

**الخجل الاجتماعى وعلاقته ببعض الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات  
(دراسة مقارنة)**

إعداد الباحثة  
إسراء مجدى يحيى إمام

إشراف

د. ابتسام محمد عبد الستار  
مدرس علم النفس بكلية البنات  
جامعة عين شمس

أ.د نبيلة أمين على أبوزيد  
استاذ علم النفس بكلية البنات  
جامعة عين شمس

## الخجل الاجتماعي وعلاقته ببعض الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات (دراسة مقارنة) ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى: تحديد العلاقة الارتباطية بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات والكشف عن العلاقة الارتباطية بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات باختلاف مرحلة المراهقة (مراهقة مبكرة، مراهقة وسطى، مراهقة متأخرة) وتتكون عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبة مقسمة إلى ثلاث شرائح؛ تتكون الشريحة الأولى (وتمثل مرحلة المراهقة المبكرة) من مجموعة من طالبات الصفين الأول والثاني الإعدادي وقد بلغ عددهن (١٠٠) طالبة، وتراوحت أعمارهن بين (١٢ : ١٣) عامًا، بينما تتكون الشريحة الثانية (وتمثل مرحلة المراهقة الوسطى) من مجموعة من طالبات الصفين الأول والثاني الثانوي وبلغ عددهن (١٠٠) طالبة، وقد تراوحت أعمارهن بين (١٥ : ١٦) عامًا، بينما تتكون الشريحة الثالثة (وتمثل مرحلة المراهقة المتأخرة) من (١٠٠) طالبة بالجامعة تتراوح أعمارهن بين (١٨ : ١٩) عامًا وتندرج هذه الدراسة تحت المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، نظرًا لأن طبيعة الدراسة الحالية تحاول الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الخجل الاجتماعي وبعض الأفكار اللاعقلانية في مراحل المراهقة (المبكرة والوسطى والمتأخرة). وأسفرت نتائج الدراسة عن عدد من النتائج المهمة نوجزها فيما يلي: توجد علاقة ارتباطية بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات و توجد علاقة ارتباطية بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات باختلاف مراحل المراهقة (مراهقة مبكرة، مراهقة وسطى، مراهقة متأخرة).

### Study Summary

The study aimed to determine the correlation between social shyness and irrational ideas among adolescents and to reveal the correlation between social shyness and irrational ideas among adolescent girls, in contrast to adolescence (early adolescence, middle adolescence, late adolescence). The study sample consists of 300 students divided into three segments ; The first tranche (representing the early stage of adolescence) consists of a group of students of the first and second preparatory grades. The number of female students is 100 students. Their age ranges from 12: 13 years. The second trimester consists of a group of students (100 years old), aged between 15 and 16 years, while the third trimester (late adolescence) consisted of (100) female university students aged between 18 and 19 years. The results of the study revealed a number of important results which we summarize as follows: There is a correlation between social shyness and the lack of social, And irrational thoughts in the There is a correlation between social shyness and irrational ideas among adolescents with different stages of adolescence (early adolescence, middle adolescence, late adolescence.)

**مقدمة:**

لازالت محاولات الدراسة تهتم بمرحلة المراهقة وبما يمر بها من اضطرابات سلوكية ومشكلات؛ فالمرهقون والمرهقات هم الغد والأمل، ولذلك فإن مستقبل أي مجتمع يتوقف إلى حد كبير على مدى اهتمامه بالمرهقين ورعايتهم والاهتمام بالإمكانيات التي تتيح لهم حياة سعيدة ونموًا سليمًا. ومن هنا أصبح الاهتمام بالمرهقين والمرهقات هدفًا تسعى جميع المجتمعات لتحقيقه نظرًا لأن المراهق هو مستقبل أي أمة وعليه يتحدد مستقبلها. ولا شك أن الاهتمام بالمرهقين والمرهقات ذوي المشكلات والاضطرابات السلوكية المختلفة قد زاد في الأونة الأخيرة زيادة ملحوظة.

وتعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر والترقي نحو الكمال الإنساني الرشيد، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد من حيث التغيرات في مظاهر النمو المختلفة، الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والبدنية والخلقية.

ويعتقد علماء النفس أن حساسية المراهق الانفعالية ترجع لعدم قدرته على التوافق مع البيئة التي يعيش فيها؛ إذ يفسر كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في أموره، مما يشعره بالإساءة في معاملته والتقليل من شأنه، ومن ثمّ يعترض على سلوك والديه ويسلك مسلك العناد والسلبية، لذلك يصبح المراهق معرضًا للعديد من الاضطرابات النفسية والتي أصبحت محل اهتمام الباحثين. (مايسة النيال، ١٩٩٩، ٣)

ومن أهم المشكلات النفسية التي يمر بها المراهق مشكلة الخجل الاجتماعي، فهي من الظواهر السلبية والمرضية التي تؤثر على نمط العلاقات السائدة بين المرهقين فتصيبهم بالوحدة النفسية والانطواء. (ريما أحمد عواد، ٢٠١٥، ٢)

وقد يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذات صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر، ومن موقف إلى آخر، ومن عمر إلى آخر، ومن ثقافة إلى أخرى، كما تتعدد أشكاله وأنواعه ومظاهره فضلًا عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزمرة ما بين فيسيولوجية واجتماعية وانفعالية ومعرفية.

والخجل قد يكون أزمة عارضة، فمن المستحيل أن يوجد كائن حي لا يعرف الخجل في مختلف مراحل حياته، أو في بعض المناسبات. وهو بذلك أمر طبيعي، لكن الأمر غير الطبيعي حين يصبح الخجل سمة من سمات شخصية الطفل أو الفرد عمومًا، أي عندما يوجه إليه أي ملاحظة عابرة يسبب له ذلك اضطرابًا وعجزًا نفسيًا وجسديًا، مما ينعكس على حركاته المضطربة المرتدة العاجزة والكلام المتعلثم المتقطع. (مجدي عبد الكريم، ٢٠٠٨، ٢)

ولاشك أن الخجل بصورته المرضية يعتبر من الاضطرابات ذات الأثر السلبي، خاصة على الفتيات مما يؤثر على تواصلهن الاجتماعي والتعليمي، ويؤدي إلى نتائج سلوكية ومعرفية سيئة تسبب الإحجام عن الاتصال بالآخرين، وعدم الاندماج معهم، وعدم القدرة على التعبير عن الآراء والمشاعر، والخوف الشديد من التحدث أمام الآخرين وعدم مواجهة المواقف. (عادل عبد المعطي، ٢٠٠٣، ٢١٣)

كما يمكن أن يدفع الخجل صاحبه إلى الهروب، أو الانسحاب، أو تفادي أي موقف اجتماعي مثير، أو حتى في بعض الأحيان غير مثير؛ وذلك إذا ارتفعت درجة الخجل لتؤدي وظيفة دافع تجنب الأذى. (رانيا محمد، ٢٠١١، ٢)

والشخص الخجول هو شخص يتجنب المشاركة في المحيط الاجتماعي الموجود فيه، ويؤثر الخجل على العلاقات الاجتماعية؛ فالخجول لديه حساسية مفرطة للرفض، ويرفض الدخول في علاقات شخصية متبادلة إذا لم تتوافر له الضمانات الكافية للدخول فيها؛ حتى لا يتعرض للنقد أو

الرفض، فهو شخص يتصف بالانسحاب الاجتماعي، ويتمركز حول ذاته، وقد يضطرب تفكيره. وهذه العوامل تمثل عائقاً أمام النمو السوي للفرد. (خالد محمود عبالرحمن، ٢٠٠٧، ١)

ومن المحتمل أن يشعر أغلب الناس بالخجل في وقت ما من حياتهم، مما يبرز أهميته ودلالته في حياة الأفراد في المجتمعات كافة، ويتضح هذا لدى الأفراد الخجولين من خلال إحساسهم بأنهم تحت قيود فيما يتعلق بعلاقتهم مع الأشخاص الآخرين، وأيضاً عدم الرضا عن حياتهم الاجتماعية. (سناء أبو عجيبة، ٢٠١٣، ٤)

ويبدو أن الشخص الخجول لديه 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، ويفسرها باعتبار أن تلك المشاعر الذاتية حقائق ثابتة. (حسن عبد المعطي، ٢٠٠١، ٣٣)

و من خلال العرض السابق يتضح أن العديد من الدراسات التي أجريت قد اهتمت بالخجل الاجتماعي وبعض المتغيرات، إلا أنه هناك قلة في حدود اطلاع الباحثة عن دراسات تناولت الخجل الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية في المجتمع المصري لدى المراهقات في مراحل المراهقة الثلاث، مما يضيف على الدراسة الراهنة أهمية خاصة.

#### مشكلة الدراسة وأسئلتها:

انطلقت مشكلة الدراسة الحالية من خلال ملاحظة الباحثة أن الخجل يمثل مشكلة أساسية، خاصة في مرحلة المراهقة، ويقف حائلاً أمام الأفراد الخجولين يمنعهم من التفاعل مع أساتذتهم وأقرانهم، وقد يؤثر على توافقهم النفسي والاجتماعي والمهني، كما تبين أن الخجل باعتباره ظاهرة نفسية ينطوي على أفكار تدور بين الشخص ونفسه، وقد تكون هذه الأفكار غير منطقية ولا عقلانية، وقد تكون هي المسؤولة عن الشعور بالخجل الاجتماعي.

