

الخجل وعلاقته بسلوك العزلة لدى عينة من طالبات جامعة الانبار

المدرس المساعد اسيل صبار محمد
قسم العلوم التربوية والنفسية

ملخص

هدف هذا البحث التعرف على مستوى الشعور بالخجل وسلوك العزلة لدى عينة من طالبات جامعة الانبار ، ومعرفة العلاقة بينهما ، وقد بلغت عينة البحث (١٥٠) طالبة من الصفوف الاولى والثانية ، وقد استخدمت الباحثة مقياس (التكريتي ٢٠٠١) : لقياس الخجل ومقياس (الجنابي ٢٠٠٨) لقياس سلوك العزلة واسفرت نتائج البحث بوجود علاقة دالة بين الخجل وسلوك العزلة

Abstract

This research aims at knowing the sensation level of shyness and isolation to a sample of al-anbar university girl-students, through knowing the relation between them. the number of examined students is about 150 girl-students from the first and second stage. the researcher uses al- tkrite scale (2001) to measure shyness and aljanabi- scale 2008 to measure isolation. the findings of the study show that there is a relation between shyness and isolation

مشكلة البحث

يعد الخجل معاناة كثير من النفوس . وهذه المعاناة النفسية تتحكم وتستبد بصاحبها الى درجة تشل بها المواهب وتجعل سلوكه الاجتماعي ضئيل الانتاج ضعيف الاثر (شرارة ، ١٩٩٦ ، ٥)

ويرى كابلان kaplan (١٩٨٨ م ، ٣) ان الفرد يواجه كل يوم مواقف جديدة تتطلب منه قدرة نفسية عالية في مواجهة التحديات والتاقلم مع التغيرات البيئية التي تطرا على حياته وبالتالي ان عجز الفرد على التأقلم يؤدي به الى اتخاذ سلوك يكون افة تفتك به وبالمجتمع فيبدء بالانعزال الاجتماعي مما سيعود بالضرر للفرد نفسه او الى المجتمع وخصوصا في هذا الوقت الذي يمر به البلاد ونحن باشد الحاجة الى التعاون والتفاعل من اجل تجاوز العاصفة التي عصفت بالبلاد الجريح .لذا تحاول الدراسة الحالية ان تلقي على تلك الظاهرة وبناء على ذلك نشأة مشكلة الدراسة الحالية وهي الخجل وعلاقته بسلوك العزلة ومن ثم الاجابة عن السؤال الاتي:- ١- هل توجد علاقة بين الخجل وسلوك العزلة.

اهمية البحث

ان مرحلة المراهقة هي من المراحل الحرجة في حياة الفرد وهي فترة غامضة بالنسبة للمراهق بحيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد ادواره التي يجب عليه القيام بها (القذافي ، ٢٠٠٠ ، ٣٧٢) الامر الذي دعى بعض علماء النفس الى القول : بان الطفل عندما يدخل سن المراهقة يولد ولادة جديدة (الافندي ، ١٩٧٥ ، ١٣٨٤) فيسعى الفرد في تحقيق ذاته وذلك بتفاعله مع المجتمع فيرغب ان يكون عضوا في مجتمع يعيش تحت اطاره لذلك يلجأ الافراد الى استخدام اساليب متنوعة عند تفاعلهم مع البيئة المحيطة بما تفرضه عليهم من ضغوط او مشكلات تتطلب حلاولا تؤدي الى اشباع حاجاتهم (المصري ، ١٩٩٤ ، ص ٢) . ويرى (بياجيه ان سبب ذلك هو التطور المعرفي لمراهق الذي يجعل منه منفردا في شخصيته . (١٩٩٧ ، p.22) ، apell) فتنشأ لديه مشكلات تتعلق بتفاعله مع الآخرين يصعب عليه حلها بمفرده وبذلك فان عوامل نضجه ليس هي العامل الوحيد في تطور نموه المعرفي وانما هناك عوامل تربوية واجتماعية (ريمرز ، ١٩٦١ ، ١٣٠) .

لذا فان الخجل والعزلة لا تشتمل في موقف معين بل قد تصبح وسيلة للخلاص من المواقف التي تواجه الافراد مما يضعف مهاراتهم الخاصة بالتواصل الاجتماعي (٢١ . ٢٥ . p . ١٩٧٦ ، gor don) وبما ان الجامعة تجربة جديدة يواجهها الطلبة ، اذ هي ذات طابع يختلف عن تجاربهم الماضية ، فالحياة الجديدة تختلف عن سابقتها لذلك سوف يواجه الطلبة عدة صعوبات .

