Comprehensive Journal of Science
Volume (10), Issue (38), (Dec, 2025)
ISSN: 3014-6266

مجلة العلوم الشاملة
المجلد (10) ملحق العدد 38 ديسمبر 2025
ردمد: 3014-6266

مستوى الخجل لدى طلبة المرحلة الثانوية . تعليم الزهراء أنموذجا

The Level of Shyness among Secondary School Students: Al-Zahraa School as a Case Study

هدى المبروك محمد علي

كلية التربية الزهراء – جامعة الجفارة

Email: hudaalmadrok@gmail.com

تاريخ الاستلام:2025/12/8 –تاريخ المراجعة: 2025/12/12– تاريخ القبول: 2025/12/19– تاريخ للنشر : 2026 /1/20

ABSTRACT

students in Al-Zahraa Educational Institutions. The research sample consisted of 76 students, 38 males and 38 females. The researcher used the Shyness Scale developed by Hussein Al-Darini (1998). The results indicated a high level of shyness among the students in the research sample. Furthermore, the results showed statistically significant differences at the 0.01 level between males and females based on gender, favoring females.

Keywords: Shyness.

الملخص:

هدف البحث الى الكشف عن مستوى الخجل لدى طلبة المرحلة الثانوية في تعليم الزهراء وتكونت عينة البحث من (76) طالب منهم عدد (38) ذكور وعدد(38) من الإناث .وقد استخدمت الباحثة مقياس الخجل من اعدا (حسين الدريني 1998) وقد توصلت النتائج إلى وجود مستوى عالي من الخجل لدى الطلبة عينة البحث كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الذكور والاناث حسب متغير الجنس لصالح الإناث.

الكلمات المفتاحية: الخجل

المقدمة:

تلعب مرحلة الطفولة دورا جوهريا في اجتياز مرحلة المراهقة بسلام ،فهي مرحلة بناء القاعدة الاساسية لها ،فكلما كان التكوين النفسي في الطفولة صحيحا وسليما ادى الى تشكيل شخصية متكيفة مع الواقع خالية من الاضطرابات وأن كان التكوين النفسي غير سليم فقد يعاني من مشكلات نفسية تختزن في نفسه وتؤثر في شخصيته بصورة تدريجية تتطور مع الزمن مما يجعل تأثيرها في مرحلة المراهقة أكثر وضوحا. وما يمكن أن يعتري الفرد فيها من تحولات مختلفة، فالمراهق يكون حساسا إلى حد كبير؛ لأنه يمر بمواقف وخبرات جديدة لم يصادفها في طفولته مع افتقاده الخبرات التي تمكنه من التوافق مع هذه المواقف، وما يطرأ على المراهق في هذه المرحلة تغيرات بيولوجية يرافقها تغيرات نفسية واجتماعية وانفعالية وهي تغيرات تتطلب من المراهق أشكالا جديدة من التكيف والتوافق، ويترتب على الإخفاق في بلوغها العديد من المشاكل والاضطرابات السلوكية(مجدي الدسوقي،2007:165).

ويعد الخجل أحد المشاعر الانسانية التي لا نختلف بشأنها باعتبارها صفة محمودة إذا ما كانت في حدود الحياء المطلوب أو محل ارتياب إذا ما تجاوزت تلك الحدود ، وقد اتجه الباحثون إلى تحديد طبيعة الخجل وأساليب التعرف عليه

وقياسه لتحديد الدرجة الفاصلة بين إيجابيته وسلبيته ، خاصة في مجالات التفاعل الاجتماعي ،فالخجل عائقا في طريق توافق الطفل وإنجازه.(الفوردي ،النصار : 2017، 16).

والخجول عادة ما يتحاشى الآخرين ويتم ترويعه بسهولة ولا يثق بالغير ،وهو متردد ولا يميل إلى المشاركة في المواقف الاجتماعية ،مفضلا البعد أو الحديث المنخفض والانزواء ،فالخجل له اثار سلبية على توافق الفرد النفسي ،نظرا لشعوره بالنقص وانه أقل من الاخرين وانه قد يستسلم لهذا الشعور فيصبح رهن اسره فلا يستطيع مجاراة اقرانه فلا يستطيع استثمار قدرته.(عابدين ،2017: 297).

فالإحساس بالخجل الشديد يجب الاهتمام به ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة وخاصة بالنسبة للمراهقين ،فقد يترتب على الخجل مشكلات عدة منها تجنب التواصل والارتباط بصداقات والغيرة أو الحسد، وضعف الثقة بالنفس ،ويكون الخجل نتيجة لنقص في المهارات الاجتماعية وإعاقة وظيفة الفرد اجتماعيا خارج الاسرة.(العلوية :2017، 2)

وعلى هذا فإن النمو الطبيعي لشخصية كل إنسان يقتضي استثمار الطاقات الخلاقة لديه وذلك من خلال تقديره الصحيح لذاته، وقد يعرقل هذا النمو جهل الفرد بقدراته أو معاناته من بعض المشكلات النفسية كالخجل الاجتماعي، حيث يعرقل الخجل تواصله مع الاخرين ويؤثر على علاقاته الاجتماعية وفي هذه الحالة يكون الفرد في حاجة إلى المساعدة لتجاوز مشكلاته ويدرك قدراته ،وهذا ما أكدته نتائج دراسة (العطوي 2008) ان هناك علاقة ارتباطية قوية بين الخجل ومفهوم الذات ، ودراسة (بص ،جوجان Bas& Gokhan 2010) التي تناولت الخجل والشعور بالوحدة وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباط قوية بين الخجل والوحدة والقلق والاكتئاب.

وبناء على ما سبق فان البحث الحالي يحاول أن يسلط الضوء على مشكلة الخجل لدى طلاب المرحلة الثانوية فى مدارس مدينة الزهراء ،حيث يؤدي الخجل الى ضعف الثقة في النفس وتدني في مفهوم الذات الى جانب ضعف فى المهارات الاجتماعية التي بدورها تؤدي بالمراهق الى الانسحاب والانطواء.

مشكلة البحث:

تعد فترة المراهقة من أكثر مراحل الحياة تنوعا وتعقيدا؛ لأنها من أصعب المراحل وأكثرها إحراجا نتيجة للتغيرات الجسمية والفسيولوجية والذي قد يكون الفرد غير مهيئا لها مما يجعله يشعر بعدم الاستقرار والشعور بالنقص والخجل وهذا بدوره يعيق الفرد عن إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية، وعن التقدم في المجالات الحياتية المختلفة مما يؤثر على شخصية الفرد وعلى تكيفه مع بيئته، وبالتالي نظرته إلى نفسه وقدراته.

