

المظاهر النفسية للخجل ومشاعر الذنب لدى الأطفال

دراسة ميدانية على أطفال سوريين

الدكتور محمد قاسم عبد الله

أستاذ علم النفس الإكلينيكي المساعد، ووكيل كلية التربية

جامعة حلب

الملخص

يعتبر الخجل أو الخوف الاجتماعي من الاضطرابات النفسية المنتشرة في مختلف المجتمعات فقد وجد "سوليم" وآخرون أن الخجل والخوف الاجتماعي يمثل ٢٥% من جميع حالات المخاوف (Solyom, Ledwidge and Solyom, 1986) وأنه يمثل ١٨% من مرضى القلق عموماً كما بين "هيمبرغ وبرلو" (Heimberg and Barlo, 1988). كما أنها منتشرة في المجتمعات العربية بنسب متفاوتة، (عبدالله، ١٩٩٩). ولكنها تبقى من المشكلات الانفعالية الهامة في مرحلة الطفولة. أما مشاعر الذنب فيحدودها الطبيعية ووفقاً لمسبباتها فهي سلوك سوى من أجل التكيف، إلا أنها قد تتطور وتؤدي بالطفل إلى الاضطراب النفسي إذا كانت متطرفة وليس لها ما يبررها في الواقع.

ركزت هذه الدراسة الميدانية على بحث المظاهر الانفعالية والسلوكية لمشاعر الخجل ومشاعر الذنب عند أطفال المرحلة المتأخرة من الطفولة وبداية المراهقة، وذلك باعتبارهما

خبرتين انفعاليتين متشابهتين في العديد من المظاهر النفسية، وتم كشف نسب وجود هذه الحالات عند كل من الذكور والإناث ودلالة الفروق بين الجنسين. كما ركزت هذه الدراسة على بحث المواقف التي تثير هذه المشاعر عند الذكور والإناث وكشف الفروق بينها أيضاً. وقد استهدفت هذه الدراسة كشف الخصائص التي تميز مشاعر الذنب عن الخجل بالرغم من أن الكثير من علماء النفس ينظرون إلى أوجه التشابه بينهما، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج مثيرة للاهتمام حول الخصائص التي تميز كلاً منها عن الآخر. وتوصلت الدراسة إلى عدد من التوصيات القيمة التي تهم الآباء والمربين وعلماء النفس وكل المهتمين بالأطفال وذلك لرفع مستوى صحتهم النفسية وخفض حالات القلق بين هذه الفئة العمرية الهامة التي تسير باتجاه مرحلة المراهقة مع ما يميزها من صفات ومظاهر نمائية.

مقدمة

يعتبر الخجل أو الخوف الاجتماعي من الاضطرابات النفسية المنتشرة والموجودة في مختلف المجتمعات. من جهة أخرى فإن مشاعر الخجل والذنب من أكثر المظاهر الانفعالية والسلوكية انتشاراً بين الأطفال. إنها من الانفعالات التي تتطلب من الطفل تفاعلاً وتكيفاً في المواقف التي تثيرها. وبغض النظر عن الحقيقة القائلة بأن علماء النفس والتحليل النفسي قد عالجوا هذه المشكلة ودرسوها إلا أنها أثارت اهتمام المربين والأطباء والدارسين وعلماء النفس من أصحاب النظريات والاتجاهات المختلفة، ومع ذلك بقيت هناك عدة تساؤلات تحتاج إلى أجوبة. وهناك طرائق ومقاربات متعددة لفهم جوهر هذه المشاعر ووظيفتها النفسية. ولا يوجد اتفاق موحد أو إجماع بين علماء النفس على أن مشاعر الخجل تختلف عن مشاعر الذنب.

الإطار النظري:

الخجل

يعبر خجل الطفل عن عدم ثقته في مهاراته الاجتماعية، ويعتبره البعض عرضاً من أعراض القلق الاجتماعي. ويشعر الأطفال عموماً بالرغبة لأن يكونوا معروفين على نحو خاص، خصوصاً في حالة وجودهم مع الراشدين أو الأطفال الغريباء. وفي كل الأحوال يفتقر الأطفال إلى النضج والخبرة الاجتماعيين، لذلك لن نستقرب عندما يمضي الطفل

عبر "مرحلة الخجل"، فيغدو خجولاً وخائفاً وقلماً لدى صحبته للغرباء، وقد أفاد نصف أفراد عينة (باكينها مشير)، تقريباً، بأنهم يشعرون بشيء من الخجل والخوف لدى مقابلة الناس، (نشواتي، ١٩٨٠). ويتواتر الخجل غالباً أثناء مرحلة الطفولة المبكرة، ثم يأخذ بالانخفاض التدريجي، ليعود ثانية في مرحلة المراهقة. ويظهر الخجل لدى الأطفال منذ الأشهر الأخيرة من السنة الأولى وذلك حين مواجهتهم للغرباء، إلا أنهم وبشكل تدريجي يستطيعون التغلب عليه مع التقدم بالسن، ويصبح الطفل أقل اعتماداً على أمه وأبيه، فتعلم كيفية الاتصال وتكوين العلاقات من المهمات النمائية الهامة في مرحلة الطفولة. ومع أن هذا المظهر الخاص بالتنشئة الاجتماعية قد يمر بشكل سوي عند الكثير من الأطفال إلا أنه قد يخلق مشكلات كثيرة عند البعض الآخر أبرزها الخجل والانسحاب، (Schwartz, and Johnson, 1985). إلا أن معظم الأطفال يستمرون في الشعور بعدم الثقة الكاملة بأنفسهم، وبالخوف من المواقف الغريبة، كما يشعرون في أغلب الأحوال بالصراع لدى مواجهة الغرباء. ويبدون من خلال سلوكهم الظاهري بأنهم ينجذبون نحو الغرباء ويقومون باتصالات بصرية للاقتراب منهم، ولكنهم في الوقت ذاته خائفون على نحو واضح. وقد وصف ميلهم إلى التجنب بأنه "زملة غنية إلى حد كبير أو صغير، من أجزاء السلوك"، كالاتفاظ بمسافة ما بينهم وبين الغرباء، أو تجنب الاتصال البصري معهم، أو إشاحة الوجه عنهم أو القيام بإغلاق العينين. ويواجه معظم الأطفال، هذا الطور من الخجل عاجلاً أم آجلاً، كما يعتادون على الناس خارج نطاق الأسرة ويدخلون عالمًا أكبر هو المدرسة واشترآكهم في جماعة اللعب.

يكتسب الطفل الثقة الاجتماعية عن طريق التعلم بحيث يزول الخجل تدريجياً، ولكن قد يكون الخجل مشكلة انفعالية كأسلوب (دفاعي) تكيفي غير سوي، فتظهر أعراض الخجل مثل: الكف (Inhibition) والتجنب (Avoidance) والتحفُّظ وعقدة اللسان، وذلك كله في خدمة الهدف ذاته وهو الدفاع عن الذات. بيد أن هذه الأعراض تستخدم في حالة "توقع العدوان" لا في حالة القتال الحقيقي، إذ يخاف الخجول من أن يكون موضوع الهجوم لذلك يدافع عن نفسه عن طريق السلوك الخضوعي. فالحياء والتردد وعدم التعرض للآخرين، واتخاذ المواقف غير الهامة، والابتعاد عن الأضواء قدر الإمكان، توحى جميعها بأن الشخص الخجول ليس أهلاً لأن يكون موضوع الهجوم، لأنه غير عدواني، بيد أنه ضعيف نسبياً ومن الصعب أن يكون الفرد عدوانياً تجاه شخص خجول من هذا النوع، (نشواتي، ١٩٨٠).

وهناك دليل بسيط، على أن الخجل يمثل سمة فطرية عند بعض الأطفال الذين يولدون أكثر خجلاً من غيرهم، بيد أن الاختلافات المزاجية التي نعرف بوجودها منذ الميلاد، ليست في مستوى تعقيد الخجل كما يبدو في مراحل النمو اللاحقة، (Rothbart, 1989). والذي

يحدث أساساً، هو أن الأطفال "يتعلمون" أن يكونوا خجولين، وسواء حدث هذا التعلم عن طريق خوفهم المتكرر من الناس، أو بسبب خبرتهم المحدودة التي لم تتح لهم الفرصة ليتعلموا الخجل إلا في حضور الغرباء. فإن بعض الأطفال أكثر حساسية وتعرضاً للخجل منذ الطفولة المبكرة. ويتعرض اتزانهم للتمزق عندما يقترب منهم بعض الراشدين ذوي النوايا الحسنة، والذين يتصفون بالصخب ويتجاوز الحدود الاجتماعية المألوفة.

وقد يسبب الآباء والأمهات الاتجاهات السلبية حيال الذات، عند أطفالهم، عن طريق التربية المتسمة بالمطالب والتسلط الزائدين. حيث يشعر الطفل بعدم الرغبة أو عدم القدرة على إنجاز ما يطلبه منه والده. وقد ينتقل هذا الموقف إلى المواقف الاجتماعية، عندما يشعر الطفل بأنه محبط الأنظار. فإذا كان الوالدان نفسيهما يفتقران إلى اللباقة وإلى المهارات الاجتماعية، فسيفشلان في دعم الأنماط السلوكية المناسبة عند أطفالهما؛ لكي يقوموا بمجازاة الأوضاع الاجتماعية المختلفة. ونؤكد للمرة الثانية، بأن الوالدين غير المتسقين في طلباتهما يولدان الخوف عند أطفالهم، إذ لا يعرف الطفل إطلاقاً في مثل هذه الحالة، ما إذا كان يقوم بالعمل الصحيح أم لا. لذلك يستجيب بإظهار السلبية، والانسحاب والخجل. لذلك فإن الأطفال الذين يرافقون الراشدين كثيراً، ولا يعرفون إلا القليل من الأطفال. يظهرون الخجل لدى دخولهم الحياة المدرسية لأول مرة، (Goldberg and Marcovitch, 1989).

