اكسب التلاميذ نوعا من الحرية عن التعبير عن ذواتهم و إنما جمعهم مع زملائهم.

وتتفق نتائج دراستنا مع دراسة كريستوف و رفاقه Shrisfeld المشار إليه جريكوا و موريس أشارت النتائج إلى ان المشاركين في البرنامج التدريبي كانوا اكثر نجاحا في المواجهة الاجتماعية من غير المشاركين، و كذلك مع دراسة سالم 1998 أظهرت النتائج ان البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا إيجابيا على نقص حدة الخجل و تنمية تقدير الذات و مستوى الأعداد على جهاز الحركات الأرضية لجنباز.

الاستنتاج العام:

بعد تطبيق مقياس الخجل لعينة تضم 12 فرد من تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي لابتدائية حسين زاوي إبراهيم فيما يخص فرضية الفروق التي تنص على ان هناك فروق بين القياس القبلي والبعدي لبرنامج الإرشاد في خفض مستوى الخجل المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي وبعد حساب الفروق توصلنا إلى وجود فروق بين القياسين والدليل على ان هناك تجاوب من طرف التلاميذ فيما يخص البرنامج المطبق واحترام التعاقد التي تم بين الطرفين وقد يرجع ذلك إلى حفاوة التشويق والإثارة من قبل التلاميذ. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ان البرنامج الإرشادي المقترح المستخدم في الدراسة الحالية يتضمن اهم الأساليب الإرشادية والعلاجية الفعالة في حالة الخجل المدرسي والاسترخاء العضلي الذي كان له الأثر الأكبر الفعال على إكساب التلاميذ الراحة النفسية الكبيرة وكيفية التغلب على نفسه كلما اشتدت عليه حدة الخجل والتوتر أثناء الامتحان حيث تم استعراض مواقف الخجل من البداية مروراً بأصعب المواقف المخجلة وكان ذلك بالتوازي مع حالة الاسترخاء التي تعود عليها التلميذ، حيث بدأ التلميذ في حدة الخجل ويمكن ان نعزي هذه النتيجة إلى استخدام الأساليب الترفيهية في البرنامج حيث اعتمد على إخراج التلميذ في المرحلة الابتدائية من الجو المدرسي الضاغط والمخجل وإبداله بجو من الهدوء والراحة وترجع هذه النتيجة كذلك للاعتماد على استخدام فنيات تعديل السلوك.

وتعني هذه النتيجة لن التلاميذ قد استفادوا من تنفيذ البرنامج الإرشادي المقترح في ترشيد وخفض الخجل بالإضافة إلى التأكد من نتيجة فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتخفيف الخجل المدرسي، وهكذا تحقق الفرض ويمكن تفسير هذه النتيجة بان المجموعة الإرشادية طبق عليها البرنامج وبالتالي يحدث تخفيف للخجل عند أفراد المجموعة.

بالإضافة إلى ذلك تعني هذه النتيجة حدوث انخفاض في الخجل المدرسي في مجموعة كما تأكد هذه النتيجة فعالية البرنامج الإرشادي المطبق لخفض الخجل المدرسي وانه يؤدي إلى ترشيد وخفض الخجل المدرسي من خلال دراسة جميع جوانب حياة تلميذ المرحلة الابتدائية.

مقترحات الدراسة:

أشارت نتائج هذه الدراسة إلى إمكانية إجراء المزيد من البحوث التي يمكن ان تكون موضوعا للمعالجة ولهذا اقترحت الباحثة إجراء البحوث التالية:

- 1 محاولة تطبيق البرامج الإرشادية لمحاولة الحد او التخفيف من المشكلات المدرسية في المراحل التعليمية وبيئات أخرى.
- 2 إدراج البرامج الإرشادية في المؤسسات التعليمية وتفعيلها
- 3 تكثيف الدراسات حول الخجل نظرا لأهميته ودوره الكبير في تكوين وبناء شخصية الطفل.
- 4 حث الدفعات القادمة لتخصص الإرشاد والتوجيه على استخدام البرامج الإرشادية وإعطائها الأهمية.

