



جامعة عين شمس

معهد الدراسات العليا للطفولة  
قسم الدراسات النفسية للأطفال

# فاعلية برنامج للتخفيف من حدة الخجل لدي عينة من المراهقين المدمنين

رسالة مقدمة

للحصول على درجة الماجستير في دراسات الطفولة

قسم الدراسات النفسية للأطفال

إعداد الطالب

عبد المجيد محمد سيد أحمد متولي

تحت إشراف

د/ محمد رزق البحيري

مدرس علم النفس  
معهد الدراسات العليا للطفولة  
جامعة عين شمس

أ.د/ فؤادة محمد علي هدية

أستاذ ورئيس قسم الدراسات النفسية للأطفال  
معهد الدراسات العليا للطفولة  
جامعة عين شمس

1431هـ / 2010 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقَعَ بَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ  
فِي الْحَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ  
فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ﴾<sup>(1)</sup>

صدق الله العظيم

---

<sup>1</sup> - ( ) آئدة ( آية رقم ( 91 ) )



قسم الدراسات النفسية للأطفال

## صفحة العنوان

إسم الباحث : عبد المجيد محمد سيد أحمد متولى  
الدرجة العلمية : ( ماجستير )  
القسم التابع له : قسم الدراسات النفسية للأطفال  
إسم المعهد : ( معهد الدراسات العليا للطفولة )  
الجامعة : ( جامعة عين شمس )  
سنة المنح : ( 2010 )



قسم الدراسات النفسية للأطفال

## صفحة الموافقة

إسم الباحث : عبد المجيد محمد سيد أحمد متولى

عنوان الرسالة: " فاعلية برنامج للتخفيف من حدة الخجل لدى عينة من المراهقين المدمنين "

الدرجة العلمية : ( ماجستير )

### لجنة الحكم والمناقشة

1- أ.د/ فؤاده محمد على هدية : أستاذ علم النفس ورئيس قسم الدراسات النفسية للأطفال بمعهد الدراسات العليا للطفولة – جامعة عين شمس .

2- أ.د/ مجده أحمد محمود محمد : أستاذ علم النفس ووكيل كلية الآداب لشئون المجتمع والبيئة – جامعة عين شمس .

3- أ.د/ جمال شفيق : أستاذ علم النفس بمعهد الدراسات العليا للطفولة – جامعة عين شمس .

تاريخ البحث : / / 2010م

### الدراسات العليا

أجيزة الرسالة بتاريخ  
/ / 2010م

ختم الإجازة  
/ / 2010م

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس المعهد

/ / 2010م

/ / 2010م

# مستخلص الرسالة

إسم الباحث : عبد المجيد محمد سيد أحمد متولى

عنوان الرسالة: "فاعلية برنامج للتخفيف من حدة الخجل لدى عينة من المراهقين المدمنين"

## أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة الى بحث مدى فاعلية البرنامج المقترح للتخفيف من حدة الخجل لدى عينة الدراسة من المراهقين المعتمدين .  
مساعدة المراهقين المعتمدين أن يستجيبوا بصورة أكثر ايجابية لخجلهم .

## عينة الدراسة

اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية المقصودة ، وتكونت في صورتها النهائية من  
( 18 ) مراهق معتمد تم اختيارهم من قسم علاج الاعتماد على المواد المخدرة بمستشفى دار المقطم للصحة النفسية .

## أدوات الدراسة

1. اختبار مكروسكى للخجل، ترجمة مجدى حبيب 2008 McCroskey Shyness Scale
2. مقياس المستوى الثقافى الاقتصادى الاجتماعى ، اعداد محمد البحيرى ( 2002 ) .

3. استمارة مقابلة مقننة من إعداد الباحث .

4. برنامج للتخفيف من حدة الخجل من إعداد بيرأودو

( Bernardo, J. 2005 )

وقام الباحث بترجمة ونقله الى العربية .

