

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عمار ثليجي بالأغواط  
كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية



الميدان : العلوم الانسانية والاجتماعية  
شعبة العلوم الاجتماعية

الموضوع

# دور طريقة العصف الذهني في خفض مستوى الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

(دراسة ميدانية بثانوية الشيخ نور الدين الحاج عيسى تاجموت الأغواط)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية

تخصص: ارشاد وتوجيه

إشراف الأستاذ :

لبصيرسفيان

إعداد الطالب :

موساويكمال ❁

السنة الجامعي 2017/2018

# كلمة شكر

شكر خاص إلى أستاذي الفاضل المشرف على هذه

المذكرة الدكتور / بصير سفيان على تشجيعه لي ومدته يد المساعدة بكل جود وكرم .

كما لا يفوتني أن أشكر جميع أساتذتي بدون إستثناء الذين

درسوني في السنة الأولى والثانية ماستر بجامعة عمار ثليجي بالأغواط .

ولا يسعني إلا أن أقدم جزيل الشكر

والإمتنان إلى صديقي وزميلي في المهنة تامرة عبد الرزاق

# إهداء

إلى روح جدي و جدتي و أبي رحمهم الله.

إلى من وضع الله الجنة تحت أقدامها أبي.

إلى أم الثلاث و رفيقة الدرب في الحلو و المرزوجتي.

فاطمة و أبنائي نوميديا و طاهر و عبد الجليل.

إلى كل إخواني و أخص بالذكر أختي نبيلة.

إلى أرواح أعزاء إنتقلوا مؤخرًا إلى رحمة الله صديقي جمال.

آيت حداد و ابن عمتي مهدي بلقاسم.

إلى كل العائلة و الأصدقاء أينما كانوا.

أهدي شجرة هذا العمل للمتواضع

## فهرس المحتويات

اهداء

كلمة شكر

الفهرس

قائمة الجداول

الملخص

مقدمة ..... 1

### الفصل الأول أساليب الدراسة واعتباراتها

01 / مشكلة الدراسة . ..... - 4 -

02 / الفرضيات ..... - 4 -

03 / أهداف الدراسة : ..... - 5 -

04 / أهمية الدراسة : ..... - 6 -

05 / التعاريف الإجرائية : ..... - 7 -

06 / الدراسات السابقة : ..... - 10 -

07 / التعليق على الدراسات السابقة : ..... - 12 -

08 / أسباب إختيار الموضوع : ..... - 12 -

### الفصل الثاني المراهقة

01 / مقدمة : ..... - 15 -

02 / تعريف المراهقة لغة : ..... - 15 -

03 / المراهقة إصطلاحا : ..... - 15 -

04 / شرعيا و إجتماعيا : ..... - 16 -

05 / النظريات المفسرة لفترة المراهقة : ..... - 16 -

### الفصل الثالث الخجل.

تعريف الخجل : ..... - 23 -

01- الخجل إنفعال : ..... - 23 -

02- الخجل ميل : ..... - 23 -

03- الخجل دافع : ..... - 23 -

تصنيفات الخجل : ..... - 24 -

02- تصنيف الخجل من حيث المصادقية : ..... - 24 -

03- تصنيف الخجل من حيث المستوى : ..... - 24 -

04- تصنيف الخجل من حيث التعبيرية : ..... - 24 -

( المرجع السابق ، ص 22 ، 24 ) ..... - 25 -

بروفيل الخجول : ..... - 26 -

بعض الإتجاهات المفسرة للخجل : ..... - 27 -

01- الإتجاه التحليلي : ..... - 27 -

02 إتجاه التعلم الإجتماعي : ..... - 27 -

03- الإتجاه البيئي الأسري : ..... - 28 -

04 الإتجاه الوراثي : ..... - 28 -

الفرق بين الحياء و الخجل : ..... - 28 -

### الفصل الرابع طرائق التدريس

01- طريقة المحاضرة : ..... - 31 -

- 02- طريقة المناقشة ( الحوارية ) : ..... - 31 -
- 03- الطريقة الإستقصائية : ..... - 31 -
- 04- طريقة حل المشكلات : ..... - 32 -
- 05- طريقة التعليم التعاوني : ..... - 33 -
- 06- الطريقة الإستقرائية : ..... - 33 -
- 07- طريقة الإستنتاج ، الإستنباط ، القياس : ..... - 34 -
- 08- طريقة التعليم المصغر : ..... - 34 -
- 09- طريقة التعليم الجماعي : ..... - 34 -

#### الفصل الخامس العصف الذهني

- 37 - مفهوم العصف الذهني : ..... - 37 -
- 37 - المبدأ الأساسي للعصف الذهني : ..... - 37 -
- 37 - /- مميزات العصف الذهني : ..... - 37 -
- 38 - محددات العصف الذهني : ..... - 38 -
- 38 - آليات جلسة العصف الذهني : ..... - 38 -
- 39 - /- أهداف التدريس بطريقة العصف الذهني : ..... - 39 -
- \* / عملية العصف الذهني هامة لتنمية التفكير الإبداعي لدى الطلاب للأسباب التالية : ..... - 39 -
- 39 - مبادئ العصف الذهني : ..... - 39 -
- 40 - مراحل العصف الذهني : ..... - 40 -
- 41 - معوقات العصف الذهني : ..... - 41 -





## ملخص الدراسة:

تتلخص دراستنا على محاور أساسية تتمثل في المراهقة و علاقتها بظاهرة الخجل و إمكانية إحتوائها بطريقة العصف الذهني .

حيث أكدنا على حساسية مرحلة المراهقة وما يشوبها من أزمات و صعوبات في التأقلم مع الذات ومع العالم الخارجي المتمثل في المجتمع و متغيراته وهذا بسبب التغيرات الجذرية و المفاجئة و المتسارعة التي تطرأ على المراهق في وقت قياسي و تتمثل هذه التغيرات في التحولات الجسمانية الخارجية و التقلبات الهرمونية و بداية تغير الأدوار الإجتماعية و النظرة إلى الذات و إلى الحياة ككل .

كما أكدنا على مشكلة الخجل التي قد تكون عامل تثبيط و فشل أمام حياة المراهق في الحاضر و المستقبل و هذا بسبب العوامل التي ذكرناها سابقا أو عوامل أخرى لم نتطرق إليها . و نظرا لحساسية الموضوع و جدية المشكل و تأثيره البالغ على حياة الشخص حاولنا البحث عن طريقة سهلة و في متناول الجميع و غير مكلفة ماديا و لا تتطلب وقتا و جهدا كبيرين تتمثل هذه الطريقة في العصف الذهني .

في دراستنا حاولنا تسليط الضوء على العوامل الثلاثة السالفة الذكر و تعريفها و التطرق إلى بعض خصائصها في إطار ما تتطلبه دراستنا لهذا الموضوع و هذا ما قمنا به في الجانب النظري للدراسة .

أما في الجانب التطبيقي فقد حاولنا القيام بالدراسة على عينة من تلاميذ ثانوية نورالدين الحاج عيسى ببلدية تاجموت ولاية الأغواط و هي بلدية شبه ريفية رغم عراقتها التاريخية ، كما أن لدينا قناعة مسبقة بأن المراهقين المنتمين للمناطق الريفية و الشبه ريفية يعانون من مشكل الخجل أكثر من غيرهم ممن يقطنون المدن أو المناطق الحضرية بصفة عامة ، و هذا راجع للطبيعة الإجتماعية المحافظة و التي تكثر فيها الممنوعات و يقل فيها التعبير عن الذات إلا في إطار ضيق و محدد المعالم .

و في هذا الإطار قمنا بطرح الإشكالية الآتية:

01/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل لدى تلاميذ الثانوي بين الإختبارين القبلي و البعدي لصالح الإختبار القبلي؟.

02/ هل توجد فروق في مستوى تأثير العصف الذهني في تخفيف الخجل حسب متغير الوسط الإجتماعي؟.

03/ هل توجد فروق في مستوى تأثير العصف الذهني في تخفيف الخجل حسب متغير الجنس؟. و بعد تطبيق الإختبار الخاص بالخجل قبلي و بعدي و بعد تطبيق طريقة العصف الذهني على عينة الدراسة تأكدنا من صدق الفرضية و المتمثلة في :

أجل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل لدى تلاميذ الثانوي بين الإختبارين القبلي و البعدي لصالح الإختبار القبلي .

أجل توجد فروق في مستوى تأثير العصف الذهني في تخفيف الخجل حسب متغير الوسط الإجتماعي .

أجل توجد فروق في مستوى تأثير العصف الذهني في تخفيف الخجل حسب متغير الجنس .

## RESUME

L'objectif de Notre étude est de savoir la nature de l'adolescence et sa relation avec la timidité et la possibilité de la réduire en utilisant la méthode brain storming.

L'adolescence est un passage très délicat et décisif dans la vie de la personne, cela du aux difficultés qui peuvent contrarier l'adolescent avec soi – même et avec la société à cause des changements physiques et sociologiques qu'il subit en un temps record.

A cause des facteurs cités ci -dessus, la parution de la timidité devient résultat inévitable notamment avec l'absence de l'accompagnement de la société en général et la famille partiellement, et ça devient fatale pour l'avenir et le devenir de la personne.

Pour cela on a cherché une méthode simple facile et qui ne coute presque rien pour trouver un remède à ce problème, et on a pas trouvé mieux que la méthode de BRAIN STORMING .dans notre modeste recherche on à essayé de définir les trois concepts fondamentaux: l'adolescence , la timidité et le brain storming ce que nous avons effectué dans le cadre théorique.

Concernant le coté pratique, nous avons choisi un échantillon de neuf élèves au lycée NORDINE HADJ AISSA dans la commune de tadjmout , wilaya de LAGHOUAT .

On a choisi ce village sub-rural pour la simple conviction que les personnes issues de tels milieux sont plus exposées au problème de la timidité par rapport aux autres , à cause de l'éducation plus ou moins rigide qu'on offre aux adolescents.

Dans ce cadre on à posé les problématiques suivantes:

1- y- a- t-il des différences statiquement significatives sur le niveau de la timidité chez les élèves lycéens entre l'avant test et le pres test en faveur de l'avant- test.

2- y- a- t-il des différences au niveau de l'influence du brain storming sur la timidité selon la variable du milieu social?

