

**العلاقة بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية والتحصيل الدراسي
لدى الطالبة الجامعية**

إعداد

رانيا محمد رفعت أبو عرب سلامة

أ.د/ أسماء عبد المنعم إبراهيم

أ.د/ سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس

أستاذ علم النفس التعليمي

كلية البنات – جامعة عين شمس

كلية البنات – جامعة عين شمس

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية والتحصيل الدراسي لدى طالبات الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالبة وتراوحت أعمارهن ما بين (١٨-٢١). وقد طبقت مقاييس الدراسة (مقياس الخجل الاجتماعي إعداد الباحثة ومقياس الأفكار اللاعقلانية إعداد محمد صهيب مزنوق، ١٩٩٩) أما التحصيل الدراسي قد تم قياسه بالتقديرات النهائية في امتحانات نهاية العام الدراسي، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، ولا توجد علاقة بين الخجل والتحصيل الدراسي

مقدمة:

يعتبر الإنسان بطبيعته مخلوق اجتماعي يميل إلى الحياة وسط جماعه يشعر معها بالأمن والطمأنينة ويشبع حاجاته ويحقق أهدافه وتبرز شخصيته من خلال تلك الجماعة ويقوم معها بعلاقات متبادلة، ومن ثم يحقق التوافق النفسي والاجتماعي. وحينما لا يستطيع الفرد أن يقيم تلك العلاقات المتبادلة مع أفراد الجماعة التي يحيا معها فإنه يتأثر سلبا ويشعر بالخجل والنقص وعدم الثقة بالنفس.

والخجل قد يكون أزمة عارضة فمن المستحيل أن يوجد كائن حي لا يعرف الخجل في مختلف مراحل حياته وفي بعض المناسبات، وهو بذلك أمر طبيعي. لكن الأمر غير الطبيعي حين يصبح الخجل سمة من سمات شخصية الفرد، أي عندما يوجه إليه أية ملاحظة عابرة مما يسبب له اضطراب وعجز نفسي وجسدي مما ينعكس على حركاته المضطربة المرتدة العاجزة والكلام المتلعثم المتقطع.... الخ؟

(مجدى عبد الكريم، ٢٠٠٨: ٢)

ولا شك أن الخجل بصورته المرضية يعتبر من الاضطرابات ذات الآثار السلبية خاصة على الطلاب والطالبات، مما يؤثر على تواصلهم الاجتماعي والتعليمي، ويؤدي إلى نتائج سلوكية ومعرفية سنية تسبب الإحجام عن الاتصال بالآخرين وعدم الاندماج معهم وعدم القدرة على التعبير عن الآراء والمشاعر والخوف الشديد من التحدث أمام الآخرين وعدم مواجهة المواقف.

(سطوحى سعد رحيم، وعادل عبد المعطى، ٢٠٠٣: ٢١٣)

وعلى حد قول السيد السمدوني (١٩٩٤: ١٣٩) الخجل من الصفات النفسية والاجتماعية غير المرغوب فيها، إذ أنه يرتبط بمشكلات التوافق الشخصي والاجتماعي ويسيطر على قدرات الفرد ومشاعره وأحاسيسه منذ الطفولة فتشتت طاقاته الإنتاجية الإبداعية ويحد من سلوكه وتصرفاته في المواقف الاجتماعية.

ويبدو على الشخص الخجول وجود مجموعة من الأفكار الخاطئة والمعتقدات غير المنطقية التي تتعلق بالمواقف الاجتماعية والأشخاص الآخرين مثل فكرة أنه يجب أن ينال حب واستحسان جميع الناس. والتفسيرات غير الواقعية للمواقف والأحداث والتي تكون معلومات التوقع فيها مبنية على مجرد مشاعر الفرد الداخلية ويفسر بها باعتبار أن تلك المشاعر الذاتية حقائق ثابتة.

(حسن عبد المعطى، ٢٠٠١: ٣٣٠)

وهناك أشخاص كثيرون يتعاملون مع أنفسهم ومع الأشخاص المحيطين بهم انطلاقاً من أفكار وتصورات لا تتوافق مع المجرى الواقعي للأحداث، وتنعكس تلك الأفكار والمعتقدات على سلوكهم اليومي. وعلى نتائج أعمالهم. مما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى تنامي الشعور لديهم بالقلق والاكتئاب والإحباط وصولاً إلى العجز عن تحقيق الأهداف والطموحات الشخصية.

(نعمان محمد الموسوى، ٢٠٠٥: ٩٢)

وتوضح مايسة النبال (١٩٩٦: ١٧٤) أن الخجل ظاهرة واسعة الانتشار بين الأطفال والمراهقين والراشدين، لذا هو ظاهرة تستحق الدراسة والعلاج لما له من آثار سلبية تعوق عملية التوافق النفسي والاجتماعي والمهني. كما أن الخجل يتضمن مكونات معرفية تتضمن فى فحواها أفكارا لا عقلانية مبالغاً فيها تنتج عن قسط الشعور بالذنب.

ولقد توصلت دراسة جف وثورن Gough & throne 1986 إلى أن ٢٨% من عينة الطلبة الجامعيين (ن=٥٠٠) و ٣٧% من عينة الطالبات الجامعيات (ن=٤٠٠) يتصفون بالخجل مما يعكس مدى انتشار الخجل.

(مجدى عبد الكريم، ٢٠٠٨: ١)

وقد أجريت العديد من الدراسات على الصعبيين العربى والأجنبي التي تناولت الخجل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية والمعرفية فهناك من تناول الخجل والتحصيل الدراسي (أحمد إبراهيم عثمان، ١٩٩٥) لدى الأطفال ومن تناول الخجل والأداء (زينب محمود شقير، ١٩٩٢) وكذلك دراسة سهى بنت عمر الحارثي (٢٠٠٣) التي تناولت الخجل وعلاقته بالدافع للإنجاز والتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة والطائف ودراسة على عبد الله البكر (١٩٨٧) التي تناولت الخجل وعلاقته بالتحصيل الدراسي والتخصص الدراسي لدى طالبات الجامعة بجامعة الملك سعود.

من خلال العرض السابق يتضح أن هناك العديد من الدراسات التي اهتمت بالخجل في علاقته ببعض المتغيرات إلا أنه لا توجد دراسة تناولت الخجل وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية والتحصيل الدراسي في المجتمع المصري لدى طالبات الجامعة مما يضيف على الدراسة الراهنة أهمية خاصة.

مشكلة الدراسة وتساولاتها:

انطلقت مشكلة الدراسة الحالية من نتائج الدراسات السابقة من خلال الإطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة ظهر أن الخجل يمثل مشكلة أساسية وخاصة في مرحلة المراهقة المتأخرة وبداية سن الرشد ويقف حائلاً أمام الأفراد الخجولين كعائق لهم يمنعهم من التفاعل مع أساتذتهم وأقرانهم، مما قد يؤثر على توافقهم النفسي والاجتماعي والمهني، ولقد اتضح أيضاً أن الخجل كظاهرة نفسية تنطوي على أفكار تدور بين الشخص ونفسه ويمكن اتصافها بأنها غير منطقية ولا عقلانية قد تكون المسؤولة عن الشعور بالخجل، ولأنك أن الخجل الاجتماعي بصورته المرضية يعتبر من الاضطرابات ذات الآثار السلبية خاصة على الجوانب المعرفية مما قد يؤثر على التحصيل الدراسي، ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الراهنة في التساؤلات الآتية:

١- هل توجد علاقة ارتباطية بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الجامعة؟

٢- هل توجد علاقة ارتباطية بين الخجل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طالبات الجامعة؟

- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى عدة أهداف يمكن إجمالها فيما يلي:

١. الكشف عن العلاقة بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الجامعة.

٢. الكشف عن العلاقة بين الخجل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طالبات الجامعة.

- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في جانبين أساسيين هما:

أولاً: الأهمية النظرية:

- تزويد المكتبة العربية بدراسة هامة تتناول العلاقة بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية والتحصيل الدراسي لطالبات الجامعة.

- بناء أداة لتشخيص وقياس الخجل الاجتماعي لدى الطالبة الجامعية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- قد تفيد نتائج هذه الدراسة في تصميم برامج إرشادية للتخفيف من الخجل الاجتماعي من خلال تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الجامعة.

مفاهيم الدراسة:

سوف يتم استعراض أهم التعريفات لمفاهيم الدراسة خلال العرض التالي:

أولاً: الخجل الاجتماعي Social Shyness

ويعرفه كمال دسوقي (١٩٩٠: ١٣٦١) بأنه هو عدم الارتياح في حضرة الآخرين من الناس، ينتج عن فرط الشعور بالذات Self consciousness ويرجع في نظر مكيدوجل للتنبيه المتزامن لأحاسيس نفسية إيجابية وسلبية self - feeling وهو عدم ارتياح وتخرج وكف في وجود الآخرين كما أنه مشقة وإنزعاج وكف جزئي للصور المعتادة من السلوك في حضور الآخرين خصوصاً وهو في معرض الانتباه.

وهو اضطراب يتسم بتجنب الآخرين من الناس، أو عدم الارتياح المفرط والحرص والكف في وجود الآخرين

(جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي، ١٩٩٥: ٣٥٤٠)

ويرى (Crozier 1995:85) أن الخجل يكون استجابة دفاع أو إستراتيجية حفاظ على الصورة الحسنة للذات والإعفاء من التقويم السلبي من الآخرين، أنه بمثابة الضوء الأحمر الذي يمنع الشخص من التفاعل مع الآخرين.

ويعرفه سطوحى سعد رحيم وعادل عبد المعطى (٢٠٠٣:٢١٦) بأنه "التردد والشعور بالارتباك عند الكلام مع الآخرين والحرص الشديد عند عدم القدرة على المساعدة، واحمرار الوجه وتصيب العرق وتفضيل عدم الظهور، والتردد في دخول أماكن جديدة، والخوف من النقد، ونقص المهارات الاجتماعية والانشغال بالنفس، وعدم القدرة على تكوين صداقات، والشعور بالوحدة النفسية والخوف من صداقة جنسيات أخرى، وعدم القدرة على مناقشة المعلم والتنازل عن الحقوق تقاديا للحرص"

وتحليل التعريفات السابقة نخلص إلى التعريف الإجرائي للخجل الاجتماعي بأنه "هو ظاهرة انفعالية يعاني صاحبها من قلق مفرط وأفكار سلبية عن الذات ونقص الثقة بالنفس والانشغال الزائد بالذات في حالة وجوده مع الآخرين كعرض، وهو حالة من حالات العجز عن التكيف مع البيئة الاجتماعية المحيطة، يمكن أن تدفع بصاحبها إلى الهروب أو الانسحاب من المواقف الاجتماعية، وعادة ما يصاحبه تغيرات فسيولوجية ونفسية مصاحبة مثل القلق الزائد، والأفكار السلبية عن الذات، والانشغال الزائد بالذات والشعور بنقص الثقة بالذات.

غير أن المهتم بظاهرة الخجل الاجتماعي سرعان ما يكتشف أن هناك مفاهيم متداخلة مع الخجل وبعض المفاهيم أو المتغيرات ذات الطابع الاجتماعي ابتداء بالقلق الاجتماعي وانتهاء بالحياء. ويمكن أن نوضح هذه المفاهيم على النحو التالي.

١- **الخجل الاجتماعي والقلق الاجتماعي Social anxiety** يوضح علاء شعراوى (٢٠٠١:١٠٠) أن إهمال الخجل خاصة في مرحلة الطفولة، وعدم التدخل للحد من درجته، قد يؤدي إلى القلق الاجتماعي في المراهقة، ويشير إلى أن الخجل هو صورة مبسطة وأولية للقلق الاجتماعي، وأثاره المدمرة.

