

**فعالية برنامج إرشادي نفسي (معرفي –  
سلوكي) لخفض الشعور بالخجل لدى عينة  
من الموهوبات المراهقات في المجتمع السعودي \***

**د. نبيلي حسين كامل العمروسي \*\***

---

\* تاريخ التسليم: ٢٠١٤/٩/١م، تاريخ القبول: ٢٠١٤/١٠/١٣م.  
\*\* أستاذ مساعد/ قسم علم النفس/ كليتي الآداب والتربية للبنات/ جامعة الملك خالد/ أبها/ المملكة العربية السعودية.

## ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي (معرفي - سلوكي) في خفض الشعور بالخجل لدى عينة من الطالبات الموهوبات المراهقات في المجتمع السعودي، وتكونت العينة من (١٦) طالبة من طالبات الصف الثالث المتوسط، تتراوح أعمارهن بين (١٤ - ١٦ سنة)، وطبقت الباحثة مقياس الخجل الذي أعدته لهذه الدراسة على العينة الحالية، وبعد ذلك قسمت هذه العينة إلى مجموعتين وهما المجموعة الضابطة وعددها (٨) طالبات والمجموعة التجريبية وعددها (٨) طالبات من الموهوبات المراهقات، وطبق البرنامج الإرشادي النفسي (معرفي - سلوكي) على المجموعة التجريبية فقط. وأثبتت النتائج ما يأتي:

١. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي و البعدي على مقياس الخجل (كأبعاد ودرجة كلية) تُعزى للبرنامج الإرشادي النفسي (معرفي - سلوكي).
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، حيث يتضح الانخفاض في متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الخجل (كأبعاد ودرجه كلية) تُعزى للبرنامج الإرشادي النفسي (معرفي - سلوكي).
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الخجل (كأبعاد ودرجه كلية).

## **The Effectiveness of Counseling Psychological Program (Cognitive - Behavioral) to Reduce the Feeling of Shyness among a Sample of Gifted Adolescents Females in Saudi Society**

### **Abstract :**

*This study aims to determine the effective of counseling psychological program (cognitive - behavioral) in reducing the feeling of shyness among a sample of gifted adolescent female students in Saudi society. The sample consisted of 16 female students from the third grade and their ages are between 14 to 16 years. The researcher applied the shyness measure which was prepared for this study on the current sample, and then divided the sample into two groups: the control group which consisted of 8 female students and the experimental group which consisted of 8 female students from gifted adolescent female students. The counseling psychological program (cognitive - behavioral) was applied on the experimental group only. **The results showed the following:***

- 1. There are statistically significant differences in the level of significance (0.05) between the averages ranks degrees of members of the experimental group related to shyness attributable to psychological guidance program (cognitive - behavioral) .*
- 2. There are statistically significant differences at the level of significance (0.01) between the averages ranks of members of the two groups (control and experimental), where the decline is evident in the experimental group averages ranks degrees on the scale of shyness (sub- dimensions and total degree) attributable to counseling psychological program (cognitive - behavioral) .*
- 3. No statistically significant differences between the averages ranks degrees of members of the experimental group between what comes after and what and what follows the measurements on a scale of shyness (sub- dimensions and total degree).*

## مقدمة :

الموهبة كنز ثمين لا يقدر قيمته إلا مجتمع متقدم متحضر يسعى للارتقاء في سلم التقدم العلمي (مجلي، ٢٠١١ : ١) و الموهوب يعد ثروة وطنية وكنزاً للمجتمع، وعاملاً من عوامل نهضته في مجالات الحياة العلمية والمهنية والفنية (الجبوري، ١٩٨٥ : ١٥١)؛ لأن الطفل الموهوب يمتلك القدرة على الأنشطة العلمية والأدبية والقدرة العقلية العامة والتفوق التحصيلي (سليمان و منيب، ٢٠٠٨ : ٢٣)

أصبح تقدم الشعوب في العصر الحديث يقاس بما تملكه الأمم من ثروات بشرية قادرة على الإنتاج والإبداع وعليه يعد الموهوبون في كل أمة هم الدعامة التي تعتمد عليها في تقدمها وازدهارها ومواجهة تحديات العصر الحديث، ولذلك أصبح من الضروري الاهتمام بالموهوبين (علي، ٢٠١١ : ١١٢) وتوفير الظروف المناسبة للتعرف عليهم، وتنمية مواهبهم ومهاراتهم، وتقديم البرامج الإرشادية لمواجهة مشكلاتهم (بدر، ٢٠٠٢ : ١١)

ومن المشكلات التي يعاني منها بعض الموهوبين والموهوبات الخجل الذي يعد مشكلة حقيقية يعاني منها كثيرون، وأنها تعوق الفرد عن الأداء الجيد في المواقف الاجتماعية، كما أن الخجل يرتبط بخوف الفرد من التقويم السلبي وإحساسه بافتقاده المهارات الاجتماعية المناسبة، وقد يؤدي إلى ضعف ثقته بنفسه وانخفاض تقديره لذاته الذي يؤدي إلى شعوره بالقلق والخوف من المواقف الاجتماعية (عثمان، ١٩٩٥ : ١٤ - ١٥)

وأكدت إحدى الدراسات الأجنبية أنه يوجد كثير من الطلاب الموهوبين والمبدعين لا يستطيعون استثمار قدراتهم الإبداعية بالشكل المطلوب لأنهم يصطدمون دائماً بعائق الخجل، وبعد دراسة حالة هؤلاء الطلاب بشكل فردي تبين أنهم لا يملكون وسائل الاتصال والتوافق الاجتماعي من ناحية، وخوفهم من الشعور بالفشل لعدم إدراكهم لذاتهم بصورة كاملة من ناحية أخرى (العلي والعنزي، ٢٠١٠ : ٨٤)

والمراهقة مرحلة عمرية يشعر الفرد خلالها بمشاعر وأحاسيس، ويعايش ظروفًا تحيطه، ويحتاج في هذه المرحلة إلى من يقدم له المساعدة والعون ليعيش ويندمج مع الآخرين، ويتمكن من مواجهة مشكلاته بنجاح من خلال استثمار قدراته وتدعيم الآخرين (محرم : ٤٥٤ - ٤٥٥)

ويعد الإرشاد و العلاج المعرفي السلوكي منهجاً تفسيرياً، علاجياً للاضطرابات الانفعالية كالخجل والخوف الاجتماعي والاكتئاب والقلق .. إلخ، نظراً لأنه يقوم على فكرة

أساسية تتمثل في أن الأفكار السلبية و الاعتقادات الخاطئة وما يكمن وراءها من مشاعر و انفعالات حادة، تخلق الاضطرابات الانفعالية والنفسية لدى الإنسان .

في هذا الصدد ؛ يذكر (عمر، ٢٠٠٣ : ٤٧) أن الإنسان وحده هو المسؤول عن خلق الاضطرابات الانفعالية السلبية والاستجابات السلوكية التخبطية بسبب اعتقاداته الخاطئة غير العقلانية المسببة للمشاعر السلبية، وأن تغيير هذه الاعتقادات الخاطئة يعد قلب العملية الإرشادية في العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني .

وقد جاء في (أخرس وناصر، ٢٠١٣ : ٢٣٩) أن العلاج المعرفي السلوكي هو محاولة دمج الفنيات المستخدمة في العلاج السلوكي التي ثبت نجاحها في التعامل مع السلوك مع الجوانب المعرفية لطالب المساعدة بهدف إحداث تغييرات مطلوبة في سلوكه . ويعرف (مليكه، ١٩٩٤ : ١٧٤) العلاج المعرفي السلوكي بأنه منهج علاجي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير لدى العميل، ومن أساليبه : التدريب على مهارات المواجهة، التدريب على حل المشكلة، التدريب على التعليم الذاتي، وقف الأفكار .

أيضاً يعد الخجل من الاضطرابات التي تؤدي إلي نتائج سلوكية ومعرفية سيئة فيؤدي مثلاً إلى الإحجام المستمر عن الاتصال بالآخرين وعدم الاندماج معهم وعدم القدرة على الاتصال بالآخرين، وعدم القدرة على التعبير عن الآراء والمشاعر وعدم جاذبية الحديث والخوف من التقييم السلبي وعدم مواجهة المواقف، وكنتيجة نهائية يؤدي كل ذلك إلى تجنب المواقف الاجتماعية برمتها (متولي، ٢٠١٠ : ١٦)

ويشير (كروزيير، ٢٠٠٩ : ١٤٣، ١٤٤) إلى أن الخجل يشتمل على ثلاثة مكونات أساسية ومتفاعلة : معرفية ووجدانية وسلوكية، ويبدو أن الصمت هو جوهر الخجل وبخاصة عند وجود الفرد مع آخرين غرباء أو غير مألوفين بالنسبة إليه وهذا دليل على عدم كفاءته الاجتماعية، وأن الخجولين غير موضوعيين في إدراكهم وتقويمهم لمواقف التفاعل مع الآخرين .

وحيث إن برامج الإرشاد والعلاج النفسي تعد حجر الزاوية لعلم الصحة النفسية، فأصبح من الأمور المهمة أن تقدم خدمات الإرشاد والعلاج النفسي لكل فرد حسب ما يناسبه من تلك الخدمات بطرق كثيرة ومختلفة لذا تقوم الباحثة في الدراسة الحالية بتصميم برنامج إرشادي نفسي (معرفي - سلوكي) لمساعدة عينة من الطالبات الموهوبات والمتفوقات المراهقات في المجتمع السعودي على التخلص من مشاعر الخجل باستخدام إستراتيجيات معرفية وسلوكية تناسب هؤلاء الموهوبات (وبخاصة في مدينة أبها، في جامعة الملك خالد التي تقوم بتنفيذ برنامج موهبة الصيفي المحلي - برعاية مؤسسة

الملك عبد العزيز ورجاله للموهبة والإبداع - نظراً؛ لأن الباحثة كانت مكلفة بمهمات المرشدة النفسية من قبل جامعة الملك خالد في برنامج موهبة الصيفي المحلي بمدينة أبها مدة ثلاثة أسابيع).

وفي هذا الصدد؛ تُعرف (العطوي و الخالدي، ٢٠١٠: ٤٤٣ - ٤٤٨) برامج موهبة الصيفية المحلية بأنها برامج إثرائية مجانية للطلبة المتميزين تُعقد مع مطلع الأسبوع الثاني من بداية الإجازة الصيفية، وتمتد بين أسبوعين إلى أربعة أسابيع يتلقى الطلبة أثناءها نشاطات علمية متخصصة ومهارات نوعية متقدمة لتنمية جميع الجوانب الشخصية لديهم المعرفية والعقلية والنفسية والاجتماعية والبدنية؛ كما أن الفئة المستفيدة تتمثل في الطلاب المتميزين والطالبات المتميزات من مختلف مناطق المملكة العربية السعودية ومدنها في المراحل الدراسية المختلفة من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الثانوية، والذين رُشحو للمشاركة في برامج موهبة الصيفية بعد اجتيازهم اختبارات الذكاء والإبداع والقدرات الخاصة ومقاييسها التي أعدت وقُننت على البيئة السعودية واجتيازهم المعايير التي وضعتها الجهة المشرفة، وهي مؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله للموهبة والإبداع تلك المؤسسة الوطنية الحضارية التي تحظى بدعم خادم الحرمين الشريفين، وتتمثل رسالتها في اكتشاف الموهوبين ورعايتهم حيث تهدف إلى رعاية الموهوبين والمبدعين من الذكور والإناث، والسعي لإيجاد رواد من الشباب المبدع والموهوب في مجالات العلوم والتقنية، وتقديم المنح للموهوبين والمبدعين لتمكينهم من تنمية مواهبهم وقدراتهم وأفكارهم الابتكارية، وتذليل الصعوبات التي تحد من نمو قدراتهم ومواهبهم.

## مشكلة الدراسة :

أكدت بحوث ودراسات كثيرة على أن أهم العوامل التي تؤثر في الموهوبين والمتفوقين، هو ما يرتبط بالبيئة الأسرية التي ينشأون فيها وطريقة تعامل الآباء معهم والاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية (المجالي، ٢٠١١: ٥٩٥)

وأن عدم الشعور بالأمن لدى المراهقين الموهوبين ينتج عن المنزل وقيم الآباء (باطة، ١٩٩٨: ٧، ٦). فالأسرة يمكن أن تكون عائقاً من عوائق ظهور الإبداع والمواهب، وأسلوب المعاملة الذي يتعرض له الأفراد في الأسرة إذا اتصف بالسيطرة والقسوة قد يكون عائقاً يحول دون ظهور الإبداع والمواهب، والعلاقات بين الوالدين واختلاف آرائهم في تربية الطفل يؤثر سلبياً على تنمية تفكيره الابتكاري (عبد القادر، ٢٠١٠: ٣٤)

ومن خلال مراجعة الباحثة للأدبيات النفسية ونتائج البحوث السابقة، ترى أن الخجل يعد مشكلة من المشكلات التي تعوق المراهقين والمراهقات عن التفاعل الاجتماعي

الناصح، و لا توجد أي دراسة عربية أو أجنبية في حدود علم الباحثة تناولت متغيرات الدراسة الحالية، من هنا كان اهتمام الباحثة بدراسة فعالية برنامج إرشادي لخفض الشعور بالخجل لدى الطالبات الموهوبات المتفوقات المراهقات (وبخاصة في مدينة أبها، في جامعة الملك خالد، برعاية مؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله للموهبة والإبداع) في المملكة العربية السعودية . وتتبلور مشكلة الدراسة في السؤال الآتي : ما مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي (معرفي - سلوكي) في خفض الشعور بالخجل لدى عينة من الموهوبات المراهقات ؟

### أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف إلى مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي (معرفي - سلوكي) في خفض الشعور بالخجل لدى عينة من الطالبات الموهوبات المراهقات من خلال تقديم خدمات الإرشاد النفسي (معرفي - سلوكي) العلاجية لأفراد العينة التجريبية من الطالبات الموهوبات المراهقات، وإتاحة الفرصة لهن لتغيير أفكارهن السلبية ومعتقداتهن غير العقلانية والاستفادة من الفنيات المستخدمة في البرنامج حتى ينخفض شعورهن بالخجل، وتتبع مدى استمرارية فاعلية ذلك البرنامج فيما أحدثه من تحسن في فترة المتابعة .

### أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يأتي:

١. التدخل ببرنامج إرشادي نفسي (معرفي - سلوكي) للتغلب على مشكلة الخجل لدى عينة من الطالبات الموهوبات المراهقات، باعتبار أن الموهوبين هم الثروة الحقيقية للمجتمع، وتستحق الاهتمام والدراسة، وهم الركيزة التي تعتمد عليها المجتمعات في تقدمها وازدهارها، فهم يمتلكون قدرات ومواهب تفوق أقرانهم العاديين من العمر نفسه، ولكنهم قد يعانون من الخجل في الوقت الذي تحتاج فيه مجتمعاتنا العربية إلى موارد بشرية موهوبة تتميز بمهارات عالية في التعامل مع الذات ومع الآخرين دون خجل، والقدرة على التواصل الاجتماعي بشكل إيجابي وفق متطلبات العصر الحالي.

٢. تصميم وبناء مقياس الخجل لفئة الموهوبات المراهقات وتصميم وبناء برنامج إرشادي نفسي (معرفي - سلوكي) للتغلب على مشكلة الخجل لدى عينة من الطالبات الموهوبات المراهقات، وتطبيق هذا البرنامج الإرشادي (معرفي - سلوكي) من خلال

جلسات إرشادية وعلاجية مبنية على أهداف محددة بالاعتماد على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي.

٣. أن مرحلة المراهقة مرحلة عمرية مهمة في حياة الإنسان، ومن الأهمية طرح برنامج يساهم في تحقيق النمو المتكامل للمراهقات ومساعدتهن على مواجهة مشكلاتهن.

٤. لا توجد أي دراسة عربية و لا أجنبية (في حدود علم الباحثة) تناولت برنامج إرشادي نفسي (معرفي - سلوكي) لخفض الشعور بالخجل لدى الموهوبات المتفوقات في مرحلة المراهقة في البيئة العربية، وبخاصة البيئة السعودية.

## مصطلحات الدراسة :

### ◀ الخجل :

يُعرف (العلي و العنزي، ٢٠١٠ : ٩٠) الخجل بأنه ردة فعل يشتمل على التوتر والانشغال ومشاعر الارتباك وعدم الراحة، ومقت التخاطب بالعين، وكف السلوك السوي المتوقع اجتماعياً.

التعريف الإجرائي للخجل : هو الدرجة المرتفعة التي تحصل عليها الطالبة الموهوبة المراهقة على مقياس الخجل الذي أعدته الباحثة لاستخدامه في الدراسة الحالية .

### ◀ الموهوبات :

هن الطالبات اللاتي يتصفن بالامتياز المستمر في المجالات الأكاديمية، وغير الأكاديمية وقد تم اختيارهن كموهوبات - وفق شروط واختبارات معينة، ويحدد (بدر، ٢٠٠٢ : ١٥) الطلاب الموهوبين بأنهم الطلاب الذين لديهم استعدادات وقدرات فطرية غير عادية تجعلهم عند القيام بنشاط ما، أن يظهر أداؤهم بالتميز المستمر والملحوظ في هذا النشاط عن بقية أقرانهم العمر نفسه.

### ◀ المراهقة :

مرحلة المراهقة هي مرحلة نمو جسمي وعقلي سريعين، الأمر الذي قد ينتج عنه بعض الاضطرابات الانفعالية وبعض المشكلات المعقدة (فايد، ١٩٩٧ : ٢٣٨) . لذا تعدّ فترة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد خلال مراحل تطوره وارتقائه وأخطرها، لأن الإنسان عندما يدخل في مرحلة المراهقة يعاني تغيرات جسمية وفسولوجية سريعة ومتلاحقة (يونس، ٢٠١١ : ١٩٨)

### ◀ البرنامج الإرشادي النفسي:

هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً، لجميع من تضمهم المؤسسة (المدرسة مثلاً) بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، والقيام بالاختيار الواعي المتعلق، ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها (زهران، ٢٠٠٥: ٤٩٩)

وتعريفه إجرائياً: بأنه البرنامج الإرشادي النفسي (المعرفي - السلوكي) الذي أعدته الباحثة مستندة إلى نظرية "إلبرت إليس A.Ellis" في العلاج العقلاني الانفعالي .

### ◀ الإرشاد و العلاج المعرفي - السلوكي:

هو منهج علاجي يعتمد على الدمج بين العلاج المعرفي والعلاج السلوكي بفنياتها المتعددة، ويركز على التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد: معرفياً، وانفعالياً، وسلوكياً، وذلك من خلال التأثير في عمليات التفكير المشوهة لدى العميل وتعليمه طرقاً أكثر ملاءمة للتفكير المنطقي المقبول للصحة النفسية (سهيل، ٢٠١٣: ١٠٣)

### حدود الدراسة:

♦ مكانياً: كلية المعلمين سابقاً بمدينة (أبها) - جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية .

♦ زمانياً: خلال الأجازة الصيفية لعام ١٤٣٢هـ - ٢٠١٢م

♦ بشرياً: طالبات الصف الثالث المتوسط من الموهوبات اللاتي تم اختيارهن - وفق شروط واختبارات معينة - في برنامج موهبة الصيفي المحلي في جامعة الملك خالد (أبها)، تحت رعاية مؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله للموهبة والإبداع - الذي ينفذ في جامعة الملك خالد بمقر كلية المعلمين سابقاً بمدينة أبها، وأمهات بعض هؤلاء الطالبات لتوعيتهن برعاية بناتهن الموهوبات المراهقات نفسياً واجتماعياً .

### المفاهيم النظرية

#### أولاً - الخجل Shyness:

يعرف (السمادوني، ١٩٨٩: ١٦٦) الخجل "بأنه مجموعة متآلفة من الاتجاهات والمشاعر التي تتدخل في قدرة الفرد وتجعله يتأثر انفعالياً بالآخرين، وبالمواقف الاجتماعية، وتشمل تلك الاتجاهات والمشاعر، وعدم قدرة الخجول على جاذبية حديثه،

وانعدام الثقة بالنفس، وبخاصة في المواقف الاجتماعية الجديدة وغير المألوفة، والانشغال الزائد بالذات حال وجوده مع الآخرين، والقلق ونقص المهارات الاجتماعية، ويصبح الخجل - في كثير من الحالات - استعداداً ثابتاً نسبياً بالرغم من تأثره ببعض العوامل الموقفية».

كما يُعرف (الضوي و حساني، ٢٠٠٥ : ٨٣) الخجل « بأنه توتر يتصل بالنواحي السلوكية والطبائعية والجسمية للطلاب يظهر في عدم الثقة بالنفس وعدم الثبات الانفعالي وعدم المقدرة على التحدث والتعبير عن الآراء والإجابة أمام الآخرين على أسئلة المعلم في مواقف التقويم » (محرم، ٢٠٠٥ : ٤٥٤) بأن الخجل هو الخوف والحساسية في التعامل مع الآخرين وعدم القدرة على التواصل الاجتماعي معهم .

ويشير (العلي و العنزلي، ٢٠١٠ : ٨٤، ٨٥) إلى أن الشعور بالخجل ما هو إلا نوع من مظاهر حياة الأبناء العاطفية، وخاصة صغار السن، ولكن إذا استمر هذا المظهر حتى مرحلة المراهقة، فلا بد من التدخل السريع لعلاج هذه الظاهرة، وخاصة فيما يتعلق بالخجل المرتبط بالاحتكاك والتفاعل مع بقية أفراد المجتمع باستخدام جملة من المهارات الاجتماعية . ويؤكد (حبيب، ١٩٩٢ : ٦٧) أن الخجل ظاهرة اجتماعية ونفسية تسيطر على قدرات الفرد ومشاعره وأحاسيسه منذ الطفولة، فيشتت طاقاته الإنتاجية المبدعة ويحد من سلوكه الاجتماعي النفسي، أي أن الخجل يعوق الفرد عن تحقيق التفاعل الاجتماعي الناجح .

ويوضح (Joseph, W., 2002) أن الخجل هو الشكل المعتدل من الفوبيا الاجتماعية، وسرعان ما يشعر الشخص الخجول بانعدام الثقة بالنفس والخوف ويتجنب الاتصال مع الآخرين، وأن النظرية المعرفية السلوكية تؤكد أن السبب في ذلك تفاعل العوامل الأسرية والاجتماعية مثل التعرض لعوامل بيئية أو خبرات سيئة من النقد في الحياة والشعور بعدم الراحة وعدم وجود الدعم الاجتماعي .

وتحدد (عطار، ٢٠٠٧ : ٦٢) الخجل بأنه انفعال خاص يصاحب وجود الفرد في موقف يشعر خلاله بالعجز أو الدونية لصعوبة التكيف مع الموقف أو لشعوره بعدم الثقة، مما يجعله يتجنب المشاركة الاجتماعية . وقد عرف (Crosirer, 1979) كما ورد في (شقيير، ١٩٩٦ : ٦٨) الخجل « بأنه عجز أو نقص في السلوك الظاهر مصحوباً بمشاعر الكف والانشغال بالذات مع صعوبة الاتصال الفكري » .

### ◀ أنواع الخجل :

جاء في دراسة (محرم، ٢٠٠٥ : ٤٥٤) أنه يوجد نوعان من الخجل هما :

١. الخجل العام Public Shyness : وهو السلوك السييء، وأهم ما يميزه الفشل في الاستجابة للمواقف الاجتماعية المختلفة .

٢. الخجل الخاص Private Shyness: وهو الشعور الذاتي وعدم الارتياح والخوف من التقويم السلبي .

وقد ميز ( Briggs, 1985 ) كما ورد في (فايد، ١٩٩٧ : ٢٣٨) بين نوعين من الخجل هما :

- الخجل كحالة : ويتعلق بالحالة الانفعالية العابرة .
  - الخجل كسمة : ويشير إلى استعداد شخصي ثابت يؤثر في السلوك عبر المواقف .
- وبذلك يكون الخجل حالة أو أزمة عارضة، حيث إنه من المستحيل أن يوجد فرد لا يعرف الخجل في مختلف حياته وفي كثير من المناسبات وهو أمر بديهي، لكن أن الأمر غير الطبيعي حين يصبح الخجل سمة من سمات الشخصية وأساساً من أسس السلوك الشخصي .
- و صنف (Eysenck & Eysenck) كما ورد في (فايد، ١٩٩٧ : ٢٣٦) الخجل إلى نوعين هما :

• الخجل الانطوائي : ويتميز صاحب هذا النوع من الخجل بالعزلة، ولكن مع قدرة على العمل بكفاءة مع الجماعة إذا اضطر الشخص لذلك .

• الخجل الاجتماعي العصابي : ويتميز صاحب هذا النوع من الخجل بالقلق الناتج عن الشعور بالحساسية المفرطة نحو الذات وإحساس بالوحدة النفسية، وهذا النوع من الخجل يدفع صاحبه إلى الوقوع في صراعات نفسية بين رغبته في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين وخوفه منها .

#### ◀ مظاهر الخجل :

يشير (الشباب، ١٩٩٦ : ٦٢) إلى أهم مظاهر شخصية الطفل الخجول وهي: العزلة والانزواء، وقلة الأصدقاء، والمعاناة من أحلام اليقظة وكثرة الوسواس والقلق، وعدم الثقة بالنفس، الخوف من نقد الآخرين أو التحدث بحضورهم والرد عليهم، تجنب الاحتكاك البصري، الإجابة عن الأسئلة بإجابات قصيرة .

وتوضح (شقيير، ١٩٩٤ : ٦٣) أن الخجل حالة انفعالية يتسم صاحبها بالميل إلى تجنب التفاعل والمشاركة في المواقف الاجتماعية، يصحبها شعور بالقلق والتوتر وعدم الارتياح خاصة في مواقف مواجهة الآخرين، وصعوبة تحقيق الاتصال الناجح معهم، وذلك لعدم جاذبية حديثه، مع الحساسية الزائدة للذات وانعدام تقدير الخجول لذاته وشعوره بالنقص في مواجهة الذات والآخرين، وتفضيله للعزلة والانسحاب بعيداً عن مواقف التفاعل الاجتماعي .

وتضيف (سليمان، ٢٠١٢: ٥٠) لهذه المظاهر قلة الحديث في وجود الأشخاص الغريبة وعدم القدرة على التحدث أمام الجماعة وعدم النظر إلى من يتحدث إليه، وأن الفتاة الخجولة تتصف بالانطوائية وقلة العلاقات الاجتماعية وضعف الثقة بالنفس والحساسية الزائدة للانتقاد وعدم القدرة على التفاعل الاجتماعي .

#### ◀ أسباب الخجل :

تشير (النيال، ١٩٩٦: ١٧٤، ٢١٣) إلى أن العوامل الثقافية وأساليب التنشئة الاجتماعية، تتفاعل معاً لتفسح الطريق وتمهده لرفع درجات الخجل لدى الإناث في مرحلة المراهقة، بناء على أن الخجل سمة شخصية مقبولة، تشيد به كثير من الثقافات العربية ولا سيما بالنسبة للأنثى، إذ إنه معيار للالتزام بضوابط المجتمع وعاداته وتقاليده .

وتضيف الباحثة أن الفتاة في المجتمع السعودي منذ نشأتها الأولى تقوم الأسرة بتعويدها على الحياء والاعتمادية وعدم إعطائها الحرية الكافية في المشاركة الإيجابية في الحياة العامة، وتلك أمور توافق صفة الخجل.

#### ويحدد (الشباب، ١٩٩٦: ٦٣ - ٦٥) أسباب الخجل فيما يأتي :

♦ **التنشئة الأسرية :** حيث تكمن جذور الخجل في التنشئة الأسرية، ذلك لأن بين التربية والخجل رابطة قوية لها الأثر في تكوين شخصية الطفل وتحديدها ونموها . فالأسرة تحدد بدرجة كبيرة إذا كان الطفل سينمو نمواً نفسياً سليماً أو غير سليم، وإذا كان الدلال الشديد يؤدي إلى الخجل، فإن التشدد في معاملة الطفل والإكثار من زجره وتوبيخه وتأنيبه لأتفه الأسباب، ومحاولة تصحيح أخطائه بأسلوب قاس وبخاصة أمام الآخرين يثير فيه مشاعر عدم الثقة بالنفس، الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى الخجل والانزواء عن المجتمع .

