

وزارة التعليم لعلي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الخبجل الاجتماعي عند الطلبة الجامعية

(دراسة مقارنة بين كليتي طب الاسنان وكلية الاثار)

بحث تقدمت به الطالبات

- هند كامل

- هدى جبار

- نور محمد عودة

بحث مقدم الى مجلس كلية التربية للبنات وهو جزء من
متطلبات نيل شهادة لباكوريوس في الارشاد النفسي
والتوجيه التربوي

باشراف
م.م. شروق كاظم

1439 هـ
2018 م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدانا لِهذا
وَمَا كنا لَنجد هذا
وَإِن كُنَّا لَنَرَاهُ فِي الدُّنْيَا
لَعَنَّا لَمَن كَفَرَ
بِآيَاتِ اللَّهِ
وَتَوَلَّاهُ
وَمَا يَتَّبِعِ الْكَاذِبِينَ
سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ
اللَّهُ أَكْبَرُ عَمَّا يُشْرِكُونَ



وَهُوَ اللَّهُ فِي السَّمَوَاتِ وَفِي الْأَرْضِ يَعْلِمُ سِرُّكُمْ وَجَهْرِكُمْ وَيَعْلِمُ مَا {

{تَكْسِبُونَ

سورة الأنعام الآية / 3

- أ -

الإلهاء

..... الإلهاء

اللَّهُ جَعَلَ الْجَنَّةَ تَحْتَ أَقْصَامِهَا

..... اللَّهُ

الْجَنَانِ الْكَافِرِ وَالضُّعْفِ الْإِيمَانِ

..... اللَّهُ

اللَّهُ زَرَعْتُهُ فِي الْجَبَابِغَةِ اللَّهُ لَوْ لَا رَعَابُهَا وَبُوحُهَا لَمَّا وَصَلَتْ اللَّهُ الْكَافِرَ وَصَلَتْ

إِلَيْهِ

وَالْكَافِرِ الْجَنُونِ

(اللَّهُ يَلِكُ الْإِسْبَاءِ وَالصَّالِحِينَ) الْعَرَاقِ

الْبَحْرِ

- ب -

شُكْرٌ وَنِقَابٌ

.....الحمد لله والصلاة على محمد وآله الطيبين الطاهرين

اتقدم بالشكر الجزيل الى الاستاذة الفاضله مدرس مساعد شروق كاظم لجهودها
المبدولة واراتها القيمة في انجاز هذا البحث جزاها الله عني خيرا واشكر من ساعدني في اعداد
هذا البحث وكافة الذين قدموا لي يد العون في انجاز هذا الجهد كما اشكر افراد عائلتي لمتابعتهم
وكانوا خير عوز لي

واخص بالشكر جميع اساتذة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لمساعدتهم لي بتقديم كل
. النصح والارشاد بخصوص بحثنا

الباحثات

- ج -

ثبت المحتويات

الموضوع	الصفحة
الاية القرآنية	أ
الاهداء	ب
الشكر وتقدير	ج
مستخلص البحث	
ثبت المحتويات	

(10 - 2)	(الفصل الاول) الاطار العام للبحث
3	المقدمة -
4	مفهوم الخجل -
5	مشكلة البحث -
6	اهمية البحث -
8	اهداف البحث -
9	حدود البحث -
9	تحديد المصطلحات -
(11- 27)	الفصل الثاني
12	الاطار النظري -
12	المفاهيم المرتبطة بالخجل •
13	تصنيف الخجل •
14	مكونات الخجل •
15	مفهوم الخجل •
16	النظريات المفسرة للخجل •
	الاجتماعي
18	اثار الخجل الاجتماعي النفسية •
20	اضرار الخجل الاجتماعي •
21	انواع الخجل الاجتماعي •
24	الدراسات السابقة -
(28-	الفصل الثالث (اجراءات
	البحث)
29	منهج البحث -
29	مجتمع البحث -
30	عينة البحث -

وصف المقياس -	31
الوسائل الاحصائية -	
الفصل الرابع	(35 - 41)
عرض النتائج ومناقشتها -	36
الاستنتاجات -	40
التوصيات -	40
المقترحات -	41
المصطلحات	(42-44)
الملاحق	(45- 53)

الفصل الاول

(الاطار العام للبحث)

- مشكلة البحث

- اهمية البحث والحاجة اليه
- اهداف البحث
- حدود البحث
- تعريف المصطلحات

مقدمة

قد يحير العقل في امر الخجل فمن الناس من يزكيه،
ومنهم من يهجيته، ومنهم من يخلط فيه بينه وبين الحياء
والاستحياء، غير انه ظاهرة مركبة، وبعضهم يظن انه انفعال

سطحي عابر فقد جانب الصواب فالخجل يعد عاملا من عوامل الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها وشدتها من فرد لآخر، ومن عمر لآخر، ومن ثقافة الاخرى ، كما تتعدد اشكالة وانواعه ومظاهره فضلا عن تعدد اعراضه التي قد تاخذ شكل المتلازمة او الزمره ما بين فيزيولوجية واجتماعية وانفعالية ومعرفية... الخ (الخجل وبعض ابعاد الشخصية، ماسية احمد ومدحت عبد الله)

ويعتبر الخجل احد الاحاسيس التي تؤثر سلبا على الذات فيشعر الشخص باحساس الضعف والنقص عن حوله، فيصبح الشخص عاجزا عن المشاركة بالعديد من الامور مع مجموعة من زملائه كما يجد صعوبة في التكلم والتركيز عن حولة، وغالبا مايعاني الشخص الخجول من الوحدة، يتجنب الشخص الخجول التكلم وطرح الاسئلة التي خطر في ذهنه ، ودائما ما يشعر بالارتباك، وتختلف درجات الخجل من شخص الى اخر

(احمد & عبد الله، 1999: 12)

والخجل شعور كرد عكسي على موقف ما وسرعان ما يعترف الشخص الخجول فيه ويبدأ في التأتأة في الكلام ويتحول

وجهه الى اللون الاحمر وذلك بسبب افراز الجسم هرمون محدد عند مواجهة موقف محرج فيعمل على زياده تدفق الدم الى الوجه واحمرارة، ويعمل الجهاز العصبي الذي يسيطر على الضغط النفسي على اندفاع الدم الى المخ للمساعدة على مواجهة (المواقف بالهروب او المواجهة) (ريناد صباح).

والخجل ليس مرضا عصيبا بل هو عبارة عن ظاهرة نفسية تسبب بعض الاثار السيئة على نفسية الشخص وبالتالي يسبب لعدد من المشاكل كعدم القدرة على صنع العلاقات الاجتماعية القوية مع غيره من الناس وقد يؤدي الى اصابة بالخوف والمشاكل النفسية والعصبية وهو عاجز عن مواجهة الامور الطارئة التي تحدث له دون مساعده احد (هديل طالب) وتعد المرحلة الجامعية مرحلة لتاهيل الشباب نحو تحمل المسؤولية والمعرفة الحقة لمستلزمات لعصر من علوم وتكنولوجيا كما انها فترة اعداد وتاهيل للتفكير في حل المشكلات المجتمع ودفع عملية، الانتاج الى الامام ولاشك في ان الامم وان اعطت لهذه الفئة جانبا عظيما شمن الاهتمام بالدراسة

الأكاديمية فيها فان، الاهتمام يتجه نحو خلق شخصية قوية تستطيع
. ان تفكر تفكيراً علمياً سليماً

(التكريني، 1995 : 115)

مفهوم الخجل

يعد مفهوم الخجل مفهوم محوري ويتداخل مع العديد من
المفاهيم التي ميزة عن العديد من المشكلات النفسية التي يتعرض
لها الفرد في مجال حياة اوفي المجال المدرسي مثل الانطواء
والعزلة والرهاب الاجتماعي والقلق الاجتماعي والحياء والخزي
والارتباك والانفعالات والثقة بالنفس وغيرها من المفاهيم الأخرى.
فمثل هذا التميز الدقيق له قيمة العلمية، سواء على المستوى
النظري أو التطبيقي، ويدفع في اتجاه تحقيق التقدم العلمي
المنشود في دراسة مثل تلك الموضوعات شديدة الأهمية والثراء
كالخجل. وكذلك يشمل الخجل الأفراد في مختلف المراحل
العمرية الأطفال والمراهقين والراشدين ومن ثم يتبين انه يظهر في
مراحل الطفولة المبكرة. ويؤثر في هؤلاء الأطفال في مراحل
ارتقائهم وكذلك

يؤدي الى سوء تفاعلاتهم الاجتماعية مع الاخرين كبارا وصغارا.
وعلى الرغم من ان الخجل موجود في كل العصور وتعانية كل
المجتمعات. فان الحياة المعاصرة الحالية ربما تدعم نبت انتشاره
وعدد الافراد الذين يعانونه وطامة . وبوجه خاص فيما يتعلق
بتكنولوجيا الاتصالات الحديثة. واثرها في دعم الخجل الافراد صغارا
وكبارا . فكل اساليب الاتصال التي تشمل الانترنت والهواتف
المحمولة وغيرها يسرت حدوث التواصل غير المباشر بين الافراد .
في سباقات التفاعل كافة وباختلاف مفاهيمه، ومن ثم يفقد الافراد
نداء التواصل المباشر بشفية اللفظي وغير اللفظي ، ويكون
التواصل غير المباشر من خلال وسائل الاتصال.

(راي كروزير).

