

## الخجل وعلاقته بالاكتئاب لدى طلبة جامعة بغداد

م.د. بيداء هاشم جميل / مركز البحوث النفسية / وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

### المستخلص

استهدف الدراسة التعرف على العلاقة بين الخجل و الاكتئاب ، والتعرف على الفروق بين الجنسين وفقاً لمتغيري الخجل و الاكتئاب ، تكونت العينة من (٢١٤) طالب و طالبة (١٤١) انثى و (٧٣) ذكر ، واستجابت العينة لمقياس الخجل وقائمة بيك للاكتئاب ، قد اسفرت نتائج البحث عن الاتي: ان عينة البحث تمتلك درجة متدنية من الخجل ودرجة عالية من الاكتئاب ، و انه لا توجد فروق دالة وفقاً لمتغير الجنس في الخجل ، و هناك فروق ذات دلالة في الاكتئاب و لصالح الذكور ، و عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الدراسة عند مستوى دلالة (٠.٠١)

### اهمية البحث و الحاجة اليه

يعد الخجل رفيق الإنسان منذ فجر الإنسانية و عنصر من عناصر الشخصية. إذ يخبر غالبية الناس الخجل عندما تشير المواقف الاجتماعية بالتهديد و ردود أفعال مقلقة، فقد يشكل عائقاً يكبح الكثير من الطاقات الكامنة في الإنسان نحو الانفتاح على الحياة و تكوين علاقات طيبة مع المحيط. فهو حاله من عدم الارتياح في المواقف التي تتطلب التفاعل مع الأشخاص الآخرين والتي تتداخل مع أهدافنا سواء المهنية أو علاقاتنا الشخصية، ووفقاً لتقارير عالميه عن القلق الاجتماعي نحن نميل الى إعطاء مسميات لحالات وأوضاع نلاحظها للمرة الأولى أو لمرة واحدة فقط كالداخل في مدى من الاختلافات ضمن مديات التوزيع الطبيعي ولكن هذه المسميات جعلتها في القائمة الاماميه للتفكير الجمعي . أذ في السنوات المبكرة لم يكن أبدا ان نتنبه بان نأخذ بعين الاعتبار خجل الطلبة عامل في قياس التعلم حتى لو كنا على بينه او معرفه تامة بالفكرة التي لدى البعض وهي حالة الارتباك بمجرد التفكير في دخول أداء اختبار، ولم ن فكر قط في تنوع إجراءاتنا القياسية ومدى مواءمتها (Daivd, 1993, p132) (twinn, 1987, p34) وبتساءل هنا هل القلق الاجتماعي هو الخجل ؟ ممكن القول نعم و لا ، لكون الخجل إحساس سهل التدبر إذ إننا نخبره عندما نواجه مواقف اجتماعيه ، وغالبيتنا نخبره في بعض مراحل حياتنا ، فالطفل الذي يعاني من الخجل ينمو معه الى مراحل حتى سن البلوغ او الرشد ، ويشعر الراشد بالخجل بين الحين والآخر ووفقاً للمواقف الاجتماعية التي يمر بها ولكن لا يوقفه او يمنعه من أداء نشاطاته واعماله . ومن ناحية أخرى ممكن ان يكون الخجل قلق اجتماعي وذلك حينما ترافقه أعراض جسديه للقلق والتي تؤدي الى

السلوك التجنبي في اغلب الاحيان ، عندها يتطور الخجل الى قلق اجتماعي ، ويصبح التفاعل مع الناس وعلى اختلاف مستوياتهم صعب جدا ومن ثم يؤثر في حياة الشخص بصورة قاسية ، في الخجل نجد حاله الخوف من الإحراج والتقويمات السلبية المقدمة من الآخرين في المواقف الاجتماعية ، وهذا الخوف قد يجعل الشخص يخبر اعراض جسديه للقلق في حالة اضطراب القلق الاجتماعي ، وحينها ينشأ ميل لتجنب التفاعل الاجتماعي والمواقف الاجتماعية التي تسبب أعراض القلق ، اذ تكون مستويات القلق في اضطراب القلق الاجتماعي مفرطة والتي تؤدي الى أحداث خلل جوهري في حياة الشخص على الصعيد المهني والاجتماعي والانفعالي وفي علاقاته مع الأشخاص الآخرين ( Fredric, 1999 ,p211) ( Seppa, 1996,p234)

ويؤثر الخجل على نسبه كبيره جدا من الناس ، تقريبا (٥٠%) وبدرجات متفاوتة ، اذ انه يتخطى السيطرة الذاتية في ردود الأفعال الفسلجية والمشاعر والأفكار ... والذي يتخذ أشكالا اجتماعيه حادة او غير حادة او نزعة ، تخدم سمات الشخصية التي تكون محور الهوية الذاتية للفرد وفي هذا الصدد أوضح (Henderson) ١٩٩٦ مكونات الخجل (الفسولوجية ، السلوكية ، المعرفية وتأثيراتها ) وكما موضحة في الشكل (١) (Henderson, 1996,p246)

## شكل (١)

## مكونات الخجل

سلوكي	فسولوجي	معرفي	تأثيره
الكف والسلبيه	تسارع نبضات القلب	الافكار السلبيه حول الذات والواقف والآخرين	الاحراج وألم وعي الذات
النظرة المقيته	جفاف الفم	الخوف من التقويمات السلبيه والنظرة السلبيه للآخرين	الخزي
تجنب المواقف المخيفه	الارتجاف والارتعاش	القلق والاجترار ، السمو الى مرتبة الكمال	التقويم الواطي للذات
التحدث بصوت منخفض	التعرق	لوم الذات خاصه بعد التفاعلات الاجتماعيه	الاغتنام والحزن
قلة حركة الجسم والتعبير والايماءات المفرطه او الابتسام	الشعور بالضعف وتشوش الذهن ، تقلصات في المعده والغثيان	المعتقدات السلبيه حول الذات (ضعف)، الآخرين (قوه) وغالبا خارج الوعي	الوحده
التلعثم في الكلام	يتعلم الموقف او النفس الزائفه او الزائله	الاساس السلبي في مفهوم الذات مثال : انا غير مناسب اجتماعيا ، غير محبوب ، غير جذاب	الاكتئاب
السلوكيات العصبيه مثل مسك الشعر او الوجه	الخوف من فقدان السيطرة والجنون او الهجوم	الاعتقاد بصحة البروتوكول الذي يظنه الشخص الخجول فضلا عن المحددات في المواقف الاجتماعيه	القلق

و مهما كان مصدر الخجل فإنه يعد مشكلة حقيقية - و نتيجة مؤلمة إذ أشارت الدراسات الى ان الأشخاص الخجولين يقيمون أنفسهم تقييمات سلبية ويفشلون في مواجهة المواقف الاجتماعية فضلا عن لوم أنفسهم عند إقدامهم على اي عمل يقومون به وشعورهم بالوحدة (Berham,2002,p305)

فالخجل ممكن ان يسرق من الأشخاص فرصهم في الحياة ، اذ نرى الكثير منهم ينمو خجلهم بسرعة فائقة ويحملون خجلهم معهم الى سن البلوغ ، ومن ثم تصبح حياتهم سلسله من فقدان الفرص واحده تلو الأخرى ، مما يتطلب المواجهة الناجحة في تفاعلاتهم الاجتماعية مع الاخر وإدراك كل طرف من أطراف التفاعل كيفية التصرف في المواقف الاجتماعية ، اذ تبرز مشاعر الخجل وبشكل جلي في المحاورات والمناورات الكلامية التي يتم تبادل الآراء والأفكار فيها ، والتي تظهر خلالها بعض التأثيرات منها ما هو ايجابي كالإيماءات الملفتة للنظر والنشاط المتأجج الدال على رغبة فاعله في المشاركة ولكن عامل التردد يؤدي دورا في كيفية فعل ذلك ... ومنها ما هو سلبي، فعل معين قد يؤدي الى الإحباط ومن ثم عدم المعرفة في كيفية تفعيل مشاركته في الموقف . ومن هنا لابد من تعريف للموقف بأنه المواجهة بين شخصين وجه لوجه تستوجب التفاوض معا والمشاركة المتساوية ، فقد أشار (Coffman) إذا لم يكن الشخص مدرك لنظام لا يتحقق به من السلوك بما يقرر الموقف ، آنذاك ليس بالإمكان دعم او مساندة ادوار بعضنا للبعض الاخر وأدائهم وتلك الإمكانيات تكون كامنة وعلى نحو حسن لمجابهة اية احراجات او هجوم او مخالفه للمعايير الاجتماعية (Fox,2000,p86)(Sherry,1999,p376)

كما أشار (Schutz) الى ان هنالك خلفيه معرفيه في سياق الحياة الاجتماعيه للفرد التي تجعل من التفاعل الاجتماعي أكثر استحسانا وتنبؤا بالسلوك ، اذ يتصرف الخجول بمشاعر مختلطة من عدم الارتياح في المواقف الاجتماعية وبطرق تتداخل او تتعارض مع قدراته على امتاع نفسه والأداء بمستوى ذات كفاية ، والتي تؤدي الى تجنب المواقف الاجتماعية تماما ، ان إطار المرحلة يساعدنا على تغيير طرق تفكيرنا التي ن فكر بها بشأن الخجل اذ لا بد ان اعرف الخجل من خلال ملاحظة سلوك الانسان في سياق حاله من عدم الارتياح وليس سمه من سمات الشخصية ، الا ان تعريفي او مفهومي للخجل ربما يختلف الى حد ما عن تعريف الباحثين الاخرين له وهذا الاختلاف يكون ذا تأثير جوهري (Edward, 2002, p111)(Fox, 2000, p87)