♦ **مشاعر النقص :** إذا كان الطفل يعد نفسه دائماً أقل من الآخرين، يخشى والديه ومن هم حوله ويبدى دهشته وإعجابه بانجازات الآخرين، فإن مشاعر النقص تزداد لديه أكثر، كما يبدي بعض الأطفال الشعور بالخجل نتيجة التفاوت الطبقي بينهم وبين غيرهم من الأطفال، فالاختلاف المادي والاجتماعي وما ينتج عنه من مصادر قد يؤدي ببعض الأطفال إلى الخجل، وقد يعاني الطفل من الخجل بسبب البيئة التي يعيش فيها .

وفي هذا الصدد يؤكد (دبيس، ١٩٩٧: ١١١) أن الأسرة يمكن أن تشجع الطفل على التحدث بحرية في مختلف المواقف الاجتماعية أو قد تعوقه عن طريق منعه من التحدث أمام الكبار أو في حضرة عدد من الأفراد، مما يجعله يتجنب الحديث ويلتزم الصمت، وفي نطاق ذلك؛ توضح (بروسلي، ١٩٩٩: ٩١ - ٩٦) أن التحدث نمط من أنماط التقنية البشرية

المنتجة وأداة من أدوات التواصل الإنساني الوظيفي المعزز للسلوك الإنساني، والقادر على تحقيق التفاعل الاجتماعي .

وتشير (عطار، ٢٠٠٧ : ٥٧ - ٥٩) إلى أن نقص المهارات الاجتماعية قد يؤدي إلى مشكلة الخجل، والذي يعني الحساسية الاجتماعية والقلق . ويذكر (خضر، ٢٠٠٠ : ٢١٨) أن المهارات الاجتماعية توضح ما لدى الفرد من قدرة تعبيرية وكفاءة اجتماعية عالية في سياق يمكن أن يكون محدداً لسلوك الفرد وموجهاً لأنفعالاته . ويشير (محمد، ٢٠٠٤ : ١٣٥) أن التعلم التعاوني يعطي فرصة لتنمية مهارات التلاميذ، ويزيد من التفاعل والعمل مع الآخرين، مما يجنبهم الخجل.

ويوضح (أبو عباة و عبد الرحمن، ١٩٩٥، ١٠٣) أن التدريب على المهارات الاجتماعية يمثل أحد الأساليب العلاجية الفعالة للعديد من المشكلات السلوكية والاضطرابات النفسية كالسلوك العدواني والخجل؛ ويرى (علي، ٢٠١١ : ١١٩) أن تدريب المهارات الاجتماعية يعد من الأشكال المحببة للعلاج النفسي الجماعي، حيث يهدف إلى تحسين العلاقات الاجتماعية عن طريق تنمية الصداقات أو إجراء المحادثات وتشجيع السلوكيات الجديدة .

بناء على ما سبق : فقد صمّمت الباحثة وبناء مقياس الخجل الذي يتكون من أربعة أبعاد هي (انعدام الثقة بالنفس، والحساسية الزائدة، وعدم القدرة على الاتصال، وعدم القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية) تشمل (٤٠) عبارة، وتصميم برنامج إرشادي نفسي (معرفي - سلوكي) يعتمد على الإرشاد الجماعي بشكل كبير (للموهوبات) مع عدد من جلسات الإرشاد الفردي لبعضهن، والإرشاد الأسري (لأمهاتهن)، بهدف قياس الخجل لدى الموهوبات من طالبات الصف الثالث من المرحلة التعليمية المتوسطة من السعوديات - المملكة العربية السعودية، وتطبيق البرنامج الإرشادي عليهن لإكسابهن بعض المهارات الاجتماعية وإحداث تغيير في أفكارهن وسلوكياتهن باستخدام الفنيات العلاجية المحددة في الدراسة الحالية، وأيضاً توعية الأمهات بضرورة تهيئة البيئة المناسبة لتمكين بناتهن الموهوبات من تنمية طاقاتهم واستثمار إمكاناتهم من خلال الاطلاع والتجريب والبحث وممارسة الهوايات والأنشطة اللاتي يملن إليها داخل المنزل، وتبصيرهن بأهمية أساليب المعاملة الوالديه السوية كالدفاء والحنان والتقبل والتفهم والاهتمام والمساندة والتشجيع لنمو الشخصية الموهوبة، كذلك إرشاد الأمهات لتعديل اتجاهات أفراد الأسرة نحو الموهوبات بما يعزز لديهن الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس والأمن والطمأنينة .

## ثانياً - الموهوبات Gifted :

◀ تعريف الموهبة و الموهوبين :

يوضح (أبو الوفا، ٢٠١٠ : ٣٥٦) أن الموهبة تكون في بداية الحياة استعداداً كامناً ثم

ينمو وينضج مع نمو الإنسان وتطوره عبر مراحل حياته شريطة وجود البيئة الصحية التي ترعى هذا النمو. وهناك من يرى أن ظهور الموهبة عند البشر يعد بمثابة محصلة لمجموعة من العوامل الوراثية والبيئية، معنى ذلك أن مستوى الموهبة غير ثابت، على اعتبار أنه قابل للنماء في ظل ظروف بيئة إيجابية .

ويؤكد (الخطيب، ١٩٩٨ : ١٠٣) أن الموهبة قدرة فطرية عالية لاكتساب إحدى المهارات أو لأداء أعمال أدبية أو فنية أو رياضية ... إلخ بسرعة وسهولة نسبياً، وتتسم بالأصالة والتمايز الواضح، وتختلف من فرد لآخر حسب درجة الموهبة . ويضيف (الجبوري، ١٩٨٥ : ١٥٣، ١٥٤) أن الموهبة هي القدرة العقلية العامة، وأن الموهوبين المتفوقين هم أولئك الطلاب البارزون الذين يتمتعون بذكاء عالٍ ومواهب سامية ويمتازون عن أقرانهم بمستوى أداء مرتفع يصلون إليه في المجالات المختلفة للحياة ويرتبط هذا المستوى بالذكاء العام ومستوى التحصيل الدراسي، بذلك تكون الموهبة نتيجة ذكاء مرتفع وخبرات سابقة تستثمر القدرات الخاصة التي توجد بالفرد، وهذه القدرات خارقة للعادة لدى هؤلاء الموهوبين المتفوقين، وقد يكون هذا الفرد خارق الذكاء .

أيضاً يشير (عميرة، ١٩٩٧ : ١٤٨) إلى أن هناك موهوبين في المجال الأكاديمي - الدراسي، وهؤلاء ينبغي أن يجدوا رعاية تحفظ هذا التفوق وتنميته، كذلك هناك موهوبون في غير المجال الأكاديمي .

وتحدد الباحثة تعريف الموهوبات في الدراسة الحالية : هن طالبات الصف الثالث المتوسط من الموهوبات اللاتي تم اختيارهن - وفق شروط واختبارات معينة ودرجاتهن في التحصيل الدراسي تبدأ من ٩٥٪ فيما فوق ودرجاتهن مرتفعة في اختبار الذكاء والموهبة الذي يطبق عليهن من قبل مركز الموهبة والإبداع من أجل ترشيحهن في برنامج موهبة الصيفي المحلي في جامعة الملك خالد بمدينة أبها، تحت رعاية مؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله للموهبة والإبداع بالرياض .

#### ◀ خصائص الموهوبين وصفاتهم:

١. التفكير المتشعب : يتصف الموهوبون المتفوقون بالتفكير المتشعب الذي يساعدهم على الإبداع والابتكار .

٢. الصفات العقلية : يتميز الموهوبون بأنهم أكثر قدرة من العاديين على النقد ومعرفة السبب والنتيجة، وإدراك العلاقات بين الأشياء وتحمل الغموض، والتفكير الإبداعي

وشدة الملاحظة والتعليم السريع (السواط، ٢٠١٠ : ٨٤٧، ٨٤٨ )، وتؤكد (Nicholas, C., 2002) أن الطلاب الموهوبين أكثر حساسية للاحتياجات الاجتماعية والعاطفية، ولديهم تقلبات هائلة في قدراتهم المعرفية، مما يجعلهم في حاجة ماسة للإرشاد .

ويذكر (EL-Zraigat, I. A., 2012) أن خصائص الموهوبين والمتفوقين تشمل القدرات الفكرية العالية والتحصيـل الأكاديمي العالي والتـحلي بالأخلاق والشعور بالحساسية، وبعضهم يشعرون بالاكـتئاب والعزلة ويحتاجون لخدمات الإرشاد النفسي، ويؤكد أن الإرشاد الأسري لآباء وأمهات الموهوبين له دور حاسم في تشجيع مواهب أبنائهم.

ويرى (Baska, J.V. , et al. 2009) أن بعض الموهوبين لديهم معدل ذكاء عالٍ، وخاصة الإناث ولكن لا يوجد من يعترف بمواهبهم فينعكس على خصائصهم بانخفاض الدافعية والثقة بالنفس وفـرط الحساسية والخجل، وتؤكد دراسة (Ford, D. Y., et al. 2011) على ضرورة إزالة الحواجز التي تعوق دافعية الموهوبين حتى يحققوا أحلامهم .

### ثالثاً - مرحلة المراهقة : Adolescence :

هي مرحلة تـأهب لمرحلة الرشد وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة تقريباً، أو قبل ذلك بعامين أي ١١ - ٢١ سنة (خضر، ٢٠٠٠ : ٢٢٠) . وتعرف المراهقة في دراسة (Shaunessy, Elizabeth, et al. , 2007) بأنها فترة نمو حرجة فيها يشعر طلاب المدارس المتوسطة بحرج تجاه الأقران والمعلمين في المجتمعات المدرسية، ويمكن أن تؤثر على الأداء الأكاديمي للمراهقين وتكون الحاجة للاتصال والانتماء هي من أهم الاعتبارات المركزية في فترة المراهقة حتى يستطيع المراهق أن يكون عضواً في جماعة، وبعض الطلاب الموهوبين في مرحلة المراهقة يشعرون بثقة أقل في قدراتهم، لذا ترى الباحثة أن الطلاب الموهوبين المتفوقين في مرحلة المراهقة بحاجة ماسة إلى خدمات الإرشاد في نواحي كثيرة من جوانب حياتهم النفسية والاجتماعية والتعليمية

ومن أهم مشكلات المراهقين والتحديات التي تواجههم مشكلة الخجل والانطواء، حيث يؤدي التـدليل الزائد والقسوة الزائدة إلى شعور المراهق بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته، لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه، فتزداد حدة الصراع لديه ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي والانطواء والخجل وقد يكون الخجل، نتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ عليه في مرحلة المراهقة (كاظم، ٢٠٠٩ : ٢٧)

فالموهوبون بالرغم من قدراتهم وتميزهم فإنهم يواجهون في مجتمعاتهم عدداً من المشكلات التي تحد من قدراتهم، ومن المشكلات التي يعاني منها الموهوبون المتفوقون المراهقون : قلة الأصدقاء الذين يفهمونهم و الشعور بالخجل والعزلة (السواط، ٢٠١٠ :

٨٤٢، ٨٤٩) لذلك يحتاجون إلى البرامج الإرشادية المخطط لها، وبشكل خاص الموهوبات الإناث اللاتي يتصفن بانخفاض الثقة بالنفس في حاجة ماسة لخدمات الإرشاد النفسي لمساعدتهن على إظهار مواهبهن في مرحلة المراهقة (Jacob, R. J., : 1999). أيضاً تؤكد دراسة (المجالي، ٢٠١١ : ٦١٨) على أهمية الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية للموهوبين والمتفوقين، بما ينعكس إيجاباً على توافقهم الشخصي والاجتماعي .

إن الشخص الموهوب يحتاج إلى دعم خاص وتحفيز من الأسرة والمدرسة، وأن التقاليد العائلية وتعليم الوالدين يؤثر تأثيراً بالغاً في الأبناء الموهوبين ؛ وأن التفاعل بين الآباء وأبنائهم الموهوبين يساعد على تنمية قدراتهم المعرفية ويلبي احتياجاتهم المتغيرة، وخاصة الإناث الموهوبات (Sekowski & Siekanska, 2008).

ونظراً لأن الإرشاد الجماعي يفترض تجانس المشكلات التي تواجه الموهوبين، وهو أسلوب إرشادي اقتصادي، حيث يتم من خلاله مخاطبة الطلاب الموهوبين وأولياء أمورهم، وإرشادهم بصورة عامة وشاملة، فيمكن من خلال الإرشاد الجماعي ؛ إرشاد الأسر التي لديها موهوبون لكي يفهموا معنى الموهبة، وكيفية رعايتها والاستفادة من خبراتها في كيفية التعامل مع أبنائهم ومواهبهم (خوجه والغنامي، ٢٠٠٦ : ٢٠٣، ٢٠٧)

بناء على كل ما سبق ؛ فقد قامت الباحثة بتصميم برنامج إرشادي نفسي (معرفي - سلوكي) تكون من جلسات عديدة، شملت جلسات إرشاد جماعي لعينة الدراسة من الطالبات الموهوبات المراهقات، وجلسات إرشاد جماعي أسري لأمهات هؤلاء الموهوبات المتفوقات المراهقات، لتوعية هؤلاء الأمهات بطبيعة مرحلة المراهقة التي تمر بها بناتهن، وأهمية الموهبة وكيفية رعايتها وتنميتها، وكيفية مساعدة بناتهن على التخلص من الإحساس بالخجل، أيضاً شمل البرنامج جلسات فردية (لبعض الحالات التي تعاني من عدم القدرة على التعبير عما بداخلها، وعدم القدرة على التعبير عن رأيها وأسلوب الحوار) .

