" الشعور بالنقص وعلاقته بالخجل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية /ابن الهيثم "

د/ شيماء عباس شمل د/ عنان غازي محمود

• **المستخلص** :

يعد الشعور بالنقص جزءا من الطبيعة الإنسانية ، ففي داخل كل إنسان شيء من الشعور بالنقص قل أو كثر ، وعلى الرغم من ان هذا الشعور يتمثل في ضعف الثقة بالنفس والخجل في المواقف الاجتماعية وضعف القدرة في اتخاذ القرار ، إلا انه يدفع بالإنسان في مرحلة لاحقة إلى ان يطور نفسه ، ويضع أهدافا يسعى إلى تحقيقها لكي يتغلب على نقصه ويصل إلى التفوق أو الكمال الذي يطمح اليه ، ويعد الخجل الاجتماعي من الأبعاد الأساسية في تركيب الشخصية ، ومن المتغيرات ذات التأثير البالغ في ما يصدر عن الإنسان من سلوك ، وله دور مهم في تشكيل حياته ومستقبله ، ولقد أشار أدلر Adler إلى ان مستوى الطموح يتحدد من خلال الشعور بالنقص تبعا لقوة هذا الشعور واتجاه الإنسان نحوه ومدى تأثره به . وقد استهدف البحث الحالي التعرف الى : قياس الشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية /ابن الهيثم . دلالة الفروق في الشعور بالنقص على وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث) . قياس الخجل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية /ابن الهيثم. دلالة الفروق في الخجل الاجتماعي على وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث). التعرف على طبيعة العلاقة بين الشعور بالنقص و الخجل الاجتماعي . وتحقيقا لهذه الأهداف ، قامت الباحثة بتطبيق مقياس الشعور بالنقص للباحث (عايد :٢٠٠٥)، ومقياس الخجل الاجتماعي للباحث (الجميلي:٢٠١٠) على عينة بلغت (٢٥٠) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية /ابن الهيثم تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية . وبعد معالجة البيانات إحصائيا باستعمال الاختبار التائي لعينة واحده ولعينتين مستقلتين توصل البحث الحالي إلى النتائج الآتية: ان طلبة كلية التربية /ابن الهيثم لديهم شعور بالنقص . ان الاناث أكثر شعورا بالنقص من الذكور . ان طلبة كلية التربية /ابن الهيثم لديهم الخجل الاجتماعي. ان الاناث أعلى من الذكور في الخجل الاجتماعي. توجد علاقة موجبة بين الشعور بالنقص والخجل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية /ابن الهيثم . واستكمالا لمتطلبات هذا البحث فقد أوصت الباحثتان بالعديد من التوصيات منها : إعداد برامج علمية وبإشراف متخصصين لمساعدة الطلبة الذين تبدو عليهم مظاهر الشعور بالنقص بصورة واضحة ، أو الذين يلجأون إلى طلب المساعدة في هذا المجال لغرضِ توجيههم نحو أفضل الطرائق العلمية للتعامل مع هذا الشعور والتعويض عنه تعويضا ناجحا ومفيدا . استغلال طاقات لدى طلبة الجامعة من خلال رفدهم بكل ما يمكن ان يطور مستواهم العلمي والثقافي ، وذلك بإدخالهم دورات الحاسوب والانترنيت واللغاتِ الرئيسة الحية وإكسابهم المهارات المختلفة التي قد يحتاجون اليها في المستقبل ، فضلا عن تطوير مستواهم الدراسي . كما قدمتا الباحثتان عدة مقترحات منها : إجراء دراسات علمية تتناول الشعور بالنقص لدى شرائح أخرى من المجتمع مثل: المعوقين ، الأيتام ، المدمنين ، المبدعين . إجراء دراسات علمية تتناول الخجل الاجتماعي لدى طلبة الصفوف المنتهية للمراحل الدراسية التي تعقبها مرحلة أخرى تتعدد فيها الاختيارات الدراسية من حيث نوع الدراسة ودرجة صعوبتها والمدة التي تتطلبها والشهادة التي توفرها والعمل الذي تخوله .

الكلمات المفتاحية: الشعور بالنقص، الخجل الاجتماعي.

Feelings of Inferiority and its Relationship to Social Shyness of the Students of the College of Education / Ibn al-Haitham

Dr. Shaymma Abbas Shamel

Dr. Anan Ghazi Mahmood

Abstract:

The feeling of inferiority is considered as part of the human nature,

inside every human being there I something of an inferiority complex more or less, and despite the fact that this feeling is represented by low self-confidence, shyness in social situations, and weak capability of decision-making, but it pushes humans at a later stage to self-development, and to setting objectives to pursue in order to overcome the shortage and reach the excellence or perfection which they aspire, the social shyness is one of the basic dimensions of personality formation, and one of the variables that have a great effect on what behavior comes out of humans, and it has an important role in shaping their life and future. Adler have pointed out that the level of ambition is determined by the feeling of inferiority depending on the strength of this feeling and the approach of Humans towards it and the extent to which they are influenced by it. The current research aimed to identify the followingMeasuring the inferiority complex among students of the College of Education / Ibn al-Haitham.Signifying the differences in feelings of inferiority according to the variable of gender (male, female).
Measuring the social shyness among the students of the college of Education / Ibn al-Haitham.Signifying the differences in the social shyness according to the variable of gender (male, female).Identifying the nature of the relationship between feelings of inferiority and social shyness.To achieve these goals, the researcher applied the scale of inferiority complex of the researcher (Ayed: 2005), and the scale of social shyness of the researcher (Al Jumaili: 2010) on a sample of (250) male and female students of the College of Education / Ibn al-Haitham chosen by random stratification. And after processing the data statistically using the t-test for one sample and for two independent samples, the current research found the following results:The students of the college of Education / Ibn al-Haitham have a sense of inferiority. Females have a sense of inferiority more than males.
The students of the college of Education / Ibn al-Haitham have social shyness. Females are higher than males in social shyness.There is a positive relationship between feeling of inferiority and social shyness among the students of the College of Education / Ibn al-Haitham. As a complement to the requirements of this research the researcher recommended a number of recommendations including:. Preparing scientific programs and under the supervision of specialists to help students who clearly show the manifestations of inferiority complex, or who resort to ask for help in this area for the purpose of directing them toward the best scientific methods to deal with this feeling and to compensate it successfully and usefully.Exploitation of the potentials of university students through including them in everything that is possible to develop their scientific and cultural level, by involving them in computer, Internet and main living languages courses and equip them with various skills they might need in the future, as well as developing their educational level.The researcher also made several proposals, including:.Conducting scientific studies dealing with the inferiority complex among other segments of society, such as the disabled, orphans, drug addicts, and the creative.Carrying out scientific studies on the social shyness among school students of final stages classes

which are followed by another phase with multiple choices in terms of the type of study, the degree of difficulty, the time it requires, the certificate provided, and the work opportunities.

Key words: feelings of inferiority, social shyness.

- **مشكلة البحث** :

لا يعد الشعور بالنقص ظاهرة فردية ، بل ظاهرة تعم النوع الإنساني كله فهو موجود في كل إنسان وإن كان ذلك بنسب متفاوتة ، فليس هناك أحد من البشر لم تتأثر حياته في وقت ما بهذا الشعور تأثرا إيجابيا أو سلبيا(أدلر ، ١٩٤٤: ٣٧) ، كما لا يعد النقص بحد ذاته هو المؤثر بقدر ما يكون الاتجاه الذي يكونه الفرد نحو ذلك النقص ، هو المؤثر الحاسم بما يحمله هذا الاتجاه من شحنة انفعالية (صالح ، ١٩٨٧ : ٩٦) .

وتبدو مظاهر هذا الشعور في ضعف الثقة بالنفس وانخفاض في تقدير الذات وخجل وارتباك وخوف من المواقف الاجتماعية لاسيما التي تتضمن المناقشة والنقد ، فضلا عن ضعف رضا الفرد عن مكانته (راجح ، ١٩٧٢ : ١٤٤) ، كما ضعف القدرة على تحمل المسؤولية والاستعداد للانسحاب من المواجهة والانعزال عن المجتمع ، والانطواء على النفس (الحفني ، ١٩٧٥ : ٢٢) .

إذ أن تعرض الفرد للشعور بالنقص بصورة مستمرة في مواقف حياتية متكررة مع بقاء نتائجه وضعف القدرة على التعويض ، يؤدي إلى أن يزيد هذا الشعور ويتكثف ويصبح أكثر ألما" للفرد مما يضطره إلى أن يبعده عن ساحة الشعور دافعا به في عملية كبت إلى اللاشعور ،ليتحول إلى عقدة نقص ولتتشكل أفكار وذكريات مزعجة تعمل عملها السلبي بانحراف الشخصية أو بغرس الكراهية والخوف فيها (مكبرايد، ١٩٦٩ : ٤٣) .

من خلال ملاحظات الباحثة وملاحظات زملائها أساتذة الجامعة انبثقت فكرة هذا الموضوع في ذهن الباحثة ضرورة دراسته والبحث فيه حيث وجدت إن هناك مظاهر سلوكية لدى طلبة الجامعة بالخجل الاجتماعي وهي:

- **" البعد عن المواقف الاجتماعية كلما أمكن ذلك ".**
- **" الإحساس بالضيق والتوتر والقلق عند اضطراره للتعامل مع المواقف التي لا يحبها .**
- **" أعراض القلق التي تظهر على الشخص الخجول عندما يضطر للتعامل مع مواقف فيها اتصال بأشخاص آخرين أو عندما يكون موضع ملاحظة من الآخرين تنتابه مشاعر نقص التقدير الذاتي كما إنه يعاني من عجز في التعبير عن الذات وكذلك تنقصه القدرة على تأكيد ذاته والحزم في المواقف والدفاع عن حقوقه الخاصة وقد سبب له ذلك مجموعة من المشكلات منها بعده عن مواقف الترويح والتعرف على أشخاص جدد وتدني**

الدرجات في الاختبارات الشفهية وفقدانه لبعض مصالحه لعدم قدرته على اتخاذ موقف حازم تجاه بعض التصرفات من الآخرين".

إذن تبرز مشكلة البحث الحالي في التعرف على الشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية /ابن الهيثم، و الخجل الاجتماعي في شخصية الفرد (الطالب) ولاسيما في المرحلة الجامعية ، ومحاولة علمية للكشف عن هذه العلاقة بين متغيري البحث والاستفادة منها في المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية.

- **أهمية البحث** :

يسيطر الشعور بالنقص على الحياة النفسية لكل البشر ، ويتجلى بوضوح في مشاعر ضعف الاكتفاء وفي الجهود المتواصلة التي تبذلها الكائنات الإنسانية للوصول إلى هذا الاكتفاء ، وهذا يعني إن حقيقة الكيان البشري تتمثل في الشعور بالنقص (أدلر ،١٩٨٤: ٧٤) .

فقد أشار أدلر إلى ان الشعور بالنقص موجود إلى حد ما في كل إنسان ، لان البشر جميعا يجدون أنفسهم في ظروف وأحوال يرغبون في تحسينها (Adler, 1931 :51) ، وهذا ما جعل أدلر يعد الشعور بالنقص مصدر كل كفاح الإنسان إذ ان كل تقدم وتطور ينتج من محاولة تعويض ناجحة عن النقص سواءا اكان هذا النقص حقيقيا أم متوهما (شلتز ،١٩٨٣: ٧٠) ، فان مثل هذا الشعور تعمل النفس البشرية للتغلب على النقص والانتصار عليه من خلال عملية التعويض التي قد تتخذ أشكالا متعددة تبعا لخصائص شخصية الفرد وظروفه البيئية والاجتماعية (رمزي ،١٩٨١: ٩٨) ، انه الوعي للنقص الذي يحفز الفرد ليعمل على تعويض ذلك النقص من خلال محاولته تحسين نفسه جسديا وفكريا ، وان يرتفع بنفسه اجتماعيا ومهنيا ، وان يحقق جلائل الأعمال في نواحي مختلفة من الحياة (ايليون ، ١٩٨٥ : ١٨).

وعلى أية حال فان الفرد إذا كان مصابا بتضخم خبيث في شعوره بأهميته نتيجة الشعور بالنقص ، فانه يضع لنفسه مستوى طموح أعلى بكثير من مستوى اقتداره الفعلي فلا يصيبه الا الفشل ، أما إذا كان مصابا بضمور حاد في تقديره لذاته ناتج أيضا عن الشعور بالنقص فيكون مستوى طموحه بالغالب دون مستوى اقتداره بكثير ، وذلك لانه يخشى الفشل ويرى في هذا الفشل خطرا يهدد ذاته الهشة (راجح ،١٩٧٢ : ١٢٤) ، كما ان شعور الفرد بالنقص داخل الجماعة التي ينتمي اليها من حيث مستوى أعضائها الثقافي أو الاجتماعي أوالمادي ، قد يدفع بالفرد إلى ان يرفع مستوى طموحه للوصول إلى مستوى الجماعة(زهران ،١٩٧٢ : ٧٩) .

وقد اختارت الباحثة طلبة الجامعة(كلية التربية/ابن الهيثم) مجتمعا لبحثه كونهم يمثلون فئة مهمة من المجتمع ولهم دور في الإسهام ببناء المجتمع وتقدمه وقيادته في معظم مجالات الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والتربوية (الكيال وهجرس ، ١٩٨٩: ٦٠)، كما تمثل الجامعة مكان جديد للنمو

المعرفي وتنمية القيم الاجتماعية وتنشئتها وتتشكل فيها الصداقات وتتخذ فيها القرارات واختيار مهنة المستقبل (الدوري، ٢٠٠١ : ٧) .

