

## الخجل لدى طالبات الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات

أثمار شاكر مجيد الشطري 

قسم العلوم النفسية والتربوية، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، العراق

[athmar@coeduw.uobaghdad.edu.iq](mailto:athmar@coeduw.uobaghdad.edu.iq)

<https://doi.org/10.36231/coedw.v34i4.1694>

تاريخ الإستلام: ٢٠٢٣/٧/٢٥، تاريخ القبول: ٢٠٢٣/١٢/٤، تاريخ النشر الإلكتروني: ٢٠٢٣/١٢/٣٠

### المستخلص

إن الإنسان كائن إجتماعي والإتصال الإنساني يعد محوراً أساسياً في عملية التفاعل الإجتماعي وسمة الخجل الاجتماعي تنمو من خلال تفاعل الفرد مع بيئته، وهدف البحث الى التعرف على مستوى الخجل لدى طالبات الجامعة، والتعرف على الفروق في الخجل لدى طالبات الجامعة على وفق التخصص: (علمي، إنساني). وتحقيقاً لأهداف البحث أعدت الباحثة مقياس الخجل بإعتماد نظرية (زيمباردو) والمكونات التي حددها هي المكون (السلوكي، المعرفي، الانفعالي) وتم حساب الصدق الظاهري وحساب الثبات بطريقة الفاكرونباخ إذ بلغ (٠,٩٤) وتكون المقياس بصورته النهائية من (٣٨) فقرة صالحة لقياس الخجل. طبقت الباحثة المقياس على عينة البحث البالغة عددها (١٦٠) طالبة ومن التخصصين (علمي، إنساني) وتوصلت الباحثة إلى بعض النتائج أهمها: ان أفراد عينة البحث لا يوجد لديهم خجل عالي ولا يوجد هنالك فرق دال إحصائياً في الخجل بين طالبات الكليات العلمية والإنسانية.

**الكلمات المفتاحية:** الخجل، الطالبة، الجامعة



## Shyness in Female College Students And its relation to some Variables

**Athmar Shakir Majeed AlShatri** 

Department of Educational and Psychological Sciences/ College of Education for Women/ University of Baghdad/ Iraq

[athmar@coeduw.uobaghdad.edu.iq](mailto:athmar@coeduw.uobaghdad.edu.iq)

<https://doi.org/10.36231/coedw.v34i4.1694>

**Received:** July 25, 2023; **Accepted:** Dec. 4, 2023; **Published:** Dec. 30, 2023

### Abstract

The human being is a social being and human communication is a fundamental axis in the process of social interaction, and the characteristic of social shyness grows through the interaction of the individual with his environment. Identifying the level of shyness among university students, and identifying the differences in shyness among university students according to specialization (scientific, humanities). In order to achieve the objectives of the research, the researcher prepared a measure of shyness based on Zimbardo's theory, and the components that he identified are the (behavioral, cognitive, and emotional components). The validity and reliability were calculated using the Cronbach's alpha method, reaching (0.94), and the scale in its final form consisted of (38) items valid for measuring shyness. The researcher applied the scale to a research sample of (160) female students from two majors (scientific, humanities). The researcher reached some conclusions, the most important of which are: The individuals in the research sample do not have high shyness, and there is no statistically significant difference in shyness between female students in scientific and humanities colleges.

**Keywords:** Shyness, Female Student, University

## ١- المقدمة

يعد الخجل سمة من سمات الشخصية ذو صيغة إنفعالية تتفاوت في عمقها من فرد لآخر، فهو شكل من أشكال الخوف يتميز بالإضطرابات أثناء إحتكاك الإنسان بالآخرين وهو يستثار بواسطة الناس وليس بالأشياء، وينظر بعض علماء النفس الإجتماعي له على انه خبرة طبيعية من الممكن ان يتعرض لها الأفراد عندما يتعرضون لبعض المواقف ولكن تكرر الأمر يشكل خطورة على حالة الفرد النفسية، فيؤثر في تشتت طاقته الفكرية وإمكاناته الإبداعية ومقدراته العقلية، ويشكل قدرته على السيطرة على سلوكه وتصرفاته تجاه نفسه والمجتمع، فالهدوء والإنعزال المبالغ فيه قد ينم عن وجود مشكلة إنفعالية إجتماعية لا يدركها كثير من المحيطين وقد يظهر ذلك في صورة خجل او تجنب إجتماعي، وسمة الخجل تنمو عن طريق تفاعل الفرد مع بيئته لذلك ان بعض الطالبات ليس لديهن القدرة على مواجهة التحديات ويمكن ان يكون تحدياً كبيراً قد يؤثر على أدائهم الأكاديمي والإجتماعي. قد تشعر الطالبات الخجولات بالقلق من الدروس والتحدث في العلن وتكوين علاقات جديدة وقد يؤدي الى تجنب الأنشطة الجماعية مما يقلل من تجربتهم الجامعية، وتتسابق الجامعات لوضع الأنشطة الجماعية مما يزيد من تجربتهم الجامعية، لوضع النموذج للشخصية الجامعية المتكاملة التي يستطيع التحكم في الإنفعالات تحكماً مُرضياً وتتعامل مع الغير تعاملأ سليماً لتحقيق أهداف المجتمع الإنساني. (التكريتي وآخرون، ١٩٩٠) وقد إنطلقت مشكلة الدراسة الحالية عن طريق ملاحظة الباحثة كونها تدريسية في كلية التربية للبنات، ان الخجل يمثل مشكلة اساسية ويقف حائلاً امام بعض الطالبات الخجولات من التفاعل مع أساتذتهن وزميلاتهن وعليه إرتأت الباحثة دراسة ظاهرة الخجل والتعرف على حجم الفروق لدى طالبات جامعة بغداد للتخصصين العلمي والإنساني.

