المرشد في العلاج النفسي السلوكي، مصطفى جاسم، دار الكتب العلمية، تظهر مظاهر الخجل على الأفراد في سلوكيات جسمانية وعاطفية متعددة، ● التحدث بصوت منخفض. ● تجنب الاتصال البصري. أحمد مرسي، الصفحة 88. يشمل الخجل أنواعًا متعددة، ● الخجل الاجتماعي: يظهر عند التفاعل مع الآخرين في مواقف غير مألوفة. ● الخجل الأدائي: يحدث عندما يتطلب الموقف التحدث أو الأداء أمام جمهور. ● الخجل الداخلي: حيث يشعر الفرد بعدم الراحة تجاه نفسه وقدراته. 4. العوامل المسببة لظهور الخجل من العوامل التي تساهم في ظهور الخجل: ● التجارب السابقة: الفشل أو الرفض الاجتماعي يمكن أن يساهم في تعزيز مشاعر الخجل. ● العوامل البيولوجية: تشير بعض الدراسات إلى وجود صلة وراثية تؤدي إلى الخجل. ● العوامل الثقافية: المجتمع قد يلعب دورًا في تعزيز القيم التي تؤدي إلى الخجل. دور الأسرة في تشكيل الشخصية، محمد عبد الله، 5. استراتيجيات معالجة الخجل من الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لمعالجة الخجل: ● التعرض التدريجي: التعريض للمواقف الاجتماعية بشكل تدريجي. ● تمارين التنفس العميق: لتهدئة الأعصاب وتقليل التوتر. ● التدريب على المهارات الاجتماعية: تعلم مهارات التواصل مع الآخرين. ● العلاج السلوكي المعرفي: من خلال تغيير الأفكار السلبية المرتبطة بالخجل. ● التفكير الإيجابي: تعزيز الثقة بالنفس عبر تبني أفكار إيجابية. أساسيات العلاج النفسي السلوكي، علي الخطيب، الصفحة 112. 6. أمثلة على تطبيق هذه الاستراتيجيات ● التعرض التدريجي: يبدأ الشخص الخجول بمواقف اجتماعية بسيطة مثل التحدث إلى شخص واحد، العلاج o ،النفسي للأطفال والمراهقين، هالة درويش، دار النهضة العربية، الصفحة 91. تتعدد الأسباب التي تؤدي إلى ظهور الخجل التجارب السلبية مثل الفشل في مواقف اجتماعية أو التعرض للرفض من الأقران أو الأصدقاء في مراحل الطفولة تؤدي إلى تشكيل مشاعر الخجل. 4. الضغوط الثقافية والاجتماعية: أحمد مرسي، الصفحة 100. يمكن أن يكون للخجل تأثيرات سلبية على حياة الأشخاص الذين يعانون من الخجل قد يشعرون بأنهم أقل قدرة على o :الفرد الاجتماعية والنفسية، 1. التأثير على الثقة بالنفس الخجل في المواقف العامة قد يعيق القدرة على o :التعامل مع المواقف الاجتماعية، 3. التأثير على الأداء الأكاديمي والمهني التحدث في الصف أو في الاجتماعات المهنية، يمكن اتخاذ العديد من الخطوات للوقاية من الخجل أو التقليل من آثاره، 1. تعزيز أهمية تقديم الدعم العاطفي للأطفال o :الثقة بالنفس: 2. التشجيع على التواصل الفعّال: 3. الدعم العاطفي من الأسرة والمجتمع من خلال الاستماع إليهم وتعزيز مشاعرهم الإيجابية تجاه التفاعل مع الآخرين. أساسيات العلاج النفسي السلوكي، علي الخطيب، الصفحة 135. دراسة الخجل في المملكة العربية السعودية: أظهرت بعض الدراسات المحلية في المملكة العربية السعودية أن نسبة الخجل بين الأطفال قد تصل إلى حوالي 18%، كان يتجنب الاتصال البصري مع المعلمين والطلاب. وعندما يُطلب منه الإجابة على سؤال أمام الفصل، العلاج النفسي للأطفال والمراهقين، هالة درويش، دار النهضة العربية، الصفحة 250.

Summarized by © lakhasly.com