يعد علماء النفس والاجتماع إن الخجل الاجتماعي مرضا اجتماعيا ونفسيا يسيطر على قدرات الفرد ويشل طاقاته الإنتاجية ويحد من سلوكه الاجتماعي والنفسي نتيجة ما يصيبه من انفعالات بسبب إثارات طبيعية وصناعية يكتسبها الفرد في الأسرة والبيئة والمجتمع الذي يعيش فيه ومن الملاحظ إن الفرد الذي يستبد به الخجل إذ حياته السلوكية تكون مضطربة بتواصل وتسوء مسيرته فيفقد الثقة بنفسه ويصبح مشلول الإرادة والتفكير ويقع في قلق وبلبلة وتختلف عقدة الخجل الاجتماعي بين فرد وأخر وذلك لتعدد الأحوال والعوامل والظروف الموضوعية التي تحيط بحياة كل إنسان كما وهناك عاملان أساسيان يساعدان على خلق مرض الخجل الاجتماعي لدى الأفراد (العامل الجسدي والعامل النفسي)(أبو فرحة : ٢٠٠٠ : ١٢٢ ـ ١٢٣) .

كما إن كل فرد يشكل حالة خاصة من حالات الخجل فليس في الحياة النفسية قواعد عامة للأفراد بمعنى إن كل فرد ذو هوية مستقلة بطباعه وعاداته وأخلاقه وميزاته بحيث ترى الصفة الواحدة تختلف باختلاف الأشخاص فالخجل عند شخص ما غيره عند الآخرين وهكذا تتعدد الأحوال وتتنوع بتعدد الناس وتنوعهم وبتعدد الظروف وتنوعها وكلها ترجع إلى العاملين الرئيسيين المسببين للخجل وهما العامل الجسمي المتمثل بالنحول الزائد أو الهزال أوالشعور بعاهة جسمية أو تشوه والعامل النفسي المتمثل بالحساسية الشديدة أو سرعة الانفعال أو الإغراق فضلا عن الدور الذي تلعبه التخيلات الناجمة عن الاضطراب النفسي أو الخوف من اللا تقدير والتردد خاصة في فترة الخمود النفسي الذي تتعاون على إنشائه ظروف شخصية واجتماعية ينمو على أثرها الخجل ويزداد (شرارة ، ١٩٦٤ : ٩ ـ ١٨) .

كما" ميز(فاخر عاقل:١٩٨٥) معنيان للخجل المعنى الأول : يدل على أزمة معينة أو هيجان في وقت من الأوقات وبمناسبة من المناسبات ويعتبر أمر طبيعي سوي يصيب كل الناس ويتعرض له الإنسان في مختلف مراحل حياته إما المعنى الثاني للخجل فهو يدل على صفة دائمة يتصف بها شخص معين وتؤثر في حياته وتصرفاته وأفكاره فقد يحمر وجهه لأبسط ملاحظة ويضطرب عندما يوجه إليه أي انتباه وتصبح حركاته مضطربة ومترددة ويحس بشلل في أفكاره ويتلعثم كلامه ويطأ رأسه منخفضا ويحس بخفقان القلب واضطراب التنفس ففي هذه الحالة الإنسان مصابا بمرض الخجل ولا بد من معالجته ليتخلص من خجله الذي يسبب له ضيقا واضطرابا ويسد في وجهه سبل النجاح والتقدم ويبعده عن المشاركة في نشاط مجتمعه" (عاقل ، ١٩٨٥: ١٧٠ ـ ١٧٥).

كما توصل (جابر وآخرون: ١٩٦٨) إلى إن مشكلة الخجل تقع في مقدمة المشكلات الاجتماعية للطلبة العراقيين (جابر وآخرون : ١٩٦٨: ١٩ ـ ٢٠).

أما دراسة (السواد:١٩٦٩) فقد بينت إن طلبة المرحلة الإعدادية في العراق يخجلون ويرتبكون عندما يتحدثون مع الآخرين وبنسبة (٢٧٪) في مدينة بغداد و(٢٤,٤٪) في الأرياف (السواد : ١٩٦٩ : ١٥٦).

كما توصلت دراسة (السواد:١٩٨١) إلى إن طلبة في كليات جامعة الموصل يشعرون بالخجل والتردد عند الاشتراك بالمناقشات داخل القاعة وبنسبة (٣٨,٤٪) (السواد : ١٩٨١ : ٢٢٣) .

كشفت دراسة (الإبراهيم: ١٩٩٩) والتي استهدفت معرفة أسباب بعض الظواهر السلوكية لدى طلبة جامعة اليرموك الأردنية إلى إن (٥١٪) من الطالبات و (٤٩٪) من طلاب الجامعة يعانون من مشكلة الخجل من الرسوب (الإبراهيم ، ١٩٩٩: ٩٥).

فقد حظي الخجل الاجتماعي باهتمام عدد كبير من الباحثين بوصفه واحدا من متغيرات الشخصية التي تؤثر في استجابات الفرد وتكيفه النفسي والاجتماعي فقد توصل (زمباردو Zimbardo 1982) في دراسته عن الخجل الاجتماعي إلى نحو (٤٠٪) من أفراد المجتمع يعانون بشكل أو بآخر من الخجل الاجتماعي كما قرر إن الخجل على الرغم من تأثيره بصفة عامة في حياة هؤلاء الأفراد فإن تأثيره يشتد بصفة خاصة في جوانب معينة في حياتهم (Zimbardo , 1982 : 1-4).

كما كشفت دراسة (Roeder &Margraf 1999:) في ألمانيا أجريت على عينة من الطلبة الجامعيين من مختلف التخصصات اشتملت على (٣٤٧) طالبا وطالبة بمتوسط عمري بلغ(٢٥) سنة وبنسبة (٧٣٪) من العزاب طبق عليهم مقياس لقياس القلق التفاعلي ومنها لقياس الخجل الاجتماعي تبين إن (٦٤ ٪) من الطلبة يشعرون بالضيق من القيام بفعاليات مختلفة كالطعام والحديث والكتابة ... الخ أمام الآخرين وكأن الحديث أمام الجمهور من اكثر المظاهر انتشارا إذ بلغت النسبة (٥١٪) من الطلبة ككل وكانت نسبة الذين يخافون من إن يقولوا شيئا مضحكا أمام الآخرين (٤٨٪) وقد خشي (٤٧٪) من الطلبة الخجل الاجتماعي والارتباك في المواقف المسببة للقلق و (٤٢٪) من الفضيحة و (٣٥٪) من الفشل و (١٦٪) من الإهانة و (١١٪) من نوبة خوف ويشعر (٧٦٪) بالخوف في المواقف الاجتماعية عندما يشعرون إن انتباه الآخرين متمركز حولهم ونصف الطلبة تقريبا (٤٧٪) اقروا بأنهم يتجنبون المواقف الاجتماعية نتيجة القلق و(٤٠٪) يتجنبون النقد و(١٨٪) يتجنبون الحديث أمام شخص مسؤول (Roeder & Margraf , 1999 : 63-64) .

وقد أشار موري بي شتاين إنه ليس هناك عيب في إن تكون خجولا فالعالم في حاجة إلى الذين يتصفون بالهدوء والتأمل والرؤية إلى الذين لا يطلقون

العنان لألسنتهم دوما استنادهم إلى أي نوع في المعرفة ثم بعد ذلك يسألون أو لا يسألون أبدا وهؤلاء الذين يقحمون أنفسهم في شؤون الآخرين ويحرصون على عدم جرح مشاعرهم كما أشار إن هناك كثيرون لا يسعدهم خجلهم فيرون إن خجلهم هذا يعوق عن التعبير عن أنفسهم وإقامة علاقات صداقة مع الآخرين والاستمتاع التام بحياتهم وهناك من يرى إن الخجل هو الغطاء الواقي لهم فيشعرون من خلاله بالأمان والدفء ولكنه ربما يؤدي إلى الشعور بالظلم والوحدة (شتاين ووكر، ٢٠٠٠ : ١ ـ ٢) .

لقد أشارت الدراسات إلى إن أساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة التي يتعرض لها الأطفال منذ نعومة أظفارهم تسهم بشكل أو بآخر في نشوء الشخصية الخجولة نتيجة للإحباطات المتكررة بسبب السخرية والاستهزاء أوالتهكم الذي يتعرضون له من قبل الأسرة مما ينتج انخفاضا في تقدير الذات وإنقاصا للثقة بالنفس(العنزي ، ٢٠٠١ :٥٣).

وقد توصلت دراسة (الرحيم :١٩٦٨) إلى إن الشعور بالخجل أعلى بين الذكور منها بين الإناث إذا كانت نسبته بين الذكور (٥٤٪) ونسبته بين الإناث (٤٧٪) الرحيم ، ١٩٦٨ : ٥٥).

وكما بينت دراسة (السمادوني: ١٩٨٩) إلى الارتباط السالب بين الخجل الاجتماعي وسمات الشخصية السوية كالسيطرة والقدرة على بلوغ المكانة الاجتماعية الميل الاجتماعي تقبل الذات تأكيد الذات وكذلك يرتبط الخجل الاجتماعي ارتباطا ايجابيا بسمات الشخصية غير السوية كنقد الذات والشعور بالنقص والقلق لدى عينة الشباب (السمادوني ، ١٩٨٩ : ٢١٠).

وكشفت دراسة (فيلبس: ١٩٨٨) لوصف الأشخاص الخجولين من كلا الجنسين إنه هادئ لا يتكلم كثيرا غير مدرك للمواقف الاجتماعية لا يصغي بشكل جيد وإنه اقل رغبة في إن يشارك في فعاليات البحث عن المعلومات وإنه اقل احتمالا في التعبير عن رغبة المواجهة ذاتيا (جمال ، ١٩٩٧ : ٣٩). كما أكد شيفر ومليمان إلى انتشار الخجل الاجتماعي بشكل واسع بين المراهقين والراشدين إذ بلغ (٤٠٪) وإنهم يصفون أنفسهم بأنهم خجولين وغير قادرين على الاتصال المناسب مع الآخرين(شيفر ومليمان ، ١٩٨٩ : ١٩٩) .

ومن هنا جاء البحث الحالي في محاولة للتعرف على طبيعة العلاقة بين الشعور بالنقص والخجل الاجتماعي لدى أفراد المجتمع العراقي وبالتحديد بين شريحة طلبة الجامعة، لكون طلبة الجامعة يمثلون القاعدة الأساسية التي تقوم عليها تنمية المجتمع وتطوره، ولان الاهتمام بهم إنما هو يعبر عن الاهتمام بالمجتمع بأسره.

ويستهدف البحث الحالي التعرف الى :

- قياس الشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية /ابن الهيثم.
- دلالة الفروق في الشعور بالنقص على وفق متغير الجنس(ذكور وإناث).
- قياس الخجل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية /ابن الهيثم.
- دلالة الفروق في الخجل الاجتماعي على وفق متغير الجنس (ذكور وإناث).
- التعرف على طبيعة العلاقة بين الشعور بالنقص و الخجل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية /ابن الهيثم.

و يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية /ابن الهيثم (الدراسة الصباحية)العام الدراسي ٢٠١٤ ـ ٢٠١٥م ومن كلا الجنسين.

- **تحديد المصطلحات** :

قامت الباحثة بتحديد المصطلحين الآتيين :

- **الشعور بالنقص** :

عرّف الشعور بالنقص بتعريفات عديدة منها تعريف:

- **ادلر Adler ١٩٤٤:** بانه (شعور الفرد بالضعة وانه أدنى من الآخرين ، نتيجة قصور عضوي أو معنوي أو اجتماعي أو مادي ، حقيقي أو متوهم، مما يجعل الفرد يحقر نفسه ويشعر بضعف الثقة بالنفس ، والخجل في المواقف الاجتماعية ، و ضعف القدرة في اتخاذ القرار ، مما يدفعه إلى السعي للتفوق في محاولة للتحرر من الشعور النقص والوصول إلى الكمال من خلال التعويض عن النقص) (ادلر، ١٩٤٤: ٢٩).
- **مكبرايد ١٩٦٩:** بانه شعور الفرد بالقصور وضعف الكفاءة والتخلف عن الآخرين ، الأمر الذي يشجعه ويدفعه إلى السلوك بطريقة ايجابية لانجاز أعمال كبيرة والسير في طريق التقدم (مكبرايد ،١٩٦٩ :١٤).
- **راجح ١٩٧٢:** بانه حالة نفسية يدركها الفرد إدراكا مباشرا و يعترف بها وتنشأ من نقص جسمي أو عقلي أو اجتماعي ، حقيقياً أو متوهماً، وهذه الحالة تبدو مظاهرها بفقدان الثقة بالنفس وضعف رضا الفرد عن مكانته وانخفاض تقديره لذاته (راجح ، ١٩٧٢ :١٤٤).
- **عاقل ١٩٨٥:** بانه الشعور بالضعف والعجز النسبي وضعف الكفاءة الذي يشعر به الفرد والذي كثيرا ما يقوى ويزداد بسبب بعض مظاهر القصور كالصحة السيئة أو التشوه أو العاهة ، الأمر الذي يدفع الفرد إلى محاولة البروز والتفوق (عاقل ، ١٩٨٥ : ٥٧).
- **دسوقي ١٩٨٨:** بانه الشعور بالضعف وتدني الكفاية الذي يعاني منه الصغار يدعمه احياناً نقص في صحة البدن أو تشوه أو عيب فيه ، مما يثير الجهود لضمان تقدير الآخرين (دسوقي ، ١٩٨٨ : ٧٠٣).
- وبما أن الباحثة اعتمدت نظرية ادلر Adler إطارا نظرياً في هذا البحث فقد اعتمد التعريف النظري لهذا المنظر المشار إليه أنفا .

- أما التعريف الإجرائي للشعور بالنقص فانه يتمثل بـ : الدرجة التي يحصل عليها الفرد(الطالب الجامعي) على مقياس الشعور بالنقص المعتمد للباحث(عايد : ٢٠٠٥).