خاتمة

خاتمة

نستنتج في الأخير من خلال تناولنا الجانب النظري وكذا التطبيقي لهذه الدراسة والتي انصب اهتمامنا فيها حول الخجل المدرسي الذي يعترض العديد من التلاميذ بشكل واسع، وللتخفيف من حدته تم اقتراح برنامج إرشادي لهذه المشكلة التي تعد من المشكلات النفسية التي تظهر خاصة في المراحل الحرجة للطفل. ولذلك يتطلب منا مساعدة التلاميذ بشكل أو بآخر ليعتدل مستوى الخجل لديهم ويكون في حده الأدنى لتزويد لديهم دافعية التحصيل ويرتقوا إلى أعلى المراتب العلمية. وإذا لم تكتشف وتحارب فإن هذه المشكلة تتحول إلى اضطراب يصعب تجاوزه، لذلك تطرقنا إلى اقتراح برنامج إرشادي لخفض الخجل المدرسي لعينة من تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي، بحيث تعرف هذه المرحلة بانها تحدد فيها قدرات كل تلميذ. والخجل حالة نفسية يعيشها جل التلاميذ لذا يجب محاربتها والتصدي لها لأنها تؤثر سلبا عليهم نفسيا وجسديا وتربويا كما أشارت إليه الدراسات، فمن الناحية النفسية يتعرض إلى إحباطات ومن الجسمية يعاني من إرهاق جسدي ومن التربوية ضعف في التحصيل الدراسي، لذا علينا الاهتمام بهذا الموضوع وهذا ماسعت إليه دراستنا

قائمة المراجع

المراجع:

1- القرآن الكريم.

المراجع باللغة العربية:

الكتب:

- 2- امل بنت فصل الغريخ وآخرون. دليل الإرشاد الأسري تصميم البرامج الإرشادية جمعياً المودة للتنمية الأسرية. ام القرى مكة. ج 8. 2018.
- 3- حسن مصطفى عبد المعطي 2001 كتاب الاضطرابات النفسية في الطفولة مكتبة القاهرة للكتاب القاهرة ط 1.
- 4- حسين طه عبد العظيم. 2014. الإرشاد النفسي (النظرية/ تطبيق التكنولوجيا). دار الفكر. عمان.
- 5- حمد بن عبد الله عبد العظيم. البرامج الإرشادية. ج 3. تق م سامية خيصر. مكتبة أولاد التراث. الجيزة مصر. ج 1. 2013.
- 6- الحياني. عاصم محمود. 1998. بناء برنامج إرشادي وقائي لبعض أنماط السلوك المنحرف لطلبة مرحلة المتوسطة. أطروحة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية. جامعة المستنصرية.
- 7- الخطيب عبد الله عبد الهادي عبد الرحمان. 2010. برنامج إرشاد مقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء في قطاع غزة رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإعلامية. كلية التربية. غزة فلسطين.

- 8- رياض نايل العاسمي 2011 كتاب المبادئ العامة في تخطيط وتقييم برنامج الإرشاد النفسي دار العراب ودار النور للنشر والتوزيع والطباعة سوريا دمشق بدون طبعة.
- 9- الزغبى احمد محمد. 2012. المشكلات النفسية والسلوكية والدراسية عند المراهقين والشباب. ط 2. دار الفكر. دمشق.
- 10- الشريبنى زكرياء 2001 كتاب المشكلات النفسية عند الأطفال دار الذكر العربي القاهرة ط 1.
- 11- صباح وآخرون. 1976. المشكلات الإرشادية. بغداد. مطبعة دار الإسلام.
- 12- طه عبد العظيم حسين 2009 كتاب استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي دار الفكر عمان الأردن ط 1.
- 13- العافي. منها 2000. واقع الإرشاد التربوي من وجهة نظر طلبة جامعة بغداد. بحث مقدم إلى الندوة العلمية الخامسة الموسومة "واقع الإرشاد التربوي في المؤسسات التعليمية تطويره مكتب الإشراف النفسية والاجتماعية للطلبة والشباب. بغداد.
- 14- مایسة احمد النیال مدحت عبد الحمید أبو زید 1999 كتاب الخجل وبعض ابعاد الشخصية دار المعرفة الجامعية الإسكندرية بدون طبعة.
- 15- محمد حامد زهران. 2000. الإرشاد الصغر للتعامل مع المشكلات. دراسة ط 1. القاهرة. عالم الكتب.
- 16- المخزومي امل ورضا أنور طاهر 2004 دليل العائلة النفسي دار العلم للملايين بيروت ط 1.
- 17- مصطفى غالب قيشر 1982 كتاب التغلب على الخجل في سبيل الموسوعة النفسية دار المعرفة الجامعية الطبعة 2.