وما قيل آنفاً، يشير إلى أن أسباب الخجل عديدة ومتنوعة، فهناك حالات متطرفة ينتاب الطفل فيها حالة من الكف العام عن السلوك، وهناك حالات أخرى يكون الكف فيها محدوداً، وهذا يعني أن الكف السلوكي والانسحاب من المواقف يحدثان في بعض الأوضاع الاجتماعية المعينة فقط. ويبيدي الطفل أحياناً خوفاً مسبقاً من موقف اجتماعي ما، (كالجوار مثلاً)، فيبيدي شكاً وبيدي جسمية تمنعه من الذهاب.

قد تظهر بعض المواقف الوالدية (كالاهتمام أو القلق الزائد من جراء عدم قدرة الطفل على الذهاب خارج المنزل بشكل سوي) التي تدعم الخوف عند الطفل. فتتولد عدم الثقة عنده. إن العمل على إعادة الثقة للطفل ضروري في مثل هذه الحالات. ولسوء الحظ، يوجد دليل على أن الراشدين يقومون، دون علم منهم، بتشجيع السلوك الفعلي الذي يريدون إزالته، عن طريق عملية إعادة الثقة للطفل، وقد ثبت ذلك تجريبياً. ففي أحد صفوف الحضانه، وجد أحد الأطفال نفسه معزولاً بشكل كلي عن بقية أفراد الصف. ولوحظ لعدة أيام أنه لم يصرف أكثر من ١٠٪ من وقته بالقرب من الأطفال الآخرين، وقد انتهت المعلمة إلى ذلك وفعلت كل ما تستطيع لإعادة الإطمئنان إليه والتحدث معه، ولكن دون جدوى. والشئ الذي انتهت إليه المعلمة هو طريقة اهتمامها بالطفل، فقد كانت توجه باستمرار انتباهها نحوه عندما يكون منفرداً، وليس عندما يكون مع الأطفال الآخرين.

لذلك أخذت منذ هذه اللحظة تتجاهله حين يكون وحيداً، في حين توجه جل انتباهها واهتمامها إليه عندما يتفاعل مع الأطفال الآخرين. وقد لوحظ أنه بعد اسبوعين من هذا الأسلوب في الاهتمام، أصبح يقضي ٦٠٪ من وقته مع الآخرين وفي الأنشطة الاجتماعية. من جهة ثانية يجد الأطفال متعة فائقة عندما يوجه الآباء والأمهات الانتباه إليهم، ومهما كان اهتمام الوالدين ضعيفاً، فإنه أفضل من عدم الاهتمام. ومن الأفضل أن يوجه والدا الطفل الخجول، انتباهاً كافياً إلى طفلها عندما لا يكون في حالة خجل. ولا شيء ينجح كالتنجح في الأوضاع الاجتماعية، لذلك يجب تقديم الطفل الخجول إلى أطفال ودودين فعلاً ليساعدوه على التخلص من عزلته وخجله. ويمكن تقديمه تدريجياً إلى الأطفال الجدد حيث يلعبون معه في منزله ومحيطه المألوف.

ينظر أطباء النفس إلى الخجل على أنه (الخوف الاجتماعي)، وأنه من الاضطرابات النفسية المنتشرة)، ويتطلب التشخيص وفقاً للدليل التشخيصي الأمريكي، (DSM III R، 1987) توافر المظاهر التالية لدى الفرد:

- ١- حالة الخوف المستمرة من واحد من المواقف الاجتماعية أو أكثر. حيث يتعرض الإنسان إلى احتمال تفضحه من قبل الآخرين، ويخاف من أن يعمل عملاً أو يتصرف بطريقة خاصة تؤدي إلى إهانته والتقليل من شأنه ويتميز ذلك في ظهور بعض السلوكيات "كأن يقص بالطعام أثناء تناوله أمام الآخرين، أو أن لا يستطيع التبول في المراحيض العامة، أو أن ترتجف يده عند الكتابة أمام الآخرين".
 - ٢- تشخص الحالة على أنها خوف اجتماعي في حال عدم وجود اضطراب نفسي آخر (كالقلق الحاد والتأتأة) أو اضطراب عضوي (باركنسون)، أما إذا وجدت مثل هذه الاضطرابات فلا تشخص الحالة على أنها خوف اجتماعي.
 - ٣- خلال إحدى فترات الاضطراب وعند التعرض للموقف المثير للخوف، يظهر عند الفرد رد فعل هوري يتميز بالقلق.
 - ٤- يحدث تجنب للموقف المخيف، وإذا استطاع الفرد أن يتحمل الموقف فسيرافق ذلك قلق وتوتر شديداً.
 - ٥- إن تجنب المواقف والسلوك الهروبي سيؤثر في الأداء المهني للفرد وفي نشاطه الاجتماعي وعلاقاته مع الآخرين.
 - ٦- يدرك أن خوفه مفرط في درجته وأنه غير منطقي.
 - ٧- بالنسبة للأطفال والمراهقين، يجب أن تميز الخجل أو الخوف الاجتماعي عن اضطراب الشخصية الهروبية التجنبية، (APA، 1987).
- أما في الدليل العالمي للاضطرابات النفسية الأخير، (ICD 10، 1988) يتطلب التشخيص

توفر ثلاث نقاط على الأقل من الصفات التالية:

- ١- ترقب وتوتر مستمر وعام.
- ٢- مراقبة النفس ومشاعر عدم الأمان ومشاعر النقص.
- ٣- التشوق والتطلع إلى أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً من قبل الآخرين.
- ٤- فرط الحساسية لرفض والانتقاد.
- ٥- عدم الاستعداد لإقامة علاقات مع الآخرين ما لم تكن هناك ضمانات بالتقبل.
- ٦- علاقات اجتماعية قليلة ومحدودة.
- ٧- تضخيم الصعوبات المحتملة والمخاطر في المواقف اليومية مما يؤدي إلى تجنب عدد من الأنشطة والأعمال.
- ٨- نمط مقيد من الحياة اليومية وذلك بسبب الحاجة إلى الأمان والإطمئنان وإلى الخطوات الأكيدة المعروفة.

يتبين لنا من عرض نقاط الدليلين وجود تشابه، والنقاط التالية هي الأساسية المشتركة بينهما:

العلاقات المحدودة وتجنب العلاقات الاجتماعية، وتجنب الاحتكاك بالآخرين، والتطلع إلى قبولهم، الحساسية الزائدة للنقد، والشعور بعدم الأمان مع تضخيم الصعوبات الحياتية العادية (المالح، ١٩٩٥، ص ٨٢).

الشعور بالذنب

يمر كل شخص بمواقف يراجع فيها نفسه وما قام به من أعمال، ويرافق هذه العملية آلام ومعاناة، أو الشعور بالرضا والارتياح حسب ما سبقه من عمل وشعور، وهذا ما يسمى بلغة التحليل النفسي مراقبة الأنا الأعلى نكل من الهو والأنا، (باظة، ١٩٩٧، ص ١٥٦). ومهما كان الإنسان على قدر من الاتزان الانفعالي لا بد من ارتكابه بعض الأخطاء وبالتالي لوم الذات ومحاسبتها. ويعتبر لوم الذات ظاهرة صحية إذا كان الشعور بالذنب واقعياً ويرتبط بأخطاء محدودة نحو الذات أو الآخرين في بيئة الفرد. والشعور بالذنب ضرورة أخلاقية كي يقلع الفرد عن أخطائه، بشرط ألا يصل إلى حد الشعور بالذنب الوهمي الذي يعرقل التفكير ويضخم الأخطاء كما هي الحال عند المصابين بالاكئاب، وتوجد مشاعر الذنب الوهمية لدى بعض حالات الذهان، (Dravill, 1992). كما تتضمن العقابية الداخلية لوم الذات والشعور بالذنب، (Foulds, 1957). وقد وجد البحيري عاملاً خاصاً بمشاعر الذنب الوهمي وذلك في اختبار القلق، (البحيري، ١٩٨٢)، وتظهر مشاعر الذنب في صورة مرتدة

لذات تدميرية، كما أنها متغير سالب التأثير على الشخصية مع عدد من المتغيرات التي تسمى المؤثرات الانفعالية السالبة وهي: الخوف والشعور بالذنب والحزن والعدائية، وهي المسؤولة عن الاضطرابات النفسية، (Watson, 1985). وتشير نتائج بعض الدراسات إلى أن الإحساس بمشاعر الذنب يكتسب في مرحلة الطفولة من الآباء والأمهات وخاصة إذا كانت الأمهات مكتئبات، أو كان مستوى الشعور بالذنب لديهن مرتفعاً، (Azahen, Waxper and Carolyn, 1991).

الدراسات السابقة

سنستعرض بعض الدراسات التي أجريت حول الخجل ومشاعر الذنب ثم نعلق عليها: أجرى فان ديرمولين، (Van-der- Molen 1990) دراسة هدف منها بحث أثر برنامج علاجي مدته ثلاثة أشهر لخفض مستوى الخجل لدى عينة من المراهقين والراشدين، وكان الهدف من البرنامج خفض الشعور المرتبط باحتقار الذات، مستخدماً عينة تتألف من ٣٠ شخصاً من الجنسين تتراوح أعمارهم بين ١٩ - ٤٧ سنة، كما تم إجراء تقييم سلوكي مرحلي للبرنامج وبعد نهاية الأشهر الثلاثة تبين أن مستوى الخجل قد انخفض لدى أفراد البحث كما تحسن مستوى سلوكهم الاجتماعي.

واستهدفت دراسة هاينس كليمنت وإفري، (Haynes - Clement and Avery, 1984) قياس أثر تطبيق برنامج علاجي للتدريب على المهارات الاجتماعية مستخدمة عينة من طلبة الجامعة حيث قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، بعد أن طبق عليهم اختباراً لقياس التجنب والانزعاج الاجتماعي والخوف من التقييم السلبي. ثم تعريض المجموعة التجريبية فقط لبرنامج التدريب على المهارات الاجتماعية لمدة تسع ساعات منفصلة مرتين أسبوعياً. وقد لوحظ انخفاض مستوى القلق الاجتماعي وتقييم الذات السلبي عند المجموعة التجريبية بالمقارنة مع الضابطة، كما زادت قدرة أفرادها على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي. مأخوذ من دراسة محمد السيد عبدالرحمن (١٩٩٨).