- **الخجل الاجتماعي** :

عرّف الخجل الاجتماعي بتعريفات عديدة منها تعريف :

- **نجار ١٩٦٠:** هو الإفراط في التفكير بالذات عند القيام بعمل ما وخاصة أمام الآخرين (نجار، ١٩٦٠ : ٢١٩)
- **رزوق ١٩٧٧:** بأنه حالة عاطفية أو انفعالية معقدة تنطوي على شعور سلبي بالذات أو على الشعور بالنقص لا يبعث الارتياح في النفس (رزوق، ١٩٧٧ : ١١٠).
- **بص Buss 1980 :** هو الاستجابة في وجود غرباء أو تطلع الآخرين مما يصيب الفرد بالتوتر والاهتمام أو مشاعر الحرج وعدم الراحة وكف السلوك الاجتماعي السوي المتوقع (Buss , 1980 : 1) .
- **زمباردو Zimbardo 1982 :** بأنه ميل متعلم لتجنب المواقف الاجتماعية والإخفاق في الاشتراك بشكل مناسب في المواجهات الاجتماعية والشعور بالقلق وعدم الارتياح خلال التفاعلات مع الآخرين ونقص الثقة في أهمية الفرد نفسه (Zimbardo , 1982 : 31).
- **سعيد ٢٠٠١ :** بأنه حالة انفعالية يشعر فيها الفرد بالتوتر والقلق والارتباك أثناء تفاعله الاجتماعي ويتسم بالانسحاب من الاتصالات الاجتماعية مع الآخرين وتنتابه مشاعر النقص وضعف الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية غير المألوفة عنده (سعيد، ٢٠٠١ : ٩) .
- **زمباردو هاندرسون Zimbardo and Henderson,2008:**(شعور بعدم الأرتياح وسوء التوافق في المواقف الاجتماعية المتبادلة، وهو صورة من استحواذ المشاعر وردود الأفعال الجسمية على تفكير الفرد وأفراطه في التركيز على ذاته) (Zimbardo and Henderson,2008 ,:40).

وقد أعتمدت الباحثة تعريف زمباردو٢٠٠٨ تعريفاً نظرياً للخجل الاجتماعي.

- **التعريف الإجرائي للخجل الاجتماعي** :

فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب أو الطالبة) في ضوء استجابته على فقرات مقياس خماسي التدرج المعتمد لهذا الغرض للباحث (حمد :٢٠١٠).

ويعد المنظور الذي أطلق عليه أدلرAdler علم النفس الفردي Individual The Psychology ، أول خروج عن مدرسة التحليل النفسي التي تزعمها فرويد Freud ، وقد ركز فيه على فردية كل شخص ، منكراً عالمية الدوافع البيولوجية والأهداف التي أكدها فرويد ، إذ صاغ أدلر فهما جديدا للطبيعة البشرية لم

يصور الناس فيه على انهم ضحايا للغرائز والصراعات ، محكوم عليهم بالقوى البيولوجية وتجارب الطفولة ، فكل فرد في رأي أدلر هو أساسا مخلوق اجتماعي ليس بيولوجيا ، وشخصيته تصوغها البيئة الاجتماعية وتفاعلاته معه ولم تصغها حاجاته البيولوجية ولا محاولاته المستمرة لإرضاء هذه الحاجات (شلتز ،١٩٨٣: ٦٧). وكان أدلر قد انشق عن فرويد بسبب تأكيده عامل الجنس كمتغير وحيد فسر على أساسه وجود وسلوك الإنسان كله ، وان الأمراض النفسية ترجع أساسا إلى التجارب الجنسية الفاشلة والمكبوتة في مرحلة الطفولة ، في حين رأى أدلر ان دافع السلوك هو الرغبة في التخلص من الشعور بالنقص والتغلب عليه بالسعي إلى التفوق والكمال ، فضلاً عن تأكيده ان هناك أهمية كبيرة للعوامل غير الجنسية في إحداث الاضطرابات النفسية مثل العوامل الاجتماعية والثقافية ، وعلى الرغم من ان أدلر لم ينكر الاستعدادات الغريزية كما هو الحال مع فرويد الا ان أدلر أعطى اهتماما للإطار الاجتماعي الذي ينشا فيه الطفل ، وان فهم العلاقات الجنسية يكون في ضوء التنافس القائم على الشعور بالنقص (صالح ،١٩٨٧: ٧٤).

وأوضح أدلر انه يمكن فهم الشخصية الإنسانية إذا ما تمت معرفة أهداف الفرد وطموحاته ، وهذا يعني ان أهداف الفرد هي التي توجه سلوكه الحاضر وتدفعه نحو المستقبل ، وهذه الأهداف يمكن ان تشكل دفاعا ضد الشعور بالنقص أو تعويضا عنه ، أو تعمل كجسر من الحاضر غير المشبع إلى مستقبل مليء بالنجاح والتقدم ، كما يمكن ان تعطي المعنى والغرض لفعالياتنا في هذه الحياة (Fadiman, 1975: 79)، وان الفرق بين الفرد الطبيعي والمريض نفسيا هو في كيفية رسم أهدافه الحياتية ، إذ ان الفرد الطبيعي يضع أهدافا واقعية يسعى إلى تحقيقها ، بينما يضع المريض نفسيا أهدافا خيالية أو غير واقعية يصعب الوصول اليها (صالح ، ١٩٨٧ : ٧٥) .

- **نظرية أدلر Adler التي تفسر الشعور بالنقص**:

ورد في نظرية أدلر العديد من المفاهيم المهمة فضلاً عن مفهوم الشعور بالنقص ، ولكون هذه النظرية المتبناة في هذا البحث ولكون هذه المفاهيم مرتبطة بشكل أو بآخر بمفهوم الشعور بالنقص ، ستقوم الباحثة باستعراض مفصّل لمفاهيم هذه النظرية.

- **الكفاح من اجل التفوق** :

أكد أدلر Adler في كتاباته الأولى ان العدوان Aggression هو الدافع الأساس لسلوك الإنسان الذي عنى به رد الفعل الذي يقوم به الفرد عندما يحبط أو يعاق إشباع حاجاته الأساسية مثل الحاجة إلى الطعام أو الحاجة إلى الجنس أو الحاجة إلى الحب وغيرها من هذه الحاجات (Boeree,1997 :3) لكنه لم يساوي بين العدوان والكراهية ، بل عد العدوان مبادأة قوية للتغلب على العقبات وان الميول العدوانية ضرورية بالقدر الذي تكون فيه مطلوبة لاستمرار

بقاء الفرد ، ثم طور أدلر مفهومه هذا فجعل الدافع الأساس للسلوك هو الرغبة في القوة Desire of Power الذي أستمده من مفهوم إرادة القوة Power Will للفيلسوف الألماني نيتشه Nietzche ، وفي مرحلة لاحقة أكد ان الدافع الأساس للسلوك هو الكفاح من اجل التفوق Striving of Superiority النابع من الشعور بالنقص ، إذ عد هذا الكفاح القوة الحقيقية التي تكمن خلف كل أنواع السلوك والتي بواسطتها يستطيع الفرد ان يتغلب على نقصه ويحل مشكلاته ويحسن قدراته ويستثمرها إلى أقصى حد ممكن (Adler ,1956 : 104) .

ان الكفاح من اجل التفوق يمكن ان يأخذ اتجاه موجب وآخر سالب ، فالاتجاه الايجابي يتمثل في ان هذا الكفاح يتضمن الإحساس بالاهتمام الاجتماعي Social Interest ويأخذ بالحسبان سعادة ورفاه المجتمع إلى جانب تطور الفرد وتحسين قدراته وتحقيق أهدافه في التفوق ، أما الاتجاه السلبي فيتضمن الاهتمام بالتفوق الشخصي الذي يستهدف الوصول إلى النجاح والتفوق بواسطة القوة والسيطرة على الآخرين وضعف الاهتمام بالمصلحة الاجتماعية ورفاه الآخرين والتكامل معهم في الأهداف العامة (Fadiman,1975 : 96) .

- **الاحتجاج الرجولي** :

أوضح أدلر Adler ان الطفل وهو ينمو في المجتمع يكوّن من التذكير والتأنيث معنيين متناقضين متصلين بالعالي والواطئ ، فالأول يمثل القوة والسمو بينما يمثل الثاني الضعف والقصور ، وذلك لان الحضارة التي يعيش فيها قد أقامها الرجال وهم يسيطرون على كل شي فيها وتظهر سطوتهم على النساء في كل مظاهر الحياة ومرافق العيش المادية والمعنوية ، ومع ان النساء يحاولن الحصول على ما يمكن من الحقوق التي يتمتع بها الرجال ، إلا ان الرجال هم في الواقع أوفر قوة واكبر أهمية في المجتمع ، فضلا عن ان الرجل يتفوق على المرأة في تكوينه الجسدي وقواه المؤثرة وارتفاع قامته وجهر صوته فإذا ما بدء الطفل يفتح عينيه على وضع المجتمع تبين له مكانة الرجل واتخذ منه رمزا للقوة ، حتى تصبح فكرته عنه تشمل كل ماهو عالي ، بينما تشمل فكرته عن المرأة كل ماهو واطئ فلا يرى من حظ الإناث سوى الطاعة والخدمة والتبعية ، في حين تتمثل في الرجولة ألوان السلطة والسيادة والارتفاع ، لهذا يتشوق كل طفل ولدا أو بنتا إلى ان يكون رجل بمعنى الكلمة (رمزي ،١٩٨١: ١٠٤).

إذن فالذكورة في المجتمع الإنساني تتضمن القوة والسيطرة والحرية والاستقلال أكثر منها في الأنوثة ، وهذا يتعلق بالموقف الذي يقفه المجتمع من ذكورة الوليد أو أنوثته ، فنظرة المجتمع إلى الذكر تعطيه تقديرا عاليا للذات وتمنحه امتيازات أكثر من الأنثى ، إذ يتقبل الآخرون من الطفل الذكر ان

يطمح ويعمل على ان يكون قوياً ومسيطرا وحتى عنيفا أيضا، ويرفض منه ان يكون ضعيفا أو سلبيا ، بينما يجب على الأنثى ان لا تصبو إلى القوة ولا تطمح إلى السيطرة وإنما عليها ان تكون خجولة وضعيفة وهادئة ، وفي الوقت الذي يكافئ الذكر على إظهار القوة ويلام إذا اظهر ضعفا أو خجلا في موقف ما ويعد بذلك نموه سليمًا وطبيعا ، فان الأنثى يعد نموها غير سليم إذا ما أظهرت ميلا للقوة والسيطرة والعنف (Boeree,1996 :3) .

- **الاهتمام الاجتماعي** :

يعد مفهوم الاهتمام الاجتماعي احد المفاهيم المهمة جدا في نظرية أدلر والذي أشار اليه على انه : الإحساس بالتماسك والترابط بين بني البشر (Adler 1928: 32,) ، فكل السلوك البشري هو سلوك اجتماعي لان الناس جميعا ينمون ويتطورون في بيئة اجتماعية ولان شخصياتهم تتشكل بفعل القوى الاجتماعية فالاهتمام الاجتماعي أو ما يسمى أحيانا بالمصلحة الاجتماعية هو اكبر من ان يكون شعور مباشر بالتوجه نحو المجتمع فقط ، بل يتضمن مشاعر القرابة مع كل أفراد المجتمع الإنساني وارتباطاهم معا في مجمل الحياة بصورتها الكلية العامة ، كذلك فهو الطريق للوصول إلى المجتمع المثالي الكبير لكل الجنس البشري (Adler ,1964 : 35) .

ولقد صور أدلر الفرد متأثرا بالقوة الاجتماعية أكثر منه تأثرا بالقوى البيولوجية ، ومع ذلك فقد عدّ الاهتمام .

الاجتماعي فطرياً، لكنه أشار إلى انه ينمو ويتطور عن طريق التوجيه المناسب والتدريب ويعتمد ذلك على تجارب الطفل الاجتماعية الأولى ، كما أشار أدلر إلى ان الفرد لا يستطيع ان ينفصل كليا عن الآخرين وعن التزاماته نحوهم ، فالناس قد تجمعوا مع بعضهم على شكل عائلات وقبائل وشعوب وهذا ناتج عن التعاون فيما بينهم (شلتز ، ١٩٨٣ : ٧٩).

- **إسلوب الحياة والذات المبدعة** :

أشار أدلر Adler إلى ان الفرد مادام يحيا في ظروف حياتية ملائمة فلا يمكن ان يرى أسلوب حياته واضحا جليا ، إما إذا وضع الفرد في ظروف صعبة غير ملائمة فيمكن ان يظهر أسلوب حياته بصورة واضحة ومتميزة جدا عن غيره من الأساليب ، وإذا أراد علماء النفس ان يدرسوا فرداً ما لكي يتعرفوا على خصائصه المميزة له ، وجب عليهم ان يدرسوه عندما يواجه هذه المشاكل والظروف الصعبة (أدلر ، ١٩٤٤ : ٦٤).

ان أسلوب الحياة Life Style لدى أدلر هو : النظام الذي بمقتضاه تمارس الشخصية وظائفها ، وهو الكل الذي يأمر الأجزاء ، والإطار النظري الذي يسترشد به الفرد في سلوكه اللاحق (هول ولينذزي ، ١٩٨٧ : ١٦٨) ، وهو نمط الشخصية المميز للفرد الذي يتشكل بوضوح في نهاية مرحلة الطفو له

(Ryckman,1978: 103) ، والطريقة الفريدة التي يختارها الفرد لمتابعة أهدافه في الحياة (Fadiman,1975 :97) ، كما يشير أسلوب الحياة إلى الكيفية التي يعيش فيها الفرد حياته والتي يتعامل بها مع المشاكل التي تواجهه والتي يعقد فيها علاقاته الشخصية مع الآخرين وكيفية تعامله معهم (Boeree,1997 : 4) ، وقد ذكر أدلر انه لايمكن ان نجد شخصين متماثلين في كل شي لان ما يصادف الفرد من غرائز وبواعث وأخطاء كثيرة يجعل من الصعب وجود شخصين متماثلين في إسلوب حياتهما في كل شي ، مع كل ما تمر به الحياة النفسية والاجتماعية للفرد من تأثيرات داخلية أو خارجية ، ولان تفكير الفرد يتبدل بتبدل البيئة من حوله ويتأثر بها (أدلر ، ١٩٤٤ : ٦٥).