أما فيما يتعلق بالتراث السيكولوجي، فقد قامت الباحثة بالإطلاع على نتائج بعض البحوث والدراسات السابقة المتعلقة بكل من الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، مثل (دراسة عماد إبراهيم ١٩٩٠) وكان هدفها التعرف على العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وكل من القلق والتوجه الشخصي، وقد أشارت نتيجة الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وحالة وسمة القلق، و(دراسة أحمد متولي ٢٠٠١) وكان هدفها دراسة بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة، وقد أسفرت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من القلق الاجتماعي والاكتئاب، و(دراسة عواطف حسين ٢٠٠٤) والتي كانت تهدف إلى دراسة العلاقة بين الخوف الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية في مرحلة المراهقة المبكرة، وقد أوضحت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الخوف الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، و(دراسة رانيا رفعت ٢٠١١) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الخجل الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للإنجاز، والأفكار اللاعقلانية والتحصيل الدراسي لدى طالبات الجامعة، وأكدت النتائج على وجود علاقة بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية.

ومن ثم، فإن الدراسة الحالية تسعى إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:-

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات باختلاف مرحلة المراهقة (مراهقة مبكرة، مراهقة وسطى، مراهقة متأخرة)؟

#### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:-

- ١- تحديد العلاقة الارتباطية بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات.
- ٢- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات باختلاف مرحلة المراهقة (مراهقة مبكرة، مراهقة وسطى، مراهقة متأخرة).

#### أهمية الدراسة:

تكمُن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الجانب الذي نتصدى لدراسته؛ حيث إنها تسعى لدراسة العلاقة بين الخجل الاجتماعي وعلاقته ببعض الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات ويبدو أن الخجل بوصفه ظاهرة نفسية جديرة بالاهتمام ليس من قبل الباحثين المختصين فقط، لكن من قبل جميع الأفراد في مختلف المراحل العمرية (الأطفال والمراهقين والراشدين)، ومن ثم تبرز أهمية دراسة الخجل الاجتماعي التي تمدنا بكثير من الرؤى وتؤدي إلى المزيد من التحقق من إعاقة للتفاعل الاجتماعي المأمول ولاشك أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية.

**فمن الناحية النظرية:**

١. إضافة نتائج جديدة إلى النتائج الخاصة باستكشاف علاقة الخجل الاجتماعي ببعض الأفكار اللاعقلانية لدى الإناث في جميع مراحل المراهقة.
  ٢. تعتبر الدراسة موضوع البحث إضافة علمية للمكتبة النفسية، خاصة مع ندرة هذا النوع من الدراسات في الخجل الاجتماعي وعلاقته ببعض الأفكار اللاعقلانية لدى الإناث في جميع مراحل المراهقة.
  ٣. النتائج التي ستوصل إليها الدراسة قد تساهم في فتح مجالات البحث العلمي للباحثين المهتمين بدراسة الخجل الاجتماعي، ودراسة نقاط بحثية به لم تدرس بعد.
- أما من الناحية التطبيقية:** ترجع الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة إلى ما بعد التعرف على تحديد مفهوم الخجل الاجتماعي، والتعرف على بعض أسبابه، وما هي العلاقة بينه وبين بعض المتغيرات التي تتضمنها الدراسة وهي:
١. يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في التخطيط ووضع البرامج الإرشادية للحد من درجة الخجل الاجتماعي والحد من الأفكار اللاعقلانية للفتيات في هذه المرحلة.
  ٢. تعتبر الدراسة الحالية مؤشراً مهماً للعاملين في مجال التربية والإرشاد النفسي لوضع خطط للإرشاد النفسي، أخذاً في الاعتبار الخجل الاجتماعي والمتغيرات ذات التأثير فيه.
  ٣. الدراسة الحالية محاولة للاقتراب من مشكلة الخجل الاجتماعي لدى الفتيات في جميع مراحل المراهقة؛ حيث تطرح التأكيد على معرفة أسباب الخجل الاجتماعي ومحاولة علاجه بالبرامج الإرشادية في ضوء تعديل الأفكار اللاعقلانية لديهن.

#### مفاهيم الدراسة :

#### ١- الخجل الاجتماعي

لقد حظي مفهوم الخجل الاجتماعي باهتمام العلماء والباحثين، وتعددت تعريفاته، وتباينت وجهات النظر الخاصة بتعريف الخجل نظراً لطبيعته المركبة؛ إلا أن تلك التعريفات تدور في معظمها حول القلق الشديد والمخاوف الزائدة من وأثناء المواقف الاجتماعية.

ويعرف الخجل الاجتماعي بأنه عدم ارتياح في حضرة الآخرين ينتج عن فرط الشعور بالذات، ويرجع الخجل من وجهة نظر مكدوجل للتنبية المتزامن لأحاسيس نفسية إيجابية وسلبية. والخجل هو مشقة انزعاج كف جزئي لصور من السلوك في حضور الآخرين خصوصاً وهو في موضوع الانتباه. (حسن عبد المعطي، ٢٠٠١، ٣٢٤)

وتعرف أميرة يحيى ٢٠٠٨ الخجل الاجتماعي بأنه يعني انتقاص الفرد من نفسه أو إعطاء تقدير مفرط للآخرين وفي الخجل يشعر الفرد أنه يفقد إمكانياته طالما وجد أمام الغير، ويحاول بثتى الطرقات يحول الانتباه عنه وإن يحتجب عن الأنظار، ويصبح من العسير عليه القيام بأي مهمة كانت إذا شعر أنه هدف المراقبة من الغير. (أميرة يحيى، ٢٠٠٨، ١٠)

ويعرف أيضاً بأنه عبارة عن جملة من الأعراض السلوكية متصلة بخبرات الفرد تتميز باضطراب في معرفة الفرد عن ذاته وفي إدراك ذاته، والخوف من التقدير السلبي من الآخرين

ومن الذات. ويقوم الخجل على الأبنية العقلية أو المكونة للشخصية والعلاقات.(ملاك جرجس، ٢٠٠٨، ١٦)

وعرفت سناء أبو عجيلة ٢٠١٣ الخجل الاجتماعى بأنه سمة تتسم بالتوتر والقلق والكبت في وجود الآخرين، كما يحول دون التواصل بين الأشخاص والقبول الاجتماعى وتطور العلاقات البناءة بين الأشخاص.(سناء أبو عجيلة، ٢٠١٣، ٢٩)

ومن خلال العرض السابق تستخلص الباحثة أن الخجل الاجتماعى يتضمن مكونات فسيولوجية تظهر من خلال التنبيه الحسى، والتي تدفع الفرد إلى الانسحاب بعيداً عن مصدر التنبيه، وأخرى انفعالية من خلال جملة الاضطرابات العصابية التي تعترى الشخص الخجول، والتي يتصدرها القلق والارتباك والخوف من مواجهة الآخرين والتفاعل معهم. ولذلك قامت الباحثة بتعريف الخجل الاجتماعى كما يلي:

### تعريف الباحثة للخجل الاجتماعى:

إنه اضطراب يعاني صاحبه من قلق مفرط وأفكار لاعقلانية عن الذات ونقص الثقة بالنفس، وهو حالة من حالات العجز عن التكيف مع البيئة المحيطة يمكن أن تدفع بصاحبها إلى الهروب أو الانسحاب من المواقف الاجتماعية، ويستدل عليه بالدرجة التى تحصل عليها الطالبة على مقياس الخجل الاجتماعى .

### ٢- الأفكار اللاعقلانية :

لقد أشار محمد صهيب ١٩٩٩ إلى أن الأفكار اللاعقلانية هي الأفكار القائمة على أسس استنتاجات وتقييمات غير منطقية وإضفاء تفسيرات غير واقعية مخادعة على المواقف والأحداث التي يواجهها الفرد في حياته، وتعتمد بشكل رئيسي على استخدام تغييرات لغوية تؤدي إلى انهزام الذات وسوء التوافق، كاستخدام الينبغيات المطلقة، وعدم القدرة على تحمل الإحباط وإدانة الذات والآخر، والإقلال من قيمة أي منهما مع كورثة المواقف وتهويل الأحداث. ( محمد صهيب، ١٩٩٩، ١٠)

ويرى يسري محمد ٢٠٠٦ أنها مجموعة الأفكار الخاطئة وغير الصحيحة التي تتميز بعدم موضوعيتها، والمبنية على توقعات وتصميمات خاطئة أو على مزيج من الظن والتنبؤ والتهويل بدرجة لا تتفق والإمكانات الفعلية أو الحقيقية للفرد. وهي الأفكار التي تتميز أيضاً بابتغاء الكمال الشخصى والاستحسان وتعظيم الأمور المرتبطة بالذات والآخرين، وكذلك الشعور بالعجز والاعتمادية. (يسري محمد أبو العينين، ٢٠٠٦، ٨)

بينما ترى رانيا محمد ٢٠١١ أنه يُقصد بالأفكار اللاعقلانية أنها كل العوامل المعرفية السلبية التي يتبناها الفرد عند التعامل مع الآخرين أو في المواقف الاجتماعية أو حتى عند تقديره لذاته، وهي التوقعات غير الواقعية والتفسيرات غير الصحيحة للأحداث، وحديث الذات السالب، والمعتقدات الخاطئة والتقديرية المتدنية، وابتغاء الكمال في الأداء الاجتماعى. (رانيا محمد، ٢٠١١، ٣٨)

ومن خلال العرض السابق للتعريفات تستخلص الباحثة تعريفاً تتخذه إطاراً لدراسة الأفكار اللاعقلانية، وهو: أنها تمثل مجموعة معتقدات غير موضوعية يتبناها الفرد في تفاعلاته الحياتية سواء مع ذاته أو مع الآخرين ويتخذها أسلوب حياة، علماً بأنها لا تتناسب مع عقلية الفرد أو تفكيره وتؤدي إلى سوء التكيف ويستدل عليها بالدرجة التى تحصل عليها الطالبة على مقياس الافكار اللاعقلانية .