18- النعيمي رمضان هادي صالح. أثر البرنامج الإرشادي في تعديل الأفكار الغير عقلانية. لطباعة كركوك. العراق. ط 1. 2013.

مذكرات:

1- أدهم رجب محمود الحفاجي. أثر برنامج ارشادي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى ضحايا التمر. مذكرة لنيل شهادة ماجيستر. كلية التربية الأساسية. الرشاد النفسي والتوجيه التربوي. جامعة المصرية. مصر. 2015.

2- ايمان بنت علي بن سالم العلوية. برنامج ارشادي لخفض الخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهاء سلطنة عمان. مذكرة لنيل شهادة ماجستر. كلية العلوم والتربية. جامعة الفكر. دمشق.

3- الدوسري صالح جاسم. 1980. الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد. رسالة الخليج العربي. مكتب التربية العربي لدول الخليج. العدد. الرياض.

4- الزهيري. منال عبد الحسن محمود. 2011. فاعلية برنامج مستند على الأنشطة لتنمية المهارات الاجتماعية لدى أطفال الرياض. رسالة ماجستر غير منشورة. معهد البحوث والدراسات العربية. العراق.

5- دلال يوسف. قياس فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الطموح الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. أطروحة لنيل شهادة الدكتوراة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة مسيلة. 2016-2017.

6- سليمة سايحي. فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. مذكرة لنيل شهادة ماجستر. كلية الآداب وعلوم الإنسانية. جامعة ورقلة. 2003-2004.

- 7- السيد حسن احمد. 2005. تنمية تعليم النمو في المدارس العربية باستخدام الحاسوب. سلسلة كتب المستقبل العربي. مركز دراسات الوحدة العدد (39). بيروت لبنان.
- 8- مباركي ايمان ودراج خديجة الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ الرابعة والخامسة ابتدائي دراسة ميدانية بابتدائية ولاية البويرة.
- 9- واكد رابح. مطبوعات مقياس بناء البرامج الإرشادية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. سنة أولى ماستر. إرشاد وتوجيه دكتور اريحي فارس. جامعة المدية. 2015-2016.

المجلات:

- 1- حبيب مجدي عبد الكريم 1992 الخجل كبعد أساسي للشخصية دراسة ميدانية لدى عينيتين من طلاب المرحلة الجامعية مجلة علم النفس 23 .
- 2- الدليل الإجرائية لخصائص النمو في المرحلة الابتدائية وتطبيقاتها التربوية المملكة العربية السعودية لوزارة التعليم الإدارة العامة للتوجيه والإرشاد ط 1.
- 3- نظرية العلاج العقلي الانفعالي السلوكي، البرت اليس Albert Ellis، ا، م الدكتور علي محسن العامري PDF.

المعاجم والقواميس

- بي الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ابن المنظور الأفريقي المصري. لسان العرب. (دار صادر بيروت بدون نتائج) ج 3. (معجم المعاني الجامع، معجم عربي-عربي).
- احمد مختار عمر. بمساعدة فريق عمل معجم اللغة العربية (القاهرة. عالم الكتب. ط 1. 1429 هـ 2008).

المصادر الأجنبية:

.(980)•Self- consciousness and social Anxiety. San Francisco.