٢- **الخجل الاجتماعي والخوف الاجتماعي (الفوبيا الاجتماعية) Social phobia** هناك فرق بين الخجل والخوف الاجتماعي وهذا الفرق اختلاف في الدرجة وليس في النوع، فهناك تداخل في الخصائص وتشابه كبير في الأعراض الجسمية والنفسية وبعض الجوانب المعرفية في كلا الاضطرابين، ومع أنه من الصعب إيجاد محك دقيق يفرق على أساسه بينهما إلا أنه من الممكن اعتبار المشكلة خوفاً اجتماعياً إذا كانت تحد بشكل كبير من قدرة الفرد على ممارسة حياته اليومية.

٣- **الخجل الاجتماعي والحياء Bashfulness** والحياء في أحد معانيه يقصد به حرج الفرد من فعل ما لا ينبغي فعله، وهو بذلك يجعل الفرد مراقباً لخطواته فلا يتعدى الحدود المشروعة التي لبت له جميع ما تحتاجه، فالحياء من المعلم أن تحتزمه ولا تسي إليه ولا ترفع صوتك في وجهه، وليس كما يفعل الخجول أن يبتعد عنه أو يخشى التحدث معه أو سؤاله. كذلك يطلب الحياء عند الكلام بأن يظهر الإنسان فمه من الفحش والسب والإساءة للآخرين، وليس بالامتناع عن الكلام والصمت خشية مخاطبة الكبار أو الغرباء، ومن الحياء اتقاء الفرد الظهور أمام الآخرين برذيلة أو سوء، وليس بتجنب الآخرين والابتعاد عنهم والهروب من الظهور أمامهم في العديد من المواقف.

٤- **الخجل الاجتماعي والانطواء Introversion** هناك فرق بين الخجل والانطواء فالشخص الخجول يرغب في الاحتكاك والتفاعل مع غيره ولكنه يشعر بعدم الارتياح إذا ما فعل ذلك الأمر الذي قد يجعله يتقاعى الغير في مناسبات معينة، أما الانطواء فإنه يشتمل على ميل الفرد إلى توجيه الاهتمام إلى الداخل.

(ناصر المجارب، ١٩٩٤: ١٣١)

ثانياً: الأفكار اللاعقلانية: Irrational thinking

وهذه الأفكار تنبع من نظرة الفرد إلى نفسه على أنه مطلق واستبدادي في أحكامه مثل (يجب - ينبغي - يلزم - الخ) وفي نفس الوقت هو جامد، متصلب غير منطقي، وكذا غير متسق مع الواقع ومع نفسه ومع الآخرين. فالفرد يغير رغباته أثر مطالبة المشاعر السالبة، الاكتئاب، الغضب، القلق،

مشاعر الذنب التي يعتقد أن المسبب لها الآخرون بل العالم كله لذلك فان Eliss ينظر الى هذه المشاعر السالبة على كونها تعوق الفرد عن إقامة أى أهداف جديدة. (صلاح الدين عبد القادر محمد، ١٩٩٩: ١٨١)

ويعرفها اليس (Eliss, 1977) بأنها تلك الأفكار الخاطئة وغير المنطقية التي تتميز بعدم موضوعيتها والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة وعلى مزيج من الظن والتبوء والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق والإمكانات الفعلية للفرد، ويمكن تعريفها إجرائياً بأنها تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة وغير الموضوعية التي تتميز بابتغاء الكمال والاستحسان وتعظيم الأمور المرتبطة بالذات والآخرين والشعور بالعجز والاعتمادية. (الهامي عبدالعزيز إمام وفؤادة محمد على هدية، ٢٠٠٠: ١٩)

يقصد بها الأفكار اللاعقلانية بأنها الأفكار القائمة على أساس استنتاجات وتقييمات غير منطقية، وإضفاء تفسيرات غير واقعية مخادعة على المواقف والأحداث التي يواجهها الفرد في حياته وتعتمد بشكل رئيسي على استخدام تعبيرات لغوية تؤدي إلى انهزام الذات وسوء التوافق كاستخدام الينبغيات المطلقة وعدم القدرة على تحمل الإحباط وإدانة الذات والآخر أو الإقلال من قيمة أى منهما مع كورثة المواقف وتهويل الأحداث.

(محمد صيب مزنوق، ١٩٩٩: ١٠)

ولقد أورد اليس في كتاباته إحدى عشرة فكرة لاعتقالية هي:

الفكرة الأولى طلب الاستحسان " من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مرضياً عنه من كل المحيطين به" في رأى اليس أن هذه الفكرة غير منطقية، لأن إرضاء الناس غاية لا تدرك بسهولة، وإذا اجتهد الفرد في سبيل الوصول إليه فقد يزداد اعتماده على الآخرين ويقل شعوره بالأمان ويزداد تعرضه للإحباط.

الفكرة الثانية ابتغاء الكمال " أن يكون الفرد على درجة كبيرة من الكفاءة والمنافسة والإنجاز حتى يمكن اعتباره شخصاً ذا أهمية " وهذه الفكرة أيضاً من المستحيل تحقيقها بشكل كامل، وإذا أصبر الفرد على تحقيقها فإن ذلك ينتج عنه اضطرابات نفسية جسمية، وشعور بالنقص وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة الشخصية، كما يتولد لديه كذلك شعور دائم بالخوف من الفشل (محمد محروس الشناوى، ١٩٩٤: ٩٨: ٩٩)

الفكرة الثالثة اللوم القاسي للذات والآخرين "بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة والجبن ولذلك فهم يستحقون أن يواجه لهم اللوم والعقاب " وهذه الفكرة غير منطقية لأنه لا يوجد معيار مطلق للصحيح والخطأ، إن التصرفات الخاطئة أو غير الأخلاقية هي نتيجة للغباء والجهل أو الاضطراب النفسي، وكل الناس معرضون للتردى وارتكاب الأخطاء، والتأنيب والعقاب لا تؤدي عادة إلى تحسين السلوك حيث أنها لا تقلل الغباء ولا تزيد الذكاء ولا تمس الحالة النفسية، وفي الواقع أن هذه الأساليب تؤدي إلى سلوك أكثر سوءاً وإلى مزيد من الاضطراب الانفعالي.

الفكرة الرابعة توقع الكوارث " إنه لمن النكبات المؤلمة أن تسير الأمور على غير ما يريده المرء لها" وهذا أيضاً من وجهة نظر اليس تفكير غير عقلاني، لأنه من الطبيعي أن يتعرض المرء للإحباط، ولكن غير الطبيعي هو أن ينتج عن هذا الإحباط حزن شديد ومستمر

الفكرة الخامسة التهور الانفعالي "إن التعاسة تنتج عن ظروف خارجية لا يستطيع الفرد التحكم فيها" يرى اليس أن هذه الفكرة غير منطقية لأنه في الواقع بينما نجد القوى والأحداث الخارجة عن الفرد من الممكن أن تكون مؤذية ضارة بدنياً فإنها تكون عادة ذات طبيعة نفسية، ولا يمكن أن تكون ضارة إلا إذا سمح الفرد لنفسه أن يتأثر بها نتيجة لاستجاباته واتجاهاته. إن الفرد يولد لنفسه الاضطراب بان يقول لنفسه "كم هو شئ مفرع أن يكون هناك شخص غير لطيف أو رافض أو مضايق لى"

الفكرة السادسة القلق الزائد "إن الأشياء الخطرة أو المخيفة تعتبر سبباً للانشغال البالغ، ويجب أن يكون الفرد دائم التوقع لها" وهذه أيضاً من وجهة نظر اليس فكرة غير منطقية لأن الانشغال أو القلق من شأنه أن:

١- يمنع التقويم الموضوعي لاحتمال وقوع شئ خطر.

- ٢- غالبا مايشوش على التعامل الفعال مع الحادث الخطير عند وقوعه.
- ٣- قد يسهم مثل هذا التفكير فى وقوع هذا الحادث الخطير.
- ٤- يؤدى تضخيم احتمالية حدوث حادث خطير.
- ٥- لا يؤدى هذا التفكير (غير المنطقى) إلى منع وقوع الأحداث القدرية.
- ٦- يجعل كثيرا من الأحداث المخيفة تبدو أكبر كثيرا من واقعها.

الفكرة السابعة تجنب المشكلات " إنه من الأسهل أن نتقأى بعض الصعوبات والمسئوليات الشخصية عن أن نواجهها" وهذا التفكير غير منطقى لأن تجنب القيام بواجب ما يكون غالبا أصعب وأكثر إيلاما من القيام به ويؤدى فيما بعد إلى مشكلات وإلى مشاعر عدم الرضا، بما فى ذلك مشاعر عدم الثقة بالنفس، كذلك فإن الحياة السهلة ليست بالضرورة حياة سعيدة.

الفكرة الثامنة الاعتمادية " ينبغي على الفرد أن يكون مستندا على آخرين وأن يكون هناك شخص أقوى منه يستند عليه" وبينما نعتد جميعا على آخرين بدرجة ما فإنه لا يوجد سبب يجعلنا نزيد من هذا الاعتماد إلى درجة قصوى، لأن ذلك يؤدى إلى فقدان الاستقلال الذاتى والفردية والتعبير عن الذات والاعتماد على الآخرين يسبب اعتمادية أكبر وإخفاقا فى التعلم وعدم الأمن حيث يكون الفرد تحت رحمة أولئك الذين يعتمد عليهم.

الفكرة التاسعة الشعور بالعجز " أن الخبرات والأحداث المتصلة بالماضى هى المحددات الأساسية للسلوك فى الوقت الحاضر، وإن تأثير الماضى لا يمكن استبعاده" وهذه الفكرة أيضا غير عقلانية لأنه على النقيض من ذلك فإن السلوك الذى كان فى وقت ما يبدو ضروريا فى ظروف معينة قد لا يكون ضروريا فى الوقت الحالى، كما أن التأثير المفترض للماضى قد يستخدم كعذر، وتبرير للابتعاد عن تغيير السلوك وفى الوقت الذى قد يكون من الصعب فيه أن نتغلب على ما تعلمناه فى الماضى فإن ذلك لا يعتبر أمرا مستحيلا (أى قد يكون أمرا صعبا ولكنه ليس مستحيلا)

الفكرة العاشرة الانزعاج لمشاكل الآخرين " ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات " وفى رأى اليس أن هذه فكرة غير منطقية لأن مشكلات الآخرين لا ينبغي أن تكون مصدر انشغال الفرد، ومن ثم يجب ألا تسبب له ضيقا وهما، وحتى عندما يؤثر على سلوك الآخرين فى فرد ما فإن هذا قد يحدث من منطلق تحديد الفرد وإدراكه لآثار هذا السلوك، وعندما يصبح الفرد مضطربا بدرجة شديدة بسبب سلوك الآخرين فهذا قد يعنى أن هذا الشخص لديه القدرة على ضبط سلوكهم، ولكنه فى الواقع يقلل من قدرته على تغييرها.

الفكرة الحادية عشرة ابتغاء الحلول الكاملة " هناك دائما حل صحيح أو كامل لكل مشكلة، ويجب أن نبحث عن هذا الحل لكى لا تصبح النتائج مؤلمة "

وهذه الفكرة غير منطقية (من وجهة نظر اليس) لأنه:

- ١- لا يوجد مثل هذا الحل الكامل.
 - ٢- إن ما نتصوره من نتائج تترتب على الإخفاق فى الحصول على مثل هذا الحل، الصحيح والكامل، غير واقعى وإنما يقودنا الإصرار إلى العثور على مثل هذا الحل إلى القلق أو الخوف.
 - ٣- إن هذا السعى إلى الكمال فى الحلول ينتج عنه حلول أضعف.
- (محمد محروس الشناوى، ١٩٩٤، ص ١٠٠-١٠٣)

ولقد لخص اليس هذه الأفكار فى ثلاث حتميات أساسية:

- ١- (يجب أن أكون) كفنا تماما، منجزا تماما، محبوبا دائما من الجميع) وإلا كنت شخصا لا قيمة له) وهذه الفكرة اللاعقلانية من المتوقع أن تؤدى إلى الشعور بالهلع والقلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات.
- ٢- (يجب أن يعاملنى الأشخاص المهمون فى حياتى بلطف وعدالة ولا يعرضوننى للإحباط وأن يراعوا مشاعرى فى كل الأوقات، وإلا فهم أشراى يجب أن يوجه إليهم اللوم والانتقام والعقاب الشديد لمعاملتهم البغيضة وغير الكريمة لى) وهذه الفكرة من المتوقع أن تؤدى إلى مشاعر الغضب والسلوك العدوانى والانتقام.