## ١-١ مشكلة البحث

إن الإنسان كائن إجتماعي والإتصال الإنساني يعد محورياً أساسياً في عملية التفاعل الإجتماعي وسمة الخجل الإجتماعي تنمو من خلال تفاعل الفرد مع بيئته. (شقيير، ١٩٩٤) يواجه الفرد كل يوم مواقف جديدة تتطلب منه قدرة نفسية عالية على مواجهة التحديات والتأقلم مع التغيرات التي تطرأ على البيئة مما يؤثر على حباته وهي قد تكون الأساس في حدوث التوافق السوي وغير السوي. (الشرييني، ٢٠٠١) ان بعض الطلبة ليس لديهم القدرة على مواجهة التحديات بسبب حالة الخجل التي تنتابهم وقد تصل لحد أن تشل قدراتهم ومواهبهم وثقتهم وتسهم إسهاماً مباشراً في إنخفاض مستوى التحصيل الدراسي. (المالح، ١٩٩٣)

يعد الخجل خبرة طبيعية من الممكن أن يتعرض لها الأفراد عندما يتعرضون لبعض المواقف ولكن تكرر الأمر يشكل خطورة على حالة الفرد النفسية، والخجل من الإنفعالات التي تؤثر على العمليات العقلية كالتفكير والإنتباه والتذكر ومن المؤثرات السلبية التي تؤثر على قدرة الفرد على التكيف مع الآخرين؛ لأنه يحد من قدراته ويقلل من فرصه في تكوين صداقات. (السيد، ١٩٩٨) ودلت نتائج الدراسة التي قام بها (Pilkonis, 1977) ان الفرد الخجول لا يبدأ الحديث ويكثر الصمت ويظهر إستمتاع أقل بوجود الآخرين وأنه قلق ويتركز قلقه حول نفسه بدل من المواقف ووجود الآخرين ويشعر بألم داخلي ويظهر ذلك من خلال التعبير السلبي عن نفسه وعن الآخرين وفي تفاعلاته الإجتماعية يرى انه غير محبوب ولا رفقة له وهو غير مقبول من الجنس الآخر وانه غير جذاب، وقد انطلقت مشكلة الدراسة الحالية من خلال ملاحظة الباحثة كونها تدريسية في كلية التربية للبنات ان الخجل يمثل مشكلة اساسية ويقف حائلاً امام الطالبات الخجولات من التفاعل مع أساتذتهن وزميلاتهن وعليه إرتأت الباحثة دراسة الظاهرة والتعرف على الفروق لدى طالبات جامعة بغداد وللتخصصين العلمي والإنساني.

وتحددت مشكلة البحث الحالي بالإجابة على التساؤل الآتي: هل توجد فروق في الخجل لدى طالبات جامعة بغداد على وفق التخصص (علمي، إنساني)؟

## ٢-١ أهمية البحث

يعد طلبة الجامعة الشريحة المهمة التي تقع على عاتقهم مسؤولية بناء المجتمع في المستقبل وهم فئة عمرية إجتماعية لها خصوصية في تميزها عن غيرها بحكم المرحلة وطبيعة النمو وإنعكاساتها على جوانب الشخصية وهي مرحلة إنتقالية وإنتعاش على المتغيرات مما يجعلها حالة عدم الإستقرار. (الذيقالي، ٢٠٠١) ومن المشكلات النفسية الهامة التي تمتد من مرحلة الطفولة والمراهقة والشباب هو

الخجل. فالخجول يفقد المهارات الاجتماعية وهو لا يستطيع الاندماج بسهولة في الحياة الاجتماعية وقد يتطور الخجل ليتحول إلى اضطراب في شخصية الفرد ويصبح عالة على نفسه ومجتمعه إذا لم يتوفر له الأمان ويُقدّم له المساندة ولاسيما المساندة الترويحوية والاجتماعية ليتخلص من خجله. (أبو فرحة، ٢٠١٠) ويتفق كابلان في ذلك (Kaplan, et. al., 2002) على ان الخجل يؤثر اجتماعياً ونفسياً وسيطر على قدرات الفرد ويشل طاقاته الإنتاجية ويحدد من سلوكه الاجتماعي والنفسي نتيجة ما يصيبه من إنفعالات بسبب آثار اكتسبها الفرد من الأسرة والبيئة والمجتمع الذي يعيش فيه ولقد ركز البعض على دور التربية والتنشئة الاجتماعية في بناء شخصية الفرد وحمائته من الاضطرابات وخاصة اضطراب الخجل. (أبو فرحة، ٢٠١٠) وأشار (Zimbardo, 1977) الى ان الخجل من الظواهر المتعددة الأبعاد وأنه سبب لمشاكل عديدة للشخص خاصة عندما يؤثر على تكوين صداقات أو عندما يشعر بتعاسة في وجوده مع الآخرين ويكون سبب في عدم قدرته على التحصيل الدراسي مما يؤثر على حياته الجامعية. (السبعوي، ٢٠٠٩) ومن هنا جاءت أهمية البحث الحالي.

### ١-٣ أهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف الى:

١. الخجل لدى طالبات الجامعة.
٢. الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الخجل لدى الطالبات على وفق التخصص (علمي، إنساني).

### ١-٤ حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطالبات جامعة بغداد من التخصصين (علمي، إنساني) للدراسة الصباحية للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢.

### ٢- الإطار النظري

#### ٢-١ الخجل

عرفته (الشمسان) بأنه خوف وإرتباك يداهم الشخص عند قيامه بأداء عمل معين في موقف اجتماعي. (الشمسان، ٢٠٠٤، ص ٢٠) وعرفه (Zimbardo, 1977) بأنه مشاعر القلق والخوف المرتبطة بالمشاعر الاجتماعية التي تشكل تهديداً للفرد، فهو إستجابة سلبية يمر بها الفرد ترجع الى أفكار خاطئة ترتبط بالموقف الذي يمر به. (Zimbardo, 1977, p36) وقد تبنت الباحثة تعريف زيمباردو تعريفاً نظرياً.

التعريف الإجرائي للخجل: هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال إجابتها على مقياس الخجل المعد لهذا البحث.

#### ٢-٢ نظريات الخجل

##### ٢-٢-١ نظرية التحليل النفسي (فرويد)

فالخجل لدى فرويد يرجع أصله الى خبرات الطفولة الأولى التي يكون بعضها شعوري والبعض الآخر لاشعوري وأن البيئة التي يعيش فيها الفرد تؤثر في شعوره بالخجل، ويرجع فرويد الخجل إلى أنه نوع من أنواع القلق أو الخوف حيث صنف فرويد القلق إلى أنواع: قلق موضوعي، قلق عصابي، قلق خلقي. (سعيد، ٢٠٠١، ص ١٢) كذلك فسرت النظرية الخجل الاجتماعي في ضوء إشغال الأنا بذاته ليأخذ شكل النرجسية على ان الشخص الخجول من وجهة النظر هذه يتميز بالعدائية والعدوان. (Kaplan, 1972, p499) وقد أكد علماء التحليل النفسي أهمية الخبرات الأسرية وخاصة الخمس سنوات الأولى من حياة الطفل والتي تضع اللبنة الأولى لهذه الظاهرة. (النيال وأبو زيد، ١٩٩٩، ص ٢٧)