ويرتبط الخجل بالعديد من النتائج السايكولوجية كالاكتئاب الذي يعد شائعا و مكلفا و يؤدي الى إعاقة الفرد عن القيام بدوره الاجتماعي الهام ، كما يعد من أهم اسباب الإعاقة في جميع أنحاء العالم ، اذ هناك ما يشير الى ان الناس في الحياة المعاصرة يعانون من الاكتئاب بصورة اكبر مما كانوا يعانون منه في الماضي و انه اضطراب شائع في كل الحضارات الانسانية حتى وصف العصر الحالي بعصر الاكتئاب (ابراهيم ،١٩٩٨، ص٢٩) اذ يعد حالة من المزاج السوداوي المصاحبة لفتور الهمة و ببطئ النشاطين العقلي و الجسمي، بمنظومة من التحريفات المعرفية السلبية و يعكس المشاعر الكئيبة و انخفاض الحماس (عبد الخالق، ١٩٩٩، ص٣٢) فهو خبرة انسانية عامة لا يكاد انسان لم يمر و يعاني بدرجة او أخرى من درجات الاكتئاب ، فهو فردي العوارض شخصي النزعة و كلا منا يعبر عن اكتابه بمشاعره و أفكاره او سلوكه و نظراته الخاصة و لكن تلك الخبرة ليس بالضرورة تصل الى درجة الاضطراب الذي يستدعي تداخل علاجي ، وانما يتحسنون تلقائيا نتيجة المرور ببعض الخبرات في الحياة و التي تكون بمثابة مصدر واق ضد مشاعر الاكتئاب و خاصة في درجاته المنخفضة

(عبد الله ،٢٠١٣، ص٢٩٦)

كما اظهرت بعض الدراسات التجريبية وجود ارتباطات ايجابية بين الخجل وعدد من المتغيرات النفسية ، ففي دراسة ( Jones & Rosel1982 ) وجد ان هناك ارتباطا ايجابيا بين الخجل والتهيج الانفعالي ودراسة أخرى لـ ( jores & etal.1986) وجد ارتباط ايجابي بين الخجل والشعور العصابي العام بالذات، وفي دراسات عبر الحضارات عن اهمية معايير الجماعة في نمو الخجل ، اذ وجد ان الخجل اقل انتشارا في المجتمع الاسرائيلي والصيني

( Jeffrey, 2005, p90 ) ، وفي دراسة أخرى لـ (Hatton1975) أجريت على طلبة جامعة يابانية من الخجولين عدوا الخجل من المصطلحات الايجابية لأنه يجعل الشخص اكثر تأدبا فضلا عن تأثيراته الايجابية على الشخص ولا يمنع الاختلاط بالآخرين ويجنب الشخص السلوك العدوانى ويمكنه من ان يكون متلقي او مستمع جيد ، ولقهر الخجل وتجنب المشاعر المختلطة ( التقدير الواطئ للذات والقلق والارتباك عند المشاركة في النشاطات مع الآخرين،...) اذ يتطلب ذلك الكثير من المهارات الضرورية وفي شتى مجالات حياتنا والتي تعيننا على الاستمرار في التفاعل والتحدث ، في كل لحظة مع الاخر وتحت اي ظرف سواء تحت ضغوط العمل ومتطلباته او الضغوطات الاكاديمية ، والتي نحن بحاجة الى تعلمها ومعرفتها وممارستها

(Hasier, 2010, p29) (Monica, 1995, p55)

فالخجل ظاهرة تعيق الكثير من الشباب من التفاعل البناء مع المواقف الاجتماعية المتباينة و كبت الكثير من طاقاتهم الخلاقة ، وكذلك الاكتئاب الذي يولد الكثير من التشوهات المعرفية السلبية و النظرة المتشائمة الى المستقبل التي تؤدي الى نتائج غير محمودة و يسعى البحث الحالي الوقوف عند متغيري الخجل و الاكتئاب و علاقتهما لدى شريحة طلبة الجامعة

#### أهداف البحث Aims of Research

يستهدف البحث الحالي

- قياس الخجل لدى طلبة الجامعة
- قياس الاكتئاب لدى طلبة الجامعة
- التعرف على دلالة الفروق في الخجل وفقاً لمتغير الجنس
- التعرف على دلالة الفروق في الاكتئاب وفقاً لمتغير الجنس
- التعرف على العلاقة الارتباطية بين مفهومي الخجل و الاكتئاب لدى طلبة الجامعة

#### حدود البحث Limit ion of its Research

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد (الدراسات الصباحية) للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦

#### تحديد المصطلحات Definition the Terms

اولاً: الخجل Shyness

- عرفه معجم العلوم النفسية (٢٠٠٣) :  
حالة من عدم الراحة والارتباك وقلق والكبت في حضرة الاخرين (عاقل، ٢٠٠٣، ص٤٤٣)
- عرفه سمث وآخرون (١٩٨٦) Smith etal,....  
حاله من عدم الارتياح و الكبت واستجابات القلق والشعور بالذات والكتمان في حضور الاخرين (Turner,1990,p498)
- عرفه زمباردو Zimbardo (١٩٨٤)  
بأنه الميل الى تجنب المواقف الاجتماعية والفشل في المشاركة بشكل مناسب في اللقاءات الاجتماعية والضيق خلال التفاعلات الاجتماعية (Henderson, 2002,p223)
- عرفه اشايما Ishiyama (١٩٨٤)  
مصطلح واسع يشتمل على كل من الجوانب الشخصية والاجتماعية للسلوكيات الظاهرة والخبرات الكامنة (العبيدي ، ١٩٩٩، ص٢٨)
- عرفته موسوعة علم النفس والتحليل النفسي (١٩٧٨) :  
حالة ارتباك وقلق وكف في حضور الاخرين ( الحفني ، ، ص٢٩٩)

- عرفته موسوعة علم النفس (١٩٧٧):  
حاله عاطفيه انفعاليه معقده تنطوي على شعور سلبي بالذات او على شعور بالنقص او العيب لا يبعث الارتياح والاطمئنان في النفس ( رزق ، ١٩٧٧، ص ١١٠ )
- التعريف الاجرائي : عينة ممثلة لمحتوى النطاق السلوكي لمفهوم الخجل المتضمنة في الأداة و يعبر عنها بدرجة لأغراض هذا البحث

### ثانيا: الاكتئاب Depression

- عرفه بيك: خبرة معرفية –وجدانية تظهر في اعراض الحزن و التشاؤم و كره الذات و نقدها و الأفكار الانتحارية و التهيج و الاستثارة و فقدان الاهتمام او الانسحاب الاجتماعي و التردد في اتخاذ القرار و انعدام القيمة و فقدان الطاقة و تغيرات في نمط النوم و القابلية للغضب و الانزعاج و تغيرات في الشهية للطعام و صعوبة التركيز و الإرهاق و الاجهاد و فقدان الاهتمام بالجنس (مهدي و الانصاري، ٢٠٠٨، ص ص ١٩٩-٢٠٠)
- تعرفه منظمة الصحة العالمية : اضطراب نفسي شائع يظهر من خلال المزاج الاكتابي و فقدان الميل او صعوبة الشعور بالمتعة و الشعور بالذنب و انخفاض تقدير الذات و مشكلات في النوم و الشهية و انخفاض مستويات الطاقة الجسدية و قلة التركيز (WHO,2011, p 1)
- عرفه الخطيب : حالة من الحزن الشديد تنتاب الفرد نتيجة الاحساس بالعجز و الذنب و الدونية و اليأس و انخفاض مستوى الانتباه و التركيز و الانسحاب الاجتماعي و التوقع حول الذات (الخطيب ، ٢٠٠٠، ص ٥٦٨)
- عرفه Oster: حالة من الشعور بالحزن و اليأس و فقدان الاهتمام و عدم القدرة على الاستمتاع بأي شيء سار و فقدان الشهية و صعوبة التعامل مع الآخرين ، و حالة من الاغتمام الشبه دائم الذي يتراوح بين حالة خفيفة من الإحباط و التشاؤم إلى مشاعر اقوى (Oster,1995,p142)
- عرفه المعايطه: رد فعل لبعض الاحداث في حياة الفرد، تلك الاحداث التي تسبب الشعور بالحزن و الغم و الضيق ، و يعبر الاكتئاب لدى غالبية الناس عن استجابة مادية تثيرها خبرة مؤلمة ( المعايطه، ٢٠٠٢، ص ٣٢٧)
- التعريف الاجرائي : عينة ممثلة لمحتوى النطاق السلوكي لمفهوم الاكتئاب المتضمنة في الأداة و يعبر عنها بدرجة لأغراض هذا البحث

## الإطار النظري

يؤثر الخجل في عدد كبير من الناس إذ يمنعهم من رؤية ومعايشة العديد من التجارب واستشفاف أسبابها وكيفية التعامل معها في وقت مبكر

الخجل والتفاعل بين الجينات والبيئة :

حاول الباحثون اكتشاف فيما إذا كانت الجينات والتوازن الكيميائي أو بيئة المفحوص السبب في نقص المهارات الاجتماعية الأساسية ومن ثم تؤدي به ان يصبح خجولا ، إذ تعاملت إحدى هذه الدراسات مع الجوانب البيئية للخجل في رؤية تأثير الخلفية الاقتصادية للعائلة ومقارنتها في كيفية الميل نحو نمو الخجل لدى الأشخاص واستخدمت الدراسة مقياس التقرير الذاتي والتي تغطي الجوانب الاتية ( الوراثة . الانفعالية . الخجل الموقفي ) والتي كشفت عن علاقة بمستويات القلق الفردي والعصاب فضلا عن المكانة الاقتصادية وقد طبقت المقياس على عينه مكونه من (٦٥٠) شخص ، من الإناث والذكور وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط ذات دلالة بين الخجل الوراثي والخجل الموقفي بمستويات القلق العالية و العصاب، ويرتبط كل من الخجل الوراثي و الخجل الموقفي باعتدال مع بعضهما الآخر، في حين ترتبط المستويات الواطئة من الخجل الوراثي و الخجل الموقفي ارتباطا ايجابيا ذات دلالة بالمستويات العالية لتقويم الذات و الانبساط و بالمقارنة بين المستويات المختلفة و بالقياس الى النسب المئوية للخجل (Fieleb,2001,p201), وتؤكد دراسة لورانس (Lawrence) ان ذوي المستويات الاقتصادية الواطئة يعانون الخجل و السبب ممكن ان يعود الى انشغال ذويهم في العمل بأكثر من وظيفة و من ثم لا يجدوا من يساعدهم و يدرهم على تطوير مهاراتهم الاجتماعية . ويرى علماء النفس السلوكيين ان الخجل هو نمط من السلوكيات المتعلمة التي تتداخل في العلاقات ما بين الأشخاص ، و تلك السلوكيات ممكن ان تتغير الى سلوكيات أكثر تأثيرا اذ بإمكان الشخص الخجول ان يتعلم كيف يتصرف بهدوء في المواقف الاجتماعية و ان أفضل طريق كي يتحرر الشخص الخجول من خجله ان يحصل على التعزيزات من الآخرين لكل سلوك اجتماعي، الا ان ما يبرز و بغرابة ، ان الخجل عموما يدور في العائلة والذي يعني بأن الخجل وراثي أو يعود الى نقص في المهارات الاجتماعية للوالدين ومن ثم عدم مقدرتهم على تعليم الطفل المهارات الاجتماعية الصحيحة وتطويرها (Lawrence, 1999,p173).