W.HFruman *Coltd*

المواقع الالكترونية:

<https://uomustansiriyah.edu.iq>

الملاحق

الجلسة الاولى:

- 1- عنوان الجلسة: الافتتاح والتعارف.
- 2- أهداف الجلسة الأولى:
 - محاولة خلق جو من الهدوء والثقة المتبادلة.
 - تواصل ودي وتعارف بين المرشدة والمسترشدين في جو يسوده التوافق والتفاهم .
 - توضيح فكرة ان المعلومات سرية بينهم.
 - تحقيق مستوى من الفهم والإدراك لمشاعرهم.
- 3- صيغة الجلسة :إرشاد جمعي.
- 4- مدة الجلسة : ابتداء من 30 د.
- 5- مكان الجلسة: قسم مخصص.
- 6- تاريخ الجلسة :2022/4/18.
- 7- الأنشطة و الإجراءات:
 - 1-7- تبدأ الجلسة بحضور المرشدة والمسترشدين المشاركين في البرنامج الإرشادي والذين حصلوا على درجة مرتفعة من الخجل حيث يجلس الجميع مع بعض وتبدأ الجلسة.
 - 2-7- في البداية تقوم المرشدة بالتحدث عن سبب الاجتماع وهو محاولة التخفيف من الخجل والبرنامج الإرشادي والتعريف عن انفسهم.

3-7- إعطاء المجال للمسترشدين فيبدأ كل فرد فيهم بالتعريف عن نفسه من حيث العمر والاسم ومكان السكن والهوايات والحالة المدنية للوالدين وأوضاع الأسرة هل هي مستقرة أم لا.

4-7- توضيح المرشدة قواعد العمل الجماعي والاتفاق على محتوى الجلسات من احترام ، المشتركة الضرورية ،التعاون ،عدم المقاطعة أثناء الحديث بأخذ كل تلميذ دوره في الحوار

5-7- /توضيح الأهداف من البرنامج الإرشادي وعدد الجلسات ومكان تنفيذها والوقت المحدد لها.

6-7- تنتهي الجلسة الأولى بالاتفاق على الجلسة القادمة وماهو موضوعها

7-7- واجب منزلي: اكتب تعبير عن رايك في الجلسة الأولى.

الجلسة الثانية

1- عنوان الجلسة الثانية: التعريف بمشكلة الخجل ومناقشة توقعاتهم.

2- أهداف الجلسة الثانية:

- التعريف بمشكلة الخجل وأسبابه ،أعراضه.
- زيادة وعي التلاميذ عن سلبياته.
- تغير التصورات والمعتقدات الخاطئة نحو ذاتهم ومشكلة الخجل

3- صيغة الجلسة: إرشاد جمعي.

4- مدة الجلسة: 45 د.

5- مكان الجلسة : قسم مخصص.

6- تاريخ الجلسة : 2022/4/19.

7- الأنشطة والإجراءات :

7-1- الترحيب بالمسترشدين قبل المرشدة بصفة ودية وتجديد الألفة والمحبة.

7-2- القيام بمناقشة الواجب المنزلي الذي تم تكليفه بهم في الجلسة الماضية.

7-3- توضيح مشكلة الخجل المدرسي بتعريفه لهم مع الأعراض، الأسباب، طرق علاجه .

7-4- محاولة فهم ماهي أسباب خجلهم في المواقف وماهي نظرتهم نحو أنفسهم.

7-5- الاعتماد على نظرية Abc (البرت اليس) في تحليل مواقف الخجل بإعطاء مثال:

تلميذ لديه حل لمسألة ويريد الصعود للسطح أثناء الدرس وهو يعاني من خجل مدرسي وهناك عدد من الزملاء في القسم ومعلمهم A قسم يوجد به الكثير من الأشخاص ومعلم B أفكار غير عقلانية وتصور خاطئ عن المعلم بأنه يقوم بتوبيخه والقسوة عليه مع تنمر أصدقائه وضحكهم عليه C الشعور بالقلق والارتباك وفي النتيجة لا يتجرأ على رفع أصبعه والصعود للسطح.

7-6- توضيح الأثر السلبي للخجل مثلا عدم مشاركتهم في القسم واذا لم يجيب عند طرق

سؤال لهم من طرف المعلم فانه يؤدي إلى انخفاض مستوى التحصيل لديهم وبالتالي تتعرق عملية الانتقال من الصف الحالي للصف الموالي.

7-7- الانتهاء من الجلسة الثانية مع الاتفاق على موعد الجلسة القادمة.