##### ٢-٢-٢ نظرية التعلم الاجتماعي

يعزو منحى نموذج التعلم الاجتماعي الخجل إلى القلق الاجتماعي والذي بدوره يثير أنماطاً متباينة في السلوك الاجتماعي وعلى الرغم من ان السمة الطبيعية للإنسان تتمثل في خفض معدلات القلق ومن ثم الخجل، إلا انه يمنح فرصة تعلم المهارات الاجتماعية. (Pilkonis, 1977) و (Zimbardo, 1977) ان الخجل هو سلوك متعلم من خلال الملاحظة والتقليد وهذا ما أكده باندورا بأن معظم السلوكيات يمكن تعلمها من خلال النمذجة والتي تلعب دور أساسية ومهم في تعلم هذه الأنماط. (الزغول، ٢٠٠٤، ص ١٥٢) ان الخجل يثير أنماطاً من السلوك الإنسحابي، يمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية، بل يمتد ليكون عواقب معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في الموقف الاجتماعي،

وحساسية مفردة للتقويم السلبي من قبل الآخرين، وتقويم الذات تقويماً سلبياً.

## ٣-٢-٢ النظرية السلوكية

ترى هذه النظرية أن السلوك الإنساني ما هو إلا مجموعة من العادات تعلمها الفرد أو اكتسبها أثناء مراحل النمو المختلفة فهم يرون إن الشعور بالخل ناتج عن أحد العوامل الآتية وهي: الفشل في تعلم سلوك مناسب أو تعلم سلوكيات غير مرغوبة وربط إستجابات الفرد بمنحنيات جديدة لإستثارة الإستجابة. (أبو عيطة، ١٩٩٨، ص ١٠٢) فنجد أصحاب النظرية السلوكية يفسرون الخجل الإجتماعي مع فشل الفرد في إكتساب أو تعلم سلوك مناسب أو هو تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة.

## ٤-٢-٢ نظرية السمات

ترى هذه النظرية بأن الخجل هو سمة من سمات الشخصية وهذا يعني أننا نشعر بدرجات مختلفة من الخجل كنتيجة لظروف مهددة فأن التحليل العاملي يرى بأن السمات على نوعين، السمات المشتركة والتي يعزو وجودها إلى الوراثة، والنوع الآخر هي السمات المنفردة وقد ارجع الخجل الإجتماعي إلى السمات المشتركة. (Allport, 1997, p197)

## ٥-٢-٢ نظرية جليجان

تؤكد وجهة نظر جليجان على دراسة نوعين من الإحساس: الإحساس بالخل والإحساس بالذنب. ينبع الإحساس بالخل مما يسمى بالجروح الترجسية بمعنى عدم قدرة الانسان على العناية بمتطلبات نفسه مما يؤدي به الى شعوره بالنقص وقد أكد جليجان بان الحضارة اليونانية كانت حضارة خجل، وهي أخلاقيات يسود فيها نظام من القيم بين قطبين أساسيين يأتي الخجل في قمتها كقيمة سلبية. (Gilligan, 1976)

## ٦-٢-٢ نظرية التدرج الهرمي للحاجات الإنسانية (ماسلو)

ماسلو شخصية معروفة في علم النفس المعاصر لها فكرة واتجاه جديد في الحركة التي ظهرت في السنين المعاصرة في علم النفس الإنساني، إذ يرى ماسلو الحرمان الشديد من إشباع بعض الحاجات يؤدي إلى أن تطغي هذه الحاجات على سلوك الفرد بغض النظر عن موقعها في الهرم لذا سمي (ماسلو) هذه الحاجات بالحاجات الحرمانية أما ما تبقى من الحاجات فهي حاجات نمائية يسعى إليها الفرد بعد إشباع الحاجات الأربع الأولى ويهدف لتحقيق أقصى طاقات النمو لديه ليصبح فرداً متكاملًا. (توق وعدس، ١٩٨٤، ص ٢١٣-٢١٥) ان الخجل الإجتماعي ينشأ من فشل الفرد في إشباع الحاجات الإجتماعية كالحب والانتماء وحاجات التقدير الإجتماعي، وإعتقد ماسلو انه مهما كانت المسافة التي تقدمها فإن أي إحباط يؤدي الى إنكفاءه الى ذلك المستوى الذي يلائم تلك الحاجات. (جاير، 1989، ص ١٥٤)

## ٧-٢-٢ النظرية السلوكية المعرفية (زيمباردو)

ان وجهة نظر (زيمباردو وباس وشيل) علماء النظرية السلوكية المعرفية الذين إستعملوا مصطلح الخجل كنوع من أنواع القلق الإجتماعي وكذلك عدم الإرتياح والتوتر والإرتباك في حضور الآخرين، ويرى زيمباردو الخجل انه مفهوم متعدد الأبعاد وهو شائع يتضمن أنواع مختلفة من القلق الإجتماعي وصعوبات الاداء أمام الآخرين والقلق من التكلم وأكد بأن رد فعل الشخص ينشأ ويتأكد من خلال القيم الإجتماعية السائدة المبرمجة الحضارية ويكون إنتشار الخجل في الحضارات الموجهة والمركزة نحو الذات أكثر من الحضارات الموجهة نحو الجماعة وللخجل حسب رأيه مكونات أساسية منها:

١. المكون السلوكي: الكفاءة الإجتماعية للأشخاص الخجولين الذين يتصفون بنقص في السلوك الظاهر ونقص في الإستجابة السوية.
٢. المكون المعرفي: يتمثل في زيادة الإنتباه للذات وزيادة الوعي بها وعدم التوقع وصعوبات في الإقناع والإتصال.
٣. المكون الإنفعالي: يظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد الى إستجابة التفادي والإسحاب بعيداً عن مصدر التنبيه.