بيولوجية الخجل: كيفية ضبط الخجل على المستوى البيولوجي ؟

لابد من ضبط المساحة البيولوجية لكل من الخوف الاجتماعي والقلق المكونة للخجل والتي تضبط عن طريق اللوزتين وقرن آمون في الدماغ ، ووظيفة اللوزتين ترتبط بالمشيرات الخاصة

للخوف والتي تبدو متعلمة ( لماذا نخاف ) عن طريق نوع من الشروط المقترنة ويصاحب الخجل القلق والخوف غير المبرر كيفما يكون الموقف والذي يصبح مرتبطا بأطوار الخوف (في المواقف الاجتماعية ) شامله الشروط المقرونة بـ (قرن أمون) ، والتي تكون حيوية في التعلم الجبري والذاكرة فضلا عن وظيفة اللوزتين ، وبسبب الإشارات المرسله من اللوزتين وكل من الهايبوثلاموس والدماغ تنجم مرحلة القلق ، ولراحة الجسم يثير الهايبوثلاموس الجهاز العصبي السمبثاوي والأعراض الفسيولوجية للخجل ومن ضمنها الارتجاف ، زيادة تسارع نبضات القلب وتطور التوتر العضلي وتسبب حالة من عدم الارتياح للشخص و ثم صعوبة التعامل مع المواقف (Johnson1998,pp10-11)

الخجل والحضاره :

يقترن الخجل بالحضارة وعلم الاخلاق فضلا عن الوراثة، إذ أن الفروق بين الحضارات تحت الجهود لتقويم الخجل عبر الحضارات المختلفة ولهذا تطبق اختبارات الخجل في العالم لاكتشاف حدود الحضارات في تقرير معاناة الناس من تأثيرات الخجل اذ يشكل أوطأ نسبة في المجتمع الإسرائيلي (٣١%) واعلى مستوى في المجتمع الياباني (٥٧%) و(٥٥%) في المجتمع التايواني ودول أخرى مثل المكسيك ، ألمانيا ، الهند ، اما فيما يتعلق بمتغير الجنس ، لا توجد فروق بين الجنسين في تقرير الخجل ، إذ يملك الرجال نمودجيا وسائل متعلمة لإخفاء خجلهم لأنهم يعدون الخجل صفة انثويه في أكثر الدول ، وواحدة من التفسيرات التي توضح الفروق يكمن في طريقة تعامل كل ثقافة مع أسباب النجاح والفشل ، فبعض الثقافات تعزو نجاح أداء الفرد الى أسباب خارجية الوالدين، الأجداد ، المعلمين و الآخرين . بينما يعزون الفشل الى أمور داخلية ويعزون أنفسهم مسئولين شخصيا عنه . وهذه الأسباب تجعل الفرد لا يرغب في الشروع بأي شئ لانه سوف يلوم نفسه . اما البعض الاخر يقدسون المواقف ذات الأسباب الداخلية ويعزون الفشل الذي يتعرضون له الى الآباء والمدرسين والأصدقاء ومصادر أخرى . في حين يعزون كل انجازاتهم الناجحة الى اعمالهم الفردية (Johnson1998,p11)

وقد أشار (Henderson1996) وباحثون آخرون بضرورة ضبط اغلب الاختبارات وكيفية تأثير الحضارة في الخجل، اذ تشير النتائج حتى الان الى ان للحضارة تأثير قوي في نمو الخجل وتطوره ( Wesson, 1998,P89)

وفيما يلي عرض لوجهات النظر السايكولوجية التي تناولت متغير الخجل :-

• وجهة نظر زيمباردو ( Zimbardo ):

يعد زيمباردو رائدا في دراسة الخجل اذ تناول مفهومها ذا حاله متواصلة ، وقد صنفه الى ثلاث فئات وعلى خط متصل في محاوله عملية لتوضيح مفهوم غير واضح الى حد ما وبوسائل عديدة ومختلفة لفئات واسعة ومتباينة من الناس وكالاتي :-

• الخجل غير الحاد

الأشخاص ضمن هذه الفئة ببساطه يفضلون ان يكونوا وحيدين اذ انهم عندما يقتربون من الآخرين يترددون ويتكرر حدوث ذلك ، ويجدون صعوبات في التحدث أمام الجماعة ، والتدبر والتعامل في التجمعات والاجتماعات الرسمية او حتى المناقشات ذات النطاق الضيق . اذ يفضل ذوي الخجل غير الحاد قضاء اوقاتهم مع اشياء مثل الكتاب ، الطبيعة ، مشاريعهم الخاصة وفي الغالب يدعون بالمنعزلين

• متلازمة الشروع بالهجوم مع احمرار الوجه خجلا

يعاني الأشخاص ضمن هذه الفئة من ضعف الثقة بالنفس وضعف مهاراتهم الاجتماعية في التفاعلات مع الآخرين ومن السهولة إخراجهم وإرباكهم فضلا عن معارضتهم وترددهم في الاقتراب والتفاعل مع بعض أنماط من الناس فالخجل هنا ممكن ان يتداخل وضمن الروتين اليومي للأشخاص مع الاحراجات الواضحة واحمرار الوجه وتورده او المقاومة في رد الفعل اذ ربما يكون رد الفعل مستترا وراء شن هجوم ضد الآخرين .

• الخجل المزمن

في الغالب هؤلاء الأشخاص يقيدهم خجلهم ويكون عائق لهم في تعاملهم مع الاخرين ( الأشخاص الخجولين دائما) يخبرون مشاعر مختلطة متى ما يطلب منهم ان يقوموا او يفعلوا شيء ما أمام الآخرين ، اذ تختلجهم مشاعر الفزع او حتى الخوف من التفكير في ذلك ( لا يتجرأ على التفكير) ، و يصرفون كم كبير من الجهد في محاوله منهم لتجنب هذا النمط من المواقف وقد يصل الأمر بالأشخاص الذين يكونوا أكثر تكلفا في هذا النوع من الخجل الى ان يعبر عن نفسه كأضطراب عصبي وظيفي (Davis,1978,p67)

وقد فسّر زيمباردو العديد من النتائج السلبية للخجل كالاتي :-

- يخلق الخجل صعوبة في مقابلة الأنااس الجدد , تكوين علاقات صداقه ، الاستمتاع بكم الخبرات الكامنة.

- يحرمه من التحدث بشكل مسهب عن المناسب والملائم والتعبير بنفسه عن آرائه الشخصية وقيمه  
 - يقيد الخجل التقويمات الايجابية التي يعبر عنها الآخريين ، وصلابة الشخص  
 - يخلق الخجل العديد من المشاعر السلبية كالاكتئاب ، القلق ، الوحدة والتي تصاحب الخجل و  
 أوضح زيمباردو استنتاجه بالقول الاتي ( أنت خجول ، اذا أنت فكرت بذلك )  
 (Zimbardo,1977, p189),

و اقترح زيمباردو بان الخجل خبره عامه ، اذ اننا نشعر (بخجل عمومي) مشاع اي اقلق بشأن كيف  
 افعل هذا ، كيف ابدوا للآخريين او نشعر بـ ( خجل شخصي) Privately إي التركيز على الأفعال  
 والمشاعر الذاتية بمعنى الانشغال بالذات ، وقد حدد أيضا بعض النتائج الايجابية للخجل ولهذا فان  
 الخجل ليس بالضرورة ان يكون مشكله لابد من التخلص منها تماما، اذ الخجل من الممكن ان  
 يساعدنا على (تجنب صراعات التخوف من الناس الآخريين ، منح الفرصة على تجربة الموقف اي  
 معاشته وانعكاساته وملاحظة سلوك الناس الآخريين ، القدرة على خلق تأثير وانطباع عقلائي متواضع  
 وحكيم) (Robin, 2004,p294) وان الخجل عندما يتواعم مع الموقف يعد ميزة وصفة ايجابية  
 ويعكس مواصفات الأدب والتهديب والخلق الكريم فضلا عن مواصفات الذوق والكياسة والتواضع  
 واللفظ ، ومجمل هذه الصفات تعد ايجابية . وعلى اية حال فان الخجل المزمن هو الخلل الذي  
 يحدث في السلوك الاجتماعي للفرد لانه خجل غير مبرر وله عواقب نفسيه سيئة على الفرد ومن  
 ضمنها تدهور الصحة النفسية ، لذا فان تنمية المهارات الاجتماعية الخاصة بالاتصال والتفاعل مع  
 الآخريين ضرورة ملحه في علاج الخجل المزمن (Lawrence, 1992, p246)