مشكلة البحث

ان الفرد يواجه كل يوم مواقف جديدة تتطلب منه قدرة
نفسية عالية على مواجهة التحديات والتاقلم مع التغيرات التي تطرا
على البيئة مما يؤثر على حياته وهي قد تكون الاساس في حدوث
التوافق السوي وغير السوي . (الشرييني ، 2001 : 33) فالخجل

اذن مشكلة في حد ذاته كما انه يسبب في مشكلات اخرى وله نتائج سلبية وعوائد غير مرغوبة وعواقب غير مفضلة وهذا ما اعدته دراسة. (الشناوي ، 1997) كما ان المختصين في الامراض النفسية يؤكدون بان هناك اكثر من الاشخاص يعانون من هذه المشكلة لاعوام طويلة ولكنهم لا يطلبون المساعدة الا في حالة تزايد الحالة لدرجة قد سببت له بعض المشاكل الازمات (غالب 1991: 140) ان مشكلة اساءة معاملة الطفل واهمالهم ليس مشكلة مختصرة على فئة معينة من الناس بل هي موجودة بين الاغنياء والفقراء وبين المتعلمين وغير المتعلمين على حد سواء كما انها تظهر بين كل (الاجناس والاعراف والديانات) (عبد الله ، 2000

ان اشد الانفعالات تاثيرا في التفكير والتذكر والعمليات العقلية الاخرى هو الخوف الشديد والغضب الحاد وما يتصل بهما من قلق وخجل وارتباك وان احد الحالات النفسية التي تصاحب الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به ، وقد ينشأ الخجل من شعور المراهق بذات واتجاه نفسي خاص وحالة عقلية انفعالية تتميز بشعور بالضيق في اجتماع الخجل بالناس

(السيد ، 1974 : 308)

الانسان كائن اجتماعي والاتصال يعد محورا اساسيا في عملية التفاعل الاجتماعي (علاقة الفرد بالآخرين وهو سمة من السمات الشخصية الذي يقوم بالدور الاساسي في تسهيل عملية التفاعل الاجتماعي واعاقته) ولحل اهم هذه السمات هي سمة . الخجل الاجتماعي التي تنمو خلال التفاعل الفرد مع لبيئة

(شغير،1994: 6)

فالخجل الاجتماعي هو معانات نفسية تتحكم بصاحبها الى درجة تشمل بها مواهبه ويميل ان يكون سلوكه الاجتماعي ضئيل .الانتاج وضعيف الاثر

(شرارة ،1996:)

25)

: اهمية البحث

يمثل الخجل الاجتماعي احد المواضيع المهمة الدراسات النفسية التي اقام بها العديد من العلماء النفس من خلال نظرياتهم

العديدة وكذلك يمثل الخجل موضوعا مهما في تفاعلاتنا الاجتماعية بمختلف صورها وبتباين نطاقها لتشمل علاقات الصداقة والزمالة والاسرة والعمل ، ومن ثم فانه يؤثر في التوافق النفسي والاجتماعي للافراد ، ويعرقل التواصل البناء فيما بينهم ، اذ وصل الى درجات مرتفعة تفوق الانسان في تعبيره عن ذاته امام الاخرين وتفقدته ثقة بنفسه ، مما يزيد من المشاعر السلبية التي تتراكم لديه .

لهذا يعد الخجل سمة اساسية من سمات الشخصية ؟ واذا كان كذلك ومن منظور علم النفس الاجتماعي يوجد تشابه بين الخجل والارتباك وذلك في اطار ظاهرة احمرار الوجه التي ترتبط بهما وكذلك يشمل الخجل الافراد في مختلف المراحل العمرية: الاطفال والمراهقين والراشدين. ومن ثم يتبين انه يظهر في مراحل الطفولة المبكرة ، ويؤثر في هؤلاء الاطفال في مراحل ارتقائهم التالية . ويؤدي الى سوء تفاعلاتهم الاجتماعية .

B. (constant) فقد قدم الروائي الفرنسي بنيامين كونستانت المنشورة العام (1816)وصفا رائعا(Adolphe)) (في روايته (وادولف

للخجل ومدى المعاناة التي يعايشها الشخص الخجول يعتبر الى حد كبير من الاوصاف العلمية الحديثة له. وهو ما تكرر في كتابات ادباء وفلاسفة اخرين لا يتبع المجال لذكرهم وهذا يعني ذلك ان للخجل تاريخا طويلا من الارهاصات والكتابات الادبية والفلسفية غير العلمية ، وتاريخا قصيرا من الاهتمام العلمي النفسي الرصين به . يوصفه ضاهرة تستحق القاء الضوء عليها .

(: كروزير، 2009)

وان الخجل الاجتماعي هو موضوع مهم ومن الموضوعات التي يجب ان يؤخذ بنظر الاعتبار ، ولقد اعطوا لهذا الموضوع اهمية كبيرة في مجال العلوم النفسية وتحدث عنه الكثير من العلماء ومنهم هيبو قراط وسبقه الى ذلك هوميروس وان الخجل هو سمة من سمات الطبع الهمت شعراء وكتابا كبار(السبعواوي ، 2009 : 4)، وقد حار العقل في امره ممن الناس منهم من يزكيه ومنهم ومنهم من يخلط بين حياء واستحياء لا .لشيء سواء انه ظاهرة مركبة

(النيال وابوزيد ، 1995: 12)

وان الخجل يظهر في جميع المراحل العمرية الانسان وخاصة المراحل الاولى من الطفولة وكذلك يكون الخجل موجودا عند الذكور والاناث ولكن يكون عند الاناث بنسبة اكبر من الذكور وهذا يرجع الى دور الاسرة في عملية التطبع الاجتماعي او البيئة الاجتماعية وكذلك البيئة التي يعيش فيها الفرد ولقد تبين من خلال العديد من الدراسات التي قام بها العلماء بانه الخجل يظهر بشكل كبير في المراهقة مع امكانية ظهوره قبل مرحلة المراهقة او بعد مرحلة المراهقة وبعد هذا السن وهذا ما اكده العالم في دراسته لانها مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة الطفولة لانه الان في هذا المرحلة يطرا على الفرد تغيرات من جميع الجوانب سواء كانت جانب الانفعالي او الاجتماعي - وجانب نفسي - وجانب النمو ويختلف هذا الجانب من حيث التغيرات التي تطرا عليه سواء كانوا ذكورا او اناث، بحيث يسيطر عليهم الارتباك لعدم معرفتهم بالدور الذي عليهم الارتباك لعدم معرفتهم بالدور الذي يجب ان يقوموا به .

(جرجس ، 1985 :12)

ولقد يمكن ان تكون اهمية لهذا الموضوع الخجل الاجتماعي يجب ان يوفر اداة قياس مستوى الخجل لدى الطالبات والطلاب ان يكون المرشد التربوي مدركا وفاهم وبهذا الموضوع .ويوفر اداة قياس مستوى الخجل الطلاب

اهداف البحث :-

- 1- قياس الخجل الاجتماعي لدى طلبة جامعة القادسية
- 2- معرفة الفرق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى الخجل (الاجتماعي بالنسبة للنوع (ذكر- اثنى
- 3- مقارنة مستوى الخجل الاجتماعي بين النوع (الذكور- الاناث

حدود البحث

تمثل حدود البحث الحالي طلبة كلية التربية للبنات في جامعة القادسية ،للدراستات الصباحية ،للعام الدراسي(2017-2018م)

تحديد المصطلحات

تعريف الخجل:- كخبرة عدم الراحة ،الكف، عدم الدائمة في(1)المواقف الاجتماعية ، وخاصة في المواقف مع الافراد غير المألوفين

(1980،Buss)

تعريف الخجل من خلال وجهات النظر المختلفة وهي

1) من وجهة النظر التي تعتبر الخجل كخبرة شخصية (شعور)،
ويعتبر الخجل هنا شكلاً من اشكال القلق الاجتماعي

(Jones ,1986 , p96)

2) من وجهة النظر السلوكية يكون سلوك الفرد مقيدا او مترددا
عند وجود صعوبة في تحقيق الاتصال الناجح مع الاخرين (البحث
الاجتماعي) وقله الكلام .وقد عرفه بيكونس

3) بانه الميل لجنب التفاعلات (Pikonis) عرف بيكونس
الاجتماعية والفشل في المشاركة بشكل مناسب في المواقف
الاجتماعية .

(1981، maroldo)

عام(1977) تصنيفات فرعية (Zimbrdo) وقد عرف

للخجل تضمنت ثلاث مجموعات من الافراد على النحو الاتي

- 1) المجموعة الاولى:- تتألف من الافراد لا يبحثوا عن تفاعلات اجتماعية ويفضلون البقاء منعزلين .
- 2) المجموعة الثانية:- تتضمن الافراد الذين يحاولون الاقتراب من الاخرين وليس لديهم مهارات اجتماعية ، وثقة منخفضة بالذات .
- 3) المجموعة الثالثة :-تتضمن الافراد الذين يحصررون انفسهم ضمن توقعات اجتماعية محدودة ويعانون من القلق الدائم من انتهاك هذه التوقعات .
- 4) الخجل الاجتماعي هو كثرة Binch(الخجل الاجتماعي (1943) التفكير في اوجه النقص والمبالغة في تطورها حتى تخرج بها الى دائرة المخ والتشوية .