نجد ان زيمباردو وهو الرائد في دراسات الخجل يفسر لنا الخجل على انه مفهوم شائع وله علاقة بالفاعليات النفسية و ردود الأفعال، ومحفزات الخجل وعواقبه التي تعيق الخجول من الإستفادة من المواقف. فهو يبدي اهتماماً أقل بالناس ويشعر بأنه أقل منه، حيث يصف لنا أنواع من الصعوبات في الاداء والقلق الإجتماعي عند محاولة الفرد التفاعل مع الآخرين وهو نوع من المحاولات التي تهدف الى تجنب المواقف الإجتماعية المختلفة والفشل أثناء المشاركة في الفعاليات والشعور بالتذمر والضيق

والقلق من هذا التفاعل فالخجل عند زيمباردو يتضمن مكونات سلوكية وإنفعالية ومعرفية. الخجل من وجهة نظره يمثل رد فعل له جذور ترجع الى قيم المجتمع وعاداته لذلك فهو ينتشر في الثقافات الموجهة نحو الذات فهناك عنصرين في إحداث الخجل هما: قيم الحضارة وعزو الخجل. فالقيم تحد من جهود الفرد وتضع المعايير وإذا حصل أي تجاوز على هذا المعيار فإنه أمر غير مسموح به، أما العزو فيأتي من الإلتزام القوي بالمعايير الإجتماعية لذلك فالفرد الخجول يعزو سبب الخجل الى نفسه أكثر من عزو السبب الى طبيعة الموقف. (Zimbardo,1977,p37) وقد تبنت الباحثة النظرية السلوكية المعرفية لـ (Zimbardo) وذلك للأسباب الآتية:

١. انها أكثر شمولية في تفسير أسباب الخجل حيث تم التصدي له كوظيفة وتفاعل عوامل الشخصية الموقفية شأنها شأن السلوك الإنساني الذي يعتمد خصائص الشخصية الموقفية وتفاعلها في إنتاج السلوك الإجتماعي.

٢. انها تطرقت إلى المكونات الأساسية للخجل وهي: المكون السلوكي والمكون المعرفي والمكون الإنفعالي.

### ٢-٣ الدراسات السابقة

(١) دراسة بلكونز (Pilkonis, 1977) إستهدفت الدراسة التعرف على التأثيرات السلوكية للخجل، أختيرت عينة (٤٥) فرد منهم (٢٢) خجول و(٢٤) غير خجول صنفوا على أساس مقياس ستانفورد للخجل وأسفرت النتائج ان الطلبة الخجولين يأخذون وقت طويل في الصمت ويتكلمون بصوت منخفض ويحتاجون وقت طويل عند الحديث والمبادرة كما انهم يبديون أكثر قلقاً وأقل رغبة عند الحديث مع الآخرين.

(٢) دراسة فهر وستامبس (Feher and Stamps, 1979) إستهدفت الدراسة التعرف على بعض السمات النفسية للطالبات الخجولات في إحدى الجامعات الأمريكية وكانت العينة مقدارها ٥٢ طالبة وقد أسفرت النتائج عن ان الطالبات اللواتي يشعرن بالخجل تميزن بارتفاع مستوى القلق كسمة، كما تميزت أيضاً بانخفاض مستوى تقدير الذات وارتفاع مستوى الشعور بالذنب.

(٣) دراسة السمدوني (١٩٨٩) إستهدفت الدراسة التعرف على الفروق في العلاقة الإرتباطية بين الخجل وبعض سمات الشخصية بين المراهقين والراشدين من مراحل التعليم الثانوي والجامعي وقد كانت العينة مكونة من (٨٩٧) طالباً وطالبة، وأشارت نتائج البحث إلى وجود إرتباط سالب بين الخجل وسمات الشخصية كاليساطة وتقبل الذات والمكانة الإجتماعية في حين إرتبطت درجات الخجل إيجابياً بالشعور بالذنب والقلق ونقد الذات.

(٤) دراسة مفتاح (٢٠٠٤) إستهدفت الدراسة التحقق من أثر برنامج إرشادي في خفض الشعور بالخجل لدى طالبات المرحلة المتوسطة وقد كانت عينة الدراسة (٣٠) طالبة وأشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية والضابطة على مقياس الشعور بالخجل بعد تطبيق برنامج إرشادي لصالح المجموعة التجريبية.

### ٣- الإطار العملي

#### ٣-١ منهج البحث وإجراءاته

إستعملت الباحثة المنهج الوصفي لأنه أنسب المناهج من أجل وصف وتحليل الظاهرة المدروسة. وتعتمد دراسة الظاهرة على ما توجد عليه في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً. (ملحم، ٢٠٠٢، ص٣٦٩)

#### ٣-٢ مجتمع البحث

تألف مجتمع البحث الحالي من طالبات كليات جامعة بغداد من الدراسات الصباحية ومن التخصصين (العلمي والإنساني) ومن الصف الرابع للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢).

#### ٣-٣ عينة البحث

أختيرت عينة البحث بإسلوب العينة العشوائية إذ أختيرت عينة البحث البالغة (١٦٠) طالبة من (٤) كليات، إثنان من التخصص العلمي (كلية الهندسة وكلية العلوم) وإثنان من التخصص الإنساني (كلية

الإعلام وكلية العلوم السياسية) ومن الصف الرابع بواقع (٦٠) طالبة من التخصص العلمي و(١٠٠) طالبة من التخصص الإنساني. الجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) عينة البحث التطبيقية موزعة حسب التخصص

التخصص	الكلية	العدد
العلمي	الهندسة	٣٠
	العلوم	٣٠
الإنساني	الإعلام	٥٠
	العلوم السياسية	٥٠
المجموع		١٦٠

### ٤-٣ أداة البحث

#### ٣-٤-١ طريقة بناء المقياس

أعدت الباحثة مقياس الخجل الاجتماعي واتبعت في بناء المقياس الخطوات التالية:  
**أ- تحديد المفهوم:** تم تحديد مفهوم الخجل عن طريق التعريف النظري الذي إعتدته الباحثة بإعتماد تعريف (Zimbardo, 1977) والذي ينص على ان القلق والخوف المرتبط بالمثيرات الإجتماعية التي تشكل تهديداً للفرد هو إستجابة سلبية يمر بها الفرد ترجع الى أفكار خاطئة ترتبط بالموقف الذي يمر به. (Zimbardo, 1977)

**ب- تحديد مجالات المقياس:** إطلعت الباحثة على عدد من الدراسات والبحوث الخاصة بالخجل الإجتماعي كإطار نظري يجري من خلاله بناء مقياس الخجل. حددت مجالات الخجل على وفق التعريف النظري:

١. المكون الانفعالي: يظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد الى إستجابة التقادي والإسحاب بعيداً عن مصدر التنبيه.
٢. المكون السلوكي: الكفاءة الإجتماعية للأشخاص الخجولين الذين يتصفون بنقص في السلوك الظاهر ونقص في الإستجابة السوية.
٣. المكون المعرفي: يتمثل في زيادة الانتباه للذات وزيادة الوعي بها وعدم التوقع وصعوبات في الإقناع والإتصال.