وجهاً نظر عدد من السيكولوجيين الذين ربطوا بين ( الخجل والاضطرابات أسرييه ):

اختبر العديد من السيكولوجيون الروابط او الصلات بين الخجل والاضطرابات السرييه مثل الفوبيا  
 الاجتماعية والقلق الاجتماعي ، بسبب ان الخجل يبدو انه يتضمن استغراق مفرط في ما الذي يمكن  
 ان يفكر به الآخرون بشأننا ، والمخاوف من التقويمات السلبية ولهذا أشار ( Harris1990 )  
 الى : الانتباه الذاتي العام السلبي الحاد اي مجموع الإعراض التي تشتمل على الخجل ومشاعر  
 الخزي ، ومشاعر الارتباك والإحراج وما شاكل ذلك والمتضمنة كل مستوى من مستويات عدم الارتياح  
 الاجتماعي ، ومراقبة الذات في حضور الاخريين (Robin,2004,p294)

أذ يشير العديد من منظري الخجل (Schlenker& Learys1982) الى نظرية القلق الاجتماعي ،  
 في انه رغبه في خلق انطباع أكيد يقترن بضعف الثقة بالنفس حول قدراتنا على عمل شيء ما،  
 ومماثل للتشخيص المعياري في DSM-IV فالفوبيا الاجتماعية تعرف بانها مخاوف محددة مقاومة

لواحدة أو أكثر من المواقف الادائية أو الاجتماعية والتي يواجه فيها أناس غريباء (غير مألوفين) أو احتمالية تدقيق من جانب الآخرين، أي مخاوف الشخص التي هي أو هو سوف يتظاهر بها (أو عرض من أعراض القلق) التي ستكون مخزيه أو مخجلة، وقد تم توضيح التداخلات بين الخجل وحالات أخرى متعلقة بالقلق الاجتماعي أو عدم الارتياح، إذ أشار (Buss 1980) إلى أن هناك ربط عام بينهم يبرز في الذات الشعورية إذ ميز بين الأشكال العامة والخاصة من أشكال وعي الذات (الحالة العابرة من ملاحظة السلوك الظاهري للشخص أو المشاعر الشخصية على التوالي) والذات الشعورية الخاصة والعامة (السمات أو الطباع نحو مشاعر وعي الذات) فضلا عن ذلك، فقد أوضح (Buss) بأن هنالك نوعين من القلق الاجتماعي القائم على المخاوف والمحن (آسى) بشأن الانفصال عن الآخرين وذوي المعنى والدلالة في حياتنا والتي تتعلق بوحي الذات العام، والتوقعات بشأن التقويمات السلبية المقدمه من الآخرين (Robin, 2004, p294)

وذهب كل من (Vanden & molen 1990) إلى اقتراح أسلوب العلاج السلوكي أي معرفة وأدراك العناصر الانفعالية للخجل والمتضمنة مشاعر التوتر وعدم الثقة في ذاته وفي قدراته، فضلا عن المشكلات التي لا نعرف كيف نتصرف إزاءها أو ما يمكن أن نقوله في المواقف المتحققة وكوننا غير قادرين على التفاعل بحريه دون قيود مع الآخرين والخوف من خلق انطباعات خاطئة، من جانب آخر قام (Miler) بوضع تصنيف رقمي بين الخجل ونظرائه ارتباك، وإحراج...، وناقش بأن يكون سابق لتنفيذ رغبات الآخرين ويحدث عند الصدام أو مواجهة لقاء غير متوقع حيثما وجد الناس (التقويمات للأشياء الغير مرغوب بها من الآخرين قبل أي شيء تخلق مخاوف وتؤدي إلى إحداث أحكام غير ملائمة أو أخطاء في التقرير أي الحكم...)، وحديثا يكون هناك تقويم رجعي بادراك سابق سواء منفردا أو مزدوجا والذي يشتمل في الواقع على ما يخالف المعايير الاجتماعية. ومن ثم يعرف الإحراج على أنه حالة مبالغته حادة والتي تكون نتيجة أحداث محيره وقاهره، لتوقعاتنا ويزيد التهديد من التقويمات غير المرغوبة لمواجهة واقعيه أو خياليه، وقد أشار (Miller) إلى الاتي: من المنطقي و على الرغم من الإحراجات إلا أنها ممكن أن تساعدنا أو تفيدنا اجتماعيا في إصلاح خطأ محرر (حق التصدر أو التقدم على الغير) وأرجاء طلب أو أمر يتقاطع مع الموقف، إلا أن الخجل ممكن أن يكون مؤذ أو ضار بسبب أنه قد يحرمانا أو يمنعنا من تسويه مرضيه في مثل هذه المواقف في المقام الأول ورفض الفرصة التي تمكننا من خلق اتصالات ذات حظ مع الآخرين (Robin, 2004, p294-295)

و اشار (Adler) الى اننا مرتبطون بعضنا البعض الآخر منذ اليوم الأول لحياة الفرد، وينبغي ان نقر بحقيقة ان كل واحد منا اعتمد على الآخر او لابد ان يعتمد على مساعدة الآخرين وبمعنى آخر يتم تطبيع الفرد اجتماعيا من خلال تعرضه للعلاقات الاجتماعية وان ذات الفرد فريدة بدورها ويعيش الإنسان شاعرا بذاته ، قادرا على تخطي الصعاب

(صالح ،١٩٨٧،ص٩٨) كما أشار الى ان الخجل يعني (التنحي) ، انعدام إرادة الانضمام الى الآخرين، ويوضح ان هذه النزعة قد تعبر عن ذاتها بنظره مائلة ومطرقة اذ يقول في هذا الصدد : " ما يكشف لنا الخجل إنما نمط تعبير العينين ، النفور من إقامة اتصال بالنظر ، فانه اي الشخص الخجول يعبر بـ((لغة النظر)) عن شعوره بضعفه " كل ذلك يشير الى شعور بالنقص ، اما خلفيات هذا السلوك فقد أوضحها وكالاتي : " ان هذه العبارة عبارة (الخجل) تشير الى انتقاص تقدير الشخص لنفسه او بنفس المعنى إلى تقدير مفرط للآخرين (بند لي ، ١٩٩٤ ، ص٥ ص٩)

مما تقدم ما الشيء الذي نستطيع ان نبصره من جميع السيكلوجيين الذين عرضوا او قدموا مدى متميز من الأفكار والنظريات بشأن ماهية الخجل ، وطبيعة علاقته بالمشاعر الأخرى للقلق الاجتماعي ، لانه من الصعب ان يتم الاتفاق على تعريف عام للمتغير بسبب تضمنه لمظاهر عديدة جدا والتي من الممكن ان تعني أشياء مختلفة تماما للأناس المختلفين ، اذ ان هناك جدال سواء كنا اكاديمين ، فالواقع يفرض علينا واجب فكري ، يسوغ او يببرر الأفكار لدى الناس الآخرين، او سواء مستمعين للتعديلات المقترحة للعاملين في المجال الاجتماعي

(Harnes, 1980,p231 )

الا ان (Garducci ١٩٩٥) ناقش الخجل بمظاهره العقلية ،الجسديه والنفسية "ككل" ، لكن معناه ومدلوله يعتمد على السياق الاجتماعي وهنا لابد التنبيه ومن منظور علم الاجتماع ، اختيار المدلول الذاتي وغير الموضوعي للخجل متضمنا الفرد الذي يعاني أو الفرد غير القادر على المعاناة . اذ نريد ان نحمل في العقل كل من الخبرة الشخصية وردود الأفعال الاجتماعية للخجل كظاهرة حقيقية ومعقدة ، واختيار الموقع الفريد الذي يتضمنه في سياق ثقافات المجتمع المعاصرة (Robert,2000,p86)

نظريات الاكتئاب :

المنظور المعرفي:

١- منظور بيك: يركز على الجوانب المعرفية في الأعراض الاكتئابية ، و ان المعارف السلبية تعد العملية الأساس للاكتئاب و تنعكس في الثالوث المعرفي للاكتئاب :

-نظرة الفرد الى نفسه :غالبا ما تكون نظرة سلبية، تعوزه الكفاية الذاتية و بلا قيمة ، و الإحساس بالعجز لعدم امتلاكه الصفات التي تمكنه من ان يكون سعيد والشعور بالنبذ و تهويل الأمور  
-النظرة السلبية الى البيئة : و ان العالم غير ودود، يضع أمامه الكثير من العراقيل التي لا يتمكن من تجاوزها و من ثم عدم قدرته على الإحساس باللذة و الإشباع ،و ذلك بإعطاء قيمة للأحداث السلبية و الإخفاقات اكبر من الأحداث الايجابية و النجاحات

-النظرة السلبية الى المستقبل : الاحباطات و الحرمان والعراقيل التي لا تزول و تقف عائقا أمامه و بالمحصلة الفشل ، أي مستقبل بلا أمل، اذ يعمم تجربته الحزينة على كل المواقف الممكنة و عدم إدراك المعنى العام للحدث ، ويؤكد بيبك على أهمية المخططات في الاكتتاب أي البنية المعرفية لفحص و ترميز و تقييم المثيرات التي يستقبلها الفرد و في ضوء ذلك يواجه الفرد نفسه مكانيا و زمانيا و يقوم بتصنيف و تفسير المثيرات بطريقته، الرؤية الغير متسقة و المنحرفة في النظرة الى الأحداث ، تعكس تشوهات و انحرافات في العمليات المنطقية للتفكير التي يستخدمها الأفراد،أي ينظر الفرد الى الأحداث او الناس وفقا لمبدأ الكل او اللاشيء و الانغلاق في اللاتناجية ، سيطرة المخططات السلبية بما ينعكس على تفسيره و استدعائه للخبرات (التحيز السلبي) بمعنى انه من السهل على المكتتب ملاحظة الجوانب السلبية و لكن من الصعب عليه ملاحظة الجوانب الايجابية ، و القدرة على تذكر الحدث السلبي اكثر من القدرة على تذكر الحدث الايجابي ، و يرجح من الاحتمالات السلبية في النتائج اكثر من الاحتمالات الايجابية (مليقة، ١٩٩٠، ص٢٣٢)(Gottraux, 1995, p51).