(بنش،1943:195) امام الاخرين مجنار،(1963:219)

الخجل الاجتماعي :-هو عدم الارتياح والتوتر، والارتباك عند

(Bucek&Brake , 1972 ,
p927) . الوجود مع الاخرين

الخجل الاجتماعي :- هو حالة انحباس اللسان عن انه أيضا

في الحالات الاجتماعية كما ينسحب الطفل الذي يحجم عن

. الاجابة عن الاسئلة او المشاركة في النشاطات الصفية

(GOOD, 1973, p 533)

(الخجل الاجتماعي :- عرفة كश्مان، 2004)

بانه ارتباك يداهم الشخص عند قيامه باداء عمل معين

الخجل الاجتماعي (الدريني ، ب ت) بانه: ميل لتجنب التفاعل

الاجتماعي والمشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير

. قاسية .

(الدريني ، ب . ت :6)

التعريف الاجرائي للباحثات للخجل الاجتماعي :- هو

الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال اجابتها على

مقياس الخجل الاجتماعي المعد لهذا الغرض

الفصل الثاني

اولا الاطار النظري

ثانيا دراسات سابقة

دراسات عربية

دراسات اجنبية

المفاهيم المرتبطة بالخجل

1- الحرج embarrassment

وهو حالة انفعالية مستمرة او مؤقتة نسبيا تنتج عن تناقض ما قد يظهر به الفرد في موقف اجتماعي معين عن صورته الحقيقية او الواقعية، وبستدل عالية من تعبيرات الوجه وحركات العين، وبذلك فهو يختلف عن الخجل، فهو اشد درجة منه، فالحرج دائما ينتج عن احباط انفعالي، ولوم ناتج عن تمني الظهور بمظهر معين ثم اعاقه ذلك، والظهور بموقف مختلف في موقف ما، والحرج دائما يعبر عن وجدان سالب لموقف تفاعل اجتماعي اتى بنتيجة سالبة، اما الخجل فيمكن ان يحدث نتيجة مديح او ثناء او اي شيء موجب وليس في كل الاحوال سالبا.

11)

2- Reservation التحفظ

ويتشابه المتحفظ مع الخجول في ان كلامهما يحاول الاحتياط من المواقف التي تحمل في طياتها قلقا اجتماعيا يثير ويهدد وهكذا وان كان الفرق بينهما يكمن في التحفظ ويتكون من مكونات معرفية وعقلانية فضلا عن احتوائه على مكونات وجدانية ايضا، ولكن ليس بالقدر ذاته في الخجل ، علاوة على التحفظ سلوك قمعي اكثر في حين ان سلوك الخجل سلوك تلقائي اكثر.

(النيال وابوزيد ، 1999 :12)

3- Eclipse الكسوف

هو تعبير مستعار من علم الفلك ينطبق على اختفاء بعض او كل من الشمس وبعض مظاهر او اشكال الخجل هو الكسوف واستجابة الكسوف تظهر اكثر لدى الاناث في الحالات الايجابية مثل الغزل، والمديح والكسوف مؤقت مقارنة بالخجل، فعلا عن ان

استجابة الغزل تحتوي على متغيرات اخرى غير الكسوف في موقف واحد بعينه .

(النبال وابوزيد 1999 ، :12)

4- Avoidance التجنب

قد يدفع الخجل الى التجنب ولكن لا يدفع التجنب الى الخجل قد يلجا الى التجنب والانزواء والوحدة والعزلة والتحاشي خشية التفاعل مع الاخرين، والتجنب احد مكونات الخجل في بعض المواقف وليس كلها ، ولايمكن ان يكون التجنب من مؤشرات او ميكانزمات حالات انفعالية او سمات شخصية اخرى غير الخجل اطلاقا.

وكذلك الحال فيما يتعلق بالخوف او الرهاب او الفوبيا او الخوف المرضي من الاخرين والناس، فالفرق كبير بينه وبين الخجل لان الاول يحتوي على هلع وفزع ورعب اما الخجل فليس في مكوناته ايا من هذا.

(النبال وابوزيد ، 1999 :)

12).

تصنيف الخجل

قام ايرنك كما ورد في الطيب في تصنيف الخجل الى

: نوعين هما

1- **Introverted shyness** الخجل الانطوائي

وهو يعني الميل الى العزلة وعدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية، الان الفرد من هذا النوع يكون لديهم القدرة على العمل بشيء من الكفاءة مع الجماعة اذا اضطر لذلك. ويمثل الانطواء و الخجل الانسحابي شكل ابلغ خطرا من غيرها من اضطرابات السلوك الاجتماعي كالسلوك العدواني مثلا، حيث يعتمد الطفل على الانطواء والسلبية بدلا من العدوان والفاعلية والنشاط ووجه الخطر في ذلك ان الطفل يتسم بطابع الانطواء والسلبية قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع على اعتبار ان الانطواء طاعة وامثال ، وان العدوان انحراف و ثورة وتمرد.

2- **Neurotic shyness** الخجل العصائبي

والخجل من هذا النوع يكون غير قادر العمل حتى عند ما يريد ذلك، وتحتاج اليه الجماعة ويتميز هذا الفرد بالقلق الشديد والحساسية للذات اثناء وجود مع الرؤوساء بصفة خاصة، ويتميز بالوحدة النفسية، وهذا يؤدي بالشخص الى التعرض للصراع النفسي بين رغبته في مصاحبه للاخرين وخوفه من المصاحبة.

(الطيب ، 1996 : 162)

مكونات الخجل

اقترح بعض الباحثين (كفاي 1994 م ، حمادة 1999 م، النبال 1999) نموذج المكونات الاربعة للخجل وهي:

- 1- المكون الانفعالي ويظهر من خلال تلبية الاحاسيس النفسية التي تدفع الفرد الى استجابة التفادي والانسحاب بعيدا عن مصدر التثبية، كخفقان القلب واحمرار الوجة وبرودة اليدين.

- 2- المكون المعرفي حيث اشار ايرنك الى ذلك المكون بانه انتباه مفرط للذات ،ووعي زائد بالذات وصوبات في الاقناع والاتصال.
- 3- المكون السلوكي المتمثل في نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الاجتماعية للشخص الخجولين ويتصفوا بنقص في الاستجابات السوية.
- 4- المكون الوجداني والمتمثل في الحساسية، وضعف الثقة بالنفس واضطراب والمحافظة على الذات

النيال وابو زيد ، 1999: 14-)

16).

مفهوم الخجل

كما عرف السمدوني الخجل (بانه مجموعة متالقة من الاتجاهات والمشاعر التي تتدخل في قدرة الفرد وتجعله يتاثر انفعاليا بالآخرين في المواقف الاجتماعي

عبد المعطي ، 2001 : 324)

)

عرفه الشرييني بأنه يطلق على حالة الخجل الشديد والطفل الخجول عادة يتحاشى الآخرين ويتم ترويعه بسهولة ولايثق بالغير ، وهو متردد في الاقدام والالتزام ، ولايميل الى المشاركة في المواقف الاجتماعية مفضلا البعد او الصمت او الحديث المنخفض او الانزواء وعادة ما يحمر الوجه وكذا اذناة

(الشرييني ، 2001، 90)

وعرفه (مرتضى ، 2002 : 63) بأنه حالة نفسية تتجلى في الميل الى الصمت والتباطؤ في الكلام والحياء الزائد وتجنب الآخرين والابتعاد عن الاضرار قدر الامكان

وعرفه (غيث ، 2006 : 199) بأنه نقصا في

مهارات الطفل الاجتماعية وضعفا في ثقته بنفسه مما يجعله ينزوي بعيدا عن الآخرين ، ويتعد عن التعامل معهم ومواجهتهم ، ونرى الطفل الخجول حيث يتفاعل

خفيض الصوت ،لايتواصل بصريا مع الاخرين ، محمر
الوجة وقد يتلعثم في الكلام.

كما اشار(التتاوي ، 1992 : 1) للخجل بانه يقع
على طرف خط متدرج تقع المكابره على طرفه الاخر
وكلتاهما صفتان مذمومتان، على حين يقع الحياء في
وسطه وهو صفة كريمة.

النظريات المفسرة للخجل الاجتماعي

(نظرية التحليل النفسي) فرويد 1-

فسرت الخجل الاجتماعي في ضوء انشغال الانا بذاته
لياخذ شكل النرجسية فضلا عن ان الشخص الخجول من وجهة
وقد اكد علماء (Kaplan ، نظره يتميز بالعدائية والعدوان (1972
التحليل النفسي اهمية الخبرات الاسرية وخاصة السنوات الخمس
الاولى من حياة الطفل والتي تضع اللبنة الاولى لهذه الظاهرة
((النبال، 1999

النظرية السلوكية 2-

وترى هذه النظرية بان السلوك الانساني ماهو الا مجموعة من العادات تعلمها الفرد او اكتسبها اثناء مراحل النمو:
المختلفة فعم يرون ان الشعور بالخجل ناتج عن احد العوامل الاتية

وهي الفشل في تعلم سلوك مناسب او تعلم سلوكيات غير مرغوبة وربط استجابات الفرد بمنحيات جديدة لانتشار الاستجابة (ابو عيطة 1998)

ف نجد اصحاب النظرية السلوكية بفسرون الخجل الاجتماعي مع فشل الفردي اكتساب او تعلم سلوك مناسب او هو تعلم اساليب سلوكية غير مناسبة.