ويعتبر الخجل أحد الأسباب التي تعوق الفرد عن إشباع حاجاته وعن تحقيق التوافق الناجح المنشود؛ لأنه يحول دون تحقيق التفاعل الناجح للفرد، وعندما يوصف مثل هذا الاضطراب غالبا ما يعني أنه موجود عند كل البشر وهو بلا شك يدل على نمط حياة معين واسع الانتشار بصورة شمولية خلف الخصوصيات والتمايزات الثقافية، فالمسألة لا تكمن في أن يخجل الفرد وإنما أن يصبح الخجل سمة من سمات الشخصية والتي تتفاوت في درجة حدتها بين الأفراد، والمواقف، والأعمار والثقافات كما تتعدد أشكاله وأنواعه ومظاهره فضلا عن تعدد أعراضه ما بين فزيولوجية واجتماعية وانفعالية ومعرفية(العطوي،2008،3).

وهذا ما بينته نتائج دراسة نوال ابراهيم و امزيان وناس (2021) من التأثير السلبي لشدة الخجل على شخصية الفرد خاصة في السياق الاجتماعي. لذلك جاء البحث الحالي للتعرف على مستوى الخجل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الزهراء ، من حيث انتشار الخجل ، وهل يختلف مستوى الخجل بالنسبة للجنسين ،وذلك بهدف التوصل لمعرفة مؤثرات هذه المشكلة على نمو شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته بالآخرين، من أجل توفير حياة أفضل للتلاميذ المراهقين وإتاحة الفرصة أمامهم لاستغلال إمكاناتهم وطاقاتهم إلى أقصى حد ممكن.

وبناءً على ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤل الآتي: ما مستوى الخجل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الزهراء؟

أسئلة البحث:

1 – ما مستوى الخجل لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مدينة الزهراء ؟

2 –هل هناك فروق بين الذكور و الاناث في مستوى الخجل ؟

أهداف البحث:

1. التعرف على مستوى انتشار الخجل لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مدينة الزهراء.

2–التعرف على الفروق بين الذكور و الإناث في مستوى الخجل لدى طلاب المرحلة الثانوية وفقا لمتغير النوع.

أهمية البحث

يهتم البحث الحالي بمشكلات الخجل لدى طلاب المرحلة الثانوية التي تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة والتي تعد شريحة مهمة من شرائح المجتمع. فإن أهمية البحث تظهر في الجوانب الآتية:

أولا . الأهمية النظرية:

1. إن أهمية البحث تتضح من خلال الفهم العلمي لهذه المرحلة لأنها تتميز عن غيرها من المراحل النمائية الأخرى، حيث أنها تشهد تفتح الفرد عن الحياة، وهي مرحلة بالغة الأهمية بوصفها مرحلة المشكلات تناولها لإحدى الموضوعات البحثية المهمة في مجال علم النفس وهو الخجل الذي يعتبر مشكلة من مشاكل المراهقة.

2 . تحاول الكشف عن أحدى المشكلات النفسية التي تزخر بها مرحلة المراهقة مما قد يساهم في وضع حلول واستراتيجيات للتصدي لهذه المشكلة والتعامل معها.

ثانيا . الأهمية التطبيقية:

1- تساعد المختصين والعاملين في الميادين النفسية والتربوية على تطوير أساليب الخدمات النفسية والبرامج الايجابية والتحكم بأثار واعراض الخجل والعمل على التخلص منه أو التخفيف من ظهوره.

2- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في وضع برامج إرشادية لتحسين مستوى الثقه بالنفس واكتساب المهارات الاجتماعية وذلك ب خفض الخجل لدى الطلاب.

حدود البحث:

1 – الحدود الموضوعية: يقتصر موضوع البحث عن دراسة مستوى الخجل لدى طلاب المرحلة الثانوية

2 – الحدود البشرية: طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين.

3 – الحد ود المكانية: المدارس الثانوية بمدينة الزهراء

4 – الحدود الزمنية: (2025 – 2026).

مصطلحات البحث:

–تعرف سميرة شند وآخرون (2016) الخجل بأنه اضطراب سلوكي له أعراض فسيولوجية واجتماعية ونفسية يظهر نتيجة شعور الفرد بعدم الثقة بالنفس والانشغال الزائد بالذات والاحباط مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية وإعاقته من تحقيق داته.

– يرى (المعاقبة،2015: 8) الخجل بانها مشكلة نفسية اجتماعية تبدأ في الظهور لدى الاطفال في الفترة العمرية ما بين (2–3) سنوات ،وقد تستمر خلال المراحل اللاحقة ويعزف الطفل عن المشاركة في المواقف الاجتماعية ويعاني من ضعف الثقة بالنفس وبالآخرين وهو متردد وخائف ،و مما يفوت على الطفل فرصة النمو السليم والسوي.

-تعريف الخجل إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي تحصل عليها المجيبين من خلال إجابتهم على فقرات مقياس الخجل إعداد حسين عبدالعزيز الدريني(1998)

- المراهقة: ويعرفها عادل الأشول بأنها " مرحلة من النمو تقع بين الطفولة والرشد، مرحلة نمائية يتحول فيها الطفل من عالم الطفولة إلى عالم الكبار" (عادل الاشول، 1998:507)

-تعريف التعليم الثانوي: يقصد بالتعليم الثانوي في ليبيا ،ذلك النوع من التعليم النظامي الذي يلي مرحلة التعليم الأساسي ،الذي يقدم للطلاب في المرحلة العمرية ما بين 15،18 ومدته ثلاثة سنوات ،ويهدف الى أعداد الطلاب للحياة جنبا الى جنب مع إعدادهم للتعليم العالي او المشاركة في الحياة العامة ،وتأكيد على الترسيخ القيم الدينية والسلوكية والقومية . (عائشة المرغني واخرون،2019،208).

الاطار النظري

يعد الخجل من السمات الانفعالية والاجتماعية التي تبرز بشكل واضح خلال مرحلة المراهقة ، وهي مرحلة تتميز بتغيرات نفسية وجسدية واجتماعية عميقة وتعتبر ظاهرة نفسية معقدة تتداخل فيها عوامل متعددة منها البيولوجية المرتبطة بالجهاز العصبي والاجتماعية المتصلة بأساليب التنشئة الاسرية وطبيعة العلاقات داخل المدرسة والمجتمع إضافة إلى العوامل المعرفية التي تتعلق بتصور المراهق لذاته وللاخرين.