**ج- الفقرات:** بلغ عدد الفقرات (٣٨) بواقع (١٢) فقرة للمكون الإنفعالي و(٤) للمكون السلوكي و(٢٢) فقرة للمكون المعرفي ووضع أمام كل فقرة خمسة بدائل هي: (يحدث دائماً، يحدث غالباً، يحدث أحياناً، يحدث قليلاً، لا يحدث أبداً) وأعطيت الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) للفقرات الإيجابية وعكسها للفقرات السلبية.

#### ٣-٤-٢ صدق المقياس

وزعت إستبانة خاصة للمقياس على (٨) خبراء من ذوي الإختصاص في التربية وعلم النفس والقياس النفسي وأقيمت الفقرة التي حصلت على نسبة إتفاق (٨٠%) أو أكثر وبناءً على ذلك تم الإبقاء على جميع الفقرات وأجري التعديل اللغوي على بعض الفقرات. أعدت بعدها تعليمات المقياس وتم مراعاة البساطة والوضوح فيها، حيث يطلب من المستجيب وضع علامة (√) أمام الفقرة وتحت البديل الذي يسببه والتأكيد على أهمية الدقة والصراحة في الإجابة وأشير الى سرية الإستجابات لذا لم يطلب ذكر الاسم.

#### ٣-٤-٣ الدراسة الاستطلاعية

كان هدفها معرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات من حيث الصياغة والمعنى والتعرف على الصعوبات التي تواجه التطبيق. لذلك طبقت الباحثة المقياس على (٣٠) طالبة من الصف الرابع بواقع (١٥) طالبة من كلية الإعلام و(١٥) طالبة من كلية العلوم وأوضحت الباحثة لهم طريقة الإجابة وناقشت معهم مدى وضوح الفقرات وبدائل الإجابة وحساب الوقت اللازم للإجابة وبلغ (١٠-١٥) دقيقة وتبين من هذا التطبيق ان التعليمات والفقرات والبدائل كانت مفهومة لدى الطالبات.

#### ٣-٤-٤ تمييز الفقرات

طبق المقياس على عينة التحليل الإحصائي البالغ عددهم (١٦٠) طالبة وهم نفس عينة التطبيق النهائي

وتم تحديد الدرجة الكلية لكل إستمارة فضلاً عن ترتيب إستمارات من أعلى درجة الى أقل درجة وتم تحديد (٢٧%) من الدرجات العليا و(٢٧%) من الدرجات الدنيا والتي تمثل (٤٣) طالبة في كل مجموعة وباستعمال الإختبار التالي (T-Test) من عينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦). (مايرز، ١٩٩٠، ص٣٥٦) وعلى ضوء هذا الإجراء تم الإبقاء على جميع الفقرات وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (٣٨) فقرة. الجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) القوة التمييزية لفقرات الخجل لطالبات جامعة بغداد

ت	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	المجموعة الدنيا	المجموعة العليا	القيمة التائية	مستوى الدلالة
١	٤,١٨٦٠	١,٢٣٣٠٦	٢,١٦٢٨	١,٢٩٨١٢	٨,٤١٦	دالة
٢	٣,٦٧٤٤	١,٠٩٠٠٧	١,٩٥٨٥	١,٢٤٨٢٥	٦,٨١٠	دالة
٣	٣,٨٣٧٢	١,٢٧٦٣٣	٢,١١٦٣	١,٢٧١١١	٦,٢٦٥	دالة
٤	٣,٦٩٧٧	١,١٣٨٢٨	١,٨٨٣٧	١,١٨٥٩٣	٧,٢٣٦	دالة
٥	٣,٣٠٢٣	١,٢٤٨٢٥	١,٤٤١٩	١,٢٦٣٦٨	٨,٣٤٩	دالة
٦	٣,٢٥٥٨	١,٠٣٣٦٣	١,٥١١٦	١,٤١٥٧٨	٦,٧٩٧	دالة
٧	٤,٠٤٥٥	١,٠٨٥٢٣	١,٨١٤٠	١,٣٠٨٤٦	٩,٣٧٥	دالة
٨	٣,٧٤٤٢	١,٠٩٩٨٣	١,٨٣٢٧	١,٢٣٦٢٢	٧,٨٧٠	دالة
٩	٣,٩٣٠٢	١,٠٨٥٦٢	١,٩٣٠٢	١,٢٢٢٧١	٨,٧٨٦	دالة
١٠	٤,٢٥٥٨	١,٠٩٩٨٣	٢,١٦٢٨	١,١٥٦٦٢	٨,٩٨٠	دالة
١١	٣,٧٦٧٤	١,٠٩٣٤٧	١,٥٥٨١	١,٢٥٠٤٧	٩,٢٨٤	دالة
١٢	٣,٩٣٠٢	١,٠٧١٨٣	١,٥٣٤٩	١,٢٦١٠٥	١٠,٠٠٦	دالة
١٣	٢,٥١١٦	١,٠٧٦٢٧	١,٢٣٢٦	١,٦٠٩٠٨	٤,٧٦٠	دالة
١٤	٣,٣٢٥٦	١,٠٨٢٥٢	١,٧٢٠٩	١,٣٢٢٣٥	٦,١٧٢	دالة
١٥	٣,١٦٢٨	١,٠٩٣١٧	١,٤٤١٩	١,٣٧٨٩٣	٧,٠٢٢	دالة
١٦	٢,٨٣٧٢	١,٠٦٥٠٤	١,٤١٨٦	١,٥٨٧٦٠	٥,٠٥٣	دالة
١٧	٣,٥٥٨١	١,٢٠١٧٠	١,٣٤٨٨	١,٢٩٦٥٦	٩,٩٨٧	دالة
١٨	٣,٢٥٥٨	١,٠٦٩٨٠	١,٧٢٠٩	١,٤٦٥٣٦	٥,٣١١	دالة
١٩	٣,٠٠٠	١,٠٧٥٦٦	١,٤١٨٦	١,٦٤٧٥١	٥,٧٩٦	دالة
٢٠	٣,٤١٨٦	١,٠٦٢٩٦	١,٣٧٢١	١,٤١٨١٢	٨,٣٤٩	دالة
٢١	٢,٧٢٠٩	١,٠٨١٤٠	١,٢٧٩١	١,٦٢٣١٣	٥,٤٣١	دالة
٢٢	٤,١١٦٣	١,٠٨٢٥٩	١,٧٩٠٧	١,٠٧٣٧٠	١٠,٠٠٧	دالة
٢٣	٤,٠٦٩٨	١,٠٨٦٩٦	١,٧٢٠٩	١,١٨٣١٢	١٠,٦٧٥	دالة
٢٤	٣,٧٢٠٩	١,٠٦٥٥٥	١,٣٤٨٨	١,٤١٩٦٨	٩,٣٤٣	دالة
٢٥	٣,٦٥١٢	١,٠٦٩٤٨	١,٣٧٢١	١,٣٦٠٧٤	٩,٨٩٥	دالة
٢٦	٣,٨٦٠٥	١,٠٩٧٣٥	١,٣٩٥٣	١,١٦٦٦٣	١١,٩٠٤	دالة
٢٧	٣,٧٤٤٢	١,٠٢٩١٨	١,٤٨٨٤	١,٢٣٦٢٢	١٠,٢٨٢	دالة
٢٨	٣,٦٥١٢	١,٠١٦١٢	١,٦٧٤٤	١,٠٨٨٥٥	٩,١٠١	دالة
٢٩	٣,٨٢٧٢	١,٠٤٩٣٥	١,٣٤٨٨	١,٠٢٤٧٩	١٤,١٧٨	دالة
٣٠	٣,٦٩٧٧	١,٣٥٩٥٢	١,٤٨٨٤	١,٢٠٥٨٤	٩,٤٩٣	دالة
٣١	٣,٧٦٧٤	١,١٤٢١٦	٢,٠٩٣٠	١,٤٩٣٤٣	٥,٤٣٧	دالة
٣٢	٤,٢٧٩١	١,٠٢٨٠٨	٢,٠٦٩٨	١,٢٤٠٦٩	٨,٥٩١	دالة
٣٣	٣,٨٨٣٧	١,٠٧٢٤٥	١,٦٧٤٤	١,٣١٣١١	٩,٣٩٥	دالة
٣٤	٣,٩٠٧٠	١,٠٦٩٦٠	١,٣٧٢١	١,٢٣٠٨٣	١١,٦٣٨	دالة
٣٥	٣,٩٣٠٢	١,٠٥١٣٣	١,٤٨٨٤	١,٠٩٣٧	١١,٤٩٢	دالة
٣٦	٣,٣٤٨٨	١,٠٨٩٣١	١,٣٠٢٣	١,٤٧٨١٥	٨,٥٧٦	دالة
٣٧	٣,٦٥١٢	١,٠٥٨٦٤	١,٥٨١٤	١,٤٧٨١٥	٧,٧٦٨	دالة
٣٨	٣,٧٤٤٢	١,٠٦٩٧٧	١,٦٩٧٧	١,٤٩٧٥١	٧,٣١٨	دالة