3- نظريات التعلم الاجتماعية

يغدو منحى نموذج لتعلم الاجتماعي في الخجل الى القلق الاجتماعي والذي بدور يثير انماطا متبانية في السلوك الاجتماعي وعلى الرغم ان السمة الطبيعية للانسان تمثل في خفض معدلات القلق ومن ثم الخجل الا انه يمنح فرصة تعلم المهارات الاجتماعية (Pikonis and Zimbardo 1977).

4- نظريات السمات

ترى هذه النظرية بان الخجل هو سمة من سمات الشخصية وهذا يعني اننا نشعر بالخجل بدرجات مختلفة كنتيجة لظروف مهددة فان التحليل العاملي يرى بان السمات على نوعين

سمات مشتركة والتي تعتمد بوجودها الى الوراثة والنوع الاخر السمات المنفردة وقد ارجع الخجل الاجتماعي الى السمات المشتركة وتؤكد ذلك بانه اذا كان هناك شخص خجولين فان هذا (allport 1979)لايعني انهما يتماثلان في درجة الخجل

(نظرية ابراهام ماسلو (1908 – 1970) 5-

نظرية الحاجات هي احدى نظريات المنظور الظاهري الانساني التي وضحت ظاهرة الخجل بشكل كبير حيث اكد (ماسلو) ان هناك عددا من الحاجات النظرية التي تثير سلوك كل فرد توجهه والحاجات نفسها غريزيه حيث يرثها الافراد او عند الولادة والسلوك الذي تستخدمه لاشباع الحاجات ليس فطريا ولكنه متعلم وهو عرضة لانه يتباين باتساع بين فرد واخر (سلنر ، 1983 : 829) وان الخجل ينشا نتيجة لفشل في اشباع الحاجات الاجتماعية كالحب والانتماء وحاجات التقدير وفقا لنظرية ابراهام ماسلو.

النظرية المعرفية السلوكية 6-

من اهم ماقدم في تفسير (Buss) تعد وجهة نظرباس
الخبجل من حيث مفهومه واسبابه ومكوناته ومدى انتشاره بين الناس
والمراهقين خاصة قد اثبتت الدراسات والبحوث التي اجريت في
دراسة الخجل صحة الفرضيات التي وصفها

حيث يرى اصحاب النظرية السلوكية المعرفية ان الانسان خلال
تفاعله مع البيئة المحيطة به يتعرض لمثيرات مختلفة فهو يتلقى هذه
المثيرات ويقوم بتحليلها وتفسيرها وتاويلها الى اشكال معرفية لذا
فادراك الفرد لهذة المثيرات وتفسيره لها هي التي تنشأ الشعور
الخبجل بحسب نظريته الى نوعين هما (Buss) بالخجل ويقسم باس
:-

1- Fearful shyness خجل الخوف

هذا النوع من الخجل يبدأ خلال السنة الاولى من الحياة
وخلال النصف الثاني من السنة الاولى ويسمى بقلق الغرباء
وهذا النوع من الخجل يميل الى التضائل ((Strangers Anxiety))
ويتقدم العمر ويتكرر وجود الغرباء بالقرب من الطفل ويبدأ

الخجل الناتج من الخوف نوع من انواع القلق الاجتماعي حيث يتضمن الانزعاج من التفاعلات او الفزع والرعب من وجود ((Buss 1986) الشخص مع الاخرين

2- Self- conscious shyness خجل الشعور بالذات

ان الانسان هو وحدة يكون مدرك لذا (Buss) يرى باس انه حيث يشعر الفرد بان الاخرين يراقبونه يشعر بالاحراج وينتهي به الامر بالشعور بالخجل هذا الفرد يكون لديه شعور بالذات حاد اي انه اكثر من الطبيعي يتولد لدى الفرد ما يسمى ب خجل الشعور بالذات نتيجة لنمو وتطور العمليات المعرفية خلال السنوات الاربعة والخامسة من العمر فيمتلك الفرد الاحساس (Buss) . , بالذات الاجتماعية وامتلاك التي يشعر بالخجل(1980

: (اثار الخجل الاجتماعي النفسية) (الدكتور ، فضيلة عرفات

ان تاثيرات (الخجل الاجتماعي) السيكولوجية مختلفة ومعقدة وتاتي من عدم تكيف الخجول مع الاوضاع فالخجول يخشى المجتمع ومع ذلك تراه يعود دوما نحو موضوع خوفا تناقض ظاهري فحسب ذلك بان الخجول يشعر بحاجة كبيرة الى ان يكون

محبوبا وفي الوقت عينه هو يشعر في الحاجة الى الحب اذا فهو يسر في التعاطي مع البشر الا ان هؤلاء لا يفهمون برودته وخرقه وعجزه عن ابراز مشاعره الحقيقية وتراهم ينبذونه جريحا منكسرا والخجول لا يحس مطلقا بالارتياح وليست ردود فعله مطلقا عضوية اذا شاء اظهار مشاعره مهما تكن نبيله فان الانفعالية تحتاجه وتقلب حياته النفسية راسا على عقب وتقلب توازن منطقته وتقوده الى اعمال واقوال معاكسه لتلك التي كان يود اطلاقها وحيثما كان الخجول يرغب في التعبير عن العفوية يظهر انعدام العفوية اي البرودة ويتعد مخاطبوه ازاء مثل هذا الموقف ويتالم الخجول من ذلك ويفكر بينه وبين نفسه كيف انهم لم يحسوا بالمشاعر المتعاطفه التي كنت ابدىها نحوهم وتراه مجروحا في الوقت الحاضر هو يشعر بالاحساس المغلق بانه ليس الامتملا في المجتمع الذي يحيا فيه ويدفعه هذا الشعور الى ترصد المظاهر المحتملة التي ستوجه اليه ويعبر الاشارات والاقوال التي حرزها او سمعها وان قابليته على التأثير مفرطه والخجول يبحث اذا عن العزلة حيث يفجر ويعبر باستمرار افكاره ضد هذا المجتمع الذي

يبقيه على انعزاله على الاقل هو مقتنع انه كذلك اما تاثيرات الخجل

: الاخرى هي

- 1- عدم الرضا تجاه النفس.
- 2- ثقته محددة جدا تجاه الغير.
- 3- كرامه على اساس قابليه التاثر.
- 4- حياة اجتماعية مصغره.
- 5- فعاليه منخفضه في المهنة.
- 6- مراره وحسد.
- 7- حساسية مبالغ فيها بالنسبة الى النقد.
- 8- منتقد دائم.
- 9- قلق كامن.
- 10- اضطراب عقيم.
- 11- انانية قصوى.
- 12- رعب من العمل.

13- شراسة مرتابه .

14- استحالة الافعال .

15- روح تحليلية عصبية .

16- عدم تكيف مع الظروف الراهنه .

17- تشوية الحكم .

والخجل شانه شان اي ضغط نفسي اخر يؤدي الى ظهور

: مجموعة اعراضتدرج تحت ثلاث تقسيمات هي

اعراض سلوكيه وتشمل 1-

- قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء .
- النظر دائما لاي شي عدا من يتحدث معه .
- تجنب لقاء الغرباء او الافراد غير المعروفين له .
- مشاعر ضيق عند الاضطراب للبدء بالحديث اولا .

اضرار الخجل الاجتماعي

:اشد اضرار الخجل الاجتماعي عند الانسان انه

- لا يرتبط بصداقات دائمة .
- يتجنب الاتصال بالآخرين .
- يمنعه من التعلم من تجارب الحياة .
- يتعد عن كل انسان يوجه له لوما او نقدا .
- يجعله لا يقوي على الاندماج في الحياة مع زملائه .
- يجعل سلوكه يتصف بالجمود في وسط المحيط .
- كما يتسم بمحدودية الخبرة والدراسة .

اما الصفات الايجابية للشخص الخجول حسب وجهة نظر

السبعوي:

- القدرة على الاصغاء
- امكانية المراقبة من بعيد التي يمنعها له الانزواء .
- والمسافة التي تفصله عن الاخرين .

ناهيك عن الاحتشام والاخلاق الكبيرة لقضاياها وما اليها من مشتقات الخجل الاخرى التي تساهم اسهاما في جعل معاشره

الآخرين (الناس) والتعامل معهم امرا يمكن القيام به دون منفعات كبيره.

- عدم القدرة على الحديث والتكلم في المناسبات الاجتماعية .
والشعور بالاحراج الشديد اذا تم تكليفه بذلك
- التردد الشديد في التطوع لاداء مهام فردية او اجتماعية (اي
(مع الآخرين)

2-اعراض جسدية تشمل:

- زيادة النبض .
- مشاكل الام في المعدة .
- رطوبة وعرق زائد في اليدين والكفين .
- جفاف في الفم والحلق .
- الارتجاف والارتعاش اللاارادي .

3-اعراض انفعالية داخلية (مشاعر نفسية داخلية) وتشمل:

- الشعور والتركيز على النفس .

- الشعور بالاحراج.
- الشعور بعدم الامان.
- محاولة البقاء بعيدا عن الاضواء.
- الشعور بالنقص.
- حب التفوق.

انواع الخجل الاجتماعي:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقه والبحوث التي اجريت في هذا المجال ظهر ان هناك عدة تصنيف لانواع الخجل الاجتماعي وهي :

1- تصنيف الشرييني 2000

: صنف اشكال الخجل الى ستة اشكال هي :

- 1- خجل مخالطة الاخرين.
- 2- خجل الحديث.
- 3- خجل الاجتماعات.

4- خجل المظهر .