٣- (يجب أن تسير الأشياء والظروف دائما في الاتجاه الذي أريده وأن تعطيني كل ما أريده بسهولة مع أقل قدر من الإحباط وإلا فإن الحياة تصبح شافة بغيضة لا تطاق) وهذه الفكرة من المحتمل أن تؤدي إلى الإشفاق على الذات وانخفاض القدرة على تحمل الإحباط.
(عبد الحميد حسن وفوزية الجمالي، ٢٠٠٣: ١٩٧)

والأشخاص أصحاب المعتقدات اللاعقلانية يتعاملون مع الرغبات بصفتها شيئا مطلقا من خلال استخدام الفاظ وتعبيرات ذات طابع حتمي من مثل، يجب، ينبغي، يفترض، لامناص... الخ وهذه التعبيرات قد لا تتطابق مع الحقيقة الواقعية للذات والآخرين ومع الواقع الفعلي للأمور وتقود إلى تشكيل انفعالات واضطرابات نفسية لدى الأفراد كالتعصب والاكتناب، والقلق والخجل والعصاب، وتعيقهم عن وضع أهداف شخصية جديدة لأنفسهم في الحياة.
(نعمان محمد موسى، ٢٠٠٥: ٩٣)

يتضح من ذلك أن الخجل يصاحبه أفكار لاعقلانية تجعل الطالبة مشغولة بمشكلاتها الانفعالية أو بفشلها في إقامة علاقات طيبة مع زملائها وأساتذتها مما يؤثر في قدرتها على التركيز الجيد لشرح المدرس وذلك قد يؤدي إلى شعورها بالنقص وفقد الثقة بالنفس وبقدرتها مما قد يؤدي إلى زيادة خجلها.

٣- التحصيل الدراسي: Academic Achievement

يعرفه على حسن وهيان (١٩١: ٢٠٠٧) أنه هو المجموع الكلي للدرجات التي حصل عليها الطالب في جميع المواد الدراسية في نهاية العام الدراسي والذي يقاس بالاختبارات التحصيلية، والتي بموجبها يعطى للطلاب تقديرا يوضح على أنه ممتاز أو جيد جدا أو جيد أو مقبول أو ضعيف.

"هو المحصل النهائية للدرجات التي تحققتها في جميع المواد الدراسية لسنة ما ويتم الحصول عليها من سجلات الطالبات بالمدارس الثانوية التي تطبق فيها هذه الدراسة".
(سهي بنت عمر الحارثي، ٢٠٠٣: ٧)

ويعرف بأنه التقديرات التي تحصل عليها الطالبة في نهاية العام الدراسي .

من خلال الاطلاع على العديد من الأبحاث والدراسات السابقة التي تناولت الخجل وعلاقته بالتحصيل الدراسي أن هذه العلاقة قد تكون سلبية أي أنه كلما زاد الخجل قل التحصيل الدراسي وقد تكون إيجابية أي أنه كلما زاد الخجل زاد التحصيل الدراسي.

الخجل قد يجعل الطالب الخجول مستغلقا على نفسه ولا يستطيع أن يشترك في مناقشة وبذلك قد يؤدي به إلى التخلف الدراسي لأن الموقف التعليمي يعتمد على تفاعل قطبين بعضهما مع بعض الأول الخاص بالمعلم والثاني الخاص بالطالب فالطالب الخجول لا يستطيع أن يبين عما يفهمه المدرس ولا يستطيع أن يستفسر عن شيء لم يفهمه بحيث لا يأتي بالنتيجة التفاعلية المطلوبة في الموقف التعليمي ويصفه المعلم بالتخلف الدراسي.

وقد لا يرتبط الخجل بالتحصيل الدراسي وقد يرتبط الخجل سلبيا أو ايجابيا وهو ما سنحاول التأكد منه خلال هذه الدراسة على عينة من طالبات الجامعة.

دراسات سابقة

١- دراسات تناولت الخجل الاجتماعي

دراسة عبد الغفار الدماطي (١٩٩١) هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة الخجل بالسلوك التوكيدي والتحصيل الدراسي وتقدير الذات وتكونت عينة الدراسة من ١١٧ طالبا و ١١٧ طالبة من جامعة الملك سعود وتبين من نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الخجل والسلوك التوكيدي وعدم وجود علاقة ارتباطية بين الخجل والتحصيل الدراسي ووجود علاقة عكسية بين الخجل وتقدير الذات.

- دراسة (Lawrence 1992) هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الخجل بالقلق والعصابية وتقدير الذات الأكاديمي، اختيرت عينة قوامها (٦٥٠) من الجنسين تراوحت أعمارهم بين (١١-١٨) سنة طبق عليهم مقاييس للخجل والعصابية وأشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الخجل المرتفع وكل من القلق والعصابية ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الخجل المتوسط والمنخفض وتقدير الذات الأكاديمي.

- دراسة زينب شقير (١٩٩٢) هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة كل من الجنس والمستوى الدراسي والخجل بمستوى الأداء في مادة التربية العلمية لطلاب وطالبات كلية التربية، وأثر التفاعل بين المتغيرات الثلاث على مستوى الأداء وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية بالمملكة العربية السعودية، واستخدمت الدراسة مقياس الخجل إعداد حسين الدريني واستمارة تقويم التربية العملية، وأوضحت النتائج أنه لا يوجد تأثير تفاعل الجنس والمستوى الدراسي والخجل على الأداء في مادة التربية العملية وتوجد علاقة سالبة بين مستوى الخجل (مرتفع- منخفض) والأداء في مادة التربية العلمية، وتوجد علاقة بين المستوى الدراسي والأداء في مادة التربية العملية، وتوجد فروق دالة إحصائية في درجة الخجل بين الذكور والإناث لصالح الإناث، ويقل مستوى الخجل بارتفاع سنوات الدراسة.

- هدفت دراسة ديبية موسى خليل (٢٠٠٠) إلى معرفة العلاقة بين الخجل والقلق من التدريس وعلاقتهما بالأداء التدريسي للطلبة المعلمين أثناء ممارستهم للتربية العملية، بالإضافة إلى قياس الفروق بين الذكور والإناث في درجة الخجل والقلق من التدريس، وتكونت عينة الدراسة من (٦٣٨) طالبا وطالبة من كلية التربية الحكومية بغزة، واستخدمت الدراسة مقياس الخجل من إعداد حسين الدريني ومقياس القلق من التدريس إعداد علي شعيب وبطاقة الملاحظة التي تقيس أداء الطالب من إعداد لجنة الإشراف في كلية التربية، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود علاقة بين الخجل وأداء الطلبة المعلمين ووجود علاقة موجبة بين القلق من التدريس وأداء الطلبة المعلمين، ووجود فروق دالة بين الذكور والإناث في مستوى الخجل من التدريس لصالح الإناث.

- هدفت دراسة شيخة عبد الله محمد (٢٠٠٤) إلى التعرف على مدى ظهور الخجل لدى طالبات المرحلة الثانوية باختلاف مستواهن العقلي والأكاديمي، والكشف عن مدى وطبيعة العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والخجل وتكونت عينة الدراسة من طالبات المرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم بين (١٥-١٩) بدولة قطر، واستخدمت الباحثة مقياسا للخجل ومقياسا لأساليب المعاملة الوالدية، واختبار المصفوفات المتتابعة، وأوضحت نتائج الدراسة أن الخجل يختلف لدى طالبات المرحلة الثانوية باختلاف مستواهن العقلي والأكاديمي وأن الخجل منخفض لدى المتفوقات أكاديميا وعقليا، أن الخجل لدى طالبات المرحلة الثانوية يرتبط بأساليب المعاملة الوالدية سواء من جهة الأم أو الأب بحيث أن المعاملة الإيجابية تتوافق مع انخفاض الخجل.

- دراسة (Coplan, Robert (2008) هدفت هذه الدراسة أن تستكشف الدور المعتدل لشخصية الأم وخصائص الرعاية الوالدية في الروابط بين الخجل والتوافق في رياض الأطفال. وشارك في الدراسة (١٩٧) من الأطفال المسجلين في برامج رياض الأطفال (وأمهاتهم ومدرسيهم) وتم استخدام التقييم من متعدد المصادر والذي يتضمن تقديرات الأم، الملاحظات، السلوكية، تقديرات المدرس، والمقابلات الشخصية الفردية مع الطفل، أثبتت النتائج أن الخجل مرتبط بنطاق عريض من صعوبات التوافق الاجتماعي والانفعالي والمدرسي في رياض الأطفال، فضلا عن ذلك وجد دعم للدرور المعتدل للرعاية الوالدية أيضا، وكانت العلاقات بين الخجل ومؤشرات معينة من سوء التوافق قوية بين الأطفال ذوي الإهمالات اللاتي يتصفن بالعصابية، وأسلوب الرعاية الوالدية الذي يتصف بالحماية الزائدة والضعف الذي تتصف به الأمهات من خلال الإذعان وأسلوب الرعاية الوالدية السلطوية.

٢- دراسات تناولت الأفكار اللاعقلانية:

- دراسة (Stott, 1987) بعنوان استخدام المعالجة المعرفية في تخفيض درجة الخجل لدى طلاب المرحلة الثانوية وقامت الدارسة بتصميم برنامج يساعد على تخفيض الإحساس بالخجل، وكان يقاس الخجل عن طريق العوامل التالية: المعرفة السلبية، الإحساس بالقلق، رد الفعل الفسيولوجي، السلوك غير المنطقي، أما البرنامج العلاجي فكان يحتوي على مجموعة من المهارات الاجتماعية، الأساليب المعرفية، الاسترخاء، وطبق البرنامج على مجموعة من الطلاب مرتفعي الخجل (٣٠ طالبا وطالبة) وأطلق عليهم المجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة (٣٠ طالبا وطالبة) لم يطبق عليهم البرنامج العلاجي، واستخدم الباحث القياس القبلي والبعدي في تقدير الخجل، حيث كان الطلاب بعد البرنامج أقل درجة في الخجل من الطلاب الذين لم يتعرضوا للبرنامج، كما أثبتت الدراسة أنه توجد فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الآتي: تقدير الذات، وجهة التحكم أو الضبط، ودرجة الخجل.

- دراسة (Sekiguchi, nedate (1999 هدفت هذه الدراسة إلى فحص تأثيرات التدريب التعليمي الذاتي على تخفيف وطأة الخجل لدى طلاب الجامعة وكيف أن الفرق الفردية (تشوه التفكير) يؤثر على فاعلية هذا التدريب التعليمي الذاتي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠ ذكور و١٤ إناث) من طلاب الجامعة الذين يظهروا خجلا شديدا، وتم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين مجموعة تشوه التفكير المرتفع و مجموعة تشوه التفكير المنخفض وتم توزيعهم عشوائيا إما إلى مجموعة التدريب التعليمي الذاتي أو مجموعة قائمة الانتظار الضابطة، وتظهر النتائج أن مجموعة التدريب التعليمي الذاتي فاقت على المجموعة الضابطة في تقليل الجانبين المعرفي والانفعالي للخجل في موقف محادثة الذي طلب فيه من عينة الدراسة أن تلتقي برفيقهم من الجنس المعاكس وفي الدراسة التتبعية بصرف النظر عما إذا كانوا يعانون من تشوه في التفكير مرتفع أو منخفض حافظ جميع أفراد عينة الدراسة على إنقاص أفكارهم

اللاعقلانية ، وعينة الدراسة ذوى التشوه الكبير في الأفكار بعد تلقى التدريب التعليمي الذاتى تحسنوا في الجوانب العاطفية والمعرفية فى موقف المحادثة.

