الخجل وعلاقته بتقدير الذات لدي المراهق المتمدرس في مرحلة التعليم الثانوي

أ/ نصيرة لعباس
جامعة مولود معمري – تيزي وزو
labasnacera@hotmail.com

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين الخجل وتقدير الذات لدي المراهق المتمدرس، وذلك عند عينة 107مراهق متمدرس (34ذكور) (73 إناث) من السنة والثانية ثانوي، تم اختيارها من ثلاث ثانويات بولاية تيزي وزو، تم جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات المذكورة بواسطة مقياس الخجل (حسين عبد العزيز الدريني) ومقياس تقدير الذات لروزنبورغ، يستخدم هذا الاختبار لمعرفة مستوي تقدير الذات التلاميذ أو المراهقين.

وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سالبة (عكسية) ودالة إحصائيا بين الخجل وتقدير الذات، ونوقشت النتائج بالاعتماد على الدراسات الأجنبية والعربية.

Résumé :

Cette étude visait à examiner la relation entre la honte et l'estime de soi de Almtmadrs adolescent, donc quand vous goûter 107 adolescent, éduqué (34 hommes) (73 femmes) de l'année et deuxième secondaire, a été choisi parmi les trois lycées de Tizi Ouzou, a recueilli des données sur les variables mentionnées par l'ampleur de la honte (Hussein Abdel Aziz Draini) et l'échelle d'estime de soi pour Rosenberg, ce test est utilisé pour déterminer le niveau de l'estime de soi des élèves ou des adolescents.

Et a abouti à des conclusions d'une relation est négative (inverse) et statistiquement significative entre la timidité et l'estime de soi, et, et les résultats ont été examinés sur la base des études étrangères et arabe.

مقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة التدرج الجسمي، النفسي، الانفعالي والاجتماعي، وهذا من اجل أن تجعل منه انسانا راشدا يخضع خضوعا تاما لقوانين وقواعد مجتمعه، ففي هذه المرحلة يمر المراهق بأزمات نفسية تختلف درجاتها باختلاف ظروف الفرد، ويعود ذلك لكون هذه المرحلة تصاحبها تغيرات وتقلبات فيزيولوجية أثناء البلوغ.

ومن بين الاضطرابات التي يعاني منها المراهق في هذه الفترة نجد اضطراب الخجل إذ يعد الخجل بمثابة قوة داخلية تمنع الأفراد من بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين والاستمرار فيها، ومعاناة المراهق الخجول بعدم الارتياح أثناء وجود الآخرين، وكذلك تكوين أفكار سلبية نحو الذات والرغبة في تجنب مواقف التفاعل الاجتماعي، إلا أن هذه الأعراض تؤثر على التوافق السليم للمراهق ويؤثر كذلك على ذاته وتقديرها.

وتقدير الذات يتضمن الفرد لذاته من خلال اتجاهاته نحو نفسه، واتجاهات المجتمع نحوه، يقيمها اما بالإيجاب أو السلب وذلك انطلاقا من تقبل الفرد لمشكلته، ومدى النجاح الذي حققه، لان النجاح هدف ينتظره كل فرد وراء أي خطوة يخطوها في الحياة.

الاشكالية:

يعاني العديد من المراهقين من اضطراب الخجل، وهذه المعاناة النفسية تتحكم وتستبد بصاحبها إلى درجة تشل بها المواهب وتجعل سلوكه الاجتماعي ضئيل الانتاج ضعيف الاثر (1).

فالخجل هو أن يفقد الإنسان ثقته واتزانه، ويضطرب في أفعاله، وهو مصحوب بالخوف، وهذا يدل على صراع عميق بين الإرادة والعوائق التي تعترضه، والسبب في حدوثه هو شعور المراهق

بنقصه، وعجزه عن أداء وبلوغ غايته (2).