ومن هنا تبرز اهمية دراسة الخجل لدى المراهقين لفهم اسبابه وأثاره وسبل التعامل معه بهدف مساعدة هذه الفئة العمرية على تجاوز الصعوبات الاجتماعية والنفسية المرتبطة بهذه السمة وتحفيزهم نحو تكوين علاقات إيجابية وتعزيز مهاراتهم الاجتماعية.

تعريف الخجل:

ستعرض الباحثة بعض التفسيرات اللغوية والنفسية للخجل

- الخجل لغوياً: عرف الخجل في لسان العرب بمعنى " الاسترخاء، والحياء، ويكون من الذل، وإن يلتبس الأمر على الرجل كيف المخرج منه، ويقال خجول فما يدرى كيف يصنع وخجل بأمره عيا، والخجل التحير والدهش من الاستحياء" (ابن منظور ،2000:201).

الخجل من الناحية النفسية :

-عرف فؤاد البهي(1975) الخجل بأنه" حالة انفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به" (حسن عبد المعطي،2001:324)

- يرى بلكونيس(Pilkones 1977) بأن الخجل هو الميل لتجنب التفاعل الاجتماعي والمشاركة في المواقف الاجتماعية.(بدر الانصاري. 2002: 14).

-اما جونز وآخرون (Jones et al.1986) فقد عرفوا الخجل بانه استجابات تدل على عدم الراحة والكف والقلق والتحفظ في وجود الآخرين ويؤكدون على أن الخجل يتعلق بشكل أساسي بالتهديد في المواقف الاجتماعية الشخصية .(نوال وامزيان.2021: 179).

- يعرف الخجل بأنه ميل حيث عرفه حسين الدريني بأنه: " ميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي، مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة" (محروس الشناوي،1992:12)

-يرى (Tang et al 2015) بأن الخجل نوع من أنواع القلق الاجتماعي يظهر كاستجابة حقيقة أو متخيلة للخوف المتزايد من تقييم الآخرين السلبي لذات الفرد. (سامية شهبو : 2018. 2905).

يتضح من العرض السابق لتعريفات الخجل بأن هناك تنوع في الآراء الباحثين والمهتمين بدراسة الخجل وقد عُرف كانفعال أو كميل أو كعرض أو استجابة إلا أن جميع التعريفات أشارت إلى أن الخجل يتميز صاحبه بالتوتر والقلق والعجز وعدم الارتياح في المواقف الاجتماعية بطريقة تعوق قدرة الفرد من أن يقوم بأي عمل بالمستوى المطلوب أو أنه يتحاشى المواقف الاجتماعية كليا.

عوامل وأسباب نشأة الخجل:

توجد عدد من العوامل التي من الممكن أن يعزى إليها نشوء أو تطور الخجل، بعضها فطري مرتبط بالبيولوجية أو بالوراثة، وبعضها الآخر مكتسب يرتبط بخصائص فردية أو أسرية أو اجتماعية، ويتفق ذلك مع وجهات نظر الكثير من الباحثين في العلوم النفسية التي ترى أن الخجل له عوامل متعددة بحيث يتطلب فهمه وجود تفسيرات متعددة.

أولا: العوامل البيولوجية: " وهي العوامل التي يولد مزودا بها الطفل في الحياة، ونعني بالوراثة الانتقال البيولوجي من خلال الموروثات من الآباء إلى الأبناء في لحظة الحمل، وترتيب المورثات عند أي شخص شيء فريد إلا في حالة التوائم المتطابقة حيث نجدهما يحملان مورثات متوازنة تمام" (عباس عوض،1996:195)، حيث برهنت دراسة بص Buus التي تمت على التوائم أن الخجل كأي سمة من سمات الشخصية، يتضمن جانبا وراثيا، حيث تبين أن معاملات ارتباط الخجل بين التوائم المتطابقة أعلى من معاملات ارتباط الخجل بين التوائم غير المتطابقة (فاطمة الكتاني،2004:54)

رغم ما قد يبدو من أهمية الاستعداد الوراثي في نمو الخجل المبكر إلا أن هذا لا يقلل من أهمية العوامل الأخرى التي تؤدي إلى استمرار الخجل.

ثانيا: العوامل البيئية: تعتبر البيئة من العوامل الرئيسة التي تساعد في نشوء الخجل، فالبيئة هي كل مايحيط بالفرد وما تحمله من خبرات بيئية متعددة تنعكس من خلال تعامل الفرد مع المواقف الاجتماعية، ومنها:

– نشأة الأسرة في بيئة خجولة: فالأطفال الذين يعيشون في بيئة منعزلة لا يكتسبون خبرات اجتماعية متنوعة وغير مزودين بذخيرة من السلوكيات الاجتماعية، ومن ثم ينشأ الخجل من عدم مقدرة الطفل على مجاراة أقرانه (محمد الطيب،1994:186)

– نشأة الطفل في اسرة خجولة: قد يقوم الأبوان ويخفيان ابنهما عن أعين الزائرين خوفهم من الحسد وقد يلبسانه ملابس البنات حتى سن الخامسة أو السادسة من إطالة شعره إلى غيره من الأساليب التي تقف حائلا بين الطفل والمجتمع وتجعله ينشأ خجولا(ملاك جرجس،1984:53). حيث أشار محمد يحي بأن Kagan & Moss,1992 خلال دراسة طولية، وجدا أن السلوك الاجتماعي الانطوائي كان مرتبطا بالحماية للطفل من سن الميلاد حتى ثلاث سنوات، وكلما زادت الأم من الحماية لابنتها كلما تأخر ذلك في اندماج المراهقات في المجتمع (**محمد يحي،2003:29)**

–. الترتيب الميلادي وجنس الطفل: فالطفل الوحيد بين عدة شقيقات يدلل تدليلا لا شعوريا مما يوقعه في الخجل والطفل الذي ينشأ في اسرة بها شقيقات فإنه قد يعاني من الخجل خاصة مع أفراد الجنس الآخر، وذلك لعدم معرفته بكيفية التعامل الجيد مع أفراد الجنس الآخر، والعكس صحيح بالنسبة للطفلة التي تنشأ بدون اشقاء(**حسن عبد المعطي،2001:338)**

بالنسبة لترتيب الميلادي حيث توجد دراسات عن دور وضع الطفل في اسرته مثل دراسة Zimbardo,1996 الذي افترض أن الطفل الذي يولد أولا يكون خجولا بسبب الضغط الذي يوضع عليه لكي يصبح ناجحا أما الأطفال الذين يولدون بعده فأنهم يطورون مهارات اجتماعية مؤثرة عن الطفل الأول بسهولة أكبر(**محمد يحي،2003:33)**.

