

يعدُّ الإنسان من أهم مقومات الحياة التي تسعى البشرية إلى بذل الجهد من أجل إبعاده وتنميته، وتعد مرحلتا الطفولة والمراهقة من أهم المراحل في حياة الإنسان التي تحتاج إلى رعاية خاصة؛ فحيث في فترة المراهقة يمر الإنسان بتغيرات نفسية وجسمية ، ويلاحظ أن الخجولين عادة ما يتجنبون الاتصال بالآخرين و يخافون بسهولة، وغير واثقين من أنفسهم وفي المواقف الاجتماعية لا يقومون بالمبادرة أو التطوع بل يبقون على الاغلب صامتين أو يتحدثون بصوت خافت ويتجنبون التقاء العيون ويرى المرشد المشار إليه في(الخصاونة، 3423 ) إلى أن الاحساس بالخجل الشديد يجب الاهتمام به و محاولة إيجاد الحلول المناسبة له و خاصة بالنسبة للمراهقين، فقد يترتب على الخجل مشكلات عدة منها تجنب التواصل، والغيرة أو الحسد عندما يجد الطفل أقرانه يلعبون بصورة طبيعية، ويكون الخجل نتيجة نقص في المهارات الاجتماعية وإعاقة وظيفة الفرد اجتماعيا خارج الأسرة ومن بين الحلول لتخفيف الشعور بالخجل هو الأنشطة الجماعية للطلاب، ففي السنوات الأخيرة حظيت باهتمام واسع من قبل المختصين في مجال نمو الطفل اليومية التي تستحوذ على أنشطته واهتمامه وجزءا كبيرا من وقته مشكلة الدراسة الخجل الزائد عند الطفل من المشكلات الصعبة التي تؤرق معظم أولياء الامور وتحيرهم، وذلك لما يواجهه الطفل من صعوبات في الاختلاط والتعامل مع الآخرين، فضلا عن انعكاس ذلك على تحصيله الدراسي، إذ يصف بعض المختصين الطالب الخجول بأنه طالب مسكين وبائس، يعاني من عدم القدرة على الأخذ والرد مع أقرانه في المدرسة والمجتمع، وبذلك يشعر مقارنة مع غيره من الطلبة بالضعف، والطالب الخجول يحمل في طبيعته نوعا من ذم سلوكه، لأن الخجل يحد ذاته هو حالة عاطفية أو انفعالية معقدة، تنطوي على شعور بالنقص والعيب، إلى جانب أنه لا يبعث على الارتياح أو الاطمئنان في النفس. وقد تطرقت إلى هذا الموضوع ؟؟ لاحظت أن هناك أطفالاً منغلقيين على أنفسهم، لا يتواصلون ولا يندمجون مع زملائهم، و ليس لديهم المبادرة في التفاعل الصفي والمشاركة مع أقرانهم. والحرمان المادي والعاطفي والتربوي والحماية الزائدة للطفل وإهماله وإهانة والسخرية منه، فتصبح مع الأيام صفة دائمة فيه، وعدم الثبات في معاملته والاكنتاب، وخلل في كيميائية المخ، وعدم سماح الوالدين للأطفال بالذهاب معهم إلى المناسبات الاجتماعية أو الجلوس مع الزوار، وعدم السماح للطفل بالتعبير عن آرائه وكتبته أثناء الحديث، وتعرضه لتجربة سلبية أمام الآخرين، والشجار أمام الطفل بحيث يشعر بعدم الأمان والقلق، وتراكم الصدمات والتجارب المؤلمة، مما يؤدي بالإنسان إلى نشوء سلوك اجتنابي وما يرافقه من خوف وقلق. اسئلة الدراسة هل الخجل يؤثر في نفسية الطالب؟ هل الخجل يؤثر في التحصيل الدراسي؟ هل يؤثر الخجل في مهارات الطالب الاجتماعية؟ أهداف الدراسة لا توجد قيمة للبحث دون وجود أهداف لعلاج المشكلة الظاهرة، حيث يهدف هذا البحث إلى: - معرفة تأثير البيئة المدرسية في ظهور هذه السلوكيات. - التعرف على الآليات الواجب استخدامها أهمية الدراسة : الأهمية النظرية: - تكمن أهمية الدراسة في فاعلية الجوانب التي تتصدى لها الدراسة ( الخجل الاجتماعي + التوافق الدراسي) لدى طلاب المرحلة الابتدائية . - إثراء المعرفة النظرية وتوفير قدر من المعلومات والحقائق عن الأطفال ذوي الخجل الاجتماعي. الأهمية التطبيقية: - قد تسهم الدراسة فيما تسفر عنه من نتائج في التوجه نحو إعداد برامج إرشادية وتوجيهية لهؤلاء الطلاب. - قد تثير نتائج الدراسة اهتمام بعض الباحثين والعاملين في قطاع التربية بصفة خاصة والمجتمع بشكل عام . مصطلحات الدراسة ( تعريفات إجرائية ) 2999 : ص 22) وعرفه (العبيدي (خبرة نفسية تتشكل لدى الشخص نتيجة لبعض المثيرات التي تواجهه في حياته الاجتماعية، وعن تزويد الطلاب بها، وتيسير المعلومة وتبسيطها لهم، ولا يقتصر دور المعلمين على تزويد الطلاب بالمعرفة بل هم قادة فكريون يخلقون فرصاً للطلاب لترسيخ ما تعلموه وتطبيقه في حياتهم العملية. الطالب: هو كل شخص ينتمي إلى مكان تعليمي معين، مثل: المدرسة، أو الجامعة، أو الكلية، أو المعهد والمركز، وينتمي إليه من أجل الحصول على العلم وامتلاك شهادة معترف بها من ذلك المكان حتى يستطيع ممارسة حياته العملية فيما بعد تبعاً للشهادة التي حصل عليها. ويقاس التحصيل الدراسي عن طريق مؤشر الأداء الدراسي أو الأكاديمي. المدرسة : البناء المؤسسي والتربوي والاجتماعي الذي يتلقى فيه الطلبة علمهم، ويتم الكشف عن قدراتهم ومهاراتهم التي تتناسب مع ميولهم واحتياجاتهم، كما تعمل المدرسة على حث الطلبة وتشجيعهم للحفاظ على قيم مجتمعهم وعاداته. الدراسات السابقة (2020) دراسة كيف تجنب طفلك الخجل؟ استهل المقال بتعريف الخجل كأحد الاضطرابات الشائعة لدى الأطفال، الانتقاد والتهديد، مخالطة الآخرين، 2- أجرى علي، جوري معين، و عدنان، سمر. (2020) دراسة الصمت الاختياري وعلاقته بالخجل لدى أطفال الرياض إن تشجيع الأطفال على الحوار والاستكشاف يساعدهم على التعلم وتنمية قدراتهم الاجتماعية، والعاطفية، والبدنية، والثقافية. ولا يوجد الخجل لدى أطفال والرياض عينة البحث ، كما أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة بين الصمت الاختياري والخجل لدى أطفال الرياض. 3- أجرى كل من عابدين، سحر عبده نور، شريف، سهام علي عبدالحميد، و عبدالحميد، عزة

خضري. (2017)دراسة حول الخجل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الخجل الاجتماعي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، وسعت إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في الخجل الاجتماعي ، وساهمت في الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في التوافق الدراسي. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي ، وأشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على مقياس الخجل الاجتماعي تجاه الإناث ، وأثبتت وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على مقياس التوافق الدراسي تجاه الذكور ، ويرجع ذلك إلى اختلاف نظرة المجتمع للذكور مقارنة بالإناث ، إذ حيث يتيح لهم حرية الحركة والتعبير عن آرائهم وميولهم والتواصل مع الآخرين بشكل أكبر، وينعكس ذلك على مدى تقبلهم للدراسة والمدرسة. الجانب النظري • أشكال ومظاهر الخجل: للخجل أشكال وهي: - خجل مخالطة الآخرين: يأخذ الخجل في الأعم شكل نفور من زملاء أو الاقارب وامتناع أو تجنب الدخول في محاورات أو أحاديث و يعمد الابتعاد عن أماكن تواجدهم ، وعادة يفضل الطفل الخجول أن يختلط بأطفال أصغر منه ، حيث لا يمثل مثل هؤلاء بالنسبة له أي إجهاد في التفاعل أو قيادتهم، وأحيانا يخالط أطفالاً يشبهونه في الخجل أو الانطواء، ويسهل على الطفل الخجول التعرف على من يشبهه في الخجل ويكون الحديث بينهم مقتضياً . - خجل الحديث: يحبذ الطفل الخجول الالتزام بالصمت وعدم التحدث مع غيره، وتقتصر إجاباته على القبول أو الرفض أو إعلان عدم المعرفة للامور التي يسأل فيها، ولا ينظر في الغالب إلى من يحدثه وربما يبدي انشغالاً عندما يوجه له الكلام أو يزيغ النظرات و لا يحسن تنسيق ما يقول أو ربطه، - خجل التفاعل مع الكبار: يخجل الطفل حينما يبدأ حواراً بينه وبين المدرسين أو مدير المدرسة أو عندما يبتاع الطفل أشياء من البائعين. هناك عدة أسباب تؤدي بالطفل إلى الخجل منها: الوراثة: تلعب الوراثة دوراً كبيراً في شدة الخجل لدى الاطفال ، فالجينات الوراثية لها تأثير كبير على خجل الأطفال من عدمه ، فالخجل يولد مع الطفل منذ ولادته وهذا ما أكدته التجارب ، لأن الجينات تنقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنين والطفل الخجول غالباً ما يكون له اب يتمتع بصفة الخجل ، وإن لم يكن الأب كذلك فقد يكون أحد أقارب الأب الجد أو العم . و هو من أقوى مسببات النقص، ويكون هذا الشعور بسبب حالة جسمية كالضخامة، العرج أو الحروق ، ويتأكد له ذلك كلما نظر إلى نفسه وقارنها بالزملاء، وأحيانا تشعر البيئة الطفل بالنقص نتيجة ما توقعه فيه الظروف من مشكلات تقلل منه، ولا يستطيع أن ينال الاستحسان والتدليل اللذين وجدتهما داخل أسرته وبين أفراد عائلته، مما يشعر الطفل بعدم الكفاية، وفقدان ثقته بنفسه، فيصبح خجولاً. - الأسباب الجسمية: يبدو بعض الأطفال خجولين منذ ولادتهم، فهناك أدلة تدعم فكرة خجل تكويني أو وراثي، فبعض الأطفال أميل للضوضاء والاندفاع، وبعضهم الأخر أميل للهدوء والعزلة، وغالباً ما تؤدي الإعاقة الجسمية إلى الخجل، فالإعاقة الظاهرة تجعل بعض الأطفال مختلفين عن غيرهم ، قد يؤدي بهم لأن يصبحوا حساسين جداً، فهم يتجنبون الآخرين حتى لا يحرقوا بهم أو يتحدثوا عنهم، أما الإعاقات الخفية كعدم القدرة على التعلم ، • أسباب خجل الطفل مع زملائه بالمدرسة - قلة الثقة بالنفس : يشعر الطفل بانعدام الثقة في نفسه بسبب عيب خلقي مثل إصابته بالسمنة أو النحافة الشديدة أو التعرض للحرق ، فيفضل الابتعاد عن الآخرين لكي لا يسمع ما يضايقه من الطلاب الآخرين أو يتعرض للسخرية منهم. كما أن شعور الطفل