وقد حاول الطبيب النفسي حسان المالح من خلال دراساته وممارساته العلاجية وضع مقياس للخجل وللمواقف التي تثيره عند الأفراد، بالرغم من أن المقياس الذي توصل إليه قد تم بناؤه استناداً إلى حالات إكلينيكية من أعمار مختلفة، فإنه يناسب الأطفال في مختلف الأعمار وقد تضمن المقياس بنوداً منها: الأعراض الجسمية للخجل "زيادة التعرق، صعوبة التنفس، ضعف عضلات الساقين، ألم في الصدر، الشعور بانقباض في المعدة، الرجفة"، أما قائمة المخاوف في الخوف الاجتماعي فتضمن بنوداً مثل "الخوف من أن أبدو مرتبكاً أو أن يضحك علي الناس أو يتهامسون"، "الخوف من أن يقول عني الناس أنني بشع

وأن مظهري أقل من الآخرين"، " الخوف من أن يقول عني الناس أنني غريب أو أنني أعاني من مرض نفسي..". (المالح ١٩٩٥).

وقام محمد محروس محمد الشناوي بدراسة، هدف من خلالها بناء مقياس للخجل عن طريق التقرير الذاتي، ثم قنن الأداة التي توصل إليها على عينة من طلاب وطالبات المدارس الثانوية. لقد توصل البحث من خلال التحليل العاملي إلى وجود ثلاثة عوامل للخجل، استخدمت في بناء مقياس تراوحت معاملات الثبات فيه باستخدام معامل كرونباخ بين ٠,٦٨ و ٠,٨٥، هذه العوامل الثلاث هي: عدم الارتياح، والهروب الاجتماعي، وصعوبة التعبير. كما حسب معامل الارتباط بين الدرجة التي يشعر بها المبحوثون وبين درجاتهم على العوامل الثلاث للمقياس وكذلك الدرجة الكلية على المقياس. (الشناوي، ١٩٩٧).

وهناك دراسة للعالمين النفسيين الإيطاليين كافالو وبيتي، Cavallo and Bitti هدفت إلى دراسة المظاهر النمائية والثقافية للخجل ومشاعر الذنب، لدى عينة من المراهقين. وقد توصلت إلى بناء عدد من المقاييس التي تقيس المواقف التي تثير مشاعر الذنب والخجل باعتبارهما يتضمنان خصائص مشتركة، (Cavallo and Bitti, 1989).

أما دراسة فيهر وستاميس، (Feher and Stamps, 1979) فقد انطلقت من أن مشاعر الخجل ترتبط بمشاعر الذنب، لأن مشاعر الذنب تعتبر أحد متغيرات الشخصية وينظر إليه باعتباره مؤشراً من المؤشرات الدالة على السلوك السوي أو المرضي (السواء والشذوذ). ويمكن تمثيل مستويات مشاعر الذنب بمتصل يمثل ثلاث مستويات لمشاعر الذنب وما تؤدي إليه ارتفاعاً أو انخفاضاً:

- ١- المستوى الأول: مشاعر ذنب منخفضة تتمثل في اللامبالاة وعدم الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين والذات، والانفصال عن الواقع.
- ٢- المستوى الثاني: مشاعر ذنب طبيعية تتضمن الرغبة في الإصلاح وتؤدي إلى التكيف مع الذات والآخرين.
- ٣- المستوى الثالث: مشاعر ذنب مرتفعة تصل إلى درجة توهم الخطأ وتؤدي إلى الانسحاب وانخفاض تقدير الذات، كما عند المكتئبين.

هناك عدد من الدراسات التي تناولت بحث مشاعر الذنب لدى فئات من الحالات المرضية (Freedman and Kaplane 1992, Zahen, Waxper and Carolyn 1991, Darvill and Others 1992)، وأخرى تناولت مشاعر الذنب في علاقتها ببعض متغيرات الشخصية مثل دراسة بينتو ورفاقه والتي بحثت العلاقة بين مشاعر الذنب لدى السيدات العاملات وكل من الغضب والسعادة بعد تطبيق عدد من الاختبارات النفسية، وقد وجد معامل ارتباط مرتفع بين مشاعر الذنب وكل من الغضب وعدم السعادة (باظة، ١٩٩٧). وتوجد عدد من الدراسات التي استهدفت الكشف عن مشاعر الذنب وتقديرها مثل دراسة، (Freedman and Maurice, 1991).

تعليق على الدراسات السابقة:

- يتبين لنا من خلال عرض بعض الدراسات المتوفرة لدينا عن الخجل ومشاعر الذنب عدة نقاط يمكننا إيجازها بما يلي:
- ١- كان هدف بعض هذه الدراسات علاجياً وإرشادياً، عن طريق قياس فعالية برامج علاجية لخفض الخجل عند الأشخاص وتدريبهم على المهارات الاجتماعية مثل دراسة (فان دير مولين Vand-der, Molen) ودراسة (هاينس كليمنت وإفري Haynes - Clement and Avery).
٢- لقد أجريت هذه الدراسات على الراشدين أو المراهقين مثل دراسة (Cavallo and Bitti) ودراسة الشناوي.
 - ٣- إن معظم هذه الدراسات قد بحثت العلاقة بين مشاعر الذنب وبعض متغيرات الشخصية (كدراسة البحيري) وعلى مشاعر الذنب لدى عينات مرضية (مثل دراسة المالح ١٩٩٥، ودراسة (Freedman and Kaplane 1982)).
 - ٤- بعضها قد هدف إلى بناء مقياس لتقدير الخجل والذنب وذلك لهدف تشخيصي إكلينيكي مثل دراسة الشناوي، (١٩٩٧).
 - ٥- لا يوجد إلا دراسة واحدة بحثت مشاعر الذنب والخجل بشكل متكامل مركزة على نقاط التشابه بينهما فقط، ولكنها لم تركز على جوانب الاختلاف أيضاً، وهي (دراسة كفالو وبيتي Cavallo and Bitti) الايطاليين، ورغم أهمية هذه الدراسة فإنها على أجريت على المراهقين أيضاً.

مشكلة الدراسة

ترتبط مشاعر الخجل ومشاعر الذنب مع بعضها البعض بجوانب كثيرة وهامة باعتبارهما خبرات انفعالية تستثار في مواقف معينة وترتبط بوجود أناس آخرين في المواقف الاجتماعية، كما تتشابه في مكوناتها السلوكية والمعرفية والعضوية إضافة إلى الانفعالية. وبالرغم من هذا التشابه الكبير بينهما إلا أننا نفترض وجود نقاط اختلاف هامة أيضاً من حيث المواقف التي تثير كل منهما ومصدر الحكم على السلوك في كل منهما، ومن حيث دوام وشدة واستمرارية الحالة الانفعالية. من هنا ستركز دراستنا على بحث الخجل ومشاعر الذنب عند الأطفال (مرحلة أواخر الطفولة وبداية المراهقة) باعتبار أن المنظور النمائي يشدد على أن هذه المشاعر التي تكون قوية في الطفولة الأولى تختفي تدريجياً فيما بعد لتعاود الظهور ثانية مع بداية المراهقة.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على المظاهر الانفعالية والسلوكية للخجل ومشاعر الذنب عند الأطفال بصورة عامة، وفي ضوء متغير الجنس (ذكور، إناث). كما تهدف إلى كشف المظاهر والخصائص التي تميز كلاً منها عن الآخر بالرغم من أنهما خبرتان انفعاليتان متشابهتان في العديد من الجوانب.

تعريف المصطلحات

الخجل: هو حالة انفعالية مركبة تنطوي على شعور سلبي تجاه الذات أو إحساس بالنقص غير مريح، يرافقه الحرج والتجنب. إنه اتجاه انفعالي يثيره إدراك موطن ضعف أو قلة أدب أو احتشام، أو إدراك الشخص أنه قد تصرف بأسلوب غير فاضل، أو كشف عن جسمه بغير حياء، (الدسوقي، ١٩٩٠). ويعرف بأنه الخوف الاجتماعي لأنه ينطوي على مظاهر القلق في المواقف الاجتماعية فيتجنب الشخص هذه المواقف بسبب التوتر والضيق والقلق الذي يتولد عند الشخص حين تعرضه لها. فالبعض ينتابه الخوف من أن يقول شيئاً ما خطأ أو بشكل غير مناسب، والبعض يخاف مما قد يقوله الناس عن مظهره وثيابه إذا اجتمع بهم، والبعض يخاف من أن يقول عنه الآخرون إنه غير كفاء، أو أن يتلعثم أثناء كلامه ويلاحظ الآخرون هذا فلا يليق به ولا بشخصيته، (المالح، ١٩٩٥).

يعرف (بيلكونيز Pilkonis) الخجل بأنه "الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي والاشتراك بفعالية في المواقف الاجتماعية" (محمد عبد الرحمن، ١٩٩٨).

أما (زيمباردو ورادل Zimbardo and Radl) فيعرفان الخجل بأنه حالة عقلية تجعل الفرد ميالاً للاهتمام المبالغ فيه بالتقييم الاجتماعي الصادر عن الآخرين تجاه الفرد (محمد عبد الرحمن، ١٩٨٩).

التعريف الاجرائي للخجل: هو الشعور بعدم الارتياح الشخصي، وصعوبة التعبير عن الذات والرغبة في تجنب مواقف التفاعل الاجتماعي كما يقدرها مقياس الخجل.