#### رابعاً - الإرشاد المعرفي السلوكي :

يذكر (علي، ٢٠١١ : ١٢١) أن الإرشاد المعرفي السلوكي هو إرشاد قصير المدى، وعلى الرغم من ذلك فإن آثاره الإيجابية تستمر لفترات طويلة بعد انتهاء الإرشاد، وهو ما لا يتوافر في كثير من أنواع الإرشاد والعلاجات الأخرى، فهو يعتمد على تعليم المسترشد الفنيات التي يمكن بها تغيير سلوكياته وانفعالاته السلبية، وهي خبرة يمكن الاستفادة منها على المدى البعيد، ومن أهم مناهج الإرشاد المعرفي السلوكي منهج ” ألبرت إليس ” للإرشاد العقلاني الانفعالي . ويوضح (سهيل، ٢٠١٣ : ١٠٠، ١٠١) أن العلاج المعرفي يعد منحنى علاجياً يؤكد على أهمية العمليات المعرفية في تحديد وتشكيل السلوك الإنساني،

فالمعالجون المعرفيون يجمعون على أن السلوك والانفعال هما إلى حد كبير نتاج تقويم المرء للأحداث وللمواقف وللعالم ولذاته، وهذا التقويم يتأثر بمعتقداته وافتراضاته والصور المتخيلة لديه، وهذه العمليات المعرفية وفقاً لهذا الاتجاه تصبح هي المستهدفة في العملية العلاجية، أما العلاج السلوكي فينظر لعلاج الاضطرابات النفسية والتكيف النفسي من زاوية قدرة الفرد على اكتساب العادات الفعالة الجيدة والتي تساعد على التعامل مع الآخرين والتصدي للمواقف والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة، فالإنسان من وجهة نظر العلاج السلوكي يقوم بسلوك معين، وكل أنواع السلوك متعلمة ويمكن تعديلها وتغييرها للأفضل .

ويذكر (غانم، ٢٠٠٨ : ١٨٨) أن العلاج السلوكي علاج متعدد المحاور، ومن أهم هذه المحاور العلاجية ما يأتي:

أساليب العلاج الذهني أو المعرفي : والتي تركز على تعديل الأساليب الخاطئة من التفكير، والتدريب على حل المشكلات - الأساليب الاجتماعية : مثل التدريب على المهارات الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي الجيد من خلال العديد من الأساليب والفنيات، وتؤكد (العمروسي، ٢٠١٠ : ١٨) أن العلاج المعرفي هو الأساس الذي ينسحب تأثيره على العلاج الانفعالي والعلاج السلوكي، أي أن حدوث أي تغيير في الجانب المعرفي يؤدي إلى تغيير في المنظومة العلاجية ككل.

ويُعرف الإرشاد النفسي المعرفي السلوكي إجرائياً في هذه الدراسة بأنه مجموعة من الإجراءات والسلوكيات التي حددها الباحثة، واتبعتها في جلسات البرنامج الإرشادي الذي أعدته بهدف علاج أفراد العينة من الخجل ، واستخدمت فنيات متعددة مناسبة لذلك .

وبناء على ما سبق ؛ جاءت فكرة الدراسة الحالية كمحاولة لمعرفة مدى فعالية البرنامج الإرشادي النفسي (المعرفي - السلوكي) لخفض الشعور بالخجل لدى عينة من الطالبات الموهوبات المراهقات في المجتمع السعودي، حيث يعد الخجل اضطراباً انفعالياً يهدد الشخصية الإنسانية وخاصة لدى الإناث الموهوبات في مرحلة المراهقة .

## الدراسات السابقة:

### أولاً - دراسات تناولت الخجل والموهوبين :

دراسة (السمادونى، ١٩٨٩) أثبتت أن خجل المراهقين والراشدين يرتبط سلباً بسمات الشخصية الصحية كالسيطرة والقدرة على بلوغ المكانة الاجتماعية، وتقبل الذات، والشعور بالرضا، والنضج الاجتماعي، بينما يرتبط خجل المراهقين والراشدين إيجابياً بسمات الشخصية غير الصحية مثل نقد الذات والشعور بالذنب والقلق .

دراسة (النيال، ١٩٩٦) أوضحت أن التغيرات الجسمية والفسولوجية التي تعترى الإناث في مرحلتها الطفولة المتأخرة والمراهقة المبكرة، قد تؤدي إلى زيادة معدل الخجل عندهن، بالتالي يتأثر الجانب الانفعالي لديهن وتصاحبهن مشاعر القلق الاجتماعي والخوف من المواجهة .

دراسة (Nicholas, C. , 2002) أظهرت أن الطلاب الموهوبين أكثر حساسية للاحتياجات الاجتماعية والعاطفية من أقرانهم العاديين، وأن الطالبات الموهوبات لديهن حاجة ماسة للإرشاد التنموي والعلاجي لمساعدتهن على حل المشكلات واتخاذ قرارات على أساس الكمال المثالي والعمل الجماعي مع الآخرين في مدارسهن .

(الضوي و حساني، ٢٠٠٥) توصلت إلى نتائج منها أهمية التعرف إلى مستويات الخجل لدى الطلاب في جميع المراحل الدراسية، واتخاذ الأسرة والمعلم الاحتياطات اللازمة كافة لمراعاة ذلك، وأهمية إعداد برامج إرشادية متعددة المداخل للتخفيف من الآثار السلوكية السلبية للمستويات المرتفعة من الخجل، حيث يؤثر الخجل على التوافق النفسي والاجتماعي للطلاب، وعلى المهارات المتصلة بالتفاعل الاجتماعي .

دراسة (محرم، ٢٠٠٥) أثبتت فعالية برنامج التدخل المهني في التأثير على الخجل وتخفيف مظاهر الخجل لدى الجماعة التجريبية عينة الدراسة من المراهقين بالمرحلة الإعدادية بمملكة البحرين .

دراسة (Maxwell, M. , 2007) أثبتت أن الطالبات الموهوبات المراهقات في حاجة ماسة إلى الإرشاد والدعم خاصة في المجال المهني والإنجاز والتحصيل الدراسي، من أجل مستقبل وظيفي يجعلهن فئة مؤثرة في المجتمع الأمريكي .

دراسة (Sekowski & Siekanska 2008) أثبتت أن الموهوبين الذين يعيشون ظروفًا عائلية فريدة من نوعها بين الناس، يرتفع مستوى تحصيلهم الدراسي ويحققون نجاحاً وإنجازات إبداعية في جوانب حياتهم كلها، وأكدت أن التفاعل بين الآباء وأبنائهم الموهوبين يساعد على تنمية قدراتهم المعرفية ويلبي احتياجاتهم المتغيرة وخاصة الإناث الموهوبات .

دراسة (Ingrid, L. , 2008) أثبتت أن الإناث أعلى مستوى في القلق والإحباط ويتصفن بنقص المهارات الأكاديمية مما يدل على شدة خجلهن، وأن الأفكار السلبية تؤدي إلى السلوك الخجول لدى المراهقين ويعانون من الصمت والانطواء.

دراسة (Baska, J.V. , et al. 2009) أوضحت نتائجها الأثر الإيجابي لبرنامج الموهوبين على الطلاب الموهوبين وأولياء أمورهم، وأشارت النتائج إلى أن بعض الطلاب

الموهوبين كافحوا من أجل الاعتراف بمواهبهم، مع انخفاض مشاعر الثقة، وانخفاض الدافعية، وفرط الحساسية والسلوكيات السلبية، رغم أن لديهم معدل ذكاء عال، ولكن لا أحد يعترف بمواهبهم

دراسة (Miller, S. R. , 2010) أثبتت أن تدخل الآباء والأمهات في حل مشكلات المراهقين له أهمية كبيرة خاصة مع الشباب الخجولين أو المنبوذين من زملائهم .

دراسة (Ford, D. Y., et al. 2011) أكدت على ضرورة إزالة الحواجز التي تعوق تحصيل الموهوبين الأمريكيين الفقراء وتضعف دافعيتهم، وضرورة إلغاء التمييز العنصري في برامج تعليم الموهوبين الأمريكيين .

دراسة (Liu, J., et al. , 2012) أوضحت أن الأطفال والمراهقين أكثر رفضاً من نظرائهم في المهام المدرسية والاجتماعية وأكثر حساسية اجتماعية، وأن خجل الأطفال الإناث يؤثر على كفاءتهم الأكاديمية .

دراسة (EL- Zraigat, I. A. , 2012) أثبتت أن الطلاب الموهوبين والمتفوقين يواجهون عقبات تتحدى قدراتهم على الإنجاز الأكاديمي العالي، وتحدياً من مواهبهم في أثناء تعلمهم في المدارس العادية، لأنهم يختلفون عن الطلاب العاديين، بالتالي فهم يحتاجون إلى برامج إرشادية متخصصة في المجالات الأكاديمية والمهنية .

### ثانياً - دراسات تناولت برامج إرشادية وعلاجية :

دراسة (van- der- M., H. 1990) أثبتت نتائجها وجود تحسن واضح وملحوظ في النواحي الاجتماعية والمعرفية وانخفاض مستوى الخجل لدى أفراد عينة الدراسة .

دراسة (Kelly, L. , et al. , 1990) أظهرت وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس التقويم الذاتي للخجل لصالح الإناث بجامعة بنسلفانيا، مما يدل على فعالية البرنامج في الحد من الخجل والقلق في التواصل.

دراسة (شقيير، ١٩٩٤) أثبتت أن العلاج النفسي عن طريق مجموعة المواجهة قد ساعد في خفض متوسطات الخجل والوحدة النفسية والعصابية لدى طالبات المجموعة التجريبية بكلية التربية - تبوك بالمملكة العربية السعودية.

دراسة (أبو عبادة و عبد الرحمن، ١٩٩٥) أسفرت عن وجود تحسن واضح لدى أفراد عينة الدراسة في الأبعاد المختلفة لمقياس الخجل، مما يدل على فعالية برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية في تحسن مستوى الخجل لدى طلاب الجامعة بالرياض .

دراسة (Jacob, R. J. , 1999) توصلت إلى أن الموهوبات الإناث في حاجة ماسة لخدمات الإرشاد النفسي لأنهن أكثر عرضة للاكتئاب واضطرابات الأكل، والشعور بالصراع الداخلي في مرحلة المراهقة .

دراسة (محمد، ٢٠٠١) توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس والخجل لصالح القياس البعدي، ويرجع ذلك إلى البرنامج التدريبي.

دراسة (مرشد، ٢٠٠٣) أثبتت حدوث انخفاض في الخجل لدى أطفال المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية، وهذا يوضح أن نقص المهارات الاجتماعية يؤدي إلى ظهور الخجل لدى الأطفال وخاصة الإناث، كما أوضحت فعالية البرنامج واستمرار تأثيره رغم مرور فترة شهرين من القياس البعدي .

دراسة (Joseph, W. , 2002) أثبتت أن جلسات العلاج الفردي والجماعي ساعدت على انخفاض أعراض القلق الاجتماعي والخجل لدى الأطفال الذين حققوا مستوى أعلى من المهارات الاجتماعية .

دراسة (إبراهيم و محمد، ٢٠١٠) أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج التطبيق القبلي و البعدي لأفراد العينة على أبعاد مقياس الشخصية الإسقاطي الجمعي بما يؤكد فاعلية البرنامج المستخدم .

دراسة (متولي، ٢٠١٠) أظهرت تحسناً ملحوظاً لدى أفراد المجموعة التجريبية في مواجهة خجلهم بصورة إيجابية و في مهارات التواصل مع الزملاء والمعالجين والأهل، وأيضاً تحسن تقديرهم لذواتهم .

دراسة (علي، ٢٠١١) أثبتت أن تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية أدى إلى شعور الأطفال الموهوبين بالثقة بأنفسهم وتقليل ميوله العدوانية وخفض سلوكياتهم الانسحابية والاكتنابية، واستمرار أثر البرنامج بعد الانتهاء منه .

دراسة (بديوي، ٢٠١١) أثبتت أن طلاب وطالبات المجموعة التجريبية من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم - بجدة - حققوا تحسناً حقيقياً في مهارات: (الوعي بالذات - ضبط الذات - حفز الذات) بدرجة أفضل من المجموعة الضابطة بسبب التأثيرات الأساسية للبرنامج التدريبي .

دراسة (محمد و حماد، ٢٠١٢) أثبتت نجاح البرنامج بفاعلية بسبب تدريب الطلاب والطالبات الموهوبين على مهارات الذكاء الانفعالي حتى مرحلة الاتقان، وأكدت استمرار التأثير الإيجابي للبرنامج بعد الانتهاء من تطبيقه .

## تعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال عرض الدراسات السابقة أوضحت نتائجها أن هناك كثيراً من الدراسات قدمت برامج إرشادية وعلاجية وإثرائية لعينات من الأطفال والمراهقين والراشدين من الذكور والإناث لتدريبهم على مهارات التفاعل الاجتماعي تنمية شعورهم بالثقة بالنفس، وتنمية الذكاء الانفعالي لديهم، وكانت العينات المستخدمة في معظم الدراسات من الأفراد العاديين وبعض الدراسات استخدمت عينة من الموهوبين، ولكن لا توجد أي دراسة عربية أو أجنبية - في حدود علم الباحثة - تناولت موضوع الدراسة الحالية، وهو تقديم برنامج إرشادي نفسي (معرفي - سلوكي) لخفض الشعور بالخجل لدى عينة من الطالبات الموهوبات المراهقات في المجتمع السعودي، مما يعطي أهمية كبيرة للبحث الحالي .

## فروض الدراسة :

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة أمكن للباحثة صياغة الفروض الآتية :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي (أي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد تطبيقه) على مقياس الخجل (كأبعاد ودرجة كلية) ، لصالح القياس البعدي .

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالخجل بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الخجل، لصالح أفراد المجموعة التجريبية .

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الخجل (كأبعاد ودرجة كلية) في القياسين البعدي والتبعي .

## إجراءات الدراسة

### أولاً - منهج الدراسة :

تعتمد الدراسة الحالية على منهج البحث شبه التجريبي في التعرف إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي لخفض الشعور بالخجل لدى الطالبات الموهوبات المراهقات بمرحلة التعليم المتوسطة، وذلك باستخدام تصميم المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وتصميم القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، ثم التطبيق التبعي

للمجموعة التجريبية، ولكن لم تستطع الباحثة أن تتحكم في جميع العوامل التي يمكن أن تؤثر في الشعور بالخجل .