مكونات الخجل

يرى زيمباردو أن للخجل أربع مكونات أساسية هي:

- **المكون السلوكي:** مثل تجنب المواقف الاجتماعية التي تثير الخوف للشخص الحجول وعدم التعبير عن مشاعره وأفكاره.
- **المكون الفسيولوجي** : زيادة ضربات القلب ،جفاف الفم، والشراهة في الاكل والارتعاش.
- **المكون المعرفي:** مثل الافكار التي يحملها الفرد عن الموقف وتجعله غير قادر على التواصل مثل الفكرة السلبية حول بالذات ولوم الذات والثقة السلبية بالذات .
- **المكون الانفعالي:** مثل الشعور بالارتباك والخزي والاكتئاب والقلق والعزلة كما تميز الخجل بمشاعر الكبت الاجتماعي والانعزالية، وايضا بكونه باعث على الاضطراب والانسحاب من التواصل الاجتماعي اللذين يعتبران محددين للحالات الاجتماعية نتيجة عيوب وقصور في المهارات الاجتماعية .(أميرة مزهر.2011: 139).

من خلال العرض السابق لمكونات الخجل نستخلص أن الخجل يتكون من مجموعة أفكار سلبية ومشاعر انفعالية وتغيرات جسدية وسلوكيات تجنبيه، تتفاعل معا لتظهر الاستجابة الخجولة في المواقف الاجتماعية.

- **أعراض الخجل:**

هناك مجموعة من الاعراض للخجل قد تظهر مجتمعة وتختلف نسبتها من شخص لآخر ومن مستوى لآخر ومن مثير لآخر تلك الاعراض تمثل في الاتي:

1-اعراض فسيولوجية مثل احمرار الوجه ، جفاف الحلق، زيادة خفقان القلب.

2-الاعراض الاجتماعية : ضعف القدرة على التفاعل أو التواصل والرغبة في الانسحاب.

3-الاعراض الانفعالية والوجدانية مثل: التوتر والخوف ،ضعف الثقة في النفس .

4-الاعراض المعرفية مثل: قلة التركيز ،تداخل الافكار، ضعف القدرة على الفهم. (شيماء قادة, 2022: 12).

ومما سبق نستنتج ان زملة الاعراض الفسيولوجية والاجتماعية والانفعالية والمعرفية لا تحدث بنفس الدرجة بل تتفاوت حسب الشدة والموقف.

سمات الشخص الخجول:

-تظهر مجموعة من السمات على شخصية المراهق الخجول أهما:

-الميل لإظهار العزلة خاصة في العلاقات مع المجنس الاخر.

-لديه بطء في البدء بالحديث مع الاخرين.

-يميل لقضاء وقت أقل في التحدث كما يميل لقضاء وقت اكثر الانشغال بالذات.

-عدم قدرته على التدخل والتفاعل مع الاخرين.

-يصف نفسه بأنه أكثر كبت وشعورا بالوحدة.(يامن سهيل: 2014. 15).

أشكال الخجل:

يعد الخجل سلوكا اجتماعيا طبيعيا يظهر بدرجات متفاوتة بين الافراد ويتجلى في اشكال متعددة مثل التردد في الحديث وتجنب التواصل والانطواء في المواقف الاجتماعية:

-خجل مخالطة الآخرين ويأتي في شكل نفور من الزملاء أو الاقارب وامتناع او تجنب الحديث مع الاخرين.

-خجل الحديث وفيه يميل الشخص الخجول إلى التزام الصمت والاختصار في الحديث مع الآخرين.

-خجل الاجتماعات وفيه يبتعد الشخص الخجول عن المشاركة في أي اجتماعات أو رحلات أو أنشطة رياضية ويكتفي بالحديث مع أفراد الاسرة وبعض الزملاء.

-خجل المظهر كأن يخجل الطفل من ارتداء ملابس جديدة أو ملابس رسمية أو ملابس البحر مثلا.

-خجل التفاعل مع الكبار حيث يخجل المراهق حينما يدور حوار بينه وبين المدرسين أو الاكبار منه سناً.
(زكريا الشربينى. 2012: 149-150).

المسار والمضاعفات التي يؤدي اليها الخجل:

يؤدى الخجل إلى آثار مدمرة للفرد على المدى القصير أو البعيد على السواء فقد يؤدى الخجل الشديد إلى انخفاض التحصيل الدراسي وقد يؤدى إلى انخراط الفرد فى مجموعة من السلوكيات السيكوباتية المضادة للمجتمع وقد يؤدي إلى تعاطى المخدرات والكحوليات وتعويض عن النفص فاعليته الاجتماعية ،ايضا يؤدى الخجل إلى ضعف القدرة على الاندماج في الحياة مع زملائه ونقص في المهارات الاجتماعية خارج الاسرة ويضعف من قدرته على التعلم من تجارب الحياة ويجعل سلوكه يتصف بالجمود والخمول داخل المدرسة . (عبدربه شعبان:2010. 25).

اساليب التغلب على الخجل:

ما يجب أن يكون واضحا هو أن الخجول إنسان حساس بإفراط وهو في امس الحاجة إلى إعادة بناء الثقة بالنفس وتدعيم مفهوم الذات له، وقبول بعض نقاط الضعف لديه وهناك أساليب متعددة يمكن الاستفادة بأكثر من واحدة منها للتغلب على هذه المشكلة :

يرى (Scheffer and melman 1999 م) أن هناك طرق وقائية كي تمنع اطفالنا من الوقوع فى مشكلة الخجل ومنها:

1-التشجيع والمكافأة على أن يكون اجتماعيون من خلال تقديم خبرات سارة وسعيدة قدر الامكان والاكثار من الزيارات والرحالات .

2-تشجيع الثقة بالنفس وذلك بمدح الاطفال واحترام تصرفاتهم وتدريبهم كيف يتحملوا مضايقة الاخرين بدون رد فعل ومعالجة الصراعات والضيق وعدم التهرب منها.

3-تقديم جو دافئ ومتقبل، فالحب والانتباه لا يفسدان الطفل ويجب أن نسمح للأطفال لان يقولوا لا في المواقف التي لا يرغبونها واحترام استقلاليتهم حتى أن لم يتفقوا معنا.