## ٣-٤-٥ الاتساق الداخلي

وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال علاقة الفقرة بالدرجة الكلية، حسبت الباحثة معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجة الفقرة ولكل فقرة من فقرات المقياس وتبين ان جميع الفقرات دالة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥). الجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على مقياس الخجل

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٥٧٤	٢٠	٥٥١	١
٥٠٣	٢١	٤٥١	٢
٦٧٣	٢٢	٤٩٩	٣
٦١٣	٢٣	٥٢٠	٤
٦٤٥	٢٤	٥٥٠	٥
٥٤٠	٢٥	٤٩٣	٦
٦٧٤	٢٦	٦٣٣	٧
٦٢٠	٢٧	٥٧٠	٨
٥٦٩	٢٨	٥٣٢	٩
٦٨٣	٢٩	٥١٢	١٠
١١٠	٣٠	٥٩٧	١١
٤٢٧	٣١	٥٨١	١٢
٦٠٦	٣٢	٤٧٥	١٣
٦٤٧	٣٣	٤٥٣	١٤
٦٥٧	٣٤	٥٨٠	١٥
٦٦٧	٣٥	٤٥٩	١٦
٥٩٩	٣٦	٦٠٢	١٧
١٠٤	٣٧	٤٧٥	١٨
٥١٥	٣٨	٤٩٦	١٩

## ٣-٤-٦ ثبات المقياس

من أجل حساب الثبات إستعملت الباحثة معادلة الفاكرونباخ والتي تقوم على حساب معاملات الارتباط بين عبارات المقياس وبإستعمال معادلة الفاكرونباخ بلغ معدل الثبات (٠,٩٤) وهو ثبات عالي ودال احصائياً. وقد أشار كرونباخ الى ان "المقياس له ثبات عالٍ وهو مقياس دقيق". (Cronbach, 1964, p63) وبلغ ثبات المكون الإنفعالي (٠,٨٧) والمكون السلوكي (٠,٩٢) والمكون المعرفي (٠,٩٥).

## ٣-٤-٧ التطبيق النهائي لأداة البحث

بعد بناء أداة البحث الحالي وهو (مقياس الخجل) والتأكد من خصائصه السايكومترية، ولتحقيق أهداف البحث طبقت الباحثة الأداة بصيغتها النهائية على عينة التطبيق البالغة (١٦٠) طالبة من طالبات جامعة بغداد من التخصصين (العلمي والإنساني). الجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) معاملات ثبات مقياس الخجل على وفق المجالات

معامل الثبات	المجال
(٠,٨٧)	المكون الإنفعالي
(٠,٩٢)	المكون السلوكي
(٠,٩٥)	المكون المعرفي

## ٤. الإطار التحليلي

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

٤-١ التعرف على الخجل لدى طالبات جامعة بغداد

لتحقيق هذا الهدف إستعملت الباحثة الإختبار التائي لعينة واحدة وقد تبين ان الوسط الحسابي يساوي

(٩٨,٤٦٢٥) والانحراف المعياري (٣٠,٥٤٢٢٥) بعد تطبيق الباحثة على عينة البحث البالغة (١٦٠) طالبة وبلغت القيمة التائية المحسوبة (٦,٤٣٥) اما القيمة الجدولية فقد بلغت (١,٩٦) وبلغ الوسط الفرضي (١١٤). الجدول (٥) يوضح ذلك.