وظهر اتجاه آخر يرى ان المعارف السلبية ليست هي ذاتها سببا للاكتتاب فهي تؤدي الى خلق حالة من الاستعداد و التهيؤ للأفراد ليصبحوا مكتئبين حينما يواجهون احداثا ضاغطة في الحياة و التي تعرف بـ (الفرص المعرفي للضغوط و الاستعداد ) و قد توصلت العديد من الدراسات الى نتائج مفادها ان بعض الأشخاص المكتئبين خبروا أحداثا ضاغطة في الحياة ، لكن معظمهم يقرون إنهم يخبرون كلا من المعارف السالبة و الإحداث الضاغطة و لكن دراسات أخرى لم تتمكن من اثبات نشاط المخططات السلبية لدى المكتتب و غير المكتتب ، في حين اكد باحثون آخرون على دور المخططات المعرفية السلبية في حدوث الاكتتاب ، اذ تباينت الدراسات فيما توصلت إليه(Gottraux, 1995, p51).

٢- منظور العجز المتعلم : ويفسر المنظور الاكتتاب على انه يحدث لاعتقاد الفرد بعدم قدرته على التحكم و السيطرة على نتائج تصرفاته و من ثم إحساسه بالعجز و اليأس و انه أسير الأحداث التي تتلاقفه ، و عزو عجزهم و فشلهم الى أسباب داخلية و ليست الى أسباب خارجية ، والشعور بعدم

الكفاية على مواجهة ظروف الحياة و من ثم الإحساس بالسلبية و انخفاض الدافعية ، و الإحساس باليأس بما ينسحب الى نظرتة لمستقبله ، أي التعلم بشكلا خاطئ و عدم استطاعته على التحكم في النتائج السالبة بالمستقبل وبذا يشعر بالعجز و يؤدي بدوره الى الاكتئاب ، وان الاختلاف بين نظرية المعارف السالبة و العجز المتعلم ان الافراد ذوي المعارف السالبة يعتقدون بانهم مسئولون عن الأشياء السالبة التي تحدث لهم (لوم الذات)، في حين ذوي العجز المتعلم يعتقدون أنهم عاجزون عن التحكم بالأشياء ( Davison,1990,p234 )

منظور التحليل النفسي : ينظر للاكتئاب بصفته : نتاج للتصارع بين الدوافع و الجوانب الوجدانية بما فيها مشاعر الذنب ، حينما لا يجد الشخص تلبية للإرضاء المبكر لحاجاته الجنسية و إشباع حاجته للحب ، فانه يشعر بالغضب و الكراهية و العدائية نحو موضوع الحب و لكن هذا الغضب و الكره يتحولان بفعل مشاعر الذنب إلى الداخل أي نحو الذات (إبراهيم ، ١٩٩٨ ، ص ٨٦)

المنظور السلوكي: و يرى ان الفرد قد يتعلم العجز و الضعف و الإعاقة ، وقد ينال الثواب و المكافأة على عدم قيامه باي عمل او فعل أي شيء ، مما يؤدي الى تعلم عدم الفاعلية و بما يشبه حالات الاكتئاب، أي ان الفرد قد يتعلم الاستجابة الحزينة او الكئيبة و بالمقابل يحصل على المكافأة ازاء ذلك ( العيسوي،٢٠٠٦،ص٤٢ ) و انه وظيفة للتعزيز الخاطئ و التعزيز المكافئ و يحدث الاكتئاب ايضا عند فقدان التعزيز كالحب و العطف في موت احد المقربين (العبيدي،٢٠٠٤،ص٢٥٥)

المنظور الحديث للاكتئاب: ويرى ان البكاء و الحزن يبدأ من الطفولة ثم يستخدم بعد ذلك على اوسع نطاق و بفاعلية شديدة و إظهار الكآبة هو الطريقة المقنعة لإشعار الآخرين بعدم السعادة ، إذ تبدو كما لو إن المكتئب يود أخبار من رفضوه و آلاموه انه كم سيء تحمل الإساءة ، على الرغم من معرفته بهذه الأزمات ، و انه يلقي باللوم على مظاهر الاكتئاب أكثر من الأسباب الكامنة وراءه ، ويفسر المنظور كيف يتحول بعض الناس للاكتئاب كوسيلة شعورية لكسب المودة و العطف او كوسيلة للقسوة و الانتقام من الذين كانوا في الماضي سببا في آلامهم، و لا بد من البحث عن الأسباب الحقيقية وراء اندفاع الإنسان كي يصبح مريضا بالاكتئاب (الجبوري،٢٠١٠،ص٣٩-٤٠)

الدراسات السابقة :

-دراسة Aminian&eatls : استهدفت الدراسة مقارنة الطلبة الذكور من الذين يعيشون مع احد الوالدين بالذين يعيشون مع كليهما في متغيرات الكآبة و الخجل و القلق و الضغط و العدوان و التحصيل العلمي ، تألفت العينة من جميع الطلبة في مدينة كراچي و (١٩٠) مفحوص تم انتقاؤهم بأسلوب العينة العنقودية ، و أسفرت المؤشرات الإحصائية المتوسط و الانحراف المعياري و الاختبار

التائي للمجموعات المستقلة التي استخدمت في التحليل الإحصائي على وجود مؤشرات الاكتئاب و الخجل و القلق و الضغط ، و لكن لا توجد فروق ذات دلالة في كل من القلق و العدوان بين المجموعات، و اظهرت الدراسة الى ان غياب احد الوالدين يؤثر سلبا في الصحة النفسية للذكور و في تحصيلهم العلمي ( Aminian&eatls,2015,p593 )

-دراسة Hodge: و افترضت الدراسة بان الخجل و الدعم الاجتماعي يرتبطان بالجماعية و الاكتئاب ، وان الخجل ممكن ان يرتبط مع زيادة في الجماعية و الاكتئاب ، في حين يرتبط الدعم الاجتماعي مع زيادة في الجماعية و نقصان في الاكتئاب ، و انه يرتبط بقوة أكثر بالاكتئاب من الخجل ، وكما وجد ان الدعم الاجتماعي يرتبط في الواقع ارتباطا ذا دلالة بانخفاض الاكتئاب ، و بمستويات اعلي مع الجماعية ، اما الخجل فيرتبط إيجابا مع المستويات العالية من الاكتئاب ، ولكن يرتبط أيضا بالمستويات المنخفضة من الجماعية ، على الرغم انه غير دال ، و وجود تفاعل بين الخجل و الدعم الاجتماعي في نتائج الاكتئاب و الذي تعني ان الدعم الاجتماعي تأثيره أعلى، اما الخجل فتأثيره اقل في الاكتئاب (Hodge,2011,p1)

-دراسة Bruch& etal: استهدفت الدراسة اختبار الفروق بين مجاميع الخجولين بحسب نوع الخجل و غير الخجولين على وفق مشاكل خجلهم والتي مرت بهم في السابق والمتضمنة عناصر القلق المختلفة ، كما اختبرت الدراسة الفروق بين مجاميع الخجولين في درجة كفايتهم المهنية و التعليمية والاجتماعية والشخصية .وشملت عينة البحث (٧٢) طالب وطالبة من طلبة الجامعة اذ طبقت عليهم المقاييس الاتية : مقياس جيڪ للخجل ، مقياس باس وبولمن للخوف ، مقياس الشعور بالذات لباس، كما تم بناء (٣) مقاييس تقرير ذاتي لقياس عناصر استجابة الخجل وتتضمن الاستجابات السلوكية والمعرفية والفلسجية وتم انتقاء هذه الفقرات من قائمة خجل ستانفورد لزمباردو ، كما تم استخدام (٤) مقاييس لقياس الكفاية في الميادين الاجتماعية والشخصية والمهنية و التعليمية ، وقد أسفرت النتائج على ان (٢/١) عينة الطلبة غير الخجولين قد اقرؤا بداية الشعور بالخجل في الطفولة المتأخرة ضمن المعدل العمري الذي افترضه باس(Paulhus, 1997,p46)

- دراسة Cheek& Krasnoperova : افترضت الدراسة بوجود نوعين من الناس الخجولين ، هم الخجولين الاتكاليون Shy-Dependent والخجولون المنسحبون Shy- Withdrawn وان هناك بعض الاختلافات بين هذين النوعين من الخجولين ، وقد شملت عينة البحث (٥٩٠) طالب وطالبة جامعيه طبقت عليهم مجموعه من المقاييس وبعد تحليل النتائج اسفرت البيانات عن وجود مجموعتين من الخجولين او نوعين من الخجل هما: الخجولون المنسحبون و الخجولون الاتكاليون ،

ولكل نوع من هذه الأنواع نمط شخصيه وخصائص يختلف عن النوع الاخر Paulhus, (1997,p48)

-دراسة Pilkonis: تناولت الدراسة التأثيرات السلوكية للخجل اذ تم اختبار الاختلافات اللفظية وغير اللفظية بين الأشخاص الخجولين وغير الخجولين ، والاختلافات المحتملة بين الجنسين في تثبيت الخجل ، ومعرفة العوامل الموقفية التي تؤثر في الفلق الاجتماعي ، اذ أختبر موقفان مختلفان ، يدعي الأشخاص الخجولين ان بعض المواقف الغامضة تكون السبب في نشوء الخجل لأنهم لا يكونوا واثقين من طبيعة سلوكهم ، ومن هذه المواقف :التكلم امام كاميرا تلفاز، و تفاعل الشخص لوحده مع مجموعه من الجنس الأخر.وقد طبق التصميم التجريبي على عينه من طلبة المراحل الاولييه في قسم علم النفس في جامعة ستانفورد بلغت (٤٦) شخص (٢٢) منهم خجولين (٢٤) غير خجولين صنفوا على اساس مقياس ستانفورد للخجل وقد أسفرت النتائج ان الاشخاص الخجولين كانوا اكثر تكتما ويأخذون اوقات طويله في الصمت ويتكلمون بصوت منخفض ويأخذون وقت اطول في المبادره بالحديث هذا استنادا الى تقويمات ملاحظين مستقلين ومحايدين ، كما عد هؤلاء الخجولين انفسهم اقل قلقا واقل رغبه وسرورا عند إلقاءهم التحية (Paulhus,1997,p51)