بحيث يتعرض المراهق أثناء هذه الفترة لتغيرات جسمية، وانفعالية واجتماعية كثيرة، يمتد تأثيرها إلى شخصية الفرد، ومدي تكيفه مع بيئته في المراحل النمائية التالية.

وحاجات المراهق في هذه المرحلة تتعدد حيث تظهر بعض الحاجات النفسية الأساسية مثل الحاجة إلى الاستقلال، وتأكيد الذات، وتقدير الذات وهذه الحاجات إن لم يستطيع المراهق إشباعها في مناخ أسري سوي وملائم قد يكون نهبا لعديد من الصراعات النفسية (3).

وهذا ما أدى بعدة من الباحثين بالإهتمام بظاهرة الخجل لكونها سمة في شخصية الفرد، بحيث نجد الباحثة **Ginette Gudet** التي ركزت في دراستها للخجول على جملة الخصائص و السمات الرئيسية منها "قلة النشاط" والذي وصفه العلماء بالشلل و الكف، وفقدان الإرادة الاجتماعية، مما يعرقل سير النشاط اليومي للخجول الذي يرمي به إلى "الهامشية" و هي سمة أخرى للخجل إضافة إلى السمات الأخرى (4) .

إلا إن المراهق الخجول يقيم سلوكه بطريقة سلبية مما يؤدي إلي انخفاض مستوي تقديره لذاته .

فتقدير الذات يتضمن تقييم الفرد لذاته من خلال اتجاهاته نحوي نفسه و اتجاهات المجتمع نحوه ،يقيمها بالسلب أو بالإيجاب و ذلك انطلاقا من تقبل الفرد لمشكلته ،ومدي النجاح الذي حققه ،لذا عندما ينجح الفرد يزداد تقديره لذاته ،واعتزازه بنفسه أما في حالة الفشل فانه يفقد ثقته بنفسه ،و بالتالي ينخفض تقديره لذاته خاصة إذا تناسب هذا الإخفاق مع مرحلة المراهقة .

و هذا ما أدى إلى الاهتمام إلي معرفة العلاقة بين هذه السمة و هي الخجل و مستوي تقدير الذات لدي المراهق المتمدرس من خلال السؤال التالي :

هل هناك علاقة بين الخجل و تقدير الذات لدي المراهق المتمدرس في مرحلة التعليم الثانوي ؟

.أهداف الدراسة :

تناولها لإحدى الموضوعات المهمة في علم النفس و هو الخجل الذي يعتبر مشكلة من مشاكل المراهقة و ذلك في علاقته تقدير الذات و تتلخص أهدافه فيما يلي :

- الاهتمام بمرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة جد حساسة ، خاصة المراهقين الخجولين .

- معرفة إذا ما كانت علاقة بين الخجل و تقدير الذات عند المراهقين المتمدرسين .

مفاهيم البحث و تعريفاتها الإجرائية :

الخجل : تعريف "مصطفى غالب":

"الخجل مرض نفسي اجتماعي، يسيطر على المشاعر و الأحاسيس لدى الفرد منذ الطفولة، فيعبثر طاقاته الفكرية، و يشتت إمكانياته الإبداعية و قدراته العقلية، و يشل قدرته على سيطرة سلوكاته و تصرفاته تجاه المجتمع الذي يعيش فيه" (5).

إجرئيا :

هو شعور المراهق المتمدرس بالقلق و الانسحاب الاجتماعي من خلال التفاعلات الاجتماعية مع ظهور سلوكيات التردد، وتجنب المشاركة و التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، ويكتفي بالصمت وعدم الكلام داخل الجماعة خوفا من الانتقادات لاسيما في المحيط الدراسي، و في دراستنا هذه يتمثل الخجل في الدرجة التي يتحصل عليها المراهق المتمدرس في مرحلة التعليم الثانوي عند تطبيق مقياس الخجل "**لحسن عبد العزيز الدريني**".

تقدير الذات :

هوالتقييم الذي يضعه الفرد،و يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته ، كما يعبر عن اتجاه القبول والرفض إلي المعتقدات الفرد (6).