### ٣- المراهقة :

لقد أشار حامد زهران ٢٠٠٥ إلى أن المراهقة هي مرحلة انتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج؛ فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشرة إلى التاسعة

عشرة تقريبًا، أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين، ما بين (١١-١٢). ولذلك تعرف المراهقة أحيانًا باسم Teenage. (حامد زهران، ٢٠٠٥، ٢٢)

وتعريف المراهقة في معجم علم النفس والطب النفسي: هي التحول من الطفولة بما تتميز به من اعتمادية وعدم نضج إلى درجة نضج أكبر إلى الاستقلالية. وتبدأ مرحلة المراهقة بالبلوغ الجنسي، وبالنسبة للذكور تتراوح هذه الفترة بين ١٣:٢٢ عامًا، أما الإناث فتتراوح بين ١٢: ٢١ عامًا تقريبًا. وفي خلال هذه الفترة تحدث تغيرات كبيرة وأحيانًا ما تكون مسببة للاضطراب بدرجات متفاوتة في الخصائص الجنسية، وصورة الجسم، والاهتمام بالجنس، والأدوار الاجتماعية، والنمو العقلي، ومفهوم الذات. (سها إبراهيم، ٢٠٠٩، ٢٢)

ومن خلال العرض السابق للتعريفات تستخلص الباحثة تعريفًا تتخذه إطارًا لدراسة مرحلة المراهقة، وهو بأن فترة المراهقة هي الفترة التي تلى الطفولة، وتقع بين البلوغ الجنسي وسن الرشد، وفيها يعتري الفرد (فتى أو فتاة) تغيرات أساسية واضطرابات شديدة في جوانب نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي، وينتج عن هذه التغيرات والاضطرابات مشكلات كثيرة متعددة تحتاج إلى التوجيه والإرشاد حتى يتمكن من التغلب على هذه المشكلات، وحتى يسير نموه في طريقه الطبيعي.

#### منهج الدراسة

تندرج هذه الدراسة تحت المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، نظرًا لأن طبيعة الدراسة الحالية تحاول الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الخجل الاجتماعي وبعض الأفكار اللاعقلانية في مراحل المراهقة (المبكرة والوسطى والمتأخرة).  
عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة الحالية من ثلاث شرائح تمثل مراحل المراهقة الثلاث وهي المراهقة المبكرة والوسطى والمتأخرة، ويبلغ عددهن (٣٠٠)، وتتكون الشريحة الأولى، وتمثل مرحلة المراهقة المبكرة، من مجموعة من طالبات الصف الأول والثاني الإعدادى بمدرسة مصر الجديدة الإعدادية بنات بمنطقة مصر الجديدة بالقاهرة، وقد بلغ عددهن (١٠٠) طالبة، وقد تراوحت أعمارهن بين (١٢: ١٣) عامًا. بينما تتكون الشريحة الثانية، وتمثل مرحلة المراهقة الوسطى، من مجموعة من طالبات الصف الأول والثاني الثانوي بمدرسة فاطمة الزهراء الثانوية بنات بمنطقة مصر الجديدة بالقاهرة، وبلغ عددهن (١٠٠) طالبة وقد تراوحت أعمارهن بين (١٥: ١٦) عامًا. بينما الشريحة الثالثة، وتمثل مرحلة المراهقة المتأخرة، فتتكون من (١٠٠) طالبة بكلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، تتراوح أعمارهن بين (١٨: ١٩) عامًا، والجدول التالي يوضح توزيع العينات وعدد كل منها.

#### يوضح توزيع العينات وعدد كل منها

المرحلة	العدد
مرحلة المراهقة المبكرة	١٠٠ طالبة
مرحلة المراهقة الوسطى	١٠٠ طالبة
مرحلة المراهقة المتأخرة	١٠٠ طالبة
المجموع	٣٠٠ طالبة

الإطار النظرى للدراسة :  
أولاً الخجل الاجتماعي:

يعتبر الإنسان بطبيعته مخلوقاً اجتماعياً يميل إلى الحياة وسط جماعة يشعر معها بالأمن والطمأنينة، ويشبع حاجاته ويحقق أهدافه، وتبرز شخصيته من خلال تلك الجماعة وقيمها وعلاقات متبادلة؛ ومن ثم يحقق التوافق النفسي والاجتماعي. وحينما لا يستطيع الفرد أن يقيم العلاقات المتبادلة مع أفراد الجماعة التي يحيا معها فإنه يتأثر سلبياً ويشعر بالخجل والنقص وعدم الثقة بالنفس. (رانيا محمد، ٢٠١١، ٢)

ويعد الخجل سمة من سمات الشخصية ذات صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر، ومن موقف إلى آخر، ومن عمر إلى آخر، ومن ثقافة إلى أخرى، كما تتعدد أشكاله وأنواعه ومظاهره بتعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزمرة ما بين فيسيولوجية واجتماعية وانفعالية ومعرفية. (مايسة النيال، ١٩٩٩، ٣)

ومن المعروف أن الخجل سمة دائمة نسبياً، تتصف بالتوتر والانزعاج في وجود أشخاص آخرين؛ حيث إن الخجل يعوق التواصل الشخصي والقبول الاجتماعي، كما يعوق أيضاً العلاقات البين شخصية. (Ruth wadman,etal,2008,63)

ويشير (زمباردو 2001, Zimbarido) إلى أن هناك عدداً من الأفراد يصبحون خجولين عندما يصلون إلى مرحلة البلوغ نظراً لتعرضهم للرفض من الآخرين، مع العلم أنهم لم يكونوا هكذا من قبل وقد يكون الرفض قد سبب لهم تقديراً أقل للذات، ومعاناةً من الشكوك ولوم الذات لعدم النجاح في المواقف الاجتماعية. (Zimbarido,2001,41)

وقد أصبح الخجل الاجتماعي من المشكلات النفسية المهمة في مرحلة المراهقة لأن المراهق الخجول يفقد المهارات الاجتماعية، ولذا لا يستطيع الاندماج بسهولة في الحياة الاجتماعية إضافةً إلى أن الخجل قد يتطور إلى الأسوأ مما يؤدي إلى اضطراب الشخصية، فيصبح عالة على نفسه وعلى مجتمعه إذا لم يتوفر له الأمان وتقدم له المساعدة لا سيما التروحية للتخلص من خجله. (منى عبد الفتاح، ٢٠٠٥، ١٩٨)

ويتصف المراهقون الخجولون بأنهم غالباً ما يتجنبون غيرهم وهم عادة جبناء يخافون بسهولة وغير واثقين، ومتواضعون ومتحفظون ومترددون في إلزام أنفسهم بأي شيء، وهم يتجنبون الألفة والاتصال بالآخرين، وفي المواقف الاجتماعية لا يقومون بالمبادرة أو التطوع بل يبقون على الأغلب صامتين أو يتحدثون بصوت خافت. (حمدي نزيه، ١٩٨٩، ١٩٩)

كما يؤكد (خالد محمد، ٢٠٠٧) أن المراهق الخجول هو شخص يتجنب المشاركة في المحيط الاجتماعي الموجود فيه، ويؤثر الخجل على نمو الطلاب الأكاديمي وعلى العلاقات الاجتماعية؛ فالخجول لديه حساسية مفرطة للرفض، ويرفض الدخول في علاقات شخصية متبادلة إذا لم تتوفر له الضمانات الكافية للدخول في تلك العلاقات، حتى لا يتعرض للنقد أو الرفض، فهو شخصية تتصف بالانسحاب الاجتماعي، ويتمركز حول ذاته وقد يضطرب تفكيره. وهذه العوامل تمثل عائقاً أمام النمو السوي للفرد. (خالد محمد عبدالرحمن، ٢٠٠٧، ١)