الشعور بالذنب: يعرف الذنب وفقاً لنظرية التحليل النفسي بأنه "توتر ينشأ بين الأنا والأنا الأعلى"، وفي سيكولوجية التدين: هو "إحساس برغبة آثمة يؤدي إلى التحويل". إنه إحساس الشخص بأنه قد ارتكب خطأ، كاتجاه انفعالي ينطوي على صراع نفسي، ينشأ عن تضارب معايير أخلاقية واجتماعية، واقعية أو متخيلة في العقل أو الفكر، (الدسوقي، ١٩٩٠). فالشعور بالذنب أو الإثم هو شعور انفعالي مقترن بحقيقة كون المرء قد انتهك تنظيمًا اجتماعيًا أو أخلاقياً أو أدبيًا هاماً. وحسب التحليل النفسي لا يلزم

بالضرورة أن يكون الإثم أو الذنب شعوراً حقيقياً فبعض الذنب قد يكون متخيلاً، وفي هذه الحالة يفترض تخيل أن الإثم يرمز لاثم حقيقي مكبوت. أما راجح فيقول: "إن الشعور أو وخز الضمير هو الأثم الذي ينجم عن قيام الفرد بعمل لا يرضاه ضميره سواء كان هذا العمل خلقياً أو دينياً أو اجتماعياً شعور سوي ذو قيمة تهذيبية للفرد، تأثيره مثيرات محددة يعرفها الفرد ويدركها بوضوح كالتورط في عمل غير مشروع أو الإتيان بفعل أو قول خاطئ. غير أن هناك شعور بالذنب غير معروف المصدر هائم طليق كالقلق العصابي. وكثيراً ما يقترن بالقلق واحتقار الذات، فنرى أن الفرد لا يعرف لماذا يشعر بالذنب، كما ينتابه شعور غامض بأنه آثم ومذنب حتى إن لم يكن أذنب أو أتى شيئاً يستحق عليه العقاب"، (راجح، ١٩٧٧).

ويمكن تعريف الشعور بالذنب بأنه "ألم نفسي يشعر به الفرد داخلياً أي على شكل حوار داخلي بين الفرد وذاته" (بين الأنا الأعلى من جهة والأنا والهو من جهة ثانية من وجهة نظر التحليل النفسي) على أنه مخطئ أو ارتكب ذنباً". وقد تكون هذه المشاعر وهمية ومبالغ فيها ولا ترتبط بخطأ واضح أو واقعي، وينظر الفرد إلى أخطائه وكأنها لا تغتفر ويتوهم أن المحيطين به يعلمونها جيداً وتؤدي إلى تحقير الذات.

أسئلة الدراسة (وأهدافها)

تحاول الدراسة الاجابة عن الأسئلة التالية:

- ١- ما المظاهر الانفعالية والسلوكية لمشاعر الخجل ومشاعر الذنب عند الأطفال؟
- ٢- هل توجد فروق بين الذكور والإناث في المظاهر النفسية للخجل وللذنب؟
- ٣- ما المواقف التي تثير مشاعر الخجل ومشاعر الذنب عند الأطفال؟
- ٤- هل توجد فروق بين الذكور والإناث في المواقف التي تثير عندهم مشاعر الخجل ومشاعر الذنب؟
- ٥- هل تختلف مشاعر الخجل عن مشاعر الذنب؟
- ٦- ما المظاهر النفسية التي تميز كلا من مشاعر الخجل ومشاعر الذنب أحدهما عن الآخر؟

منهجية البحث (الطريقة والإجراءات)

عينة البحث

تكونت عينة الدراسة من ١٠٠ طفل (٥٠ ذكور، و ٥٠ إناث) تتراوح أعمارهم بين العاشرة

والثانية عشرة (متوسط الأعمار ١١.٤). وتمثل هذه الفئة العمرية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية المراهقة. وقد سحب أفراد هذه العينة بطريقة عشوائية من أربعة مدراس في محافظتي حلب وحماة، هي: (المأمون)، (قطر الندي)، (ابن زيدون)، (المحدثة). وقد روعي تجانس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والحضري عند اختيار هذه المدارس.

أدوات البحث

لقد تم استخدام تقنيتان من تقنيات البحث النفسي:

- ١- الأولى: مقياس الخجل ومشاعر الذنب (من وضع الباحث).
 - ٢- الثانية: المقابلة الموجهة، حيث تم مقابلة الأطفال الذين طبق عليهم المقياس ووجهت إليهم عدة أسئلة عن الطريقة التي يخبر فيها هؤلاء الأطفال كلا من الخجل ومشاعر الذنب. وتم تحليل محتوى الاستجابات Content Analysis.
- بعد أن تم تطبيق المقياس (انظر الملحق في نهاية البحث) على المفحوصين سئلوا أن يصفوا المواقف التي يشعرون فيها بالخجل والذنب، وأن يقولوا إذا كانت هذه المواقف متعلقة بأشخاص آخرين يدخلون في هذه المواقف، وأن يصفوا الأعراض والمظاهر النفسية التي تبدو عليهم. كما سئلوا التفريق بين مشاعر الخجل ومشاعر الذنب، وتحديد المواقف التي تثير كلا منها، ولماذا يشعرون بهذه المشاعر؟

صدق المقياس

قبل التطبيق، تم تحقيق الصدق الظاهري وصدق المحتوى وذلك من خلال عرض بنود المقياس على عدد من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في كلية التربية (وعدددهم خمسة)، وتم التأكد من سلامة البنود ومن مناسبتها لأهداف البحث، حيث تم إجراء التعديلات اللازمة بعد حذف بعض البنود وتعديل بعضها الآخر. ثم أجمعت آراء المحكمين في النتيجة على صدق المقياس.

ثبات المقياس

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين، هما طريقة الفا كرونباخ، وطريقة إعادة التطبيق. بالنسبة للطريقة الأولى، حسب معامل الثبات على عينة تجريبية من الأطفال، (عدد أفرادها ٢٤)، وذلك بطريقة كرونباخ وتراوحت معاملات الثبات على النحو التالي:

١- البنود الخاصة بمشاعر الخجل (٠,٨٩٥)

٢- البنود الخاصة بمشاعر الذنب (٠,٨٧٣)

أما معامل ثبات إعادة التطبيق، فقد تم تطبيق المقياس على عينة تجريبية من الأطفال (عدد أفرادها ٢٧) ثم أعيد تطبيقه ثانية بعد ثلاثة أسابيع (على نفس العينة) وحسب

معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين، فكان معامل الارتباط $0,84$ ، مما يدل على أن معاملات ثبات المقياس تتراوح جميعها بين $(0,84$ و $0,89)$ مما يدل على أن أداة البحث على درجة من الثبات يمكن الوثوق فيها وبالنتائج التي ستنتج عنها.

النتائج ومناقشتها

يتعرض هذا الجزء من الدراسة إلى عرض النتائج وفقاً للأسئلة التي تضمنها البحث وذلك كما يلي:

بالنسبة لسؤال الأول الذي ينص على ما يلي "ما المظاهر الانفعالية والسلوكية للخلج ومشاعر الذنب عند الأطفال؟" تم التوصل إلى النتائج التالية المبينة في الجدول رقم (١) والذي يتضمن المظاهر الانفعالية والسلوكية للخلج ونسبها المئوية.

الجدول رقم (١)

وبين المظاهر الانفعالية والسلوكية للخلج ومشاعر الذنب ونسبها المئوية عند كل من الذكور والإناث على حدة وبشكل كلي أيضاً.

المظهر النفسي المرافق للخلج	الذكور	الإناث	N=50	N الكلي
الرقم	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
١	٤٣	٨٦	٣٩	٧٨
٢	٣٩	٧٨	٤١	٨٠
٣	٢٩	٥٨	٢٦	٥٢
٤	٣١	٦٢	٢١	٤٢
٥	٣٤	٦٨	٤٠	٨٠
٦	٣٦	٧٢	٤٢	٨٤
٧	٣٥	٧٠	٣١	٦٢
٨	٤١	٨٢	٣٩	٧٨

يتبين من الجدول رقم (١) أن أكثر المظاهر الانفعالية والسلوكية المرافقة للخلج انتشاراً بين الأطفال كانت على التوالي: صعوبة التعبير عن النفس (٨٢٪)، يليها الشعور بعدم الارتياح، والقلق والتوتر العام (٨٠٪)، يليها تجنب العلاقات (٧٨٪)، ثم احمرار الوجه (٧٤٪)، ثم الحساسية الزائدة لل نقد (٦٦٪)، يليها الارتجاف (٥٢٪) وأخيراً التعرق (٥٥٪). وهكذا فإن صعوبة التعبير عن النفس والشعور بعدم الارتياح والقلق العام، من أكثر

المظاهر النفسية المرافقة للخجل. وترتبط هذه المظاهر بصفات الشخصية التجنبية التي تسيء تفسير ملاحظات الآخرين وأن الهدف هو انتقاص قدر الشخص وأنه موضع سخرية وتهكم أمام الناس، (المالح، ١٩٩٥).

أما المظاهر الانفعالية والسلوكية لمشاعر الذنب فقد تم عرضها في الجدول رقم (٢)

الجدول رقم (٢)

ويبين المظاهر النفسية للخجل ومشاعر الذنب عند الذكور والإناث ونسبها المئوية الكلية

الرقم	المظهر النفسي المرافق للهذنب	الذكور N=50 العدد النسبة %	الإناث N=50 العدد النسبة %	الكل N=100 النسبة %
١	الإحساس بالدونية	٣٦	٧٢	٧٨
٢	الشعور بعدم الارتياح	٣٩	٧٨	٧٥
٣	أحلام اليقظة	٤١	٨٢	٨٤
٤	قلق وتوتر عام	٤٤	٨٨	٨٣
٥	احمرار الوجه	٣٢	٦٤	٦٣
٦	الحاجة للتعبير عن التفوق	٤٥	٩٠	٨٨

يتبين من الجدول رقم (٢) أن أكثر المظاهر النفسية المرافقة لمشاعر الذنب هي على التوالي: الحاجة للتعبير عن النفس (٨٨٪)، تليها أحلام اليقظة (٨٤٪)، تليها القلق والتوتر العام (٨٣٪)، ثم الاحساس بالدونية (٧٨٪)، يليها الشعور بعدم الارتياح (٧٥٪) وأخيراً، احمرار الوجه (٦٣٪).

وهكذا فإن "الحاجة إلى التعبير عن النفس" من أكثر المظاهر الانفعالية لمشاعر الذنب عند الأطفال ويعبر ذلك عن رغبة الطفل وحاجته إلى أن يتحدث عن مشاعره ومعاناته للآخرين، ويسبب ذلك يمر الطفل بأوقات من أحلام اليقظة والتي احتلت المرتبة الثانية.