اهداف البحث

- يهدف البحث التالي الى تحقيق الاهداف التالية :-
- ١- قياس مستوى الشعور بالخجل لدى عينة من طالبات الجامعة.
 - ٢- قياس سلوك العزلة لدى عينة من طالبات الجامعة.
 - ٣- التعرف على العلاقة بين الخجل وسلوك العزلة لدى عينة من طالبات الجامعة .

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على عينة من طالبات الصفوف الاولى والثانية في جامعة الانبار للعام الدراسي (٢٠٠٩ - ٢٠١٠) .

تحديد المصطلحات definition of the terms

- ١- الخجل shyness
عرفه الدريني (د ، ت ، ٦) :- انه ميل الى تجنب التفاعل الاجتماعي . مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة .
اما التعريف الاجرائي للخجل :- فهو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة بعد اجابتها على فقرات المقياس المستخدم في هذه الدراسة .
- ٢- سلوك العزلة الاجتماعية social isolation
عرفه الشربيني (٢٠٠١) تدني العلاقات الاجتماعية مع الاخرين والابتعاد عنهم (الشربيني ، ٢٠٠١ ، ١٨٤) .

اما التعريف الاجرائي لسلوك العزلة :- فهو الدرجة التي تحصل عليها
الطالبة بعد اجابتها على فقرات المقياس المستخدم في هذه الدراسة .

الاطار النظري :- ودراسات سابقة

• الفرق بين الخجل والحياء :

ستتم محاولة التفريق بين الخجل والحياء من خلال الاتي :

١- الطبيعة الانفعالية اذ يعد الخجل من الانفعالات البسيطة التي تظهر في
حياة الانسان في وقت مبكر جدا . (النملة ، ١٩٩٥ م ، ٢٣) . اما الحياء
فيعد احد الانفعالات المركبة التي يكون الخجل احد مكوناتها ، لذا يرى الغزالي
بان ((الخجل عنصر بارز في الحياء)) . (الغزالي ، ١٩٨٨م ، ١٦٩) .

٢- الارادة ودورها في الخجل والحياء تؤدي الارادة دورا في اتصاف الانسان اما
بالخجل او بالحياء ، فاذا كان الانسان يتصف بالخجل فمن المفترض ان يعمل
وبارادة قوية على التخلص من الخجل ، حتى ان كثيرا من الاراء ولافكار
العلاجية تؤكد دور الارادة في التخلص من الخجل ، وكذلك اذا كان الانسان
يسعى الى اكتساب الحياء فان ذلك يتطلب منه وبارادته ان يقوم بافعال
وسلوحيات معينة حتى يصل الى الحياء . (النملة ، ١٩٩٥م ، ٢٥) .

٣- طبيعة الموقف اتضح من خلال هدى الاسلام المفسر للخجل اهمية اخذ
الموقف المثير للحياء بعين الاعتبار فان من تأكيد الاسلام على اهمية اتصاف
الانسان بالحياء من كثير من مواقف الحياء ، الا ان هنالك بعض المواقف التي
يجب ان لا يسيطر الحياء فيها على الانسان ، مثل مواقف قول الحق او طلب

العلم او السعي وراء الرزق او أي موقف اخر ، فاذا استحق الانسان فان حياهه ليس في محله لانه حياء مذموم فيه زيادة عن الحد المعتبر شرعا وهو الذي تم التوصل من خلال هدي الاسلام الا انه يعني الخجل ، وهذا ما اكده (مبيض ، ١٩٩١م ، ٢٠٦) ((بأ ن الحياء من قول الحق ومجابهة الباطل هو الخجل المذموم والذي يدل على ضعف في شخصية صاحبه))

• مكونات الخجل :

اقترح بعض الباحثين (كفافي ، ١٩٩٤م ، حمادة ، ١٩٩٩م ، النيال ١٩٩٩م)أ نموذج المكونات الاربعة للخجل وهي :
المكون الانفعالي ويظهر من خلال تتبه الاحاسيس النفسية التي تدفع الفرد الى استجابة

التفادي والانسحاب بعيدا عن مصدر التنبه . (كفافي ، ١٩٩٤م) . كخفقان القلب او احمرار الوجه وبرودة اليدين . (حمادة ، ١٩٩٩م) .