ويتضح أن بعض الآباء والأمهات لهم دور كبير في إصابة أولادهم باضطرابات في السلوك منها الخجل، ولا يدرون بأنهم ساهموا في زرع هذا السلوك في نفوس أبنائهم، فالمراهق الذي يتعرض لانتقادات من قبل الكبار ينشأ ضعيف الثقة في النفس، ويسيطر عليه الخوف والخجل من إبداء رأيه أو التحدث أمام الآخرين، كما أن من الآباء من يتدخل في الأمور الصغيرة والكبيرة في كل شيء ولا يتركون لهم فرصة للاعتماد على النفس، وقد ينشأ بعض المراهقين في بيئة عائلية تفتقد الدفء والحب والحنان مما يؤدي به إلى البرود العاطفي الذي يقود إلى قلة التعاون أو انعدامه والتفاعل الاجتماعي الإيجابي بينه وبين الآخرين، أو أن يسعى إلى معرفتهم معرفة بسيطة، أو يعلق أهمية على رأيهم فيه، ونجد بين الآباء من يستغل الشدة والقسوة في معاملة المراهقين وإجبارهم على أداء أعمال لا طاقة لهم بها مما يجعلهم يفقدون الثقة بأنفسهم وفي قدراتهم. كما يستعمل بعض الآباء أسلوب منع المراهق من التحدث وإبداء الرأي أمام الكبار، حتى إذا ما تكلم أجابه بالمنع والاستهزاء منه والضحك عليه، وهذا يؤدي إلى انعزال المراهق عن المجتمع والخوف من الانضمام إلى أي جماعة. (ريما عواد، ٢٠١٤، ٤٦)



وقد اتفق عدد من الباحثين على أن الخجل يتضمن القلق والارتباك أثناء التفاعلات الاجتماعية، وتجنب المشاركة الاجتماعية، والتردد والخوف من التقدير السلبي، والانشغال بالذات والشعور بالنقص والحذر والتعلم والتشتت، وتؤدي هذه الأعراض كلها إلى عدم التوافق نفسياً واجتماعياً. (مايسة النيال، ١٩٩٩، ٨)

ويبدو على الشخص الخجول وجود مجموعة من الأفكار الخاطئة والمعتقدات غير المنطقية التي تتعلق بالمواقف الاجتماعية والأشخاص الآخرين قبل 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، ويفسرها باعتبار أن تلك المشاعر الذاتية حقائق ثابتة. (حسن عبد المعطي، ٢٠٠١، ٣٣٠)

وبما أن التفكير اللاعقلاني ينطوي على المبالغات وتوقعات تفتقر إلى المنطقية، وأفكار خالية من المعنى يرددها الفرد لنفسه في شكل حوار ذاتي، وينطوي على تقدير غير سليم للموقف، وشعور بالذنب وعدم الكفاءة والتعاسة، كما يتضمن عناصر الينبغيات مثل (ينبغي، يجب أن) حيث يؤدي بمن يعتنقها إلى الاضطراب النفسي، فمن الممكن أن تؤدي إلى زيادة الخجل أيضاً (رانيا محمد، ٢٠١١، ٣)

وترى الباحثة إن دراسة الخجل الاجتماعى لها أهمية كبرى لما تسببه من مشكلات لعدد كبير من الناس باعتبارها أفة تؤرق حياتهم، ومصدراً دائماً للشعور بالبؤس والتعاسة وعدم الراحة والاستقرار. ويعد البعض الخجل شكلاً من أشكال المرض، إلا أنه مرض لا يدركه المتعاملون مع الشخص الخجول ولا يعترفون به. ولهذا ربما نتصور أنه كان في بؤرة اهتمام الدراسات النفسية منذ مدة طويلة، غير أن ذلك ليس صحيحاً، فالاهتمام بالخجل اهتمام حديث نسبياً مقارنة بغيره من الظواهر النفسية الأخرى. ولعل ذلك يرجع إلى عدة أسباب أهمها أن جوانب الخجل الاجتماعى كانت بالفعل محل اهتمام علماء النفس منذ فترة طويلة، ولكن تحت أسماء وموضوعات مختلفة مثل الحساسية من التحدث أمام الجماعة، والخوف من التواصل الاجتماعى، والقابلية للارتباك، واضطراب توكيد الذات، والقلق الاجتماعى والرهاب الاجتماعى، فوجود هذه المفاهيم واهتمام الباحثين بها جعلهم لا يهتمون إلا أخيراً بدراسة الخجل باعتباره مفهوماً محدداً قائماً بذاته.

## مكونات الخجل الاجتماعى:-

### ١-المكون الانفعالى:

ويظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى استجابة التفادي والانسحاب بعيداً عن مصدر التنبيه. (علاء الدين كفاي، ١٩٩٤، ٨٥)

### ٢-المكون المعرفى:

يتمثل في زيادة الانتباه للذات وزيادة الوعي بها وعدم التوقع... الخ. حيث أشار أيزنك وأيزنك إلى ذلك المكون في تعريفهم للخجل الاجتماعى بأنه نقص السلوك الظاهر، وهو انتباه مفرط للذات، ووعي زائد بالذات، وصعوبات في الإقناع والاتصال. (مايسة النيال، ١٩٩٩، ١٥)

### ٣-المكون السلوكى:

ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين الذين يتصفون بنقص في السلوك الظاهر، ونقص في الاستجابة السوية. (عبد اللطيف حمادة، ١٩٩٩، ٢٩)

**٤- المكون الوجدانى:**

يتمثل في الحساسية، وضعف الثقة بالنفس، والاستثارة النرجسية، واضطراب المحافظة على الذات الذي يحتوي بدوره على خوف داخلي من تعرية الذات وانكشافها، مع وجود تهديد داخلي، مع ضعف توكير الذات. (مايسة النبال، ١٩٩٩، ١٥)

**٥- المكون الفسيولوجى:**

مثل زيادة ضربات القلب وجفاف الفم والشراهة في الأكل والارتعاش. (سناء أبو عجيله، ٢٠١٣، ٣٠)

**أسباب الخجل الاجتماعى:****١- عوامل وراثية:**

تلعب الوراثة دورًا كبيرًا في شدة الخجل عند الأطفال، فالجينات الوراثية لها تأثير كبير على خجل الفرد من عدمه، فالخجل يولد مع الفرد وهذا ما أكدته التجارب؛ لأن الجينات تنقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنين. والفرد الخجول غالبًا ما يكون له أب يتمتع بصفة الخجل، وإن لم يكن الأب كذلك فقد يكون أحد الأقارب، فالفرد يرث بعض صفات والديه. (هدية محمد، ٢٠٠٤، ٣٤)

**٢- أسباب تتعلق بالشخص الخجول:**

وقد ترجع الإصابة بالخجل الاجتماعى غالبًا إلى أحد الأسباب التالية:  
**العامل الجسمى:** وفي هذه الحالة يكون الإنسان مصابًا بعاهة أو يعاني من سمنة مفرطة أو هزال شديد، ومن ثم يكون عرضة لمركب النقص الذي يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس والميل للعزلة.  
**العامل النفسى:** وفي هذه الحالة تؤدي ظروف التربية والنشأة دورًا مهمًا وخطيرًا؛ فتخضع نفس الإنسان لنزعات متعارضة وتجعله في حالة اضطراب، وتجعله قليل الانتباه، وقد تدفعه بعض الأحوال إلى استجداء استحسان الناس له ولأفعاله ولآرائه التي يفرضها عليهم. (علي السيد خليفة، ١٩٩٨، ٥)

وأيضًا من الأسباب النفسية ما يلي:- **الحساسية الزائدة:** التي تجعل الفرد يتأثر أكثر من اللازم بالأحداث، وبيالغ مبالغة لا معنى لها في تلقى هذه الأحداث، ويتوقع ردود فعل غيره من الناس قبل أن يعاملوه أو يتصل بهم، فيخشى عن قرب أو بعد أن يؤدي الآخرون إحساسه، ثم ينساق الفرد وراء أحاسيسه ويتمكن منه الخجل ويؤثر العزلة عن الناس والمجتمع تفاديًا لما يعتقد مهادًا لسلامته العاطفية من أخطار متوهمة.

- **السعي إلى الاستحسان:** حيث يبحث الشخص الخجول دومًا عن الوسائل التي يثير بها استحسان غيره وإعجابهم، ويصطنع الطرق والوسائل التي تمجده في نظر الآخرين، ولذا يحدث الخجل عند أبسط وأتفه نقد يتعرض له مثل هذا الشخص.

- **التردد والجمود:** وهو من المكونات التي تتعاون في تشكيلها ظروف شخصية واجتماعية، فينمو الخجل ويزداد إلى أن يسيطر على النفس ويشل فاعليتها ويقتل الرغبة في الإبداع والإنتاج. (محمد الطيب، ٢٠٠١، ٥٠٩)

**أعراض الخجل الاجتماعى:****أعراض فسيولوجية: Physiological symptoms**

ومنها على سبيل المثال:

شحوب لون الوجه واحمرار الوجه، مع احمرار الأذن أحياناً، جفاف الحلق، أو زيادة إفراز اللعاب، والرغبة في بلع الريق مراراً، زيادة خفقان القلب، ارتعاش الوجنت، والأطراف والجفون، زيادة إفراز العرق واضطراب بسيط في المعدة

### أعراض انفعالية ووجدانية: **Symptoms of emotional and sentimental**

مثل البكاء، انخفاض الصوت، التوتر، الخوف، ضعف الثقة بالنفس و ارتفاع الاستثارة.