وفى نفس السياق يرى (سلوى مرتضى .2002: 64) أنه من الممكن معالجة الخجل إذا بحثنا عن الاسباب التي تكمن وراء خجله ومحاولة إزالتها بكل هدوء وروية ،ولذلك علينا رفع معنويات الطفل بشكل دائم وتزيد من ثقته بنفسه وتقديمه لأطفال يحبهم ليتعلم منهم الشجاعة وتفسح له مجالا واسعاً لان يلعب معهم، وأن تكليف الطفل بأعمال بسيطة ينجح فيها وتزيد من ثقته بنفسه كأم يرتب غرفته وكتبه لان العمل يقوى من عزيمة الطفل ويزيد قدرته على الصبر والمثابرة.

ويمكن أن نستنتج مما سبق عرضه أن الحجل هو أمر طبيعي يمر به تقريبا جميع الاطفال في سن محددة، ومواقف معينة ، ولكن من غير الطبيعي أن يستمر الخجل لفترات طويلة وفي كل المواقف التي تتطلب تواصل وتفاعل وتكوين علاقات وصداقات مع الاخرين أو مع من هم في مثل سنه.

النظريات المفسرة للخجل:

-**نظرية التعلم الاجتماعي:** ترجع هذه النظرية الخجل الى القلق الاجتماعي والذي بدوره يميز أنماط متباينة في السلوك الاجتماعي ، وعلى الرغم من أنه السمة الطبيعية للإنسان تتمثل في خفض معدلات القلق من تم الخجل، الا انه يمنح فرصة تعلم المهارات الاجتماعية ،فالخجل سلوك متعلم من خلال الملاحظة والتقليد وهذا نا اكده باندورا Baudura الذى أكد بأن معظم السلوك يمكن تعلمه من خلال النمذجة والتي تلعب دورا أساسيا ومهم فيتعلم هذه الانماط.(اريج سليمان.2020: 17).

-**النظرية التحليلية** : يفترض فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاثة أنظمة نفسية (الهو، الانا، الانا الاعلى) فالهو هو الاول للطاقة النفسية وانه مفتقر إلى التنظيم ولا يعرف اتخاد الحصيلة لضمان البقاء ولا تحكمه قوانين العقل والمنطق كما

انه ليس دا قيم واخلاق أو معايير أو سلوك وهو المستودع لكل الغرائز وتتصل بشكل مباشر بإرضاء الحاجات الجسمية وتعمل وفق ما يسميه فرويد مبد اللذة وتمتلك الانا وعي للواقع وهي قادرة على إدراك البيئة والتلاعب فيها ،وهناك مجموعة ثالثة من القوى والمعتقدات الفعالة هي في الضمير ويسميها فرويد الانا الاعلى، فالخجل لدى فرويد يرجع اصله إلى خبرات الطفولة الاولى التي يكون بعضها شعوري والبعض الآخر غير شعوري وأن للبيئة التى يعيش فيها الفرد اثر في شعوره بالخجل ويرجعه كذلك الى انه نوع من أنواع القلق والخوف.(سعيد العزة.2002: 31).

-**نظرية الخجل الاجتماعي:** يري تشيك وباص Tchick Basse1981م، الخجل على انه توتر وكبت عند التواجد مع الاخرين ،ويعزى الخجل الاجتماعي إلى القلق الاجتماعي والذى يثير أنماطا من السلوك الانسحابي ويمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية بل ويمتد ليكون عواقب معرفية تظهر في شكل توقع الفشل فى الموقف الاجتماعي وحساسية مفرطة للتقويم السلبي من قبل الآخرين وميل مزمن لتقويم الذات تقويما سلبيا.(محمد رابط:2022. 16).

تعقيب على النظريات:

بعد استعراض النظريات السابقة يتضح لنا أن كل نظرية قامت بتفسير الخجل بصورة مختلفة عن الاخرى ،فالخجل عند نظرية التعلم الاجتماعي يفسر على أنه سلوك متعلم من الملاحظة والتقليد ،بينما فرويد يرى الخجل بانه نوع من أنواع القلق والخوف ،أما نظرية الخجل الاجتماعي فترجع الخجل إلى القلق الاجتماعي وضعف فى المهارات الاجتماعية.

الدراسات السابقة:

1- دراسة كامات Kamath- كانيكا kenekar (1993) عن "الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بكل من الخجل وتقدير الذات "

هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق الجنسية فى الشخصية المستعدة لتوقع حدوث الشعور بالوحدة النفسية والخجل واحترام الذات ،قامت الدراسة على عينة قوامها (100) طالب وطالبة من طلاب جامعة بومباي، وقد توصل الباحثان لنتائج مؤداها ارتباط الشعور بالخجل إيجابيا بالتقدير السلبي للذات بينما لم تظهر أي فروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة.

2-دراسة عبدربه على شعبان(2010).بعنوان "الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا"

هدفت الدراسة إلى التعرف على الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى الطلبة المعاقين بصريا بالمرحلة الاعدادية والثانوية ،وقد استخدمت الدراسة المنهج الارتباطي على عينة قوامها (16) طالبا وطالبة وتمثلت ادوات الدراسة في(مقياس تقدير الذات -مقياس مستوى الطموح)من إعداد الباحث واشارت نتائج الدراسة إلى وعدم وجود علاقة بين الخجل وتقدير الذات ومستوى الطموح لدى عينة الدراسة كما اوضحت الدراسة وجود فروق بين الجنسين فى مستوى الخجل لصالح الإناث.

3-دراسة سامية مختار شهبو (2018) "فعاالية برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض الشعور بالخجل لدى عينة من أطفال الروضة "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي على المهارات الاجتماعية في خفض الشعور بالخجل لدى اطفال الروضة وأجريت الدراسة على عينة قوامها (28) طفل وطفلة ،اعتمدت الدراسة على المنهج الشبه تجريبي وتم استخدام مقياس شعور اطفال الروضة بالخجل وبرنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية ،وقد توصلت النتائج الى وجود مستوى على من الخجل لدى القبل مجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج ، ووجود فروق في مستوى الخجل لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وهده الفروق لصالح اطفال المجموعة التجريبية.