٢-المكون المعرفي اذ اشار ايزنك eysenck وايزنك الى ذلك المكون انه ((انتباه مفرط للذات ، ووعي زائد بالذات ، وصعوبات في لاقتناع والاتصال)). (النيال ، ١٩٩٩م ، ١٥)

٣- المكون السلوكي نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين ويتصفوا بنقص في الاستجابات السوية . (حمادة ، ١٩٩٩م ، ٢٩) . وازافت النيال (١٩٩٩م ، ١٥) المكون الوجداني للخجل

والتمثل في الحساسية ، وضعف الثقة بالنفس ، واضطراب المحافظة على الذات

.

• اسباب واشكال الخجل :

- هناك الكثير من العوامل المسببة للخجل ، ومن اهمها ما يلي :
- ١- عوامل نفسية متمثلة في التنشئة الاجتماعية الخاطئة كالسخرية من سلوك الطفل ، وعدم تشجيعه على السلوك الصحيح .
 - ٢- عوامل اجتماعية متمثلة في عدم الرعاية الاجتماعية والتفكك الاسري .
 - ٣- عوامل جسدية متمثلة في العاهات والعجز (الدباغ ، ٢٠٠٧ ، ٢٤)
وعليه فانه يمكن التواصل الى اهم اسباب الخجل وهي كالآتي :
 - ١- مشاعر النقص في الجسم ، الحواس ، وفي المصروف .
 - ٢- اسلوب التربية الخاطئة .
 - ٣- التأخر الدراسي .
 - ٤- افتقاد الشعور بالامن والاحساس الدائم بالخوف .
 - ٥- نشأة المراهق في اسرة خجولة .
- وعن اشكال الخجل فقد اوضحت النيال (١٩٩٩ م ، ١٦) ما يلي :
- ١- الخجل الاجتماعي الانطوائي (introverted social ahyness)
ويتميز الفرد بالعزلة مع القدرة مع العمل بكفاءة مع الجماعة .
 - ٢- الخجل الاجتماعي العصابي (newrotic social shyness)
وهو قلق ناتج عن الشعور بالوحدة النفسية مع وجود صراعات نفسية في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين .

- ٣- الخجل العام (public shyness)
ويظهر في الجلسات الاجتماعية والاماكن العامة .
- ٤- الخجل الخاص (private shyness)
وينصب حول احداث ذاتية ، ويتعلق بالعلاقات الشخصية .
- ٥- الخجل المزمن (chronic shyness)
يقلق صاحبه ويخفض من مهاراته الاجتماعية ويزيد من انطوائه.
- ٦- الخجل الموقفي (occasional shyness)
ويتعرض الفرد لمواقف اجتماعية معينة تقتضي الخجل وتزول بزوال الموقف.
- ٧- الخجل الموجب (positive shyness)
كصفات مستحسنة كالهدوء - والحساسية .
- ٨- الخجل السالب (nagative shyness)
كصفات غير مستحسنة اجتماعيا كالعزلة ، الخوف ، القلق .
- ٩- الخجل المتوازن (balanced shyness)
دون افراط وبشكل مقبول اجتماعيا .
- ١٠- الخجل المزاجي (temperamental shyness)
ويرتبط بالمزاج وتقلباته .
- ١١- الخجل التقويمي الاجتماعي (social- evaluativ shyness)
ويرتبط بتقويم المواقف الاجتماعية .
- ١٢- خجل من الذات (self -shyness)
أي يخجل الفرد من نفسه دون تدخل الاخرين .

- ١٣- خجل من الآخرين (خجل اجتماعي) (social shyness)
ويشعر الفرد بالخجل من الآخرين ونتيجة تفاعله معهم .
- ١٤- خجل حقيقي (realistic shyness)
واقعي من مواقف مثيرة فعلا للخجل لدى الافراد.
- ١٥- خجل وهمي (non - realistic shyness)
مبني على تصورات خاطئة من صاحبه .
- ١٦- خجل متصنع (artificial shyness) من اجل تحقيق هدف ما .
- ١٧- خجل جنسي (sex shyness) متعلق بالجنس والتناسل .
- ١٨- خجل معرفي (conitive shyness) متعلق بمعلومات تافهة او خاطئة .
- ١٩- خجل عاطفي (sentimental shyness) متعلق بالحب والعشق .
- ٢٠- خجل لفظي (verbal shyness) وهو تعابير لفظية يمكن التعبير عنها.
- ٢١- خجل غير لفظي (non - verbal shyness) وهو تعابير حركية لا
يمكن التعبير عنها لفظيا .