5- خجل التفاعل مع الكبار .

6- خجل حضور الاحتفالات والمناسبات .

2- (Buss) تصنيف بس

:صنف الخجل الاجتماعي الى نوعين هما

1- Fearful shyness خجل الخوف

2- Self- consciousness shyness خجل الشعور - بالذات

5- Piconis 1977 تصنيف بيكونيز

: يميز بين نوعين من الخجل هما

1- يتميز صاحبه بعيوب في **Public Shyness** :- الخجل العام

الاداء مثل الحرج عند ممارسة المظاهر السلوكية العامه مما

يؤدي الى الفشل في ممارستها

2- يختص بالشعور الذاتي : (**Private Shyness**) الخجل الخاص

بشيء ما اي تكون لدى الفرد الخجل ذاتيا بعدم الارتياح

والخوف من التقييم السلبي وبالقلق وبالحساسية الزائدة

(internal arousah) للذات وبالانتشاره الداخلية

3- Eysenck 1969 تصنيف ايزنك وايزنك

: صنف الخجل الى نوعين هما

1- introverted – social shyness الخجل الاجتماعي الانطوائي

اي يميل للعزلة ولكن مع القدرة على العمل بكفاءة ونجاح مع الجماعة اذا اضطر الشخص لذلك.

2- (social shyness Neurotic) الخجل الاجتماعي العصابي

يشعر بالقلق الناتج من الشعور بالدونية بالحساسية المفرطة نحو الذات واحساس بالوحدة النفسية وخوف من اقامه علاقات اجتماعية مع الاخرين وبالحساسية للذات عموما اثناء وجود من الخبرات التي تشعره (worry) الرؤساء خصوصا وشده الهلع وهذا يؤدي بالشخص الى التعرض للصراع Humility بالصفة النفسي بين رغبته في مصاحبة الاخرين وخوفه من هذه

المصاحبة ولقد توصل العديد من الباحثين الى وجود الخجل
العصابي مثل (layman&crozier) (comrey & cattell)

الدراسات السابقة

- الدراسات العربية

1- (دراسة السمدوني **1994**)

تهدف الدراسة الى تحليل ظاهرة الخجل لدى المراهقين في الجنسين ومعرفة مسيبتها ومظهرها واثارها . وقد اجريت الدراسة على عينة مكونة من (375) مراهقاً من الجنسين ومن مختلف المراحل التعليمية طبق عليها مسح ستانفورد للخجل بعد ان تم اعداده ليلائم البيئة المصرية وقد توصل الباحث الى العديد من النتائج واهمها:

- يختلف المراهقون عن المراهقات بمراحل التعليم المختلفة للخجل على انه سمه غير مقبولة
- ان فقدان الثقة ونقص المهارات الاجتماعية والاعاقات بمختلف انواعها من اهم العوامل المسببة للخجل
- يختلف كل من المراهقين والمراهقات في مراحل التعليم المختلفة من ادراكهم للمواقف المسببة للخجل
- توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعات المختلفة في تقديرهم للاشخاص الذين يؤثرون عليهم ويكونوا سببا في انتشار الخجل لديهم.

(السمادوني ، 1994 ، ص)

2- (دراسة النبال **1996**)

استهدفت هذه الدراسة الى الكشف عن مدى ارتفاع الخجل من مرحلة عمرية الى اخرى وعلى وجه التحديد في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وحتى مرحلة المراهقه المبكرة. وهدفت ايضا الى فحص الارتباط بين الخجل وبعدي الانبساط والعصائية وقد وضعت الباحثة مقياسا عربيا يشمل في صيغته النهائية على (28) بندا يقسم بثبات مرتفع ويشمل على سبعة عوامل هي التفادي و الانسحاب والعزلة والتبعات السلبية للخجل الاكتابي والقلق الاجتماعي والمواقف المشيرة للخجل ونقص الثقة بالنفس والحساسية المفرطة و التبعات الفسيولوجية.

3- (دراسة مولنياتوبلان ويونجر **Molina, coplan &Younger,2003**)

هدفت هذه الدراسة الى وصف الاطفال لزملائهم في الصف في مراحل عمرية مختلفة من الناحية الاجتماعية والسلوك الانعزالي من حيث الخجل، القلق، الانعزالية، وقد

تمت مقابلة (42) طفلا في الصف الاول ، و(42) طفلا من الصف الخامس، وسئلوا ليصفوا الاسباب والمسلكيات للاطفال الذين يلعبون وحدهم، وأشارت النتائج الى ان الاطفال في كلا الصنفين اظهروا اختلافات في وصفهم لماذا يلعب بعض زملائهم في الصف وحدهم حيث ارجح الاطفال من الصف الخامس الاسباب الى الخجل والوعي والسلوك المضطرب اكثر من الاطفال في الصف الاول حيث ارجعوا الاسباب الى الخجل بشكل اساسي.

4- (Coplan &Armer,2005)دراسة كوبلان وارمر

هدفت هذه الدراسة الى معرفة دور المفردات المعبرة كوسيلة معادلة بين الخجل وسوء التوافق وقد تكونت عينة الدراسة من (82) طفلا ،(39ذكر) و(43 اثنى) حيث قدرت امهات الاطفال بان الخجل يبدأ في سن ما قبل المدرسة،وقد تمت مقابلة جميع عينة الدراسة بشكل منفرد لتقييم مفرداتهم المعبرة عن الخجل وتصوراتهم الذاتية حوله، وذلك قرب نهاية السنة الدراسية وحين اكمل المعلمون وسائل المعادلة لدى

الاطفال، وجدوا انه لا يوجد علاقه هامه بين الخجل والمفردات المعبرة عنه، حيث تمت مناقشة النتائج من ناحية التأثير المحتمل للسياق الاجتماعي على اداء الاطفال الخجولين ، اضافة الى الدور المحتمل للقدرات الشفوية عندهم.

توجد علاقة عكسية ذات دلالة احصائية بين انماط التنشئه الوالدية ومستوى الخجل كلما ازدادت انماط التنشئه (الديمقراطية، والحماية الزائده) قل مستوى الخجل والعكس صحيح.

الدراسات الاجنبية

(Kamath & Kamekar, 1993) دراسة كامان وكاينكار 1-

والتي قامت بدراسة الشعور بالوحده النفسية وعلاقته بكل من الخجل وتقدير الذات ، وذلك بهدف معرفة الفروق الجنسية في الشخصية المستعدة لتوقع حدوث الشعور بالوحدة النفسية والخجل واحترام الذات وقد استخدم الباحثان عينة قوامها (50) طالب ذكر، و(50) طالبة اثى من طلاب الكليات الذين يدرسون في جامعة بومباي

وقد توصل الباحثان لتتائج مؤداها ان الشعور (Bombay) بالخلل يرتبط ايجابيا بالتقدير السلبي للذات لدى طلاب وطالبات الجامعة افراد العينة وكذلك ارتباط الشعور المرتفع بالوحدة النفسية سلبا بالتقدير الايجابي المرتفع للذات كما لم توجد تاثيرات للمواقف والثقافة لهذه المتغيرات ، ولم تظهر فروق في الجنسين في تلك المتغيرات .

2- (Apell&Gecas,1997)دراسة ابل وجيكاس

وهدفت الدراسة الى معرفة علاقة التشئة الاسرية بشعور الابناء بكل من الذنب والخلل وكانت العينة قوامها (270) طالبا من الجنسين، بمتوسط عمري قدرة (20) سنة وتوصلا الباحثان الى نتائج مؤداها ان هناك ارتباط بين كل من الشعور بالذنب والخلل ايجابيا بتقييم الذات السلبي ، الذي ينشا عن اساليب المعاملة الوالدية السلبية ، مثل القسوة والسيطرة وذلك يعني ان الخلل ينشا كرد فعل طبيعي واستجابة للتقييم

السلبى للذات من خلال ادراك الشخص انه غير مقبول من قبل
. اسرته

للخجل ومظاهر الخجل الفسيولوجية والسلوكية اظطراب
.الكلام وتشتت الافكار

(دراسة جمال ابودية 2003-3)

وهدفت هذه الدراسة الى فعالية برنامج ارشاد
جمعي قائم على العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي على
مستوى الخجل والذكاء الاجتماعي وتكونت العينة من (24)
طالب لتحقيق هدف هذه الدراسة استخدم الباحث مقياس
الخجل كمقياس قبلي وبعدي ، ايضا استخدم المقياس
كمقياس قبلي وبعدي واستمر البرنامج شهر ونصف واطهرت
النتائج ان هناك فروض دالة احصائيا في متوسط الخجل
والذكاء الاجتماعي بين المجموعتين التجريبية والظابطة وذلك
لصالح المجموعة التجريبية

(دراسة نادر شوامرة 2008-4)

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين
انماط التنشئة الوالدية وعلاقتها بالخجل وقد طبقت هذه
الدراسة على عينة عشوائية عنقودية مكونة من(484) طالبا
وطالبة من مدارس محافظة رام الله والسيرة الحكومية
والخاصة واستخدام الباحث مقياس انماط التنشئة الوالدية
كما يدركها الابناء من اعداد السقار ، ومقياس الخجل من
: اعدادالدريني وقد توصل الباحث الى النتائج التالية
_ ان واقع انماط التنشئة الوالدية كما يراها طلبة الصف الاول
الثانوي في مدينة رام الله والبيرة كانت اقرب الى النمط
الديمقراطي من جهة والى الالهمل من جهة اخرى
_ توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (5,0)
في انماط التنشئة الوالدية كما يدركها الطلبة تعزى لمتغير
التخصص ، وذلك لصالح الطلبة في العلمي ، حيث اكدوا
بدرجة اكبر على شيوع نمط التنشئة الديمقراطية للاب والام
. مقابل شيوع نمط الالهمل للاب الصالح طلبة الفرع لادبي

الفصل الثالث

(اجراءات البحث)

- منهج البحث

اولا مجتمع البحث

ثانيا عينة البحث

ثالثا اداة البحث

الصدق الظاهري .