لقد أشار أدلر إلى ان أسلوب الحياة ينبع من الشعور بالنقص ومحاولة التعويض عنه ، سواءا كان هذا النقص ماديا أو معنويا ، حقيقيا أو متوهما كمثل اعتقاد الفرد بانه اقل فعالية من الآخرين المحيطين به مما ينعكس على معظم سلوكه في الحياة(فونتانا، ١٩٨٩: ١٨٧) ، وإذا تطلب ان نفهم مستقبل فرد ما وجب فهم أسلوب حياته أولا ، ولان لكل فرد أسلوب حياة خاص ومميز فان من السهل ان نستدل على مستقبله من مجرد الحديث إليه وسماع إجاباته عن الأسئلة التي تستدعي إجابات تكشف عن طريقة تفكيره واتجاهاته وأهدافه في الحياة (أدلر ، ١٩٤٤ : ٦٦) .

- **التسلسل الولادي** :

افترض أدلر Adler ان التسلسل الولادي للطفل في العائلة هو احد المؤثرات الاجتماعية المهمة في مرحلة الطفولة والتي تساهم في خلق أسلوب حياة الفرد فبالرغم من ان الأخوة لهم نفس الأبوين ويعيشون في نفس البيت الا ان لهم بيئات نفسية غير متطابقة تماما ،إذ ان حقيقة كون الطفل أصغر أم أكبر من أخيه وان اتجاه والديه قد يتغير نحوه نتيجة لولادة أطفال أكثر ، تخلق ظروف طفولية متباينة تؤثر كثيرا في شخصية الطفل وفي تكريس الشعور بالنقص لديه ، وكان أدلر كثيرا ما يدهش مستمعي محاضراته إذ يخبرهم عن التأثير الذي يتركه تسلسل الفرد الولادي بين إخوانه وأخواته على بناء وتشكيل أسس السلوك لديه ، وقد ركز على ثلاثة مراكز مختلفة من التسلسل الولادي للأطفال في العائلة هي : الطفل الأول ، والطفل الثاني ، والطفل الأصغر (شلتز ١٩٨٣ : ٨١) .

- **التعويض** :

أفاض أدلر Adler كثيرا في الحديث عن التعويض ، إذ بدأ ذلك في مجال التعويض العضوي ثم عمم ما وجده في المجال العضوي على المجال النفسي فقد أشار إلى ان الشعور بالنقص عموما يؤدي بالفرد إلى محاولة التغلب على هذا النقص والسعي إلى وضع أفضل عن طريق عملية التعويض ، اذ يندفع الفرد منذ صغره إلى البحث عما يخفف من شعوره بالضعة والضعف، فتظهر

لديه الرغبة في التعويض منذ وقت مبكر وتتضح من خلال حركاته وألعابه ولان الطفل يشعر بالفرق الشاسع بينه وبين الكبار وما يتمتع به هؤلاء من القوة والسلطة والمكانة قياسا إلى ضعفه وصغر حجمه ، فان ذلك يولد لديه رغبة كبيرة وعارمة في ان يصبح قوياً وكبيراً ويصل إلى السلطة والمكانة التي يتمتع بها الكبار ، فيضع مثلا لنفسه هو الأب أو الأم وينسب لهما كل الكفايات والقدرات التي يسعها العالم باجمعه ويحاول الارتفاع بنفسه إلى مكانتهما ، بل السعي للتفوق عليهما (رمزي ، ١٩٨١ : ٧٤، ٩١) .

ان القوة الدافعة التي تنبع من الشعور بالنقص تقوم على الرغبة في تعظيم الشعور بالشخصية والسمو بها ، وهي رغبة جامحة تتغلغل جذورها في الطبيعة الإنسانية ، فإذا تم تحليل تلك الرغبة وفحصها تبين انها في صميمها ليست سوى القدرة على التعويض التي يمتلكها الفرد للحصول على ما يحرره من الشعور بالنقص (رمزي ، ١٩٨١ : ٩٦) .

- **الشعوربالنقص**:

بدأ أدلر Adler عمله التنظيري بالتركيز على الشعور بالنقص الناتج من نقص عضوي (Kaplan,1995 : 498) (Goldman,1995 : 8) ،الذي عنى به نقص يصيب احد أعضاء الجسم من خلال ضعف اكتمال نموه أو توقفه أوضعف كفايته التشريحية أو الوظيفية أو عجزه عن العمل بعد الولادة فهناك من يولد ولديه عوق أو عاهة في احد أعضائه الظاهرة ، وهناك من يولد ولديه ضعف أو خلل في احد أعضائه الداخلية ، وهناك من يولد ولديه عيوب في النطق أو السمع أو في قوة الإبصار ، وهناك من هو هزيل وضعيف البنية ، وهناك من لديه استعداد كبير للمرض (Boeree,1997 : 6)، وان وجود مثل هذه الأعضاء القاصرة وهذه العيوب الخلقية تؤثر في الحياة النفسية للفرد لانه يحقّره في نفسه ويشعره بضعف كفائته ، لكنه من ناحية أخرى يلهب فيه الجهاد لتأكيد شخصيته ويحفزه على الكفاح من اجل التغلب على نقصه من خلال عملية التعويض.

- **الخجل الاجتماعي** :

يعتبر الخجل شكل من أشكال الخوف يتميز بالاضطراب أثناء احتكاك الطفل بالآخرين وهو يستثار بواسطة الناس وليس بالأشياء أو الحيوانات أوالمواقف (هرمز وإبراهيم،١٩٨٨ :٣٦٦).

"في حين عد البعض الأخر من علماء النفس والاجتماع الخجل مرضا اجتماعيا ونفسياً يسيطر على مشاعر وأحاسيس الفرد منذ الطفولة الخوف والقلق والضعف فيؤثر في بعثرة طاقاته الفكرية ويشتت إمكاناته الإبداعية وقدراته العقلية ويشل قدرته على السيطرة على سلوكه وتصرفاته تجاه نفسه وتجاه المجتمع الذي يعيش فيه" (غالب ، ١٩٧٨ :١٠).

فقد أوضحت كثير من الدراسات" ان مشكلة الخجل الاجتماعي أو الخوف من المجتمع تظهر بشكل أكبر في فترة المراهقة مع احتمال ظهورها قبل أو بعد هذه السن وهناك كثير من المتخصصين في الأمراض النفسية يؤكدون ان هناك الكثير من الأشخاص يعانون من هذه المشكلة في صمت لأعوام طويلة ولكنهم يبدءوا في طلب المساعدة في حالة تزايد الحالة اذ إنها تسبب بعض المشاكل الكثيرة أو الأزمات في الحياة يرى بعض العلماء أن بالنسبة لهؤلاء الأشخاص عند حدوث أي موقف اجتماعي أو ظروف تجعلهم في مجتمع يشعرون بالخوف والتوتر والخجل شانه شان أي ضغط نفسي أخر يؤدي إلى ظهور مجموعة أعراض تندرج تحت ثلاث تقسيمات هي" (بدران ، ٢٠٠٣ : ٣٤) .

- "أعراض سلوكية وتشمل(قلة التحدث والكلام بحضور الغرباءو النظر دائما لأي شئ عدا من يتحدث معه "
- أعراض جسدية تشمل(زيادة النبض و مشاكل والآلام في المعدة و رطوبة وعرق زائد في اليدين والكفين وجفاف في الفم والحلق و الارتجاف والارتعاش اللاإرادي).
- أعراض انفعالية داخلية (مشاعر نفسية داخلية) وتشمل(الشعور والتركيز على النفس و الشعور بالإحراج والشعور بعدم الأمان ومحاولة البقاء بعيدا عن الأضواء والشعور بالنقص). "(بدران،٢٠٠٣ : ٣٧)

- **أسباب الخجل الاجتماعي** :

للخجل الاجتماعي" اسباب وهي :

- أن الشعور بعدم الأمان يؤدي بالأشخاص غير الآمنين بعدم الشعور بالطمأنينة وهذا ينتج عنه عدم الثقة بالذات والاعتماد على الغير وعدم الدخول في مغامرات اجتماعية كما أنهم مشغولون بمحاولة الشعور بالأمن وتجنب الإحراج وعدم ممارسة المهارات الاجتماعية فيشكل الخجل دائرة مفرغة بالنسبة لهم فيصبحون أكثر خجلا بسبب نقص المهارات الاجتماعية والمعلومات الإيجابية من الآخرين فيتخذ له أحيانا صديقا من الخجولين أمثاله" .
- "تسمية الذات كخجول يفضل بعض الأفراد تسمية أنفسهم (بالخجولين) وذلك لأنهم يدركون بأنهم فعلا خجولون وغير مؤكدين لذاتهم فيشعرون بالخوف ويتصرفون على أنهم لا بد أن الذين من حولهم يعرفون بأنهم فعلا خجولون فباعتقادهم أن شخصياتهم خجولة أن ليس لديهم القدرة على المواجهة للقيام بأي تصرف فيتكون لديهم نقص ناتج عنه الجبن والتردد وعدم المواجهة" .
- "**الإعاقة الجسمية** : هناك أطفال خجولون منذ ولادتهم يتدخل هنا عامل الوراثة لذا يجد أن بعض الأدلة تدعم وجود خجل وراثي أو تكويني فبعض الأطفال فوضويون منطلقون جريئون على عكس البعض الأخر يميلون

للهدوء والانطواء ومن المحتمل أن يمتد هذا النمط من الأطفال طوال حياتهم وخصوصا تحت (الشعور بعدم الأمان) وعندما يكون الأباء جريئين منطلقين جدا والأطفال خجولين يؤدي إلى صراع مستمر لكي يصبحوا اجتماعيين فالإعاقة الخفية الظاهرة تجعل الأطفال حساسين جدا وهذا يؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي نتيجة نواقص جسمية أو عاهات بارزة مثل ضعف البصر أو السمع أو اللجلجة في الكلام أو السمنة المفرطة أو قصر القامة المفرط. " (غالب ، ١٩٧٨ :١٠).

- "**فقدان المهارات الاجتماعية** : وحسب رأي خبراء النفس فأن حوالي (١٠ـ ١٥٪) من الأطفال لديهم ميل واستعداد بان يكونوا خجولين بصورة غير طبيعية بينما الباقون يصبحون خجولين أما لأنهم بدون مهارات اجتماعية أوسبب الخوف من عدم تقبل الآخرين أو الخوف من تعرضهم للسخرية من الآخرين مما يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس والذات " (بدران ٢٠٠٣ : ٣٧).
- "**نموذج الوالدين** : نجد أن الأبوين الخجولين عادة ينتجون أطفالا خجولين وتدخل الوراثة شكل قوي فيها وتحمل استعدادا كبيرا فيجبر الأطفال لهذا الأسلوب وتكون اتصالاتهم الاجتماعية محددة والتحدث مع الآخرين ويتسم بالخوف وعدم الثقة " (عبدالعزيز وعطيوي ،٢٠٠٤ :١٨٩ ـ ١٩٠).
- "**مخاوف الأم الزائدة** : أي أم تحب طفلها باعتباره اثمن ما لديها لذا تشعر الأم بأن عليها أن تحميه من أي أذى أو ضرر قد يصيبه لكن الحماية الزائدة عن الحد تجعلها تشعر بأن طفلها سيتعرض للأذى في كل لحظة وتملأ داخل الطفل الشعور بالخوف مما يؤدي إلى انسحابه من اللعب ويظل منطويا خجولا بعيدا عن محاولة أي شيء خوفا من أصابته بأي أذى" .
- "**مركب النقص** : يعاني بعض الأطفال من مشاعر النقص الناتجة عن أسباب مادية كان تكون ملابسه رثة وقذرة لفقره أو قلة مصروفه اليومي أو نقص في أدواته الدراسية وكتبه تساعد كل ذلك على ان ينشا هؤلاء الأشخاص الأطفال خجولين وميالين للعزلة .
- **التدليل المفرط من قبل الوالدين** : من أهم أسباب الخجل الاجتماعي عند الطفل هو التدليل المفرط من قبل الوالدين لطفلهما على سبيل المثال عدم سماح الأم لطفلها أن يقوم بالأعمال التي اصبح قادرا عليها وعدم محاسبة الطفل حينما يفسد أثاث المنزل أو عندما يتسلق المنضدة أو عندما يسود الجدار بقلمه وتزداد مظاهر التدليل المفرط في نفس الوالدين عندما يرزقان بالطفل بعد سنوات كثيرة أو قد تكون الأم أنجبت بعد عدة اجهاضات مستمرة أو يأتي الطفل بعد إنجاب الأم لعدة إناث عندما يشعر الطفل بان المعاملة داخل المنزل لم يقابلها نفس المعاملة خارج المنزل وداخل المدرسة أوالحي أو الشارع غالبا ما يؤدي شعور الطفل بالخجل وخاصة إذا قوبلت رغباته بالصد واذا عوقب على تصرفاته بالتأنيب والعقاب والتوبيخ" .
- **الحماية الزائدة** : ان هؤلاء الأطفال اعتماديون وليس لديهم ميولا في المغامرات وبعض الأباء لديهم إحساس عالي بالمسؤولية تجاه أطفالهم

فانهم يقومون بالأعمال المطلوبة من أطفالهم نيابة عنهم يكون أطفالهم خجولين .

- "**النقد والتهديد** : الأباء الذين ينتقدون أطفالهم مباشرة وعلانية يخلقون في نفوسهم مشاعر الخوف من الراشدين لذلك يصبح الأطفال خجولين ومترددين كذلك التهديد يخلق شعور الخوف لديهم تكون ردود أفعالهم دفاعية فقط " (عبد العزيز وعطيوي ، ٢٠٠٤ : ١٨٩ ـ ١٩١) .