### ثانياً - عينة الدراسة :

تكونت عينة الأساسية للدراسة التجريبية من (١٦) طالبة من طالبات الصف الثالث المتوسط، تتراوح أعمارهن بين (١٤ - ١٦ سنة) بمتوسط عمري (١٥,٠٠) وانحراف معياري (٠,٦٣) من الموهوبات اللاتي تم اختيارهن بناء على ترشيح مركز الموهبة والإبداع - وفق شروط واختبارات معينة (محفوظة في سجلات خاصة بهؤلاء الطالبات) - في برنامج موهبة الصيفي المحلي في جامعة الملك خالد بمدينة أبها، تحت رعاية مؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله للموهبة والإبداع - الذي ينفذ في جامعة الملك خالد بمقر كلية المعلمين سابقاً بمدينة أبها، وأمهات هؤلاء الطالبات لتوعيتهن برعاية بناتهن الموهوبات المراهقات نفسياً واجتماعياً .

وقد طبقت الباحثة مقياس الخجل الذي أعدته لهذه الدراسة على العينة الحالية، وبعد ذلك قسمت هذه العينة إلى مجموعتين هما: المجموعة الضابطة وعددها (٨) طالبات والمجموعة التجريبية وعددها (٨) طالبات من الموهوبات . وقد راعت الباحثة تجانس عينة الدراسة في المجموعتين الضابطة والتجريبية من حيث العمر الزمني ودرجة الخجل، وعولج ذلك إحصائياً باستخدام اختبار «مان وتني» لحساب دلالة الفروق بين المجموعات المستقلة (العينات الصغرى) لتعرف إلى مدى التجانس بين مجموعتي عينة الدراسة (الضابطة والتجريبية) والجدول (١)، (٢) يوضح ذلك التجانس :

#### الجدول (١)

يوضح تجانس عينة الدراسة من حيث العمر الزمني

مجموعة المقارنة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الضابطة	٨	١٥,١٣	٠,٦٤	٩,٣١	٧٤,٥٠	٠,٧٩	غير دالة ٠,٤٣
التجريبية	٨	١٤,٨٧	٠,٦٤	٧,٦٩	٦١,٥٠		

يتضح من الجدول السابق (١) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في متغير العمر الزمني، مما يدل على تجانس عينة الدراسة من حيث العمر الزمني .

## الجدول (٢)

يوضح تجانس عينة الدراسة من حيث درجة الخجل

الأبعاد	مجموعة المقارنة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
انعدام لثقة بالنفس	الضابطة	٨	٣٨,٣٨	٢,٢٦	٨,٠٠	٦٤,٠٠	٠,٤٢	غير دالة ٠,٦٧
	التجريبية	٨	٣٨,٧٥	١,٩١	٩,٠٠	٧٢,٠٠		
الحساسية الزائدة	الضابطة	٨	٢٩,٠	٢,٣٣	٨,٤٤	٦٧,٥٠	٠,٠٥	غير دالة ٠,٩٦
	التجريبية	٨	٢٩,١٢	٢,٣٢	٨,٥٦	٦٨,٥٠		
عدم القدرة على الاتصال	الضابطة	٨	٣٦,٨٨	٤,٣٦	٨,٨١	٧٠,٥٠	٠,٢٧	غير دالة ٠,٧٩
	التجريبية	٨	٣٦,٣٨	٣,٣٨	٨,١٩	٦٥,٥٠		
عدم القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية	الضابطة	٨	١٩,٧٥	٢,٧٦	٧	٥٦,٠٠	١,٢٧	غير دالة ٠,٢٠
	التجريبية	٨	٢١,٥٠	٢,٣٩	١٠,٠٠	٨٠,٠٠		
الدرجة الكلية	الضابطة	٨	١٢٤,٠٠	٨,١٠	٧,١٩	٥٧,٥٠	١,١١	غير دالة ٠,٢٧
	التجريبية	٨	١٢٥,٧٥	٤,٤٠	٩,٨١	٧٨,٥٠		

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) من حيث درجة الخجل (كأبعاد و درجة كلية )، مما يدل على تجانس عينة الدراسة في المجموعتين على مقياس الخجل قبل تطبيق البرنامج .

### ثالثاً - أدوات الدراسة :

#### ◀ مقياس الخجل (إعداد الباحثة) :

- الهدف من المقياس : يهدف المقياس الحالي إلى قياس الخجل لدى طالبات الصف الثالث من المرحلة التعليمية المتوسطة من الموهوبات المراهقات السعوديات - المملكة العربية السعودية .

#### - وصف المقياس :

قامت الباحثة الحالية بالاطلاع على التراث النفسي والأدبيات والدراسات التي تناولت موضوع الخجل ومقاييس الخجل مثل دراسات كل من (السماذوني، ١٩٨٩)، (Kelly, L. , et al. , 1990)، (عثمان، ١٩٩٥)، (النيال، ١٩٩٦)، (فايد، ١٩٩٧)، (أبوزيد

والنيال ١٩٩٩)، (مرشد، ٢٠٠٣)، (الضوي و حساني، ٢٠٠٥)، (Miller, S. R. , 2010)، (العلي والعنزي، ٢٠١٠) وغير ذلك من الدراسات، وأمكن الاستفادة من كل ما سبق في بناء مقياس الخجل الحالي للطالبات الموهوبات المراهقات، وتكون المقياس في صورته المبدئية من أربعة أبعاد هي: (انعدام الثقة بالنفس، والحساسية الزائدة، وعدم القدرة على الاتصال، وعدم القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية) وتشمل (٤٠) عبارة تتضمن عبارات موجبة وعبارات أخرى سالبة وهي (٩ - ٢٦ - ٣٠ - ٣٦ - ٣٧ - ٣٨ - ٤٠)، ثم حدّدت الباحثة الأوزان المتدرجة الخاصة بالإجابة على عبارات المقياس كما يلي : تنطبق تماماً (٤ درجات)، تنطبق أحياناً (٣ درجات)، نادراً ما تنطبق (٢ درجات)، لا تنطبق (١ درجة)، بحيث تكون الدرجة العليا على المقياس هي (١٦٠) تشير إلى ارتفاع مستوى الخجل لدى الطالبات الموهوبات المراهقات السعوديات، وتكون الدرجة الصغرى (٤٠) تشير إلى انخفاض مستوى الخجل لدى هؤلاء الطالبات الموهوبات .

وقنّنت الباحثة هذا المقياس في البيئة السعودية على عينة مكونة من (٦٠) طالبة من الموهوبات في مدن عدة مثل: (أبها، وخميس مشيط، وتندحه، وأحد رفيدة) بمنطقة عسير - المملكة العربية السعودية - في مرحلة التعليم المتوسطة، وتراوحت أعمارهن بين (١٣ - ١٦ سنة) بمتوسط عمري (١٤,٤٠) وانحراف معياري (٠,٧٢) .

#### - صدق المقياس :

١. الصدق الظاهري : للتحقق من صدق الاختبار عرض في صورته الأولية (المبدئية) على مجموعة المحكمين من الخبراء والمتخصصين لإبداء الرأي في عبارات المقياس وأبعاده، وبناءً على آرائهم وتعليماتهم نفذت الباحثة كل الإجراءات اللازمة حتى خرج المقياس بصورته النهائية للتطبيق على عينة الدراسة الحالية .

#### ٢. صدق معاملات الارتباط :

وهو يشير إلى مدى ارتباط البعد بالمقياس وارتباط البعد بالبعد، وتتلخص هذه الطريقة في حساب معامل الارتباط بين الأبعاد وبين الدرجة الكلية للمقياس (فرج، ١٩٨٠ : ٣١٥) والجدول الآتي يوضح ذلك :

#### (٣) الجدول

يوضح مصفوفة معاملات ارتباط بين الأبعاد بعضها ببعض وبين الدرجة الكلية

الدرجة الكلية	انعدام القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية	عدم القدرة على الاتصال	الحساسية الزائدة	انعدام الثقة بالنفس	الأبعاد
				١	انعدام الثقة بالنفس
			١	٠,٧٣**	الحساسية الزائدة

الدرجة الكلية	انعدام الثقة بالنفس	الحساسية الزائدة	انعدام القدرة على الاتصال	انعدام القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية	الدرجة الكلية
	**٠,٧٢	**٠,٦٨	١		انعدام القدرة على الاتصال
	**٠,٧٣	**٠,٦٩	**٠,٧٥	١	انعدام القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية
١	**٠,٨٨	**٠,٧٩	**٠,٨٥	**٠,٧٤	الدرجة الكلية

\*\*دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول (٣) أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الأبعاد بعضها ببعض وبين الأبعاد والدرجة الكلية، وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على صدق مقياس الخجل.

- ثبات المقياس :

فقد اعتمدت الباحثة على معادلة ألفا كرونباخ Alpha - Cronbach في حساب ثبات المقياس، حيث قامت بحساب

قيمة ألفا لكل بعد ومقارنتها بقيمة ألفا الكلية في حالة حذف قيمة كل بعد من القيمة الكلية، والجدول الآتي يوضح ذلك:

#### الجدول (٤)

يوضح قيمة معامل ألفا لكل بعد والدرجة الكلية

قيمة ألفا	أبعاد مقياس الخجل
٠,٨٣	انعدام الثقة بالنفس
٠,٧٤	الحساسية الزائدة
٠,٧٩	انعدام القدرة على الاتصال
٠,٧٦	انعدام القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية
٠,٨٨	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق (٤) أن قيمة معاملات ألفا عند حذف قيمة البعد لجميع الأبعاد أقل من قيمة ألفا الكلية، مما يدل على عدم وجود أي بعد يقلل أو يضعف من ثبات المقياس، وقد بلغت قيمة ألفا الكلية (٠,٨٨)، وهذا يعد معامل ثبات مرتفع، مما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### ◀ برنامج إرشادي نفسي (إعداد الباحثة) :

#### - أهداف البرنامج الإرشادي النفسي :

١. مساعدة الطالبات الموهوبات على تغيير وتعديل أفكارهن السلبية واعتقاداتهن اللاعقلانية الخاطئة واستبدالها بأفكار عقلانية جديدة تساهم في تخفيض الشعور بالخجل لديهن .

٢. تعلم مهارات التحدث والحوار الفعال في مواقف التفاعل الاجتماعي وتنمية القدرة على التواصل بفاعلية مع الآخرين .

٣. تخفيف الحساسية النفسية والاجتماعية الزائدة، وتدعيم الذات وتحسين صورتها بشكل إيجابي .

٤. إكسابهن معلومات عن طبيعة مرحلة المراهقة اللاتي يمررن بها والخجل وآثاره السلبية من خلال إستراتيجيات معرفية

٥. تحصين هؤلاء الطالبات الموهوبات نفسياً ووقايتهن من الأفكار الخاطئة والمعتقدات غير المنطقية اللاعقلانية المسببة لشعورهن بالخجل من خلال تعليمهن وتشجيعهن على ممارسة الفنيات المعرفية والسلوكية التي يحتويها البرنامج الإرشادي النفسي الحالي .

#### - أهمية البرنامج الإرشادي النفسي :

إن أهمية البرنامج الحالي تأتي من أهمية الهدف الذي يسعى لتحقيقه، من حيث تخفيف مشاعر الخجل لدى الطالبات الموهوبات المراهقات السعوديات، ومساعدتهن على اكتساب مهارات اجتماعية تساهم في خفض شعورهن بالخجل من خلال هذا البرنامج الإرشادي العلاجي المعرفي السلوكي الذي يعتمد على نظرية « ألبرت إيليس » في الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي .

#### - الطريقة التي يقوم عليها البرنامج :

١. إرشاد نفسي جماعي للموهوبات : لأنه يعد من أساليب الإرشاد والعلاج الناجحة، حيث تتيح للفرد أن يلاحظ الآخرين في نفس عمره وهم يناقشون بصراحة مشكلاتهم، وقد يكون منها مشكلته، كذلك يجد في جو الإرشاد النفسي الجماعي التأييد المتبادل والتشجيع الذي يسهل مناقشة مشكلته بصراحة بكل أبعادها، وتنمو لديه الثقة في القيام بالسلوك المقبول واتخاذ الطريق نحو زيادة تقبل الذات وتطويرها للوصول إلى أرقى مستويات الصحة النفسية، بالإضافة إلى عدد من جلسات الإرشاد الفردي لبعض الحالات شديدة

الخجل ومساعدتهن على التفاعل الإيجابي في جلسات الإرشاد الجماعي الأساسية في البرنامج الحالي .

٢. إرشاد أسري جماعي لأمهات هؤلاء الطالبات الموهوبات: وذلك لتوعيتهن بطبيعة المرحلة العمرية التي تمرّ بها بناتهن وهي مرحلة المراهقة وضرورة إشباع مطالب واحتياجات تلك المرحلة، وإرشادهن لأهمية تشجيع بناتهن الموهوبات بشكل إيجابي وفعال .

#### - عدد جلسات البرنامج :

١. عدد (١٢) جلسة للطالبات الموهوبات المراهقات، بواقع جلسة واحدة كل يوم مدتها ساعة (٦٠ دقيقة) لمدة (١٢ يوم).

٢. عدد (٤) جلسات لأمهات هؤلاء الطالبات لتوعيتهن من خلال الإرشاد الأسري بأهمية رعاية بناتهن الموهوبات وفهم طبيعة مرحلة المراهقة التي تمرّ بها كل فتاة في حياتها العمرية، و من بين تلك الجلسات الأربعة جلسات مواجهة الأمهات ببناتهن الموهوبات لاستفادة كل من الطرفين .

#### - الحدود الإجرائية للبرنامج :

■ الحدود الزمانية : استغرق تطبيق البرنامج فترة ثلاثة أسابيع بواقع جلسة واحدة كل يوم مدتها ساعة لمدة (١٢ يوم).

■ الحدود المكانية : طبق البرنامج في غرفة المناقشات النسائية وغرفة المرشدة النفسية بكلية المعلمين سابقاً بأبها

■ الحدود البشرية : طالبات الصف الثالث المتوسط من الموهوبات المراهقات اللاتي تم اختيارهن - وفق شروط واختبارات معينة - في برنامج موهبة الصيفي المحلي في جامعة الملك خالد بمدينة أبها، تحت رعاية مؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله للموهبة والإبداع - الذي ينفذ في جامعة الملك خالد بمقر كلية المعلمين سابقاً بمدينة أبها، وأمّهات بعض هؤلاء الطالبات لتوعيتهن برعاية بناتهن الموهوبات المراهقات نفسياً واجتماعياً .