ويجب أن نلاحظ أن هناك بعض المظاهر الانفعالية والسلوكية التي تظهر مرافقة لمشاعر الخجل والذنب معاً وهي "عدم الارتياح، والقلق العام، واحمرار الوجه، والحاجة إلى التعبير عن النفس".

بالنسبة للسؤال الثاني الذي ينص "هل توجد فروق بين الذكور والإناث في المظاهر النفسية المرافقة لكل من مشاعر الخجل والذنب؟" فقد تم حساب الفروق بين النسب المئوية للذكور والإناث بالنسبة لكل مظهر من المظاهر المذكورة في الجدولين السابقين. وعرضت النتائج في الجدول رقم (٣).

الجدول رقم (٣)
بين الفروق بين النسب المئوية للذكور والإناث لكل مظهر من المظاهر النفسية للخجل

الرقم	المظهر الانفعالي والسلوكي	ذكور (ك)	إناث (ك)	الفرق (النسبة %)	قيمة كاي
١	صعوبة التعبير عن النفس	٤٣	٣٩	٨%	٠,٢
٢	الشعور بعدم الارتياح	٣٩	٤١	٤-	٠,٥
٣	التعرق	٢٩	٢٦	٦%	٠,١٦
٤	الارتجاف	٣١	٢١	٢٠%	١,٩٢
٥	احمرار الوجه	٣٤	٤٠	١٢-	٠,٤٨
٦	تجنب العلاقات	٣٦	٤٢	١٢-	٠,٤٦
٧	الحساسية الزائدة للنقد	٣٥	٣١	٨%	٠,٢٤
٨	قلق وتوتر عام	٤١	٣٩	٤%	٠,١٥

♦ مستوى الدلالة ٠,٠٥

يتبين من الجدول رقم (٣) أن هناك فروقاً في المظاهر الانفعالية والسلوكية للخجل بين الذكور والإناث، حيث أن صعوبة التعبير عن النفس، والتعرق، والارتجاف، والحساسية الزائدة للنقد، والقلق العام، كانت أعلى عند الذكور منها عند الإناث. وبالرغم من أن أعراض الخجل والخوف الاجتماعي منتشرة بين الذكور والإناث بشكل متقارب إلى حد ما، إلا أن نسبة الذين يراجعون مراكز العلاج والإرشاد النفسي أعلى بين الذكور من الإناث، (Chaleby, 1987). أما مظاهر الشعور بعدم الارتياح، واحمرار الوجه، وتجنب العلاقات، فقد كانت أعلى تكراراً عند الإناث منها عند الذكور.

ومعرفة إذا كانت تلك الفروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور فقد حسب (كاي مربع)، وكما يتبين من الجدول رقم (٣) أن هذه الفروق جميعها ليست ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ (جميع قيم كاي مربع أصغر من ٣,٨٤، ودرجة حرية=١).
فيما يتعلق بالفروق في المظاهر النفسية لمشاعر الذنب بين كل من الذكور والإناث، فيعرضها الجدول رقم (٤).

الجدول رقم (٤)
وبيين الفروق بين الجنسين وقيمة كاي مربع لكل مظهر من المظاهر النفسية لمشاعر الذنب

الرقم	المظهر الانفعالي والسلوكي	ذكور (ك)	إناث (ك)	الفروق (النسبة %)	قيمة كاي
١	الإحساس بالدونية	٣٦	٤٢	١٢-%	٠,٤٦
٢	الشعور بعدم الارتياح	٣٩	٣٦	٦-%	٠,١٢
٣	أحلام اليقظة	٤١	٤٣	٤-%	١,٠٤٧
٤	القلق والتوتر العام	٤٤	٣٩	١٠-%	٠,٣٠١
٥	أحمرار الوجه	٣٢	٣١	٢-%	٠,٠١٥
٦	الحاجة للتعبير عن النفس	٤٥	٤٣	٤-%	٠,٠٤٥

يتبين من الجدول رقم (٤) أن هناك فروقاً بين الذكور والإناث في المظاهر الانفعالية والسلوكية المرافقة لمشاعر الذنب، حيث أن الشعور بعدم الارتياح، والقلق العام، واحمرار الوجه، والحاجة للتعبير عن النفس كانت أعلى عند الذكور منها عند الإناث. أما مظاهر الإحساس بالدونية، وأحلام اليقظة فكانت أعلى عند الإناث منها عند الذكور.
ومعرفة إذا كانت تلك الفروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث يتبين لنا من قيم كاي مربع هذه الفروق لم تصل إلى مستوى الدلالة ٠,٠٥ (جميع قيم كاي مربع أصغر من ٣,٨٤، ودرجة حرية = ١).

بالنسبة للسؤال الثالث الذي ينص على "ما المواقف المسيبة لمشاعر الخجل والذنب عند الأطفال؟" فقد تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدولين (٥، ٦).

الجدول رقم (٥)
يبين المواقف المسيبة للخجل عند الأطفال.

الرقم	المواقف التي تثير الخجل	الذكور	N=50	الإناث	N=5	النسبة %	العدد
١	إلقاء تقرير على مجموعة من الطلاب	٣٤	٦٨	٣٧	٧٤	٧١	
٢	القيام بعمل ما تحت مراقبة الآخرين كالكتابة، القراءة، تناول الطعام...	٣١	٦٢	٢٥	٥٠	٥٦	
٣	الحديث مع الجنس الآخر	٢٧	٥٤	٣٩	٧٨	٦٦	
٤	التعارف على غرياب	٣٥	٧٠	٤١	٨٢	٧٦	
٥	الدخول إلى مكان ممتليء بالناس ينظرون إلي	٣٤	٦٨	٤٣	٨٦	٧٧	
٦	النظر في عيون الآخرين	٢٥	٥٠	٣٤	٦٨	٥٩	
٧	التعبير عن النفس والمشاعر أمام الآخرين	٢٩	٥٨	٣١	٦٢	٦٠	
٨	التقاء الآخرين لي	٤٣	٨٦	٣٢	٦٤	٧٥	

يتبين من الجدول رقم (٥) أن هناك عدداً من المواقف المسيبة للخجل عند الأطفال، وهي على التوالي: الدخول إلى مكان ممتليء بالناس ينظرون إلي (٧٧٪)، التعارف على غرياب (٧٦٪)، تقييم الآخرين وتقديمهم (٧٥٪)، ثم إلقاء تقرير على مجموعة من الطلاب (٧١٪)، يليها الحديث مع الجنس الآخر (٦٦٪)، يليها التعبير عن النفس والمشاعر أمام الآخرين (٦٠٪)، يليها النظر في عيون الآخرين (٥٩٪)، القيام بعمل ما أمام الآخرين كالكتابة والقراءة أو الطعام (٥٦٪).

الجدول رقم (٦) - يبين المواقف والظروف المسببة لمشاعر الذنب عند الأطفال

الرقم	المواقف التي تثير مشاعر الذنب	الذكور N=50 العديد	الإناث N=50 النسبة %	الذكور N=100 النسبة %
١	الإهمال والحاجة إلى جذب انتباه الأهل	٢٨	٥٦	٤٩
٢	انتهاك المعايير الأخلاقية والاجتماعية	٣٧	٧٤	٦٠
٣	لوم موجه نحو الذات	٢٣	٤٦	٤٩
٤	لوم موجه نحو الآخرين	٢٧	٥٤	٥٧
٥	إيذاء الآخرين	٤٣	٨٦	٦٢

يتبين من الجدول رقم (٦) أن المواقف المسببة لمشاعر الذنب عند الأطفال هي على التوالي: إيذاء الآخرين (٦٢٪)، انتهاك المعايير الأخلاقية والاجتماعية (٦٠٪)، مشاعر الذنب الموجهة نحو الآخرين (٥٧٪)، وأخيراً، الإهمال والحاجة إلى جذب انتباه الأهل، ومشاعر الذنب الموجهة نحو الذات (٤٩٪).

بالنسبة للسؤال الرابع الذي نصه "هل توجد فروق بين الذكور والإناث في المواقف المسببة للخجل ومشاعر الذنب؟" فقد حسبت الفروق بين النسب المئوية وقيم كاي مربع لتكرارات كل موقف من المواقف المسببة للخجل والذنب عند كل من الذكور والإناث. وقد عرضت نتائج الفروق بين الذكور والإناث في المواقف المسببة للخجل في الجدول رقم (٧).

الجدول رقم (٧) - يبين الفروق بين الذكور والإناث في المواقف المسببة للخجل

الرقم	المواقف التي تثير الخجل	الذكور (ن)	الإناث (ن)	الفروق (النسبة %)	الفروق بين الجنسين قيمة فاي
١	إذاعة تقرير على مجموعة من الطلاب	٣٤	٣٧	٦-	٠,١٢٦
٢	التزام بعمل ما تحت مراقبة الآخرين	٣١	٢٥	١٢	٠,٦٤٤
٣	التحدث مع الجنس الآخر	٢٧	٣٩	٢٤-	٢,١٨
٤	التعارف على الغرباء	٣٥	٤١	١٢-	٠,٤٧
٥	التحول إلى مكان مبهتي بالنسب ينظرين الي	٣٤	٤٣	٨-	١,٠٥١
٦	النظر في عيون الآخرين	٢٥	٣٤	١٨-	١,٣٧
٧	التعبير عن النفس والمشاعر	٢٩	٣١	٤-	٠,٠٦٧
٨	تشجيع الآخرين وتضخم لي	٤٣	٣٢	٢٢	١,٦١

يتبين من الجدول رقم (٧) أن المواقف التي تثير الخجل عند الذكور أكثر من الإناث هي

اثنين فقط "القيام بعمل ما تحت مراقبة الآخرين، وتقييم الآخرين ونقدهم". أما المواقف التي تثير الخجل لدى الإناث أكثر من الذكور فكانت "إلقاء تقرير على مجموعة من الطلاب، الحديث مع الجنس الآخر، التعرف على الغرباء، الدخول إلى مكان ممتليء بالناس ينظرون إلي، النظر في عيون الآخرين، التعبير عن النفس والمشاعر أمام الآخرين".