- **أنواع الخجل الاجتماعي** :

"ان هناك عدة تصانيف لأنواع الخجل الاجتماعي وهي :

- "**تصنيف الشربيني ٢٠٠٠** : صنف أشكال الخجل إلى ستة أشكال هي : (خجل مخالطة الآخرين ،خجل الحديث،خجل الاجتماعات،خجل المظهر ،خجل التفاعل مع الكبار،خجل حضور الاحتفالات والمناسبات) " (الشربيني :٢٠٠٠: ٩٢) .
- "**تصنيف بص (Buss1980)**: صنف الخجل الاجتماعي إلى نوعين هما(خجل الخوف Fearful shyness و خجل الشعور ـ بالذات Self – consciousness) shyness. "
- "**تصنيف بيكونير 1977 Pikonis** ميز بين نوعين من الخجل هما :
  - ✓ **الخجل العام Public shyness** : يتميز صاحبه بعيوب في الأداء مثل الحرج عند ممارسة المظاهر السلوكية العامة مما يؤدي إلى الفشل في ممارستها .
  - ✓ **الخجل الخاص Private shyness** : يختص بالشعور الذاتي بشيء ما أي تكون لدى الفرد الخجول ذاتيا بعدم الارتياح والخوف من التقييم السلبي وبالقلق وبالحساسية الزائدة للذات وبالاستثارة الداخلية (Internalarousal) " (فايد ،٢٠٠١ :٦) (الدريني، ١٩٨١ : ١٣).
- " **تصنيف أيزنك وأيزنك 1969 Eysenck & Eysenck**: صنف الخجل إلى نوعين هما :
  - ✓ **الخجل الاجتماعي الانطوائي Introverted ـ Shyness – Social**: أي الميل للعزلة ولكن مع القدرة على العمل بكفاءة ونجاح مع الجماعة إذا اضطر الشخص لذلك.
  - ✓ **الخجل الاجتماعي العصابي Neurotic - Social - Shyness** : يشعر بالقلق الناتج من الشعور بالدونية بالحساسية المفرطة نحو الذات وإحساس بالوحدة النفسية وخوف من إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين . وبالحساسية للذات عموما أثناء وجود الرؤساء خصوصا وشدة الهلع (worry) من الخبرات التي تشعره بالضعة Humiliy وهذا يؤدي بالشخص إلى التعرض للصراع النفسي بين رغبته في مصاحبة الآخرين وخوفه من هذه المصاحبة ولقد توصل العديد من الباحثين إلى وجود الخجل العصابي مثل (Comrey & Cattell & Layman & Crozier) " (الدريني ، ١٩٨١ : ١٣٠ ـ ١٣١) .

- **"الخجل الاجتماعي من وجهة نظر النظرية السلوكية المعرفية** :

تتمثل النظرية السلوكية المعرفية بوجهة نظر (زمباردو Zimbardo) استخدم مصطلح الخجل الاجتماعي كنوع من أنواع القلق الاجتماعي وعدم الارتياح والتوتر والارتباك في حضور الآخرين ". (Zimbardo , 1980 : 334).

" وعد زمباردو Zimbardo الخجل مفهوما متعدد الأبعاد وهو شائع يتضمن أنواع مختلفة من القلق الاجتماعي وصعوبات الأداء أمام الآخرين والقلق من التكلم والخوف والقلق من الجنس الأخر،كما عد زمباردو الخجل بأنه رد فعل شخصي ينشا ويتأكد من خلال القيم الاجتماعية (Social Values) السائدة والبر مجة الحضارية ويكون انتشار الخجل أعلى من الحضارات الموجهة والمركزة نحو الذات أو الأنا (Ego) اكثر من الحضارات الموجهة نحو الجماعة أوالحضارات التي تركز على المجتمع" (Zimbardo , 1980 : 335).

"يتضمن الخجل الاجتماعي في رأي (زمباردو Zimbardo) من أربع مكونات رئيسية وهي :

- **المكون السلوكي : مثل تجنب المواقف الاجتماعية التي تثير الخوف للشخص الخجول وعدم التعبير عن مشاعره وأفكاره وصعوبة التحدث أمام الآخرين .**
- **المكون الفسيولوجي : زيادة ضربات القلب وجفاف الفم والارتجاف والشراهة في الأكل ، الارتعاش .**
- **المكون المعرفي : مثل الأفكار التي يحملها الفرد عن الموقف وتجعله غير قادر على التواصل مثل الفكرة السلبية حول الذات والانشغال المفرط بالذات ولوم الذات الثقة السلبية بالذات .**
- **المكون الانفعالي : " مثل الشعور بالارتباك والخزي والاكتئاب والقلق والعزلة.**

جدول (١)يبين مكونات وأعراض الخجل الاجتماعي حسب وجهة نظر زمباردو (Zimbardo 1996)

السلوكية	الفسيولوجية	المعرفية	الانفعالية
الانسحاب والسلبية	تسارع ضربات القلب	أفكار سلبية عن الذات وعن المواقف والآخرين	الارتباك أو الشعور الذاتي المؤلم
تجنب الآخرين	جفاف الفم	الخوف من التقييم السلبي وان ينظر إليه الآخرون على انه مضحك أو(أحمق)	الشعور بالخزي والعار
تجنب المواقف المثيرة للخوف	الارتجاف أو الارتعاش	القلق والتغيير من الوضع والتأمل فيه الكمالية	التقدير الواطئ للذات
التكلم بصوت منخفض	التعرق	صفة لوم الذات خصوصا بعد قيام علاقات أو تفاعل اجتماعي	الانعزال و الحزن
قلة حركة الجسم أو ضعف التعبير الابتسامة بشكل مفرط أو هز الرأس	الشعور بالإغماء والدوخة ألم في المعدة أو الغثيان	الثقة السلبية للذات وان الآخرين أقوياء وبعيد عن الإدراك في كثير من الأحوال	العزلة أو الوحدة
صعوبة التحدث أو التلعثم في الكلام	يكتشف المواقف أو الشخص نفسه مثل التوهم أو الهلوسة	التأثير السلبي لمفهوم الذات (التأثير الاجتماعي غير جدير بان يحب وغير جذاب)	الاكتئاب
سلوكيات عصبية مثل لمس الشعر أو الوجه	الخوف من فقدان السيطرة والاحتياج الشديد السائدة وخفقان القلب الشديد	الاعتقاد بوجود سلوكيات أصول اجتماعية يحملها الشخص وعليه تخمينها اكثر من كونها مواقف اجتماعية محددة	القلق

والجدول (١) يبين مكونات وأعراض الخجل الاجتماعي حسب وجهة نظر زمباردو "(Zimbardo ,1996 :2-3).

" كما عرف زمباردو الخجل الاجتماعي تجريبيا : بعدم الشعور بالارتياح والميل إلى تجنب المواقف الاجتماعية والفشل في المشاركة في اللقاءات الاجتماعية والقلق والاضطرابات وتسلط الأفكار والمشاعر وردود الأفعال الجسمانية كما ان الخجل قد يكون مزمنا يبدو كصفة شخصية تركز على ذات الفرد مركزيا " (Zimbardo , 1996 : 3) .

كما استنتج زمباردو من دراسات أجريت على الأفراد الخجولين في مواقف اجتماعية وهي ردود الأفعال الأكثر شيوعا بين طلبة الجامعات كما في الجدول (٢) يبين ردود أفعال الشخص الخجول والنسب المئوية التي تمثلها. (Zimbardo,1980 : 33)

جدول (٢)يبين ردود أفعال الشخص الخجول والنسب المئوية التي تمثلها

ردود الأفعال الفسيولوجية	النسبة المئوية	الأفكار والمشاعر	النسبة المئوية	السلوكيات الظاهرة	النسبة المئوية
زيادة النبض	٥٤٪	الشعور بالذات	٨٥٪	الصمت	٨٠٪
احمرار الوجه	٥٣٪	القلق بخصوص تجاوز التاثيرات	٦٧٪	تجنب التواصل بالنظر	٥١٪
التعرق	٤٩٪	القلق من النقد والتقييم الاجتماعي	٦٣٪	تجنب الآخرين	٤٤٪
تقلص المعدة	٤٨٪	تقييم الذات السلبي	٥٩٪	تجنب السلوك	٤٢٪
زيادة ضربات القلب	٤٨٪	التعاسة في الموقف	٥٦٪	التحدث بصوت منخفض	٤٠٪

- **منهجية البحث** :

"استعمل في هذا البحث المنهج الوصفي القائم على رصد ما هو موجود وتحليله، ويعد هذا المنهج منهجاً ملائماً لطبيعة البحث وأهدافه، فهو يقوم على وصف العلاقات والمؤثرات التي توجد بين الظواهر وتحليلها وتفسيرها كما يساعد على تقديم صورة مستقبلية في ضوء المؤشرات الحالية" (فان دالين،١٩٨٥: ٣١٢).

- **مجتمع البحث** :

لتحقيق أهداف البحث الحالي تم تحديد مجتمع البحث الأصلي واختيار عينة ممثلة له من طلبة كلية التربية /ابن الهيثم في جامعة بغداد فقد بلغ عدد الطلبة الجامعيين (٢٦٤٧) طالب وطالبة للدراسات الأولية للعام الدراسي (٢٠١٥/٢٠١٤) موزعة على متغير النوع فقد بلغ عدد الذكور(١٢٥٢) و الاناث (١٣٩٥) في الاقسام العلمية الخمسة ،وكما هو موضح في الجدول (٣) أسماء اقسام كلية التربية /ابن الهيثم وأعداد طلبتها(الذكور- الإناث).

جدول (٣) أسماء اقسام كلية التربية /ابن الهيثم وفقاً لمتغير النوع(ذكور -إناث)والتخصص(علمي أنساني) للعام الدراسي (٢٠١٤/٢٠١٥)

القسم العلمي	اعداد الطلبة وفق متغير النوع		المجموع الكلي
	ذكور	اناث	
علوم الحياة	٢٥٧	٣٧٢	٦٢٩
الحاسبات	١٦٤	٢٠٣	٣٦٧
الكيمياء	٣٢٧	٣٤٤	٦٧١
الفيزياء	٢٥٣	٢٢١	٤٧٤
الرياضيات	٢٥١	٢٥٥	٥٠٦
المجموع الكلي	١٢٥٢	١٣٩٥	٢٦٤٧

- **عينة البحث** :

تم اختيار قسمين من اقسام كلية التربية /ابن الهيثم ، بالطريقة الطبقية العشوائية وهي قسم علوم الحياة ، قسم الحاسبات وبواقع (١٢٥) طالب وطالبة من كل قسم ،وبعد ذلك تم تحديد مجموعة أفراد عينة البحث التطبيقية البالغة (٢٥٠) طالب وطالبة جامعية تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية متساوية ، والجدول(٤) يوضح ذلك.

جدول(٤)أسماء الأقسام لعينة البحث التطبيقية وفقاً لمتغير النوع (ذكور- إناث)

الاختصاص	الكلية الأقسام	عدد الطلبة وفقا لمتغير النوع		المجموع
		ذكور	إناث	
علمي	علوم الحياة	٦٢	٦٣	١٢٥
	حاسبات	٦٢	٦٣	١٢٥
المجموع الكلي	٢	١٢٤	١٢٦	٢٥٠

- **أدوات البحث** :

من أجل قياس المتغيري التي شملها البحث الحالي وهي الشعور بالنقص والخجل الاجتماعي قامت الباحثة بالاطلاع على عدة دراسات ومقاييس العربية والمحلية ، ثم اعتمدت على المقياسين التاليين :

- مقياس الشعور بالنقص للباحث(عايد : ٢٠٠٥) يتكون من (٤٦) فقرة ،ولقد ولقد اعتمد الباحث طريقة ليكرت ذات البدائل خماسية التدرج وهي (دائما غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا).
- مقياس الخجل الاجتماعي للباحث (الجميلي :٢٠١٠) وتضمن ثلاث مكونات وهي المكون السلوكي ويشمل (١٠) فقرة والجسمي ويشمل (١٠) فقرة والمعرفي ويشمل (١٠) فقرة وكان مجموع فقرات مقياس الخجل الاجتماعي (٣٠) فقرة ،ولقد اعتمد الباحث طريقة ليكرت ذات البدائل خماسية التدرج وهي (تنطبق علي دائما،تنطبق على أحيانا،تنطبق على نادرا،لا تنطبق على)، ويتم تحديد البديل من قبل المستجيب الذي ينطبق عليه من خلال وضع علامة ( ) تحت البديل الذي يختاره دون تدخل من الباحث وقد تم اعتماد طريقة ليكرت في بناء وتصحيح المقاييس وتأخذ الفقرات الايجابية التسلسل من (٥ ـ ١) درجة أو الفقرات السلبية في التصحيح التسلسل من (١- ٥) درجة .

- **إعداد تعليمات مقياسين البحث**:

لقد حرصت الباحثة على أن تكون تعليمات مقياسين البحث في البحث الحالي واضحة ودقيقة حيث طلب من المفحوصين الإجابة بكل دقة وصدق لغرض البحث العلمي وطلب من المستجيب عدم ذكر اسمه للحفاظ على سرية الاستجابة.

- **صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري)** :

تم عرض الأدوات على الحكام لبيان أرائهم وتوجيهها بحكم العلمية على المقاييس ومجالاتها ومحتوى ومضمون فقراتها وقد بلغ عدد الخبراء (١٠) خبيراً من مختلف الاختصاصات النفسية والتربوية فقد أشار أيبل (Eble) إلى أن أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية فقرات المقاييس هي قيام عدد من الخبراء بتقرير مدى صلاحيتها في قياس الصفة أو المجال الذي وضعت من أجله (Eble 555 : 1972,). ولغرض التحقق من مدى صلاحية المقياسين وهي مقياس الشعور بالنقص ومقياس الخجل الاجتماعي كما مبين في الملحق (١) والتي تم عرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين في ميدان علم النفس العام والتربوي والقياس والتقويم لإصدار أحكامهم على صلاحية البدائل المعتمدة للاستجابة على كل فقرة ومحتوى الفقرة وملأمته للمجالٍ الذي وضعت من أجله ولقد تم أعتماد قيمة النسبة المئوية (٨٠٪) فأكثر معيارا لقبول كل فقرة أو حذفها من خلال الإبقاء على الفقرات أو حذفها ،ولقد احظيت جميع فقرات المقياسين بموافقة جميع الخبراء.

