البحث الثالث عشر:

الخجل في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء

إعداد :

د. نوال حامد محمد حامد
أستاذ علم النفس التربوي المساعد بجامعة الحدود الشمالية
المملكة العربية السعودية

الخجل في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء

د. نوال حامد محمد حامد
أستاذ علم النفس التربوي المساعد بجامعة الحدود الشمالية
المملكة العربية السعودية

• **المستخلص**:
هدف البحث إلى الكشف عن مستوى الخجل لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء بجامعة الحدود الشمالية وما إذا كانت هناك فروق بين الطالبات في الخجل تُعزى إلى كل من متغير العمر والحالة الاجتماعية ومكان الإقامة (مدينة رفحاء/ خارج مدينة رفحاء). بلغ حجم العينة (٢٠١) طالبة. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وأعدت نموذج بيانات أولية، كما تم تطبيق مقياس تشخيص الخجل (إعداد شقير والكردى، ٢٠١٢) بعد التأكد من صدق وثبات الأداة. أشارت النتائج إلى أن الخجل بجميع أبعاده ودرجته الكلية يسود بدرجة منخفضة، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في جميع أبعاد الخجل ودرجته الكلية تبعًا لمتغيري العمر ومكان الإقامة (داخل مدينة رفحاء/ خارج مدينة رفحاء). وأظهرت النتائج أيضًا عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في الدرجة الكلية للخجل وفي جميع أبعاده عدا بُعد الأعراض والمظاهر المعرفية للخجل تبعًا لمتغير الحالة الاجتماعية، بينما توجد فروق دالة إحصائيًا في بُعد الأعراض والمظاهر المعرفية بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات لصالح المتزوجات.
الكلمات المفتاحية: الخجل، بعض المتغيرات الديمغرافية، طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء.

Shyness in the Light of Some Demographic Variables among the Female Students of the Faculty of Science and Arts in Rafha

Dr. Nawal Hamid Mohammed Hamid

Abstract

This study aimed at revealing the level of shyness among the female students of the Faculty of Science and Arts in Rafha at Northern Border University, and whether there are differences between these students in shyness due to the variables of age, marital status and place of residence (Rafha city/ outside Rafha city). The sample size was (201) students. The researcher used a descriptive method and prepared a preliminary data form, also a shyness scale prepared by (Choucair and Al-Karda 2012) was applied after verification of its validity and reliability. The results indicated that shyness prevails in its all dimensions and its overall score which is low. The results also showed that there are no statistically significant differences in all the dimensions of shyness and its overall score, according to the variables of age and place of residence. The results also revealed that there are no statistically significant differences in the overall score of the shyness and in its all dimensions, except the symptoms and cognitive aspects of shyness according to the variable of social status, but there are statistically significant differences in the dimension of symptoms and cognitive aspects between the married and unmarried female students in favor of the married female students.
Key words: shyness, some demographic variables, female students of Faculty of Science and Arts in Rafha.

• **المقدمة**:

الطلبة الجامعيون هم أمل الغد وعماد النمو الاقتصادي والتقدم الاجتماعي، لذا فإن إعدادهم وتدريبهم للحياة المهنية يتطلب تمتعهم بالمهارات الأساسية كمهارات الاتصال، فالخجل يعرقل التواصل مع الآخرين لآثاره السالبة على سلوك الفرد ويكبحُ توافقه مع نفسه ومع الآخرين، حيث أشار (حبيب، 67:1992) إلى أن الدراسات النفسية أكدت خطورة الخجل عندما يكون أساسًا للسلوك وسمة من سمات الشخصية، وذكر (العود، ٧:٢٠٢٠) أن التعليم الجامعي يعتبر المرآة الحقيقية للمجتمع ومقياس تقدمه وتطوره والمقياس الحقيقي لتحضر المجتمعات هو كم ونوع الموارد البشرية.