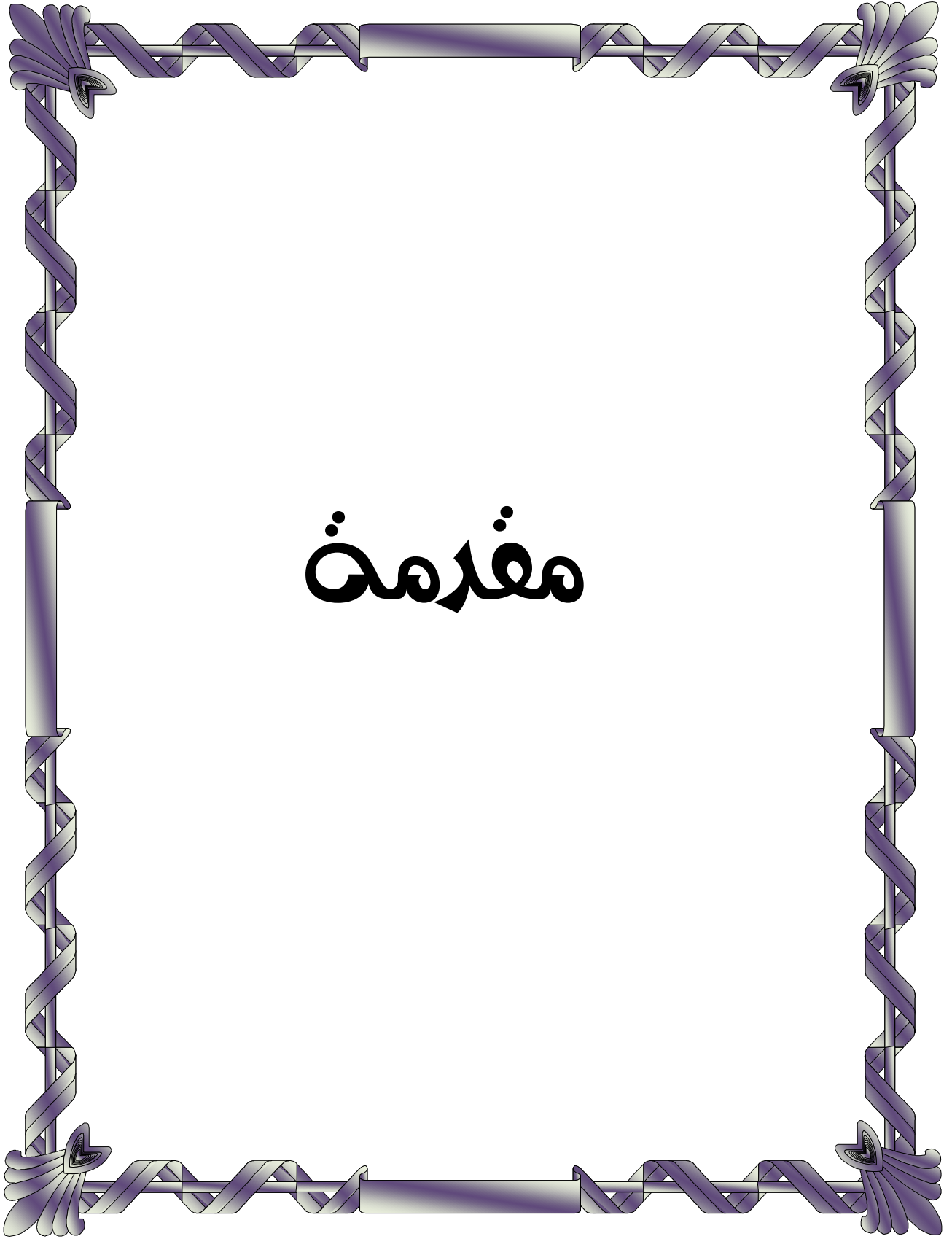
3- y- a- t-il des différences au niveau de l'influence du brain storming sur la timidité selon la variable du sex?

après l'application du test de timidité et l'application de la méthode storming sur notre échantillon , on s'est assuré de fiabilité des hypothèses suivantes :

1- on s'attend à des différences statistiquement significatives sur le niveau de la timidité chez les élèves lycéens entre l'avant test et le pres test en faveur de l'avant- test.

2- il ya des différences au niveau de l'influence du brain storming sur la timidité selon la variable du milieu social?

3- il ya des différences au niveau de l'influence du brain storming sur la timidité selon la variable du sex?



# مقدمہ

## مقدمة

الخجل هل هي صفة محمودة أم صفة مذمومة إجتماعيا ؟ هل تجعل من صاحبها إنسانا محل إعجاب أم سخرية ؟ هل يحس صاحبها بالراحة النفسية أم يحس بأن مشكلة تورق حياته و تقضي على سيرها الطبيعي و بالتالي تقضي على مستقبله ؟.

من المعروف و البديهي أنه إذا زاد الشيء عن حده إنقلب إلى ضده و أن الطبيعي هو أن تتراوح الظاهرة بين حدي الإفراط و التفريط ، فالإنسان الذي لا يملك شيئا من الخجل ينعت بالوقح و عديم الأدب و الإنسان الذي يسيطر عليه الخجل ينعت بالأبله أو عديم الشخصية .....

المراهقة هل هي أزمة أم هي مرحلة طبيعية أعطيناها أكثر من حجمها و اختلفت آراء الناس و نظرتهم للمراهقة فمن المنظور الديني لا نكاد نجد أثرا لهذه المرحلة و بالتالي تتأثر نظرة المجتمع الذي يستمد خلفيته من الدين ، فعموما في المجتمعات الشرقية ننظر إلى هذا المصطلح - المراهقة- نظرة إزدراء و توجس و عدم تقبل فالطفل إذا ما إحتلم يصبح مباشرة رجلا .

لكن من الناحية السيكولوجية و السوماتية لا يوجد أدنى شك في حدوث تغيرات أحيانا تكون جذرية لدى المراهق تسبب له بعض المتاعب الجسدية جراء التغيرات الهرمونية و الفزيولوجية المفاجئة و كذلك النفسية التي يكون سببها بعض مما سبق ذكره أو يعود لنظرة المراهق لنفسه أو نظرة المحيط الإجتماعي بكل أشكاله ، و لعل هذه التغيرات النفسية و السوماتية و الإجتماعية التي تطرأ على المراهق فجأة تسبب له الكثير من الأزمات النفسية التي قد تحول دون الوصول إلى سلوك أو أداء جيد أو حتى إلى الرضى النفسي لتحقيق بعض الأهداف الحياتية و لعل أكثر الأزمات التي ترتبط إرتباطا وثيقا بالمراهقة هي ظاهرة الخجل التي قد تكون بسبب وراثي كروموزومي أو بسبب جسماني كعدم رضى المراهق على شكله الخارجي أو بسبب إجتماعي يعود إلى نوعية التربية الموجهة إليه منذ الصغر أو مشاكل عائلية أو مشاكل مادية .

لذلك فكر علماء النفس بمختلف نظرياتهم و خلفياتهم في إحتواء ظاهرة الخجل لدى الإنسان بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة بطرق مختلفة سواء علاجية إكلينيكية أو بطرق تدريسية.

ومن بين هذه الطرق نجد طريقة العصف الذهني التي تستعمل في عملية التدريس لأجل الحد من ظاهرة الخجل و بالتالي دفع التلميذ كي يكون فعالا داخل القسم و يعبر عن آراءه و فهمه لمختلف المواد التعليمية حتى يتمكن المعلم من تدارك النقائص لديه و كذلك ليتمكن التلميذ من الإندماج الإجتماعي مع زملائه داخل المؤسسة التعليمية و المجتمع ككل..



# الفصل الأول

اسئلة الدراسة واعتباراتها

## 01 / مشكلة الدراسة .

يعاني الكثير في فترة المراهقة خاصة المتدرسين في المرحلة الثانوية من مشكلة الخجل التي قد تحول دون إنماجهم الجيد من الناحية التربوية و الإجتماعية بسبب التغيرات المفاجئة التي تطرأ عليهم إجتماعيا و نفسيا و بدنيا كما ذكرنا في مقدمة الدراسة .

وهناك الكثير من الطرق التي تمكنا من علاج هذه الظاهرة التي قد تتطلب الكثير من الجهد و الوقت و المال وهي : التقنيات العلاجية الإكلينيكية .

لكن هناك طريقة يمكن إستعمالها أثناء التدريس توفر علينا كل ما سلف ذكره ألا وهي طريقة العصف الذهني ، لما سبق يمكننا طرح إشكالية دراستنا على النحو التالي :

01/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل لدى تلاميذ الثانوي بين الإختبارين القبلي و البعدي لصالح الإختبار القبلي؟.

02/ هل توجد فروق في مستوى تأثير العصف الذهني في خفض الخجل حسب متغير الوسط الإجتماعي؟.

03/ هل توجد فروق في مستوى تأثير العصف الذهني في تخفيض الخجل حسب متغير الجنس؟.

## 02 / الفرضيات

و عليه يمكننا طرح الفرضيات الآتية :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل لدى تلاميذ التعليم الثانوي بين الإختبارين القبلي و البعدي لصالح الإختبار القبلي.

2- نتوقع وجود فروق في مستوى تأثير العصف الذهني في تخفيف الخجل حسب متغير الوسط الإجتماعي .

3- توجد فروق في مستوى تأثير العصف الذهني في تخفيف الخجل حسب متغير الجنس

## 03/ أهداف الدراسة :

نسلط الضوء على مشكلة الخجل التي قد يعاني منها المراهق بسبب أو لآخر أو مجموعة أسباب موضوعية و ذاتية ، فاسن المراهقة مرحلة حساسة جدا و محورية في حياة الإنسان لتكوين شخصيته المستقبلية فهو مهتم جدا بنفسه و إثبات ذاته و جذراته في الحصول على مكان في مجتمع الكبار و قد يكون الخجل جدارا صادًا و معرقلا لهذا المسار الطبيعي في حياة الإنسان و قد تكون له عواقب وخيمة على حياته مستقبلا بسبب ما يتبع ذلك من عزلة عن المجتمع و النظرة السلبية للذات .

و عليه فإن أهداف دراستنا تتمحور حول أهمية طريقة العصف الذهني و مدى نجاعتها للحد أو التخفيف من درجة الخجل لدى فئة المراهقين ، حيث نقوم بإجراء تجربتنا على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية لأجل إثبات أو نفي هذا التأثير المتوقع للعصف الذهني على الخجل.

و بالتالي يتمكن التلميذ الذي يعاني من الخجل أن يجد طريقة تمكنه من إطلاق العنان لأفكاره و إمكانياته و بالتالي إثبات هويته و شخصيته حاضرا و مستقبلا .

كما تهدف هذه الدراسة الي معرفة مدي فعالية طريقة التدريس بالعصف الذهني في خفض مستوى الخجل لدي التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي سنة اولي سنة ثانية.

و إضافة لما سبق يعتبر الانتقال من المرحلة الاكاديمية الي المرحلة الثانوية وما يتماشى مع ذلك من تغيير في السلوكات و النظرة الي الحياة وكذا الاهتمام بامور مستقبلية و الاهتمام اكثر بالجنس الآخر ازمة اخرى قائمة بحد ذاتها و بالتالي يمكن لبعض التلاميذ في هذه المرحلة ان يجدوا بعض الصعوبات في التأقلم مع المستجدات و يمكن نتيجة ذلك ان تولد لديه احساس مفرط بالخجل يجعله لا يعبر عن نفسه ولا يشارك في النشاطات داخل القسم.

و رغبة منا في ايجاد الحلول لهذه المعضلة إرتأينا الاستتجاد بطريقة العصف الذهني  
لعلها تكون وسيلة فعالة للسيطرة علي مشكلة الخجل لدي تلاميذ التعليم الثانوي.

#### 04/ أهمية الدراسة :

يمكننا تلخيص أهمية الدراسة فيما يلي :

- معرفة ماهية الخجل و ابعاده النفسية و الإجتماعية.
- أسباب الخجل التي قد تكون إجتماعية او نفسية او جسدية.
- كيفية الوصول الي الحلول التي تمكننا من السيطرة علي الخجل و عواقبه علي شخصية و حياة الفرد.
- كيفية التعامل مع التلميذ الخجول داخل المؤسسة التعليمية-معرفة ماهية المراهقة كما رحلة مفصلية في حياة الانسان -ما هي التغيرات التي تطرا علي الطفل حين بلوغه سن المراهقة.
- بداية النضج النفسي و البيولوجي و الجسدي وحتى الاجتماعي للمراهق.
- ما يمكن اعتباره طبيعيا لدي المراهق و يمكن اعتباره شاذا و غير طبيعي.
- ما هية العصف الذهني كطريقة للتدرس .
- أهمية العصف الذهني في حل المشكلات .
- أهمية العصف الذهني للسيطرة علي الخجل.

## 05/ التعاريف الإجرائية :

- تحتوي دراستنا علي ثلاث مفاهيم محورية و مفتاحية يجب علينا تعريفها إجرائيا وهي :

الخجل - المراهقة - والعصف الذهني .

## -اولا- الخجل :

يعرفه حسين الدريني (1981)علي انه الميل الي تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة ويكون الخجل مصحوبا بعدة مظاهر ، هي الشعور بالقلق و عدم الارتياح في المواقف التي تتضمن مواجهة مجموعة من الناس او السلطة او افراد يخشي ان يصدرو احكامهم علي الخجول و ان هذا القلق يؤدي الي الصمت و الاستجابة من مواقف التفاعل الاجتماعي .