اجرئيا :

هو تقييم الذي يضعه الفرد لنفسه ،و يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته ،إما بالقبول أو الرفض ،أو هي الدرجة التي يتحصل عليها المراهق المتمدرس علي مقياس تقدير الذات لروزنبورغ .

المراهقة :يعرفها عبد السلام زهران علي أنها "فترة العواصف فصورة المراهق تعتبر نتاجا للتفاعل بين العوامل الوراثية و الحيوية و النمط الثقافي و في المجال النفسي الذي يعيش فيه ، كما تسود هذه المرحلة أو الفترة أزمات نفسية و معاناة و إحباط و صراع وقلق و صعوبة التكيف (7).

إجرائيا :

هم التلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي ،الذين يبلغ سنهم ما بين 15و 20 سنة و هي المرحلة التي بصدد دراستها .

حدود الدراسة :

تتحدد عينة البحث ب 107 مراهق ممتمدرس في مرحلة التعليم الثانوي ،و بالضبط الثانية من التعليم الثانوي ،و تم ذلك من ثلاث ثانويات من ولاية تيزي وزو ،خلال العام الدراسي 2006- 2007 ،و الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 و20 سنة ،بحيث يبلغ عدد الذكور 34 أما الإناث 73 ،و تم إختيارهم عشوائيا .

الإطار النظري للبحث :

من المعروف أن مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة الفرد و هي فترة غامضة بالنسبة للمراهق بحيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد أدواره التي يجب عليه القيام بها مما يؤدي إلي نشوء تلك الحالة الانفعالية (8) .

و قد اختلف العلماء في أسباب نشوء الحالة الانفعالية التي تسود حياة المراهق ،فهناك من يري بان أسبابها تعود إلي حدوث تغيرات في إفرازات الغدد ،و البعض يرجعها إلي عوامل البيئة المحيطة به ،أوالسببين معا .

لذا فقد يصبح المراهق معرضا للعديد من الاضطرابات النفسية ، و من بينها نجد ظاهرة الخجل .إذا تعتبر هذه الظاهرة من أهم المواضيع الجديرة بالاهتمام من طرف المختصين و الباحثين في علم النفس ،و ذلك نظرا لكون الخجل ظاهرة مركبة و مشكلة نفسية قد يعاني منها المراهقين ،بحيث تؤدي هذه الظاهرة إلي كبح طموحات المراهق و تمنعه من بلوغ أهدافه و تحقيق أحلامه ،و إظهار مهاراته كما يؤثر سلبا علي توافقه النفسي و الاجتماعي .و هناك عدة أسباب التي تؤدي إلي ظهور الخجل منها الفقر بحيث يتأثر المراهق بذالك و كذلك في تصرفاته و هذا يؤدي إلي الضيق و عدم المهارة و الاحمرار في حضور أشخاص حيث يري الخجول في نظراتهم نظرات شفقة (9).

أما الباحث "دوقا "فقد أرجع الخجل إلي عدم المهارة الظاهرة في معظم الاحيان لدي الخجولين ،تنتج من الانفعال و نفس الوقت من الاستعمال السيئ للادارة و يزيد أيضا و يقول :" بإمكاننا اعتبار الشعور مصدر مطلق للخجل ، إذا ان الشعور بالدونية ناتج عن نقص في الذات لدي الخجول ،و في علاقته مع الآخرين ،والشعور العادي ليس ضروريا لكل تكيف.(4).