• اعراض الخجل ومظاهره

رغم تعدد اعراض الخجل ومظاهره فان ثمة ما يجمع بينهما في زمرة اعراض
تختلف نسبيتها من فرد لآخر ومن مستوى الى اخر ومن مثير لآخر ومن تلك
الاعراض ما يلي .

- ١- الاعراض الفيزيولوجية physiological symptoms
(احمرار الوجه ، جفاف الحلق ، زيادة خفقان القلب) .

الاعراض الاجتماعية (social symptoms)

(ضعف القدرة على التفاعل او التواصل ، تفضيل الوحدة ، الرغبة في الانسحاب .)

٣- الاعراض الانفعالية الوجدانية emotional symptoms

(التوتر ، الخوف ، ضعف الثقة بالنفس)

الاعراض المعرفية cognitive symptoms

(قلة التركيز ، تداخل الافكار ، ضعف قدرة الفهم) .

وعليه فان جملة تلك الاعراض لا تحدث دفعة واحدة ، بل يحدث بعضها وفقا لشدة الموقف ، وطبيعة الشخص نفسه ، ودرجة حالة الخجل . (النيال ، ١٩٩٩م ، ٢٢)

• صفات الشخص الخجول

تتحدد بعض صفات الخجول كما يلي :

- ١- اكثر قلقا وتوترا .
 - ٢- اقل لباقة وثقة بالتداخل والتفاعل الاجتماعي .
 - ٣- الميل الى العزلة .
 - ٤- الانشغال بالذات وتامل ما فيها من نقص .
 - ٥- الميل للصمت حين خروجه عند الجماعة .
- (حبيب ، ١٩٩٢م ، ٦٦)

العزلة

اثار العزلة :-

- ١- رغبة الفرد المنعزل الى تضيق دائرة اصدقائه فهو يفضل العزلة على الاختلاط والفكر على العمل .
- ٢- شعور بالضيق من وسط المجتمعات الكبيرة .
- ٣- لا يرغب باظهار مواهبه لتردده وعلى ذلك فانه يحرز نجاحا اقل من زملائه (papalia.1988.p.26.30)
- ٤- لها اثار سيئة على صحة الفرد النفسية والعقلية .
- ٥- اذا صاحب الانعزال الزائد احلام اليقظة فسوف تعد من الاسباب لبعض انواع انفصام الشخصية (عيد ، ١٩٧٩ ، ٣٧٠)

اسباب العزلة

- ١- الخوف من الآخرين .
- ٢- الخبرات المبركة .
- ٣- اساليب التنشئة الاسرية التي يستخدمها الوالدان من خلال الضغط الذي يمارس على الاشياء .
- ٤- التغيرات الجسمية التي تحدث في مرحلة المراهقة التي تزيد حساسية بالغموض حول المستقبل .

الدراسات السابقة

١- دراسات تناولت الخجل

٢- دراسة التكريني ٢٠٠١

اجريت هذه الدراسة في جامعة بغداد وهدفت الى التعرف على العلاقة بين الخجل والتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات الجامعة تم اختيارهم بالاسلوب الطبقي العشوائي وقد استخدم مقياس (دايني) الذي قام بتطبيقه في البيئة العراقية وقد استخرج الصدق الظاهري للمقياس اما ثبات المقياس فقد بلغ (٠,٨٥) باعادة الاختبار وقد اظهرت النتائج بانه توجد علاقة ارتباطية بين الخجل والتحصيل الدراسي

دراسات تناولت سلوك العزلة

١- دراسة الجنابي ٢٠٠٨

اجريت الدراسة في جامعة بغداد وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين سلوك العزلة ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة وقد تألفت العينة من (٣٧٠) طالبا وطالبة في الجامعة وقد استخدم مقياس قام الباحث ببناءه وقد اظهرت النتائج انه توجد علاقة ارتباطية بين سلوك العزلة ومستوى الطموح .

الاجراءات

العينة

شملت عينة البحث طالبات الكليات العلمية (كلية العلوم ، الهندسة)
والكليات الانسانية (التربية ، الاداب) وقد بلغت (١٥٠) طالبة .