7-8- إعطائهم واجب منزلي يتمثل في : أذكر المواقف التي شعرت فيها بالخجل؟ ماذا كان تصرفك؟

الجلسة الثالثة

1- عنوان الجلسة الثالثة: إكتساب مهارة الثقة بالنفس وتوكيد الذات

2- أهداف الجلسة الثالثة:

- اكتساب بعض العادات وتعزيز شعورهم بالثقة بالنفس وتقهم ذاتهم.
- تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على مواجهة المواقف وعدم الانعزال.
- تعزيز مفهوم التفاعل الاجتماعي من اجل الحصول على فرد سوي قادر على التكيف الاجتماعي.

3- صيغة الجلسة : إرشاد جمعي.

4- مدة الجلسة : 45 د.

5- مكان الجلسة : قسم مخصص.

6- تاريخ الجلسة : 2022/4/21 .

7- الأنشطة والإجراءات:

7-1- الدخول للقاعة والترحيب بالمسترشدين بشكل جيد ومريح.

7-2- مناقشة واجب المنزلي للجلسة الماضية.

7-3- محاولة تحسين مفهوم الذات لديهم بتدريبهم على التشجع والمشاركة مع الزملاء في النقاشات و كيفية إدارة الحوار من البداية واخذ الجرأة في الكلمة الأولى داخل المجموعة.

7-4- تدريبهم على الوقوف بثبات أمام الآخرين والنظر إلى أعينهم أثناء التحدث .

7-5- التصرف كما لو انهم أقوىاء شخصية ومحاولة تقليد سلوكيات شخص يعتبرونه قدوة لهم.

7-6- التحدث الإيجابي مع الذات مثلا : تكلم مع نفسك وردد كلمة أنا شخص غير خجول تحدث أمام المرآة بطلاقة وقل سوف أتخلص من خجلي ،أنا قوي شخصية ، أنا جريء ، وقم بكتابتها في ورقة وعلقها في غرفتك.

7-7- تفعيل استراتيجية التعلم التعاوني (إرشاد جماعي ،لعب الأدوار، الألعاب، سرد القصص...) .

7-8- إنهاء الجلسة الثالثة بالاتفاق على موعد الجلسة القادمة

7-9- الواجب المنزلي قم بتحضير تعبير شفهي لقصة واقعية من اجل قراءتها على زملائك على السبورة

الجلسة الرابعة

1- عنوان الجلسة الرابعة: تنمية مهارة التحدث أمام الآخرين.

2- أهداف الجلسة الرابعة:

- القدرة على التحدث أمام الآخرين بدون تردد.
- حسن التصرف أمام المواقف الاجتماعية .
- القدرة على قيادة مجموعة من الأشخاص أو بدء حوار

3-صيغة الجلسة : إرشاد جمعي.

4- مدة الجلسة: 30 د .

5- مكان الجلسة : قسم مخصص

6- تاريخ الجلسة: 2022/4/24 .

7- الأنشطة والإجراءات:

- 7-1- القيام بالترحيب بالمسترشدين في بداية الجلسة وشكرهم على حضور الحصة.
- 7-2- تحليل ومناقشة الواجب المنزلي للجلسة الماضية.
- 7-3- تقديم العروض الشفهية التي طلبت منهم في الجلسة الماضية بالصعود إلى السبورة والبدء في إلقاء التعبير الشفهي الذي يتمثل في قصة او تجربة.
- 7-4- القيام بتقديم مسرحية على شكل حوار ويكون المسترشد هو من يدير العرض ويقوم بقيادته.
- 7-5- تدريبه على التصرف بثقة بالنفس أمام الآخرين مثلا عند زيارة احد الضيوف لهم في منازلهم والأمر غير موجودة فيجب عليهم التشجع والتحدث بطلاقة معهم وثقة.
- 7-6- توضيح أهمية هذا النشاط في التخلص من الخجل أمام الآخرين وتنمية مهارة التحدث وسط الجماعة.
- 7-7- في آخر الحصة يؤدي المسترشدين بالترتيب أنشودة راسخة في أذهانهم او الفاء نكتة على زملائهم.
- 7-8- إنهاء الجلسة مع الاتفاق على موعد الجلسة القادمة.
- 7-9- واجب منزلي تحضير تعبير عن انفسهم وتجربتهم مع الخجل

الجلسة الخامسة

1- عنوان الجلسة الخامسة: اكتساب وتنمية مهارة التفاعل والتخاطب.