و يعرفه بص (buss1985)علي انه عدم الراحة او الارتياح و الكف و الارتباك في المواقف الاجتماعية ،خصوصا المواقف التي يوجد بها اناس غير مالوفين .

و يعرفه ( زيمباردو و رادال(1982)zimbardoet radell:علي انه ميل متعلم لتجنب المواقف الاجتماعية و الاخفاق في المواجهات الاجتماعية و الشعور بالقلق وعدم الارتياح خلال التفاعلات مع الاخرين ....و الخوف من احتمال التعرض للتقدم من طرف الاخرين و البعد عن المبادرة والصمت عن الحديث.

كما يعرفه اسعد رزق(1979)في موسوعة علم النفس بانه حالة عاطفية او انفعالية معقدة تتطوي علي شعور سلبي بالذات او علي شعور بالنقص و العيب لا يبعث علي الارتياح و الاطمئنان في النفس (طه عبد العظيم،2009ص 16).

من خلال التعاريف التي عرضناها يتفق الجميع :

**علي ان الخجل هي حالة عدم ارتياح نفسي يصحبها ميل لتفادي التفاعلات الاجتماعية.**

**ثانيا :المراهقة :**

رغم ان هذا المصطلح لم يرد في عنوان الدراسة الا ان الفئة المستهدفة و هي تلاميذ التعليم الثانوي يجعلنا نتوجه مباشرة الي الحديث عن المراهقة والمراهقين. وقد تم تعريف المراهقة كالتالي :

يعرفها DELAROCHE (ديلاروش)علي انها خليط بين التحدي الموجه لدخول عالم الكبار و الحداد علي مرحلة الطفولة (PIERRE P 93 1985) :

كما تعرف نظرية التحليل النفسي المراهقة على أنها مرحلة اضطراب و فقدان للتوازن عابرة ، المسجلة في تاريخ الفرد و هي ضرورية للمرور الجيد لهذه المرحلة (JE RENDAL AL P 93 1985).

كما أن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني و معناه التدرج نحو النضج البدني و العقلي و الإنفعالي و الجنسي. المراهقة بمعنى آخر هي المعبر بين الطفولة و الرشد.

تتفق آراء العلماء على أنها تلك المرحلة الممتدة من : 12 سنة إلى 21 سنة. يقول حامد زهران في كتابه علم النفس النمو : إنه من السهل تحديد بداية المراهقة و لكن من الصعب تحديد نهايتها و مرجع ذلك أن بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي أما نهايتها فتتحدد بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة ( فؤاد عليان ، ص 07 ، 2004).

و المراهقة هي ميلاد لمرحلة جديدة في حياة الإنسان تؤدي به إلى النضج .

المفهوم اللغوي للمراهقة : و معناه الإقتراب من الحلم.

و يقسمها بعض علماء النفس إلى فترتين :

01- المراهقة المبكرة : تمتد من 12 إلى 16 سنة.

02- المراهقة المتأخرة : تمتد من 17 إلى 21 سنة.

يقول حامد زهران في كتابه علم النفس النمو - أنه من السهل تحديد بداية المراهقة ، لكن من الصعب تحديد نهايتها ، و مرجع ذلك أن بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي، أما نهايتها فتتحدد بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة ( فؤاد عليان ص 7 الأردن . 2004).

لما سبق ذكره يمكننا أن نعرف إجرائياً مصطلح المراهقة على النحو التالي :

هي تلك الفترة الممتدة من سن 12 إلى 21 سنة و التي تتخللها تغيرات جسمية و نفسية و إجتماعية المؤدية إلى أزمة عابرة تمس شخصية الفرد .

ثالثاً : العصف الذهني:(BRAIN STORMING) :

هو أسلوب للتفكير الجماعي أو الفردي في حل كثير من المشكلات العلمية و الحياتية المختلفة ، بقصد زيادة القدرات و العمليات الذهنية.

و يعني تعبير العصف الذهني إستخدام العقل في التصدي النشيط للمشكلة ، و هذا ما يدفعنا ألياً إلى التطرق لمفهوم حل المشكلات المرتبط إرتباطاً وثيقاً بالعصف الذهني.

إذن يعرف العصف الذهني على النحو التالي :

مجموعة العمليات التي يقوم بها الفرد مستخدماً المعلومات و المعارف التي سبق له تعلمها و المهارات التي إكتسبها في التغلب على موقف بشكل جديد و غير مألوف له في السيطرة عليه و الوصول إلى حل له .(WWW.STUDYUUAE.COM).

## 06/ الدراسات السابقة :

تطرق الكثير من الباحثين و علماء النفس إلى موضوع العصف الذهني و مدى نجاعته في حل المشكلات و نذكر بعض من هذه الدراسات على النحو الآتي :

-/ فاطمة الجاسم ( سنة 1994 ) : توصلت الدراسة إلى أن طريقة العصف الذهني أفضل من الطريقة التقليدية حيث أنها منحت الطلاب خطوات إستراتيجية لحل المشكلات (رسالة ماجستير غير منشورة). <https://books.google.dz>

-/ الصافي 1997 : أكد في دراسته أن طريقة العصف الذهني مهمة في الإستشارة و المرونة و التدريب على التفكير الإبداعي ، ( الرابط السابق).

-/ فرسيما 1995 (freseman) : أكدت دراسته التي هدفت إلى تحسين مهارات التفكير لطلاب المرحلة المتوسطة في مادة الجغرافيا بإستخدام طريقة العصف الذهني أنها تساعد في تحسين طريقة و قدرة التفكير و زيادة حماس و رغبة الطلاب المشاركين في المناقشات داخل الفصل (2016./www.abahe.co.ek.bran.storning)

-/وليد الجابري 2017 : دراسته هدفت إلى معرفة أثر إستخدام طريقة العصف الذهني في تنمية التفكير الناقد و التحصيل الدراسي لدى طلاب قسم أولى ثانوي في مادة الرياضيات ، حيث أكدت دراسته على تحسين قدرة التلاميذ على التعامل الجيد مع هذه المادة

(.www.alazhar .ede.ps / library.2017).

-/ حامد زهران (1990) : قام بدراسة اكد من خلالها أن طريقة العصف الذهني تزيد في قدرة التفكير المجرد و تزداد القدرة على الإستدلال و الإستنتاج و الحكم و حل المشكلات .

-/ الجابري وليد 2017 : إثر إستخدام طريقة العصف الذهني في تنمية التفكير

الناقد و التحصيل الدراسي لطلاب الصف الأول ثانوي مقرر الرياضيات بمكة ( رسالة ماجستير غير منشورة ن كلية التربية ، جامعة أم القرى). (مرجع سابق).

/- الجاسم فاطمة أحمد (1994) : أثر برنامج تدريبي في إستراتيجية حل المشكلات إبداعيا على تنمية قدرات التفكير الإبداعي لدى عينة من الطلاب المتفوقين ( رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البحرين)..( www.ollemna.com.2017 / howto

/- حامد زهران (1990) : علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، عالم الكتب : القاهرة. (المرجع السابق).

/- الصافي ، عبد الله طه (1997) : التفكير الإبداعي بين النظرية و التطبيق ، دار البلاد : جدة.(المرجع السابق).

/- ماستر في علوم التسيير.

أهمية العصف الذهني في تنمية التفكير الإبداعي .

- دراسة تجريبية : مركز نداء الجزائر للتكوين الصناعي و التأهيل المؤسستي و التدريب القيادي و تطوير الموارد البشرية - بسكرة.

- الطالبة : مليكي إيمان .

- جامعة بسكرة ( www.alazhar .ede.ps / librariy.2016 ).

: (Freseman richardad (1995

improving higher order thiking of middle school geographie steident by

teaching skills divectly aac . 842 . broquest – dlssbs

(https : //tel.archives – overtes .fr)r

## 07/ التعليق على الدراسات السابقة :

الدراسات التي ذكرناها أنفا ماهي إلا عينة من الآلاف من الدراسات التي تم إنجازها في كل بقاع العالم و كما لاحظنا فإن العصف الذهني بإمكانه معالجة العديد من المشكلات المتعلقة بالحياة الإجتماعية و المهنية و التعليمية كما يمكن لهذه الطريقة أن تساعدنا في التخفيف من حدة الخجل لدى الأشخاص ، حيث قام العديد من الباحثين بدراسات حول السيطرة على الخجل بإستعمال طريقة العصف الذهني نذكر منهم :

-/ لينا جمال الدعامسة (17/12/2017) ( إزالة الخشبية و الخجل من نفوس المشاركين في جلسات العصف الذهني).

-/ محمد غريب، (12/04/2013) العصف الذهني و إزالة الخجل الإجتماعي.

-/ أوز بورن (27/04/2014)، إزالة الخشية و الخجل بجلسات العصف الذهني .  
( منقول عن الرابط الإلكتروني الآتي : <https://neronet-academy.com> )

## 08/ أسباب إختيار الموضوع :

صادفت في حياتي الدراسية و الإجتماعية و المهنية أشخاصا من الوسط العائلي أو زملائي و أصدقائي يتمتعون بإمكانيات معرفية و قدرات مهارية كان بإمكانهم الوصول بها إلى نقاط بعيدة في سلم النجاح و هذا لاحظته لدى الذكور و الإناث .

إلا أن العديد منهم كانوا يعانون من مشكلة الخجل التي كانت صخرة يتعثر بسببها هؤلاء فهذا المشكل يجعل من صاحبه شخصا منطويا على نفسه غير قادر على المواجهة و بالتالي يرهن مستقبله و يضعه على كف عفريت في جميع مجالات الحياة .

كما كانت لي تجربة في مهنة التدريس بصفة مستخلف مارستها في المستويات الثلاثة ( الثانوي و المتوسط و الإبتدائي) ، وقد لاحظت معاناة العديد من التلاميذ من

مشكلة الخجل خاصة منهم المنحدرون من المناطق الريفية ، فقد كان الكثير منهم يتمتعون بدرجات لا بأس بها من الذكاء إلا أن مشاركتهم في القسم كانت ضعيفة و بالتالي كان تفاعلهم مع الدروس دون المستوى المطلوب فهذا المشكل يمنع حتى المعلم من معرفة حاجات التلميذ .

و المعروف أن فترة المراهقة فترة حساسة جدا لكل العوامل الخارجية المحيطة بالمراهق و التي قد تسبب إحباطات و إنتكاسات تزيد من فرص ظهور الخجل و قوة حدته .

و العصف الذهني كطريقة بسيطة و متاحة لكل الأشخاص خاصة المتواجدين في سلك التعليم تسمح بتجاوز مشكل الخجل بأقل كلفة و بدون إستهلاك وقت طويل مع البقاء داخل المؤسسة التعليمية ، فهي لا تستلزم التخصص في علم النفس بل تستلزم شيئا من التدريب و كذا قوة الشخصية و الصبر و حب خدمة الناس بصفة عامة و التلاميذ بصفة خاصة و إعطائهم الوقت الكافي للتعبير بكل حرية عن ما يجول في خواطرهم .

لهذه الأسباب السالفة الذكر وقع إختياري على الموضوع الذي قمت بدراسته.



الفصل الثاني

امراففة

## 01/ مقدمة :

رغم قصر فترة المراهقة نسبيا ، إلا أنها تتميز بحساسيتها الكبيرة لما لها من أثر كبير في الفرد من الناحية الفسيولوجية و الإجتماعية و الدينية و الأخلاقية حيث تتغير إحتياجاته و سلوكياته و تصوراته عن كل شيء ، فواجب على الوالدين و المعلمين و المربين أن يهيئوا الظروف الملائمة للمرحلة و أن يحيطوه علما بكل ما سيطرأ عليه حتى يأنس بها و عليهم بالرفق معه و بث روح الثقة و الأمل و الهمة العالية لديه . ( مولاي الرجاوي ، www.alukah.net).