#### جدول (٥) الاختبار التائي لعينة واحدة

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
١٦٠	٩٨,٤٦٢٥	٣٠,٥٤٢٢٥	١١٤	٦,٤٣٥	١,٩٦	دال

ويتضح من الجدول (٥) ان طالبات الجامعة لا يعانين من الخجل ويتمتعن بتقدير الذات والانبساط، وتفسر الباحثة سبب عدم معاناة طالبات الجامعة من الخجل بسبب زيادة الإنفتاح والتحرر الفكري وإزدياد شبكات التواصل الإجتماعي. كل هذه العوامل أدت الى إتساع العلاقات الإجتماعية بين الطالبات وتفهم الوالدين لهذا الإنفتاح، الأمر الذي خفف من مستوى القلق الإجتماعي لديهن، وهذا يتفق مع دراسة (السمادوني ١٩٨٩) ودراسة (فهر وستاميس ١٩٧٩) حيث ان في الحالات التي يظهر فيها الخجل نجد ان الوالدين قد يشجعون في بناتهم صفات الطاعة العمياء والإعتمادية وإلتزامهن الصمت وعدم التعبير، كما ان كثرة النواهي والممنوعات وعدم المرونة وشدة العقاب في حالة عدم تطبيق الأوامر وهذه من الأمور التي تسهم في تكوين الخجل. (المالغ، ١٩٩٣، ص١٣٧) وهنا يتضح ان البيئة بما فيها بيئة الأسرة ساعدت على المشاركة في النشاطات الإجتماعية وتطوير الذات من خلال ممارسة بعض الهوايات والأنشطة والإبتعاد عن السلبية.

#### ٤-٢ التعرف على الفروق في الخجل لدى طالبات الجامعة على وفق التخصص (علمي،إنساني)

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في (الخجل) بين الطالبات في التخصصين حيث ظهر ان المتوسط الحسابي لطالبات التخصص الإنساني (٩٦,٢٢٠٠) والانحراف المعياري (٣٠,٠٧٨٢١) وطالبات التخصص العلمي بلغ الوسط الحسابي (١٠٢,٢٠٠٠) والانحراف المعياري (٣١,١٩٤٧٤) وبلغت القيمة التائية المحسوبة (١,٢٠١) وبلغت القيمة الجدولية (١,٩٦) أي انه ليس هنالك فرق دال إحصائياً بين الطالبات في التخصصين (العلمي والإنساني). الجدول (٦) يوضح ذلك.

#### جدول (٦) نتائج الإنحدار التائي لعينتين مستقلتين

التخصص	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
الإنساني	١٠٠	٩٦,٢٢٠٠	٣٠,٠٧٨٢١	١١٤	١,٢٠١	١,٩٦	غير دال
العلمي	٦٠	١٠٢,٢٠٠٠	٣١,١٩٤٧٤	١١٤			

وذلك بسبب تعرض الطالبات في المجتمع العراقي لنفس الظروف والضغوط الإجتماعية، الأمر الذي جعل التخصص العلمي لا يختلف عن التخصص الإنساني وهذا يتفق مع نتائج دراسة (السمادوني، ١٩٨٩) حيث ان الخجل هو رد فعل شخص ينشأ من خلال القيم الإجتماعية السائدة، ويبدو ان الطالبات يتمتعن بإرتفاع مستوى تقدير الذات وانهن يشعرن بالتميز الشديد بكل الصفات التي يمتلكنها مهما كانت بسيطة ولذلك لم تظهر فروق بين التخصصين العلمي والإنساني ويبدو ان مجتمع الجامعة وفر كل الإمكانيات لممارسة الهوايات الجماعية والتواصل مع الآخرين بشجاعة وثقة وعدم المقارنة مع الآخرين والشعور بالفخر بإنتمائهن لكلياتهن ولتخصصاتهن.

#### ٥- الاستنتاجات

١. تستنتج الباحثة من خلال العمل هذا إمتلاك عينة البحث لمستوى مرتفع من الخجل.
٢. تستنتج الباحثة بسبب الظروف التي تعرضت لها الطالبات قد أثر على التخصص الدراسي.
٣. إن الخجل ذو فطرة إجتماعية قد تنمو أو تقل، وإن الخجل هو رد فعل شخص ينشأ من خلال القيم الإجتماعية السائدة.
٤. تستنتج الباحثة ايضاً ان مستوى الخجل لدى الطالبات يتمتع بإرتفاع متناغم لتقدير الذات.
٥. هنالك علاقة طردية بين الخجل وبعض المتغيرات لدى عينة البحث.

## ٦- التوصيات

١. حث الوحدات الإرشادية في الكليات على إقامة ندوات تطويرية لطلبة الجامعة الهدف منها تخفيف الشعور بالخجل ونشر الوعي بأهمية الحد منه في المواقف الحياتية.
٢. حث الكليات على إشراك الطالبات الخجولات بالنشاطات التي تسودها المحبة والتعاون والهدف منها زيادة الإختلاط والإندماج مع زميلاتهن وزيادة العلاقات الإجتماعية.
٣. إيجاد بيئة صالحة في المنزل تبعث على الراحة والسرور وتحفيز الاداء على التعلم مما يعزز الثقة لديهم وزيادة تقدير الذات.

## ٧- المقترحات

١. إجراء دراسة على عينات أخرى تختلف عن عينة البحث الحالي مثل (طلبة المدارس الإعدادية).
٢. إجراء دراسة تتناول علاقة الخجل بأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المعاملة الوالدية.
٣. إجراء دراسة تتناول بناء برنامج إرشادي لخفض الخجل الإجتماعي.