-دراسة Cheek & Stahl : اختبرت فرضيه انه من المحتمل ان يكون الأشخاص الخجولين اقل ابداعا لفظيا من الأشخاص غير الخجولين ، اذ تم اختيار عينه من (٤٢) طالبه جامعیه عدن خجولات بالاعتماد على إجاباتهم على مقياس الخجل ، وآخر للشعور الخاص وكتابة قصيده كي يتم تقويم الإبداع اللفظي لهن من خبير في هذا المجال ، وقد أظهرت النتائج عن وجود ارتباط سلبي بين الخجل والأداء اللفظي المبدع و لاسيما عندما يكون الخجل ناتج عن الشعور الخاص بالذات او التوقع المسبق للتقويم السلبي ( Paulhus,1997,p53 )

-دراسة Zimbardo: اذ تم تطبيق قائمة ستانفورد للخجل على عينة مكونه من (٥٠٠٠) شخص وقد أسفرت الدراسة ، ان ٤٠% عدوا أنفسهم خجولين ، و ٤٠% يعانون من الخجل لكن في الماضي وليس في الحاضر ، و ٧% فقط لا يعانون من الخجل ابدا ؟ ، وفي دراسة أخرى له ، أجريت على(١٠٠٠٠) شخص من مختلف الأعمار والشرائح الاجتماعية وجد بأن ٤٠% من الأفراد مصابون بمرض الحياء الشديد ، و ٤٠% أيضا من الذين لم يصنفوا ضمن المصابين بالخجل ، أكدوا انهم كانوا يعانون من الخجل الشديد ولكنهم تمكنوا من الشفاء بعد استخدام وسائل وسلوكيات معينه ساعدت على تخلصهم من مشكلة الخجل والحياء (David, 1993, p143)

-دراسة رضوان: استهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين الاكتئاب و التشاؤم من جهة و علاقتها بالسن و الجنس ، و تحديد الفروق بين الجنسين و الفئات العمرية المختلفة في كل من الاكتئاب و التشاؤم من جهة أخرى و تحديد نسب انتشارهما لدى طلاب الجامعة و الثانوية السوريين ، تألفت عينة البحث من (١١٣٤) طالب و طالبة من كليات جامعة دمشق المختلفة و (٥٢٢) من طلبة الثانوية ، استخدمت قائمة بيك للاكتئاب و مقياس التشاؤم للأصاري و أسفرت النتائج عن علاقة دالة بين متغيري الدراسة و عن ارتباط دال بين الجنس و الاكتئاب و لكن ليس مع التشاؤم ، كما لم يظهر ارتباط دال بين السن و متغيري الدراسة و عن فروق ذات دلالة بين طلاب الجامعة و طلاب الثانوية فيما يتعلق بالاكتئاب و التشاؤم (رضوان ، ٢٠٠١، ص٨٩)

#### عينة البحث الرئيسية:

شملت عينة البحث الرئيسية (٢١٤) طالب و طالبة تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٢) سنة من طلبة جامعة بغداد و الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، الجدول (١) يوضح ذلك

#### جدول (١)

##### توزيع افراد عينة البحث الرئيسية

ت	الكلية	اناث	ذكور	المجموع
١	الاداب	٣٣	١٠	٤٣
٢	التربية	٢٩	١٤	٤٣
٣	العلوم	١٥	١٨	٣٣
٤	الهندسة	١٢	١١	٢٣
٥	الصيدلة	١٦	٩	٢٥
٦	علوم سياسية	٣٦	١١	٤٧
	المجموع	١٤١	٧١	٢١٤

#### ادوات البحث :

اولا: الخجل : تم تبني مقياس الخجل ل (Cheek & Buss) المعدل والمتكون من (١٣) فقرة (Ruby,2011,p41) تتم الاستجابة على الفقرات وفقا لتقدير خماسي من (١) لا اتفق بقوة ، الى (٥) اتفق بقوة انظر ملحق (١)

تعليمات الدرجات : الفقرات (١-٢-٤-٥-٧-٨-١٠-١١-١٣) تحتسب الدرجات (١-٥)

الفقرات (٣-٦-٩-١٢) تحتسب الدرجات بالعكس (٥-١)

تحليل الفقرات: والهدف هو تحليل الفقرات للبيانات المتجمعه لانتقاء افضل الفقرات للصيغه النهائيه للمقياس وتشتمل اختبار القوه التميزيه لكل فقره من الفقرات (Rust ,1989 , p 159)

• علاقة الفقرة بالمجموع الكلي

بغية استخراج علاقة كل فقره من الفقرات بالدرجة الكلية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون ويشير معامل الارتباط المرتفع الى قوة ارتباطها بالمقياس وهذا ما يزيد احتمالية تضمينها في المقياس والجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

معاملات ارتباط فقرات مقياس الخجل

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	.355(**)	٥	.354(**)	٩	.343(**)	١٣	.297(**)
٢	.615(**)	٦	.310(**)	١٠	.509(**)	ارتباط دال عند مستوى (٠.٠١)	
٣	.333(**)	٧	.494(**)	١١	.406(**)		
٤	.508(**)	٨	.689(**)	١٢	.430(**)		

مؤشرات الصدق والثبات :

أولاً : الصدق validity

تم استخراج صدق المقياس :-

- ✓ صدق الترجمة : تم التحقق ووفقا لما معمول به من إجراءات التحقق من صدق الترجمة
- ✓ الصدق الظاهري Face validity: وقد تحقق من خلال عرضه على مجموعة من المختصين في المجال النفسي
- ✓ صدق البناء : أي مدى قياس الاختبار لسمه معينه وهو صدق نظري للصفة او الخاصية ، وقد تحقق هذا الصدق من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية (تحليل الفقرات ) اذ أظهرت هذه الارتباطات دلالة احصائية مناسبة وهذه مؤشرات على صدق البناء للأداة

ثانياً : الثبات Reliability استخراج الثبات بطريقة

- أعادة الاختبار :.اذ تم تطبيق المقياس على عينه مكونه من (٣٥) فرد ويفارق زمني مقداره اسبوعان بين التطبيقين وقد حسبت العلاقة الارتباطيه بين درجات أفراد العينة في التطبيقين فظهر ان معامل الثبات (٠.٧٩)

-معامل الفا للاتساق الداخلي : و تعتمد الاتساق في اراء الشخص من فقرة الى اخرى ، و قد بلغ معامل ثبات الفا (٠,٨١)

ثانياً:الاكتئاب: تم تبني قائمة العالم و الطبيب النفسي (Aaron Beck) لقياس الاكتئاب (ابراهيم ١٩٩٨، ص٧٠-٧٥) ، والمتكونة من (٢١) مجموعة من الأسئلة ، و كل مجموعة تصف احد الأعراض السريرية للاكتئاب و يطلب من الشخص ان يقرأ كل عبارة من كل مجموعة و ان يقرر أي عبارة تنطبق عليه و التي تصف حالته و مشاعره خلال الأسبوعين الماضيين بما في ذلك اليوم (الذي جرى فيه التطبيق) ، و تتم الاستجابة على المقياس وفق مدرج (٠-٣) و (٠) يشير الى عدم وجود العارض و يتدرج الى (٣) و يشير الى وجود العارض بدرجة مرتفعة ، انظر ملحق (٢) الاجراءات الاحصائية (تحليل الفقرات): بغية استخراج علاقة كل فقرة من فقرات القائمة بالدرجة الكلية استخدم معامل ارتباط بيرسون ، اذ يشير معامل الارتباط المرتفع الى قوة ارتباطها ، و من ثم تزيد احتمالية تضمينها و الجدول (٣) يوضح ذلك .

### جدول ( ٣ )

#### معاملات الارتباط لقائمة الاكتئاب

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط						
١	.322(**)	٦	.481(**)	١١	.566(**)	١٦	.280(**)	٢١	.392(**)
٢	.392(**)	٧	.456(**)	١٢	.701(**)	١٧	.383(**)	دال عند مستوى (٠.٠٠١)	
٣	.419(**)	٨	.451(**)	١٣	.562(**)	١٨	.231(**)		
٤	.539(**)	٩	.317(**)	١٤	.579(**)	١٩	.230(**)		
٥	.424(**)	١٠	.393(**)	١٥	.304(**)	٢٠	.380(**)		

الصدق:

-الصدق الظاهري : و تحقق من خلال عرضه على عدد من المختصين في المجال النفسي  
-صدق البناء : ويعني تحليل فقرات القائمة وفقاً للبنية النفسية للخاصية المراد قياسها او في ضوء مفهوم نفسي و قد تحقق هذا الصدق من خلال ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية (تحليل الفقرات ) اذ اظهرت الارتباطات دلالة احصائية مناسبة وهذه مؤشرات على صدق البناء للاداة  
الثبات : استخراج الثبات بطريقة:

-أعادة الاختبار: إذ تم تطبيق المقياس على عينه مكونه من (٣٥) فرد وبفارق زمني مقداره اسبوعان بين التطبيقين ، وقد حسبت العلاقة الارتباطيه بين درجات أفراد العينة في التطبيقين فظهر ان معامل الثبات (٠.٨٣)