و لكن للأسف في المجتمعات العربية عموما و المجتمع الجزائري خصوصا نادرا ما نجد هذه المرافقة التي يتوجب على الراشدين توفيرها للمراهق ، فكل ما يتلقاه - حسب الملاحظة العامة- هو الأحكام القيميّة و التعقيبات السلبية عن أخطاءه أو سوء تصرفه و هذا من بين الأسباب التي تحفز ظهور الخجل على المراهق خصوصا في المواقف التي يتواجه فيها مع عالم الكبار مثل الأستاذ أو الأب.....إلخ.

## 02/ تعريف المراهقة لغة :

رهق ، أي غشي أو لحق أو دنا منه سواء أخذه أم لم يأخذه .  
الرهق محركا : السفه و الخفة و ركوب الظلم و الشر و إتيان المحارم.  
راهق الغلام : أي بلغ الحلم.

و ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي - راهق - الذي يعني الإقتراب من الشيء ، فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الإحتلام و رهقت الشيء رهقا أي قربت منه. و المعنى هنا يشير إلى الإقتراب من النضج و الرشد ( المرجع السابق).

## 03/ المراهقة إصطلاحا :

تعرف المراهقة على أنها " المرحلة الفاصلة بين مرحلتي الطفولة و النضج ( الرشد ) " .

أما في علم النفس المعاصر فهي المرحلة التي تلي البلوغ و هي غالبا من الثانية

عشر سنة إلى سن الواحد و العشرين.

فعلماء النفس يصنفون من كان في هذه السن مراهقا تحكمه خصائص طبيعية معينة ( المرجع السابق).

#### 04/ شرعيا و إجتماعيا :

حدد الشرع الحد الفاصل بين مرحلتين في حياة الإنسان :

الأولى/ ما قبل البلوغ : حيث يعفى من التحمل الكامل للمسؤولية من حيث المآخذة و العقاب الديني.

- الثانية/ مرحلة ما بعد البلوغ : فيتحمل مسؤوليته كاملة تجاه كل أفعاله فيجازى عليها بالثواب و العقاب.

يقول سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم : رفع القلم عن ثلاثة ، النائم حتى يستيقظ و المجنون حتى يعقل و الصبي حتى يحتلم. ( رواه أبو داوود). ( المرجع السابق).

#### 05/ النظريات المفسرة لفترة المراهقة :

إن تعدد النظريات المفسرة لظاهرة المراهقة لدليل على تعقد الظاهرة و تداخل مختلف مظاهرها و تشابكها و تعدد العوامل المؤثرة فيها.

جل هذه النظريات تتفق في كون المراهقة تشكل مرحلة خاصة من مراحل نمو الفرد ترتبط بالتغيرات العضوية و الجسمية إلا أنها تختلف في تحديد و تقرير مدى تأثير هذه التغيرات العضوية على السيرورة النفسية و تطورها/ ( لحسن الكيري ، نظريات المراهقة 2017، [www/elmaheqaf.com](http://www/elmaheqaf.com) ).

#### أولا/ التفسيرات السسيولوجية و الثقافية :

ركزت هذه التعاريف على العوامل الإجتماعية و ما قد تحدثه من ردود فعل أو

آثار في شخصية الفرد في المرحلة الفاصلة بين الطفولة و الرشد .

لقد إعتمدت جل هذه التفسيرات على مفهومي المركز و الدور الإجتماعيين كعاملين جوهريين يؤدي غيابهما إلى إختلال علاقة الفرد بالآخرين فالمنظور السيسولوجي يعتبر أن غياب أدوار إجتماعية محددة في هذه المرحلة يكون بفعل طول المدة اللازمة لتحقيق الإندماج في الحياة الإجتماعية للفرد.

إن أصحاب النظريات الثقافية نجحوا في إقامة علاقة بين درجة الصراع بين المراهق في مجموعها ترجع إلى طبيعة القيم و الشروط التي يضعها الوسط الذي يتطور فيه الطفل و الذي يحد و يضبط السلوك الجنسي أو غيره من أنواع السلوك الذي يمكن أن يصدر عنه كشخص في أشد فترات النضج.

ثانيا/ التحليل السيكولوجي ( ستانيلي هول s.hall و أرنولدجيسل ، a.gissel).

يرى هول أن المراهقة مرحلة أزمة و توتر و محن مليئة بالمشكلات و صعوبة التكيف مع كل موقف يوجد فيه المراهق و أنه لا يمكن للمراهق تجنب ذلك .

أما أرنولد جيزل فيعتبر أسباب المراهقة تعود إلى ما يتعرض له المراهق من ظروف إجتماعية و إقتصادية و عوامل وراثية أحيانا ، فالطفولة التعسة أو الدلال الزائد أو القسوة أو الحرمان أو المرض أو الجهل أو الفقر أو اليتيم أو نقص الغذاء تحكم بعض الدوافع اللاشعورية ،

العقد السابقة في تصرفات الآباء ( إسقاط الآباء معاناتهم الطفولية على أبناءهم و حتى فشلهم ) كل ذلك يؤدي إلى الكثير من المشكلات و الأزمات الشخصية و الفكرية و الإجتماعية و الوجدانية و الجسمية التي يعاني منها المراهق مثل الشعور بالدونية و النقص و الفشل في التكيف..... ( لحسن الكيري ، 2013 www.almotheqaf.com).

هذه النظرية تبرز لنا ما يشعر به المراهق من أزمة نفسية لا مفر منها ، كما أن هذه الأزمة قد تقوى أو تضعف حسب الظروف الموضوعية و الإجتماعية التي يتعرض لها الشخص أثناء طفولته و أثناء فترة المراهقة و من بين الأزمات التي من الممكن أن يتعرض لها المراهق بناء لما سبق ذكره عن " هول " و " جيزل " هي من الممكن أن يكون الخجل الذي يكون نتيجة لتركيمات نفسية و إجتماعية و فيزيولوجية حسب رأينا الخاص .

### ثالثا/ التغييرات البيولوجية :

يرى أصحاب هذه النظرية أن التغييرات الملاحظة في سلوك المراهقين مرتبطة أساسا بالتغيرات الفزيولوجية ذات العلاقة بوظائف الغدد .... في سن 14 سنة تقريبا يجتاز المراهق طورا من النمو شبيها بالمرحلة البدائية للإنسان و هو أيضا قريب من الحيوان كنوع ، لكن معظم المهارات الحسية الحركية في هذا الطور تسعى إلى حفظ ذاته .

كما أن فترة المراهقة بدورها فترة مماثلة للفترة التاريخية من الحياة البدائية إلى صور و أشكال الحياة الإجتماعية الأكثر تحضرا .

### رابعا/ نظريات التحليل النفسي في تفسير المراهقة :

ترى نظرية التحليل النفسي أن مرحلة المراهقة مرحلة حساسة جدا ، فهي سن "عبادة الأنا" و المراهق في بحث حثيث عن القالب الذي يمكن أن يحتوي شخصيته ، حيث نجده معجبا بالمغني المشهور فلان ثم يخلعه و يعجب بالعلامة فلان ، مشاعره غير محددة و علاقاته بأصحابه غير دائمة ، يحب و يكره بسرعة ، تتغير صورته المثالية و تنتقل بسرعة كذلك ، فبعد أن كان الوالد هو الشخص المثالي في طفولته ، سيصبح الآن إما الأستاذ أو المدير أو ممثل أفلام الأكشن .

كما نسجل في هذه المرحلة ظهور مايسمى "إعادة إحياء العقدة الأوديبية " فبعد أن

كانت الأم هي موضوع الحب الأول إلى غاية سن الخمس سنوات و مروره بمرحلة كمون إمتدت إلى سن النضج ، ها هو الآن موضوع الحب أصبح زميلته في الدراسة أو ربما الأستاذة ، فيصاب بهلوسات غرامية عابرة و غيرلا ثابتة .

كما أن في هذه المرحلة تبدأ تظهر الأعراض الأولى لإضطرابات الشخصية بمختلف أنواعها و فئاتها.

إذن مرحلة المراهقة هي مرحلة لها علاقة وثيقة بالمرحلة الأولى للطفولة الممتدة إلى غاية خمس سنوات و تتشكل مظاهرها مرة أخرى لكن بصيغ جديدة هذه المرة.

#### خامسا/ المراهقة عند التحليل النفسي :

هي مرحلة ختامية لمرحلة النمو النفسي الجنسي التي تنطلق منذ الطفولة حيث تصبح الغريزة الجنسية في خدمة العملية التناسلية.

تعتبر نظرية التحليل النفسي حياة الفرد عبارة عن نمو متواصل فالراشد تمتد جذوره إلى المراهق الذي كان عليه من قبل و المراهق بدوره تمتد جذوره إلى الطفل الذي كان عليه ، بمعنى آخر أن نمو الفرد يتم عبر سيرورة عضوية مترابطة الحلقات ، إذ لايمكن الحديث عن المراهقة دون التطور إلى مرحلة الطفولة و هكذا ، ومن أبرز رواد هذه المدرسة نجد مؤسسها الأول

" سيغموند فرويد" الذي وضع تصورا ثلاثي الأبعاد للشخصية المعروف لدى عامة المختصين النفسيين و هو " الهو" و "الأنا" و "الأنا الأعلى" ، حيث يمثل الأول مختلف الغرائز و الإستعدادات البدائية ، أما الثاني يمثل الواقع و مقتضياته و نجده دائم الصراع مع رغبات الهو ، أما الثالث فهو قوة منظمة ضابطة كونتها التنشئة الإجتماعية و رسمت معالمها و آفاقها.

و حسب هذه النظرية فإن هذه الأبعاد الثلاثة المكونة للشخصية تتعرض لعدة تغيرات خلال فترات المراهقة نتيجة البلوغ و ظهور دوافع و رغبات التناسل و التكاثر ،

أما الأنا الأعلى فالتغير مس بالأساس الجانب العاطفي الوظيفي فالمراهق يحاول أن يستقل عن الوالد الذي يتفق معه في الجنس و الدخول فيما يعرف بالمرحلة الأوديبية أثناء الطفولة الأولى مما يؤدي إلى إهتزازات في سلوك الفرد و بالتالي الإنتقال من الطفل الهادئ الساكن إلى الطفل المجادل لأقرب الناس إليه ( لحسن الكيري [www.almothaqaf.com](http://www.almothaqaf.com) ).

خلاصة القول فإن هذه النظرية تؤكد أنه لا يمكن فصل أي مرحلة من مراحل نمو الفرد عن بقية المراحل الأخرى عند دراسة مرحلة من المراحل و من بين هذه المراحل المراهقة التي تتصل بالمرحلتين السابقتين الطفولة الأولى و مرحلة الكمون ، كما أنها مرحلة محددة لما ستكون عليه شخصية الفرد في سن الرشد .

#### سادسا/ النظرية المعرفية :

رائد هذه النظرية هو "جون بياجى" الذي إرتبط إسمه بالنمو المعرفي لدى الطفل ... تركز هذه النظرية على عاملين أساسيين في دراسة المراهقة هما التفكير و العاطفة :

#### أ/ التفكير :

يمكن للمراهق أن يبني نسقا فكريا لمواضيع مجردة و يسميه بياجى بالتفكير الشكلي ، حيث يؤكد أن فترة المراهقة هي فترة تأملات فلسفية و فكرية و يعتقد المراهق أنه يتمتع بقدرة و قوة عقلية مطلقة ما يؤدي إلى الوقوع في مجموعة من الإضطرابات في علاقاته بالعالم و بالمحيط الذي يعيش فيه.

#### ب/ الجانب العاطفي :

يتحدد بمدى قدرة الفرد على الإندماج في مجتمع الراشدين ، حيث يتجسد في مدى تفاعل المراهق مع العلاقات الإجتماعية داخل المحيط الذي يعيش فيه ( المرجع السابق).