• الثبات

رابعا الوسائل الاحصائية

الفصل الثالث

اجراءات البحث

منهجية البحث:

يتناول هذا الفصل الاجراءات المتبعة في الدراسة ومجتمع البحث وعيئته واعداد ادوات قياس البحث وتطبيقهما على عينة البحث التي تم اختيارها ، وكذلك الوسائل الاحصائية . المستعملة في ذلك .

اعتمدت الباحثات للدراسة الحالية المنهج الوصفي لكونه احد الاساليب العلميہ الملائمة لهذا البحث .

اولا :- مجتمع البحث

* (جدول 1)

مجتمع البحث موزعا حسب الكليات والتخصص والصف الدراسي والنوع الاجتماعي .

ت	الكلية	ذكور	أناث	المجموع
1	الهندسة	247	454	701
2	علوم الحاسبات والرياضيات	465	436	901

3	الفنون الجميلة	92	197	279
4	التربية	1843	2595	4438
5	التربية للنبات	-	514	514
6	العلوم	277	358	635
7	الادارة والاقتصاد	1201	755	1956
8	الاداب	1380	1421	2801
9	طب الاسنان	120	199	319
10	الاثار	188	125	313
11	الطب البيطري	164	161	325
12	الطب	345	480	825
13	الصيدلة	156	257	410
14	التقانات الاحصائية	98	176	274
15	التمريض	101	312	413
16	التربية البدنية وعلوم الرياضة	572	144	716
17	القانون	585	370	955
18	الزراعة	398	377	775
المجموع		8232	1328	17560

*تم الحصول على اعداد طلبة كلية كليات للصف الثاني والرابع للعام الدراسي (2016-
2017) من وحدة شؤون الطلبة التابعة لرئاسة جامعة

ثانياً : عينة البحث

هي جزء من المجتمع له خصائص مشتركة ، او هي ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختيارها وفق قواعد خاصة لكي تمثل تمثيلا صحيحا للمجتمع (محمود ، 2007 : 275) ، وقد قامت الباحثات باتباع الطريقة الطبقيّة العشوائية البسيطة البالغ عددها (60) طالبا وطالبة من مجتمع طلبة جامعة القادسية ، وكما هو موضح في الجدول (2) الذي يعرض تفصيلات عينة البحث موزعة على الاقسام العلمية والانسانية .

(جدول 2)

عينة البحث موزعة حسب التخصص والنوع

الجامعة	الكلية	التخصص	النوع		المجموع
			ذكر	انثى	
جامعة	الاثار	انساني	30	30	60

القادسية	طب الاسنان	علمي	30	30	60
المجموع			60	60	120

: وصف المقياس

يتكون مقياس حيوبة الضمير من بصورته النهائية (36)

فقرة موزعة على جانبين وكل جانب يحتوي على (18) فقرة

: وهما

1- المجال الاسري : هو المجال الذي يعني بحل المشكلات

. الاسرية كالعنف الاسري

2- المجال المدرسي : هو المجال الذي تعم كافة المدارس

الحديثة بتوظيف اخصائي اجتماعي يعني بالامر الشخصية

. لكل طالب ويعين قدرته على اداء المهمات

-: الصدق

: الصدق الظاهري

وهو ان يبدو الاختيار مقبول لدى المفوضين في
السمة المقاسة ويتضح هذا النوع من الصدق المبدئي بالنظر
الى الفقرات ومعرفة ما تحققة ثم مطابقة ذلك بالوظيفة
المراد قياسها ، فأذا اقترب الاثنان كان الاختيار صادقا سطحيا
(ظاهريا). (الكناني وجابر، 1995 : 172-173) وقامت

الباحثات في البحث الحالي بالاجراءات التالية

للتحقق من مدى صلاحية الفقرات في بناء المقياس
الحالي والبالغ عددها (36) فقرة عرضت بصورتها الاولية
على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس وعلم
(النفس التربوي والبالغ عددهم (10) ملحق 2)

وبعد اطلاع السادة الحاكمين حازت فقرات المقياسي
بصيغته الاولية على موافقة جميع الخبراء وتبين انها صالحة باستثناء
(5) من الفقرات اجريت عليهم التعديلات بحسب رأي السادة الخبراء
والجدول (3) يبين هذه الفقرات كما ان الجدول (4) يبين رأي
الخبراء في مدى صلاحية فقرات المقياس.

(جدول 3)

رأي الخبراء على الفقرات

الفقرات	الموافقون		الغير موافقون	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة
1,2,3,4,5,6,7,8...36	10	100%	—	5%

جدول (4)

يبين الفقرات التي تم تعديلها بحسب رأي السادة الخبراء

رقم الفقرة	الفقرة قبل التبدل	الفقرة بعد التعديل
12	اشعر بانه تنقضي اساليب التعامل الناجحة	لا احب البدء بالمبادرة والحديث
13	يقول الناس عني اني خجول	احب القاء التحية على كل الناس
14	ادبي الحجم الشديد يفقدني كثيرا من حقوق	ليست لدي الشجاعة للتحدث امام الاخرين بشكل فردي
15	اصابي في مواقف المواجهة مع الاخرين	لا استطيع التعبير عن مشاعري
16	ابلع ربقي مرارا في مواقف المواجهة مع الاخرين	احب التعبير عن رأي

وتم تعديل الفقرات (12،13،14،15،16) ولم تحذف اي فقرة لذلك

. (بقي المقياس كما هو يتكون من 36 فقرة

الثبات

يقصد بالثبات الدقة والاتساق في اداء الافراد والاستقرار في
ومعامل الثبات هو (Barong Byrnel, 81,p68) (التأني عبر الزمن
معامل الارتباط بين درجات الافراد على الاختيار وبين مرات
الاجراءات المختلفة. اذن فمعامل الثبات هو معامل الارتباط بين
الاختبار نفسه . كما ان معامل الثبات نفسي فهو مختلف تبعا
لمتغيرات عديدة فهو لا يصل الى واحد كما ولا يصل الى صفر
(الانصاري ، 2000 : 114).

اولا: طريقة اعادة الاختبار

يشير معامل الثبات بهذه الطريق الى معامل الاستقرار
(اذا انه يبين مقدار الاتساق في الاداء على اختيار معين خلال مدة
اذا يجب ان لا تقل مدة (dlinsetal ,1976,p.128) زمنية محددة
تطبيق الاختبار عن بضعة ايام ولا تزيد عن اسبوعين او ثلاثة اسابيع
(فرج ، 1980 : 34) ثم يتم حساب معامل ارتباط اي معامل الثبات
. بين التطبيقين باستخدام معامل الارتباط بيرسون

ولحساب معامل الثبات بطريقة الاختبار - اعادة الاختبار للمقياس الحالي طبق المقياس بصورته النهائية على عينة مؤلفة من (20) طالبا وطالبة اختبروا عشوائيا من كلية الاثار وطب الاسنان ثم اعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور اسبوعين وباستخدام "معامل ارتباط بيرسون" انضج ان معامل الثبات للمقياس قد بلغ () وهو معامل الثبات جيد اذا ما قورن . بمعاملات الثبات لمقياس الممثلة له .

ثانيا: الثبات بطريقة التجزئة النصفية

قامت الباحثان باستخراج الثبات لمقياس الخجل الاجتماعي في البحث الحالي بطريقة التجزئة النصفية ويتطلب ذلك تقسيم فقرات المقياس بعد الاجابة عنه الى قسمين ، وغالبا مايكون التقسيم زوجيا - وفرديا لفقرات المقياس ، فالفقرات ذات الارقام الفردية تمثل الجزء الاول للمقياس ، وتمثل الفقرات ذات الارقام الزوجية جزئه الثاني وبعدها يحسب معامل الارتباط بين درجات الجزئين .

ولذلك سحبت (20) استمارة بعد تطبيق مقياس الخجل الاجتماعي على العينة الرئيسة وقسمت فقرات هذه الاستمارات الى زوجي وفردى وحسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الجزئين فكان (0,71) وعند تصحيحه بمعادلة سيرمان - براون بلغ معامل الثبات (0,76) وبعد هذا مؤشرا مقبول على الاتساق الداخلي لمقياس الخجل الاجتماعي .

الفصل الرابع

- عرض النتائج ومناقشتها
- الاستنتاجات
- التوصيات
- المقترحات

الفصل الرابع

(عرض نتائج البحث ومناقشتها)

يتضمن هذا الفصل عرضاً للتائج التي اسفر عنها البحث ،
ومن ثم مناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والاطار النظري
وعلى النحو التالي :

اولاً :- عرض النتائج

الهدف الاول : قياس مستوى الخجل الاجتماعي لدى طلبة جامعة
القادسية .