و باعتبار الخجل اضطراب و مشكل نفسي نجد أنه يتفاوت في مدي انتشاره منجنس لأخر ،و من فئة عمرية لأخرى ،و في هذا الصدد بينت العديد من الدراسات إن الخجل منتشر بصفة أكبر بين أوساط المراهقين مقارنة مع أوساط الطفولية ،و من بينها نجد دراسة "كروزير 1995 التي أسفرت أن أطفال المرحلة الابتدائية أقل خجلا من المراهقين ،و أن المراهقين أكثر خجلا .(10)

إن هذا الشعور الذي يعاني منه المراهق المتمدرس في حياته عامة و محيطه المدرسي خاصة ،يجعله لا يستطيع المشاركة مع أقرانه في النشاطات المدرسية ،كما يؤثر علي توافقه الشخصي و الاجتماعي ،و خاصة إذا كان التلميذ إذ لم يتلق تربية سليمة ،فالمدرسة تلعب دورا هاما في تكوين شخصية التلميذ و تبلور بعض المفاهيم لديه و خاصة في مرحلة المراهقة ،ولقد إهتم بالموضوع عدة باحثين ،بحيث تناولت مشكلة الخجل ،بحيث توصلت إلي أن الخجل يختلف باختلاف المرحلة الدراسية و النتيجة أنه افترض الباحث عدم وجود فروق دالة بين المتوسطات درجات طلاب المرحلتين الثانوية و الجامعية و مواقف الخجل المختلفة (11) .

فأمام مشكلة الخجل يعجز المراهق عامة و المتمدرس خاصة عن إظهار مكانته و القيام بدوره المطلوب وسط الجماعة ،و حتى علي إنشاء علاقات مع الآخرين ،و بذلك ينعزل و يبقي منطويا و لايستطيع الاتصال بزملائه ،وكان أفراد أسرته ،و هذا يجعل يقيم نفسه و إمكانياته بطريقة سلبية مما يخفض من مستوي تقديره لذاته ،و هذا ما أكدته دراسة الباحثين "فهر و ستامبس " (1979) اللذان وجدا أن الخجل في الكثير من الأحيان يجلب الشعور بعدم الارتياح فضلا عن ضعف الثقة بالنفس .

و من المتوقع أن تكون النتيجة الحتمية انخفاض تقدير الفرد لذاته ،و ما يكونه من مفهوم سلبي عنها ،و هذا بدوره يؤدي إلي إعاقة القدرة علي التواصل مع متغيرات البيئة ،وتحدي صعابها عليها ،حيث توصل الباحثان "فهر و ستامبس "إلي أن السمات النفسية التي ارتبطت بعينة من طالبات الجامعة الخجولات عددها 54 بحيث تم انخفاض تقدرهن لذاتهن مما

يجعلن يشعرن بعدم الجدارة و الكفاءة في الأداء .كما يؤكد من جهته الدماطي من خلال دراسته حول علاقة الخجل بتقدير الذات أن هناك علاقة إرتباطية عكسية بين تقدير الذات و الخجل ،كما يؤكد هذا الارتباط "كروزير "1999 الذي توصل إلي وجود ارتباط جوهري بين الخجل و تقدير الذات المنخفض .باعتبار أن مرحلة المراهقة أهم المراحل الارتقائية التي يسودها الاضطراب النفسي، و الوقوع في أزمات نفسية منها الخجل نتيجة لضغط التغيرات (الاجتماعية، السياسية) التي تضر بهويته و تؤثر في التوافق النفسي و تقدير ذاته .

- الدراسات الخاصة بالخجل:

بينت هذه الدراسات وجود إرتباط بين بعض السمات النفسية و الخجل ،منها الانطوائية ،العصبية ،الحساسية للذات و القلق ،و من بين الدراسات نجد الدراسة التي قام بها "فهر و ستامبس "

دراسة الباحثان فهروستامبس: (Fehr et Stamps) (1979):

أجرى الباحثان **فهروستامبس (1979)** دراسة بهدف التعرف على بعض السمات النفسية التي تتسم بها الخجولات، وأجرت الدراسة على عينة مكونة من **54** طالبة جامعية، طبق بها الباحثان عدة اختبارات من بينها: مقياس ستانفورد للخجل، مقياس سمة القلق، مقياس للعدوانية، ومقياس أخر لتقدير الذات، وأسفرت النتائج على أن الخجولات تتميزن بارتفاع مستوى القلق كسمة، كما تتميزن أيضا بانخفاض مستوى تقدير الذات، وارتفاع الشعور بالذنب، وأخيرا تتميزن بانخفاض مشاعر العدوانية. **(12).**