بالعودة إلى مجتمعنا و طريقة تعامله مع المراهقين نلاحظ أن هناك شبه فجوة بين المراهق و عالم الكبار ، بالملاحظة العامة و البسيطة نرى بعض المظاهر المتمثلة فيمايلي :

يرى المجتمع أن المراهق طفل صغير في جسد شخص كبير ، إذا ما أراد أن يمارس طفولته يواجه بالإزدراء و النهر و التذكير على أنه شخص كبير ولا يحق له القيام بالممارسات الصببانية ، أما إذا أراد أن يلج عالم الكبار و مخالطتهم فإنه يتعرض لنفس الإزدراء و النهر مذكرين إياه أنه طفل صغير لا يحق له أن يجلس معهم ولا يحق له أن يبدي رأيا يراه .

هذا التضارب يجعل المراهق يعيش أزمة نفسية و إجتماعية حقيقية فهو يتأرجح بين الطفولة و النضج حسب إحياءات المحيط الإجتماعي .

رغم أننا إذا رجعنا قليلا إلى الوراء في تاريخ مجتمعنا فإننا نجد المراهق في الماضي القريب يتمتع بمرافقة إجتماعية من طرف الاولياء و كل افراد المجتمع ، حيث يتم تزويج المراهق في سن مبكرة لا تتجاوز 18 سنة و بالتالي يتحمل المسؤولية الإجتماعية و الإقتصادية مبكرا و هذا ما يجعله يدخل عالم الكبار بكل سلاسة و بأقل الأضرار النفسية و الإجتماعية .

عكس ما يعانيه المراهق الجزائري في الوقت الراهن فمن جهة تحيط به كل المغريات و تسهل عليه كل الإتصالات الصالحة منها و الطالحة و هو يواجه قدره بمفرده و يؤخر سن زواجه و تحمله للمسؤولية المادية و المعنوية و بالتالي تأخره عن دخول سن الرشد و هذا ما يمكن معاينته بالملاحظة العامة .

و بناءا على ما سبق يمكن لهذه الإضطرابات التي تعترض المراهق في حياته و تأرجحه بين ماضي طفولي يريد التخلص منه وواقع إجتماعي لا يساعده على ذلك بل يقوم بتثبيطه في مناسبات عديدة ، قد يؤدي كل هذا إلى ظهور مشكلة الخجل لدى المراهق كرد فعل يجعله بعيدا عن هذا المجتمع الذي لم يعطه حقه .



# الفصل الثالث

الرجل.

**تعريف الخجل :**

تباينت وجهات النظر في تحديد مفهوم الخجل ، نظرا لطبيعته المركبة و لقد حاول الباحثان ( مايسة النيال و مدحت أوزيد) حصر تلك التعاريف كمايلي :

**الخجل** : يمكن تعريفه على أنه إنفعال أو ميل أو عرض أو دافع أو إستجابة ، و نتناول كل منها كآآتي:

**01- الخجل إنفعال :**

يعرفه " ماك دوجل" بأنه ظرف إنفعالي يتسم بعدم الإرتياح و التخرج و الكف في وجود الآخرين.

كما أوضح كورزيني أن الخجل ظاهرة إنفعالية يعاني صاحبه من القلق المفرط و أفكار سلبية نحو الذات و هي حالة غاية في التعقيد تتراوح بين الإرتباك العرضي في المواقف الإجتماعية ، هذا الأخير يمكن أن يدمر حياة الفرد كلية .

يرى فؤاد الجهني : أن الخجل حالة إنفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به.....أي أن الخجل يظهر في صورة خوف أو رعب أو صمت عن الحديث .

**02- الخجل ميل :**

هو ميل إلى تجنب التفاعل الإجتماعي مع المشاركة في المواقف الإجتماعية بصورة غير مناسبة.

**03- الخجل دافع :**

يدفع الخجل صاحبه إلى الهروب أو الإنسحاب أو تفادي أي موقف إجتماعي مثير أو في بعض الأحيان غير مثير ، إذا إرتفعت درجة الخجل .

## تصنيفات الخدجل :

( مايسة النيال ، مدحت أبو زيد 1999 ص . ص 20-21).

## 01- تصنيف الخدجل من حيث الإتجاه :

- أ- خدجل من الذات : يخدجل الفرد من نفسه دون تدخل الآخرين حتى في خلوته مع ذاته .  
 ب- خدجل من الآخرين ( إجتماعي ) : يشعر الفرد بالخدجل بسبب الآخرين و نتيجة تفاعله معهم

## 02- تصنيف الخدجل من حيث المصادقية :

- أ- خدجل حقيقي : ينتج عن المواقف المثيرة فعلا للخدجل دون مبالغة أو وهم أو تصنع و تحدث نسبيا لغالبية الأفراد.  
 ب- خدجل وهمي : الخدجل من أمور لا تسبب الخدجل لدى عامة الناس و هو خدجل مبني على وهم أو تصورات خاطئة من صاحبه.  
 ج- خدجل متصنع : مفتعل ، يلجأ الفرد إليه لتحقيق هدف ما أو للظهور بمظهر حسن و يتوافر ظهوره لدى الشخصيات الهستيرية و الإستعراضية و المسرحية .

## 03- تصنيف الخدجل من حيث المستوى :

- أ- خدجل جنسي : متعلق بالموضوعات الجنسية و التناسلية و الشهوية.  
 ب- خدجل معرفي : الخدجل من التفكير عن أفكار معينة أو السخرية من المعلومات التافهة و الخاطئة.  
 ج- خدجل عاطفي : الخدجل المتعلق بموضوعات الحب و العشق و الهيثم .....إلخ.

## 04- تصنيف الخدجل من حيث التعبيرية :

- أ- خدجل لفظي : يقصد به التعابير اللفظية التي يتفوه بها الفرد عند شعوره بالخدجل و هو نوع من الخدجل يمكن التعبير عنه .

ب- خجل غير لفظي : يقصد به التعابير الحركية و العضلية و السلوكيات و الأعراض والمظاهر غير المنطوقة و الصامتة للخبجل و هو نوع لا يمكن التعبير عنه لفظيا.

( المرجع السابق ، ص 22 ، 24).

رغم تعدد أعراض الخجل و مظاهره فإن ثمة ما يجمع بينهما في متلازمة أعراض نحدد بعضها كما يلي ، مع التأكيد على نسبتها من فرد لآخر و من مستوى لآخر ومن مثير لآخر.

### 01- الأعراض الفزيولوجية : منها على سبيل المثال لا الحصر :

شجوب الوجه ، إحمرار الوجه مع إحمرار الأذنين أحيانا ، جفاف الحلق أو زيادة إفراز اللعاب و الرغبة في ابتلاع الريق مرارا.زيادة خفقان القلب - إرتعاش الوجنتان و الأطراف و الجفون ( بشكل نسبي ).- زيادة إفراز العرق - إضطراب بسيط في المعدة - زيادة ضغط الدم - دمع العينين أحيانا - زيادة عمل اللزمات العصبية (tics) لمن يعاني منها أصلا - زيادة عمل جهاز الجهاز السمبثاوي بشكل نسبي.

### 02- الأعراض الإجتماعية : منها على سبيل المثال لا الحصر :

التخاطب الإشاري أو الإيمائي - التصرف بسلبية - تجنب التخاطب بالعين - تحاشي تكوين صداقات جديدة - البقاء في خلفية المواقف الإجتماعية - الرغبة في الإنسحاب و الإنعزال - تفضيل الوحدة - الرغبة في الهروب - ضعف القدرة على التفاعل أو التواصل - ضعف الرغبة في رؤية أحد - وضع الوجه إتجاه الأسفل .

### 03- الأعراض الإنفعالية و الوجدانية : نذكر على سبيل المثال :

البكاء ، إنخفاض الصوت ، التوتر ، التهيب ، الضيق ، الإرتباك ، التردد ، الغضب الداخلي ، ضعف الثقة في النفس ، كثرة الإبتسام ، الصمت النفسي ، ضعف المواجهة ، تلعثم الكلام ، عدم الشعور بالراحة أو الإستقرار ، الشعور بالتهديد.

04- الأعراض المعرفية : نذكر :

التشتت أثناء الحديث ، البطئ في المناقشة ، الإنشغال بأفكار نوعية تتعلق بالموقف ، قلة التركيز ، تداخل الأفكار أو ضياعها مؤقتا ، ضعف قدرة الفهم و الإستيعاب اللحظي ، غياب الذهن الموقفي ، إدراك الأمور على غير حقيقتها ، اضطراب التفكير نسبيا ، ضعف القدرة على أداء أي عمل ذهني أو جهد عقلي ، اضطراب التعبير عن الرأي نسبيا.

لا يمكن تصور أن تحدث كل هذه الأعراض في جملتها دفعة واحدة و إنما من الشائع حدوث بعضها وفقا لشدة الموقف و حالة الخجل و طبيعة الشخص نفسه.

بروفيل الخجول :

تحدد بعض ملامح بروفيل الخجول كمايلي :

- لديه حذر ظاهر و شديد فيما يتعلق بالعلاقات بين الشخصية مع الآخرين .
- متهيب فيما يتعلق بالتعبير عن نفسه.
- لديه مستوى عال من الوعي الذاتي الظاهري عن كيفية تصور الآخرين له .
- يرتبك بسهولة
- غير راض عن كونه خجولا.
- غير قادر على تكوين صداقات بسهولة.
- لديه كف جنسي.
- أكثر شعورا بالوحدة.
- أكثر إستهدافا للإكتئاب.
- يميل لإضهار عزلة كبيرة خاصة في العلاقات بين الشخصية مع الجنس الآخر.

- لديه بطأ في الحديث مع الآخرين ، إلتزام الصمت و يعوقه الخجل من إظهار كفاءته الحقيقية عند التعامل مع الآخرين.
- يميل لقضاء وقت أقل في الحديث و الإنشغال بالذات و أكثر مبالغة في التأمل و تقويم الذات .
- يحكم عليه الآخرون بأنه أكثر قلقا و توترا و كبتا و أقل قدرة على تكوين صداقات .
- لا يصلح أن يكون قائدا لجماعة إلا عند التخلص من الخجل.
- أقل لباقة و أضعف ثقة في قدرته على التداخل و التفاعل الإجتماعي.
- ميل في التواري في المناسبات الإجتماعية.
- ميل إلى تحديد المعارف مع صعوبة مبدأ التعرف على أغلب الناس.
- ميل للصمت حين يخرج في جماعة.
- عزوف عن الحديث علانية.
- تفضيل عدم التزعم في النشاط الإجتماعي.
- صعوبة الحديث مع غرباء. ( نفس المرجع ، ص 24 ، 26).

### بعض الإتجاهات المفسرة للخجل :

#### 01- الإتجاه التحليلي :

يفسر هذا الإتجاه الخجل على أنه إنشغال لأننا بذاته ليأخذ شكل النرجسية فضلا عن أن الشخص الخجول يتميز بالعدائية .

#### 02 إتجاه التعلم الإجتماعي :

يعود الخجل إلى القلق الإجتماعي و الذي بدوره يثير أنماطا متباينة من السلوك الإنسحابي و على الرغم من أن النتيجة الطبيعية الإنسحاب و التفادي تتمثل في نقص

معدلات القلق و من ثم الخجل إلا أنه يمنع فرصة تعلم المهارات الإجتماعية الملائمة.  
و لا تتوقف سلبيات الخجل الناجم عن القلق الإجتماعي عند هذا الحد فحسب ، و لكنها تمتد لتكون عواقب أخرى معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في الموقف الإجتماعي و حساسية

مفرطة للتقويم السلبي من قبل الآخرين وميل مزمن لتقويم الذات تقويما سلبيا .