لاجل تحقيق هذا الهدف طبقت الباحثة مقياس الخجل
الاجتماعي على افراد عينة البحث البالغة (60) طالبا وطالبة ، وتمت
معالجة البيانات الواردة في البحث احصائياً باستخدام برنامج الحقيبة
اذا تم ادخال البيانات الى ، (SPSS) الاحصائية للعلوم الاجتماعية
الحاسبة ومن ثم تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
لدرجات افراد العينة على المقياس المستعمل كأداة للبحث ، وتبين
ان المتوسط المتحقق يبلغ **(115, 05)** درجة بانحراف معياري قدره
(256,16) درجة ، وعند مقارنة المتوسط المتحقق مع المتوسط
النظري (1) للمقياس البالغ **(108)** درجة وباستعمال الاختبار التالي
لعينة واحدة ، اظهرت النتائج ان هناك فرقاً دالاً إحصائياً ولصالح

المتوسط المتحقق ، اذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي ()
(359,3) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة **(69,1)** عند
 مستوى دلالة **(05,0)** ودرجة حريته **(59)** ، والجدول (5) يوضح ذلك

(جدول 5)

لعينة واحدة لقياس مستوى الخجل t-test نتائج الاختبار التائي

الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (05,0)
الخجل الاجتماعي	60	05,115	256,16	108	359,3	69,1

اعلى درجة + اقل درجة

وعليه ومن خلال هذه النتيجة يظهر ان للطلبة لديهم مستوى عال من الخجل الاجتماعي كون الوسط الحسابي لعينة البحث (والبالغ **(05,115)** هو اكبر من الوسط الفرضي والبالغ **108**).

ولما كانت النتيجة المعروضة في الجدول اعلاه تشير الى وجود فرق دال احصائيا بين المتوسط المتحقق والنظري ولصالح المتوسط المتحقق ، فيمكن القول ان مستوى الخجل الاجتماعي عال لدى الطلبة الجامعيين . وهذه النتائج تتشابه مع دراسة (جمال ابو دية 2003) ودراسة (السمادوني 2003) ودراسة (شوامرة) (2008) ودراسة (كامان وكاينكار 1993) ودراسة (ابل وجيكاس 1997) وتختلف في نتائجها مع دراسة (مولينا توبلان وبنجر 2003) . (ودراسة (كوبلان وارمر 2005

الهدف الثاني :- معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مقياس الخجل الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس (ذكور / اناث

لتحقيق هذا الهدف ولايجاد الفروق تمت معالجة البيانات احصائيا باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، فظهرت نتائج المعالجة الاحصائية وجود فرق دال احصائيا بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث في مستوى الخجل الاجتماعي ، وكان الفرق لصالح الذكور كونه اصغر من متوسط الاناث ، اذا كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (0,672) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,69) عند مستوى (دلالة (0,05) ودرجة حرية (59) ،وهذا يشير الى تقدم الذكور في . مستوى الخجل الاجتماعي والجدول (6) يوضح ذلك

(جدول 6)

لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين t-test نتائج الاختبار التائي

الذكور والاناث في مستوى الخجل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية (05,0)
الاناث	30	47,116	420,15	672,0	69,1
الذكور	30	63,113	196,17		

وهذه النتائج تتفق مع ودراسة (ابل وجيكاس 1997) وتختلف مع دراسة (السمادوني 1994) ودراسة (كامان وكاينكار 1993) . (ودراسة (مولينا توبلان وبونجر 2003

الهدف الثالث :- معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مقياس الخجل الاجتماعي تبعا لمتغير التخصص الدراسي (علمي / انساني).

لتحقيق هذا الهدف ولايجاد الفروق تمت معالجة البيانات احصائيا باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، فأظهرت نتائج المعالجة باحصائية وجود فرق دال احصائيا بين متوسط درجات التخصص العلمي ومتوسط درجات التخصص الانساني في مستوى الخجل الاجتماعي ، وكان الفرق لصالح التخصص العلمي وكونه اصغر من متوسط التخصص الانساني ، اذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (768,0) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (69,1) عند مستوى دلالة (05,0) ودرجة حرية (59) ، وهذا

يشير الى تقدم التخصص العلمي في مستوى الخجل الاجتماعي
والجدول (7) يوضح ذلك .

(جدول 7)

لعيتين مستقلتين لاختبار الفروق بين t- test نتائج الاختبار التائي
التخصص العلمي والتخصص الانساني في مستوى الخجل
الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

القيمة التائية الجدولية (05,0)	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط ط الحسابي	حجم العينة	المتغير
69,1	767,0	697,15	43,113	30	العلمي
		906,16	67,116	30	الانسان ي

(وتشابه النتائج هذه مع دراسة (شوامرة 2008

الاستنتاجات

استنادا الى النتائج التي توصلت اليها الباحثات نستنتج ماياتي :-

- 1- اظهرت النتائج ان نشوء الخجل يعود الى اساليب المعاملة .
الوالدية والى تاثير البيئة التي يعيش فيها الفرد .
- 2- يمثل الخجل الاجتماعي ظاهرة نفسية هامة في مجال الشخصية ، وهو موضوع يحتاج الى المزيد من البحث والتدقيق خاصة مع تزايد التعقيد في مظاهر الحياة الاجتماعية وخاصة قضايا التنشئة والعلاقات البشرية
- 3- توصلت الباحثات ان للخجل تأثيراً سلبياً على الفرد ، يؤثر على طبيعة سلوكه وطريقة تعامله مع الافراد ، لذلك يتطلب معاملة الفرد الذي يعاني من الخجل معاملة خاصة .
- 4- ان الاثار الناتجة عن الخجل عند الطلبة تؤثر سلباً على طبيعة تفاعلهم مع اقرانهم وكذلك على تحصيلهم الدراسي .

ـ التوصيات

: بناءً على النتائج التي توصلت اليها الباحثات توصي مايلي

1- مراعاة طبيعة الفروقات الفردية للطلبة داخل الفصل

الدراسي ، بما يتضمن تحقيق التوازن لمختلف الشرائح

المتباينة لشخصيات الطلبة

2- توصي الباحثات بتقديم بعض الاساليب التربوية التي تساعد

الابناء على التخلص من الخجل الاجتماعي وان نقطة

البداية تبدأ من الطفولة لذا فإن نمو شخصية الابناء

وتكيفهم الاجتماعي يعتمد اعتمادا كليا على العائلة

. باعتبارها اول مؤسسة ينشئون في ظلها

ـ المقترحات

1- اجراء دراسات تربوية واجتماعية ونفسية تبحث في

الخلفيات التربوية الاجتماعية لما له اساليب المعاملة

لوالديه في مختلف الفئات العمرية من اجل تعزيز تنشئة

. اجتماعية .

2- اجراء المزيد من الدراسات التي تتناول شريحة من طلبة

جامعات مع الاهتمام بالمتغيرات اكتب لها علامة

. بالخلج ورابطة بمتغيرات اخرى

3- اجراء دراسة مقارنة للخلج الاجتماعي على عينة من

. طلبة المراهقين .

المصادر

المصادر

المصادر

- 1- النبال، 1999 ،الخجل بعض ابعاد الشخصية دراسة مقارنة
في ضوء عوامل الجنس، العمر، الثقافة، الاسكندرية، دار
المعرفة الجامعية.
- 2- الطيب ، 1996 ، مشكلات الابناء من الجنسين الى المراهقة،
. الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية .
- 3- عبد المعطي، 2001، الاضطرابات النفسية في الطفولة و
المراهقة ، القاهرة ، دار القاهرة للنشر
- 4- الشرييني، 2001 ،المشكلات النفسية عند الاطفال ، القاهرة،
دار الفكر العربي.
- 5- مرتضى ، سلوى، 2002، تربية الطفل وحلول ميسرة للاباء
والامهات، دار الرضا، للنشر، دمشق.
- 6- الشناوي، مروس، 1992، دراسة باستخدام التحليل العاملي
في بناء تقييس مقياس الخجل، مكتبة الانجلو المصرية ،
القاهرة.

- 7- غيث، سعاد، 2006، المححة النفسية للطفل ، دار هناء للنشر ،
والتوزيع ،عمان
- 8- ابودية ، جمال (2003) : فعالية برنامج ارشادي جمعي على
مستوى الخجل والذكاء الاجتماعي لدى طلبة الصف السابع
الاساس في مدارس عمان الحكومية ، الجامعة الاردنية،
الاردن.
- 9- النيال ، مايسه، (1996): الخجل وبعض ابعاد الشخصية،
دراسة ارتقائية وارتباطية،مجلة الدراسات النفسية
- 10- السيد،فؤاد البهي ،1974،الاسس النفسية للنمو من-
(الطغولة الى الشيخوخة، ط 3 ،دار دار الفكر الغربي ، القاصرة
- 11- شوامرة ، شادر(2008): انماط التنشئة الوالدية وعلاقتها
بالخجل لدى طلبة الصف الاول والثاني في محافظة رام الله،
والبيره، القوس، فلسطين

- 12- التكريني ،وديع ياسين واخرون،1995،اثر ممارسة الانشطة الرياضية في تحقيق الحياة المتزنه في الوسط الجامعي ،مجلة اتحاد الجامعات العربية
- 13- Kamath,M.&Kaneker,S.(1993): Loneliness selfesteem and extraversion the journal of socialpsyeholoey
- 14- Apelle&Gecas v.(1997):Guilt shameand family seciazization journal of family Issues vol18 (2)pp 99-123.
- 15- Molina m e coplan R&youneer a(2003)A closer look at childrens know lede eubout social IS olation journal.f Re search in childhood Education vol18
- 16- Coplan R.J&Armer ml2005:Talking your self out of being shy: shyness Expressive vo eab u love and socioe motondl of dere lopmenta lpsycholeoy vol 51 (1).pp20-41

الملاحق

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

(ملحق 1)

م/ مقياس الخجل الاجتماعي بصيغته الاولى

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تروم الباحثات بأجراء دراسة موسومة (الخجل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات) وتحقيق للاهداف البحث ثم تبنى مقياس (الدريني 1998) والذي عرف الخجل الاجتماعي بأنه هو الميل الى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة .

ويتكون المقياس من مجالين هما

(المجال الاسري ، المجال المدرسي)

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية واسعة في هذا المجال نرجو التفضل ببيان رأيكم في تعليمات المقياس وفقراته على وفق المجال الذي وصعت فيه للحكم على صلاحيتها وامكانيته

إضافة فقرات أو حذفها واقتراح التعديل المناسب لأي فقرة تحتاج

(إلى ذلك علما ان بدائل الإجابة المقترحة (نعم ، احيانا ، لا

مع فائق الشكر والاحترام

الباحثات

بأشراف

هدى جبار زيبيل

م.م. شروق كاظم جبار

هند كامل فشان

نور محمد عودة

المجال الاسري : هو المجال الذي يعنى بحل المشكلات الاسرية

كالعنف الاسري

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
-1	عند زيارة الضيوف لنا في المنزل افضل الجلوس وحدي في غرفتي			
-2	ابقى مع اصدقائي خارج البيت مدة طويلة			
-3	ارتبك في الاجابة عندما يوجه الي السؤال ممن يكبروني سنا			
-4	يحمر وجهي في مواقف المواجهة مع الاخرين			
-5	لا انضر الى الشخص الذي يحدثني			
	افضل الصمت اذا جلست في			

			مجموعة من الناس	-6
			احب مواجهة المشكلات والتغلب عليها	-7
			اكره تناول الطعام في المطاعم العامة لوجود العديد من الناس	-8
			ابحث عن مبررات لمنعي من حضور الاجتماعات العامة	-9
			افقد بعض حقوقي لاني افضل تجنب مواجهة الاخرين ومناقشتهم	10 -
			في طفولتي كنت احب اللعب بمفردي	11 -
			اشعر بأنه تتقضي اساليب التعامل الناجحة	12 -
			يقول الناس عني اني خجول	13 -
			ادبي الجرم الشديد يفقدني كثيرا من حقوقي	14 -
			اطرطق اصابعي في مواقف المواجهة مع الاخرين	15 -
			ابلع ريقى مرارا في المواقف	

			المواجهة مع الاخرين	16
				-

المجال المدرسي- هو المجال الذي تهم كافة المدراس الحديثة بتوظيف اخصائي اجتماعي يعني بالامور الشخصية لكل طالب وبحسن قدرته على اداء المهمات .

ت	الفقرات	صالح	غير صالحة	التعديل
1-	اتردد عدة مرات قبل ان اسال المدرس اثناء الحصة	صالح		
2-	احب ان يخرج المدرس بعد انتهاء الحصة مباشرة			
3-	اميل الى مناقشة زملائي في الصف			
4-	احب ان اقود زملائي			
5-	اشارك زملائي في الانشطة المختلفة			
6-	اتحدث الى زوارنا في المدرسة			
7-	انتهاز الفرصة لتكوين صداقات عديدة			
8-	تضيع مني اجابة سؤال اعرفها جيدا عند وقوفي امام المدرس والتلاميذ			
9-	احاول الا أكون في مرمى المدرس أو قائد الاجتماع			

			10 - أخير المقاعد الخلفية أو الجانبية للجلوس في الصف أو الاجتماعات العامة
			11 - احاول الا اكون في مرمى المدرس او قائد الاجتماع
			12 - اتخير المقاعد الخلفية او الجانبية للجلوس في الصف او الاجتماعات العامة
			13 - اذا فقدت شيا اخجل من سؤال زملائي
			14- اتردد في الدخول اذا وصلت متأخرا الى مكان الاجتماع او الصف
			15- اذا ناديت على زميل لي اثناء وجود الاخرين ولم يرد اكرر النداء بلا تردد
			16- اتجنب مناقشة مدرسي او كبار السن الذي يعرفوني في الطريق العام
			17- لا اقدم عملي لمدرسي شخصا الا اذا اضطررت لذلك
			18- اتصّب عرفا اذا طلب مني الحديث امام مجموعة
			19- احب ان يوجهه اليه المدرس اسئلة في الصف

ملحق (2)

اسماء الخبراء والمحكمين على فقرات المقياس

ت	الاسم	التخصص
-1	ا.م. د. جينان مزهر لفته	طرائق تدريس علوم القرآن
-2	ا. م. د. راضي حسن عبيد	علم النفس التربوي
-3	ا. م. د. وداد مهدي	ادارة تربوية
-4	م. د. كهرمان هادي عودة	علم النفس التربوي
-5	د. مهند علي نعمة	فلسفة في التربية
-6	د. نغم عادل فاهم	علم النفس التربوي
-7	م. حلا يحيى	علم النفس التربوي
-8	م. م. رنا محسن شايق	علم النفس التربوي
-9	م. م. سهام كاظم	علم الاجتماع
10	م. م. صباح حسن	تاريخ
-		
11	م. م. وسن حمودي حنيو	علم الاجتماع
-		

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

(ملحق 3)

م/ مقياس الخجل الاجتماعي بصيغة النهائية

..... عزيز الطالب /عزيزتي الطالبة

..... تحية طيبة

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي اعدت لأغراض علمية
نستهدف التعرف على موقفك ازاء بعض مواقف الخجل الاجتماعي
، وبرجى الاجابة عليه بشكل دقيق وصریح ، والاجابة هي ما يعبر
عن رأيك ارجو تأشير الاجابة في الحقل المخصص لها كما هو
موضح في المثال الاتي :

ت	الفقرات	اوافق بشدة ^v	اوافق	غير متأكد	لا اوافق	لا اوافق مطلقا
1	لا انظر الى الشخص الذي يحدثني					

علما ان الاجابات هي لاغراض البحث العلمي ولايطلع عليها سوى
الباحث مع فائق الاحترام.

نرجو تدوين المعلومات ادناه :

النوع: ذكر () اثنى ()

التخصص : علمي () انساني ()

القسم : طب الاسنان

الباحثات

نور محمد عودة

هند كامل فشان

هدى جبار زيبيل

ت	الفقرات	اوافق بشدة	اوافق	غير مؤكد	لا اوافق	لا اوافق مطلقا
1	اتردد عدة مرات قبل ان اسال المدرس اثناء الحصة					
2	عند زيارة الضيوف لنا في المنزل افضل البقاء في غرفتي					
3	ان يخرج المدرس بعد الحصة فورا					

4	ابقى مع اصدقائي خارج البيت مدة طويلة					
5	اميل الى مناقشة زملائي في الصف					
6	ارتبك في الاجابة عندما يوجه لي سؤال ممن يكبروني سنا					
7	احب ان يوجه لي المدرس اسئلة في الصف					
8	يحمر وجهي في المواقف المواجهة مع الاخرين					
9	احب ان اقود زملائي					
10	لا انظر الى الشخص الذي يحدثني					
11	اشارك زملائي في الانشطة المختلفة					
12	افضل الصمت اذا جلست في مجموعة من الناس					
13	اتحدث الى زوارنا في المدرسة					
14	احب مواجهة المشكلات والتغلب عليها					
15	انتهاز الفرص لتكوين صداقات عديدة					
16	اكره تناول ابطعام في المطاعم					

	العامه لوجود العديد من الناس					
17	تضيع مني اجابة سؤال اعرفها جيذا عند وقوفي امام المدرس والتلاميذ					
18	ابحث عن مبررات تمنعني من حضور الاجتماعات العامة					
19	احاول ان لا اكون في مرمى المدرس او قائد الاجتماع					
20	افقد بعض حقوقي لاني افضل تجنب مواجهة الاخرين ومناقشتهم					
21	اتخير المقاعد الخلفية او الجانبية للجلوس في الصف او الاجتماعات العامة					
22	في طفولتي كنت افضل اللعب بمفردي					
23	اذا فقدت شيئا اخجل من سؤال زملائي					
24	احب التعبير عن رأيي					
25	اتردد في الدخول اذا وصلت متاخر الى مكان الاجتماع او الصف					
26	لا احب البدء بالمبادرة والحديث					
	اذا ناديت على زميل لي اثناء					

27	وجود الاخرين ولم يرد اكرر النداء بلا تردد					
28	اشعر بالضيق اذا اضطررت للدخول الى المحلات العام بمفردتي والتعامل مع من فيها					
29	اتجنب مقابلة مدرسي او كبار السن الذين يعرفونني في الطريق العام					
30	احب القاء التحية على كل الناس					
31	افضل الامتحانات الشفهية عن الكتابية					
32	ليست لدي الشجاعة للتحدث امام الاخرين بشكل فردي					
33	افضل عدم معرفة امر ما تجنبا لسؤال المدرس او القائد عنه					
34	لا استطيع التعبير عن مشاعري					
35	لا اقدم عملي لمدرس شخصا الا اذا اضطررت لذلك					
36	اتصّب عرقا اذا طلب مني الحديث امام مجموعة					