#### - إستراتيجيات وفنيات البرنامج :

١. المحاضرة والمناقشة الهادفة : المحاضرات تعد عنصراً أساسياً في البرنامج الإرشادي النفسي لأفراد المجموعة التجريبية من الطالبات الموهوبات المراهقات، ويتبعها مناقشات جماعية للمساهمة في تغيير اتجاهاتهن وأفكارهن .

٢. الإقناع : يقصد إقناع الطالبات الموهوبات المراهقات بضرورة تغيير أفكارهن السلبية وغير المنطقية، واستبدالها بأفكار جديدة تتسم بالمنطقية والمعقولية في جلسات الإرشاد الجماعي للمجموعة التجريبية .

٣. النمذجة : تعني نماذج لسلوكيات أو مواقف أو صفات أو شخصيات بهدف توصيل معلومات لأفراد المجموعة التجريبية، بقصد إحداث تغيير في أفكارهم وسلوكياتهم وتصرفاتهم، لذا ضربت الباحثة الأمثلة التوضيحية لشخصيات خجولة ومواقف مختلفة لتستفيد منها طالبات المجموعة التجريبية في تعديل أفكارهن ومعتقداتهن وسلوكياتهن.

٤. أداء الدور : وهو عن طريقة تتيح لطالبات المجموعة التجريبية تمثيل مواقف محتملة ومتقاربة للمواقف التي يتعرضن لها في الواقع، وبالفعل أدت بعض الطالبات أدواراً للتخلص من خجل التفاعل مع الآخرين وتنمية مهارات اجتماعية مثل: الدخول على مجموعة من الطالبات، وإلقاء التحية مع الابتسام والمجاملة وغير ذلك .

٥. السوسيودراما : وهو عن تمثيل مسرحي لمشكلة اجتماعية بحرية في جو نفسي آمن في موقف جماعي، وقد وزعت الباحثة أدواراً على الطالبات وفق إمكانياتهن وقدراتهن وتدريبهن أياماً عدة وبالفعل نفذت طالبات المجموعة التجريبية مسرحية بعنوان ” شتاتي في أسرتي ” لمشكلة اجتماعية يعانين منها في حياتهن، ثم عرض بعض الأمور المستفادة من ذلك المشهد المسرحي من خلال تعليق تابع للمسرحية .

٦. أسلوب التنفس العلاجي والاسترخاء : استخدمت الباحثة أسلوب التنفس العلاجي السليم والاسترخاء العضلي التدريجي وممارسة التخيل مع طالبات المجموعة التجريبية في نهاية كل جلسة : لأنه يتيح لهن الهدوء النفسي والتوازن.

٧. أسلوب الضحك العلاجي : أوضحت الباحثة لطالبات المجموعة التجريبية أهمية الضحك في المحافظة على الذات وحالتها الإيجابية، وفائدته للصحة بالتخلص من التوتر وتقوية جهاز المناعة، وساعدتهن على تنفيذ أسلوب الضحك العلاجي في كل جلسة .

٨. التدريب على بعض المهارات الاجتماعية : درّبت الباحثة الطالبات على مهارة التحدث واللقاء، وكذلك على تقوية نبرة الصوت، ومحاولة التغلب على الخجل الذي يحول دون الكلام والتحدث مع تلاميذ الفصل الآخرين من خلال لعبة اسمها: ” قولها بصوت أعلى ”، وأيضاً تشجيعهن على إجراء حوار مع بعض الأشخاص الآخرين في بيئتهم الاجتماعية والنظر إلى الشخص عند التحدث، وتعزيز تواصل كل طالبة مع الآخرين في المجموعة التجريبية والتعبير عن أحاسيسها ومشاعرها أمام الأخريات دون خجل بتمثيل دور مثل: « لقاء طالبة مع صديقتها انقطعت عنها منذ فترة طويلة في حفل زفاف أحد

الأقارب» وكانت كل طالبة في المجموعة التجريبية تختار زميلة تستطيع أن تؤدي أمامها دوراً مختلفاً. كل هذا من أجل إكساب طالبات المجموعة التجريبية مهارات اجتماعية والتعلم التعاوني؛ لكي تساعد في خفض شعورهن بالخجل.

٩. تصورات المستقبل وتحديد الأهداف: درست الباحثة طالبات المجموعة التجريبية في إحدى الجلسات على تمرين «جرب مستقبلك» بأن تتخيل كل طالبة صوراً عن ذاتها وأحلامها وكيف تحققها وعندما تجد شيئاً مناسباً تتوقف وتقوي تلك الصورة، وتقوم باستدعائها دائماً في ذاكرتها؛ لأن ذلك يساهم في الإحساس بالاستقرار النفسي، وأوضحت لهن أهمية تحديد الأهداف في الحياة والسعي لتحقيقها في المستقبل، حتى تشعر كل طالبة بذاتها وقيمتها وتقديرها إيجابياً فيتولد داخلها الإحساس بالأمل والتفاؤل والسعادة.

١٠. تدريب الثقة بالنفس: من خلال حوار كل طالبة مع ذاتها ومع الأخريات في المجموعة التجريبية لمساعدتهن على زرع الثقة بالنفس، وأيضاً من خلال إلقاء الباحثة محاضرة للطالبات ومحاضرة للمهاتهن عن الحوار وأهميته في مرحلة المراهقة؛ لأنه من المهارات الاجتماعية المهمة.

أما فنيات جلسات الإرشاد الأسري للمهات الموهوبات فتمثلت في محاضرات ومناقشات عن المناخ الأسري وأساليب المعاملة الوالدية ومهارات التفاعل الاجتماعي بين أفراد الأسرة وأهمية الحوار مع الأبناء وأهمية رعاية بناتهن الموهوبات والتعريف بالموهوبات وطبيعة مرحلة المراهقة التي يمررن بها، وتشجيع مواهبهن وتعزيز الثقة بالنفس لديهن.

#### - تقويم البرنامج:

من خلال القياس القبلي لمقياس الخجل (إعداد / الباحثة ٢٠١٢م)، و القياس البعدي للمقياس نفسه بعد الانتهاء من تطبيق الجلسات الإرشادية والعلاجية للبرنامج لمعرفة مدى نجاح البرنامج وفاعليته في خفض شعور الطالبات الموهوبات بالخجل، طبقت قامت الباحثة استمارة تقويم البرنامج الإرشادي النفسي على طالبات المجموعة التجريبية، وبعد تفريغ إجابتهن تبين أن طالبات المجموعة التجريبية جميعهن أكدن استفادتهن الكبيرة من معارف ومعلومات تتعلق بالخجل، وتطبيقهن للإستراتيجيات السلوكية المستخدمة في البرنامج في مختلف مجالات حياتهن، وقمن بتعليمها لأقاربهن وأصدقائهن، بالإضافة إلى تأكيد أمهاتهن بأنهن لاحظن تغيرات كثيرة سلوكية ومعرفية لدى بناتهن بعد تطبيق البرنامج عليهن، ثم القياس التبعي للمجموعة التجريبية بعد مرور شهرين لإجراء القياس التبعي لتقويم مدى استمرارية فاعلية هذا البرنامج الإرشادي النفسي (المعرفي - السلوكي).

**أساليب المعالجة الإحصائية :**

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية :

١. المتوسطات والانحرافات المعيارية .
٢. معامل ارتباط «بيرسون» لحساب الصدق .
٣. معامل «ألفا كرونباخ» لتحليل التباين وذلك لحساب الثبات .
٤. اختبار «ويلكوكسون Wilcoxon» لإيجاد الفروق بين مجموعتين غير مستقلتين (القبلي و البعدي) و(البعدي و التتبعي).
٥. اختبار «مان ويتني» لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين (المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة) .

**نتائج الدراسة ومناقشتها :****اختبار صحة الفرض الأول :**

ينص الفرض الأول على: « أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي (أي قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي )، على مقياس الخجل (كأبعاد ودرجة كلية )، لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية ». وللتحقق من صحة هذا الفرض طبقت الباحثة مقياس الخجل على أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه، وتمت المقارنة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس الخجل (كأبعاد ودرجة كلية) باستخدام الأسلوب الإحصائي (اختبار ويلكوكسون Wilcoxon) لدراسة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية، والجدولان (٥) (٦) يوضحان النتائج المتعلقة بهذا الفرض :

**الجدول (٥)**

يوضح المتوسط و الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الخجل

القياس البعدي		القياس القبلي		أبعاد مقياس الخجل
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
١,٣٩	١٦,٧٥	١,٩١	٣٨,٧٥	انعدام الثقة بالنفس

القياس البعدي		القياس القبلي		أبعاد مقياس الخجل
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
١,٥١	١٢,٣٧	٢,٣٢	٢٩,١٢	الحساسية الزائدة
٢,٦٤	١٥,٨٨	٣,٣٨	٣٦,٣٨	عدم القدرة على الاتصال
١,٠٦	٨,٣٨	٢,٣٩	٢١,٥٠	عدم القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية
٤,٥٦	٥٣,٣٨	٤,٤٠	١٢٥,٧٥	الدرجة الكلية

### الجدول (٦)

يوضح نتيجة اختبار «ويلكوسون» لقياس دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (قبل/بعد) تطبيق البرنامج على مقياس الخجل (ن = ٨ طالبات)

أبعاد مقياس الخجل	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة «z»	مستوى الدلالة
انعدام الثقة بالنفس	الرتب السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٢,٥٣	دالة عند ٠,٠٥
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتشابهة	٠				
	المجموع	٨				
الحساسية الزائدة	الرتب السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٢,٥٣	دالة عند ٠,٠٥
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتشابهة	٠				
	المجموع	٨				
عدم القدرة على الاتصال	الرتب السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٢,٥٢	دالة عند ٠,٠٥
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتشابهة	٠				
	المجموع	٨				
عدم القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية	الرتب السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٢,٥٥	دالة عند ٠,٠٥
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتشابهة	٠				
	المجموع	٨				

أبعاد مقياس الخجل	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة «Z»	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٢,٥٢	دالة عند ٠,٠٥
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتشابهة	٠				
	المجموع	٨				

يتضح من الجدولين (٥) (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي و البعدي على مقياس الخجل (كأبعاد ودرجة كلية) حيث بلغت قيمة (Z) (٢,٥٣ - ٢,٥٢ - ٢,٥٥ - ٢,٥٢) على التوالي، وهي جميعاً قيم دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذه قيم مرتفعة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، مما يدل على مدى تأثير الإستراتيجيات والفنيات المستخدمة في جلسات البرنامج الإرشادي النفسي على طالبات المجموعة التجريبية الموهوبات بالتحسن والتغيير للأفضل، وهذا يؤكد تحقق الفرض الأول كلياً .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن البرنامج الإرشادي النفسي القائم على الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي، ساعد الطالبات الموهوبات المراهقات على تعديل أفكارهن السلبية ومعتقداتهن الخاطئة غير العقلانية، وما يكمن وراءها من مشاعر تجعلهن خجولات، وتعليمهن طرقاً وأساليب أكثر ملاءمة للتفكير المنطقي الإيجابي من خلال الفنيات التي استخدمتها الباحثة في هذا البرنامج، عندما قامت بالإرشاد الجماعي للطالبات الموهوبات في المجموعة التجريبية، وبعض جلسات الإرشاد الفردي لبعضهن من أجل تشجيعهن على التفاعل الإيجابي مع بقية أفراد المجموعة في جلسات الإرشاد الجماعي، و جلسات الإرشاد الأسري لأمهاتهن، وقد درّبت الباحثة طالبات المجموعة التجريبية في جلسات الإرشاد الجماعي على أسلوب الإلقاء وتقوية نبرة الصوت والنظر إلى الشخص عند التحدث معه والمناقشة في موضوعات متنوعة لإكسابهن مهارات التحدث، و تشجيعهن على إجراء حوارات مختلفة مع كثير من الأفراد والتعبير عن آرائهن، مما أدى إلى تنمية قدراتهن على الاتصال بشكل إيجابي وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة وتخفيف الحساسية النفسية والاجتماعية لديهن وأصبحن يشعرن بالثقة بالنفس بشكل كبير، بالتالي انخفض شعورهن بالخجل بشكل ملحوظ، أيضاً جلسات الإرشاد الأسري لأمهات هؤلاء الطالبات، كان لها تأثير كبير في توعية أمهاتهن وإرشادهن إلى أهمية تعديل اتجاهات أفراد الأسرة نحو كل موهوبة وتشجيعها ومساندتها، وتعزيز شعورها بالكفاءة والثقة بالنفس، وتفهم حاجاتهن

النفسية والاجتماعية، وتوفير المناخ الأسري الذي يوفر لها الأمن والطمأنينة، وكان لذلك مردود إيجابي من الأمهات مع بناتهن الموهوبات ساهم في زيادة شعور طالبات المجموعة التجريبية بالثقة بالنفس، وازدادت قدراتهن على الاتصال مع الأفراد المحيطين بهن وتكوين صداقات وإقامة علاقات اجتماعية طيبة، وانخفض شعورهن بالحساسية الزائدة أثناء تعاملهن مع الآخرين، وذلك يؤكد أن الأسرة لها دور رئيس في شعور الأبناء بالخلج أو مساعدتهم على التخلص من هذا الشعور وخاصة الإناث في مرحلة المراهقة. وهذا ما أكدته دراسة كل من (EL- Zraigat, I. A. , 2010) (Miller, S. R. , 2010) (Jacob, R. J. , 1999) ودراسة (Joseph, W. , 2002) أن الأم تساعد ابنتها الموهوبة في مرحلة المراهقة وتشجعها على التفكير المستقل وتعزيز مواهبها.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كل من (السمادوني، ١٩٨٩) (حبيب، ١٩٩٢) (شقيير، ١٩٩٤) (النيال، ١٩٩٦) (مكرم، ٢٠٠٥) (الضوي و حساني، ٢٠٠٥) (عطار، ٢٠٠٧) في أن الخجل يظهر في عدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على التحدث أمام الآخرين والحساسية في التعامل معهم، ونقص المهارات الاجتماعية لدى المراهقين ويعوقهم عن التفاعل الاجتماعي الناجح ويكفهم عن الاتصال بالآخرين وأن العوامل الثقافية وأساليب التنشئة الاجتماعية تؤدي إلى زيادة الخجل لدى الإناث في مرحلة المراهقة، كما تتفق مع دراسة كل من (أبو عباة و عبد الرحمن، ١٩٩٥) ((Maxwell, M. , 2007) (Nicholas, C. , 2002) (Liu, J., et al. , 2012) (Ingrid, L. , 2008) (Sekowskia & Siekanska 2008)) في أن الطلاب الموهوبين أكثر حساسية للاحتياجات الاجتماعية والعاطفية، وبعضهم يعانون من انخفاض الثقة بالنفس وفرط الحساسية رغم ذكائهم العالي، وخاصة الموهوبات المراهقات في حاجة ماسة للإرشاد والدعم، كما أن خجل المراهقين يجعلهم يرفضون التحدث والأفكار السلبية تؤدي بالإناث إلى الصمت والانطواء الاجتماعي، وأن التفاعل بين الآباء وأبنائهم الموهوبين، خاصة الإناث يساعد على تنمية قدراتهن المعرفية يلبي احتياجاتهن المتغيرة، وتدعم نتائج دراسة كل من (Kelly, L. , et al. , 1990) و (Jo-seph, W. , 2009) في أن تقديم برنامج إرشادي وعلاجي معرفي سلوكي يؤدي إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس، وانخفاض الخجل لدى المراهقين.