- **التطبيق الاستطلاعي الأول**:

لقد سعت الباحثة إلى أجراء هذا التطبِيق، من أجل التعرف على وضوح تعليمات المقاييس وفقراتها وبدائلها فضلاً عن الكشف عن الفقرات الغامضة وغير الواضحة لأفراد العينة، ومحاولة تعديلها، وحساب الوقت المستغرق في الإجابة عن المقاييس ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على (٢٠) طالب وطالبة جامعية تم أختيارهم من قسمين الرياضيات و الكيمياء بالطريقة العشوائية البسيطة (الكيس المثالي) موزعين بالتساوي على وفق متغير النوع(ذكور- إناث) كما موضح في الجدول (٥).

جدول(٥)عينة التطبيق الأول للمقياسين الشعور بالنقص، والخجل الاجتماعي، موزعة على وفق متغير النوع.

ت	القسم	ذكور	إناث	المجموع
١	الرياضيات	٥	٥	١٠
٢	الكيمياء	٥	٥	١٠
المجموع	٢	١٠	١٠	٢٠

وقد تبين من خلال هذا التطبيق أن مواقف المقياسين وبدائلها وتعليماتها كانت واضحة للطلبة وكان الوقت المستغرق للإجابة عن وقت هذه المقاييس بمدة تتراوح ما بين (١٠- ١٥) دقيقة .

- **الخصائص السيكومترية للمقياسين** :

- **مؤشرات الصدق Validity Indexes للمقياسين الشعور بالنقص والخجل الاجتماعي**:

يعد الصدق من الخصائص الأساسية للمقاييس النفسية لأنه يشير إلى قدرة المقاييس في قياس ما وضع من أجل قياسه (Eble, 1972: 408). وقد كان للمقياسين البحث الحالي مؤشر الصدق التالية:

- **الصدق الظاهري(Face Validity)**

يتحقق هذا النوع من الصدق بعرض فقرات المقياس قبل تطبيقها على مجموعة من المحكمين الذين يتمتعون بخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات المقياس في قياس الخاصية التي يتفق عليها معظم الخبراء (Ghiselli 1981: 341). وقد تحقق للباحث هذا النوع من الصدق على مقياسين البحث الشعور بالنقص، والخجل الاجتماعي وذلك عن طريق عرضها على الخبراء وهم مجموعة من المختصين في مجال علم النفس العام والتربوي والقياس والتقويم لإبداء أرائهم حول المقاييس وتصاميمها وفقراتها وبدائلها وتعليماتها لقد حظيت جميع الفقرات للمقياسين بالموافقة جميع الخبراء كما موضح في الملحق (٢).

- **الثبات**:

أذا كان الثبات يعد من الخصائص السيكومترية المهمة للمقاييس النفسية الذي يشير إلى أتساق درجات المقياس في قياس ما يجب قياسه بصورة منتظمة (Maloney & Ward,1980: 60), فأنه يتحقق عند قياسه بطريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency أو بطريقة ما يسمى بإعادة الاختبار (Test Re-test) أو الاتساق الخارجي External Consistency ولذلك عندما يستمر الاختبار بإعطاء نتائج ثابتة عند تكرار تطبيقه عبر فترات زمنية متباعدة لا تزيد عن أسبوعين (Fransell, 1981: 97), كما إن معامل ألفا يزودنا بتقدير جيد للثبات في أغلب المواقف وتعتمد الطريقة على أتساق أداء الفرد من فترة إلى أخرى (عودة والخليلي،١٩٨٨: ٩٢).

وقامت الباحثة باستخراج ثبات المقياسين الشعور بالنقص والخجل الاجتماعي بطريقتين هما:

- طريقة الاختبار ـ أعادة الاختبار test-retest Method .
- معامل ألفا للاتساق الداخلي Alpha Coefficient Internal Consistency .

وفيما يلي عرضهما:

- **طريقة الاختبار:أعادة الاختبار test-retest** :

يسمى معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة بمعامل الاستقرار (Stability) عبر الزمن والذي يتطلب إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات نفسها بفاصل زمني قدره أسبوعين وحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني(Murphy ,1988 :85).

وقد قامت الباحثة بتطبيق المقياسين في البحث الحالي بعد أسبوعين دفعة واحدة لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على العينة التي بلغت (٣٠) طالب وطالبة جامعية من عينة البحث الأصلية البالغة (١٠٠) طالب وطالبة وقد تم أختيار (١٥) طالب وطالبة من كل قسم في التطبيق الثاني لغرض إعادة الاختبار وذلك بوضع علامة على استمارة الطالب واسمه في قوائم الأسماء كما موضح في جدول (٦).

جدول (٦)عينة ثبات المقياسين بطريقة إعادة الاختبار موزعة وفقاً لمتغير النوع (ذكور -إناث)

القسم	عدد الطلبة وفقا لمتغير النوع		المجموع
	ذكور	اناث	
علوم الحياة	٧	٨	١٥
حاسبات	٧	٨	١٥
المجموع	١٤	١٦	٣٠

وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient للمقياسين للتعرف على طبيعة العلاقة بين درجات التطبيق الأول والثاني لعينة إعادة الاختبار البالغ عددها (٣٠) ظهر أن معامل الثبات لمقياس الشعور بالذنب (٠,٨١) وبلغ معامل الثبات لمقياس الخجل الاجتماعي (٠,٩٠) وقد عدت هذه القيم مؤشرا عاليا على استقرار استجابات الأفراد على المقاييس الثلاث عبر الزمن وفي هذا الصدد أشار عيسوي إلى أن معامل الارتباط بين تطبيقين لأي اختبار نفسي إذا كان أعلى من (٧٠٪) فان ذلك مؤشرا جيدا على ثبات ذلك الاختبار (عيسوي، ١٩٨٥ :٥٨).

- **معامل ألفا للاتساق الداخلي**:

يشير نيلي Nunnally 1978 الى أن معامل ألفا يزود الباحثين بتقدير جيد للثبات في أغلب المواقف (230: 1978, Nunnally) (ثورندايك وهيجن ،١٩٨٩: ٨٩) إذ تعتمد هذه الطريقة على أتساق أداء الفرد من فقرة لأخرى. ولأجل استخراج الثبات بهذه الطريقة استخدمت عينة الثبات المشار إليها سابقا والبالغ عددها (٣٠) كما موضح في الجدول (٧).

جدول (٧)معاملات ثبات مقياسين البحث الشعور بالنقص، الخجل الاجتماعي بطريقتي إعادة الاختبار ومعادلة ألفا.

المقياس	الطريقة	معامل الثبات
الشعور بالنقص	إعادة الاختبار	٠,٨١
	معادلة ألفا	٠,٧٩
الخجل الاجتماعي	أعادة الاختبار	٠,٩٠
	معادلة ألفا	٠,٨٤

ويتبين من الجدول (٧) أن جميع قيم معامل الثبات دالة عند مستوى (٠,٠٥).

- **الخطأ المعياري للمقاييس Standard Error of Measurements** :

بين تايلر (Tayler) بان الخطأ المعياري للمقياس يستخدم دليلاً على مقدار الدقة في تفسير الدرجات، فإذا كان صغيرا فان الدرجة على المقياس تكون دقيقة، أما إذا كان الخطأ المعياري للمقياس كبيرا فأن الدرجات على ذلك المقياس تكون غير دقيقة نسبيا (تايلر، ١٩٨٣ :٥٨).

ويرجع الخطأ المعياري للمقياس إلى الاختلاف بين درجات القياس التي يتم الحصول عليها والدرجات الحقيقية له. ويعد ذلك تقديرا نافعا في تفسير المقياس (Stanely & Hopkins,1972 :118). كما يعد كل من الخطأ المعياري للمقياس ومعامل الثبات طرائقا بديلة في التعبير عن ثبات المقياس وقام الباحث بتطبيق معادلة الخطأ المعياري للمقياس ووجد أن قيمة الخطأ المعياري لمقياس الشعور بالنقص (١٠,٤٩) عندما كان الثبات المستخرج بطريقة ألفا للاتساق الداخلي (٠,٧٩) في حين بلغت قيمة الخطأ المعياري لمقياس الخجل الاجتماعي (١٧,٠٣) عندما كان الثبات المستخرج بطريقة ألفا للاتساق الداخلي (٠,٨٤).

- **التطبيق النهائي**:

بعد اعتماد مقياسين البحث الشعور بالنقص والخجل الاجتماعي للتحقق من أهداف البحث الحالي قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة البحث التطبيقية البالغ عددها (٢٥٠) طالب وطالبة جامعية .

- **الوسائل الإحصائية**:

لمعالجة بيانات البحث الحالي فقد استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية الآتية:

- **المتوسط الحسابي** : لاستخراج الوقت المستغرق للإجابة على مقياسين البحث.
- **الانحراف المعياري** : لمعرفة أنحراف التقديرات عن أوساطها الحسابية للمقياسين (البياتي، ١٩٧٧: ١٦٢).
- **الاختبار التائي لعينتين مستقلتين** : للتعرف على دلالة الفروق للمقياسين البحث الحالي وفقا لمتغير النوع (ذكور ـ اناث) (Gronlund, 1971 : 253).
- **معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient**: لحساب الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار والتعرف على العلاقة بين المتغيري (Nunnally,1978 : 280).
- **معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي (Alfa Cronbach Formula)** : لحساب الثبات لمقياسين البحث الحالي الشعور بالنقص، والخجل الاجتماعي.
- **الاختبار التائي لعينة واحدة (One sample t-test)** : لقياس متغيري البحث الحالي الشعور النقص والخجل الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث (Runyon & Haber ,1973 : 80).
- **الخطأ المعياري** : قد استخدمت لمعرفة المؤشرات الإحصائية للمقياسين الشعور بالنقص والخجل الاجتماعي(Nie & etal ,1986 : 186).

- **عرض النتائج ومناقشتها**":

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق أهدافه المرسومه ، ومناقشة تلك النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة في هذا البحث وكما يأتي :

- **قياس الشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية /ابن الهيثم**:

كان الوسط الحسابي لعينة البحث على مقياس الشعور بالنقص (١٤٨) وانحراف معياري (١٤,٧٥) ، بينما كان الوسط الفرضي (١٣٨) ، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة كانت (٥,٢٥٢) اكبر من القيمة الجدولية (١,٩٨)وهي ذات دلالة عند مستوى (٠,٠٥) ، مما يشير إلى ان طلبة كلية التربية /ابن الهيثم لديهم شعور بالنقص ، وجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسط درجات الشعور بالنقص والمتوسط الفرضي للعينة

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
طلبة كلية التربية /ابن الهيثم	٢٥٠	١٤٨	١٤,٧٥	١٣٨	٥,٢٥٢	١,٩٨	٠,٠٥

ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق منظور أدلر وكما يأتي :

ان الشعور بالنقص جزء من الطبيعه الانسانية ، وهو موجود في كل انسان ولو بنسب متفاوته ، ولكي يكون الانسان انسانا فهذا يعني انه يشعر بالنقص فما من احد من بني البشر لم تتأثر حياته بهذا الشعور سلبا أو إيجابا في يوم ما لذا فان الشعور بالنقص ليس ظاهره فردية حسب ، بل ظاهرة تعم النوع الانساني كله ، كما ان الانسان بالقياس إلى الطبيعة كائن محدود القدر ، ضئيل القيمة ، ضعيف الإمكانيات ، لهذا كان الشعور بالنقص مقيما في نفسه يحفزه دائما للكشف عن أفضل الوسائل التي يستطيع بها ان يوافق بين نفسه وبين بيئته الطبيعيه (ادلر ، ١٩٤٤: ٣٧) (رمزي ، ١٩٨١: ٨٢) .

ومن خلال ما سبق يمكن القول ان طلبة الجامعة (طلبة كلية التربية /ابن الهيثم)هم جزء من هذا المجتمع الانساني وهم أعضاء فيه ، ومن ثم فانهم يشعرون بما يشعر به الآخرون ، ويعيشون الحياة الانسانية ذاتها بكل مكوناتها وتفاعلاتها ، ويعانون مما يعاني منه جميع البشر لأنها النفس البشرية ذاتها، لذا فمن الطبيعي ان يشعروا بالنقص الذي يشعر به كل فرد في هذا المجتمع الانساني .

الباحثة تفسير هذه النتيجة ، ان جميع طلبة جامعاتنا والشعب العراقي بصورة عامة عانوا من ظروف نفسية واجتماعية ومادية ضاغطة وصعبة ولمدة طويلة ، حتى تدنى مستوى الثقة بالنفس لديهم ، وتشوه مفهوم الذات ، فكان الشباب العراقي ـ ذكرا أو انثى ـ يصل المرحلة الجامعية وقد مر بالكثير من المواقف المحبطة والظروف الضاغطة ، وعاش العوز والقلق والحرمان النفسي والفكري والمادي ، في بيئة فقيرة لاتشبع حاجة ولاتثير حافزا ولا تمنح أملا ، فجاء وهو اقل نضجا وأضعف ثقة بالنفس ، وأكثر إحباطا ، ليجد في الجامعة بيئة لا

تختلف كثيراً عن غيرها من حيث المعاناة التي تعيشها ، حالها حال بقية مؤسسات المجتمع العراقي في ظل ظروف الحياتية القاسية بما يزيد من الإحساس بالإحباط ويكرس الشعور بالنقص لاسيما إذا ما قورنت بالجامعات الأخرى في العالم أو في أقل تقدير في الدول المجاورة من حيث الأمكانات العلمية التقنية والمادية الهائلة التي توضع في خدمة الجامعات هناك ، ومن حيث المكانه المعنوية والقيمية التي تتمتع بها الجامعة حرماً وأساتذة وطلبة ، ومن حيث تمتع خريج الجامعة بالمكانة التي يستحقها وان تضمن له الشهادة الجامعية التي حصل عليها وظيفة محترمة وحياة كريمة.