2- أهداف الجلسة الخامسة :

- تنمية قدرة التلاميذ على المشاركة الفعالة لزملائهم.
- تنمية قدرتهم على التحدث والتخاطب داخل الجماعة والتصرف مع الآخرين
- تنمية قدرتهم على كيفية الاتصال والتواصل مع الآخرين.
- إدراك أهمية التفاعل والتخاطب والمشاركة في الأنشطة.

3- صيغة الجلسة : إرشاد جمعي.

4- مدة الجلسة : من 45 د.

5- مكان الجلسة: قسم مخصص.

6- تاريخ الجلسة: 2022/4/25 .

7-الأنشطة والإجراءات:

7-1- تبدأ الجلسة الخامسة بالترحيب بالمسترشدين في جو يسوده الهدوء والثقة المتبادلة.

7-2- مناقشة اذا ما قاموا بتحضير الواجب المنزلي.

7-3- الجلوس على شكل دائرة متكونة من المسترشدين والبدء بالترتيب والتنظيم وإعطاء كل فرد فيهم الحق في التكلم في النقاط التي يودون إخبار زملائهم عنها وتخصهم ،

من اجل تعزيز مهارة التخاطب مع بعضهم وكيفية التفاعل الاجتماعي مع اكتساب الثقة في النفس أثناء التحدث.

7-4- تحميلهم المسؤولية وإعطائهم حق التصرف في الجماعة.

7-5- الخروج لساحة المدرسة من اجل ممارسة الرياضة وإعطاء مسؤولية القيادة للمسترشد الخجول ليصبح مشرف ويقوم بالتحدث مع زملائه ويحدث بينهم تفاعل.

7-6- إنهاء الجلسة الخامسة مع الاتفاق على موعد الجلسة القادمة.

7-7- واجب منزلي كتابة تعبير عن رأيهم في الجلسات الإرشادية الماضية وماهي الصفات التي تحسنت فيهم ؟

الجلسة السادسة

1- عنوان الجلسة السادسة: إنهاء وتقييم البرنامج.

2- أهداف الجلسة السادسة:

- تقييم البرنامج الإرشادي من طرف المسترشدين.
- هل حقق الأهداف المطلوبة (تخفيف وخفض الخجل المدرسي).
- تقييم مدى تحسن المسترشدين بعد الانتهاء من جلسات البرنامج

3- صيغة الجلسة: إرشاد جمعي.

4- مدة الجلسة: 30 د .

5-مكان الجلسة: قسم مخصص.

6- تاريخ الجلسة: 2022/4/26 .

7- الأنشطة والإجراءات:

7-1- في البداية يكون الترحيب بالمسترشدين.

7-2- مناقشة الواجب المنزلي.

7-3- التوضيح بان هذه الجلسة هي آخر الجلسات في البرنامج الإرشادي .

7-4- تحدث كل مسترشد أمام زملائه عن الاستفادة من الجلسات.

7-5- سؤالهم عن شعورهم حول ما طرأ عليهم من تغيير في سلوكياتهم وتصرفاتهم.

7-6- مراجعة هل حقق هذا البرنامج الأهداف المرجوة والتي تتمثل في التخفيف أو إزالة الخجل بنسبة عند المسترشدين.

في نهاية الجلسة تكون هناك أجواء يسودها الرضا وتنتهي بهدايا للمسترشدين مع التنديد بأهمية الالتزام بالطرق التي تساعد على التخلص من الخجل.