-معامل الفا للاتساق الداخلي : و تعتمد الاتساق في اراء الشخص من فقرة الى اخرى ، و قد بلغ معامل ثبات الفا (٠,٨٧)  
عرض النتائج و مناقشتها:

قياس الخجل : أسفرت نتائج تطبيق (قائمة الخجل) عن الآتي: المتوسط الحسابي (38.037) ، و كان اقل من المتوسط الفرضي (39) ، و بعد إجراء الاختبار التائي لعينة البحث أسفر عن ان طلبه الجامعة يمتلكون درجة قليلة من الخجل ، والجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤)

العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الثانية	درجة الحرية	القيمة الجدولية (٠,٠٥)
214	39	38.037	8.127	1.76	213	1.96

قياس الاكتئاب :أسفرت نتائج تطبيق (قائمة الاكتئاب) عن الآتي: المتوسط الحسابي (65.565) ، و كان أعلى من المتوسط الفرضي (31.5) ، و بعد إجراء الاختبار التائي لعينة البحث أسفر عن ان طلبه الجامعة يمتلكون درجة عالية من الاكتئاب ، والجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)

العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الثانية	درجة الحرية	القيمة الجدولية (٠,٠١)
214	31.5	65.565	11.777	42.57	213	2.57

الفروق بين الجنسين في الخجل : أظهرت نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين الآتي :لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في الخجل ، و بلغت المتوسطات لكل من الإناث و الذكور (38.7163) (36.7260) على التوالي ' و الجدول (٦) يبين ذلك

جدول (٦)

الجنس	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة الثانية	القيمة الجدولية (٠,٠٥)
الذكور	73	36.7260	7.64537	-1.706	1.96

		8.31120	38.7163	141	الإناث
--	--	---------	---------	-----	--------

الفروق بين الجنسين في الاكتئاب : أظهرت نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين الآتي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في الاكتئاب ، و بلغت المتوسطات لكل من الإناث و الذكور (63.9333) (68.3544) على التوالي ' و الجدول (٧) يبين ذلك

## جدول (٧)

القيمة الجدولية (٠,٠١)	القيمة التائية	الانحراف المعياري	المتوسط	العينة	الجنس
2.57	2.689	10.98838	68.3544	73	الذكور
		11.95526	63.9333	141	الإناث

العلاقة بين الخجل و الاكتئاب:

اذ بلغ معامل الارتباط بين متغيري البحث (\*\*0.778) و كما موضح في الجدول(٨)

## جدول(٨)

معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط	العينة
0.778**	8.12742	38.0374	214
	11.77739	65.5654	الاكتئاب

## مناقشة النتائج :

أشارت النتائج الى ان عينة البحث تملك درجة متدنية من الخجل ، اذ لا يجدونه عائق يقف بوجههم خلال تفاعلاتهم الاجتماعية مع الآخرين نتيجة عوامل عدة منها تفاعلهم مع التكنولوجيا المعاصرة التي خلقت حالة من التواصل و الانفتاح على الآخر و بطرق متباينة انعكست على واقع تعاظم الطلبة مع المواقف الاجتماعية (الخلفية المعرفية) و مواجهة المواقف المختلفة و المشاركة مع الآخر من دون تردد و تلك الإمكانيات تكون كامنة و تبرز خلال التفاعلات في سياق الحياة الاجتماعية بالمجابهة و تجاوز الاحراجات او الارتباك .... فضلا عن التفاعلات المباشرة و جها لوجه و كنتيجة للظروف العامة التي أثرت بشكل و بآخر على المنظومة القيمية و الأخلاقية للمجتمع ، كما أسفرت النتائج عن ان عينة البحث تعاني من الاكتئاب و قد يعود السبب الى الشعور السلبي و الفشل و خيبة الأمل و الآسى الممزوج بالآهات بدون مبررات جسمية او بيئية و فقدان الهمة ، اذ ينشأ الإطار المعرفي المشوه من خلال الخبرات الغير سارة لعملية التفاعل الاجتماعي ، اما عن الفروق بين الذكور و الإناث في الخجل فقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة بينهما وقد يرجع هذا للنشأة في ظل أجواء غير مواتية و مضطربة على المستوى الاجتماعي (الانفتاح اللامسؤول و الغير

منضبط) و الجو العام الذي يؤثر بشكل مباشر و غير مباشر على الكيفية التي يسلكها الفرد في التعامل مع المواقف و كما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاكتئاب بين الذكور و الإناث و لصالح الذكور وجاءت النتيجة متوائمة مع دراسة رضوان (٢٠٠١) ، ومن وجهة النظريات المعرفية ان المكتسبين من الأفراد لديهم استهداف معرفي للإصابة ، و التي تتفق مع نظرية الاستهداف-الضغط اذ ترى : انه عندما يواجه الفرد بحادثة حياة ضاغطة ، فان الفرد الذي لديه هذا الاستهداف سوف يقيم مصدر الضغط و نتائجه بطريقة سلبية ، ومن ثم يزداد توقع إصابته بالاكتئاب أكثر من غيره من الأفراد الذين ليس لديهم هذا الاستهداف المعرفي ، اذ تعرض الذكور للكثير من الحوادث الضاغطة و الشواهد التي تكون حاضرة و تقف حائل إمامهم ، وكل ما يمكنهم تذكره من ماضيهم بانه عقيم و فاشل ، و رؤيتهم لمستقبلهم في ضوء معطيات الواقع الذي يعيشون ، و ان تلك الأفكار الاكتئابية تضخم و تبرز المزاج الاكتئابي بالقياس الى الإناث اللاتي يتعرضن للكثير من الضغوطات ولكن ليس بحجم التحديات التي واجهها الذكور او يواجهها ، و قد أظهرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة بين الخجل و الاكتئاب ، اذ ان الميل للشعور بالتوتر و الارتباك خلال التفاعل الاجتماعي و خاصة مع الناس غير المألوفين ، فان الدافع المسيطر هو التجنب الاجتماعي بسبب ما يخبروه في المواقف المختلفة من قلق و استثارة سلبية ، و ان اتصاف الفرد بنقص المهارات الاجتماعية ، يعد متغيرا ذا أهمية في ظهور الاكتئاب ، و التي من الممكن ان تكون سببا او نتيجة لمستويات غير سوية من الاستثارة في المواقف الاجتماعية ، وذلك التفسير يتفق مع منظور احد رواد المدرسة السلوكية (ولب) الذي يرى بان هناك أربعة أنماط من الاكتئاب الأول يحدث كنتيجة حالة قلق شديدة طويلة، و الثاني كنتيجة لمعارف او أفكار مشوهة ذات أساس قلق، و الثالث يرجع الى الفشل في المواقف البيئية الشخصية اذ يستثار الفلق هنا بالتفكير في توكيد الذات ، او عند الشروع في توكيد الذات و بسبب الفلق يكف الفرد في التعبير عن نفسه بطريقة ملائمة ، اما الرابع فيعود الى المبالغة عن المعتاد في الاستجابة لفقدان شخص ما (Dill&Anderson ,1999 ,pp108)

وبالمحصلة يمكن الاستنتاج الى ان معاناة الطلبة من الخجل بدرجة متدنية والمعاناة من الاكتئاب بدرجة كبيرة ، و الى وجود علاقة بينهما راجع الى كثير من العوامل المتداخلة و المتشابكة مع بعضها الشخصية و الاجتماعية و حتى الاقتصادية و فضلا عن الظرف العام و المعقد للمجتمع .

التوصيات :

-الاهتمام بمفهوم الخجل و الاكتئاب و تطورهما عبر المراحل النمائية التي يمر بها الانسان

-الاهتمام بواقع الخدمات النفسية و الارشادية لاعانة الطلبة و مساعدتهم على الكثير من المشكلات النفسية و السلوكية التي يمرون بها من اجل التخفيف عنهم و تجاوز الكثير من الازمات التي ممكن ان تواجههم (الخجل، العدائية، الاكتئاب )

المقترحات: أجراء

- دراسات ارتباطية بين الخجل و متغيرات نفسية كـ ( الإبداع، الذكاء ، القدرة اللغوية، الانتحار ،مشاعر اليأس، .الانطواء)

- دراسة مقارنة الجوانب العقلية و الوجدانية بين الأشخاص الخجولين و غير الخجولين .

- دراسات ارتباطية بين الاكتئاب و متغيرات نفسية كـ( توكيد الذات ، القلق ، التعب المزمن )

### Abstract

The relationship between shyness and depression among Baghdad University students

study aimed to recognize the relationship shyness and depression and to recognize the differences between the genders, according to the variable of shyness and depression, the sample consisted (214) students, (141) female (73) male, and the sample responded scale of shyness and Inventory beck for depression, The Results of this study show that: the sample has a low degree shyness and a high degree depression, . There are no statistically significant differences according to gender variable in shyness, and there are statistically significant differences according to gender variable in depression favor for male, and there are statistically significant relationships between the variables of the study at level (0.01)