### أعراض اجتماعية: **Social symptoms**

ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

التخاطب الإشاري، التصرف بسلبية، تجنب التخاطب بالعين، تحاشي تكوين صداقات جديدة، البقاء في خلفية المواقف الاجتماعية، الرغبة في الانسحاب والانعزال، الرغبة في الهروب، ضعف القدرة على التفاعل ووضع الوجه في الأرض.

### أعراض معرفية: **Cognitive symptoms**

ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

التشتت في أثناء الحديث، البطء في المناقشة، الانشغال بأفكار نوعية تتعلق بالموقف، قلة التركيز وتداخل الأفكار أو صياغتها مؤقتاً. (مايسة النبال، ١٩٩٩، ٢٤)

### ثانياً: الأفكار اللاعقلانية

يرتبط الوجود الإنساني بقدرة الإنسان على التفكير؛ فقد ميز المولى سبحانه وتعالى بين الإنسان وغيره من المخلوقات بقدرة الإنسان على التفكير، لذلك لا غرابة في أن نجد العديد من النظريات في مجال العلاج النفسي تقوم في جوهرها على تعديل الفكر الإنساني. ومن هذه النظريات نظرية العلاج العقلاني الانفعالي. (عزة عبد الحفيظ، ٢٠٠٢، ١١)

ويعد مفهوم الأفكار اللاعقلانية من المفاهيم المحددة في علم النفس، وقد تبلور هذا المفهوم على يد "إليس" خاصة عند انتشار المنحى المعرفي في علم النفس، وقد انصب اهتمامه على دراسة أثر تلك الأفكار على السلوك الإنساني والاضطراب النفسي.

وقد حدد "إليس" هذه الأفكار اللاعقلانية بإحدى عشرة فكرة، وهذه الأفكار يؤمن بها بعض الأفراد، وتؤدي بهم إلى بعض الصعوبات التكيفية والاضطرابات الانفعالية. وقد وصف في كتاباته عن الأفكار اللاعقلانية بعض الألفاظ المرادفة لها، مثل: غير المنطقية، الخاطئة، غير العلمية، غير الواقعية، لا يمكن التحقق من صدقها في الواقع، غير معقولة، غير ملائمة. (Ellis, 1973, 175)

### محتوى الأفكار اللاعقلانية:

وقد حدد إليس إحدى عشرة فكرة غير عقلانية يرى أنها تمثل الأسباب الكامنة وراء الاضطرابات النفسية، وقسم تلك الأفكار إلى ثلاث مجموعات، تضم الأولى تلك الأفكار التي تتعلق بالفرد، وتضم الثانية ما يتعلق بالآخرين، وتضم الثالثة ما يتعلق بالعالم وظروف الحياة. وتتمثل هذه الأفكار فيما يلي:-

#### ١- طلب الاستحسان:

من الضروري أن يكون الفرد محبوباً من كل الأشخاص ذوي المكانة في المجتمع، وأن يحصل دائماً على تقديرهم واستحسانهم لأفعاله.

فى رأى إىس أن هذة الفكرة غير منطقفة لأن إرضاء الناس غاية لا تدرك بسهولة، وإذا اجتهد الفرد فى سبفل الوصول إليها فقد فزداد اعتماده على الآخرفن وبقل شعوره بالأمان وفزداد تعرضه للإحباط، أما الشخص العاقل فهو لا فضحى باهتماماته ورغباته فى سبفل تحقيق هذة الغافة.

## ٢- القلق الزائد:

إذا تعرض الإنسان لخطر ما فإنه من الطبعف أن فشعر بالخوف وعدم الارتفاح، بل بالذعر الشدفد لأنه لا مناص من وقوع المحذور.

وهذة أفضًا من وجهة نظر إىس فكرة غير منطقفة، لأن الانشغال أو القلق من شأنه أن:  
-لا فؤدف هذاف التفكفر إلى منع وقوع الأحداث القدرفة.  
-قد ففسهم مثل هذاف التفكفر فى وقوع هذاف الحادث الخطفر.  
-فمنع التقوفم الموضوعف لإحتمال وقوع خطر.  
-فؤدف إلى تضخم احتمالفة حدوث حادث خطفر.  
إن الشخص العاقل فدرك أن الأخطار المحتمل حدوثها ففست بالصورة المفجعة الفف فخشاهها، وأن القلق لن فمنع حدوثها وإنما قد فزفدها.

## ٣-الشعور بالعجز:

لن ففستطفع الإنسان أن ففخلص من ماضفه فالماضف هو الذى فحدد الحاضر، فإذا حدث شفء ما فى حفاة أفر إنسان فإن أثر هذاف الشفء ففظل قائمًا بلا حدود فى حفاته كلها.  
وهذة الفكرة أفضًا غير عقلانفة لأنه على النفض من ذلك فإن السلوك الذى كان فى وقت ما ففبدو ضرورفًا فى ظروف معينة قد لا فكون ضرورفًا فى الوقت الحالف، كما أن التأثير المفترض للماضف قد ففستخدم عذرًا وتبرفرًا للابتعاد عن فففر السلوك.

## ٤-ابتغاء الحلول الكاملة:

لا فؤوجد سوى حل واحد لجمفع المشكلات الإنسانفة، وإن البشرفة ربما تصاب بكارثة إذا لم نعثر على هذاف الحل. من وجهة نظر إىس أن هذة الفكرة غير عقلانفة، لأنه لا فؤوجد مثل هذاف الحل الكامل، وإن السعف إلى الكمال فى الحلول ففنتج عنه طول أضعف من الممكن فعلاً، وإن ما نتصوره من نتائج تنترتب على الإخفاق فى الحصول على هذاف الحل غير واقعف وفؤودنا إلى القلق والخوف وفحاول الشخص المتعقل أن فجد حلولًا ممكنة متنوعة للمشكلة، وأن ففقبل أفضلها مع التسلفم بأنه لا فؤوجد إجابة كاملة لأفر مسألة أو مشكلة.

## ٥-تجنب المشكلات:

إن ففجنب أو فحاشف بعض مصاعب الحفاة أو عدم تحمل المسئولفة أسهل بكثفر من مواجفة الصعوبات وتحمل المسئولفات. وهذاف التفكفر غير منطقف لأن ففجنب القفام بواجب ما فكون غالبًا أصعب وأكثر إفلامًا من القفام به، وفؤدف ففما بعد إلى مشكلات، بما فى ذلك مشاعر عدم الثقة بالنفس.

## ٦-ابتغاء الكمال الشخصف:

إذا أراد الفرد أن فكون ففدرًا بأفر قفمة فى المجتمع، فعلفه أن ففتمفر بالكفاءة والإنجاز فى العمل بدرجة عالية. هذة الفكرة من المسئحل ففحقفها ففحقفًا كاملًا، وإذا أصر الفرد على ففحقفها فإن ذلك ففنتج عنه اضطرابات نفسفة وشعور بالنقص وعدم القدرة على الاستمتاع بالحفاة

الشخصية ، كما يتولد لديه شعور دائم بالخوف من الفشل، أما الشخص العاقل المنطقي فيفعل ذلك لكي يستمتع بالنشاط الذي يقوم به وليس لمجرد مشاهدة النتائج.

#### ٧- اللوم القاسي للذات وللآخرين:

يوجد في كل المجتمعات بعض الأفراد ذوي النفوس الدنيئة والشريرة وهؤلاء يجب أن توقع عليهم أشد العقوبة. هذه الفكرة غير منطقية لأنه لا يوجد معيار مطلق للصواب والخطأ، وإن التصرفات الخاطئة هي نتيجة للجهل أو الاضطراب النفسي، وكل الناس معرضون لارتكاب الأخطاء، والتأنيب والعقاب لا يؤدي عادة إلى تحسين السلوك؛ وفي الواقع فإن هذه الأساليب تؤدي إلى مزيد من الاضطراب الانفعالي. والأفراد المتعقلون يحاولون أن يحسنوا أو يصححوا سلوكهم إذا كانوا مخطئين.

#### ٨- التهور الانفعالي:

أسباب تعاسة الإنسان خارجة عن إرادته وأنه لا يوجد أي إنسان بإمكانه التحكم في قدره ومصيره. يرى إيليس أن هذه الفكرة غير منطقية لأنه في الواقع نجد أن الأحداث الخارجة عن الفرد من الممكن أن تكون مؤذية بدنيًا، فإنها تكون عادة ذات طبيعة نفسية، ولا يمكن أن تكون ضارة إلا إذا سمح الفرد لنفسه أن يتأثر بها نتيجة لاستجاباته واتجاهاته، والشخص الذي على درجة من الذكاء يعرف أن التعاسة تأتي بدرجة كبيرة من داخله، بينما يهتز الفرد أو يتضايق بفعل الأحداث الخارجة عنه، فإنه يعترف بأن استجاباته يمكن أن تتغير عن طريق تغيير تصوراتهِ وتعبيراته الداخلية عن هذه الأحداث.