- هدفت دراسة عبلة عبد العزيز موسى (٢٠٠٣) إلى اختبار برنامج إرشادى لخفض الخجل وبعض الاضطرابات النفسية لدى طلاب التعليم الثانوى ، وتكونت عينة البرنامج الإرشادى من ١٠ طلبة ، ١٠ طالبات من ذوات الخجل ، أما عينة الدراسة الإكلينيكية فتكونت من ٤ حالات طرفية (٢ طلبة + ٢ طالبات) من من عينة الدراسة ، وتم اختيارهم عن طريق الأرباع الأعلى والأدنى على مقياس الخجل ، وتضمنت أدوات الدراسة: - مقياس الخجل - مقياس الاضطرابات النفسية - مقياس إيزنك للشخصية - استمارة تاريخ الحالة - اختبار تفهم الموضوع - البرنامج الإرشادى ومن أهم نتائج الدراسة: ١- هناك علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الخجل وبعض الاضطرابات النفسية (قلق - اكتئاب - انسحاب اجتماعي - عصبية) ٢- الحالات التي تم دراستها إكلينيكيًا يتعاملون مع الخجل والاضطرابات النفسية بطرق انسحابية كذلك يستخدمون أساليب دفاعية كما أن لديهم أنا تظهر كفاتنها في بعض الأحيان وتتخاذل في أحيان أخرى كما يتسم تفكيرهم باللاعقلانية. ٣- أثبت البرنامج الإرشادى النفسى المؤسس على العلاج العقلانى الانفعالى فعالية في خفض الخجل وكذلك درجة اللاعقلانية عقب انتهاء التطبيق واستمر أثره عقب فترة متابعة مدتها شهرين لدى عينة المجموعة الإرشادية.

- كما قام (Koydemir, & Ayhan, 2008) بدراسة موضوعها الخجل والبناء المعرفى لدى عينة من طلاب الجامعة التركيين استهدفت فحص العلاقة بين الخجل والمعتقدات العقلانية الخاطئة وتوسيع مدى الدراسات السابقة لفهم دور الخوف من التقييم السلبى والثقة بالنفس وعلاقتها بالخجل، ولتحقيق ذلك تكونت عينة الدراسة من (٤١٥) طالب جامعى تركى، طبق عليهم مقياس الخجل لتشيك وبص، ومقياس الأنماط المعرفية المضطربة بين الأشخاص، وقائمة ريزنبرج لتقدير الذات، وقائمة تقييم منحنى المخاوف السلبية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب بين الخجل وكلا والمعتقدات اللاعقلانية، الخوف من التقييم (الروية) السلبية والثقة بالذات، وكذلك اتضح ارتفاع الخجل لدى كل أفراد العينة المراهقين، تم استنتاج أن هذه العوامل يمكن الإفادة منها كعوامل مؤشرة لظهور الخجل وبخاصة الثقة بالنفس. هذه النتائج تؤيد أن المعتقدات اللاعقلانية والتقييم الذاتى لهما علاقة واضحة بالخجل عند الطلبة الجامعيين التركيين.

٣- دراسات تناولت التحصيل الدراسى
- دراسة Traub (1983) هدفت هذه الدراسة إلى بحث الارتباطات بين الخجل والاكتئاب والقلق والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، طبق عليهم مقياس ستانفورد للخجل ومقياس لسمة القلق ومقياس آخر لقياس الاكتئاب وتم قياس التحصيل الدراسى بالمعدل الأكاديمي للطلاب، وكشفت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الخجل وكل من الاكتئاب والقلق ووجود ارتباط موجب ولكنه غير دال إحصائياً بين الخجل والتحصيل الأكاديمي.

- دراسة Hoffman, Irma Weinberg (1998) هدفت هذه الدراسة إلى بحث أثر الخجل على التحصيل الأكاديمي وكان عدد المشاركين (٨٨) شاباً وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والتحصيل الدراسى.

- دراسة على عبدالله البكر (١٩٨٧) هدفت هذه الدراسة إلى بحث علاقة الخجل بالتحصيل الأكاديمي والتخصص الدراسى ودراسة البنية العاملية لمفهوم الخجل، وذلك على عينة بلغت (٣١٧) طالباً من كلية التربية بجامعة الملك سعود طبق عليهم مقياس الخجل من إعداد الباحث وقد دلت نتائج الدراسة على أنه يكون باستخدام التحليل العاملي لدرجات الخجل وجد أنه يتكون من عشرة عوامل هي الشعور بالدونية، والخوف من المواقف الاجتماعية، وتجنب الاتصال بالأفراد، وتفضيل فقدان الحقوق في سبيل عدم الاتصال بالآخرين والتعبير الجسمي عن الخجل، والرغبة في الوحدة والانعزال، والانزواء والتوارى داخل الجماعة، وسيله التفاعل في المواقف التحصيلية، والخوف من الامتحانات الشفوية، وعدم التفاعل مع الأصدقاء، كما توصلت الدراسة أنه لا توجد علاقة بين الخجل وكل من التحصيل الدراسى والمستوى الدراسى وترتيب الفرد بين أخوته، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية فى الخجل بين طلاب القسم العلمى وطلاب القسم الأدبى لصالح القسم العلمى، وأن الطلاب ذوى الدخل الاقتصادى المنخفض أقل فى الخجل من الطلاب ذوى الدخل الاقتصادى المرتفع.

- دراسة Hughes, Kathleen, (2008) هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين الخجل والتحصيل الدراسى على عينة مكونة من (١٤) تلميذاً من تلاميذ مدرسة ابتدائية من الصفوف (٤-٦) فى كندا وقد أكمل الطلاب اختبار تقرير ذاتى للخجل وجبت هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الخجل والتحصيل الدراسى.

- دراسة سهى بنت عمر الحارثي (٢٠٠٣) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى انتشار الخجل بين طالبات المرحلة الثانوية، وإلى معرفة العلاقة بين الخجل ودافعية الإنجاز، والعلاقة بين الخجل والتحصيل الدراسى، ومعرفة الفروق بين الطالبات وفقاً للمستوى الدراسى والتخصص والمنطقة والعمر وتكونت عينة الدراسة من (٩٨٦) طالبة من طالبات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة والطائف واستخدم الدراسة مقياس الخجل من إعداد الدرينى ومقياس الدافع للإنجاز من إعداد ه.ج.م هيرمانز وتعريب موسى وأوضحت نتائج الدراسة

- أن ١٧% من أفراد عينة الدراسة يعانون من الخجل بدرجة مرتفعة، و ٦٦% يعانون من الخجل بدرجة متوسطة، و ١٧% يعانون من الخجل بدرجة منخفضة.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الخجل ودافعية الإنجاز.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الخجل والتحصيل الدراسي لكل من فئة الممتاز وفئة المقبول وفئة الراسب.

- دراسة فاطمة الهباب وآخرون (٢٠٠٦) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الخجل والتحصيل الدراسي لدى طلاب أقسام العلوم الإنسانية بجامعة ٧ أكتوبر، ومعرفة الفروق في الخجل وفقاً لمتغير التخصص ومتغير الجنس وحسب السنوات الدراسية، وتكونت عينة الدراسة من (٧٥) طالباً من الذكور والإناث واستخدمت الدراسة مقياس الخجل من إعداد الباحثات، وكذلك الكشوف المعطاة من قبل إدارة الجامعة وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب التخصص بين علم النفس والاجتماع لصالح علم النفس وبين الاجتماع والتربية لصالح الاجتماع على مقياس الخجل. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنوات الدراسية على مقياس الخجل. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الخجل لصالح الإناث، لا توجد علاقة بين الخجل والتحصيل الدراسي لدى طلبة العلوم السلوكية بكلية الآداب.

تعقيب عام على الدراسات السابقة

- توصلت بعض الدراسات إلى أنه يوجد ارتباط سالب بين الخجل وكل من وتقدير الذات وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الخجل المتوسط والمنخفض وتقدير الذات الأكاديمي.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الخجل ومستوى الأداء
- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الخجل والتحصيل الدراسي لكل من فئة الممتاز وفئة المقبول وفئة الراسب.
- أن التدريب التعليمي الذاتي له أثر كبير في تقليل من الأفكار اللاعقلانية للطلبة الخجولين.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الخجل والمعتقدات اللاعقلانية.
- لا توجد علاقة ارتباطية بين الخجل التحصيل الدراسي كما في دراسة علي عبدالله اليكر (١٩٨٧) ودراسة فاطمة الهباب وآخرون (٢٠٠٦) ودراسة Traub (1983) دراسة عبد الغفار الدماطي (١٩٩١)

فروض الدراسة

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الجامعة.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الخجل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طالبات الجامعة.

ثانياً: عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من (٤٠٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية والثالثة بكلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس تم اختيارهم بطريقة قصدية حيث تراوحت أعمارهن ما بين (١٧-٢١) منهم (٢٠٠) طالبة من شعبة العلمي و (٢٠٠) طالبة من شعبة الأدبي وسبب اختيار الباحثة لهذه المرحلة، هو أن مرحلة المراهقة المتأخرة لم تنل الاهتمام من الباحثين والدارسين الذين قاموا بدراسة الخجل بالقدر الذي نالته المراحل العمرية الأخرى

ثالثاً أدوات الدراسة :

تتضمن أدوات الدراسة الحالية على:

- ١- مقياس الخجل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة. (إعداد الباحثة)
- ٢- مقياس الأفكار اللاعقلانية. (إعداد محمد صهيبي مزنوق، ١٩٩٩)
- ٣- التحصيل الدراسي ويقاس بالتقديرات (ممتاز - جيد جداً - جيد - الخ) امتحانات نهاية العام الدراسي عام ٢٠١٠ وقامت الباحثة بحسابها باعطاء كل تقدير درجة من الدرجات.
- ١- اختبار الخجل الاجتماعي: إعداد الباحثة

مراحل إعداد الاختبار

استغرق إعداد اختبار الخجل الاجتماعي عدد من الخطوات هي:

١- الإطلاع على بعض من المراجع والدراسات التي تناولت الخجل الاجتماعي وقد استخلصت أن الخجل قد يكون راجعاً إلى أعراض معرفية أو انفعالية أو سلوكية أو فسيولوجية وأعطى هذا قدراً كافياً من المعلومات العلمية المتخصصة حول هذه الظاهرة.