4-دراسة نوال بن ابراهيم -أمزيان وناس (2012) بعنوان " انماط الوالدية المفرطة واثرها في ظهور اضطراب الخجل لدى المراهقين . دراسة حالة بولاية باتنة"

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر أنماط الوالدية المفرطة وظهور اضطراب الخجل لدى المراهق حيث أجريت على حالة واحدة مراهق جنسه ذكر يبلغ من العمر 17 سنة تعرض للوالدية المفرطة في انماطها الثلاث وتم اختياره عن طريق العينة القصدية وتم استخدام منهج دراسة الحالة واستبيان الوالدية المفرطة واضطراب الخجل من إعداد عبد ربه شعبان بالإضافة إلى المقابلة والملاحظة العلمية واختبار رسم الشجرة ورسم العائلة كأدوات للدراسة وتوصلت نتائج الدراسة الى ان الوالدية المفرطة بأنماطها الثلاثة تؤدى إلى ظهور اضطراب الخجل لدى المراهقين وأن المراهق محل الدراسة لديه مستوى مرتفع من الخجل.

5-دراسة شيما قادة(2022)" بعنوان الخجل وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الابتدائي"

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الخجل والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ،كما هدفت ايضا الى التعرف على دلالة الفروق بين التلاميذ في مستوى الخجل حسب متغيري النوع والمستوى الدراسي وأستخدم المنهج الوصفي المناسب لهذه الدراسة كما تم استخدام مقياس الخجل وتطبيقه على عينة قوامها (150) تلميذ وتلميذة وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية:

وجود علاقة ارتباطية بين الخجل والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الابتدائية ،وعدم وجود فروق ذات ذلالة احصائية بين التلاميذ في مستوى الخجل حسب متغير النوع والمستوى الدراسي.

أوجه الافادة من الدراسات السابقة في البحث الحالي:

-تكوين خلفية فكرية لموضوع البحث ،وتحديد الإطار النظري.

-بلورة مشكلة البحث والتساؤلات التي أثارت مشكلة البحث الحالي.

-الافادة من إجراءات الدراسات السابقة ومنهجها المتبع واستخدام الاساليب الاحصائية في تحليل ادوات البحث وتفسير النتائج.

-الإفادة من نتائج الدراسات السابقة وتوصياتها وتحديد مجال الاتفاق والاختلاف مع تلك النتائج.

-الإفادة مما ذكر من مراجع علمية استندت اليها تلك الدراسات في مادتها العلمية.

الإجراءات المنهجية

منهج البحث: الذي اتبعته الباحثة هو المنهج الوصفي الذي يدرس الظاهرة كما هي، والذي عرفه فؤاد أبو حطب وآمال صادق " بأنه المنهج الذي يحاول الإجابة عن السؤال الأساسي في العلم وهو ماذا ؟ أو ماهي طبيعة الظاهرة موضوع البحث، ويشمل ذلك تحليل بنيتها، وبيان العلاقات بين مكوناتها ذلك أن الوصف يهتم أساسا بالوحدات أو الشروط، أو العلاقات، أو الفئات، أو الانساق التي توجد بالفعل، وقد يشمل الآراء حولها، أو الاتجاهات إزائها، وكذلك العمليات التي تتضمنها، والآثار التي تحدثها ومعنى ذلك أن السؤال الوصفي يمكن أن تمتد إلى تناول كيف تعمل الظاهرة" (أبو حطب، صادق، 105,104:1991).

مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من مجموعة من الطلبة بالمدارس الثانوية بمدينة الزهراء، وقد بلغ حجم مجتمع البحث (293) طالب وطالبة في المدارس الثانوية بالقسم العلمي والادبي ،موزعين على سبعة مدارس في مدينة الزهراء ، وقد تم اختيار العينة من مدرستين هما (مدرسة الزهراء الثانوية بنات/ مدرسة الشعب الثائر ذكور).

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي واشتملت على (76) طالب وطالبة منهم عدد (38) ذكور وعدد (38) من الإناث.

الجدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد عينة البحث بحسب متغير النوع والتخصص الدراسي:

ر	المدرسة	الذكور	الاناث	القسم العلمي	القسم الادبي
1	الزهراء الثانوية	لا يوجد	181	149	32
2	مدرسة الشعب	112	لا يوجد	96	16
	المجموع	293			

اداة البحث:

تم استخدام مقياس الخجل الذي أعده حسين الدريني، (1998) ويتكون من 20 فقرة يجيب عنها المفحوص على تدريج ثلاثي هي (نعم، أحيانا، لا).

صدق المقياس:-

1-الصدق الإكلينيكي: فقد حصل أفراد عينة البحث على درجات مرتفعة على المقياس المستخدم في البحث، كما كان هناك معامل ارتباط مرتفع عند أفراد العينة.

الجدول رقم (2) يبين إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينات البحث الذكور

الرقم	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	طلبة إناث وذكور	60.35	12.49
2	طلبة ذكور	57,41	12.53
3	طالبات إناث	54,28	12.62

يوضح الجدول رقم (2) أن متوسط عينة الذكور والإناث من طلبة الثانوية من مدارس مدينة الزهراء قد بلغ (60.35) والانحراف المعياري (12.49) واما عينة الذكور من طلبة الثانوية من مدارس مدينة الزهراء فكان المتوسط (57.41) والانحراف المعياري (12,53) وعينة الإناث من طلبة الثانوية من مدارس مدينة الزهراء فكان المتوسط (54,28) والانحراف المعياري (12.62).

الخصائص السيكومترية للاختبار: وقد استخدمت الباحثة لحساب ثبات الأداة بالطرق الآتية:

أ- صدق الأداة: للتأكد من صدق الأداة ومدى ملاءمتها للأهداف البحث تمَّ عرض المقياس على مجموعة من المحكمين، وقد تمَّ ابداء آرائهم ومقترحاتهم والتحقق من صدق الأداة.

ب- ثبات المقياس: و للتحقق من ثبات الأداة وصلاحيتها تمَّ تطبيق أداة البحث على العينة من مجتمع البحث مكونة من (76) من طلبة المرحلة الثانوية ، وقد تم استخدام الصدق الداخلي للتحقق من الثبات ويقصد بها الاتساق الداخلي الذي يدل على صدق المقياس وثباته. ووجد أن معامل الثبات للأداة قد وصل إلى (0,79) لدى طلبة الثانوية باستخدام معادلة (ألفا).