## المصادر

- أبو عيطة، س. د. (١٩٩٨). مبادئ الإرشاد النفسي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- أبو فرحة، خ. (٢٠١٠). الموسوعة النفسية، (ط٢)، عمان: دار أسامة.
- النكريتي، و. ي. و حديث، م. و بلال، ض. (١٩٩٠). أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تحقيق الحياة المتزنة في الوسط الجامعي، مجلة اتحاد الجامعات العربية ٢٩، (٢)، (١١٥).
- الذيقالي، ع. ا. (٢٠٠١). الشباب العربي والمعاصرة من منظور فكري وتربوي، بغداد: دار الحكمة.
- الزغول، ع. ع. (٢٠٠٤). مدخل الى علم النفس، (ط١) إمارة العين: دار الكتاب الجامعي.
- السبعواوي، ف. ع. (٢٠٠٩). الخجل الاجتماعي وعلاقته بأساليب المعاملة الدلالية، القاهرة: دار الصفا للطباعة والنشر والتوزيع.
- السمادوني، ا. ا. (١٩٨٩). الخجل وعلاقته بعض سمات الشخصية في مرحلة المراهقة والرشد، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، عدد ٧، (١٦٠-٢٢٥).
- السيد، م. ع. (١٩٩٨). نظريات الشخصية، القاهرة: دار قباء.
- الشربيني، ز. (٢٠٠١). المشكلات النفسية عند الأطفال، (ط١) القاهرة: دار الكتاب العربي.
- الشمسان، م. ع. (٢٠٠٤). التوافق الزوجي وعلاقته بأساليب المعاملة الزوجية وبعض سمات الشخصية. (رسالة دكتوراه غير منشورة) كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.
- المالح، ح. (١٩٩٣). الخوف الاجتماعي (الخجل) دراسة علمية للإضطراب النفسي: مظاهره واسبابه وطرق العلاج، جدة: دار ميسرة.
- النيال، م. ا. و أبو زيد، م. ع. (١٩٩٩). الخجل وبعض أبعاد الشخصية: دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس والعمر والثقافة. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- توق، م. و عدس، ع. (١٩٨٤). أساسيات علم النفس التربوي، (ط١)، الجامعة الاردنية: جون وايلي وأولاده.
- جابر، ع. (١٩٨٩). الحساسية الاجتماعية لدى عينة من تلاميذ المدارس الابتدائية والإعدادية بدولة قطر وعلاقتها بكل من الوحدة النفسية والتحصيل الدراسي، دراسات نفسية، مجلد (٢٦).
- جامعة طنطا: مركز البحوث الإسلامية.
- سعيد، ت. ص. (٢٠٠١). أثر أسلوب العلاج الواقعي في خفض الشعور بالخجل لدى طلاب المرحلة المتوسطة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- شقيير، ز. (١٩٩٤). المعتقدات والإتجاهات نحو المرض النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية والجامعية. مجلة علم النفس، ٨ (٣٠) ١٢٤-١٣٩. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- مايرز، ن. (١٩٩٠). علم النفس التجريبي، ترجمة (خ. ا. البياتي)، بغداد: دار الحكمة للطباعة.
- مفلح، ش. م. (٢٠٠٤). أثر برنامج إرشادي في خفض الشعور بالخجل لدى طلاب المرحلة المتوسطة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- ملحم، س. م. (٢٠٠٢). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ط١)، إربد: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.

## Translated References

- Abu Aita, S. D. (1998). *Principles of psychological counselling*. Amman: Dar Al-Fikr for Printing and Publishing.
- Abu Farha, Kh. (2010). *Psychological Encyclopedia*, (2<sup>nd</sup>Edition), Amman: Dar Osama.
- Al-Dhiqali, A. A. (2001). *Arab youth and contemporary from an intellectual and educational perspective*, Baghdad: Dar Al-Hekma.
- Al-Maleh, H. (1993). *Social Fear (Shyness): A Scientific Study of Psychological Disorder: Its Manifestations, Causes, and Treatment Methods*, Jeddah: Dar Maysarah.
- Al-Nayal, M. A. & Abu Zaid, M. A. (1999). *Shyness and some personality dimensions: A comparative study in light of the factors of gender, age, and culture*. Alexandria: University Knowledge House.
- Al-Sabaawi, F. A. (2009). *Social shyness and its relationship to semantic treatment methods*, Cairo: Dar Al-Safa for Printing, Publishing and Distribution.
- Al-Samadouni, A. A. (1989). Shyness and its relationship to some personality traits in adolescence and adulthood, *Journal of the Faculty of Education*, Tanta University, No.7, 160-225.
- Al-Sayed, M. A. (1998). *Personality Theories*, Cairo: Dar Quba.
- Al-Shamsan, M. A. (2004). *Marital compatibility and its relationship to marital treatment methods and some personality traits*. (Unpublished Doctoral Dissertation) College of Education, King Saud University, Riyadh.
- Al-Sherbiny, Z. (2001). *Psychological problems in children*, (1<sup>st</sup>Edition), Cairo: Dar Al-Kitab Al-Arabi.
- Al-Takriti, Y., Hadith, M., Bilal, D. (1990). The effect of practicing sports activities in achieving a balanced life in the university community, *Journal of the Association of Arab Universities* 29, (2), (115).
- Al-Zaghloul, A. A. (2004). *Introduction to Psychology*, (1<sup>st</sup>Edition), Al Ain Emirate: University Book House.
- Jaber, A. (1989). Social sensitivity among a sample of primary and intermediate school students in the State of Qatar and its relationship to both psychological loneliness and academic achievement, *Psychological Studies, Volume (26)*. Tanta University: Islamic Research Center.
- Melhem, S. M. (2002). *Research Methods in Education and Psychology*, (1<sup>st</sup>Edition), Irbid: Dar Al-Maysara for Publishing, Distribution and Printing.
- Mufleh, Sh. M. (2004). *The effect of a counseling program in reducing feelings of shyness among intermediate school students*, (unpublished master's thesis), College of Education, Al-Mustansiriya University, Iraq.
- Myers, N. (1990). *Experimental psychology*, (K. E. Al-Bayati trans.), Baghdad: Dar Al-Hekma Printing.
- Said, T. S. (2001). *The effect of the realistic treatment method in reducing the*

*feeling of shyness among intemediate school students*, (unpublished master's thesis), College of Education, Al-Mustansiriya University, Iraq.

Shuqair, Z. (1994). Beliefs and attitudes toward mental illness among female secondary students and university students. *Journal of Psychology*, 8(30) 124-139. Cairo: Egyptian General Book Authority.

Touq, M. & Adas, A. (1984). *Fundamentals of educational psychology*, (1<sup>st</sup>Edition), University of Jordan: John Wiley and Sons.

### Foreign References

Allport, G. W. (1979). *The nature of prejudice*. Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Company.

Fehr, L. A. and Stamps, L. E. (1979). Guilt and shyness: a profile of social discomfort, *Journal of Personality Assessment*, Vol.43 (5), 481-484.

Gilligan, C. (1976) Raising the perfect child: a cautionary tale [review of current books on childrearing]. *Harvard Magazine*, 62-67.

Kaplan, A., Gheen, M., Midgley, C. (2002). Classroom goal structure and student disruptive behaviour. *British Journal of Educational Psychology* 72(2), 191-212.

Kaplan, D. M. (1972). On shyness, *International Journal of Psychoanalysis*, 53, 439-453.

Pilkonis, P. A. (1977) The behavioral consequences of shyness, *Journal of Personality*, 45(4), 596-611.

Zimbardo. P. G. (1977). *Shyness: what it is and what to do about it*. New York: Symphony Press.

Cronbach, I. J. (1964). *Essentials of psychological testing*. New York: Harper Brothers.