٢- الإطلاع على بعض المقاييس التي تناولت الخجل الاجتماعي ومنها:

- ١- حسين الدريني (١٩٨١) مقياس الخجل إعداد
 - ٢- تعريب السيد السمدوني (١٩٨٦) مقياس الخجل الاجتماعي
 - ٣- إعداد محمد محروس الشناوي (١٩٩٢) مقياس الخجل الاجتماعي
 - ٤- تعريب أحمد عبد الرحمن إبراهيم (١٩٩٥) مقياس الخجل للأطفال
 - ٥- إعداد مایسة النیال (١٩٩٦) مقياس الخجل للأطفال
 - ٦- إعداد عبد الباسط متولي خضر ونجوى شعبان محمد خليل (١٩٩٩) قائمة مراجعة أعراض الخجل Shyness's symptoms check list إعداد مایسة النیال ومدحت عبد الحمید (١٩٩٩)
 - ٨- مقياس لولوه حمادة وحسن عبد اللطيف (١٩٩٩) داخل فريخ عويد العنزي (٢٠٠١)
 - ٩- إعداد "أندروز وكيان وفالنتيني" (٢٠٠٢)، Andrews: Qian & valentine، تعريب وتقنين ممدوح كامل ومحسوب عبد القادر (٢٠٠٥)
 - ١٠- اختبار مكروسكي للخجل: مجدى عبد الكريم حبيب (٢٠٠٨)
- من خلال العرض السابق لأهم الاختبارات التي تم الإطلاع عليها في مجال الخجل الاجتماعي نجد أن هناك أربع نقاط تستحق النظر والتدقيق في المقاييس السابقة هي:-
- ١- أن معظم هذه المقاييس تتعامل مع الأطفال والمراهقة المبكرة مثل مقياس أحمد عبد الرحمن إبراهيم عثمان، ومقياس مایسة النیال، ومدحت عبد الحمید، ومقياس نجوى شعبان وعبد الباسط متولي خضر، وهي لا تتناسب مع عينة الدراسة حيث أن عينة الدراسة الراهنة طالبات جامعة.
 - ٢- أن بعض هذه المقاييس قام الباحثون بتقنيها على مجتمعات تختلف ثقافتها ومعاييرها عن ثقافة المجتمع المصري والذي تهتم به الباحثة في دراستها الراهنة، مثل اختبار حسين الدريني طبق على عينة من طالبات الجامعة في دولة قطر، ومقياس محمد محروس الشناوي طبق على عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك سعود وعينة من طلاب وطالبات الثانوية بالرياض.
 - ٣- أن مقياس جونز راسيل تعريب السيد السمدوني المعروف باسم مقياس التحفظ الاجتماعي لا يقيس الخجل مباشرة وذلك حيث يتشابه المتحفظ مع الخجول في أن كلا منهما يحاول الاحتياط من المواقف التي تحمل في طياتها قلقاً اجتماعياً يثير ويهدد وهكذا، وإن كان الفرق بينهما يكمن في أن التحفظ يتكون من مكونات معرفية، وعقلانية وجدانية أيضاً ولكن ليس بالقدر ذاته في الخجل، كما أن التحفظ سلوك قمعي أكثر في حين أن الخجل سلوك تلقائي أكثر.
 - ٤- أن باقي المقاييس المعربة مثل مقياس السيد السمدوني، ومقياس مجدى عبد الكريم، ومقياس ممدوح كامل ومحسوب عبد القادر، قاست الخجل من حيث مظاهره الخارجية الرعشة والاضطراب في التعبير اللفظي وفي التعامل مع الآخرين ولم تتعامل مع الخجل من حيث مظاهره الداخلية سرعة ضربات القلب، وجفاف الفم والعرق واضطرابات المعدة والتلعثم في الكلام... الخ؟
- ولهذه الأسباب وجدت الباحثة ضرورة إعداد اختبار للخجل الاجتماعي يتناسب مع طالبات الجامعة في المجتمع المصري ويشمل جميع مكونات الخجل الاجتماعي
- ٣- القيام بدراسة استطلاعية :
 - ٤- إعداد الاختبار في صورته الأولية:
 - ٥- وصف المقياس في صورته النهائية

يتكون المقياس من (٦٤) عبارة موزعين على الأبعاد الآتية
 البعد الأول: المظاهر الفسيولوجية للخلل ١٥ عبارة
 البعد الثانى: المظاهر المعرفية للخلل ١٦ عبارة
 البعد الثالث: المظاهر الانفعالية للخلل ١٧ عبارة
 البعد الرابع: المظاهر الاجتماعية للخلل ١٦ عبارة
 ويبين جدول (١) توزيع العبارات على الأبعاد المختلفة التى يقيسها اختبار الخجل الاجتماعى

جدول (١)

توزيع العبارات على الأبعاد المختلفة التى يقيسها مقياس الخجل الاجتماعى فى صورته النهائية

الأبعاد	العبارات السلبية	العبارات الإيجابية	العدد الكلى
المظاهر الفسيولوجية للخلل	١-٦-١٢-١٥-١٧-٢٧-٢٨-٣١-٣٤-٤١-٤٣-٤٩-٥٣-٦٢	٦٠	١٥
المظاهر المعرفية للخلل	١٤-٢٠-٢٢-٢٩-٣٩-٤٤-٥١	١٠-٢٣-٢٤-٢٨-٣١-٣٨-٤٢-٤٦-٤٨-٥٥	١٦
المظاهر الانفعالية للخلل	٢-٣-٨-١٣-١٨-٢١-٢٥-٢٩-٣٥	١٦-٢٢-٢٣-٢٩-٣٢-٣٤-٣٥-٤١-٤٣-٤٩-٥٣-٥٤	١٧
المظاهر الاجتماعية للخلل	٢-٣-٨-١٣-١٨-٢١-٢٥-٢٩-٣٥	١٦-٢٢-٢٣-٢٩-٣٢-٣٤-٣٥-٤١-٤٣-٤٩-٥٣-٥٤	١٦

طريقة التصحيح:

تندرج الاستجابة على عبارات هذا المقياس إلى ثلاث مستويات وهى نعم - أحيانا - لا وتأخذ الاستجابات الدرجات التالية (١،٢،٣) إذا كانت العبارة فى الاتجاه السالب، و(٣،٢،١) إذا كانت العبارة فى الاتجاه الموجب وتتحصر الدرجة الكلية للمقياس بين ٦٤-١٩٢ وتعكس الدرجة العالية الخجل المرتفع والدرجة المنخفضة إلى الخجل المنخفض.

تقنين المقياس:

وذلك عن طريق حساب صدق وثبات المقياس بالطرق الآتية:

أولا : الصدق:

تم حساب الصدق للمقياس بطريقتين

١- صدق المحكمين:

حيث تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس وأهم (أ.د سوسن إسماعيل أحمد عبد الهادى، أ.د عزيزة السيد، أ.د شاهيناز إسماعيل أحمد، أ.د شادية عبد الخالق، أ.د حسين سعد الدين) وذلك لتقدير صلاحية المقياس ومناسبة العبارات ووضوحها وبناء على ما تم من ملاحظات أيداهما المحكمون، وقد أخذت جميعها فى الاعتبار، ومن ثم فإن المقياس يصبح صادقا من وجهة نظر المحكمين.

٢- الاتساق الداخلى:

حسب الصدق بطريقة الاتساق الداخلى حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٥٤١-٠.٨٠٠). كما هو مبين بالجدول رقم (٢) وقد كانت جميع الارتباطات دالة عند مستوى (٠.٠١).

جدول رقم (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية	البعد الأول	البعد الثانى	البعد الثالث	البعد الرابع
البعد الأول	١	٠.٥٤١**	٠.٦٣٣**	٠.٥٥٨**
البعد الثانى		١	٠.٦٢٦**	٠.٥٨٨**
البعد الثالث			١	٠.٥٨٣**
البعد الرابع				١
الدرجة الكلية				١

٣- الصدق المنطقى: ونعني به حسن تمثيل المقياس للظاهرة التى يضطلع بتشخيصها، وقد تم بناء وإعداد مقياس الخجل الاجتماعى فى ضوء الأطر النظرية المعنية بتوصيف مظاهر الخجل الاجتماعى، وانطلاقا من القراءات السيكولوجية المتعلقة بالخلل الاجتماعى

الاستفادة من المقاييس . تم صياغة مفردات مقياس الخجل الاجتماعي

ثبات المقياس :

تم التأكد من صدق الاختبار بطريقتين

- إعادة التطبيق :

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لمقياس الخجل الاجتماعي بطريقة إعادة الاختبار على عينة قوامها ٣٣ طالبة ممثلة لعينة الدراسة مرتين بفواصل زمنية ١٥ يوم، وقد تم حساب قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين وذلك بالنسبة للمقياس ككل ومقاييسه الفرعية كما هو موضح بالجدول رقم (٣)

بالجدول رقم (٣)

ثبات مقياس الخجل الاجتماعي ككل ومقاييسه الفرعية باستخدام إعادة التطبيق ن=٣٣

المقياس وأبعاده	قيمته ر
الأعراض الفسيولوجية للخجل	٠.٥٤٦ **
الأعراض المعرفية للخجل	٠.٤٨١ **
الأعراض الانفعالية للخجل	٠.٦٥٣ **
الأعراض السلوكية للخجل	٠.٧٧٦ **
المقياس ككل	٠.٨١٥ **

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معاملات الارتباط لبيرون بين جميع أبعاد مقياس الخجل قبلي وبعدي هي دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ .

طريقة التجزئة النصفية :

قامت الباحثة بتجزئة الاختبار إلى جزأين ، يشمل الجزء الأول منه على درجات البنود الفردية ، بينما اشتمل الجزء الثاني على درجات البنود الزوجية ، ثم تم حساب معامل ثبات ألفا للأعداد الفردية = ٠.٥٩٠ .

وحساب معامل ثبات ألفا للأعداد الزوجية = ٠.٧٧ .

يتضح من ذلك أن الاختبار المعد قد ثبت صدقه وثباته مما يسمح باستخدامه وتطبيقه على عينة الدراسة .

١- مقياس التفكير العقلاني - اللاعقلاني إعداد محمد صهيب مزنوق (١٩٩٩)

يتضمن مقياس التفكير العقلاني - اللاعقلاني أربعة عشر موقفاً أو حدثاً من الأحداث التي يواجهها المراهقون في مجالات حياتهم ، وأتبع كل موقف منها متبوع بخمسة بنود ، وكل بند يتضمن عبارتين (أ و ب) واحدة عقلانية والأخرى تعتبر للاعقلانية ، وجميع البنود التي تتبع المواقف تتجمع في خمسة أبعاد ، كل بعد يعبر عن فكرة للاعقلانية أو فكرة عقلانية ، وبذلك فإن المقياس في مجمله يتألف من سبعين ٧٠ بنداً ، كل أربعة عشر بنداً تعبر عن بعد واحد فقط ، والجدول التالي يوضح أبعاد المقياس وأرقام البنود المعبرة عن البند وعددها .

بالجدول رقم (٤)

توزيع العبارات على الأبعاد المختلفة التي يقيسها مقياس الأفكار اللاعقلانية

م	أبعاد المقياس	أرقام البنود المعبرة عن كل بعد	عدد البنود
١	الإقلال من قيمة الذات	البند رقم واحد من كل موقف	١٤
٢	عدم القدرة على تحمل الإحباط	البند رقم اثنان من كل موقف	١٤
٣	الإدانة واللوم للذات وللآخر	البند رقم ثلاثة من كل موقف	١٤
٤	الينغيات المطلقة	البند رقم أربعة من كل موقف	١٤
٥	كورتة النتائج	البند رقم خمسة من كل موقف	١٤

طريقة الإجابة على المقياس :

يطلب من المفحوص أن يقرأ كل موقف ويتخيل تعرضه له وأن يقرأ كل بند من البنود الخمسة التي تلي الموقف ويضع علامة (√) أما إحدى العبارتين أ أو ب من كل بند وذلك وفقاً لما يعتقد أنه يمكن أن يقوله لنفسه في حالة تعرضه للموقف مثال ذلك :

الموقف الأول:

أ - () عدم اكتراث أصدقائي بما أطرحة من آراء قد يدل على أن آرائني خاطئة وغير مرغوب فيها .

ب - () عدم اكتراث أصدقائي بما أطرحة من آراء دليل على أنني شخص سي وغير مرغوب فيه .

طريقة التصحيح وحساب الدرجات :

يجرى تصحيح مقياس التفكير العقلاني - اللاعقلاني وفقاً لاختيار المفحوص للعبارة العقلانية أو

اللاعقلانية ؛ ويعطى المفحوص درجة واحدة إذا ما وقع اختياره على العبارة العقلانية؛ ودرجتين إذا وقع اختياره على العبارة اللاعقلانية، وبذلك فإن الدرجة الكلية على المقياس تتراوح ما بين (٧٠) درجة في الحد الأدنى تعبر عن قمة العقلانية إلى (١٤٠) درجة في الحد الأعلى وتعبر عن قمة اللاعقلانية، أما درجة كل بعد فتتراوح ما بين أربع عشرة (١٤) درجة في الحد الأدنى إلى ثمان وعشرين (٢٨) درجة في الحد الأعلى.