- **دلالة الفروق في الشعور بالنقص على وفق متغير الجنس (ذكور ،اناث):**

كان الوسط الحسابي للذكور على مقياس الشعور بالنقص (١٣٥) والتباين (٩٨,٦٣) ، بينما كان الوسط الحسابي لعينة الاناث على المقياس نفسه (١٥٩) والتباين (١٢٥,٤٢) ، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة (٨,٨٢٦) ، وهي ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى ان الاناث لديهن شعور بالنقص أعلى مما لدى الذكور ، وجدول (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩)الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسطي درجة الشعور بالنقص على وفق متغير الجنس

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	التباين	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	١٢٤	١٣٥	٩٨.٦٣	٨.٨٢٦	١.٩٨	٠.٠٥
اناث	١٢٦	١٥٩	١٢٥.٤٢			

ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق منظور أدلر Adler بماياتي :

ان جنس الطفل ذكراً كان أم انثى لا يكون سبباً في حد ذاته في التأثير على نفسية الطفل وخلق الشعور بالنقص لدية ، فالشعور بالنقص موجود في كل انسان بغض النظر عن جنسه ، لكن الموقف الذي يقفه المجتمع من جنس المولود ـ ذكراً أم انثى ـ ونوع التنشئة الاجتماعية المعد لكل منهما هو العامل المؤثر في تكريس الشعور بالنقص وتعميقه ، أو التقليل من تأثيره(الخولي ، ١٩٧٦: ٢٥٧) فهذه التنشئة هي التي تكوّن نفسية الفرد وتبني شخصيته لانها تعينه على تحديد موقفه إزاء النقص والمركز الاجتماعي والجنس (رمزي ، ١٩٨١ : ١٦١).

وكما يرى أدلر فان الذكورة في مجتمعنا تتضمن القوة والحرية والسيطرة بينما تتضمن الانوثة الضعف والتبعية الخنوع ،وان المقابلة بين الذكورة والانوثة تمثل المقابلة بين الارتفاع والانخفاض ، لذا يجري تدريب كلا الجنسين على فكرة القوة والتفوق لدى الذكور ، والضعف والنقص لدى الاناث ، وهكذا يجري تثمين الصفات التي ينظر إليها على انها ذكورية مثل القوة والفاعلية والعقلانية ، وتبخيس الصفات التي ينظر إليها على انها انثوية مثل الضعف والعجز والسلبية والعاطفية ، ويرى أدلر ان الطفل الذكر ماان يفتح عينيه على

المجتمع حتى يرى سيطرة الرجال على كل شي في الحياة ، فيتخذ من الرجولة رمزاً للقوة والسيادة والارتفاع ، وان الانثى ما ان تفتح عينيها على المجتمع حتى ترى ضعف النساء وتبعيتهن وسلبيتهن فتشعر بالنقص بصورة اكبر ، وهذا بسبب التمايز الكبير بين نظرة المجتمع إلى الذكورة والانوثة ، مما جعل الانثى تخفي تحت مظاهر الرقة والرفق والحنان والخنوع تعطشاً للقوة لايمكن إشباعه في حضارة أقامها الرجال وسيطروا فيها على كل شي (رمزي ، ١٩٨١ : ١٠٤) (صالح ، ١٩٨٨ : ١٢١).

ومن خلال ما سبق يمكن القول ان نظرة المجتمع إلى نوع المولود ، والمركز الذي يضعة الأهل للذكر أو الانثى ، وإسلوب التربية المختلف تماما للتعامل مع كال منهما ، كل ذلك يشكل عنصراً حاسماً في التفاوت في الشعور بالذنب بين الذكر والانثى ، فالمولود الذكر موضع ترحيب وسعادة ، أما الانثى فقبولٍ بالأمر الواقع ليس إلا ، ان لم تكن موضع رفض وحزن من قبل العائلة احيانا ويكبر الطفل الذكر وتكبر معه الامتيازات الممنوحة له من الجميع ، والتي ترافقه طوال مدة نموه ، وتكبر الانثى وتكبر معها التحديدات والقيود والمحرمات حتى تكاد ان تسلب منها حقوقها الاعتيادية ، والذكر في العائلة هو مصدر الفخر ومستقبل العائلة وامتداد نسبها ، وهو الذي دائماً في المقدمة ، أما الانثى فهي مصدر القلق وهي التي دائماً في المؤخرة ، ومثل هذا الوضع لابد ان يجعل الاناث يشعرن بالنقص بصورة اكبر من الذكور ،على الرغم من ان الشعور بالنقص موجود لدى كل فرد في المجتمع الانساني .

- **قياس الخجل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية /ابن الهيثم**:

كان الوسط الحسابي لعينة طلبة الجامعة على مقياس الخجل الاجتماعي (١١٨) وانحراف معياري (١٦,٠٨) ، بينما كان الوسط الفرضي (٩٠) ، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة (ـ ١.٠٣٢) وهي ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، مما يشير إلى ان طلبة كلية التربية /ابن الهيثم ليس لديهم الخجل الاجتماعي ، وجدول(١٠)يوضح ذلك .

جدول (١٠)الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسط درجات الخجل الاجتماعي والمتوسط الفرضي للعينة التطبيقية الرئيسه

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضى	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
طلبة كلية التربية /ابن الهيثم	٢٥٠	١١٨	١٦,٠٨	٩٠	ـ ١.٠٣٢	١,٩٨	٠,٠٥

مناقشة هذه النتيجة يمكن القول إن الخجل ويعتبر من أكثر اضطرابات التجنب وهو انكماش اجتماعي مفرط من الاختلاط بالآخرين لأن الشخص الخجول عادة يتجنب الآخرين يخاف بسهولة لا يثق بنفسه أو بالغير متواضع

متحفظ متردد في إلزام نفسه بأي شيء وفي المواقف الاجتماعية لا يقوم بالمبادرة أو التطوع بل يبقى على الأغلب صامتا ويتجنب التقاء العيون أو يتحدث بصوت خافت وعادة ما يتلجلج ويحمر وجهه إضافة أنه سهل الاستثارة وكثير الحركة والتشاؤم يبدو أن الخجل الاجتماعي واضح عند طلبتنا يرجع ذلك إلى التقاليد أو الحماية الزائدة عن الحد والتي تكون البذرة الأولى للخجل الاجتماعي فضلا عن القسوة على الطفل تفقده فطرته التي فطره الله عليها من الفضول وحب الاستطلاع وتجعله يميل إلى الخوف والإحجام وتفادي النقد والإحساس بالضعف أما الحماية الزائدة والحنان المفرط فيحرمان الطفل في طفولته من فرصة تأكيد ذاته مع أقرانه بالاحتجاج اللفظي أو العمل ويظهر الخجل الاجتماعي عندما يقوم المرء بالحديث أو عمل شيء في مجموعة من الناس مثل المناسبات الاجتماعية أو قاعة المحاضرة المواقف التي يشعر فيها المرء إنه تحت المجهر أو في دائرة الضوء وكأن الكل ينظر إليه ما يحدث في مثل هذه الأحوال إنه يخاف أن يظهر عليه الخجل الاجتماعي أو الخوف أو أن يخطئ أو يتلعثم وذلك ما يؤدي به للارتجاف والخفقان وضيق التنفس وجفاف الحلق والتعرق٠٠٠ عندما تحدث هذه الأعراض في موقف ما فإن المرء يتهيب مثل هذه المواقف ويبتعد عنها ويتجنبها وهذا التجنب يزيد من مخاوفه وتضعف ثقته بنفسه فيجعله عرضا لهذه المشاعر في المستقبل مما يزيد الحالة سوءا وتعقيدا

- **دلالة الفروق في الخجل الاجتماعي على وفق متغير الجنس(ذكور ، اناث):**

كان الوسط الحسابي لعينة الذكور من طلبة كلية التربية /ابن الهيثم على مقياس الخجل الاجتماعي (٩٨) والتباين (١٠٥,١٢) ، بينما كان الوسط الحسابي لعينة الاناث على نفس المقياس (٩٨) والتباين (١٧٨,٥٠) ، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة(٥,٥٥٧) وهي ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى ان الخجل الاجتماعي لدى الاناث أعلى منه لدى الذكور ، وجدول(١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسطي درجة الخجل الاجتماعي على وفق متغير الجنس

النوع	العدد	الوسط لحسابي	التباين	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	١٢٤	٩٨	١٠٥.١٢	٥,٥٥٧	٣,٤٦٠	٠,٠٥
اناث	١٢٦	١١٥	١٧٨.٥٠			

ويمكن تفسير هذه النتيجة كما يأتي :

لأن أساليب التنشئة الاجتماعية تعطي الذكور أدوارا اجتماعية وقيادية متنوعة أكثر من الإناث إضافة إلى دور التنميط الاجتماعي والثقافي على الرغم من المقارنات بين الذكور والإناث في سنوات الطفولة المبكرة تكشف الجهود إلى فروق نموذجية بين الجنسين حيث يتسم سلوك الذكور بمستويات مرتفعة من النشاط والاندفاع والميل للعدوان الذاتي أكثر من الإناث يكشفن عن مهارات

معرفية وادراكية متميزة فضلا عن انخفاض ثقة البنت هو شعورها بأنها موضع أقل والإناث أكثر ميلا للمحافظة على الوضوح حول الذات والبيئة على الرغم من تحرر المرأة ودفعها للمشاركة في أنشطة المجتمع إلا أن ثمة محددات داخلية وقيم ومعايير وعادات وتقاليد تكف وتعوق فضلا عن إهدار لطاقاتها ووضعها في بيئة تتسم بعدم التيقن والغموض وعدم وضوح الرؤية لدورها.

- **التعرف على طبيعة العلاقة بين الشعور بالنقص و الخجل الاجتماعي**:

بعد ان قامت الباحثة بمعالجة البيانات إحصائيا باستعمال معامل ارتباط بيرسون ، تبين ان معامل الارتباط بين درجات عينة هذا البحث على مقياس الشعور بالنقص ومقياس الخجل الاجتماعي هو (٠,٨٣) ، وجدول (١٢) يوضح ذلك

جدول(١٢)معامل الارتباط بين متغيري الشعور بالنقص والخجل الاجتماعي

نوع المتغير	معامل الارتباط
علاقة الشعور بالنقص بالخجل الاجتماعي	٠,٨٣

ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق منظور أدلر Adler بماياتي :

أشار أدلر ان طموحات الانسان تتحدد من خلال الشعور بالنقص ، إذ عده القوة الدافعه الكامنة خلف هذه الطموحات (Hurlock,1976 :265) ، كما أشار أدلر أيضا إلى ان ولع الأطفال في بلوغ القوة والنابع من الشعور بالنقص والضعف ، هو اللبنة الأساسية في تكوين الطموح لديهم (رمزي ، ١٩٨١ : ٧٦) فالشعور بالنقص هو مصدر كل كفاح الانسان والقوة الدافعه للامام والحافز نحو التقدم والنجاح ، حتى يمكن القول ان كل تقدم ونمو وتطور و الخجل الاجتماعي في حياة الفرد ، ينتج من التنشئة الاجتماعية و لنقصه لمتطلبات الحياة ، إذ يكون الفرد مدفوعاً بالحاجة للتغلب على الشعور بالنقص والسعي الى تذليل الخجل الاجتماعي خاصة لدى الاناث (شلتز ، ١٩٨٣ : ٧٠) ، ومن خلال ماتم عرضه يمكن القول ان الكفاح من اجل التفوق مدفوعاً بالرغبة في التحرر من الشعور بالنقص ، ويعتمد الخجل الاجتماعي من حيث انها عالية أو منخفضة على مستوى الرغبة في التعويض عن النقص والسعي إلى التفوق والكمال .

ويمكن عرض نتائج البحث الحالي كما يأتي :

- ان طلبة كلية التربية /ابن الهيثم لديهم شعور بالنقص .
- ان الاناث أكثر شعوراً بالنقص من الذكور .
- ان طلبة كلية التربية /ابن الهيثم لديهم الخجل الاجتماعي.
- ان الاناث أعلى من الذكور في الخجل الاجتماعي.
- توجد علاقة موجبة بين الشعور بالنقص والخجل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية /ابن الهيثم .