Reliability

Notes	
Output Created	17-MAY-2022 12:33:26
Comments	
Input	Data Active Dataset Filter Weight Split File N of Rows in Working Data File Matrix Input
Missing Value Handling	Definition of Missing Cases Used
Syntax	User-defined missing values are treated as missing. Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure. RELIABILITY /VARIABLES= 1س 6س 10س 11س 12س 18س 20س 21س 22س 25س 28س 2س /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.
Resources	Processor Time Elapsed Time
	12 00:00:00.02 00:00:00.02

[DataSet4] C:\Users\ll\Desktop\لغواط القياس البعدي.sav

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 الفياس_القبلي	67.2500	12	8.83305	2.54988
القياس_البعدي	59.7500	12	6.04716	1.74567

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 الفياس_القبلي & القياس_البعدي	12	.287	.365

Paired Samples Test

	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
Pair 1 الفياس_القبلي - القياس_البعدي	-7.50000	9.16019	2.64432	-13.32011-

جدول 8 :يوضح مقياس الخجل (الدريني)

الرقم	العبارات	نعم	احيانا	لا
1	يتردد عدة مرات قبل ان يسال المدرس اثناء الحصة.			
2	يحب ان يخرج المدرس بعد الانتهاء الحصة فورا.			
3	يميل الى مناقشة زملائه في النص.			
4	يحب ان يوجه الى المدرس أسئلة في الصف.			
5	يحب ان يقود زملائه.			
6	يشارك زملائه في الصف.			
7	عند زيارة ضيوف لهم يفضل الجلوس وحده في الغرفة.			
8	يتحدث الى زوار المدرسة.			
9	ينتهز الفرصة لتكوين صداقات عديدة.			
10	يبقى مع أصدقائه خارج البيت مدة طويلة.			
11	يتلثم في الإجابة عندما يوجه له من يكبره سنا سؤال.			
12	يحمر وجهه في مواقف المواجهة مع الآخرين.			
13	لا ينظر الى الشخص الذي يحدثه.			
14	يفضل الصمت إذا جلس مع مجموعة من الناس.			
15	يحب مواجهة المشكلات والتغلب عليها.			
16	يكره تناول الطعام في المطاعم العامة لوجود الناس.			
17	يبحث عن مبررات تمنعه من حضور الاجتماعات العامة.			
18	تضيق منه إجابة سؤال يعرفها عند وقوفه امام المدرس والتلاميذ.			
19	يفقد بعض حقوقه لأنه يفضل تجنب مواجهة الآخرين.			
20	يحاول الا يكون في مرمى بصر المدرس والتلاميذ.			

			يختار المقاعد الخلفية إذا وصل متأخرا إلى الفصل.	21
			يخجل من سؤال زملائه إذا فقد شيئاً.	22
			يتردد في الدخول إذا وصل متأخرا إلى الفصل.	23
			كان يحب اللعب بمفرده في طفولته.	24
			إذا نادى على زميل أثناء وجود الآخرين ولم يرد عليه يكرر النداء بدون تردد.	25
			أدبه الشديد يفقده كثيرا من حقوقه.	26
			يشعر بأنه ينقصه أساليب التعامل الناجحة.	27
			يشعر بالضيق اذا اضطر للدخول إلى المحلات العامة بمفرده والتعامل مع من فيها.	28
			يتجنب مقابلة مدرسه أو كبار السن الذين يعرفونه في الطريق العام.	29
			يفضل الامتحانات الشفهية عن التحريرية.	30

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Amar Telidji Laghouat
Faculté des Sciences Sociales



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار تليجي بالأغواط
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية و الأطفونيا

إلى السيد :
مدير مركز الأبحاث
بجامعة الأغواط
حسن إبراهيم
الأغواط

تُرْخِيسُ بِالزِّيَارَةِ

في إطار ربط المعارف النظرية بالواقع المعاش ،وتجسيدها للتعاون بين الجامعة
والمؤسسات التربوية والاجتماعية والصحية (العمومية والخاصة) ،وكذلك المؤسسات
الثقافية واقتصادية وإيماننا منا بضرورة تفتح الجامعة على محيطها ، فإننا نلتزم من
سيادتكم مد يد المساعدة

الطلبة :
مصلح إمام

.....
مصلح إمام

- تخصص :
مصلح إمام

وهذا في إطار زيارة ميدانية تساهم وتساعد الطلبة في بحثهم لنيل شهادة

.....

الأغواط : .../.../2022

رئيس القسم

.....
مصلح إمام



عبد القادر هلوب