بأن زملائه أفضل منه، وقادرين على التعامل بشكل طبيعي مع زملائه، وهذا الامر يجعل الطفل يشعر بأن العيب فيه، هذا بالإضافة إلى أن عدم ثقة الأهل في الطفل من أهم الأسباب التي تجعله خجولاً. - ضعف إمكانيات الأسرة : هو أحد الاسباب التي تؤدي إلى خجل الطفل، فهو لا يريد أن يقترب منه أحد ، وبذلك يعلمون فقر إمكانياته، فعلى سبيل المثال قلة الادوات المدرسية التي معه أو جلبه لطعام ما يدل على فقر أسرته لذا على الأهل أن يدققو كثيراً قبل اختيار مدرسة الطفل، إذ يجب اختيار المدرسة التي تتماشى مع الامكانيات المادية للأسرة، فحيث لا ينظر الطفل إلى ما في يد غيره، ويشعر بالضيق والحقد تجاه الآخرين. - الخجل والتحصيل الدراسي : بما طالما أن مؤشر نجاح الفرد أو فشله في الأعمال والمهام هو التحصيل الدراسي للفرد ويلعب الدور الهام والرئيسي في تحديد مستقبله، فتحصيل الطالب الدراسي هو الذي يحدد الفرع العلمي الذي سيدخله أو المهنة التي سيزاولها في المستقبل ، وأحيانا ترتبط مكانة الطالب الاجتماعية بتحصيله الدراسي، فالطالب المتفوق يكون دائماً محبوباً من قبل مدرسيه وأهله والناس الآخرين، ولذلك يجب الاهتمام بالطالب وحمايته لرفع مستوى تحصيله، ولكن هناك بعض المشاكل والاضطرابات النفسية التي يعاني منها الطالب قد تؤثر على تحصيله الدراسي والخجل إحدى هذه الاضطرابات التي قد تعيق تقدم الطالب في المدرسة ، وبالتالي يتدنى مستوى تحصيله عن مستوى تحصيل زملائه ويتراجع عنهم . • دور المعلم في حل مشكلة الخجل لدى الطفل: 1- تغيير مقعده من فترة إلى أخرى ، كأن يجلس بجوار طلاب يعد التعامل معهم سهلاً ، ليختلط بأكثر عدد منهم وينشأ جواً من الألفة بينهم . 2- تخصيص جزءٍ من وقته للتحدث مع الطفل ويكن مستمعاً جيداً ليشعر أنه مهتم به. 3-

تشجيعه على أن يبادر بالحديث مع الآخرين إما هاتفياً أو حديثاً شخصياً أو الترحيب بهم . 4- تكلفته بمهمة محددة ، ليضطر للحديث والتعامل مع بقية الطلاب. 5- تشجيع الطفل الخجول على حل المسائل والتمارين على اللوح ، لذلك فإن المعلم بحاجة إلى طرائق مبتكرة لمساعدة الطفل الخجول على الإجابة على اللوح وتحويلها من تجربة مخيفة إلى تجربة ممتعة. المنهجية وإجراءات الدراسة - منهج الدراسة : استندت في هذه الدراسة الى منهجين : الوصفي ودراسة الحالة ذات الطابع التجريبي حيث استخدم المنهج الوصفي في كتابة الإطار النظري ، - عينة الدراسة : (أ) في الصف الثاني الابتدائي في مدرسة ذات النطاقين الثانوية للبنات . - أدوات الدراسة : في البداية بدأت في البحث من أجل فهم المشكلة ، وذلك من خلال الملاحظة والمشاهدة في مواقف عدة ، حيث يتفاعل جميع الطلبة ويتبادلون الحوار ويعبرون عن آرائهم بكل جرأة وحرية مع معلمة المادة إلا طالبة أثارت انتباهي بحيث لا تبادر في المشاركة وتميل إلى الهدوء والعزلة والخجل دوماً في بدء الحديث أو الإجابة عن الأسئلة التي تطرحها المعلمة. ثم توجهت لسؤال المعلمة وإجراء حوار حول الطالبة ، فتبين أنها قد تعرضت لحادثة حريق