الدراسات التي تناولت الخجل كعامل من عوامل الشخصية :

بينت هذه الدارسات أنه يمكن اعتبار الخجل عاملا من عوامل الشخصية ،و هذا ما أثبتته دراسة كروزير1979 ،حيث فيها نتائج العديد من الدراسات السابقة التي أثبتت أن الخجل عامل من عوامل الشخصية (10).

الدراسات التي تناولت علاقة الخجل بتقدير الذات :

أسفرت هذه الدراسة التي قام بها "الدماطي " حول علاقة الخجل بتقدير الذات علي عينة قوامها 117 طالبا و 11 طالبة من جامعة الملك سعود ،تبين أن هناك علاقة ارتباطية عكسية

بين تقدير الذات و الخجل ،و لقد تأكدت هذه النتيجة من خلال بعض الدراسات السابقة و التي توصلت إلي أن هناك علاقة إرتباطية عكسية بين تقدير الذات و الخجل ،و لقد تأكدت هذه النتيجة من خلال بعض الدراسات السابقة ،و التي توصلت إلي هناك علاقة إرتباطية بين الخجل و تقدير الذات المنخفض(10).

فرضيات الدراسة :

في ضوء تساؤلاتالدراسة وكذا المعطيات النظرية و البحوث السابقة تم صياغة

الفرضية التالية :

هناك علاقة بين الخجل و تقدير الذات لدي المراهق المتمدرس في مرحلة التعليم الثانوي .

منهج الدراسة و إجراءاتها :

تهدف بحثنا إلي الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين الخجل و تقدير الذات لدي المراهق المتمدرس في مرحلة التعليم الثانوي لذا توجب علينا الاعتماد علي المنهج الوصفي التحليلي التي يصف الواقع أو الحالة الراهنة بالنسبة للمراهقين المتمدرسين كما هو في الواقع دون إحداث أي تغيير في الميدان .

عينة الدراسة :

وتتحدد العينة الأصلية من جميع التلاميذ المراهقين المتمدرسين في الثانية من التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو وهي حصيلة ثلاث ثانويات المتواجدة على مستوى ولاية تيزي وزو، بحيث تتكون عينة البحث من107 مراهق من كلا الجنسين ،كان عدد الذكور 34 و عدد الإناث 73 تتراوح أعمارهم ما بين 15 و 20 سنة ،بحيث تم اختيارها بطريقة عشوائية و من خصائص عينة بحثنا اختيار السنة الثانية لسببين هما :

-استبعاد السنة الأولي ثانوي لوجود عامل الانتقال من الإكمالية إلي الثانوية فقد يكون عاملا من عوامل الخجل .

-استبعاد السنة الثالثة ثانوي لوجود عامل البكالوريا الذي قد يؤثر بدوره في درجة تقدير الذات .وتم إجراء البحث ما بين شهر مارس و أفريل 2007 .

مقاييس الدراسة :

اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية علي **اختبار الخجل** الذي أعده الباحث "حسين عبد العزيز الدريني "لقياس سمة من سمات الشخصية .

و يشمل هذا المقياس علي تعليمتين الأولي التي تمثل الشكل من1 إلي 7 درجات و الذي يعبر عن تقدير المراهق لدرجة شعوره بالخجل بنفسه .أما التعليمة الثانية فهي الخاصة ببنود المقياس .و يتكون هذا المقياس من (36)عبارة تتطلب تعليماته وصف ما يشعرون به بكل صدق (12) .