## نتائج الدراسة

1. اثبت البرنامج فاعليته فى خفض حدة الخجل بشكل دال لصالح التطبيق القبلي حيث ظهر تحسن ملحوظ لدى المجموعه التجريبيه فى مهارات التواصل مع الزملاء والمعالجين والاهل وايضا تحسن تقديرهم لذواتهم وكذلك تحسن ادائهم فى البرنامج العلاجى بالمستشفى .

2- أدى استخدام البرنامج العلاجى المقترح الى انخفاض حدة الخجل بصورة داله لدى المجموعه التجريبيه مقارنة بالمجموعه الضابطه والتى لم تتلق البرنامج العلاجى .

Key words

الكلمات المفتاحية

shyness

❖ الخجل

adolescence ❖ المراهقة

addiction

❖ الادمان



# صفحة الشكر

أشكر السادة الأساتذة الذين قاموا بالاشراف وهم

**أ.د/ فؤادة محمد علي هدية :**

أستاذ ورئيس قسم الدراسات النفسية  
للأطفال بمعهد الدراسات العليا للطفولة  
جامعة عين شمس

**د/ محمد رزق البحيري :**

مدرس علم النفس  
معهد الدراسات العليا للطفولة  
جامعة عين شمس



# شكر وتقدير

الحمد لله أولاً وأخيراً وبعد،،،

إقراراً بالفضل لا يسعني إلا أن أتقدم بكل الشكر والتقدير وكل معانى الإمتنان إلى كل من أسهم فى إنجاز هذا العمل المتواضع ، فهو نتاج لجهودهم وإرشادهم العلمى لى ، وأخص بجزيل الشكر وخالص التقدير أستاذتى ومعلمتى الأستاذة الدكتورة / فؤاده محمد على هديه ، المشرف على هذه الرسالة وصاحبة الفضل الأول فيها بعد فضله سبحانه وتعالى الذى وفقنى لاختيارها لأنهل من علمها وأتعلم على يديها والتى لم تدخر وسعاً فى بذل الجهد والوقت والعطاء ، أدام الله لها غزير علمها ودامت لها الصحة والعافية ، فليحفظها الله أستاذاً وأما مثلاً أعلى يُحتذى به وأن يجزيها الله عنى وعن كل من تتلمذ على يديها خير الجزاء .

كما أخص بالشكر والتقدير الدكتور/ محمد رزق البحيرى الذى لم يدخر جهداً ووقتاً لمساعدتى فى إتمام هذا البحث والذى ادين له بالفضل طيله هذا البحث ، فكان لى خير معلم واخ تعلمت منه الكثير لحياتى العلميه والعملية ، ادام له الله وافر علمه وسعة صدره وجازاه عنى وعن من نهلوا من علمه خير الجزاء الى يوم الدين . وأنه لشرف لى أن يقوم بمناقشة هذه الدراسة والحكم عليها عالمان جليان ، العالمة الجليلة الأستاذة الكتورة / مجدة أحمد محمود أستاذ علم النفس بكلية الآداب - ووكيل كلية الآداب لشئون خدمة المجتمع والبيئة - جامعة عين شمس ، والعالم القدير الأستاذ الدكتور/ جمال شفيق أحمد أستاذ علم النفس بقسم الدراسات النفسية للأطفال - معهد الدراسات العليا للطفولة بجامعة عين شمس . كما اخص بالشكر والتقدير الاستاذ الدكتور / نيرة اسماعيل استاذتى وأمى التى اكن لها كل التقدير والاحترام وأيضاً أشكر كل من شارك فى الدراسة

من المعتمدين الذين إستطاعوا إتمام التعافى يوماً بيوم وكذلك أشكر الذين لا يزالوا يحاولون التعافي من هذا الاضطراب . وأتوجه بخالص الشكر والعرفان إلى أبي وأمي وأختي وأخوتي لما بذلوه من مساندة واهتمام لاتمام هذا العمل فلهم مني جزيل الشكر والتقدير . كما أتوجه بالشكر إلى بيتى الثانى مستشفى دار المقطم للصحة النفسية وعلى رأسهم الاستاذ الدكتور/ يحيى الرخاوى وجميع العاملين بقسم الإعتماد على المواد المخدرة وهم : الدكتور/ نبيل القط والدكتورة/ منال محمد والدكتور/ محمد الرخاوى والدكتور/ تامر فريد والدكتور/ صابر أحمد عبد الموجود والدكتور/ محمد الشاذلى . والاختصاصيين النفسيين الأستاذة/ ألفت علام والأستاذة/ هاله نمر والأستاذ/ محمد المهدي والأستاذة/ ميادة المكاوى والأستاذ/ محمد إسماعيل والأستاذ/ عبده السيد .