الادوات

اعتمد البحث الحالي على مقياس (التكريتي ٢٠٠١) لقياس الشعور بالخجل
ومقياس (الجنابي ٢٠٠٨) لقياس سلوك العزلة

الوسائل الاحصائية :-

المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس
مستوى الشعور بالخجل وسلوك العزلة . والاختبار التائي لعينتان مستقلتين

النتائج :-

توصل البحث الحالي الى النتائج التالية :-

الهدف الاول :- التعرف على مستوى الشعور بالخجل وسلوك العزلة لدى عينة
البحث جدول (١)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات الطلبة على مقياس الخجل

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
١٥٠	٨٥.٤٢	٧٢	١٧,٤٤٧	٩,٤٢٤	١,٩٦	دال عند ٠,٠٥

لقد اظهرت نتائج البحث ان متوسط درجات عينة البحث قد بلغ (٨٥,٤٢) وانحراف معياري (١٧,٤٤٧)

وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (٧٢) درجة وعند درجة حرية (١٤٩) تبين ان متوسط درجات عينة البحث اعلى من المتوسط الفرضي مما يشير الى تمتع افراد العينة بمستوى عالي من الخجل .ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ان الخجل غالبا ما يحدث عندما يكون الوالدان من ذوي الضمير القوي السارم ويتجهان بالوم النفسي الشديد وعدم التقبل لبناتهن المراهقات عند احداثهن لسلوكيات خاطئة وبالتالي حرمانهن من الرعاية في مشوار حياتهن وكذلك قد تفسر هذه النتيجة لعوامل اخرى ومنها عوامل جسمية كالتغيرات التي تحصل للفتاة في هذه المرحلة او اصابتها بعاهات الجسمية بمختلف انواعها لذلك تعتبر الفتاة اكثر الفئات تعرضا للشعور بالخجل.

جدول (٢)

نتائج الاختبار التالي لعينة واحدة لدرجات الطلبة على مقياس سلوك العزلة

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
١٥٠	٧٤,٢٩٣	٦٠	١٥,٦١١	١١,٢١٨	١,٩٦	دال عند مستوى ٠,٠٥

لقد اظهرت نتائج البحث ان متوسط درجات عينة البحث قد بلغ (٧٤,٢٩٣) وانحراف معياري (١٥,٦١١) درجة وعند درجة حرية (١٤٩) تبين ان متوسط درجات عينة البحث اعلى من المتوسط الفرضي مما يشير الى ان عينة البحث تعاني من سلوك العزلة . ويمكن تفسير هذه النتيجة لكون المجتمع في الوقت الحالي يعتبر من المصادر التي تؤدي الى القلق والتوتر بسبب الظروف الاجتماعية والاقتصادية وسوء الاوضاع الامنية مما يضطر الافراد الى اتخاذ سلوك العزلة وسيلة للهروب عن الواقع.

الهدف الثاني :- التعرف على العلاقة بين الشعور بالخجل وسلوك العزلة فقد تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الطالبات على مقياس الشعور بالخجل ودرجاتها على مقياس سلوك العزلة وقد اظهرت النتائج ان معامل الارتباط يساوي (٠,٦٥) ولمعرفة دلالة قيمة معامل الارتباط تم حساب الاختبار التائي لمعامل الارتباط ووجد ان القيمة التائية المحسوبة تساوي

(١١,١٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) . عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على ان العلاقة بين الخجل وسلوك العزلة علاقة ارتباطية موجبة ، فكلما زادت درجة الطالبة على مقياس الخجل زادت درجاتها على مقياس العزلة والعكس الصحيح. ويمكن تفسير هذه العلاقة بين المتغيرين ان العوامل المحددة لهما تكاد تكون واحدة فهما يتشكلان بفعل التنشئة الاجتماعية وعوامل نفسية وجسمية فهي عوامل رئيسية في بناء الشعور بالخجل وسلوك العزلة.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين الخجل والعزلة والقيمة التائية لدلالة معامل الارتباط

مستوى الدلالة	القيمة التائية		معامل الارتباط بين الخجل والعزلة	العينة
	الجدولية	المحسوبة		
دال عند ٠,٠٥	١,٩٦	١١,١٥	٠,٦٥	١٥٠

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث الحالي، يمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

- ١- ان طالبات جامعة الانبار يعانينه من الشعور بالخجل وذلك نتيجة لطبيعة التربية التي اعتمدت من قبل الوالدان
- ٢- ان طالبات الجامعة يعانينه من سلوك العزلة.
- ٣- العلاقة بين الخجل وسلوك العزلة علاقة موجبة.

التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي، والاستنتاجات تتقدم بالباحثة ببعض التوصيات :

- ١- ضرورة متابعة ودعم البيئة الاجتماعية الجامعية.
- ٢- البحث عن الاسباب المؤدية للخجل وسلوك العزلة والعمل على معالجتها.
- ٣- اشراك الطالبات في نشاطات جامعية التي تنمي روح الجماعة.