مقياس تقدير الذات :

اعتمدنا في بحثنا أيضا علي مقياس تقدير الذات ل روزنبرغ (THE roenberg (R S E selfesteen scole قصد التعرف علي مستوي تقدير الذات عند المراهقين المتمدرسين ،و يحتوي علي عبارات سلبية و إيجابية فالايجابية يتم تنقيطها من1إلي 4 ،أما السلبية عكسية أي من 4 إلي 1 .

و يتكون القياس من ثلاث مستويات و هي :

- من 10 -20 =تقدير الذات منخفض .
- من 20 – 30 = تقدير الذات متوسط .
- من30 – 40 = تقدير الذات مرتفع .(13).

إجراءات تطبيق الاداة :

- تطبيق مقياس الخجل :بعد توزيع نسخ من مقياس الخجل علي المراهقين المتمدرسين من السنة الثانية من التعليم الثانوي ،بعدها قرأت الباحثة التعليمة و شرحت كيفية الإجابة .
- و بنفس الطريقة تم توزيع مقياس تقدير الذات علي نفس العينة ،إلا أن هذا المقياس يتطلب وقت محدد و هو لا يتعدي 10 دقائق .

بحيث تم تطبيق المقاييس في أن واحد ،أي بعد تطبيق مقياس الخجل مباشرة تطبيق مقياس تقدير الذات .

نتائج الدراسة و مناقشتها :

اعتمدنا في بحثنا هذا على معامل ارتباط برسون وذلك من أجل التحقق من فرضية البحث، وذلك بحساب درجات الارتباط بين المتغيرين الخجل وتقدير الذات ، وإظهار الدلالة الإحصائية للعلاقة عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.01$

1-1- التحقق من فرضية البحث :

بعد حساب معامل الإرتباط برسون بين الخجل تقدير الذات لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي توصلنا إلى النتائج التالية:

الجدول: يمثل الدلالة الإحصائية لعلاقة الخجل تقدير الذات لدى عينة البحث:

المتغيرات الإحصائية / فرضية البحث	العينة	ر المحسوبة	مستوى الدلالة
توجد علاقة ارتباطية بين الخجل وتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في مرحلة التعليم الثانوي	107	0.33-	0.01

بعد المعالجة الاحصائية توصلنا إلى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الخجل وتقدير الذات لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي، حيث بلغت قيمة ر= -0.33.

وهذا الارتباط السالب منطقي معناه كلما ارتفع الخجل أدى إلى انخفاض مستوى تقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في مرحلة التعليم الثانوي، وعليه يمكننا القول أن الخجل من

بين الصعوبات والعوائق التي تمنع المراهق من تحقيق أهدافه وبالتالي يؤثر سلبا علي تقديره لذاته ، أي عدم تقيمه لذاته أي بالسلب .

من خلال الدراسة النظرية و التطبيقية ،و بعد تطبيق كل من "مقياس الخجل "،و مقياس تقدير "،و بعد حساب النتائج عن طريق معامل الارتباط بيرسون(ر)توصلنا تحقيق فرضية البحث القائلة :أن هناك علاقة بين الخجل و تقدير الذات لدي المراهق المتمدرس في مرحلة التعليم الثانوي .

فلكون مرحلة المراهقة تتسم بعدة تقلبات و تغيرات علي جميع النواحي منها البيولوجية ولفيزيولوجي و العقلي و الانفعالي ...الخ ،و عليه فهي مرحلة جدا حساسة و مرهفة ، إلي جانب هذا يتأثر المراهق بالآخرين ،وعليه يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذو صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد لأخر ،و من موقف لأخر ،كما تتعدد أشكاله و أنواعه و مظاهره فضلا عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزمرة ما بين فيزيولوجية و اجتماعية و انفعالية و معرفية (10).