#### ٩ - توقع الكوارث:

إذا لم تحدث الأمور بالطريقة التي يتوقعها الفرد ويتمناها فليس هناك أمل قط في أي شيء. هذا أيضًا من التفكير غير العقلاني؛ لأنه من الطبيعي أن يتعرض المرء للإحباط، ولكن غير الطبيعي هو أن ينتج عن هذا الإحباط حزن شديد ومستمر، ويرجع ذلك للأسباب الآتية:-  
- ليس من الضروري أن يؤدي الإحباط إلى الاضطراب الانفعالي طالما أن الفرد لم يحدد الموقف في صورة تجعل من الحصول على الرغبات أمرًا ضروريًا للرضا والسعادة.  
- إذا كان من المستحيل عمل أي شيء بالنسبة للموقف، فإن الشيء المنطقي الوحيد الذي يمكن عمله هو أن نتقبل هذا الموقف.

#### ١٠- الانزعاج لمشكلات الآخرين:

ينبغي أن ينزعج الفرد ويحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات. هذه الفكرة غير منطقية لأن مشكلات الآخرين لا ينبغي أن تكون مصدر انشغال الفرد، ومن ثم يجب ألا تسبب له ضيقًا وهمًا.

#### ١١- الاعتمادية:

يجب على المرء أن يعتمد على الآخرين في تحقيق بعض أهدافه وإنه بحاجة إلى شخص ما أقوى منه لكي يشعر بالثقة والأمن.

لا يوجد سبب يجعلنا نزيد من هذا الاعتماد إلى درجة قصوى، لأن ذلك يؤدي إلى فقدان الاستقلال الذاتي والفردية والتعبير عن الذات، والاعتماد على الآخرين يسبب اعتمادية أكبر وإخفاقًا في التعلم، والشخص المتعقل يسعى إلى الاستقلالية الذاتية والمسئولية ولكنه لا يرفض البحث عن العون من الآخرين عندما يكون ذلك ضروريًا.

( محمد محروس الشناوي، ١٩٩٤، ٩٨: ١٠٢ )

#### علاقة الخجل الاجتماعي بالأفكار اللاعقلانية:

إن وجود أفكار هادمة للذات، ورؤية الفرد على أنه غير كفء وغير محبوب.. كل هذه الأفكار تؤدي إلى التقدير السلبي للذات والخجل وسوء التوافق. (عبداللطيف محمد خليفة، ٢٠٠٣، ١٥٥)

كما أن أصحاب المعتقدات اللاعقلانية يتعاملون مع الرغبات بصفتها شيئًا مطلقًا من خلال ألفاظ وتعبيرات ذات طابع حتمي من مثل: يجب، ينبغي، يفترض.. وهذه

التعبيرات قد لا تتطابق مع الحقيقة الواقعية للذات والآخرين ولا مع الواقع الفعلي للأمر، وتعود إلى تشكيل انفعالات واضطرابات نفسية لدى الأفراد كالتعصب والخجل والقلق. (نعمان محمد، ٢٠٠٥، ٩٣)

وترى الباحثة من خلال العرض السابق أن الخجل الاجتماعي يصاحبه أفكار لا عقلانية تؤدي بالخجول إلى عدم القدرة على التفاعل الاجتماعي الناجح، وفقدان الثقة بالنفس، وعدم الثبات الانفعالي، وعدم القدرة على التحدث والتعبير عن الآراء، والإجابة أمام الآخرين على أسئلة المعلم في مواقف التقويم، وإذا استطعنا تنمية ثقة المراهق بنفسه وإحلال الأفكار الإيجابية محل الأفكار اللاعقلانية لديه، فمن الجائز أن نخفف من حدة الخجل الاجتماعي لديه.

### ثالثاً: المراهقة

تمثل مرحلة المراهقة فترة عمرية لها أهميتها وخطورتها، هذا بالإضافة إلى أنها تعد من المراحل المهمة في حياة الإنسان؛ لذا اهتم علماء النفس والاجتماع والطب النفسي بدراسة المراهقة والخروج بنظريات واستنتاجات كثيرة في تفسير شخصيات المراهقين وأساليب توافقهم. (حسين فايد، ١٩٩٧، ٢٣٣)

**مراحل المراهقة:** تنقسم مرحلة المراهقة إلى ٣ مراحل تبدأ من سن ١٢ عاماً وتنتهي في سن ٢١ عاماً وتركز الدراسة الحالية على جميع مراحل المراهقة المبكرة والوسطى والمتأخرة، ويمكن عرض ملامحها على النحو التالي:

#### أولاً المراهقة المبكرة:

هي المرحلة العمرية التي تقابل المرحلة الإعدادية، والتي تبدأ من سن ١٢ : ١٤ عاماً، وهي الفترة التي تلي الطفولة، وتقع بين البلوغ والرشد، وفيها تحدث تغيرات كثيرة في كل جوانب النمو المتعددة، لذلك تصبح صورة المراهق غير صورته الطفولية السابقة: فيها ملامح من طفولته، ولكن بشكل آخر جديد. فتعتبر من أهم وأدق المراحل التي يمر بها الإنسان نظراً لطول المرحلة، فهي تحمل صفات تتأثر بمرحلة الطفولة، وتؤثر تأثيراً كبيراً في مراحل حياة الإنسان التالية من الرشد إلى الشيخوخة.

#### ومن أهم ملامح هذه المرحلة:

- ١- تقلب المزاج، فيصبح الولد أكثر شراسة وعدوانية، والبنات أكثر رقة وعاطفة.
- ٢- عدم الإنصات للآباء، مع إظهار عدم الاحترام لهم في بعض الأحيان، مع الغضب على الأهل. التأثير بالأصدقاء وتقليدهم باللبس والكلام وأسلوب الحياة.
- ٣- النشاط المفرط والحركة المستمرة بالنسبة للأولاد، والانطوائية والحساسية المفرطة لدى البنات. لديهم القدرة على نقد آبائهم دون خجل.
- ٤- إن العلاقة بين الآباء والأبناء تكون متوترة بسبب عدم تفهم واستيعاب الأم والأب لهذه المرحلة.
- ٥- بعض المراهقين يتكون لديهم أزمة ثقة، فهو يريد أن يشعر بالاهتمام والحب، وأن يجد من يتقبله كما هو، لذلك يلجأ إلى البحث عن أحد غير أهله لينسجم معه، مثل العم أو الخال أو غيرهما من الأصدقاء.
- ٦- نجد أن النمو الجسمي لدى البنات أسرع من الأولاد، فيبدأ بسن ١٢ عند البنات و ١٤ عند الأولاد، ثم يبطئ تدريجياً عند البنات، ويزداد عند الأولاد، فنجد أن المراهق في النهاية أكبر من حجم المراهقة. ويزداد الطول ويتسع الكتفان، ويتغير محيط الصدر وطول الساقين، وتنمو العظام نمواً

- كبيراً في هذه الفترة، ويظهر الشعر في أماكن مختلفة من الجسم، مما يسبب حالة من الخجل والانزواء لدى الجنسين، ثم يتبعها حالة من الثقة والاستعراض.
- ٧- بالنسبة للنمو العقلي: تتميز هذه المرحلة بالنمو العقلي الكمي والكيفي، ويكون من خصائصه السرعة والتمايز، فيسرع في هذه المرحلة الذكاء العام ويبدأ المراهقون من الإناث والذكور في هذه المرحلة في القراءة الخارجية بتأثير من ميولهم الخاصة، وتبدأ عندهم القدرة على تعلم المهارات والمعلومات وينمو التفكير لديهم.
- ٨- أما من الناحية الاجتماعية يوجد تضارب لدى المراهق في هذه المرحلة، فهو متأرجح بين أسرته وأقرانه، ويحاول الاعتماد على نفسه بدلاً من الاعتماد على والديه وإخوته. ويشعر المراهق في هذه المرحلة بشيء من الخوف من الجماعات الكبيرة، ويحاول تقليد الكبار بسلوكهم ومظهرهم.
- ٩- ومن الناحية النفسية يمر المراهق بتقلبات مزاجية عديدة، ويكون غير مستقر نفسياً، ويدور الصراع في نفس المراهق.

(<http://www.al-islam.com/Content.aspx?pageid=1131&ContentID=2345>)

**ثانياً المراهقة الوسطى:** هي المرحلة العمرية التي تقابل المرحلة الثانوية، والتي تبدأ من سن ١٥ : ١٧ عاماً ومن أهم ملامح هذه المرحلة:

- ١- تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبياً عن المرحلة التي تسبقها؛ بحيث يزداد الطول والوزن عند كلا الجنسين، وتتحسن الحالة الصحية للمراهق، وتصل الإناث إلى أقصى طول في نهاية هذه المرحلة، بينما يستمر زيادة الطول عند الذكور حتى سن ١٧ : ١٩ عاماً.
- ٢- يؤدي النمو الجسمي وما يصاحبه من نمو جنسي إلى الاهتمام بالجنس الآخر، ويعلق المراهقون والمراهقات في هذه الفترة أهمية كبيرة على النمو الجسمي وعلى مظهرهم ونظرة الآخرين إليهم.
- ٣- تتميز هذه المرحلة بعدم الاستقرار العاطفي والاهتمام بالجمال والمظهر، والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر، والسعي نحو الجاذبية الشخصية، ومحاولة إثبات الهوية والقيام بالدور الجنسي الملائم. (حامد زهران، ١٩٩٥، ٣٩٠)
- مطالب النمو في مرحلة المراهقة الوسطى:**

إن مفهوم مطالب النمو من أهم المفاهيم التي ظهرت حديثاً في علم النفس النمو، وتبين مطالب النمو مدى تحقيق الفرد لحاجاته وإشباعه لرغباته وفقاً لمستويات نضجه وتطور خبراته التي تتناسب مع سنه. ([www.fralmadani.com](http://www.fralmadani.com))

وقد أوضح Havighurst أنه يجب على المراهق في هذه المرحلة أن يتعلم الكثير من المهام؛ وقام بإيضاح الأهمية العلمية للمراهقة على أنها فترة نمو تربط بين الطفولة والرشد ربطاً حاسماً. وقد فسر مصطلح "نمو" إلى أنه يشير إلى اتخاذ الفرد لواجبات معينة تتعلق بعملية الانتقال من مرحلة نمو إلى المرحلة التالية.