### اختبار صحة الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على: « أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في الشعور بالخلج بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد المجموعة التجريبية».

وللتحقق من صحة هذا الفرض طبق مقياس الخجل على أفراد العينة ككل (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي، ثم المقارنة بين متوسطي رتب درجات المجموعتين على أبعاد مقياس الخجل ودرجته الكلية، وذلك باستخدام اختبار «مان وتني» لدراسة الفروق بين المجموعات غير المرتبطة، والجدول التالي يوضح ذلك :

## الجدول (٧)

يوضح نتيجة اختبار «مان وتني» لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) على أبعاد مقياس الخجل ودرجته الكلية بعد تطبيق البرنامج (ن = ١٦)

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	مجموعة المقارنة	القائمة
٠,٠١	٣,٣٨	١٠٠,٠٠	١٢,٥٠	١,٥١	٤٠,٣٨	٨	الضابطة	انعدام الثقة بالنفس
		٣٦,٠٠	٤,٥٠	١,٣٩	١٦,٧٥	٨	التجريبية	
٠,٠١	٣,٤٠	١٠٠,٠٠	١٢,٥٠	١,٦٠	٢٩,٠	٨	الضابطة	الحساسية الزائدة
		٣٦,٠٠	٤,٥٠	١,٥١	١٢,٣٨	٨	التجريبية	
٠,٠١	٣,٣٧	١٠٠,٠٠	١٢,٥٠	٣,٣٣	٣٧,٥٠	٨	الضابطة	عدم القدرة على الاتصال
		٣٦,٠٠	٤,٥٠	٢,٦٤	١٥,٨٨	٨	التجريبية	
٠,٠١	٣,٣٦	١٠٠,٠٠	١٢,٥٠	١,٤٦	٢٠,١٣	٨	الضابطة	عدم القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية
		٣٦,٠٠	٤,٥٠	١,٠٦	٨,٣٨	٨	التجريبية	
٠,٠١	٣,٣٧	١٠٠,٠٠	١٢,٥٠	٤,٣٤	١٢٧,٠٠	٨	الضابطة	الدرجة الكلية
		٣٦,٠٠	٤,٥٠	٤,٥٦	٥٣,٧٨	٨	التجريبية	

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، حيث يتضح الانخفاض في متوسطات رتب المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الخجل ودرجته الكلية، وقد بلغت قيمة (Z) (٣,٣٨ - ٣,٤٠ - ٣,٣٧ - ٣,٣٦ - ٣,٣٧)، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات المجموعة مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرضن للبرنامج الإرشادي النفسي وبين طالبات المجموعة الضابطة التي لم يتعرضن لهذا البرنامج. وهذا يؤكد صحة الفرض الثاني كلياً. وتوضح نتيجة هذا الفرض أن الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي النفسي المعرفي السلوكي الحالي

كان لها تأثير فعال في إحداث تغييرات كبيرة وتحسن ملحوظ في المجموعة التجريبية، فقد وفر البرنامج لطالبات المجموعة التجريبية فرصة كبيرة للتعبير الحر عن المشاعر والأفكار لا تتوافر لهن في مواقف الحياة العامة، مع إعطائهن فرصة لتصحيح أفكارهن الخاطئة، وتعديل سلوكياتهن السلبية، وتشجيع تفاعلهن الاجتماعي، وتعليمهن سلوكيات جديدة من خلال النمذجة وأداء الدور والتنفيس الانفعالي من خلال السوسيودراما، وتشجيع الحوار الذي يزرع فيهن الثقة بالنفس وإكسابهن مهارات التحدث وكيفية التعامل مع الآخرين بشكل إيجابي، والتخلص من الحساسية الزائدة وإكسابهن بعض المهارات الاجتماعية لتنمية القدرة على الاتصال مع أشخاص يعرفونهن أو في ظل الغراء عنهن، وكيفية إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع المحيطين بهن من الأصدقاء والزميلات والأقارب، أيضاً ممارسة بعض التمرينات النفسية وأسلوب الاسترخاء والتخيل، كل هذه الفنيات أدت إلى خفض شعورهن بالخجل، بينما طالبات المجموعة الضابطة اللاتي لم يتعرضن للبرنامج، لم يحدث لديهن أي تغييرات، ومازلن يعانين من ارتفاع شعورهن بالخجل المتمثل في انعدام الثقة بالنفس والحساسية الزائدة، وعدم القدرة على التواصل مع الآخرين، وعدم القدرة على إقامة علاقات ناجحة مع الأشخاص المحيطين بهن. وكل ما سبق يؤكد الفروق بين المجموعة التجريبية التي شهدت تحسناً كبيراً في انخفاض الشعور بالخجل الذي تجلي في انخفاض متوسطات درجات أبعاده ودرجته الكلية على مقياس الخجل، وبين المجموعة الضابطة التي ما زالت تعاني من ارتفاع الشعور بالخجل.

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة كل من دراسة ( Kelly, L. , et al. , 1990) في وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبيتين في القياس البعدي من تطبيق البرنامج المستخدم للحد من الخجل والقلق في التواصل، (بديوي، ٢٠١١) في أن المجموعة التجريبية من الموهوبين كانت أفضل من المجموعة الضابطة بسبب التأثيرات الأساسية للبرنامج التدريبي المستخدم.

### اختبار صحة الفرض الثالث :

ينص الفرض الثاني على: « أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالخجل بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الخجل (أبعاد ودرجة كلية) في القياسين البعدي والتتبعي». وللتحقق من صحة هذا الفرض، طبقت الباحثة مقياس الخجل على أفراد المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بشهرين كقياس تتبعي، وتمت المقارنة بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس

الخجل ودرجته الكلية في القياسين البعدي والتتبعي، باستخدام اختبار (ويلكوكسون) لدراسة الفروق بين (المجموعات المرتبطة) في القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، والجدولان (٨) (٩) يوضحان النتائج المتعلقة بهذا الفرض :

(٨) الجدول

يوضح المتوسط والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الخجل

القياس التتبعي		القياس البعدي		أبعاد مقياس الخجل
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
١,٥٩	١٦,٦٣	١,٣٩	١٦,٧٥	انعدام الثقة بالنفس
١,١٣	١٢,١٣	١,٥١	١٢,٣٧	الحساسية الزائدة
٢,٦٦	١٥,٣٧	٢,٦٤	١٥,٨٨	عدم القدرة على الاتصال
١,١٢	٨,١٢	١,٠٦	٨,٣٨	عدم القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية
٤,٩٧	٥٢,٢٥	٤,٥٦	٥٣,٣٨	الدرجة الكلية

(٩) الجدول

يوضح نتيجة اختبار «ويلكوكسون» لقياس دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) لتطبيق البرنامج على أبعاد مقياس الخجل ودرجته الكلية (ن = ٨ طالبات)

أبعاد مقياس الخجل	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة «Z»	مستوى الدلالة
انعدام الثقة بالنفس	الرتب السالبة	١	١,٠٠	١,٠٠٠	١,٠٢	غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتشابهة	٧				
	المجموع	٨				
الحساسية الزائدة	الرتب السالبة	١	١,٠٠	١,٠٠٠	١,٠٩	غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتشابهة	٧				
	المجموع	٨				

أبعاد مقياس الخجل	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة «Z»	مستوى الدلالة
عدم القدرة على الاتصال	الرتب السالبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠	١,١٤	غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتشابهة	٦				
	المجموع	٨				
عدم القدرة على اقامة العلاقات الاجتماعية	الرتب السالبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠	١,١٦	غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتشابهة	٦				
	المجموع	٨				
الدرجة لكلية	الرتب السالبة	٣	٢,٠٠	٦,٠٠	١,٦٠	غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الرتب المتشابهة	٥				
	المجموع	٨				

يتضح من الجدول (٨) عدم وجود فروق في متوسطات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الخجل ودرجته الكلية، كما يتضح من الجدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس الخجل ودرجته الكلية، حيث بلغت قيمة (Z) (١,٠٢ - ١,٠٩ - ١,١٤ - ١,١٦ - ١,٦٠) على التوالي، وجميعها قيم غير دالة إحصائياً، مما يؤكد عدم وجود اختلافات تذكر في متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس الخجل كأبعاد، ودرجة كلية في القياسين البعدي والتتبعي، وهذا يؤكد أن التحسن الذي حققته طالبات المجموعة التجريبية حافظن عليه حتى بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بشهرين، بمعنى ثبات تأثير البرنامج الإرشادي النفسي (معرفي - سلوكي) واستمرار هذا التأثير في هؤلاء الطالبات بشكل إيجابي، وذلك بزيادة ثقتهن بأنفسهن وانخفاض حساسيتهن الزائدة بشكل ملحوظ تجلّى في زيادة قدرتهن على الاتصال الفعال وعلى إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين والمحيطين بهن، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي، ونجاحه في خفض الشعور بالخجل لدى

الطالبات الموهوبات المراهقات عينة الدراسة الحالية . كل ما سبق يؤكد صحة الفرض الثالث كلياً .

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة كل من: (مرشد، ٢٠٠٣) في حدوث انخفاض في مستوى الخجل بعد التدريب على المهارات الاجتماعية، واستمرار تأثيره بعد شهرين من القياس البعدي، (متولي، ٢٠١٠) التي أثبتت فعالية البرنامج التدريبي في تخفيف حدة الخجل بعد تطبيق البرنامج بثلاثة شهور، (علي، ٢٠١١) التي أوضحت تأثير البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض بعض الاضطرابات الاجتماعية والانفعالية لدى الأطفال الموهوبين، واستمرار أثره بعد الانتهاء من تطبيقه، (محمد و حماد، ٢٠١٢) التي أثبتت نجاح البرنامج الإرشادي المستخدم مع الطالبات الموهوبات لتنمية ذكائهن الاجتماعي واستمرار تأثيره بعد شهرين من القياس البعدي .

## توصيات الدراسة :

١. ضرورة توفير الإرشاد التنموي والعلاجي للطلاب الموهوبين: (ذكور وإناث) في المدارس لمساعدتهم على حل المشكلات وإدارة الأزمات .
٢. الإهتمام بالإرشاد الأسري لأولياء أمور الطلاب الموهوبين: (ذكور وإناث) لتوفير الدعم النفسي والاجتماعي الذي يمكن أبناءهم الموهوبين من تنمية طاقاتهم واستثمار إمكاناتهم للاستفادة من مواهبهم .
٣. ضرورة توثيق الصلة بين الأسرة والمدرسة لمتابعة إنجازات الأبناء الموهوبين والموهوبات وتذليل العقبات التي تعوق استثمار مواهبهم، وخاصة في مرحلة المراهقة .