### 03- الإتجاه البيئي الأسري :

يتمثل فيما يمارسه الوالدان من أساليب معاملة كالحماية الزائدة و التي تنتج لدى الطفل الإعتماد الكلي على الوالدين أو يعود إلى جهل الوالدين أو شعورهما بالذنب لقلة ميلهما للأطفال فضلا عن أن النقد المستمر الموجه للأطفال قد يؤدي إلى نشأة أسلوب التردد و تنمية المخاوف لديه إلى جانب أن التهديد الدائم بالعقاب من شأنه أن يجعل مشاعر الحيرة و الخوف تتفاقم لدى الطفل ، كما أن الخجل يثير و يثار عن طريق إدراك البيئة .

### 04 الإتجاه الوراثي :

يعرف فيه الخجل إلى شق وراثي تكويني فيميل بعض الأطفال إلى التعرض للوضاء و الرغبة في الإنطلاق في حين يميل بعضهم الآخر إلى السكون و الإنفراد وقد يستمر هذا النمط ملازما لسلوك الطفل طول حياته .


### الفرق بين الحياء و الخجل :

كثيرا ما يلتبس الأمر على الناس فلا يعلمون الفرق بين الخجل و الحياء فيخلطون بين هذا و ذاك و يعتقدون بأن كلا المفهومين و جهان لعملة واحدة و لكن في حقيقة الأمر فإن لكل منهما معنى مستقل .

لهذا سنحاول أن نبين الفرق بين الخجل و الحياء .

" الخجل خلق مذموم يجعل الانسان يشعر بالنقص امام الآخرين مما يمنعه من الدفاع عن نفسه أو طلب حقه و ذلك بأنه يشعر بأن الآخرين أفضل منه " .

أما الحياء فهو خلق رفيع و محمود يساعد على التمتع عن كل فعل قبيح و التقصير في حق الآخرين و صفة ملازمة للأنبياء و للأشخاص الآخرين ، كما أنه صفة من صفات الله عزوجل ، كما قال سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم " إن ربكم حيي كريم يستحي من عبده إذا رفع يديه إليه بدعوة أن يردهما صفرا ليس فيهما شيء ".....  
(عبدالرحمن اللويحق 28/01/2016 www.alukah.net).

A decorative border made of purple ribbons, featuring a central horizontal bar and vertical bars on the sides, with intricate knotting and floral-like flourishes at the corners.

الفصل الرابع  
طرائق التدريس

**01- طريقة المحاضرة :**

« .... يقوم المعلم فيها بإلقاء المعلومات على الطلبة في صورة محاضرة .... »  
 ( عادل سلامة ، سمير الخريسات ، وليد صوافطة و غسان قطيط 2009 ، ص 144 ).  
 أي أن العنصر الأساسي و الفعال في عملية التدريس هو المعلم الذي يكون متمكنا من  
 المادة التي سيقوم بعرضها على أشخاص ليس لهم سابق معرفة بهذه المعلومات و بالتالي  
 يكون دورهم الإنصات و التركيز الإكتساب أكبر قدر من المعلومات.

**02- طريقة المناقشة ( الحوارية ) :**

تعد طريقة الحوار و المناقشة وسيلة للإتصال الفكري بين المعلم و طلابه وقد  
 يكون الحوار بين الطرفين موقفا تعليميا فعالا و هو أسلوب قديم في التعلم يرجع إلى  
 أريستو و سقراط حيث كانا يتبعانها في توجيه أفكار طلابهم و تشجيعهم على البحث في  
 القضايا المطروحة عليهم ..... » ( نفس المرجع السابق ، ص 148 ).

في هذه الطريقة يكون المعلم و الطالب على نفس القدر من الفعالية فالأسئلة تكون  
 متبادلة و طرح الحلول للمشكلة مفتوح و للمعلم دور التنشيط و التتبع لتصحيح الأخطاء و  
 الوقوف على مدى تركيز الطلبة و إستيعابهم .

**03- الطريقة الإستقصائية :**

« ..... تتيح هذه الطريقة فرصا للطلاب لممارسة عمليات التعلم التي تتضمنها  
 الطريقة العلمية في البحث و التفكير أو ما يسمى بالمنهجية العلمية في البحث و  
 التفكير ..... فهو يحدد المشكلة و يصوغ الفرضيات و يجمع المعلومات ذات العلاقة  
 بالمشكلة و يختبر صحة الفرضياته و يصل إلى الحل المناسب للمشكلة ..... » ( نفس  
 المرجع ، ص 155 ).

بمعنى أن المعلم يقوم بإثارة الموضوع و أهميته و تحديد إطاره الزمني و الفكري ثم التقويم : أي أن العمل و البحث عن المادة و الحلول تكون على عاتق الطالب أما المعلم فدوره توجيهي بحت.

#### 04- طريقة حل المشكلات :

« ... إرتبطت طريقة حل المشكلات بإسـم العالم "جون ديوي" الذي وضع أسس إستخدامها في كتابه "كيف نفكر" حيث عرفها بأنها : موقف محير يثير الشك و عدم اليقين لدى المتعلم و إشرط ديوي وجود بعض المعيير للمشكلات التي تستحق الدراسة و هي :

- إستخدام مشكلات تثير الشك لدى الطلبة تتطلب البحث للوصول إلى الحلول .
- طرح مشكلات ذات أهمية للطلبة و المجتمع.
- التركيز على العمليات العقلية .
- تشجيع المتعلم على جمع المعلومات و إجراء التجارب و تفسير النتائج و تعميمها .
- الإستفادة من أساليب التفكير لحل المشكلات في مواقف أخرى.....» ( نفس المرجع السابق ، ص 160، 161).

- إذن هذه الطريقة تبدو أنها صالحة لتعميم عملية التفكير و البحث الصحيحين للوصول إلى الحلول في شتى مجالات الحياة و ليس فقط في المجال التعليمي الموجه ، كما أن هذه الطريقة تستخدم على وجه الخصوص في المستويات العالية من التعليم الذي يهدف إلى تخريج إطارات ذات كفاءة لتسيير شؤون المجتمع و إيجاد الحلول .

05- طريقة التعليم التعاوني :

« ..... يتم توزيع طلاب الصف في مجموعات صغيرة و تكليفهم بتنفيذ نشاط تعليمي يقومون به مجتمعين متعاونين سعياً وراء تحقيق هدف أو أهداف تعليمية منشودة و يتراوح أفراد كل مجموعة من أربعة إلى سبعة أفراد ..... » ( نفس المرجع ، ص 169).

و تهدف هذه الطريقة إلى تنمية المهارات الإجتماعية و بث روح التعاون بين الأفراد و تبادل الأفكار و الحلول .

و يكون دور المعلم في هذه الطريقة هو التخطيط و الإعداد بشكل جيد و إدارة المجموعات بصفة فعالة حتى لا يخرج الطلبة عن الهدف المنشود و الدخول في نقاشات لا علاقة لها بالمادة التعليمية و يكون دور الطلبة محورياً لأنهم مكلفون بتنفيذ الأنشطة و المهمات التعليمية و قد تكون هذه الطريقة ذات فعالية أكثر في مراكز التكوين المهني .

06- الطريقة الإستقرائية :

« ..... تعددت تعريفات الطريقة الإستقرائية ، فمنهم من يرى أنها الطريقة التي ينتقل فيها المتعلم من الجزء إلى الكل أو من الخاص إلى العام أو من الموقف الجزئي المحسوس من خبراته المباشرة إلى القاعدة العامة أو من الحالات الفرعية الخاصة إلى الأفكار الكلية العامة و منهم من عرفها بأنها طريقة التدريس التي تقوم على ربط الحقائق ببعضها ووصل الشبيه بشبيهه من المعارف و الخبرات ليتم الوصول إلى فكرة جديدة شاملة أو قانون عام أو قاعدة عامة ..... » ( نفس المرجع ، ص 179).

على كل حال يمثل المنهج الإستقرائي نمطا من مهارات التفكير العليا ، فهو ليس

متاحا لكل الناس إذ يتطلب درجة عالية من الذكاء و الإمام بالمعرفة بواسطة هذا المنهج يمكن الوصول إلى الخلاصات النهائية ووضع القواعد العامة و القوانين العلمية و هذا إبتداء من حالات خاصة بواسطة بناء حالة فوق حالة للوصول إلى النتيجة المرغوب فيها .

مثلا بكل بساطة : نقول يتقلص النحاس بفعل البرودة ، النحاس معدن مثله مثل الفضة و الذهب و البرونز ، إذن القاعدة العامة : تتقلص المعادن بفعل البرودة.

#### 07- طريقة الإستنتاج ، الإستنباط ، القياس :

عكس طريقة الإستقراء فإن الوصول إلى النتائج يتم إنطلاقا من العام للوصول إلى الخاص . « يمكن تعريف طريقة الإستنتاج بأنها الطريقة التي ينتقل فيها المتعلم من الكل إلى الجزء أو من العام إلى الخاص أو من القاعدة العامة إلى الأمثلة المحسوسة " ( نفس المرجع ، ص 182).

#### 08- طريقة التعليم المصغر :


و هذه الطريقة خاصة بتدريب المعلمين سواء قبل الإلتحاق بالخدمة أو أثناءها ، " أطلق على هذه الطريقة إسم التعليم المصغر ، لأن الموقف التعليمي يكون مصغرا من حيث الوقت و عدد الطلبة ومن حيث قدر العمل المطلوب ..... « ( نفس المرجع ، ص 183).

#### 09- طريقة التعليم الجماعي :

يتم في هذا الأسلوب إشتراك المعلمين في تقديم موضوع دراسي معين مشترك بين أكثر من مادة دراسية و يختلف أسلوب التقديم من موقف لآخر فأحيانا يشترك مجموعة

من المعلمين في العرض في وقت واحد و أحيانا يتعاقب هؤلاء المعلمون واحدا بعد الآخر . ( نفس المرجع ، ص ص 185).

و يتميز هذا الأسلوب التعليمي بتوافر القدرة على العمل الجماعي و تكامل.



الفصل الخامس  
العصف الذهني

### مفهوم العصف الذهني :

هو توليد و إنتاج أفكار و آراء إبداعية من الأفراد و المجموعات لحل مشكلو معينة و تكون هذه الأفكار جيدة و مفيدة أي وضع الذهن في حالة من الإثارة و الجاهزية للتفكير في كل الإتجاهات لتوليد أكبر قدر من الأفكار حول المشكلة أو الموضوع المطروح بحيث يتاح للفرد جو من الحرية يسمح بظهور كل الآراء و الأفكار.

أما عن كلمة عصف ذهني ( حفز أو إثارة أو إِمطار للعقل ) فإنها تقوم على تصور "حل للمشكلة " على أنه موقف به طرفان يتحدى أحدهما الآخر ، العقل البشري .... إلخ. من جانب و المشكل الذي يتطلب الحل من جانب آخر و لابد للعقل من الإلتفاف حول المشكلة و النظر إليها من أكثر من جانب و محاولة تطويقها و إقتحامها بكل الحيل الممكنة ، أما هذه الحيل فتتمثل في الأفكار التي تتولد بنشاط و سرعة تشبه العاطفة ( يحي محمد نبهان . ص 19 2008) ، ( دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع عمان الأردن). هو أسلوب يستخدم بكثرة في توليد الأفكار و التشجيع على الإبتكار حيث يتم تقديم موضوع أو مشكلة للمتدربين و يطلب منهم حلها ، و يتم تشجيعهم على طرح أفكارهم بكل حرية للوصول إلى أفكار أو حلول مناسبة .

### المبدأ الأساسي للعصف الذهني :

هو تشجيع تقديم أفكار جديدة لذلك فإن التقييم و الحكم على الأفكار لا يتم إلا بعد الحصول على قدر جيد منها ، لذلك لابد من تسجيل كل الأفكار المقدمة و إعدادها للنقاش فيما بعد .

المبدأ الثاني : هو تشجيع الكل على المشاركة دون تحديد أو تمييز .

-/ مميزات العصف الذهني :

- مستوى عالي من المشاركة

- ليس فيه تقييم أو مناقشة .
- جو إبتكاري .
- تعاوني .