ويذكر Havighurst متطلبات النمو في مرحلة المراهقة، ومن أهم هذه المطالب التي تناسب مرحلة المراهقة الوسطى ما يلي:

- ١- قبول الحالة النفسية للمراهق واكتساب دور الذكر أو الأنثى.
- ٢- تكوين علاقات ملائمة مع رفاق السن من كلا الجنسين.
- ٣- تحقيق الاستقلال العاطفي عن الوالدين وغيرهما من الراشدين.
- ٤- تحقيق القدرة على تحمل المسؤولية.

٥- فهم وأداء السلوك الاجتماعي المسئول.

٦- اكتساب قيم ملائمة لتوجيه السلوك.

ومهما كانت السمة الاختبارية لهذه المتطلبات فإنها تشير إلى جوانب مهمة وعديدة للنمو في مرحلة المراهقة؛ وهذا ينبهنا إلى مشكلات معينة تواجه المراهقين. وفي هذه المرحلة العمرية فالوقت الذي تستغرقه مرحلة المراهقة طال أم قصر يوفر للفرد فرصًا للتجريب يحتاج إليها حتى يتمكن من أداء هذه المتطلبات، والدخول إلى مرحلة الرشد شخصًا حسن التوافق. ( Havighurst ,1972 ,701 )

### وأيضًا من أهم المطالب التي يحتاج الفرد إلى إشباعها في هذه المرحلة هي:

الحاجة إلى الحب والانتماء، وتحقيق الذات، والشعور بالأمن والأمان، وتقدير الآخرين والثقة بالنفس، والتفوق والإنجاز، وحرية التعبير عن الرأي، ورضا الوالدين، والحاجة لاستغلال وقت الفراغ، والمغامرة والاستقلالية، والجاذبية الاجتماعية، والحاجة إلى العمل والمعرفة والسيطرة. (أحمد شعبان، ١٩٩٤، ١٩٨)

### ثانيًا: المراهقة المتأخرة:

هي المرحلة العمرية التي تقابل المرحلة الجامعية، والتي تبدأ من سن ٢١:١٨ عامًا. تعرف هذه المرحلة غالبًا بسن اللياقة، لأن المراهق في هذه الفترة يحس أنه محل أنظار الجميع، ويبدأ المراهق في هذه المرحلة بالاتصال بالعالم الجديد، عالم الكبار، وتقليد سلوكهم؛ حيث يتجه الفرد محاولاً أن يتكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه ويوائم بين تلك المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين، محاولاً التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانضواء تحت لواء الجماعة. (خليل ميخائيل معوض، ١٩٩٤، ٣٣١)

### أهم ملامح مرحلة المراهقة المتأخرة:

- ١- يقترّب النشاط الحركي من الرزانة، وتكتمل المهارات الحسية الحركية.
- ٢- الذكاء يصل إلى قمة النضج، واكتساب المهارات العقلية، والقدرة على التحصيل، ومهارة اتخاذ القرار، وفن التواصل مع الآخرين. وتنضح الميول والأهداف.
- ٣- تظهر دلائل النضج والاتزان الانفعالي في هذه المرحلة عبر مظهر المثالية.
- ٤- تتميز هذه المرحلة بالذكاء الاجتماعي ويسعى المراهق إلى تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي ويميل إلى الاستقلال عن الأسرة والاهتمام بالعمل.
- ٥- الاتجاه نحو الزواج والاستقرار العاطفي.
- ٦- لديه وعي ديني عام، ولديه روح التأمل والتدين. ([www.mr.master.mnb.com](http://www.mr.master.mnb.com))

### مطالب النمو في هذه المرحلة:

- ١- تحقيق الاستقلال الاقتصادي.
- ٢- الاستعداد للزواج والحياة الأسرية.
- ٣- معرفة واكتساب القيم الدينية والاجتماعية ومعايير الأخلاق في المجتمع باعتبارها موجهات للسلوك السوي والمقبول اجتماعياً.
- ٤- توسيع الخبرات المعرفية والاجتماعية. (Havighurst ,1972,701)



وتحقيق هذه المطالب من وجهة نظر هافيغورست يمكن اعتباره مؤشراً إلى تحقيق النضج السليم. ولهذا فهو يؤكد على أمرين:

- أهمية الثقافة في تحديد نوعية المطالب والحاجات في مراحل النمو المختلفة.
  - أهمية العنصر الحيوي (البيولوجي) والعنصر النفسي في التكوين النفسي للشخصية.
- وهو يفرض إمكانية تعويض الإشباع والحرمان الذي يحدث في مرحلة ما في مرحلة أخرى من النمو. (مرسل يوسف، ٢٠٠٠، ٥٨)
- وترى الباحثة أن المراهقة هي من أصعب الفترات والمراحل العمرية التي يمر بها الإنسان، فكثيراً ما يشوبها الاضطرابات والثورة والتمرد من قبل المراهق أو المراهقة، كما يتأثر الآباء بهذه المرحلة العابرة الباقية؛ أي أنها تمر بسرعة ولا يتوقف عندها عمر الانسان، لكن آثارها تبقى مدى الحياة ملازمة لشخصية الفرد. ولكي يتم بناء شخصية المراهق بناءً سليماً متجاوزة الاضطرابات ومرورها بسلام، يجب على الآباء والأمهات أن يتفهموا احتياجات أبنائهم النفسية والعقلية في هذه المرحلة.
- الدراسات السابقة:**

#### دراسات تناولت الخجل الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين:

لاحظت الباحثة من خلال اطلاعها على الأبحاث والدراسات السابقة أن هناك ندرة واضحة في الدراسات التي تناولت الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، ولم تجد سوى دراسة واحدة وهي دراسة (رانيا محمد ٢٠١١) تناولت الخجل الاجتماعي وعلاقته بدافعية الانجاز و التحصيل الدراسي والأفكار اللاعقلانية ، دراسات تناولت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والخوف الاجتماعي وهما يعتبران مكونين من مكونات الخجل الاجتماعي كما أثبتت دراسة (Carducci ,et al ,2001)، ودراسة ( Bernardo ,et al,2001).

#### - دراسة حياة البناء وآخرون (٢٠٠٦)

وتهدف الدراسة إلى فحص العلاقة بين القلق الاجتماعي والتفكير السلبي التلقائي لدى طلاب الجامعة الكويتيين. وكانت على عينة قوامها (٤٤٠) تم تقسيمهم مناصفة إلى ذكور وإناث، تراوحت أعمارهم بين (١٧ : ٢٧) عاماً، وقد استخدمت الدراسة قائمة القلق والخوف الاجتماعي، واستخبار المعارف الاجتماعية.

وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط ايجابي دال بين الأفكار السلبية التلقائية والقلق الاجتماعي.

#### - دراسة Koydemir & Ayhan (٢٠٠٨)

وكانت الدراسة بعنوان: "الخجل والبناء المعرفي لدى عينة من طلاب الجامعة الأتراك". وهدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين الخجل والمعتقدات الخاطئة، وتوسيع مدى الدراسات السابقة، لفهم دور الخوف من التقييم السلبي والثقة بالنفس وعلاقتها بالخجل. ولتحقيق ذلك تكونت عينة الدراسة من (٤١٥) طالباً جامعياً تركياً، طبق عليهم مقياس الخجل لتشك وبص، ومقياس الأنماط المعرفية المضطربة بين الأشخاص، وقائمة ريزنبرج لتقدير الذات، وقائمة تقييم منحنى المخاوف السلبية وقد أسفرت النتائج إلى وجود ارتباط بين الخجل وكل من التوقعات غير الواقعية للعلاقات، والخوف من التقييم السلبي، والثقة بالذات. وكذلك اتضح

ارتفاع الخجل لدى كل أفراد العينة المراهقين، تم استنتاج أن هذه العوامل يمكن الاستفادة منها باعتبارها عوامل مؤشرة لظهور الخجل وبخاصة الثقة بالنفس. هذه النتائج تؤيد أن المعتقدات الخاطئة والتقييم الذاتي لهما علاقة واضحة بالخجل عند الطلبة الجامعيين الأتراك.