## المصادر والمراجع :

### أولاً - المراجع العربية:

١. إبراهيم، عطيات محمد يس و محمد، محمد أحمد صديق (٢٠١٠). مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية السمات الإيجابية في الشخصية لدى الطالبات الموهوبات في مقرر العلوم . المؤتمر العلمي (اكتشاف ورعاية الموهوبين بين الواقع والمأمول) - مصر: ٥١٥ - ٤٦٣
٢. أبو الوفاء، جمال (٢٠١٠) دور وحدة الجودة في تنمية المواهب الطلابية (الواقع والمأمول). المؤتمر العلمي لكلية التربية بجامعة بنها (اكتشاف ورعاية الموهوبين بين الواقع والمأمول): ٣٥٣ - ٣٧١
٣. أبو عبادة، صالح عبد الله و عبد الرحمن، محمد السيد (١٩٩٥). فاعلية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية في علاج الخجل والشعور بالذات لدى طلاب الجامعة . مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد (٤): ١٠٣ - ١٤٠
٤. أخرس، نائل محمد و ناصر، محمود أمين (٢٠١٣). تعديل السلوك، الطبعة الأولى، الرياض، مكتبة الرشد .
٥. باظة، أمال عبد السميع مليجي (١٩٩٨) الخصائص الوجدانية للأطفال والمراهقين الموهوبين . المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية بطنطا (التعليم وتحديات القرن الحادي والعشرين): ١ - ٩
٦. بدر، إسماعيل إبراهيم محمد ٢٠٠٢ برنامج إرشادي لتحسين مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطلاب الموهوبين منخفضي التحصيل الدراسي . مجلة كلية التربية، جامعة بنها، عدد إبريل : ١٠ - ٦٧
٧. بدوي، عبد الرحمن علي (٢٠١١). فعالية برنامج إثرائي تدريبي لتنمية مهارات الكفاية الشخصية لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم . المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين - الموهبة والإبداع منعطفات هامة في حياة الشعوب، المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين - الأردن، المجلد (١): ١٩١ - ٢٤٦
٨. بورسلي، سبيكة حسين (١٩٩٩). التفاعل الاجتماعي من خلال مهاراتي الاستماع والتحدث (دراسة وصفية تحليلية). مجلة التربية، الكويت، السنة (٩)، العدد (٣١): ٩٠ - ١٠٧

٩. الجبوري، محمود شكر محمود (١٩٨٥) من الموهوبون ولماذا نرعاهم؟. مجلة رسالة الخليج العربي - السعودية، السنة (٥)، العدد (١٤): ١٥١ - ١٦٣
١٠. حبيب، مجدي عبد الكريم (١٩٩٢). الخجل كبعد أساسي للشخصية: دراسة ميدانية لدى عينتين من طلاب المرحلة الجامعية. مجلة علم النفس - مصر، السنة (٦)، العدد (٢٣): ٦٦ - ٨٥
١١. خضر، عبد الباسط متولي (٢٠٠٠). فعالية الإرشاد النفسي الديني والتدريب على المهارات الاجتماعية والدمج بينهما في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقين. مجلة كلية التربية، العدد (٢٤)، الجز الثالث: ٢١٧ - ٢٥٢
١٢. الخطيب، عامر يوسف (١٩٩٨). استراتيجية مقترحة لتربية الموهوبين: دراسة حالة - مدرسة الموهوبين الثانوية النموذجية بغزة. مجلة التربية - مصر، المجلد (١)، العدد (١): ٩٩ - ١١٧
١٣. خوجه، خديجة محمد أمين و الغنامي، فاطمة حمدي (٢٠٠٦). الاحتياجات النفسية والاجتماعية للموهوبين في التعليم الجامعي من منظور البرامج الإرشادية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد (١٦)، العدد (٦٧): ١٩٢ - ٢٢٢
١٤. ديبس، سعيد عبدالله ابراهيم (١٩٩٧). الخوف من التحدث أمام الآخرين وعلاقته بتقدير الذات وبعض المتغيرات الديموجرافية (دراسة استطلاعية على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض). مجلة كلية التربية، جامعة الملك سعود، العدد (٢١)، الجزء (٣): ٩٩ - ١٣٥
١٥. سليمان، سناء محمد (٢٠١٢). مشكلة الخجل الاجتماعي لدى الصغار والمراهقين وال كبار. الطبعة الأولى، القاهرة، عالم الكتب.
١٦. سليمان، عبد الرحمن و منيب، تهاني محمد (٢٠٠٨). المتفوقون والموهوبون والمبتكرون - الجزء الأول. الطبعة الأولى، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
١٧. السمادوني، السيد إبراهيم (١٩٨٩). الخجل وعلاقته ببعض سمات الشخصية في مرحلة المراهقة والرشد. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد (٧)، الجزء الثاني: ١٦٠ - ٢١١
١٨. سهيل، تامر فرح (٢٠١٣). أثر برنامج معرفي / سلوكي لخفض القلق لدى الأطفال المصابين بمرض التلاسيميا. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد الأول، العدد (١): ٩٧ - ١٣٠

١٩. السواط، وصل الله بن عبدالله (٢٠١٠). نحو تخطيط متميز لبرامج توجيه وإرشاد الموهوبين. المؤتمر العلمي (اكتشاف ورعاية الموهوبين بين الواقع والمأمول) مصر:

٨٤١ - ٨٥٩

٢٠. الشباب، محمد خالد (١٩٩٦). الخجل عند الأطفال - مظاهره وأسبابه وعلاجه. رسالة المعلم - الأردن، المجلد (٣٧)، العدد (٤): ٦٢ - ٦٦

٢١. شقير، زينب محمود (١٩٩٦). تأثير الخجل على الأداء داخل الفصل الدراسي للطلاب المعلمين. المؤتمر الدولي الثالث (الإرشاد النفسي في عالم متغير)، مركز الإرشاد النفسي - مصر: ٦٥ - ٩٢

٢٢. شقير، زينب محمود (١٩٩٤). فاعلية الإرشاد النفسي في التأثير على سلوك الخجولات من طالبات الجامعة في المملكة العربية السعودية، مجلة التربية المعاصرة - مصر، السنة (١١)، العدد (٣٤): ٦١ - ٩٧

٢٣. الضوي، محسوب عبد القادر و حساني، ممدوح كامل (٢٠٠٥). تأثير موضع الضبط وأساليب العزو والخجل في التحصيل الأكاديمي لطلاب كلية الفنون الجميلة (دراسة باستخدام تحليل المسار). مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (٥٨)، مايو- الجزء الثاني: ٧٠ - ١٢٢

٢٤. عبد القادر، أشرف أحمد (٢٠١٠). الاحتياجات الإرشادية للطفل المبدع في ضوء معوقات الإبداع. المؤتمر العلمي لكلية التربية بجامعة بنها، إكتشاف ورعاية الموهوبين (بين الواقع والمأمول): ٣١ - ٤٨

٢٥. عثمان، أحمد عبد الرحمن ابراهيم (١٩٩٥). الخجل وعلاقته بتقدير الذات والتحصيل الدراسي للأطفال، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد (٢٤): ٩ - ٤٥

٢٦. عطار، إقبال أحمد (٢٠٠٧). المهارات الاجتماعية والخجل وعلاقتهاما بالتحصيل الدراسي لدى الطالبات من مراحل دراسية مختلفة بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، المجلد (٢)، العدد (٣١): ٥٧ - ٨٤

٢٧. العطيوي، رغدة و الخالدي، إناس (٢٠١٠). التجربة السعودية في رعاية الموهبة والإبداع: مؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله للموهبة والإبداع نموذجاً. المؤتمر العلمي (اكتشاف ورعاية الموهوبين بين الواقع والمأمول): ٤٢٩ - ٤٦٢

٢٨. علي، حميده السيد العربي السيد (٢٠١١) فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض الاضطرابات الاجتماعية / الانفعالية لدى الأطفال الموهوبين ذوي عسر القراءة . مجلة كلية التربية - جامعة بورسعيد، العدد (١٠) : ١١١ - ١٦٠
٢٩. العلي، ماجد مصطفى و العنزي، خديجة فزيع (٢٠١٠) الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من دافعية حب الاستطلاع ودافعية الإنجاز والخجل لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت . المجلة التربوية - الكويت، المجلد (٢٤)، العدد (٩٤) : ٧٩ - ١٢٠
٣٠. عمر، ماهر محمود (٢٠٠٣). العلاج السلوكي الانفعالي المعرفي «رؤية تحليلية لمدرسة ألبرت إليس الإرشادية، الطبعة الأولى، الاسكندرية، مركز الدلتا للطباعة .
٣١. العمروسي، نبيلي حسين (٢٠١٠) . فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تخفيف حدة مشاعر الغضب وبعض المتغيرات النفسية لعينة من طالبات الجامعة (دراسة تجريبية - إكلينيكية). رسالة دكتوراه، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية بالقاهرة .
٣٢. عميرة، إبراهيم بسيوني (١٩٩٧) . الموهوبون ورعايتهم : رؤية تربوية . مجلة رسالة الخليج العربي - السعودية، السنة (١٨)، العدد (٦٥) : ١٣٧ - ١٦٥
٣٣. فايد، حسين علي (١٩٩٧) . العلاقة بين الخجل والأعراض السيكوباتولوجية في المراهقة . مجلة دراسات نفسية، المجلد (٧)، العدد (٢) : ٢٣٣ - ٢٧٥
٣٤. فرج، صفوت (١٩٨٠) . الإحصاء في علم النفس . القاهرة : دار الفكر العربي .
٣٥. كاظم، علي مهدي (٢٠٠٩) . أهم التحديات التي تواجه المراهقين من وجهة نظر التربويين . مجلة رسالة التربية، سلطنة عمان، العدد (٢٤) : ٢٤ - ٣٥
٣٦. كروزير، راي (٢٠٠٩) . الخجل . ترجمة (عبد الله، معتز سيد )، الكويت، عالم المعرفة (٣٦١) .
٣٧. متولي، عبد المجيد محمد سيد أحمد (٢٠١٠) . فاعلية برنامج للتخفيف من حدة الخجل لدى عينة من المراهقين المدمنين . مجلة دراسات الطفولة - مصر، المجلد ١٣، العدد (٤٦) : ١٥ - ٣٩
٣٨. المجالي، حسين خازر صالح (٢٠١١) العلاقة بين الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية والتوافق الشخصي والاجتماعي لعينة من طلاب الصف العاشر الموهوبين والمتفوقين في عمان . مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (٣٥) الجزء الثاني : ٥٩٥ - ٦٢٦

٣٩. مجلي، رفقة مكرم (٢٠١). تربية ورعاية الأطفال الموهوبين . الطبعة الأولى، الدمام، مكتبة المتنبى .
٤٠. محرم، علي إبراهيم (٢٠٠٥) التدخل المهني باستخدام محتويات البرنامج ومواجهة بعض مظاهر الخجل لدى المراهقين، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية - مصر، المجلد (٢)، العدد (١٩): ٤٤٩ - ٤٧٨
٤١. محمد، أمال السيد مرسي (٢٠٠١). تأثير الارتجال الحركي على الخجل والثقة بالنفس لتلميذات المرحلة الإعدادية (مرحلة المراهقة) . المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية (كلية التربية الرياضية ببورسعيد)- مصر، العدد (٣): ١٠٧ - ١٤٠
٤٢. محمد، عادل يحي أحمد (٢٠٠٤) مدى فاعلية برنامج التعلم التعاوني والفردى بالحاسوب على التحصيل الدراسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية . مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة، العدد (٥٦): ١٣١ - ١٦٥
٤٣. محمد، هدى شعبان و حماد، محمد أحمد (٢٠١٢) . فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الانفعالي لدى الطلاب الموهبين منخفضي التحصيل الدراسي في منطقة نجران . مجلة كلية التربية ببنها، العدد (٩٢): ٩٧ - ١٥٠
٤٤. مرشد، ناجي عبد العظيم سعيد (٢٠٠٣) . فاعلية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض الخجل لدى الأطفال . مجلة كلية التربية بالزقازيق - مصر، العدد (٤٥): ٨١ - ١١٣
٤٥. مليكه، لويس كامل (١٩٩٤) . العلاج السلوكي وتعديل السلوك، الطبعة الثانية، القاهرة، دار النهضة المصرية .
٤٦. النيال، مایسة (١٩٩٦) . الخجل وبعض أبعاد الشخصية (دراسة ارتقائية وارتباطية) . مجلة دراسات نفسية، مجلد (٦)، العدد (٢) إبريل: ١٧٣ - ٢٣٠
٤٧. النيال، مایسة أحمد و أبو زيد، مدحت عبد الحميد (١٩٩٩) . الخجل وبعض أبعاد الشخصية دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس، والعمر، والثقافة، الأسكندرية، دار المعرفة الجامعية .
٤٨. يونس، ربيع شعبان (٢٠١١) . علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة )، الطبعة الثانية، الدمام - المملكة العربية السعودية، الناشر مكتبة المتنبى .

## ثانياً - المراجع الأجنبية:

1. Baska, J. V., Feng, A. X., Swanson, J. D., Quek, C. & Chandler, K. (2009). *Academic and affective profiles of low-income, Minority and Twice – Exceptional Gifted Learners: The Role of Gifted Program Membership in Enhancing Self.* *Journal of Advanced Academics*, Vol.(20),No.(4), pp 702 – 739
2. EL-Zraigat, I. A. , (2012). *Counseling gifted and talented students in Jordnian of implication.* *International Journal of Special Education*, Vol. (27),No.(2), pp 57 – 63
3. Ford, D. , Moor, J. L. & Scott, M. T., (2011). *Key Theories and Frameworks and Retention of African American Students in Gifted Education.* *The Journal of Negro Education*, Vol.(85), No.(3), pp 239 – 253
4. Ingrid, L. , (2008). *I just sit there: Shyness as an emotional and behavioural problem in school.* *Journal of Research in special Educational needs*, Vol. (8), No.(2), pp 78 – 87
5. Jacob,R. J., (1999). *Behind the Mask : Exploring the need for specialized counseling for gifted females.* *Gifted Child Today Madazine*,10762175, Vol. (22 ), Issue (5) .
6. Joseph, W., (2002). *Shyness and Social Phobia : A social work perspective on a problem in living .* *Health & Social work , 03607283*, Vol. (27), Issue (2) .
7. Kely, L., Duran, R.L. & Stewart, J. , (1990). *Rhetoritherapy Revisited: A Test of its effectiveness as a Treatment for communication problems.* *Communication Education*,Vol.(39), pp 207-226
8. Liu, J., Chen, X., Li, D. & French, D. , (2012). *Shyness – Sensitivity, Aggression, and Adjustment In Urban Chinese Adolescents at different historical times .* *Journal of Research on Adolescence*, (EJ976203), Vol. (22), No.(3), Sep., pp 393 -399
9. Maxwell, M. , (2007). *Career Counseling is personal counseling: A constructivist approach to nurturing the development of gifted female adolescenets.* *The Career Development Quarterly*, Vol.(55), March, pp 206 – 224

10. Miller, S. R., Brody, G. H., & Murry, V. M.,(2010). *Mothers ' and Fathers ' Responsive Problem Solving with Early Adolescents:Do Gender , Shyness , and Social Acceptance make a difference?. Journal of Child Fam Stud., Vol,(19), pp 298 - 307*
11. Nicholas, C. , (2002). *Counseling Gifted and Talented Students. National Research Center on the Gifted and Talented, storrs, CT. Report, No.(RM02150).*
12. Sekowski & Siekanska (2008).*National academic award winners over time: their family situation education and interpersonal relations.High Ability Studies, Vol.(19), No.(2),Dec., pp 155 - 171*
13. Shaunessy, Elizabeth, et al. , (2007). *Understanding the Experiences of Bilingual, latino / a Adolescents: “ Voices from Gifted and General Education “ . Roeper Review, 02783193, Vol.(29), Issue (3).*
14. Van-der-molen-H. , (1990). *Tired of being shy: Effects of a course for shy people on experience, behavior and cognition. Journal of psychology, Vol.(25), No. (11), Nov., pp 520 – 525*