ومعرفة إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين، يبين لنا الجدول رقم (٧) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ (جميع قيم كاي مربع أصغر من ٣,٤٨).

أما بالنسبة للفروق بين الجنسين، يبين لنا الجدول رقم (٧) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ (جميع قيم كاي مربع أصغر من ٣,٤٨).

أما بالنسبة للفروق بين الجنسين في المواقف المسببة لمشاعر الذنب، فقد تم عرضها في الجدول رقم (٨).

الجدول رقم (٨)
يبين الفروق بين الذكور والإناث في المواقف التي تثير مشاعر الذنب

الرقم	المواقف المسببة لمشاعر الذنب	ذكور (ك)	إناث (ك)	التفرق (النسبة %)	الفروق بين الجنسين	قيمة كاي
١	الإهمال والحاجة إلى جذب انتباه الأهل	٢٨	٢١	١٤	لصالح الذكور	١
٢	انتهاك المعايير الأخلاقية والاجتماعية	٣٧	٢٣	٢٨	لصالح الذكور	٣,٢٣
٣	لوم موجه نحو الذات	٢٣	٢٦	٦-	لصالح الإناث	٠,١٩
٤	لوم موجه نحو الآخرين	٢٧	٣٠	٦-	لصالح الإناث	٠,١٦
٥	إيذاء الآخرين	٤٣	١٩	٤٨	لصالح الذكور	٩,٢٩

يتبين من الجدول رقم (٨) أن المواقف التي تثير مشاعر الذنب عند الذكور أعلى من الإناث، هي المواقف التالية "الإهمال والحاجة إلى جذب انتباه الأهل، وإيذاء الآخرين، وانتهاك المعايير الاجتماعية والأخلاقية". أما المواقف التي تثير مشاعر الذنب عند الإناث أكثر من الذكور فهي "مشاعر الذنب الموجهة نحو الذات، ومشاعر الذنب الموجهة نحو الآخرين". إلا أن هذه الفروق جميعها ذات دلالة عند مستوى ٠,٠٥، باستثناء البند "إيذاء الآخرين" فقد كان أعلى عند الذكور منه عند الإناث بفارق ذو دلالة (٩,٢٩ أكبر من ٣,٨٣). ويلاحظ أن "انتهاك المعايير الأخلاقية" أعلى عند الذكور بفارق ذي دلالة عند مستوى ٠,١٠ (٣,٢٧ أكبر من ٢,٧٧).

فيما يتعلق بالسؤال الخامس "هل تختلف مشاعر الخجل عن مشاعر الذنب؟" يليه السؤال السادس المتعلق به مباشرة "ما المظاهر الانفعالية والسلوكية والعضوية والاجتماعية التي تميز كلاً من مشاعر الخجل ومشاعر الذنب أحدهما عن الأخر؟" فقد تم استخدام تقنية "المقابلة الموجهة Directed Interview" والتي تم فيها توجيه عدة أسئلة إلى الأطفال المبحوثين تتعلق بمكونات الخجل ومشاعر الذنب باعتبارهما خبرتان انفعائيتان كأى خبرة انفعالية تتكون من المكونات (الانفعالية، الجسمية، الاجتماعية، المعرفية)، مع التركيز على الفروق التي تميز كلا منها عن الآخر، هذه الأسئلة هي التالية:

١- هل المواقف والظروف التي تشعر فيها بالخجل يدخل فيها أناس آخرون؟ وهل المواقف التي تثير مشاعر الذنب يدخل فيها أناس آخرون؟ (يمثل هذا السؤال بشقيه، السياق الاجتماعي لكل من الخجل ومشاعر الذنب)

٢- ما هو المظهر الانفعالي للخجل باعتباره خبرة انفعالية؟ يليه، ما هو المظهر الانفعالي لمشاعر الذنب باعتباره خبرة انفعالية؟ (يمثل هذا السؤال بشقيه، تحديد المظهر الانفعالي لكل من الخجل ومشاعر الذنب باعتبارهما خبرتان انفعائيتان سارة (رضى وارتياح) أم غير سارة (عدم رضى وانزعاج) من وجهة نظر الأطفال المبحوثين).

٣- هل تحدث تغيرات عضوية حين تعاني من الخجل، وما هي؟ يليه، هل تحدث تغيرات عضوية حين تشعر بالذنب، وما هي (يمثل هذا السؤال بشقيه، المظاهر الجسمية لمشاعر الذنب والخجل من وجهة نظر الأطفال المبحوثين).

٤- ما هي الأفكار التي تراودك حين تمر بهذه الخبرة الانفعالية للخجل؟ يليه، ما هي الأفكار التي تراودك حين تمر بخبرة مشاعر الذنب؟ (يمثل هذا السؤال بشقيه، المظهر المعرفي والإداركي لمشاعر الخجل والذنب من وجهة نظر المبحوثين).

٥- هل بإمكانك ضبط مشاعر الخجل التي تخبرها وأن تسيطر عليها، وكيف؟ يليه، بإمكانك ضبط مشاعر الذنب التي تخبرها، وكيف؟ (يمثل هذا السؤال بشقيه، طريقة المبحوث في التخلص من هذه المشاعر لتحقيق التكيف النفسي).

السياق الاجتماعي لمشاعر الخجل والذنب،

إن الإجابة عن السؤال الأول الذي يبين ما إذا كان هناك أشخاص آخرون في المواقف التي يشعر فيها الطفل بالخجل والذنب، وأنهم جزء من الموقف، فقد بينت النتائج أن مشاعر الذنب أقل حدوثاً من مشاعر الخجل في المواقف التي لا يوجد فيها أناس آخرون. وهذا الاختلاف، بالرغم من ضآلته، يفترض أن مشاعر الذنب يخبرها الأطفال أكثر من مشاعر الخجل حين لا يكون هناك من يشاهدهم، في حين أن الخجل أكثر حدوثاً حين يكون هناك أشخاص آخرون يدخلون في الموقف ويشاهدون الطفل ويراقبون سلوكه. هذه

النتيجة موضحة في الجدول رقم (٩) والذي يبين النسب المئوية لاستجابات المفحوصين حول وجود أشخاص آخرين أو عدم وجودهم في المواقف التي يشعرون فيها بالخجل والذنب.

الجدول رقم (٩)

يبين النسب المئوية لاستجابات المفحوصين حول وجود أشخاص آخرين في المواقف التي يشعرون فيها بكل من الخجل من جهة والذنب من جهة ثانية

الرقم	وجود آخرين في المواقف التي تثير مشاعر الخجل والذنب		ذكور		إناث		الكلي
	الخجل	الذنب	الخجل	الذنب	الخجل	الذنب	
١	٦٥,٢	٥٦,٥	٧٩,٢	٧٥	٧٢,٣	٦٥,٩	
٢	٢٦	٣٩,١	١٢,٥	١٥,٧	١٩,١	٢٧,٦	
٣	٨,٧	٤,٣	٨,٣	٨,٣	٨,٥	٦,٤	
	المجموع		٥٠=ن	٥٠=ن	٥٠=ن	٥٠=ن	
			١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	

المظهر الانفعالي لمشاعر الخجل والذنب:

إن الإجابة عن السؤال الثاني الذي يحدد شكل الخبرة الانفعالية لكل من الخجل ومشاعر الذنب من حيث أنها خبرة سارة أم غير ذلك من وجهة نظر الأطفال المفحوصين، وقد تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول رقم (١٠).

الجدول رقم (١٠)

يبين المظهر الانفعالي لكل من الخجل ومشاعر الذنب (خبرة سارة أم غير سارة)

الرقم	كانت الخبرة الانفعالية		ذكور		إناث		الكلي
	الخجل	الذنب	الخجل	الذنب	الخجل	الذنب	
١	١٢,٥	-	٨,٧	٤,٣	١٠,٦	٢,١	
٢	٧٩,٢	٨٧,٥	٨٦,٩	٩١,٣	٨٣	٨٩,٤	
٣	-	٨,٣	٤,٣	-	٢,١	٤,٢	
٤	٨,٣	٤,٢	-	٤,٣	٤,٢	٤,٢	
	المجموع		٥٠=ن	٥٠=ن	٥٠=ن	٥٠=ن	
			١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	

يتبين من الجدول رقم (١٠) أن أكثر المفحوصين قد عبروا عن أن الشعور بالذنب هو خبرة انفعالية غير سارة. كما أن إجاباتهم على السؤال المتعلق بحدّة (Acute) هذه المشاعر (الخجل

والذنب) لم تظهر فروقاً ذات مغزى بين الجنسين. ولكن ظهر أن نزعة مشاعر الذنب أكثر حدة من الخجل.

المظاهر والتغيرات الجسمية المرافقة للخجل والذنب:

إن تحليل المعطيات والنتائج المتعلقة بالسؤال الثالث لم تظهر فروقاً ذات دلالة بين التغيرات والمظاهر العضوية والجسمية المرافقة للخجل والذنب. ففي كلتا الحالتين، ظهر الارتجاف (٣١٪ في مشاعر الذنب و٢٩٪ في الخجل)، وكذلك انقباض العضلات (٢٥٪ في مشاعر الذنب و١٤٪ في الخجل).

المظهر المعرفي والإدراكي للخجل ومشاعر الذنب:

لقد بينت إجابات المبحوثين، عن السؤال الرابع المتعلق بالأفكار التي تراودهم حين يمرون بهذه الخبرات الانفعالية الشعورية، أن (٣٧٪) منهم يشعرون بالعجز والضعف، وعدم القدرة على التفكير وتركيز الانتباه (٣٤٪). لقد درس (فريدمان وموريس) في مشاعر الذنب غير الظاهرة والموجودة فيما بين الشعور واللاشعور ولكن لا تظهر بصورة واضحة لدى الفرد، في حين يشعر الفرد بالألم المصاحب لهذا الشعور، وبيننا أنه لكي تظهر هذه المشاعر يجب أن تمر بثلاثة مراحل هي:

- ١- تحديد العملية المعرفية التي من خلالها يتم تطويع / توطين - تطويع مشاعر الذنب.
- ٢- يحدد الفرد الحامل لمشاعر الذنب الفرد الآخر المشترك معه في موقف حدوث الذنب.
- ٣- يأخذ الفرد اتجاهاً نشطاً إجرائياً نحو العالم الخارجي للتخلص من هذا الشعور بناء على ما تم في الخطوتين السابقتين، (Freedman and Mourice, 1991).