#### - دراسة رانيا محمد رفعت (٢٠١١)

وكانت الدراسة بعنوان "الخجل الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والأفكار اللاعقلانية والتحصيل الدراسي لدى طالبات الجامعة" وهدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية ودافعية الإنجاز والتحصيل الدراسي ولتحقيق ذلك تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالبة من طالبات الجامعة تتراوح أعمارهن بين (١٨:٢١) عامًا، وطبق عليهن مقياس للخجل الاجتماعي، ومقياس للأفكار اللاعقلانية، ومقياس لدافعية الإنجاز، ومقياس للتحصيل الدراسي. وقد أوضحت نتائج الدراسة ما يلي:

- وجود علاقة بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية.
- وجود علاقة بين الخجل الاجتماعي والدافعية للإنجاز.
- توجد علاقة بين البعد السلوكي فقط من أبعاد الخجل الاجتماعي والتحصيل الدراسي.

#### نتائج الدراسة :

#### أسفرت نتائج الدراسة عن عدد من النتائج المهمة نوجزها فيما يلي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات.
  - ٢- توجد علاقة ارتباطية بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات باختلاف مراحل المراهقة (مراهقة مبكرة، مراهقة وسطى، مراهقة متأخرة).
- من خلال النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يتضح أن الخجل الاجتماعي له علاقة بالأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات. وهذا يدفعنا إلى الاهتمام بالكشف عن ظاهرة الخجل الاجتماعي لدى المراهقات؛ لأن الخجل يمثل مشكلة أساسية وخاصة في مرحلة المراهقة، ويقف حائلاً أمام الأفراد الخجولين يمنعهم من التفاعل مع أساتذتهم وأقرانهم، وقد يؤثر على توافقهم النفسي والاجتماعي والمهني، كما تبين أن الخجل بصفته ظاهرة نفسية تنطوي على أفكار تدور بين الشخص ونفسه، وقد تكون هذه الأفكار غير منطقية ولاعقلانية، وتكون هي المسئولة عن الشعور بالخجل، ولذلك تشير الباحثة إلى مجموعة من التوصيات التي قد تسهم في وضع حلول للمشكلات السلوكية والنفسية لدى المراهقات.
- وقد كشفت النتائج إلى أنه لا يختلف الارتباط بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية باختلاف المرحلة العمرية؛ بمعنى أن الفتيات في هذه المراحل الثلاثة عندما تزيد لديهن الأفكار اللاعقلانية عن ذواتهن تزيد لديهن درجة الخجل الاجتماعي، وقد فسرت الباحثة ذلك بأن التفكير اللاعقلاني ينطوي على المبالغات وتوقعات تفتقر إلى المنطقية، وأفكار خالية من المعنى يرددها الفرد لنفسه في شكل حوار ذاتي، وينطوي على تقدير غير سليم للمواقف وشعور بالذنب وعدم الكفاءة والتعاسة، كما يتضمن عناصر الينبغيات مثل (ينبغي، يجب أن)؛ حيث تؤدي بمن يعتنقها إلى الاضطراب النفسي، فمن الممكن أن تؤدي إلى زيادة الخجل أيضاً عند المراهقات.

ومن خلال النتائج التي أسفرت عنها الدراسة تبين أن كلاً من مراحل المراهقة المبكرة والوسطى والمتأخرة تتميز بدرجة عالية من الخجل الاجتماعي. وترجع الباحثة ذلك إلى نمط التفكير السلبي واللاعقلاني لدى الفتيات في هذه المرحلة، وهذا ما أثبتته نتائج الدراسات السابقة، ولكن تعتقد الباحثة أن الفتيات في تلك المرحلة يفقدن إلى التوعية الصحيحة، ويجب مساعدتهن على كسب الثقة بأنفسهن لأنه إذا شعرت الفتاة بأن الآخرين يثقون بها وبأفعالها سوف تثق بنفسها وبأفعالها، ومن ثم سوف تفكر في كل عمل تقوم به وتقدم عليه بطريقة عقلانية، مما يؤدي إلى تخفيف درجة الخجل الاجتماعي لديهن، وقد فسرت الباحثة ذلك بأن التغذية الرجعية والإمداد بالمعلومات والتوجيهات الداخلية الذاتية تعمل على تغيير المعتقدات اللامنطقية وعمليات التمركز حول الأفكار اللاعقلانية، أو التخلي عن التخيلات الذاتية التي تثير مشاعر الخجل.

الخلاصة من خلال النتائج السابقة يمكننا القول بأنه إذا استطعنا تنمية ثقة المراهقات بأنفسهن وإحلال الأفكار العقلانية محل الأفكار السلبية والخاطئة عن ذواتهن، فمن الجائز أن نخفف من حدة الخجل الاجتماعي لديهن.

**قائمة المراجع العربية والاجنبية:**

١. حامد عبد السلام زهران (١٩٩٥) **علم نفس النمو لطفولة والمراهقة** ، ط ٥ ، عالم الكتب ، القاهرة
٢. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥) **علم نفس النمو لطفولة والمراهقة** ، ط ٦ ، عالم الكتب ، القاهرة .
٣. حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠١) **الاضطرابات النفسية فى الطفولة والمراهقة** ، مكتبة القاهرة للكتاب ، القاهرة .
٤. حياة خليل البناء و أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٦) **القلق الاجتماعى وعلاقتة بالتفكير السلبي التلقائى لدى طلاب جامعة الكويت** ، مجلة دراسات نفسية ، مجلد ١٦ ، عدد ٢ ، ص ٢٩١ : ٣٠٩ .
٥. خالد محمد عبدالرحمن (٢٠٠٧) **فاعلية برنامج مقترح قائم على التعلم التعاونى لتعديل درجة الخجل لدى طلاب المرحلة الثانوية** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة طنطا .
٦. رانيا محمد رفعت (٢٠١١) **الخجل الاجتماعى وعلاقتة بالدافعية للانجاز والافكار اللاعقلانية والتصيل الدراسى لدى طالبات الجامعة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
٧. ريم أحمد عواد (٢٠١٥) **فاعلية السيكدوراما لخفض مصستوى الخجل فى مرحلة الطفولة المتأخرة** ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
٨. سناء أبو عجيلة عبد السلام (٢٠١٣) **فاعلية الذات والاتزان الانفعالى كمتيرين معدلين العلاقة بين الخجل والكفاءة الاجتماعية** ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة القاهرة ، كلية الآداب .
٩. سها إبراهيم مزيد (٢٠٠٩) **البلوغ وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية لدى عينة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
١٠. عبد اللطيف محمد خليفة (٢٠٠٣) **العلاقة بين الخجل والتوافق الاجتماعى لدى طلاب الجامعة السعوديين والكويتيين** ، دراسات فى علم النفس الاجتماعى ، المجلد الثالث ، دار غريب ، القاهرة .
١١. علاء الدين كفاى (١٩٩٤) **معجم علم النفس والطب النفسى** ، القاهرة ، دار النهضة العربية
١٢. مايسة أحمد النيال و مدحت عبد الحميد (١٩٩٩) **الخجل وبعض ابعاد الشخصية دراسة مقارنة فى ضوء عوامل الجنس والعمر والثقافة** ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية
١٣. مجدى عبد الكريم حبيب (٢٠٠٨) **بطارية اختبارات الخجل** ، القاهرة ، دار النهضة المصرية
١٤. محمد صهيب مزنونق (١٩٩٩) **تنمية التفكير العقلانى وأثرة على الضغوط النفسية لدى المراهقين** ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
١٥. محمد عبد الظاهر الطيب و محمد عبد العال الشيخ (١٩٩٠) **الافكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة وعلاقتها بالجنس والتخصص الاكاديمى** ، بحوث المؤتمر السنوى السادس لعلم النفس فى مصر ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، القاهرة ، الجزء الاول ، ص ٢٤٩ : ٢٦٤ .
١٦. منى عبد الفتاح لطفى (٢٠٠٥) **فاعلية برنامج ترويحى حركى اجتماعى مقترح على تنمية المهارات الاجتماعية وخفض الشعور بالخجل لدى الاطفال فى مرحلة الطفولة المتأخرة بمؤسسات الرعاية الاجتماعية** ، مجلة دراسات فى التعليم الجامعى ، جامعة عين شمس ، العدد ٩

- ١٧ . نعمان محمد موسى (٢٠٠٥) تحليل مضمون التفكير اللاعقلانى للطلبة الجامعيين باستخدام الصيغة العربية لقائمة المعتقدات اللاعقلانية ، المجلة التربوية ، المجلد التاسع ، العدد ٧٥ .
- ١٨ . يسرى محمد ابو العينين (٢٠٠٦)مدى فاعلية برنامج مهارات الوعى بالمعرفة فى تعديل الافكار اللاعقلانية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة المنوفية .  
المراجع الاجنبية :
- ١- Crozier, W.R (2005): shyness and students perception of seminars, **Journal of psychology learning & Teaching**, vol.4. pp. 27-34.
- ٢- Ellis, A (1973): **Humanistic Psychotherapies. The Rational Emotive Approach** .MCG. Raw. Hill book company, New York, son Paulo.
- ٣- Havisghurst, R (1972): **Developmental tasks and education** (3rded.) New York: D. McKay Co.
- ٤- Kaydemir & Ayhan (2008): Shyness & Cognitions: An examination of Turkish university Students. **Journal of psychology**. vol. 142, pp. 633-644.
- ٥- Henderson, L. (1992): shyness groups. In M. McKay & K. Paleg (Eds.), **focal group psychotherapy**. Oakland, CA: New harbinger press.