والجدول التالي يوضح توزيع العبارات العقلانية والعبارات اللاعقلانية من كل موقف وضمن كل بند من بنود المقياس

يرمز للحرف (ع) إلى العبارة العقلانية
يرمز للحرف (ع) إلى العبارة اللاعقلانية

جدول رقم (٥)

توزيع العبارات العقلانية والعبارات اللاعقلانية من كل موقف وضمن كل بند من بنود المقياس

الموقف	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع
البند	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع
٢	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع
٣	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع
٤	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع
٥	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع
الموقف	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
البند	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع
٢	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع
٣	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع
٤	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع
٥	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع	ع، ب، ع

الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير العقلاني - اللاعقلاني

أولاً ثبات المقياس

تم التأكد من ثبات المقياس بالطرق الثلاثة التالية

١ طريقة إعادة إجراء المقياس Test retest

وقد قام معد المقياس بتطبيق المقياس مرتين على عينة (ن= ٢٣) من طلاب وطالبات جامعة حلوان بفواصل زمنية مقداره خمسة عشر يوماً ثم قام بحساب معامل الارتباط بين درجاتهم في التطبيق الأول وبين درجاتهم في التطبيق الثاني وذلك بالنسبة لكل بعد من الأبعاد الخمسة التي يتكون منها المقياس وبالنسبة للدرجة الكلية على المقياس عن طريق استخدام معادلة بيرسون التي تعتمد في حساب معامل الارتباط على الدرجات الخام للأفراد.

وفيما يلي يوضح معاملات ثبات الأبعاد ومعامل ثبات الدرجة الكلية

جدول رقم (٦)

يوضح جدول معاملات ثبات الأبعاد ومعامل ثبات الدرجة الكلية لمقياس التفكير العقلاني - اللاعقلاني

م	أبعاد المقياس	معامل الثبات	مستوى الدلالة
١	الإقلال من قيمة الذات	٠.٧٠**	دال عند مستوى ٠.٠١
٢	عدم القدرة على تحمل الإحباط	٠.٦٣**	دال عند مستوى ٠.٠١
٣	الإدانة واللوم للذات والآخر	٠.٧٤**	دال عند مستوى ٠.٠١
٤	الينبغيات المطلقة	٠.٧٣**	دال عند مستوى ٠.٠١
٥	كورتة النتائج	٠.٨٧**	دال عند مستوى ٠.٠١
	الدرجة الكلية ر =	٠.٩٠**	دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن معامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس على درجة كافية للوثوق به وكذلك معاملات الثبات لأغلب أبعاده . وجميعها دال عند مستوى ٠.٠١

٣- طريقة التجزئة النصفية

قام الباحث بتجزئة المقياس إلى جزأين؛ يشتمل الجزء الأول منه على درجات بنود المواقف الفردية، بينما يشتمل الجزء الثاني على درجات بنود المواقف الزوجية، ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات الجزأين لعينة (ن=٥٠) من طلاب وطالبات الجامعة. واستخدم الباحث معادلة بيرسون للدرجات الخام في حساب معامل الارتباط وقد بلغ معامل الارتباط (ر=٠.٨٩) وباستخدام معادلة بيرسون التي تقيد بالتبوء بمعامل الثبات الكلي للمقياس، بلغ معامل الثبات (ر=٠.٩٤) وهو معامل ثبات مرتفع ويدل على الوثوق بالمقياس والاعتماد عليه في دراستنا الراهنة.

ثانيا : صدق المقياس :

تم التأكد من صدق المقياس في قياس ما وضع لقياسه من خلال الطرق التالية

٢- الصدق التلازمي المرتبط بمحك :

من وسائل تحديد صدق المقاييس، حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على المقياس التجريبي - الجديد - وبين درجاتهم على مقياس آخر يقيس ما يفترض في المقياس الجديد قياسه .

وقام معد المقياس باستخدام مقياس التفكير اللاعقلاني الذي أعده عماد محمد أحمد إبراهيم و١٩٩٠ والذي استخدمه في دراسة العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وبين القلق كمحك على صدق المقياس الحالي، وقد بلغ معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة (ن= ٣٤) على المقاييس (ر= ٠.٨٠)

تم حساب الصدق والثبات للاختبار

ثبات الاختبار :

قامت الباحثة بالتأكد من ثبات الاختبار عن طريق حساب معامل ثبات ألفا حيث بلغت قيمة ثبات ألفا ٠.٨٥

صدق الاختبار

١- صدق الاتساق الداخلي :

تم التأكد من صدق الاختبار وذلك عن طريق حساب الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٥٢٦ - ٠.٨١٦) كما هو مبين بالجدول رقم (٧) وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠٠١

جدول رقم (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	الدرجة الكلية
١	**٠,٥٢٦	**٠,٥٨٦	**٠,٥٥٢	**٠,٥٣١	**٠,٨١٦
	١	**٠,٤٨٨	**٠,٥٠٥	**٠,٥٤١	**٠,٧٨٦
		١	**٠,٥١٢	**٠,٤٧٨	**٠,٧٧٧
			١	**٠,٤٤٩	**٠,٧٦٣
				١	**٠,٧٧٢
					١

٢- صدق المقارنة الطرفية

قامت الباحثة بالتأكد من صدق الاختبار عن طريق حساب صدق المقارنة الطرفية وبلغ عدد العينة (١٨) والجدول رقم (٨) يوضح ذلك

جدول رقم (٨)

يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس التفكير العقلاني - اللاعقلاني

المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة
٧٩.٣٣	١.٥٨١	١٨.٨٥٠	١٦	٠.٠٠١
١٠٥.٨٩	٣.٩١٩			

نتائج الدراسة تحليلها وتفسيرها:-

الفرض الأول .. ونتائج :

وهو الذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستويات دلالة مختلفة بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الجامعة".

وللتحقيق من صحة هذا الفرض إحصائيا تم حساب معامل الارتباط بين درجات مقياس الخجل الاجتماعي ومقياس الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الجامعة وقد أسفرت المعالجة الإحصائية على النتائج الموضحة بالجدول رقم (٨)

جدول رقم (٨)

يوضح معاملات الارتباط بين درجات مقياس الخجل الاجتماعي ومقياس الأفكار
اللاعقلانية لدى طالبات الجامعة ن = ٤٠٠

أبعاد الأفكار اللاعقلانية						أبعاد الخجل الاجتماعي
الدرجة الكلية	البعد الخامس كورثة النتائج	البعد الرابع الينغيات المطلقة	البعد الثالث الإدانة واللوم للذات والآخر	البعد الثاني عدم القدرة على تحمل الإحباط	البعد الأول الإقلال من قيمة الذات	
٠٠,٢١	٠٠,٢٦	٠٠,١٥	٠,٤٨	٠٠,١٩	٠٠,١٦	البعد الأول الأعراض الفسيولوجية للخجل
٠٠,١٩	٠٠,٢٣	٠,٠٦	٠,١٠	٠٠,٢١	٠٠,١٧	البعد الثاني الأعراض المعرفية للخجل
٠٠,٢٤	٠٠,٢٦	٠,١١	٠,١١	٠٠,٢٥	٠٠,٢١	البعد الثالث الأعراض الانفعالية للخجل
٠٠,١٩	٠٠,١٨	٠,٠٧	٠,٠٩	٠٠,١٧	٠٠,٢٤	البعد الرابع الأعراض السلوكية للخجل
٠٠,٢٤	٠٠,٢٩	٠,١٠	٠,٠٨	٠٠,٢٣	٠٠,٢٣	الدرجة الكلية

** دال عند مستوى ٠.٠١

* دال عند مستوى ٠.٠٥

ويتضح من الجدول السابق ما يلي: أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس. أما بالنسبة للأبعاد الفرعية فكانت كالتالي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دال عند مستوى ٠.٠١ بين البعد الأول لاختبار الخجل الاجتماعي والبعد الأول والثاني والرابع والخامس لمقياس التفكير العقلاني اللاعقلاني.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دال عند مستوى ٠.٠١ بين البعد الثاني لاختبار الخجل الاجتماعي والبعد الأول والثاني والخامس لمقياس التفكير العقلاني - اللاعقلاني.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دال عند مستوى ٠.٠١ بين البعد الثالث لاختبار الخجل الاجتماعي والبعد الأول والثاني والخامس لمقياس التفكير العقلاني - اللاعقلاني.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دال عند مستوى ٠.٠١ بين البعد الرابع لاختبار الخجل الاجتماعي والبعد الأول والثاني والخامس لمقياس التفكير العقلاني - اللاعقلاني.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دال عند مستوى ٠.٠٥ بين البعد الثاني لاختبار الخجل الاجتماعي والبعد الثالث لمقياس التفكير العقلاني - اللاعقلاني. وبين البعد الثالث لاختبار الخجل الاجتماعي والبعد الثالث والرابع لمقياس التفكير العقلاني - اللاعقلاني.
- لا توجد علاقة ارتباطية بين البعد الأول لاختبار الخجل الاجتماعي والبعد الثالث لمقياس التفكير العقلاني - اللاعقلاني وبين البعد الثاني لاختبار الخجل الاجتماعي والبعد الرابع لمقياس التفكير العقلاني - اللاعقلاني وبين البعد الرابع لاختبار الخجل الاجتماعي والثالث والرابع لمقياس التفكير العقلاني - اللاعقلاني وبين الدرجة الكلية لاختبار الخجل والبعد الثالث لمقياس التفكير العقلاني - اللاعقلاني.

وذلك يعنى أن بعض الأفكار اللاعقلانية مثل الإقلال من قيمة الذات وعدم القدرة على تحمل الإحباط واليئبغيات المطلقة وكورثة النتائج قد يصاحبها أعراض فسيولوجية تؤدى إلى زيادة الخجل. كما أن الإقلال من قيمة الذات وعدم القدرة على تحمل الإحباط وإدانة ولوم الذات والآخر وكورثة النتائج يمكن أن يصاحبها أعراض معرفية تؤدى إلى إحساس الطالبة الجامعية بالخجل. وأن الإقلال من قيمة الذات وعدم القدرة على تحمل الإحباط وكورثة النتائج يصاحبها أعراض انفعالية تزيد من شعور الطالبة الجامعية بالخجل. كما إتضح أيضا أن من الإقلال من قيمة الذات وعدم القدرة على تحمل الإحباط وكورثة النتائج يصاحبها أعراض سلوكية تؤدى إلى الإحساس بالخجل لدى الطالبة الجامعية. بالإضافة إلى ماسبق فإن بعض أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية مثل اليئبغيات المطلقة لا تؤدى إلى أعراض معرفية وأعراض سلوكية التى تشعر الطالبة الجامعية بالخجل. ويمكن تفسير ذلك أن الطالبة التى لديها درجة عالية من التفكير اللاعقلانى يصاحبها أعراض شديدة للخجل الاجتماعى والعكس صحيح.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات مثل دراسة (Koydemir&Demir, 2008) فى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الخجل الاجتماعى والمعتقدات الخاطئة والأفكار المشوهة للفرد تؤدى إلى زيادة الخجل. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التى تناولت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق الاجتماعى والخوف الاجتماعى اللذان يعتبران مكونات من مكونات الخجل الاجتماعى أحمد أحمد متولى (٢٠٠١) دراسة عواطف حسين صالح (٢٠٠٤)

ويرى شارلز شيفر (١٩٩٦) أن الأفراد الخجولين حساسون من أنفسهم، ضعيفوا الاتصال ولا يقدمون أنفسهم بشكل جيد، إنهم يشعرون بعدم الارتياح الداخلى، ويعانون غالبا من أعراض القلق، وغير مستقرين ويرغبون فى الابتعاد عن المواقف الاجتماعية، كما أنهم غالبا ما يشعرون بالاختلاف والنقص معتقدين بأن الآخرين يفكرون بهم على نحو سئ وبأن الاتصال الاجتماعى سوف ينتهى بخبرة سلبية جدا.