الباحث

# إهداء

إلي أبي الحبيب الغالي

وإلي أمي رمز العطاء

وإلي إخوتي وأخواتي

وإلي الأستاذة الدكتورة / نيرة اسماعيل

إليكم وبكل فخر أهدى بحثي وثمرته جهدي

## قائمة المحتويات

المحتوى	رقم الصفحة
<b>الفصل الأول : مدخل الدراسة</b>	
مقدمة : .....	3
أولاً : مشكلة الدراسة : .....	5
ثانياً : أهداف الدراسة: .....	6
ثالثاً : أهمية الدراسة: .....	6
رابعاً : مفاهيم الدراسة: .....	7
خامساً : حدود الدراسة : .....	10
<b>الفصل الثاني : الإطار النظري</b>	
المبحث الاول : الخجل : .....	13
مقدمة : .....	13
1. تعريف الخجل : .....	15
2. بعض المتغيرات المرتبطة بالخجل : .....	18
3. أنواع الخجل : .....	23
4. سمات الشخص الخجول : .....	25
5. جوانب ومكونات الخجل : .....	26
6. النظريات المفسرة للخجل : .....	26
المبحث الثاني : مرحلة المراهقة : .....	29
مقدمة : .....	29
1. تعريف المراهقة.....	30

31	2. خصائص مرحلة المراهقة : .....
33	3 . بعض العوامل السلبية المؤثرة في شعور المراهق بالسعادة .....
34	4. مشكلات المراهقة :.....
35	المبحث الثالث : الادمان :.....
35	1. تعريف الادمان :.....
36	2. سوء الاستخدام :.....
38	3. الاعتماد على المواد النفسية :.....
<b>الفصل الثالث : الدراسات السابقة</b>	
43	أولاً : الدراسات التي تناولت الخجل وعلاقته بالاعتماد على المواد المخدرة .....
46	ثانياً : الدراسات التي تناولت برامج تخفيف الخجل :.....
48	ثالثاً : الدراسات التي تناولت الخجل في مرحلة المراهقة : .....
55	رابعاً : الدراسات التي تناولت الاعتماد على المواد المخدرة في مرحلة المراهقة : .....
57	خامساً : تعقيب عام على الدراسات السابقة :.....
59	سادساً : فروض الدراسة :.....
<b>الفصل الرابع : منهج وإجراءات الدراسة</b>	
63	أولاً : منهج الدراسة :.....

63	ثانياً : عينة الدراسة : .....
66	ثالثاً : أدوات الدراسة : .....
99	رابعاً : تطبيق اجراءات الدراسة : .....
99	خامساً : الأساليب الإحصائية : .....
<b>الفصل الخامس : عرض و تفسير النتائج ومناقشتها</b>	
103	مقدمة : .....
رقم الصفحة	المحتوى
103	1. الفرض الأول : .....
105	2. الفرض الثاني : .....
107	3. الفرض الثالث : .....
110	4. الفرض الرابع : .....
111	توصيات الدراسة : .....
112	البحوث والدراسات المقترحة : .....
113	مراجع الدراسة : .....
268	ملخص الدراسة باللغة العربية .....
270	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية .....

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	المحتوى	رقم الجدول
66	الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي الاقتصادي والعمر ومتوسط درجات الخجل	1
68	دليل تقدير الدرجات لبنود اختبار مكروسكى للخجل	2
103	مدى الفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الخجل قبل وبعد تطبيق البرنامج	3
105	مدى الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الخجل قبل البرنامج وبعده	4
108	مدى الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية و الضابطة على مقياس الخجل بعد البرنامج	5
110	مدى الفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الخجل بين القياس البعدي والتتبعي	6