ضبط مشاعر الخجل والذنب والسيطرة عليها:

لقد أظهرت النتائج أن الخجل يسر من حيث ضبطه والسيطرة عليه من مشاعر الذنب، وخاصة عند الذكور (٤٣٪) مقابل (٢٥٪) عند الإناث. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة غافالو وبيتي (Cavallo and Bitti, 1989) التي توصلت إلى أن الفرد أكثر قدرة على ضبط مشاعره وانفعالاته التي يعتبرها الآخرون مريكة وسلبية. أما مشاعر الذنب، فيمكن تعديلها

والسيطرة عليها عن طريق إبداء الأسف أو الاعتذار، وعن طريق تصحيح سلوك الطفل مباشرة. إلا أن تعديل مشاعر الذنب والسيطرة عليها يتم بدرجة أقل من ضبط الخجل. إن أكثر المفحوصين (٦٢٪) وخاصة الإناث، يتعاملون مع مشاعر الذنب على أنه انفعال مختلف عن الخجل. ونسبة قليلة من المفحوصين (٢٢٪) أشاروا إلى التشابهات بين كلا النوعين من المشاعر. إلا أن نسبة أقل، وهم الذكور (١٧٪) ثم يظهروا فروقاً بين كلا النوعين من المشاعر أو الخبرات الانفعالية.

أظهر تحليل إجابات المفحوصين نتائج مثيرة للاهتمام حول خصوصية كل من الخجل ومشاعر الذنب، وتمثل هذه الخصوصية الإجابة عن السؤال الخامس المتعلق بالمظاهر التي تختلف فيها مشاعر الخجل عن مشاعر الذنب، وقد تم التوصل إلى ما يلي:

- ١- حدة الخبرة الانفعالية. يبدو أن مشاعر الذنب أكثر حدة A cute من الخجل.
- ٢- دوام الخبرة الانفعالية واستمراريتها. إن مشاعر الذنب تتصف بالدوام والاستمرار Duration أكثر من مشاعر الخجل التي تبدو وكأنها قصيرة الأمد.
- ٣- مجرى Course الخبرة الانفعالية. يبدو أن مشاعر الذنب تحصل حالاً، في حين أن الخجل يتأخر في حدوثه وقد يتطور تدريجياً (مزمناً Chronic). وقد بدأ من خلال الحالات المدروسة، أن مشاعر الذنب خبرة انفعالية أكثر حدوثاً حين انتهاك قواعد ومعايير معينة. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه لويس، في دراسته للخجل لدى عينة من الأفراد المصابين بالاكتئاب والهستريا، (Lewis, 1978).
- ٤- مصادر أخرى. ذكر عدد من المفحوصين "أشعر بالذنب حين أقوم بعمل ما خطأ، وحين أقوم بسلوك يبدو غير مستحسن من قبل الآخرين" في حين بدأ أن الخجل يرتبط بضعف المهارات الاجتماعية عند الطفل وعدم امتلاكه مهارات السلوك الاجتماعي.
- ٥- الوقت. يحصل الشعور بالذنب في وقت لا يكون فيه أشخاص آخرون بالموقف. أما الخجل فيحصل في وقت يتواجد فيه آخرون.
- ٦- وعي الخبرة الانفعالية، من حيث درجة قربها من مستوى الشعور. يبدو أن الذنب كخبرة انفعالية أكثر دخولاً في مجال الوعي والشعور من خبرة الخجل. "ينتج الذنب من خلال مستوى الوعي والشعور، في حين قد يحصل الخجل بدوافع لا شعورية، لا يعيها الطفل.

٧- مصدر الحكم. في حالة مشاعر الذنب، يحصل هذا الشعور في موقف يوجد فيه قوة داخلية تصدر حكماً (مصدر داخلي، الضمير) أما في الخجل فالحكم يأتي من الخارج (مصدر خارجي). "تبدو مشاعر الذنب عندما نعمل شيئاً خطأ ونقرر بأنفسنا أن ما فعلناه خطأ" أما الخجل "فيحصل حين يتم تقييم أفعالنا بشكل سلبي من قبل أصدقائنا أو أهلنا الذين يشاهدوننا ويبدون عدم استحسانهم".

تعقيب عام على النتائج

لقد أظهرت نتائج السؤال الأول المظاهر الانفعالية والسلوكية لكل من مشاعر الخجل والذنب. وكانت صعوبة التعبير عن النفس والشعور بعدم الارتياح والقلق العام وتجنب العلاقات الاجتماعية، هي أكثر المظاهر الانفعالية والسلوكية للخجل وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه الشناوي في دراسته العاملية التي توصل فيها إلى بناء مقياس للخجل حيث توصل إلى ثلاثة عوامل هي "صعوبة التعبير عن النفس، والشعور بعدم الارتياح، وتجنب العلاقات".

لقد بينت النتائج أيضاً أن أهم المظاهر الانفعالية والسلوكية لمشاعر الذنب هي: الحاجة للتعبير عن النفس، أحلام اليقظة، القلق العام، الإحساس بالدونية، وضعف تقدير الذات والشعور بعدم الارتياح. ويلاحظ من خلال هذه النتيجة المظاهر المشتركة لمشاعر الخجل والذنب باعتبارهما خبرتان انفعاليتان تستاران بمواقف وشروط خاصة وتدعم هذه النتيجة الرأي المنتشر بين أكثر علماء النفس على أن مشاعر الخجل والذنب متشابهة في أكثر عناصرها ومظاهرها السلوكية (الخارجية والداخلية)، (Lewis, 1978).

وأظهرت النتائج المتعلقة بالفروق بين الجنسين في كل من مشاعر الخجل ومشاعر الذنب أن هناك فرقاً ذي دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الخجل، وكانت لصالح الذكور، فمظاهر الخجل عند الذكور أعلى منها عند الإناث. وكذلك الأمر في المواقف التي تثير الخجل، فقد كانت عند الذكور أعلى منها عند الإناث بفرق ذي دلالة إحصائية.

ترتبط مشاعر الخجل والخوف الاجتماعي بأسلوب التربية في بلدنا حيث تنتشر الطاعة العمياء والمطلوب دوماً من الطفل أن يطيع وأن يصغي لا أن يناقش ويبيدي رأيه وهذا ما يخلق طفلاً حساساً تجاه انتقاد الآخرين أو الأخطاء التي يرتكبها في حياته رغم أنها قد تكون بسيطة وطبيعية (علي وطفة، ١٩٩٦).

ومن الملاحظات التي ترتبط بتكوين المجتمع والتي يمكنها أن تؤثر في ظهور الخجل

انتشار القيم التي تؤكد على المظهر بشكل كبير ولو كان ذلك على حساب المضمون، مثل: الاهتمام بالجمال عند اختيار الزوجة مثلاً والاهتمام باللباس وطريقة الكلام والمشى مما يجعل الطفل حساساً جداً تجاه هذه الجوانب، ويجب الانتباه إلى أن الطفل في هذه السن يمر بمرحلة هامة وهي بداية المراهقة ويكون حساساً جداً تجاه كل تصرف أو فعل موقوف يمر به أو يكون على مرأى الآخرين.

من النتائج الهامة والمثيرة للانتباه والتي تم التوصل إليها في دراستنا هذه، هي أنه بالرغم من أن الخجل ومشاعر الذنب كالتأنيب خبرتان انفعاليتان متشابهتان، ولكنهما تختلفان في العديد من الجوانب: شدة الخبرة الانفعالية، استمراريتها ودوامها، مجراها، الوقت والزمن، وعي الخبرة والشعور بها، ومصدر الحكم فيها. فقد تبين أن مشاعر الذنب أكثر شدة (حاداً) وأطول فترة، ومرتبطة بسلوك خاطئ، ويكون في مجال وعي الشخص وشعوره، ومصدر الحكم فيه داخلي (ذاتي)، وذلك كله عكس الخجل الذي يتصف بأنه أقل شدة (مزمناً ويتشكل تدريجياً) وفترة أقصر (يرتبط بموقف محدد أني) ويظهر متأخراً بالمقارنة مع مشاعر الذنب؛ كما أنه يحصل نتيجة ضعف المهارات الاجتماعية عند الأطفال، وقد يكون لاشعورياً، ومصدر الحكم فيه خارجي (من قبل الآخرين).

باختصار نقول، بالرغم من أن الخجل والذنب خبرتان انفعاليتان متشابهتان يمر بهما الفرد خلال حياته، فقد تبين أنهما منتشرتان بين الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة وبداية المراهقة، وأن هناك مواقف تثير كلا من مشاعر الخجل والذنب يستجيب لها الطفل استجابات متنوعة وذلك كله لأن الخجل والذنب خبرتان انفعاليتان تتدخل فيها عدة مكونات (سلوكية معرفية انفعالية اجتماعية). ومع ذلك تختلف مشاعر الخجل عن الذنب في عدة عناصر كالدوام والاستمرارية ومصدر الحكم والتشكل ومدى تدخل الآخرين في المواقف التي تثير كلا منها.

توصيات

١- بالرغم من أن الخجل والذنب خبرتان انفعاليتان متشابهتان من حيث الشعور بالعجز واعراض القلق وضعف تقدير الذات، إلا أنهما يختلفان في عدد من الجوانب، ويجب على المربين والأخصائيين الانتباه لكل منهما، وخاصة أنهما قد يكونان من أعراض الأمراض النفسية، وقد تتطور حالة كل منهما لتصبح اضطراباً نفسياً مستقلاً كما هو الحال في تطور الخجل إلى الخوف الاجتماعي.