ويذكر فاتس fatis (١٩٨٣) أن الخجل نمط مركب من الاستجابات اللفظية وغير اللفظية، والتى تتمثل فى المظاهر الفسيولوجية، والمعرفية، والوجدانية، والسلوكية المصاحبة له، عندما يتعرض الفرد للمواقف الاجتماعية الجديدة وغير المألوفة، ومن بين المظاهر المعرفية والوجدانية التى تميز الخجول عن غيره، انشغاله بالأفكار والمشاعر النوعية التى تكون بؤرة تركيزها على الموقف غير السار، كما ينشغل أيضا بتقييمات الآخرين له، والأفكار المرتبطة بالشعور بالنقص (الدونية) والوعى المفرط للذات والأفكار اللاعقلانية.

(ديبة موسى خليل، ٢٠٠٠: ٢٨)

وتشير نتائج دراسة (Stott, 1984) أن المجموعة التجريبية التى تعرضت لبرنامج العلاج باستخدام المعالجة المعرفية (الأساليب المعرفية- المهارات الاجتماعية) كانت أقل فى درجة الخجل من الطلاب اللذين لم يتعرضوا للبرنامج.

ويذكر (محمد عبد الظاهر الطيب، ٢٠٠١: ٥١٥) أن العوامل المعرفية تلعب دورا كبيرا فى اكتساب الخجل الذى يكون راجع لعوامل معرفية سلبية كالمعتقدات والأفكار والتوقعات والتفسيرات الخاطئة التى يكونها الشخص الخجول عن نفسه وعن المواقف والأشخاص الذين يتعامل معهم، وتجعله حساسا حساسية مفرطة وما تثيره هذه الأفكار من مشاعر سيئة كالخزن والقلق والخزى.

ويؤيد ذلك (مجدى عبد الكريم ٢٠٠٨) بأن الخجل انتباه عصبى مفرط للذات فى المواقف الاجتماعية، ويظهر فى صورة خوف أو رعب أو صمت عند الحديث، ويكون له مظاهر معرفية وانفعالية كالشعور بعدم الارتياح والقلق والرؤية المفرطة للذات.

ويفسر (حسن عبد المعطى، ٢٠٠١ : ٣٣٠) ذلك بأنه يبدو على الشخص الخجول وجود مجموعة من الأفكار الخاطئة والمعتقدات غير المنطقية التى تتعلق بالمواقف الاجتماعية والأشخاص الآخرين مثل فكرة أنه يجب أن ينال حب واستحسان جميع الناس. والتفسيرات غير الواقعية للمواقف والأحداث والتى تكون معلومات التوقع فيها مبنية على مجرد مشاعر الفرد الداخلية ويفسرها باعتبار أن تلك المشاعر الذاتية حقائق ثابتة.

وتبين نتائج دراسة (Sekiguchi, nedate (1999 أن التدريب التعليمى الذاتى له أثر كبير فى التقليل من الأفكار اللاعقلانية للطلبة الخجولين.

وتؤيد عبلة عبد العزيز موسى (٢٠٠٣) ذلك أن البرنامج الإرشادى النفسى المؤسس على العلاج العقلانى الانفعالى له فعالية فى خفض الخجل وكذلك درجة اللاعقلانية.

ويركز أصحاب النظرية المعرفية السلوكية على مدى تأثير الخبرات الاجتماعية على التقييم الذاتى للفرد، فالأشخاص ذوى الاضطرابات الاجتماعية لا يشعرون بعدم الكفاية الاجتماعية، ربما لتعدد الخبرات الاجتماعية السلبية، وتكرار الفشل الاجتماعى والتى تؤدى إلى الإحساس بعدم الفعالية فى مواجهة هذه الخبرات الصاعقة ومن هنا فإن الخبرات الايجابية المتوقعة تدعم القدرات الاجتماعية، أما زيادة التناقض فى الخلفيات الاجتماعية والخبرات السلبية تجعل الفرد عرضة للإصابة بالخوف والخجل الاجتماعى.

(عواطف حسين صالح، ٢٠٠٤ : ٤٧)

كما يرى (علاء شعراوى، ٢٠٠١) أن من أهم مظاهر الخجل الأفكار السلبية عن الذات، وعن المواقف، وعن الآخرين، والخوف من التقييم السلبى، ولوم الذات، والاعتقاد بأنه غير جذاب وغير محبوب.

ويشير (خالد محمود الكاروتى، ٢٠٠٧) أن الخجل يمكن أن يؤدى إلى اضطراب فى تفكير الفرد، وفى الأشياء التى يجب أن يقولها ويمكن أن يحمل معه أيضا صعوبات فى أن يظهر الفرد بالمظهر اللائق ولذلك يمكن أن يتسبب الخجل فى مشكلات كثيرة للفرد فى حياته الشخصية والاجتماعية حيث يشعر بأنه غير كفء ويتفوق الآخرين عليه.

الفرض الثانى ونتائج:

وهو الذى ينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائيا عند مستويات دلالة مختلفة بين الخجل الاجتماعى والتحصيل الدراسى لدى طالبات الجامعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائيا تم حساب معامل الارتباط بين درجات مقياس الخجل الاجتماعى ودرجات التحصيل الدراسى كما تقاس بالتقديرات النهائية فى نهاية العام الدراسى لدى طالبات الجامعة كما هو مبين (٨)

معاملات الارتباط بين درجات مقياس الخجل الاجتماعى ودرجات التحصيل الدراسى لدى طالبات الجامعة ن = ٤٠٠

جدول رقم (٨)

معاملات الارتباط بين درجات اختبار الخجل الاجتماعي ودرجات التحصيل الدراسي لدى

طلبات الجامعة ن = ٤٠٠

أبعاد الخجل الاجتماعي	معامل الارتباط مع التحصيل الدراسي
البعد الأول الأعراض الفسيولوجية للخجل	-٠٠٦ غير دال
البعد الثاني الأعراض المعرفية للخجل	-٠٠٦ غير دال
البعد الثالث الأعراض الانفعالية للخجل	-٠٠٢ غير دال
البعد الرابع الأعراض السلوكية للخجل	٠١١* دال
الدرجة الكلية	-٠٠٧ غير دال

يتضح من الجدول السابق أن لا توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد اختبار الخجل الاجتماعي ودرجات التحصيل الدراسي فيما عدا البعد الرابع (الأعراض السلوكية للخجل الاجتماعي) فإنه توجد علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى ٠.٠٥ بينه وبين التحصيل الدراسي ويمكن تفسير ذلك بأن الشخص الخجول يحاول تعويض الشعور بالنقص الناتج عن الخجل ويحاولون تعويض مشاعر القلق والشعور بالدونية والنقص وضعف التقدير الذاتي لقدراتهم ببذل جهد أكبر في المواظبة والاستذكار والتحصيل الدراسي وبالتالي لا يقل تحصيلهم عن منخفض الخجل.

بالإضافة إلى ذلك أنه في الوقت الذي فيه يؤدي الخجل إلى عزلة الطالب وخوفه وتردده وعدم اندماجه مع الآخرين لخوفه من التقييم السلبي نجد أن ذلك يجعله أكثر اندماجا في عملية التعلم ويزيد من مشاركته في مواقف التعلم وتجعله يبذل المزيد من الجهد في استذكار المواد الدراسية ومن ثم يرتفع لديه التحصيل الدراسي.

وهذه النتيجة تتفق مع نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (Truab, 1833) ودراسة علي عبد الله البكر (١٩٨٧) ودراسة عبد الغفار الدماطي ودراسة فاطمة الهباب (٢٠٠٦) في أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الخجل الاجتماعي والتحصيل الدراسي.

كذلك تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Lawler, 1991) عدم وجود ارتباط بين الخجل والتفاعل داخل الفصل الدراسي والعرقية والعمر والتكيف والتحصيل الأكاديمي.

وبشير (أحمد عبد الرحمن عثمان، ١٩٩٥) في دراسته أنه تحقق صحة الفرض جزئيا أي أنه يوجد ارتباط سالب بين الخجل والتحصيل الدراسي لدى عينة الذكور بالصف الرابع الابتدائي وعينة الإناث بالصف الخامس أما باقي الارتباطات كانت غير دالة وهو يفسر وجود ارتباط سالب بين الخجل والتحصيل بأن ارتفاع الخجل قد يجعل الفرد يشعر بالدونية والخوف والقلق والتردد في المواقف الاجتماعية بصفة عامة ومواقف التحصيل على وجه الخصوص ويجعله لا يتفاعل بالصورة المناسبة داخل حجرات الدراسة وقد لا يسمع صوته أثناء الإجابة وقد يخجل من التحدث أمام زملائه مما يؤثر على تحصيله الدراسي سلبيا في حين كانت الارتباطات الأخرى غير دالة وتفسير ذلك بأن الشخص الخجول قد يفضل أن يعزل الآخرين لينجز أكثر ويستغل وقته بصورة طيبة، وقد يحاول تعويض النقص في أدائه الشفوي بتحسين أدائه التحريري ليثبت أن خجله الذي يشعر به في بعض المواقف لا يؤثر على ذكاؤه وتحصيله.

وأوضحت نتائج دراسة (Ludwing, Lazarus, 1983) على أن التلاميذ مرتفعي الخجل أكثر بطئا في القراءة من التلاميذ منخفضي الخجل، أن التلاميذ مرتفعي الخجل أعلى في المعدل الأكاديمي للتحصيل الدراسي العام من التلاميذ منخفضي الخجل.

وكذلك تختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة أحمد عبد الرحمن عثمان وعزت عبد الحميد (٢٠٠٣) ودراسة سهى بنت عمر الحارثي (٢٠٠٣) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الخجل والتحصيل الدراسي.

وكذلك أظهرت نتائج دراسة محسوب عبد القادر وممدوح كامل (٢٠٠٥) وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الخجل والتحصيل الدراسي ويفسر ذلك بأن الطلاب من ذوي الخجل المرتفع ربما يشعرون بالدونية والاستشارة الداخلية والحساسية المفرطة والخوف من التقييم السلبي والقلق والتردد في المواقف الاجتماعية ومن أمثلتها موقف الاختبار الشفوي فيخجل من التحدث أمام زملائه كما أن وفه وقلقه المستمر قد يجعله لا يركز كثيرا أثناء الاستذكار وبالتالي فمن المتوقع أن ينخفض مستوى تحصيله في الاختبارات على وجه التحديد.

ويرى (Hughes, Kathleen, 2008:30) أن العلاقة بين الخجل والتحصيل الدراسي تبدو أنها معتمدة على عمر المشارك ونوعية البرنامج حيث وجد أن الخجل يرتبط سلبا بالتحصيل في المدرسة المتوسطة لكنه يرتبط إيجابيا في الجامعة فالخجل وجد كذلك أنه يرتبط سلبا بتفضيل

الامتحانات الشفوية والمقالات بين طلبة الجامعة ويرتبط ايجابيا بتفضيل العمل الجمعي وعمل المنهج والمشاريع الختامية. وقد يرجع انخفاض التحصيل عند البعض الآخر إلى مشاعر الخجل التي قد تؤثر سلبيا على سلوكهم في حجرة الدراسة وفي مواقف التحصيل المختلفة.