المقترحات :

- ١- القيام ببحوث مماثلة على طالبات المرحلة الإعدادية.
- ٢- عمل برامج ارشادية تعمل على التخفيف من الشعور بالخجل وسلوك العزلة.
- ٣- القيام ببحوث مماثلة بمقارنة بين طالبات الريف والمدينة

المصادر العربية

- ١- الجنابي ، خالد هوار محمد ، (٢٠٠٨) :سلوك العزلة وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية - جامعة بغداد .
- ٢- حبيب ، مجدي عبد الكريم (١٩٩٢) : الخجل كبعد اساسي للشخصية ، دراسة ميدانية لدى عينتين من طلاب المرحلة الجامعية ، مجلة علم النفس ، (١٢٣، ص ٦٦/٨٥) .
- ٣- حمادة ، لؤلؤة هابة ، حسن ابراهيم ، (١٩٩٩) : الخجل من منظور الفروق بين الجنسين وواجه الاختلاف بين الفرق الدراسية الاربع الجامعية ، مجلة دراسات الخليج والجزيرة ، ع (١٩٤، السنة الرابعة والعشرون ، ص ١٢٣-١٥٢).
- ٤- الدريني ، حسين عبد العزيز (د،ت) مقياس الخجل ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- ٥- التكريتي ، سيف نوري علي ، (٢٠٠١) : الخجل والخجل وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة صلاح الدين.
- ٦- لا يمرز ، هاكيت (١٩٦١) : دعنا نفهم مشكلات الشباب ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .

- ٧- شرارة ، عبداللطيف (١٩٩٦) تغلب على الخجل ، ط ١ ، المجلد الاول ، المجموعة (بيروت ، لبنان ، دار صادر ، دمشق ، سوريا ، الفكر ، بيروت ، لبنان المؤلف ، عمان الاردن ، الشروق) .
- ٨- الشربيني ، لطفي (٢٠٠١) موسوعة شرح المصطلحات النفسية ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، ط ١ ، بيروت .
- ٩- عيد ، محمد عبد العزيز (١٩٧٩) : علم النفس التربوي ، دار البحوث العلمية ، ط ١ ، الكويت .
- ١٠- الافندي ، محمد محمد خالد (١٩٧٥) : علم النفس الرياضي والاسس النفسية ، عالم الكتب ، القاهرة .
- ١١- القذافي ، رمضان محمد (٢٠٠٠) : علم النفس ، النمو (الطفولة ، المراهقة) ، الاسكندرية ، المكتبة العربية .
- ١٢- الغزالي ، محمد (١٩٨٨) : خلق المسلم ، القاهرة ، دار الدعوة للطبع والنشر والتوزيع .
- ١٣- وميض ، محمد سعيد (١٩٩١) : اخلاق المسلم وكيف نربي ابنائنا عليها، ط ١ ، سوريا ، مكتبة الغزالي .
- ١٤- المصري ، اناس رمضان ، (١٩٩٤) : فاعلية برنامج ارشادي جمعي في خفض سلوك العزلة لدى طالبات المراهقة الوسطى ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، كلية التربية .

- ١٥- النملة ، عبد الرحمن بن سليمان (١٩٩٥): برنامج للعلاج النفسي الاسلامي لحالات الخجل دراسة تجريبية لمجموعة من طلاب المرحلة الثانوية - الرياض - رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية
- ١٦- النبال ، مايهه احمد (١٩٩٩) : الخجل وبعض ابعاد الشخصية ، دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس ،العمد ، الثقافة الاسكندرية ،دار المعرفة الجامعية .
- ١٧- كفاني ، علاء الدين (١٩٩٤) : معجم علم النفس والطب النفسي ، القاهرة دار النهضة العربية .

ثانيا - المراجع الاجنبية

- 1- alessandri, steven & lewis, michael.(1993).,parental evaluation and its relation to shame and pride in young chidren,, sex roles , vol. 29,no s,516,pp,335,343
- 2- apell, ellen, gecas viktor.(1997).,,guilt,shame and family socialization,, jaurnal of family tssues ,vol.18,no.2.pp.99-123.
- 3- gordon ,suzanne.(1976).,, inely in america,, simon and shust new york
- 4- kaplan, p.(1988) .,, adjustment and personality,, publishers,,company, n.y.,belmant california
- 5- papalia.d& olds sally.(1988).,, psychology,, second edition mc graw-hill book company, london.