#### محددات العصف الذهني :

- يناسب المجموعات متوسطة الحجم .
- يتطلب مهارات عالية من المدرب .
- قد لا يكون من السهل قياس التقدم و النتائج .
- النجاح يعتمد على فاعلية المجموعة .

#### -/الموضوع : أساليب المشاركة :

مجموعة المناقشة ، الدراما الإجتماعية ، الالعاب و التمارين ، القصة غير الكاملة  
 -/ الهدف : أن يكون المتدرب في نهاية الجلسة قادرا على التعرف على بعض أساليب  
 التدريب بالمشاركة و إجراء تطبيقات عليها . ( يحي بيها ، ص 120 . 2008 ) .

#### آليات جلسة العصف الذهني :

هناك أكثر من آلية يمكن بها تنفيذ جلسة العصف الذهني منها :

01- تناول الموضوع كاملا من جميع المشاركين في وقت واحد بحيث لايزيد عددهم  
 على العشرين .

02- إذا زاد عدد المشاركين على العشرين فيمكن تقسيمهم إل مجموعات و مطالبة كل  
 مجموعة بتناول الموضوع بكامله ، ثم تجمع الأفكار من المجموعات و تحذف الأفكار  
 المعادة .

03- تقسيم الموضوع إلى أجزاء و تقسيم المشاركين إلى مجموعات و تكلف كل مجموعة  
 بتناول جزء من الموضوع ثم تجمع أفكار المجموعات لتشكل أجزاء الموضوع بكامله .

-/ أهداف التدريس بطريقة العصف الذهني :

- 01- تفعيل دور المتعلم في المواقف التعليمية.
- 02- تحفيز المتعلمين على توليد أفكار إبداعية حول موضوع معين من خلال البحث عن إجابات صحيحة أو حلول ممكنة للقضايا التي تعرض عليهم.
- 03- أن يعتاد الطلاب على إحترام و تقدير آراء الآخرين.
- 04- أن يعتاد الطلاب على الإستفادة من أفكار الآخرين من خلال تطويرها و البناء عليها .

\*/ عملية العصف الذهني هامة لتنمية التفكير الإبداعي لدى الطلاب للأسباب التالية :

- 01- للعصف الذهني جاذبية بديهية ( حدسية ) : حيث أن الحكم المؤجل للعصف الذهني ينتج المناخ الإبداعي الأساسي عندما لا يوجد نقد أو تدخل مما يخلق مناخا حرا للجاذبية البديهية بدرجة كبيرة .
- 02- العصف الذهني بسيطة لأنه لا توجد قواعد خاصة تقيد إنتاج الفكرة ولا يوجد أي نوع من النقد أو تقييم .
- 03- العصف الذهني عملية مسلية : فعلى كل فرد أن يشارك في مناقشة الجماعة أو حل المشكلة جماعيا و الفكرة هنل هي الإشتراك في الرأي أو المزج بين الأفكار الغربية و تركيبها.
- 04- العصف الذهني عملية علاجية : كل فرد من الأفراد المشاركين في المناقشة تكون له حرية الكلام دون أن يقدم أي فرد برفض رأيه أو فكرته أو حله للمشكلة .
- 05- العصف الذهني عملية تدريبية : فهي عملية هامة لإستشارة الخيال و المرونة و التدريب على التفكير إبداعي.

مبادئ العصف الذهني :

- 1- ارجاء التقييم : لا يحوز تقييم اي من الافكار المتولدة في المرحلة الاولى فهذا الفعل

يؤدي الى صرف المشارك وبالتالي منعه من محاولة الوصول الى فكرة اخرى لأن البخوف من النقد والشعور بالتوتر يغيقان التفكير الإبداعي .

2- اطلاق حرية التفكير : التحرر من كل مايعيق التفكير الإبداعي وذلك للوصول الى حالة من الإسترخاء وعدم التحفظ ، مايزيد إنطلاق القدرات الإبداعية على التخيل وتوليد الأفكار في جو يغيب عنه النقد والتقييد ، ويستند هذا المبدأ الى الأخطاء الغير واقعية الغريبة والطريقة قد تنثير أفكارا أفضل عند الأشخاص الآخرين .

3 - الحكم قبل الكيف : التركيز على إنتاج أكبر كم من الأفكار بغض النظر عن جودتها ، فالأفكار المتطرفة والغريبة مقبولة ، فهذا المبدأ يستند على الإفتراض بأن الأفكار والحلول المبدعة للمشكلات تأتي بعد عدد من الحلول الغير مألوفة و الأفكار الأقل أصالة .

4 - البناء على أفكار الآخرين : جواز تطوير أفكار الآخرين والخروج بأفكار جديدة ، فالأفكار المقترحة ليست حكرا على أصحابها فهي حق مشاع لأي مشارك تحويلها وتوليد أفكار أخرى منها.

مراحل العصف الذهني :

### 1 المرحلة الأولى :

يتم فيها توضيح المشكل وتحليله الى عناصره الأولية التي تتطوي عليها ، تبويب هذه العناصر من اجل عرضها على المشاركين الذين يفضل ان تتراواح اعدادهم بين عشرة وستة عشر فردا ، ثلاثة منهم على علاقة بالمشكلة موضوع العصف الذهني والآخرين بعيدوا الصلة عنها ، ويفضل ان يختار المشاركون رئيسا للجلسة يدير الحوار ويكون قادرا على خلق الجو المناسب للحوار و اثاره الأفكار وتقديم المعلومات ويتسم بالفكاهة كما يفضل ان يقوم احد المشاركين بتسجيل كل مايعرض في الجلسة

ذنون ذكر اسماء ( مقرر الجلسة ).

## 2 المرحلة الثانية :

يتم فيها وضع تصور للحلول من خلال إدلاء الحاضرين بأكبر عدد ممكن من الأفكار وتجميعها وإعادة بنائها ( يتم العمل أولاً بشكل فردي ،ثم يقوم افراد المجموعة بمناقشة المشكلة بشكل جماعي مستفدين من الأفكار الفردية وصولاً إلى افكار جماعية مشتركة ) وتبدأ هذه المرحلة بتذكير رئيس الجلسة المشاركين بقواعد العصف الذهني وضرورة الإلتزام بها وأهمية تجنب النقد وتقبل اية فكرة ومتابعتها .

## 3 المرحلة الثالثة : ويتم فيها تقديم الحلول وإختيار أفضلها.

### معوقات العصف الذهني:

#### 1- المعوقات الإدراكية :

تمثل المعوقات الإدراكية في تبني الإنسان طريقة واحدة في التفكير والنظر إلى الأشياء والأمور ، فهو لا يدرك الشيء الا من خلال ابعاد تحددها النظرة المقيدة التي تخفي عنه الخصائص الأخرى لهذا الشيء .  
مثلا : البارومتر جهاز لقياس الضغط الجوي وهي خاصية فرضها النظام التعليمي وعند التخلص من العائق الإدراكي نرى فيه أبعاداً أخرى ، حينئذ يمكن إستخدامه اداة لقياس الإرتفاع او لعبة للأطفال .

#### 2 العوائق النفسية :

تتمثل في الخوف مكن الفشل ويرجع ذلك إلى عدم الثقة في النفس والقدرة على إبتكار أفكار جديدة وإقناع الآخرين بها .  
3 التركيز على ضرورة التوافق مع الآخرين : الخوف ان يظهر الشخص أمام

الأخرين بمظهر يدعو للسخرسة لأنه أتى بشيء بعيد عن المؤلف  
4- القيود المفروضة ذاتيا : هو أكثر عوائق التفكير الإبداعي صعوبة ، لان الشخص يقوم من تلقاء نفسه بوعي وبدون وعي بفرض قيود لم تفرض عليه لدى تعامله مع المشكلات

5 - التقييد بأنماط محددة للتفكير : لا توجد إلا طريقة واحدة لحل المشكلات

6 - التسليم الأعمى للإفتراضات : يقوم بذكر العديد من الناس بغرض تقليد الاحتمالات المختلفة الواجب دراستها

7- التسرع في تقييم الأفكار : وهو من العوائق الإجتماعية الأساسية في عملية التفكير الإبداعي ..... مثل : لقد جربنا هذه الفكرة من قبل ن هذه الفكرة سابقة جدا لأوانها وأن يوافق عليها المسؤولون .

8- الخوف من إتهام الآخرين لأفكارنا بالسخافة.

9 - التسرع في تقويم الأفكار : حيث يصاب صاحب الفكرة بالإحباط عندما يسمع مثلا : ( هذه الفكرة قديمة جدا وهي لا تصلح .

### العناصر التي تفعل من نجاح عملية العصف الذهني :

1 وضوح المشكلة ومايتعلق بها من معلومات ومعارف لدى المشاركين وقائد النشاط قبل الجلسة .

2- وضوح مبادئ وقواعد العمل والتقييد بها من قبل الجميع ، بحيث يأخذ كل مشارك دوره في طرح الأفكار دون تعليق او تجريح من أحد.

3 - خبرة قائد النشاط وجديته وقناعته بقيمة أسلوب العصف الذهني كأحد الإتجاهات المعرفية في تحفيز الإبداع ، إضافة إلى دوره في الإبقاء على على حماس المشاركين في أجواء من الأطمئنان والإسترخاء والإنطلاق .

## الفصل السادس

### الاجراءات التشريحية للدراسة

## 01 - تمهيد : د

تعتبر الدراسة الميدانية المحك الحقيقي لإختبار مدى صدق الفرضيات من عدمها فمن خلالها يتم تحقيق أهداف الدراسة بالإحتكاك المباشر مع مجتمع الدراسة و العينة التي يتم إختيارها و التحقق من مدى تأثر المتغير التابع بالمتغير المستقل.

و نظرا لطبيعة الدراسة التي قمنا بها و الطريقة التي إتبعناها و هي طريقة المجموعة الواحدة التي تم إخضاعها للإختبار القبلي ثم الإختبار البعدي بعد إخضاعها للمتغير المستقل المتمثل في طريقة العصف الذهني لمعرفة مدى تأثر المتغير التابع المتمثل في مستوى الخجل لدى تلاميذ التعليم الثانوي .

كما يمكن للعمل الميداني أن يأخذ أشكال عديدة منها :

- إجراء التحقيق على المجتمع المستهدف أو عينة منه .

- دراسة حالة داخل ورشة أو مؤسسة أو وكالة إدارية .....إلخ.

- دراسة مشكل خاص داخل إطار عمراني أو حي أو قرية أو ريف ....إلخ.

يتوجب إجراء إختيار دقيق لمنهج العمل ، كإختيار الإستبيان ، تحليل مجتمع الدراسة ، إختيار العينة ، التحقيق ، معالجة النتائج.....إلخ. ( mechel b , 2005 ,pp 60-61).

وعليه قمنا بتنظيم دراستنا وفق المنهج العلمي الذي يضمن لنا دراسة موضوعية لموضوعنا و التي تمت على المراحل التي سنذكرها لاحقا.

## 02- منهج الدراسة :

منهج الدراسة الذي تم إعماده في دراستنا هو المنهج التجريبي كونه أدق أنواع البحوث العلمية و الذي رأينا أنه يتناسب مع دراستنا.

## تعريف المنهج التجريبي :

يعتمد المنهج التجريبي على قياس المتغيرات بطريقة علمية و ذلك بإخضاعها للتجربة تحت ظروف مضبوطة و هذا بالتحكم في المتغير المستقل لمعرفة مدى تأثيره في المتغير التابع ( داودي بوفاتح ، ص 83 ، 2007).