كما يتأثر المراهق المتمدرس و الخجول بالانتقادات التي توجه إليه سواء من زملائه ،أو من المعلمين أيضا ،سواء كانت هذه الانتقادات إيجابية أو سلبية ،وبالتالي نلاحظ ظهور علي سلوكاته عدة تغيرات الذي يؤدي إلي الانسحاب من وسط الجماعة سواء كان ذلك مع أفراد أسرته ،أو حين يوجه اليه اي سؤال خاصة اذا كان من المعلم أو من كان أكبر سنا منه وهذا ما أوضحته نتائج مقياس الخجل لعبد العزيز الدريني .

وما توصلنا إليه أن هناك علاقة إرتباطية عكسية بين الخجل و تقدير الذات لدي االمراهق المتمدرس ،وهو ما تؤكده عدة دراسات ،كدراسة الباحث "الدماطي "التي تمحورت حول علاقة الخجل بتقدير الذات بحيث توصل الي نفس النتائج التي توصلنا اليه في بحثنا و هي وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل وتقدير الذات ،و كذلك الحال فيما توصلت إليه دراسة الباحث "كروزير "1995 من الارتباط الجوهري بين الخجل وتقدير الذات .

خلاصة :

ان الخجل اضطراب و عائق يسبب عدم تكيف الفرد مع المواقف الاجتماعية المتكررة ، إلي جانب المعاناة النفسية الداخلية ،الي جانب التغيرات السريعة المختلفة التي تسيرها علي الوجه المرغوب فيها ،اذ تعرف بأزماتها ،و التي تنتهي بالانحراف أو شذوذ في شحصية المراهق المتمدرس .

كما يؤثر هذا الاضطراب علي شخصية المراهق منها تقدير ذاته التي يعاني منها أغلبية المراهقين الخجولين ، بحيث توصلنا أن كلما زاد الخجل أدي إلي إنخفاض مستوي تقدير الذات لدي المراهق .

قائمة المراجع :

1- شرارة عبد اللطيف (1996):**تغلب علي الخجل** ، الطبعة الاولي ، المجلد الأول ،دار صادر ،بيروت ، لبنان ص : 05 .

2- عبد الغني الديدي (1995): **التحليل النفسي للمراهقة**، دار الفكر اللبناني، الطبعة الأولى ص : 107.

3- حامد عبد السلام زهران (1977): **علم النفس النمو** ،الطبعة الرابعة ، القاهرة عالم الكتب ، ص: 05.

4- Ginette Judett (1951): **La timidité**, édition PUF, Paris, France. 07 ..19

5- مصطفى غالب (1982): **التغلب على الخجل في سبيل الموسوعة التقنية**، دار المعرفة الجامعية، الطبعة الثانية ص: 10 .

6- ليلى عبد الحليم (1985): **مقياس تقدير الذات في الصغار والكبار**، دار النهضة العربية، مصر، الطبعة الأولى ،ص: 07 .

7- François Richard (Aout 1998) : **les troubles psychologiques de l'adolescence**, PUF..07

8- محمد رمضان القذافي (2000): **علم النفس النمو "الطفولة والمراهقة"**، الإسكندرية، المكتبة الجامعية ، ص: 372 .

9- Josef Lief (1983): **Psychologie et education de l'enfant**, nouvelle édition, .400. Nathan, Paris

10- مايسة أحمد النيال، مدحت عبد الحميد أبو زيد (1999): **الخجل وبعض الأبعاد الشخصية، دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس، العمر الثقافية**، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة ص 60:، 28، 39، 02 .

11- مجدي عبد الكريم حبيب (1998):**الخجل لدي عينة من المراهقين** ،دراسة تحليليةتنبوئية ، المجلة المصرية ،جامعة طنطا ،كلية التربية ،بدون طبعة ، ص : 05 .

12- حسين عبد العزيز الدريني (1980): **مقياس الخجل**، جامعة الأزهر، كلية التربية، بدون طبعة ص03 – 10 .

13- إبراهيم محمد أبو زيد (1988):**سيكولوجية الذات و التو افق** ، دار المعارف لجامعية الاجتماعية ، مصر القاهرة ،بدون طبعةص 10.