وفي ضوء نتائج هذا البحث توصي الباحثة بالاتي :

- إلقاء محاضرات لتعريف الطلبة بأهمية الشعور بالنقص وتأثيره في شخصية الانسان وتطورها وتحديد مسارها ، والتنبيه إلى الأسباب التي تنتج وتزيد هذا الشعور، ومحاولة تجنبها أو التخفيف من تأثيرها .
- إعداد برامج علمية وبأشراف متخصصين لمساعدة الطلبة الذين تبدو عليهم مظاهر الشعور بالنقص بصورة واضحة ، أو الذين يلجأون إلى طلب المساعده في هذا الشان لغرض توجيههم نحو أفضل الطرائق العلمية للتعامل مع هذا الشعور وافرازاته، والتغلب عليه عن طريق التعويض الناجح و المثمر .
- العمل على تعيين مرشد نفسي مختص ذي مؤهل عال في كل كلية ، وعلى رأس وحدة إرشادية لمعالجة المشكلات النفسية والاجتماعية للطلبة ، وتوفير النصح والمشورة لمن يحتاج اليها من الطلبة .
- الإكثار من النشاطات الجماعية سواءاً العلمية منها أو الاجتماعية أوالرياضية أو الفنية ، ومحاولة إشراك اكبر عدد ممكن من الطلبة فيها لاسيما في الكليات ذات التخصص العلمي، وذلك لتنمية ثقة الطلبة بانفسهم وتعزيز العلاقات الاجتماعية فيما بينهم وتطوير مهاراتهم في التعامل مع جانب الحياة كافة العلمية منها والاجتماعية ، مما يعزز الاهتمام الاجتماعي لديهم ويقلل من الخجل الاجتماعي .
- الاهتمام بتفعيل دور المنظمات الطلابية ، والتركيز على إشراك الطالبات بصورة خاصة في اللجان أو النشاطات التي تقام في الحرم الجامعي ومنحهن دورا اساسيا في إدارتها وعدم إقصائهن أو تهميشهن في عملية ممارسة المسؤولية في المراكز المتقدمة في مثل هذه اللجان أو النشاطات.
- توفير الفرص أمام الطالبات المتخرجات للقبول في الدراسات العليا وتشجيعهن على ذلك وفتح المجال لهن للتعيين في المؤسسات والوظائف التي يشعرن انها أكثر ملاءمة لهن من حيث نوع العمل ومكانه ، بما لا يتعارض مع المؤهل العلمي لهن وما يتناسب مع خصوصيتهن الانثوية ، وذلك لتذليل الخجل الاجتماعي.
- الاهتمام بمنح خريجي الكليات الانسانية فرص الزمالات الدراسية بصورة متساوية مع أقرانهم من خريجي الكليات العلمية ، وذلك لان الدراسات الانسانية في العالم المتقدم لاتقل أهمية عن نظيرتها العلمية ، ولاننا في هذه المرحلة نحتاج إلى بناء الانسان أولا ، من الناحية النفسية والاجتماعية والثقافية ، وصياغة حياة اجتماعية صحية ترتقي إلى ما يستحقه أبناء هذا البلد من حياة متقدمة وسعيدة ، تماما كما نحتاج إلى رفد حياتنا بكل انواع التطور العلمي والتقني في المجالات كافة.
- العمل بطريقه علمية وعملية ــ في نفس الوقت ــ على استغلال طاقة التعويض أو القوة الدافعة المنبثقة من الشعور بالنقص ، وتوجيهها توجيها مثمرا يعمل على تحقيق أهدافه المستقبلية بأعلى مستوى من الانجاز بتقليل الخجل الاجتماعي لدى المرأة.

- **المقترحات** :

واستكمالاً للجوانب المتعلقة بهذا البحث تقترح الباحثة ماياتي :

- إجراء دراسات علمية أخرى تتناول الشعور بالنقص لدى شرائح أخرى ، يرى الباحث انها أكثر تأثرا بالشعور بالنقص ، وان مظاهر حياتها هي مسرح للتعبير عن هذا الشعور وافرازاته المتنوعة : كالأيتام ، و المعوقين ، والأحداث الجانحين ، ومرتكبي الجرائم ، والمدمنين ، ومحترفي الرياضات العنيفة أو الغريبة ، والمتطرفين، والمبدعين.
- اجراء دراسات علمية أخرى تتناول الخجل الاجتماعي لدى الطلبة في الصفوف المنتهية لكل مرحلة دراسية تعقبها مرحلة أخرى أعلى تتعد فيها الاختيارات والاتجاهات الدراسية من حيث نوع الدراسة ومدتها الزمنية والعمل الذي توفره بعد التخرج ، وإدخال الخجل الاجتماعي كمؤشر يمكن الاستفادة منه لاسيما ان هناك وظائف تتطلب جرأة عالية جدا .
- إجراء دراسة علمية تتناول بناء برنامج إرشادي حول الشعور بالنقص وافرازاته المهمة ، وكيفية التعويض عنه تعويضا ناجحا .
- إجراء دراسات علمية أخرى مشابه للبحث الحالي على مراحل دراسية مختلفة .
- إجراء دراسة تستهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغير الخجل الاجتماعي ومتغيرات أخرى (الثقة بالنفس ، موقع الضبط ، والتحصيل الدراسي ، الذكاء، الصحة النفسية ،العدوان ، القلق ، الاحتراق النفسي) .

- **المراجع**:

- القران الكريم .
- أبو فرحة ، خليل (٢٠٠٠): الموسوعة النفسية ، مكتبة الأسد ، دار أسامة للنشر والتوزيع عمان ، الأردن.
- الإبراهيم ، عدنان بدري رزق (١٩٩٩) : بعض الظواهر السلوكية السلبية لدى طلبة جامعة اليرموك الأردنية ، مجلة كلية المعلمين ، السنة ٦، العدد١٧ .
- أدلر ، الفريد (١٩٤٤): الحياة النفسية ، ترجمة محمد بدران ، مطبعة لجنة التأليف والنشر، القاهرة .
- (١٩٨٤) : معنى الحياة ، ترجمة هاشم الديراوي ، مكتبة المثنى ، بغداد
- إيليون ، ايليون (١٩٨٥) : الموسوعة النفسية ، دار أحياء العلوم ، بيروت .
- بدران ، عمرو حسن احمد (٢٠٠٣) : كيف تتخلص من الخجل ، مكتبة الورد بالمنصورة ،سلسلة كيف، دائرة معارف بناء الإنسان .
- البياتي. عبد الجبار توفيق وأثنا سيوس وزكريا. زكي (١٩٧٧) الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس، وزارة التربية والتعليم العالي، بغداد.
- تايلر ، ليونا (١٩٨٩) : الاختبارات والمقاييس ، ترجمة محمد عثمان نجاتي ، دار الشروق بيروت .
- ثورندايك. روبرت، هيجن اليزابيث (١٩٨٩) القياس والتقويم في علم النفس والتربية ترجمة عبد الله الكيلاني وعبد الرحمن عدس، مركز الكتاب الأردني، عمان.

- جابر ، عبد الحميد جابر وآخرون (١٩٦٨) : مشكلات المراهقة في مرحلة الدراسة المتوسطة في العراق ، بغداد مركز البحوث التربوية والنفسية .
- الجميلي ،كريم حسين حمد (٢٠١٠) : خداع الذات وعلاقته بالخجل الاجتماعي وقلق التصور المعرفي لدى طلبة الجامعة ،اطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الجامعة المستنصرية ، بغداد.
- الحفني ، عبد المنعم (١٩٧٥) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، الجزء الأول مصر.
- الخولي ، وليم (١٩٧٦) : الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي ، مطبعة دار المعارف ، مصر .
- الدريني ، حسين عبد العزيز (١٩٨١) : قياس الخجل في الثقافة القطرية ، مجلة مركز البحوث التربوية ، المجلد (٧) ، ج (٢) ، ص١٢٧ ـ ١٥٩ .
- دسوقي ، كمال (١٩٨٨): ذخيرة علم النفس ، المجلد الأول الدار الدولية للنشر والتوزيع القاهرة .
- الدوري ، ريا إبراهيم (٢٠٠١): اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو الشهادة الجامعية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ،الجامعة المستنصرية بغداد.
- راجح ، احمد عزت (١٩٧٢) : أصول علم النفس ، الطبعة السادسة ، الدار القومية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، مصر .
- الرحيم ، احمد حسن وآخرون (١٩٦٨) : مشاكل المراهقة في المرحلة المتوسطة ، مطبعة سلمى الفنية الحديثة ، بغداد .
- رمزي ، اسحق (١٩٨١) : علم النفس الفردي ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف ، القاهرة .
- زهران ، حامد عبد السلام (١٩٧٢) : علم النفس الاجتماعي ، عالم الكتب ، القاهرة .
- سعيد ، ئاسو صالح (٢٠٠١) : أثر أسلوب العلاج الواقعي في خفض الشعور بالخجل لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، بغداد .
- السمادوني ، السيد إبراهيم(١٩٨٩) : الخجل وعلاقته ببعض سمات الشخصية في مرحلة المراهقة والرشد ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا العدد٧، ج٢، القاهرة ، ص١٦٠ـ ٢١٠.
- السواد ، عبد الخضر ناصر (١٩٦٩) : دراسة مقارنة لمشكلات طلاب المدارس الإعدادية في مدينة بغداد وبعض المناطق الريفية في العراق ،(رسالة ماجستيرغير منشورة) ، جامعة بغداد ،بغداد.
- شلتز ، داون (١٩٨٣) : نظريات الشخصية ، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
- شتاين ، موري ، بي ، ووكر ، جون ، ار (٢٠٠٠) : اقهر الخجل والقلق الاجتماعي ، التغلب على الخجل ، الجمعية الأمريكية لأمراض القلق والخجل ، الموقع:(http:// www.webmaster.furat.com.).
- شرارة ، عبد اللطيف (١٩٦٤) : دائرة المعارف السايكولوجية ، مجلد ١، ج١، دار بيروت للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان .
- الشربيني ،زكريا(٢٠٠٠) : المشكلات النفسية عند الأطفال ، دار الفكر العربي القاهرة
- صالح ، قاسم حسين (١٩٨٧) : الانسان من هو ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد.
- عاقل ، فاخر (١٩٨٥) : معجم العلوم النفسية ، دار الرائد العربي ، بيروت .

- عايد، علي حسين (٢٠٠٥): الشعور بالنقص وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ـ كلية الآداب.
- عبد العزيز، سعيد ، وعطيوي ، جودت عزت (٢٠٠٤) : التوجيه المدرسي مفاهيمه النظرية أساليبه الفنية تطبيقاته العملية ،ط١ ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- العنزي ، فريح عويد (٢٠٠١) : المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل ، (دراسة ارتباطية عاملية) ، مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد ٢٩، العدد٣، جامعة الكويت، الكويت ، ص ٤٧ ـ ٧٧.
- عودة ، احمد سليمان ،والخليلي ، وخليل يوسف (١٩٨٨) : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ط٢ ، الأردن .
- عيسوي ، عبد الرحمن محمد (١٩٨٥) : القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، دار المعرفة الجامعية ، مصر.
- غالب ، مصطفى (١٩٧٨) : في سبيل موسوعة نفسية(تغلب على الخجل) ، مكتبة الهلال بيروت ،لبنان
- غنيم ، سيد محمد (١٩٧٥) : سايكلوجية الشخصية ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- فايد ، حسين علي (٢٠٠١) : دراسات في الصحة النفسية (العلاقة بين الخجل والأعراض السيكوباثولوجية في المراهقة) ، ط١، مكتبة الجامعي الحديث ، الاسكندرية .
- فان دالين ،ديويولد،(١٩٨٥) ،مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة سيد احمد عثمان ونوفل محمد نبيل ،مكتبة الأنجلو المصرية -القاهرة.
- فونتانا ، ديفيد (١٩٨٩) : الشخصية والتربية ، ترجمة عبد الحميد يعقوب وصلاح محمد نوري ، جامعة صلاح الدين ، اربيل .
- الكيال ، دحام وهجرس مهدي صالح (١٩٨٩) : الظواهر السلوكية السائدة لدى طلبة الجامعة وصلتها بالحرب العراقية الإيرانية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية ، العدد ١٤ ، السنة الخامسة ، بغداد .
- مكبرايد ، دبليو جي (١٩٦٩) : مركب النقص ، ترجمة كاظم سلمان البدري ، مكتبة المثنى ،بغداد.
- نجار ، فريد جبرائيل وآخرون (١٩٦٠) : قاموس التربية وعلم النفس التربوي ، منشورات دائرة التربية في الجامعة الأمريكية ، بيروت ،لبنان
- هرمز ، صباح حنا ، وإبراهيم ، يوسف حنا (١٩٨٨): علم النفس التكويني (الطفولة والمراهقة) ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الموصل .
- هول ، ك وليندزي ج (١٩٧١) : نظريات الشخصية ، ترجمة فرج احمد فرج واخرون ، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر ، القاهرة.
- Adler, a (1928): Understinding Hunan Nature. London, Allen &Unwin.
- (1931): What life should mean to you .Boston, Lettle& Brown.
- (1956): The individual psychology of Alfred Adler: asysematic presentation in selecfions from his writing, Edited by H LAnsbacher & Rowena Ansbacher .New York: Harper.
- (1964): Superiority and Social Interest: Acollection of later writings. Edited by H L Ansbacher & Rowena Ansbacher .New York: Harper.

- Boeree, C (1997): Personality Theories. WWW. Boeree Org /webart144.Htm.
- Buss ,A. H. (1980) :Self –Consciousness and Social Anxiety , San Francisco, Freeman .
- Eble, R .L (1972): Essential of educational measurement .2nd New Jersey: Prentice- Hill.
- Fadiman, J. (1975): Personality and personal growth . New York: Harper & Row Publisher Inc.
- Fransell, f. (1981) personality Theory Measurement and Research, Methuem and Colted, London.
- Ghiselli, E.E. (1981): Measurement theory for behavioral sciences. San Francisco: W .H. Freeman Company.
- Groulund, N.E. (1971): Measurement and Evaluation in teaching, New York: Mc Millin Company.
- Kaplen, I. H. (1995): Comprehensive Text book of Psychiatry .Vol 1, 6ed, U.S.A.
- Maloney, P. M. and Ward, P.M :(1980) Psychological Assessment: A Conceptual Approach, Harcourt Bruce and World, INC, New York
- Murphy, R. K (1988) Psychological Testing principles Applications, Hall International Inc, New York.
- Nunnully, J. C. (1978): Psychometric theory. 2nd edition, New York: Mc Graw –Hill.
- 60-Nie, N. H. & Others (1975): Statistical Package for the social Sciences (SPSS).
- 6Runyon, R. and Harber, A. (1973) Fundamental of Behavioral Statistics (2nd Ed) Addison Wesley Publishing Company.
- Ryckman, R.M. (1978): Theories of personality. New York: Vam Nostrond Company.
- Stanley, C.J. and Hopkins, K. (1972): Educational and psychological measurement and evaluation. N.J. Prentice-Hall.
- Zimbardo ,P.G(1980) : Essentials of Psychology and life , 10 th Edition , New York, Scott Foreman & Company.
- Zimbardo, P.G (1982): Shyness and Stress of the human connection, New York, The Free Press.
- Zimbardo, P.G & Hendderson, Lynne (1996): Shyness, Palo Alto Shyness Clinic, U.S.A. (http:// www. Shyness.com)