توصيات الدراسة:

- ١- من خلال عرض النتائج السابقة يمكن تقديم بعض التوصيات التي قد تفيد الدارسين وهي:
 - ينبغي أن يتجنب الوالدان أساليب التنشئة غير السوية من (قسوة، وإهمال، وتسلسل) إلى غير ذلك، ويتبنى أساليب تنشئة سوية تقوم على الحب والرعاية تجنب الكثير من المشكلات السلوكية والنفسية وخاصة الخجل الاجتماعي
- ٢- خلق جو اجتماعي سليم في الجامعة تسوده المحبة، والتعاون والصراحة، وإقامة حلقات الحوار المفتوح للطلاب لزيادة الثقة بأنفسهم، والتعبير عن آرائهم بكل حرية.
- ٣- تنمية وعي طالبات الجامعة بأساليب سلوكية ومعرفية؛ ليغيروا إدراكهم السلبي عن ذواتهم الناشئ، عن معاملة الوالدين أو المجتمع عموما وأن الله عز وجل قد وهب كل إنسان القدرات والمواهب الموصلة إلى أهدافه.
- ٤- ضرورة قيام الباحثين والمتخصصين في مجال علم النفس العيادي والإرشادي بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى الشعور بالخجل الاجتماعي لدى الأطفال والمراهقين.
- ٥- اهتمام المؤسسات التعليمية بالعلاقات الإنسانية في مختلف صورها وأشكالها داخل المدرسة والجامعة لدى كل الطلاب بصفة عامة، ومن يعانون من ازدياد الشعور بالخجل الاجتماعي بصفة خاصة وذلك من خلال تكثيف الأنشطة الاجتماعية الحرة المتنوعة، التي تتطلب في حد ذاتها المزيد من الاندماج وروح التعاون والمنافسة والأخذ والعطاء والتفاعل القوي المستمر بين الزملاء والأقران

Summary

Study title: Social shyness and its relation with achievement motivation and irrational ideas and academic achievement among female university students

This study aim to The goal of this report is explore the nature of the relationship between social shyness, motivation for accomplishment, irrational ideas, and academic achievements of University students. On sample of 400 females of Second and third year at Faculty of Girls for Arts, Sciences, and Education, Ain Shams University, ranged in age from 18 to 21 years, equally divided between Sciences and Arts Sections. the study applied the tools of Measure of Social Shyness of University Female Students (developed by the researcher). Measure of Irrational Ideas (developed by Mohamed Sohaieb Maznoug, 1999) The study reveale There is a positive correlation between social shyenes and irrational ideas There is no relation between social shyness and academic

مراجع الدراسة:

أولا : المراجع العربية:

- ١- أحمد أحمد متولى عمر (٢٠٠١): دراسة لبعض المتغيرات النفسية والديمجرافية المرتبطة بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة بالملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا العدد ٣٠، المجلد الأول، ص ٢٨-٢٨.
- ٢- أحمد عبد الرحمن إبراهيم عثمان (١٩٩٥): الخجل وعلاقته بتقدير الذات والتحصيل الدراسي للأطفال، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، الجزء الأول، العدد ٢٤، ص ٩-٤٥.
- ٣- أحمد عبد الرحمن إبراهيم عثمان وعزت عبد الحميد محمد حسن (٢٠٠٣): الذكاء الاجتماعي وعلاقته بكل من الدافعية للتعلم والخجل والشجاعة والتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات كلية التربية جامعة الزقازيق، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد ٤٤، ص ١٩٢-٢٧٣.
- ٤- الهامى عبد العزيز إمام وفؤادة محمد على هدية (٢٠٠٠): علاقة الأفكار اللاعقلانية بالسلوك التوكيدي لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة المنيا، المجلد ٣٦، الجزء الأول، ص ١١-٤١.

- ٥- السيد إبراهيم السمدانوي (١٩٩٤): الخجل لدى المراهقين من الجنسين " دراسة تحليلية لمسبباته ومظاهره وأثاره " مجلة التقويم والقياس التربوي، العدد الثالث، ص ١٣٥-٢٠١.
- ٦- السيد إبراهيم السمدانوي (١٩٨٦): مقياس الخجل الاجتماعي، القاهرة، الانجلو المصرية.
- ٧- جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي (١٩٩٥): معجم علم النفس في الطب النفسي " انجليزي عربي " الجزء السابع دار النهضة العربية، القاهرة.
- ٨- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠١): الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة، مكتبة القاهرة للكتاب، القاهرة.
- ٩- حسين الدريني (١٩٨١): مقياس الخجل، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- خالد محمود عبد الرحمن الكاروتي (٢٠٠٧): فاعلية برنامج مقترح قائم على التعلم التعاوني لتعديل درجة الخجل لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا.
- ١١- ديبية موسى خليل الزين (٢٠٠٠): الخجل والقلق من التدريس وعلاقته بالأداء التدريسي للطلاب المعلم داخل الفصل المدرسي لدى طلبة كلية التربية الحكومية في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ١٢- زينب محمود شفيق (١٩٩٢): علاقة الجنس والمستوى الدراسي والخجل بالأداء في مادة التربية العملية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد ١٦، جزء ٢، ص ١٥٣-١٧٠.
- ١٣- سهى بنت عمر الحارثي (٢٠٠٣): الخجل وعلاقته بالدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة والطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ١٤- سطوحى سعد رحيم وعادل عبد المعطي الأبيض (٢٠٠٣): الفروق في الخجل لدى عينة من الطلاب المصريين والوافدين بجامعة الأزهر، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ٢، ص ٢١١-٢٣٤.
- ١٥- سناء محمد سليمان (٢٠١٠): مناهج البحث العلمي في علم النفس والتربية، القاهرة، علم الكتب.
- ١٦- شيخه عبد الله محمد ربيع (٢٠٠٤): الخجل وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية كما تدركها طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات وغير المتفوقات، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، السنة الثالثة عشرة، العدد ٢٦، ص ٢٨٣-٣٠٥.
- ١٧- شارلز شيفر (١٩٩٦): مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، ترجمة نسيم داود، نزيه حمدي، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- ١٨- صلاح الدين عبد القادر (١٩٩٩): أثر الإرشاد العلاجي العقلاني الانفعالي في تعديل الاتجاه نحو المرض النفسي والمرضى النفسيين، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، الجزء ٢، العدد ١٩، ص ١٦٥-٢٣.
- ١٩- علي عبد الله البكر (١٩٨٧): الخجل وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملكة سعود.
- ٢٠- علي حسن وهبان (٢٠٠٧): التوافق وعلاقته بمستوى التحصيل لدى طلبة كلية التربية جامعة صنعاء، مجلة جامعة صنعاء للعلوم التربوية والنفسية، المجلد ٤، العدد ١، ص ٨٥-١١٧.
- ٢١- علاء محمود جاد شعراوي (٢٠٠١): فاعلية التعلم التعاوني في خفض مستوى الخجل لدى تلاميذ الصف السادس في مرحلة التعليم الأساسي، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية جامعة المنوفية، العدد الأول، السنة ١٦، ص ٩٧-١٢١.
- ٢٢- عبد الباسط متولى خضر ونجوى شعبان محمد خليل (١٩٩٩): النموذج السببي للعلاقة بين الخجل والاكتئاب والشعور بالوحدة واضطراب القلق المعم لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ٤٠، ص ٩٣-١٥٠.
- ٢٣- عبد الغفار الدماطي (١٩٩١): الخجل وعلاقته بالسلوك التوكيدي وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الملك سعود، دراسة وصفية ارتباطية ارتباطية، مجلة كلية الآداب، جامعة الاسكندرية، ص ٣٣-٧٠.
- ٢٤- عيلة عبد العزيز موسى الفار (٢٠٠٣): برنامج إرشادي لخفض الخجل وبعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين، رسالة لكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسبوط.
- ٢٥- عواطف حسين صالح صالح (٢٠٠٤): الخوف الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية وموضوع الضبط الوالدي في مرحلة المراهقة المبكرة، مجلة كلية التربية بنها، جامعة الزقازيق، المجلد الرابع عشر، العدد ٥٦، ص ٤٧-٩٤.
- ٢٦- عبد الحميد سعيد حسن وفوزية عبد الباقي الجمالي (٢٠٠٣): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية، جامعة قطر، العدد الرابع، ص ١٩٥-٢٢٠.

- ٢٧- فريخ عويد العنزي (٢٠٠١): المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل (دراسة ارتباطية عاملية، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد ٢، العدد ٣، ص ٧٧-٤٧
- ٢٨- فاطمة الهيباب وفاطمة بلاعو فاطمة الجروشي ٢٠٠٦: الخجل وعلاقته بالتحصيل الدراسي، أطفال الخليج، مركز دراسات وبحوث المعوقين.
- ٢٩- كمال دسوقي (١٩٩٠): ذخيرة علوم النفس، المجلد الثاني، مؤسسة الاهرام، القاهرة.
- ٣٠- محمد مایسة احمد النبال ومحدث عبد الحمید أبو زید (١٩٩٩): الخجل وبعض أبعاد الشخصية "دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس، والعمر، والثقافة، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- ٣١- محروس الشناوى (١٩٩٢): بناء وتقنين مقياس الخجل: دراسة باستخدام التحليل العاملی، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة.
- ٣٢- محمد محروس الشناوى (١٩٩٤): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٣٣- محمد صهيبي مزروق (١٩٩٩): تنمية التفكير العقلاني وأثره على الضغوط النفسية لدى المراهقين "بحث تجريبي" رسالة بكتواره غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- ٣٤- مجدى عبد الكريم حبيب (٢٠٠٨): بطارية اختبارات الخجل، القاهرة، دار النهضة المصرية.
- ٣٥- محسوب عبد القادر الضوى وممنوح كامل حساني ٢٠٠٥: تأثير موضوع الضبط وأساليب الغزو والخجل في التحصيل الأكاديمي لطلاب كلية الفنون الجميلة دراسة باستخدام تحليل المسار، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ٥٨، الجزء الثاني، ص ٧١-١٢٢.
- ٣٦- مایسة النبال (١٩٩٦): الخجل وبعض أبعاد الشخصية دراسة ارتقائية ارتباطية، مجلة دراسات نفسية، المجلد السادس، العدد ٢ ص ١٧٣-٢٣٠.
- ٣٧- محمد عبد الظاهر الطيب (٢٠٠١): الصحة النفسية والتحليل النفسي للأطفال، دار المعارف، القاهرة.
- ٣٨- ناصر إبراهيم المحارب (١٩٩٤): الثبات والتغير في الخجل وعلاقته بالمجاعة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود، مجلة علم النفس، السنة الثامنة، العدد ٣٢، ص ١٢٩-١٥٠.
- ٣٩- نعمان محمد الموسوى (٢٠٠٥): تحليل مضمون التفكير اللاعقلاني للطلبة الجامعيين باستخدام الصيغة العربية لقائمة المعتقدات اللاعقلانية، المجلة التربوية، المجلد التاسع، العدد ٧٥ ٩١-١٢٩.

المراجع الأجنبية:

- 1- Lawrence B.;Bennett .S.:(1992) Shyness and education: The relation between shyness ,social class and personality variables in adolescents . British **Journal of Education psychology**, vol 62 (2) pp 257-26.
- 2- Lawler-Frances-Nan-Kenndy(1991):Cross-Cultural study of shyness and classroom inteaction .**Dissertation Abstract international** ,Vol,15. (17) pp6.A
- 3- Crozier . W.R(1995):Shyness and self-esteem in middle children, British **Journal of Education psychology** vol . 65. N3. PP 85-95.
- 4- Coplan. Rebert-J;Arbeau-Kimberley-A2008: The Stresses of "Brave new world":Shyness and school Adjustment in Kindergarten.**Journal of research in childhood Education** Vol 22 N4 P377.
- 5- Hoffman. Iram Weniberg 1998: The effect of shame on achievement, **The Sciences And Engineering** .Vol 59(2-B)Aug18,pp0873.
- 6- Hughes.Kathleen2008: Too shy to Achieve?Clariffying the between shyness and academic achievement in childhood proquest dissertations and theses **M.A** dissertation Canada university .
- 7- Stott,S,J(1987): Surmounting shyness: Cognitive behavioral treatment of junior high students adiss..**abs,99,ap1602**.
- 8- Sekiguchi-Yuka;Nedate.kaneo1999: Effects of self-instructional training upon alleviating shyness in undergraduate student: Examination of the influenceof thought distortion and the congntive change process,**Japanese-Journal-of-Behavior-Therapy**, Vol25(1)p23-36
- 9- Kydemir,selda&Demir.Ayhan (2008): Shyness and cognition :An Examination of Turkish University students ,**Journal of Psychology**, Vol 124 ,P633-644.
- 10- Traub,G ,S (1983) :correlation of shyness with depression ,anxiety and academic performance , **Journal of psychological reports** . vol .52,no.3,pp 849-850