تسببت في تشوه جزء من جسمها ، بالإضافة إلى التعلثم أثناء النطق ، والخجل من الحديث ، ومن ثم المناقشة في الطرق والخطط العلاجية لهذه المشكلة . الخطة العلاجية : بعد دراستي لأسباب الخجل الاجتماعي للحالة في الصف الثاني، تبين أن التعامل مع الطفل الخجول في المدرسة يتطلب فهماً وحساسية لاحتياجاته الخاصة، وتقديم الدعم والتشجيع المناسب فيما يلي بعض الأساليب الإرشادية المقدمة للحالة للبعد عن هذا السلوك النفسي : - تهيئة الجو الآمن والودود عن طريق الألفة والطمأنينة مع الطالبات . - التدريب على السلوك التوكيدي وتنمية الثقة بالنفس ، حيث تتعلم كيفية مواجهة المواقف دون قلق أو خجل . - التعزيز والثناء والمدح الهادف ، وذلك بالحصول على مكافأة نتيجة الإجابة بشكل صحيح عن سؤال معين أو تكليف تقوم به على النحو السليم. وذلك باشتراكها في مجموعات اللعب والفعاليات الاجتماعية والأنشطة المدرسية المختلفة مع تقديم المساعدة والعون. - تدريب وتكوين صداقات طيبة مع أقرانها من الطالبات، والتعاون في الأعمال المتنوعة والمبادرة في الحديث وتبادل الحوار. العلاج العقلي المعرفي الذي يدور حول تعديل الأفكار الخاطئة وذلك بالاقناع بالأفكار التالية : - أن النجاح المدرسي لا يعني الانعزال وعدم المشاركة في المواقف والممارسات الاجتماعية . - أن الفشل في إتمام مهمة معينة والإخفاق فيها لا يعني الفشل بكل شيء أو نهاية المطاف ؛ لان كل شخص معرض لذلك ، ولا بد من المحاولة مرة تلو المرة . - الإقناع بأن كل شخص يملك القدرة والطاقة لإثبات وجوده وتحقيق ذاته والتفاعل بفعالية مع الآخرين بمواقف مختلفة. النتائج المتعلقة بأسئلة البحث التي نصها كالتالي :- - الانطوائية: قد يسبب الخجل في الانطوائية وعدم الاجتماع بالآخرين. - عدم القدرة على التواصل: قد يعيق الخجل القدرة على التواصل والتفاعل مع الآخرين. - انخفاض الثقة بالنفس: يمكن أن يتسبب الخجل في انخفاض مستوى ثقة الشخص بنفسه. \* هل يؤثر الخجل على التحصيل الدراسي؟ الطفل الخجول غالباً ما يتعرض لمتاعب كثيرة عند دخوله المدرسة ، وإقامة حوار مع زملائه والمدرسين، فينظر إليه الآخرون على انه غبي، فالطفل الخجول يشعر دوماً بالنقص والدونية ويتسم سلوكه بالجمود والخمول في وسطه المدرسي والبيئي عموماً وغير قادر على التكيف السوي مع نفسه او مع الآخرين . \* هل يؤثر الخجل في مهارات الطالب الاجتماعية ؟ يعد الخجل سمة شخصية قد تؤثر على التفاعلات الاجتماعية وتسبب التوتر والقلق، ويساعد اتباع إرشادات التخلص من الخجل في تعزيز مهارات التواصل الاجتماعي وتعزيز التفكير الإيجابي والثقة بالنفس. الاقتراحات والتوصيات يمكن أن يستفيد الأطفال الخجولون من مجموعة متنوعة من الأمور التي تساعد في تعزيز ثقتهم في أنفسهم ومهاراتهم الاجتماعية، وهذه بعض الاقتراحات : - كوني داعمة تذكري أنه عندما تتعاملين مع الطفل الخجول فلا بد أن يكون أسلوبك لطيفاً ومشجعاً وداعماً بدلاً من الاندفاع، ويُشعر الأطفال الخجولون بالارتباك العاطفي بسهولة.