## المصادر:

- ابراهيم ، عبد الستار،(١٩٩٨): الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه و اساليب علاجه ، سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الاداب ، الكويت
- بندلي كوشهي (١٩٩٤) : الولد الخجول وتربية الثقة بالنفس ، لبنان ، ط٢
- الجبوري، محمد عبد الهادي، (٢٠١٠): قياس الاكتئاب النفسي و علاقته ببعض المتغيرات لدى ابناء الجالية الغربية المقيمين في الدنمارك ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب و التربية قسم العلوم النفسية و التربوية و الاجتماعية
- الحفني ، عبدالمنعم (١٩٧٨) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، مكتبة مدبولي ، ج٢
- الخطيب، محمد،(٢٠٠٠): التوجيه و الارشاد النفسي ، دار المقداد للنشر و التوزيع
- رزق ، اسعد (١٩٧٧) : موسوعة علم النفس ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، ط٢
- رضوان ، سامر ،(٢٠٠١): الاكتئاب و التشاؤم دراسة ارتباطية مقارنة ،مجلة العلوم التربوية و النفسية ،كلية التربية -جامعة البحرين -الخير، م٢، ع١٤
- صالح، احمد حسين،(١٩٨٩): تقدير الذات و علاقته بالاكتئاب لدى عينة من المراهقين ، مجلة العلوم التربوية و النفسية ، المنامة ، ع ٤٦
- عاقل ،فاخر،(٢٠٠٣): معجم العلوم النفسية، شعاع للنشر و التوزيع ، ط١
- عبد الخالق، عبد الخالق ، سمر رضوان (١٩٩٩): تقنين للقائمة العربية لاكتئاب الاطفال على عينات سورية، المجلة التربوية ، ع٥٣، م١٤، ص ٣١-٥٥
- عبد الله ، مجدي احمد،(٢٠١٣) : مقدمة في علم النفس الايجابي، دار المعرفة الجامعية للنشر و التوزيع
- العبيدي ، هيثم ضياء ، (١٩٩٩): الخجل وعلاقته بتقدير الذات ، رساله ماجستير ، كلية الاداب ، جامعة بغداد ،
- العبيدي، محمد جاسم ،(٢٠٠٤): مشكلات الصحة النفسية و امراضها و علاجها ، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، الاردن
- العيسوي، عبد الرحمن،(٢٠٠٦): امراض العصر (الامراض النفسية و العقلية و السيكوماتية) ، دار المعرفة الجامعية للنشر و التوزيع، الاسكندرية.
- المعايطه، عبد العزيز و اخرون (٢٠٠٢): المدخل الى علم النفس، دار الثقافة و الدار العلمية الدولية ، عمان ، الاردن.
- مليكة ،لويس كامل ،(١٩٩٠): العلاج السلوكي و تعديل السلوك ،دار العلم للنشر و التوزيع ، الكويت

- مهدي، علي، بدر الانصاري، (٢٠٠٨): الخصائص القياسية لقائمة ارون ت بيك الثانية للاكتئاب لدى طلبة الجامعة في عمان و الكويت ، مجلة الدراسات النفسية ، م١٨، ٢٤، القاهرة، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية.
- (2010) Hasier, Gregor: فسولوجيا الاكتئاب : هل لدينا أي دليل متواتر يهم الاطباء المعالجين ، المجلة العالمية للطب النفسي، شركة مجموعة الصحافة العلمية ش.م.ل، ٣٤
- Aminian ,Leile &Etales,(2015): Comparing The Depression ,Anxiety,Stress, Shyness,Aggression and Aducational Attainment ,in Single and Two-Parent Male Students ,Indian Journal of Fundemental and Applied Life Sciences ,vol 5(s2),pp593-598.
- Berham, Sharon's, (2002),Social Psychology,U.S.A
- David,( 1993),Shyness is the Problem, British.
- Davis, Stephen&JasephPalladino, (1978), Shyness, Instructors resource Manual, 3<sup>rd</sup> edition.
- Davison G,G,Neale ,J.M,(1990): Abnormal Psychology,New York:John Wileyand Sons.
- (Dill.J.Andersons,C,(1999): Loneliness,shyness,and Depressoon :the etiology and Interrelationships in Thomas Joiner &James Coyne
- Edward, P, Etals,( 2002) Psychology in Life, U.S.A.
- Fieleb, Edward&Etals, (2001), Psychological Theories of Shyness, U.A.S
- Fredric, R, E,( 1999).Social Anxiety Disorder &Shyness, New-Jersey,
- (Fox, M, Etal ,(2000),Social Interaction and Social Deviance, U.S.A.
- Gottraux,J,(1995):the therapy Behaivoral – Cognitive , M asson ,
- Henderson&Zimbardo,Phlip,( 2002), Encyclopedia of mental,
- Hendrson, L,( 1996), Shyness, Stanford, California
- Hodge,Tatiana,A(2011): The Effects of Shyness and Social Support On Collectivism and Depression ,Athesis Submitted to the Graduate school in Par tial Fulfillment of the Requirement for the DegreeMaster of Art ,Indiana
- Harmes,T,(1980 ), Psychology, U.S.A.

- Irwin, P.T, (1987), Shyness in the Classroom, Educational Professionals.U.S.A
- Jeffrey, G.L, (2005), Beating, Shyness, (IN the Business World)
- Johnson, Scott,(1998),Shyness What is it And How Can Treat it, American
- Lawrence, B,( 1999) " Shyness, and Education , The relationship between shyness , social class and personality variables in adolescent . Edu psycho,
- Monica, shea ,( 1995) Antidepressant May help control Shyness , Medical past , May,
- Oster.Gerald.D.(1995): Helping your depressed teenager:aguide for parents and caregivers ,New York,John Wiely.
- Paulhus ,J,(1997) perceptions of Intelligence in Leaderless groups The dynamic effects of shyness and acquaintance ,Press Social\_Psychology
- Robert, Nelson,(2000),Psychology Of Shyness, , U.S.A.
- Robin ,R , Etals,(2004),Psychology, U.S.A.
- Ruby,Rai,B,Sc,(2011): Shyness and Socialability Re-examined:psychometrics,Interactions, and Correlates, Athesis Submitted to the School of Graduate Studies in Partial Fulfillment of the Requirement for the Degree Master of Science (Psychology,Neuroscience and Bhaviour) , McMaster University
- Rust, John &, Susan, Colombok (1989),Modern Psychometric(the science of ,psychological assessment, London and New York
- Seppa, N,(1996) Internalizing disorders over looked in Schools U.S.A.
- Sherry,W,T,(1999),Parenting the Shy Child, Wesley- Company.
- Turner, Etals(1990 , Introduction to psychology, California
- Wesson, N,(1998), Overcoming Shyness, New-Jersey
- WHO-World Health Organization ,(2011): [http://www.who.int/mental-health/management/depression/definition/en#](http://www.who.int/mental-health/management/depression/definition/en/)/
- Zimbardo, P, G ,(1977), Shyness Reading ,MA,Addison-Wesly

الملاحق  
ملحق (١)  
(مقياس الخجل)

الطلبة الاعزاء.....

فيما يأتي عدد من الفقرات ،الرجاء ان تستجيب وفقا لمشاعرك و افكارك الحالية.استخدم المقياس المدرج ادناه للاشارة الى اتفاقك او عدمه مع كل فقرة من الفقرات.

- ١ \_\_\_\_\_ لا اتفق بقوة  
٢ \_\_\_\_\_ لا اتفق  
٣ \_\_\_\_\_ اتفق الى حدما  
٤ \_\_\_\_\_ اتفق  
٥ \_\_\_\_\_ اتفق بقوة

و ذلك بوضع الرقم المقابل لكل بديل في الفراغ المقابل لكل فقرة من الفقرات وفقا لمشاعرك و افكارك في الوقت الحالي .

الرجاء ملء البيانات الاتية :

الجنس : انثى  ذكر

رقم الاستجابة	ت	الفقرات
١		اشعر بالتوتر عندنا أكون مع أناس لا اعرفهم جيدا
٢		انا أكثر خجلا مع الأشخاص من الجنس الأخر
٣		لا امتلك أدنى شك بشأن كفايتي الاجتماعية
٤		لا أجد انه من الصعب سؤال الناس الآخرين للحصول على المعلومات
٥		اجتماعيا ، اكون محرجا بعض الشيء

ملاحظة : أعلاه عينة من فقرات المقياس

## ملحق (٢)

## قائمة ارون ت بيك وآخرون الثانية لاكتتاب

العمر الجنس المهنة المستوى التعليمي التخصص التعليمي تعليمات

تتضمن هذه القائمة ٢١ مجموعة من العبارات المطلوب منك ان تقرا كل مجموعه على حده وبعناية ثم تختار من كل منها عبارة واحده فقط تصف بطريقه أفضل مشاعرك في الأسبوعين الأخيرين بما في ذلك اليوم ثم تضع دائرة حول الرقم الذي يشير الى العبارة التي اخترتها (٠) او (١) او (٢) او (٣) وإذا تبين لك ان أكثر من عبارة في مجموعه واحده تنطبق عليك بصوره متساوية ضع دائرة حول أعلى رقم في هذه المجموعة وتأكد انك تختار دائما عباره واحده فقط من كل مجموعه حتى المجموعه رقم ١٦ المتعلقة ب (تغيرات في نظام النوم) والمجموعه رقم ١٨ المتعلقة ب (تغيرات في الشهية)

١	الحن	٠	لا اشعر بالحن
		١	اشعر بالحن معظم الوقت
		٢	اشعر بالحن طول الوقت
		٣	اشعر بالحن الى درجه لا استطيع تحمل ذلك
٢	التشاؤم	٠	لم تضعف همتي فيما يتعلق بمستقبلي
		١	اشعر بضعف همتي فيما يتعلق بمستقبلي بطريقه اكثر مما تعودت
		٢	أتوقع الا تسير الأمور بشكل جيد بالنسبة لي
		٣	اشعر بانّه لا أمل لي في المستقبل وانه سوف تزداد الأمور سوءا
٣	الفشل السابق	٠	لا اشعر بانني شخص فاشل
		١	لقد فشلت أكثر مما ينبغي
		٢	كلما نظرت الى حياتي السابقة أرى الكثير من الفشل
		٣	اشعر بانني شخص فاشل تماما
٤	عدم حب الذات	٠	شعوري نحو نفسي عادي
		١	فقدت الثقة في نفسي
		٢	أصبحت بخيبة أمل في نفسي
		٣	لا أحب نفسي
٥	البكاء	٠	لا ابكي أكثر مما تعودت
		١	اشعر بالرغبة في البكاء
		٢	ابكي أكثر مما تعودت
		٣	ابكي بكثرة جدا

ملاحظة : أعلاه عينة من فقرات القائمة