و يعتمد هذا المنهج على الخطوات التالية :

- تحديد المشكلة و صياغتها .
  - وضع الفروض .
  - وضع تصميم تجريبي و تشتمل على :
  - تحديد جميع المتغيرات غير التجريبي ة.
  - إختيار عينة من المفحوصين لإجراء تجربة عليهم ( الإنتقاء).
  - إختيار أو تصميم الوسائل أو الأدوات اللازمة التي نقيس بها نتائج التجربة ( إختيار أداة القياس).
  - تحديد الأساليب الإحصائية التي تستخدم في تحليل النتائج.
  - تحديد مكان و زمان إجراء التجربة و المدة التي تستغرقها.
  - إجراء التجربة عن طريق إدخال المتغير المستقل و ملاحظة ما ينتج عنها من آثار.
  - تنظيم البيانات و المادة التي جمعت من التجربة .
  - تطبيق الأساليب الإحصائية المناسبة لتقدير دلالة النتائج و مدى الثقة بها.
- ( داودي ، بوفاتح ، المرجع السابق ، ص 84).

## 02/ حدود الدراسة :

-..... حدود البحث العلمي لها أهمية كبيرة من أجل رسم معالم للباحث لايجوز له تجاوزها حتى لا يخرج عن نطاق الإشكالية و الفرضية التي رسمها و التي تم الإتفاق عليها و بالتالي حدود البحث عامل أساسي من عوامل نجاح البحث العلمي ..... و يتم تقسيم حدود البحث لثلاثة أقسام رئيسية و هي :

01: الحدود الموضوعية.

02 : الحدود المكانية.

03 : الحدود الزمانية.(منقول من الأنترنت المنارة للإستثمار [www.Manara.com](http://www.Manara.com))

و عليه فإن حدود بحثنا تكون كالاتي :

**الحدود الموضوعية :** تتمثل في المتغير المستقل و هو طريقة العصف الذهني

المتغير التابع و المتمثل في الخجل.

عينة الدراسة المتمثلة في مجموعة من التلاميذ الثانوي.

**الحدود المكانية :** ثانوية الشيخ نور الدين حاج عيسى بلدية تاجموت ولاية الأغواط.

**الحدود الزمانية :** إستمرت الدراسة و إجراء التجربة مدة 26 يوما ما بين شهر أفريل

2018 إلى غاية شهر ماي 2018 أثناء الساعات القانونية لتواجد التلاميذ داخل الثانوية.

## 03 - عينة الدراسة :

نوع العينة : عينة قصدية ، تم إختيارها بمساعدة السيد مدير الثانوية بالتنسيق مع الأساتذة ، تمثلت في 13 تلميذ و تلميذة من السنة الأولى و الثانية ثانوي ، بعد إجراء الإختبار القبلي تم إستبعاد أربع أفراد من العينة لعدم توفر الشروط المطلوبة فيهم و

المتمثلة في حدة الخجل ، لىتبقى لنا تسعة أفراد ، أربعة ذكور و خمسة إناث ، منهم أربعة أفراد يقطنون ببلدية واد مزي الريفية و خمسة أفراد من بلدية تاجموت الشبه ريفية .

#### 04 - أدوات جمع البيانات :

01 - الملاحظة.

02 - مقياس الخجل الإجتماعي المحكم للمراهقين من إعداد الدكتور مدحت عبدالحميد أبو زيد و الدكتورة ميسة أحمد النيال.

#### 05 - إجراءات الدراسة :

- كما سبق ذكره تمت الدراسة على عينة مكونة من تسعة تلاميذ بثنائية نورالدين الحاج عيسى بتاجموت ، حيث وفرت لنا الإدارة قاعة لتطبيق التجربة .

- حيث تم إجراء ستة حصص مع التلاميذ المستهدفين.

- كما قمنا في الحصة الأولى بالتعرف على أفراد العينة و تعريفهم بفحوى الدراسة التي لم يتقبلها في البداية العديد منهم ، لكن مع مرور الحصة أصبح التلاميذ يتجاوبون مع المادة التي أقرحت عليهم و المتمثلة في إطلاق الحرية التامة في إثارة المواضيع التي تشغل بال أي واحد منهم ، حيث كانت المناقشة و تبادل أفكار تزداد إتساعا من حصة لأخرى .

- عند نهاية الدراسة تم إجراء الإختبار البعدي ، كما قمنا بالإتصال مع المدير و الأساتذة الذين أكدوا على تغير سلوكيات بعض أفراد العينة نحو منحى إيجابي ، حيث أصبحوا أكثر حيوية و نشاطا مقارنة بما سبق .

06 - الأساليب الإحصائية :

- تم إستعمال الأساليب الإحصائية الآتية :
- التكرارات العددية .
- النسب المئوية.
- المتوسطات الحسابية.
- إختبار ويلكوكسون ، اللابارا متري للعينات الإرتباطية SPSS ، إصدار 22.0 .



## الفصل السابع

عرض ومناقشة النتائج

جدول رقم 01 : يوضح توزيع عينة الدراسة حسب مكان السكن :

| مكان السكن | التكرار | النسبة المئوية |
|------------|---------|----------------|
| تاجموت     | 6       | 7 %،66         |
| وادي مزي   | 3       | 3 %،33         |
| المجموع    | 9       | 100 %          |

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد التلاميذ القاطنين ببلدية تاجموت ضمن العينة يزيد عن عدد تلاميذ القاطنين ببلدية واد مزي بضعفين و هذا بالنظر إلى العدد الإجمالي بالمؤسسة التعليمية ، حيث نجد نفس النسب تقريبا ، و هذا ما يمكننا من ضمان الحد الأدنى للتمثيل .

جدول رقم 02 يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس :

| الجنس   | الكرار | النسبة المئوية |
|---------|--------|----------------|
| ذكور    | 4      | 4 %،44         |
| إناث    | 5      | 6 %،55         |
| المجموع | 9      | 100 %          |

نلاحظ من خلال الجدول تقارب النسبة بين الإناث و الذكور مع إرتفاع طفيف لصالح الإناث و هذا يرجع إحتمالا إلى معاناة الفتاة من القواعد الإجتماعية الصارمة أكثر من الذكر ما يجعلها أكثر عرضة لظاهرة الخجل .

عرض النتائج :

عرض نتائج الفرضية العامة :

من أجل إختبار صحة هذه الفرضية تجري إختبار WILCOXON اللابارامتري للعينات المترابطة و النتائج كمايلي :

| حجم العينة | إختبار Z | الدلالة الإحصائية | الحكم        |
|------------|----------|-------------------|--------------|
| 9          | 192،2    | 014،0             | دال عند 0،01 |

من خلال إختبار WILCOXON ، نرى أن قيمة :  $Z = 2،192$  وهي قيمة موجبة و بدلالة 0،014 ، و هذا يدل على أن الفروق الدالة و لصالح الإختبار القبلي ، مما يعني تحقق فرضية البحث.

عرض نتائج الفرضيات :

الفرضية الأولى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل لدى التلاميذ بين الإختبارين القبلي و البعدي لصالح الإختبار القبلي.

و هذا حسب ما يبينه الجدول الإحصائي رقم 03.

الفرضية الثانية :

توجد فروق في مستوى تأثير العصف الذهني في خفض حدة الخجل لدى

التلاميذ حسب متغير الوسط الإجتماعي .

و هذه الفرضية تحققت من خلال السلوكات التي لاحظناها و التي لاحظها كذلك بعض الأساتذة و المساعدون التربويون ، حيث تظهر فروق متباينة بين التلاميذ الذين ينتمون لبلدية واد مزي و التي كانت إستجاباتهم متوسطة نسبيا بالمقارنة مع زملائهم من بلدية تاجموت .

### الفرضية الثالثة :

توجد فروق في مستوى تأثير العصف الذهني في خفض مستوى الخجل حسب متغير الجنس .

و هذا ما لاحظناه خلال الحصص التي قدمناها بالإعتماد على طريقة العصف الذهني لأفراد العينة ، حيث لاحظنا تجاوبا و نشاطا أكثر لدى الإناث مقارنة بالذكور

### الإستنتاج العام :

من خلال الدراسة التي قمنا بها نستنتج بأن إستعمال طريقة العصف الذهني لخفض مستوى الخجل لدى تلاميذ التعليم الثانوي طريقة ناجعة و مفيدة إلى حد بعيد و تمكن التلميذ من التعبير عن نفسه و إبداء نشاط أكثر و قدرات فكرية و معرفية كانت غير ظاهرة بسبب الخجل.

### الإقتراحات :

لما سلف ذكره ترسخت لدينا قناعة مؤكدة بمدى فائدة العصف الذهني في الحد أو التقليل من مستوى الخجل لدى التلاميذ .

لهذا فإننا نقترح ما يلي :

01/ تكوين أكبر عدد ممكن من الأساتذة و أعوان التربية لإكتساب مهارات العصف الذهني

02/ تعميم طريقة العصف الذهني على جميع التلاميذ قصد الوصول بهم إلى أعلى درجة من التفكير المطلق الذي يسمح بإستثمار الذكاء لديهم .

03/ إستعمال طريقة العصف الذهني لحل الكثير من المشكلات التربوية و التعليمية .

04/ برمجة حصص دورية رسمية لتطبيق برامج العصف الذهني.



## خاتمة

نعتبر الدراسة التي قمنا بها جد مفيدة كتجربة شخصية و كتجربة قدمناها لإدارة ثانوية نورالدين الحاج عيسى بتاجموت ، حيث ثمنتها و إعتبرت طريقة العصف الذهني طريقة مميزة و فريدة بالنظر للنتائج التي لمسوها لدى تلاميذ العينة و الفرق الذي لاحظوه قبل و بعد التجربة رغم قصر الوقت و قلة الحصص المقدمة بالنظر لإلتزامات التلاميذ الدراسية و إلتزاماتي الشخصية المهنية ، لذا أعتبر بأن هذه الدراسة ناجحة بكل المقاييس .

# قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع

- 1- طه عبد العظيم حسين ، (2005). إستراتيجيات إدارة الخجل و القلق الإجتماعي ، الخرطوم ، دار الفكر .
  - 2 - مایسة النیال - مدحت عبد الحمید أبو زید ، (1999). الخجل و بعض أبعاد الشخصية - دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس ، القاهرة الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.
  - 3- محمد يحي نبهان ، (2008) . العصف الذهني و حل المشكلات ، دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع .
  - 4 -إبراهيم حسنين ، (2010) . علم النفس الذكاء العصف الذهني ، القاهرة ، دار المعرفة الجامعية.
  - 5- عادل سلامة ، سمير الخريسات ، وليد صوافطة و غسان قطيط (2009) ، طرائق التدريس العامة ، عمان ، دار النشر الثقافة.
  - 6 - فؤاد عليان ، (2004) ، موسوعة فن التعامل مع المراهقين و المراهقات ، عمان ، دار الفكر .
  - 7- داودي محمد و بوفاتح محمد ، (2007) ، منهجية كتابة البحوث العلمية و الرسائل الجامعية ، الجلفة ، دار و مكتبة الأوراسية.
- قائمة المراجع باللغة الأجنبية

8- pierre coslin , 2006 , psychologie de l'adolescent paris , armand colin

9- jean adolphe rondal , 1985 , psychologie de l'enfant et l'adolescent , bruxelle , labor

10- michel beaud , 2005 , l'art de la thèse , alger , casbah

قائمة مراجع الأتريت

- (.www.alazhar .ede.ps / librariy.2017 )-11
- ( howto / www.ollemna.com.2017 )-12
- . (www/elmaheqaf/com ،2017) -13
- (www.abahe .co.ek .bran storning./2016) - 14
- .(.www.alazhar .ede.ps / librariy.2016 ) -15
- .(www.alukah .net 28/01/2016 ) -16
- .(www.almotheqaf.com 2013) -17
- .(WWW.STUDYUUAЕ.COM)- 18
- (https : // books .google .dz) - 19
- (https : //tel.archives – overtes .fr) -20
- (https://neronet- academy .com ) -21
- .(www .alukah/net )-22
- .( www.almothaqaf .com ) -23
- .(www.alukah .net) -24
- (www. Manara.com المنارة للإستثمار )-25

الملاحق