الجدول رقم (3) يوضح معاملات ارتباط الدرجة الكلية بالدرجات الفرعية المقياس

المقياس	معامل ألفا كرنباخ	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس الخجل	0,79	ـــــ	0,01

ايضا تم استخدم معامل ارتباط (سبيرمان براون) لإيجاد العلاقة بين المتغيرات باستعمال المعادلة التالية :

$$ر = \frac{6 \text{ مج ف } 2}{\text{ن (ن}2-1)}$$

– طريقة التجزئة النصفية : وتعتبر هذه الطريقة أكثر طرق ثبات الاختبار استخداماً حيث تم تجزئة كل فقرات المقياس إلى نصفين (عبارات فردية وزوجية) واعتمدت في ذلك على تساوي عدد العبارات في كل جزء من الجزئين, وعلى التشابه في طريقته, ثم تم حساب معامل الثبات المكون للمقياس بعد معرفة معامل ارتباط الجزء الفردي بالجزء الزوجي داخله، وذلك باستخدام معادلة (سبيرمان براون) .

جدول (4) يبين معاملات الثبات لمقياس الخجل بالتجزئة النصفية معامل (الفا)

العينة	معامل الارتباط للتجزئة النصفية	معامل الثبات	معامل الفا للمقياس
الفقرات الفردية	9	0.81	0.84
الفقرات الزوجية	9	0.83	

يتضح من الجدول رقم (4) أن قيمة معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية للمقياس دال احصائياً عند مستوى دلالة (0.01) حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، بينما معامل ألفا هو (0,84) وهو معامل ثبات عالي ويمكن الاعتماد عليه لقياس مستوى الخجل لدى طلبة المرحلة الثانوية من مدارس مدينة الزهراء.

شروط اختيار العينة

روعي في اختيار العينة:

. أن تكون من طلاب مرحلة الثانوية بقسميها الادبي والعلمي

. أن تكون العينة متكونة من الجنسين

. كما حددت الباحثة على أن تكون العينة من التعليم العام واستبعاد التعليم الخاص.

مبررات اختيار عينة البحث:

اختارت الباحثة عينة البحث من طلاب الثانوية و تتراوح اعمارهم بين 16-17 سنة،

التي بينت بعض الدراسات أهمية هذه المرحلة بكونها تتميز بتقلب الانفعالي وبالتالي فالمراهقين بهذه المرحلة أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية.

و أن الطلاب هذه المرحلة الدراسية يستطيعون فهم بنود أدوات القياس المستخدمة، وفي إمكانهم التعبير عن ذواتهم، ووصف شخصياتهم.

ثانياً:-عرض وتحليل النتائج : وللإجابة على تساؤلات البحث تم استخدام الأساليب الإحصائية التي تناسب تساؤلات البحث كالآتي :

السؤال الاول:-ما مستوى الخجل لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس تعليم الزهراء. والجدول الآتي يوضح إيجاد دلالة الفروق بين متوسطين لمجموعتين مستقلين (T.test)

جدول رقم (5) يبين نتائج اختبار (T) في المقياس بين عينة الطلبة الذكور والإناث.

المتغير			ذكور ن=12		إناث ن=33		قيمة ت	مستوى الدلالة	دالة عند
			م1	ع1	م2	ع2			
طلبة الثانوية			54,37	3.66	56.29	3,69	56,68 **	0,0367	0,01

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين متوسطي درجات أفراد عينة في وجود مستوى من الخجل حيث كان متوسط الذكور (54.37) ومتوسط الإناث (56,29) وهذا يدل على وجود مستوى عالي من الخجل بين أفراد العينة ويرتفع أكثر أو بدرجة أعلى عند الإناث منه عند الذكور وقد كانت قيمة (ت) مرتفعة, وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة كل من (سامية الشهبو(2018) ودراسة عبدربه شعبان (2010) ودراسة نوال بن ابراهيم وامزيان وناس (2021) الذي أثبتت نتائج دراستهم وجود مستوى مرتفع في الخجل لدى العينة الكلية .

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) في متوسطي درجات أفراد العينة في مستوى الخجل تعزى لمتغير الجنس.

الجدول رقم (6) يوضح دلالة الفروق في مستوى الخجل تعزى لمتغير الجنس.

الجنس	ذكور	إناث	قيمة ت	دالة عند
المقياس	0.89	0,90	3,423	0,01
مستوى الخجل	0,90	0,92	3,354	0,01

يوضح الجدول (6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) في ارتفاع مستوى الخجل تعزى لمتغير الجنس. تؤثر على الحالة النفسية حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً لدى الذكور والإناث مما يدل على أن العينة لديها أعراض مرتفعة و مستوى عالي من الخجل تؤثر في الحالة النفسية لديهم, وأن عينة الإناث لديها معدل أعلى من الذكور، وقد اتفقت هده النتيجة مع دراسة كل من (شيماء قادة 2022)و دراسة (عبدربه شعبان 2010) ودراسة(الزهراني, 2007, مصر) واختلفت مع نتيجة دراسة كلا من (كامات وكانيكا (1999)التي بينت عدم وجود فروق فى مستوى الخجل بين الذكور والاناث. لذلك نستنتج أن مستوى الخجل لدى الذكور اقل من مستوى الخجل لدى أقرانهم الإناث. ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما تواجهه الانثى في هذه المرحلة من مواقف اجتماعية جديدة عليها وماتتطلبه هذه المواقف من تكيف ، حيث تطرأ تغيرات جسمية يكون لها تأثير كبير على حالتها الانفعالية والتي لم تتهيأ لها، مما يجعلها في حيرة من امرها، وترددها في الظهور باعتقادها أن الناس قد تلاحظ أو لاحظت ما اصبح عليه جسمها من تغير، لاسيما أن الانثى في هذه المرحلة تمتاز بحساسية مفرطة من كل شيء وأي نقد أو ملاحظة عابرة من الأفراد الآخرين يؤدي بها إلى الارتباك والخجل. ومما قد يزيد من خجل الانثى وجود سيمات في الجسم غير مرغوبة مثل نحافة الجسم والسمنة الزائدة وقصر القامة خاصة وأن هذه المرحلة يوجد فيها تفاوت في النمو حيث نجد أن بعض الإناث معرضة لأن لا تسبقها في الطول من هي أصغر منها سنا، فتقارن نفسها بها وتشعر بالنقص إلى جانبها وقد يقوم الناس بمقارنتها بها مما يسبب لها ألما شديدا وهي تشعر حينذاك أن كل الأنظار تتجه إليها وتقارن بينها وبين غيرها. فكل هذه السلوكيات تكون مدعومة من البيئة التي من بينها ما تفرضه الأسرة من قيود عليها خصوصا بعد وصولها إلى سن البلوغ مما لا يسمح لها بحرية التفاعل الاجتماعي واعطائها فرصا اقل وحرية اقل للتعبير عن نفسها وعدم مشاركتها إلا في أنشطة محدودة لا تقترب من الأنشطة التي يمارسها الذكر في جميع أنشطة الحياة المختلفة.