- ٢- يجب تدريب الطفل على المهارات الاجتماعية Social Skills منذ الصغر مثل (النقاش، إبداء الرأي، النظر في عين الآخر حين الحديث معه، التعبير عن المشاعر وما يجول في النفس) إن هذه المهارات الاجتماعية والتعبير عن الذات (التوكيدية) Assertiveness تلعب دوراً هاماً في تشكيل السلوك السوي عند الطفل.
- ٣- عدم تنديد الطفل ومحاسبته على كل فعل أو قول يصدر عنه مهما كان صغيراً؛ كما يجب الانتباه إلى أن الطفولة المتأخرة وبداية المراهقة مرحلة هامة وحساسة في حياة الطفل ففيها ينتقل مصدر الحكم على السلوك من (خارجي - إلزامي) إلى (داخلي - اختياري)، (Elkind and Weiner, 1996).
- ٤- حث الأطفال على المناقشة والتفاعل الاجتماعي داخل الصف وخارجه.
- ٥- تقدير مشاعر الخجل ومشاعر الذنب بصورة دورية لدى الأطفال لما لها من أهمية كبيرة في تشخيص الحالات قبل أن تتطور إلى اضطرابات نفسية شديدة كالذهان (التوهيمات والهذيان) والعصاب (الفوبيا، الوسواس).
- ٦- حث أولياء الأمور على تنمية مهارات الأطفال الاجتماعية وتنمية الإحساس بالمسؤولية ومعرفة الخطأ وكشف أسبابه ومناقشته معهم بصراحة والعمل على تفاديه مما يساعد في تكوين شخصية مسؤولة اجتماعية متفاعلة متبصرة بما يصدر عنها من أفعال قادرة على التحكم بسلوكها.
- ٧- إجراء مزيد من الدراسات التي تبحث جوانب السلوك الاجتماعي والمشكلات الانفعالية على أطفالنا وخاصة في مرحلة الطفولة المتأخرة.
- ٨- حث الأخصائيين النفسيين والعاملين في القياس على بناء المقاييس النفسية التي تقيس مختلف جوانب الشخصية عند الأطفال في بلدنا العربية.
- ٩- إن النتائج التي توصلنا إليها تفتح مجالاً واسعاً للبحث وخاصة حول الفروق بين الخجل ومشاعر الذنب.

المراجع

- أحمد عزت راجح (١٩٧٧). أصول علم النفس، القاهرة، دار المعارف.
- أمال عبد السمیع ملیجی باظة (١٩٩٧). الشخصية والاضطرابات السلوكية والوجدانية. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- حسان المالح (١٩٩٥). الخوف الاجتماعي (الخجل)، دراسة علمية للاضطراب النفسي ومظاهره وأسبابه وطرق معالجته، دار الاشرافات للنشر والتوزيع، دمشق، سورية.
- علي وطفه (١٩٩٦). تأملات في الواقع المأزوم للمدرسة العربية. دراسات عربية، العدد ٦/٥، ص ٤٩ - ٥٣.
- عبدالمجید نشواتي (١٩٨٠). مشكلات الطفولة (ترجمة) تأليف مارتر هيربرت (الأصل غير مذكور)، وزارة الثقافة، دمشق، سورية.
- عبد الرقيب البحيري (١٩٨٢). اختبار القلق، حالة وسمة (كراسة التعليمات) دار المعارف، القاهرة.
- كمال الدسوقي (١٩٩٠). ذخيرة علوم النفس، المجلد (١)، مؤسسة الأهرام، القاهرة.
- محمد السيد عبدالرحمن (١٩٩٨). دراسات في الصحة النفسية، المهارات الاجتماعية، الاستقلال النفسي، الهوية. الجزء الثاني، دار قباء، القاهرة.
- محمد محروس محمد الشناوي (١٩٩٧). بناء وتقنين مقياس الخجل "دراسة عملية" منشورة في "القياس والتقويم التربوي، دكتور محمد عبدالقادر عبد الغفار. القاهرة، مكتبة النهضة.
- محمد قاسم عبد الله (١٩٩٩) الصحة النفسية في العالم العربي "ترجمة"، إعداد Marwan Dwairy منشور في Encyclopedia of Clinical Psychology (Vol, 10). قدمت الترجمة للنشر.
- American Psychiatric Association (1987). Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorders, Third Edition Revised, Washington.
- Cavallo B. and Bitti , R. (1989). Shame and Guilt. Developmental and cultural aspects. Proceeding of the X Biannual JSSBO. Finland
- Chaleby, K. (1987). Social phobia in Saudis, Social Psychiatry, 22 pp 167-170.
- Darvill T. Johnson J. , Ronald, G. (1992). Personality correlate of public and private self

- consciousness personality and individual deference's May Vol. 13 (3) PP 381 - 384. Elkind , D.
- And Weiner, I. (1997). Development of the Child. Wiley and Sons, New York.
 - Foulds, G. , Caine, M. and Hope, K. (1957). Manual of hostility and direction hostility questionnaire, London press.
 - Freedman, D. and Kaplane, M. (1992). Comprehensive textbook of psychiatry, M S, Awhilliam and Welkins company Baltimore
 - Freedman, Maurice (1991). Reflections of hidden existential guilt, Humanistic Psychology, Vol. 4 (3) PP 277-281
 - Goldberg, S. and Marcovitch, S. (1989). Temperament in Developmentally Disabled Children. In: Kohnstamm, G. and Rothbart, M. Temperament in Childhood, Wiley and Sons, Chichester, New York.
 - Hiemberg, R. and Barlo. D. (1988). Cognitive and behavioral treatment of social phobia, Journal of Psychosomatic, Vol. 29, No, 1 , PP 27-37
 - International Classification of Diseases, 10 . I C D, (1988) World Health Organization, Division of Mental Health, Geneva, Draft of Chapter V.
 - Lewis, H. (1978). Shame in depression and hysteria, Psychological News.
 - Rothbart, M. (1989). Temperament and Development. In Kohnstamm, G. and Rothbart, M.: Temperament in Childhood . John Wiley and Sons , Chichester , New York.
 - Schwatz, S. and Johnson, J. (1985). Psychopathology of Childhood. Second Edition, Pergamon Press. New York, Oxford , Toronto.
 - Solyom, L. Ledwinge and Solyom, C. (1986) Delineating social phobia , British j of Psychiatry Vol. 149, pp 464-470.
 - Watson David and Clark Lee (1992). Affects separable - anti separable on the hierarchic of arrangement of negative affects. Journal of Personality and Social Psychology, (3) pp489-505
 - Van-der Molen, Henk (1990) Tired of being shy : effects of course for shy people on experience, behavior and cognition. J of Psychology Vol. 25 (11) PP 520-525
 - Zahen, Waxper and Carolyn, (1991). Religion and guilt in OCD patient. Journal of Anxiety Disorders, Vol. 5 (4) PP 359-361.
 - Haynes - Clement and Avery (1984).

مقياس الخجل

التعليمات:

- أمامك مجموعة من العبارات التي يصف بها الناس أحوالهم في المواقف الاجتماعية والتي قد يمر بها الناس في مثل سنك وأمام كل عبارة ثلاثة اختبارات (نادراً، أحياناً، كثيراً) والمطلوب منك أن تقرأ كل عبارة منها، وأن تختار إجابة واحدة فقط من هذه الاختبارات عن طريق وضع دائرة حول الإجابة التي تختارها.
- ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لأن هذا الاختبار ليس امتحاناً، وحاول أن تجيب بما يتفق معك وما تشعر به في كل عبارة.
- لا يوجد زمن محدد للإجابة ويفضل أن تجيب بأسرع ما تستطيع.

المواقف

- ١- إلقاء تقرير على مجموعة من الطلاب
- ٢- القيام بعمل ما تحت مراقبة الآخرين
(كالكتابة، القراءة، تناول الطعام)
- ٣- الحديث مع الجنس الآخر
- ٤- أن تتحدث مع مسؤول أو مدير
- ٥- التعارف على غرباء
- ٦- الدخول إلى مكان ممتلئ بالناس ينظرون إلي
- ٧- النظر في عيون الآخرين
- ٨- التعبير عن النفس والمشاعر أمام الآخرين
- ٩- انتقاد الآخرين لي
- ١٠- البقاء مع أشخاص لا تعرفهم

المظاهر النفسية (السلوكية والانفعالية)

- ١- صعوبة التعبير عن النفس
- ٢- الشعور بعدم الارتياح
- ٣- صعوبة التنفس

- ٤- احمرار الوجه دائماً - أحياناً - نادراً
- ٥- الارتجاف دائماً - أحياناً - نادراً
- ٦- التعرق دائماً - أحياناً - نادراً
- ٧- ارتعاش في العضلات دائماً - أحياناً - نادراً
- ٨- جفاف الفم/ الحلق دائماً - أحياناً - نادراً
- ٩- الحساسية الزائدة للنقد دائماً - أحياناً - نادراً
- ١٠- قلق وتوتر عام دائماً - أحياناً - نادراً
- ١١- الشعور بالغثيان دائماً - أحياناً - نادراً
- ١٢- ألم في الصدر دائماً - أحياناً - نادراً
- ١٣- الشعور العام بالنعق دائماً - أحياناً - نادراً
- ١٤- الرغبة الشديدة بالتفوق دائماً - أحياناً - نادراً
- ١٥- الخوف من الاخفاق دائماً - أحياناً - نادراً

قائمة مشاعر الذنب

- ١- الاحساس بالدونية دائماً - أحياناً - نادراً
- ٢- الحاجة للتعبير عن النفس دائماً - أحياناً - نادراً
- ٣- أحلام اليقظة دائماً - أحياناً - نادراً
- ٤- احمرار الوجه دائماً - أحياناً - نادراً
- ٥- قلق وتوتر عام دائماً - أحياناً - نادراً
- ٦- الشعور بعدم الارتياح دائماً - أحياناً - نادراً
- ٧- الاهمال والحاجة إلى جذب انتباه الأهل دائماً - أحياناً - نادراً
- ٨- إيذاء الآخرين دائماً - أحياناً - نادراً
- ٩- لوم موجه لشخص ما دائماً - أحياناً - نادراً
- ١٠- لوم موجه نحو الذات دائماً - أحياناً - نادراً