التوصيات

1-تعزيز برامج الثقة بالنفس وتنمية المهارات الاجتماعية وذلك بتبنى المدرسة لبرامج تدريبية موجهة لطلبة المرحلة الثانوية بهدف تنمية مهارات التواصل الفعال والتعبير عن الذات بما يسهم في الحد من مظاهر الخجل لديهم.

2-تفعيل دور الارشاد الطلابي بالمدارس لتنمية الأساليب الإيجابية وقياس وخفض مستويات الخجل والقلق لدى الطلاب كما ينصح بتوفير جلسات فردية وجماعية تعزز من فهم الطلبة لذواتهم وتساعدهم على تجاوز المشاعر السلبية المرتبطة بالخجل.

المقترحات

1- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول متغير الخجل وعلاقته بمتغيرات أخرى نفسية وسلوكية لمعرفة مدى تأثير هذه العوامل على سلوك الطلبة الخجولين.

2-القيام بدراسة تهتم بالأسس الوقائية التي ينبغي اتباعها للحد من انتشار الخجل داخل الوسط المدرسي وخارجه وتركز على تنمية مهارات التواصل الاجتماعي والقدرة على اتخاد القرار والتعبير عن الراي بطريقة إيجابية.

المراجع

1- ابن منظور أبو الفضل جمال (1993).لسان العرب .دار الكتب العلمية .بيروت.

2-اريج تحسين سليمان (2020) الخجل وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة نابلس جامعة القدس .فلسطين .

3-بدر الانصاري (2022).المرجع في مقاييس الشخصية .تقنين على المجتمع الكويتي .دار الكتال الحديث.

4-ـ حسن مصطفى عبد المعطي(2001)، الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة " الأسباب، التشخيص، العلاج) القاهرة: دار القاهرة،2001.

5-حسن عبد المعطى.(2001).علم النفس التربوى.القاهرة دار الفكر العربي.

6-زكريا الشربينى (2012).المشكلات النفسية عند الاطفال .دار الفكر العربي .القاهرة

7-سعيد حسن العزة (2002). التربية الخاصة للأطفال ذوى الاضطرابات السلوكية ،الدار العلمية الدولية .الاردن.

8-شيفر تشارلز وملمان هوارد(1999)مشكلات الاطفال والمراهقين و أساليب المساعدة فيه .مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع. عمان.

9- عادل عز الدين الأشول، علم النفس النمو من الجنين إلى الشيخوخة، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 1999.

10-عباس عوض (1996).علم النفس التربوي.دار الفكر العربي . القاهرة

11-ـ فاطمة الشريف الكتاني، دراسة العلاقة بين القلق الاجتماعي والعدوانية لدى الأطفال ودور كل منهما في الرفض الاجتماعي: دار وحي القلم،2004.

12-محروس الشناوي (1992).علم النفس العام.دار النهضة العربية . القاهرة.

.13- محمد عبد الظاهر الطيب، مشكلات الابناء وعلاجها من الجنسين إلى المراهقة، مصر: دار المعرفة، 1994.

14-محمد يحي (2003). علم النفس العام .القاهرة .دار المعرفة الجامعية.

15- مجدي محمد الدسوقي(2007)، دراسات في الصحة النفسية، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

16-ملاك جرجس (1994).علم النفس الاجتماعي.القاهرة ,مكتبة الانجلو المصرية. القاهرة.

الرسائل العلمية:

1-ايمان بنت على بن سالم العلوية(2017).برنامج إرشاد جمعي لخفض الخجل لدى طالبات الصف التاسع في ولاية بهلاء في سلطنة عمان. جامعة نزوى.سلطنة عمان

2-تروت طارق المعافية (2015). فعالية برنامج إرشادي يستند الى العلاج بلعب الدور لتخفيض مستوى الخجل لدى عينة من أطفال صعوبات التعلم .

3-سهام رجب العطوي (2008) .الخجل وعلاقته بمفهوم الذات لدى تلاميد الشق التاني من مرحلة التعليم الاساسي بمدارس مدينة جنزور .رسالة ماجستير .غير منشورة. الاكاديمية الليبية.

4-سحر عبده نور عابدين (2017).الخجل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية جامعى حلوان.

5-شيماء قادة (2022).الخجل وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الابتدائي .دراسة ماجستير جامعة وهران2.محمد بن أحمد.

6-عبدربه على شعبان (2010). الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا .رسالة ماجستير ,كلية التربية ,الجامعة الاسلامية غزة.

7-محمد رابط(2022).أهمية حصة التربية البدنية والرياضية فى التحرر من الخجل لدى تلميذات في طور الثانوي. جامعة قاصدى مرباح. ورقلة.

8-يامن سهيل (2014).فاعلية برنامج اجتماعي بالسيكودراما للتخفيف من حدة الخجل لدى المراهقين ,اطروحة دكتوراة جامعة دمشق.

الدوريات:

1-اميرة مزهر(2011).الخجل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات .مجلة الفتح.جامعة ديالي.ع(47).

2-سامية مختارشهبو (2018).فعالية برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض الشعور بالخجل لدى عينة من أطفال الروضة .مجلة الطفولة .ع (30).

3-سميرة شند وطه ربيع -ريهام حنفي(2016).النبية العاملية لمقياس الخجل الاجتماعي ،مجلة الارشاد النفسي ،مركز الارشاد النفسي.ع(46) مج(3) .

4-عائشة المرغني، عبد الرحمن ماكاري(2019): متطلبات تحديث مرحلة التعليم الثانوي في ضوء متطلبات مجتمع المعرفة من وجهة مفتشي تعليم طرابلس المركز ، كلية التربية قصر بن غشير، جامعة طرابلس ، مجلة القرطاس ، ع (6).

5-نورا عادل الفوردي وحصة عبدالرحمن النصار (2017).الخجل وعلاقته بالثقة بالنفس والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة الثانوية في مدارس التربية الخاصة في المجتمع الكويتي،المجلة التربوية، مج (33) ،ع (123) .

6-نوال بن ابراهيم -أمزيان وناس (2021).أنماط الوالدية المفرطة واثرها في ظهور اضطراب الخجل لدى المراهقين .دراسة حالة بولاية باتنة. مجلة دراسات سيكولوجية الانحراف. مج(6).ع(2).