الخجل من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تمنع الفرد من المشاركة في المواقف الاجتماعية والقيام بدوره. رغم أنه يُعد انفعالاً طبيعيًا ويوجد لدى جميع الأفراد، إلا أنه عندما يقف حائلاً بين الفرد والتفاعل مع الآخرين ويعوقه من التوافق ويحول دون استغلال قدراته وإمكاناته، يعتبر مشكلة يجب الاهتمام بها وعلاجها. أشار (سليم، ١٣٧:٢٠١١) إلى ما ذكرته عبد اللطيف بأن الخجل قد يكون بمقدار ضئيل يمكن التوافق معه وقد يكون شديداً جداً بحيث يمنع الفرد من أداء دوره المتوقع منه بشكل سوي، فالطالب الخجول في المراحل الدراسية ومن بينها الجامعية قد يحرمه خجله من المشاركة في الأنشطة المختلفة داخل قاعات الدرس مما قد يؤثر على أدائه التحصيلي من جهة وعلى ثقته بنفسه وتقديره لذاته من جهة أخرى. وأضاف (خليفة،٣:٢٠٠١) أن الخجل يجعل الفرد لا يعرف حقيقة قدراته، عديم الثقة بالنفس، مستنزف الطاقة، مشتت الذهن، تقلقه نظرات الآخرين إليه ولا يشغله إلا رأيهم فيه، وبالتالي يصده عن مواجهة الحياة.

يرى بعض الباحثين أن الأفراد الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الخجل لديهم حساسية مبالغ بها باتجاه النفس وكذلك نظرة الآخرين لهم، وبالتالي فهذا التركيز على النفس الداخلية ومشاعر النقص والارتباك الذي يحدث لهم بحضور الآخرين أو عند التعامل مع الآخرين، يفقدهم القدرة على الاهتمام والتركيز على الآخرين والشعور بمشاعر الآخرين، ولهذا يزداد العزل الاجتماعي (سليم ،١٥١:٢٠١١). ترى الباحثة أن مشكلة الخجل لا يقتصر أثرها على النجاح الأكاديمي فقط بل يمتد ويُلقي بظلاله السالبة على الحياة المهنية للفرد، حيث إن مهارات التواصل من المهارات الأساسية في الحياة الأكاديمية والمهنية، وأشارت (عكاز،٢٠١٨) إلى أن المشهد الوظيفي العالمي يتطلب نوعًا آخر من الخبرة يعتمد على المهارات البشرية كالسمات الشخصية والتواصل والمهارات المعرفية وذلك وفق تقرير أصدره موقع LinkedIn، إذ وجد أن عدد المهن التي شهدت أكبر زيادة في التوظيف خلال السنوات الخمس الماضية تعتمد بشكل أساسي على العقل البشري، كما أكد أن المهارات آخذة في الارتفاع بين أقوى الوظائف نمواً في جميع أنحاء العالم، وذكر تورمينا (Taormina,2019:42-43) أن الخجل قد يُسهم بشكل كبير في مشاكل التطور الوظيفي. أشار كروزير (Crozier,2002:1) إلى

أن الخجل منتشر في الحياة المعاصرة، وتؤكد الاستطلاعات الدولية أن أعدادًا كبيرة من الأفراد يعتبرون أنفسهم خجولين، وذكر(حربوش،٢٠١٥: ٢٨) إن الأبحاث والدراسات النفسية والاجتماعية تؤكد أن عدد الأفراد الذين يعانون من الخجل في تزايد كبير، وأضاف إسكوت (Scott, 2006:133) بأن الخجل يتم تعريفه بشكل متزايد على أنه مشكلة ويجب علاجها.

بناء الشخصية المتكاملة يُعد هدفًا أساسيًا للطالب وللجامعة، لأن بناء الشخصية التي تتمتع بصحة نفسية جيدة لا تعاني من الخجل يعكس نجاح الجامعة وكفايتها الداخلية التي تقاس بنسبة خريجيها من هذه الفئة من الطلبة، لذا تحرص الجامعات على بناء شخصية الطالب (الشريفين والشريفين،٢٠١١: ١٢٧)، فطلبة الجامعات هم نخبة أي مجتمع يسعى إلى تحقيق التقدم والتنمية (Murad,2020:98).

- **مشكلة البحث وأسئلته**:

التعليم الجامعي يلعب دورًا بارزًا في تنمية رأس المال البشري من خلال إعداد وتدريب الكوادر البشرية الماهرة. وبما أن مهارات الاتصال من المهارات الأساسية للحياة الأكاديمية والمهنية، إلا أن الخجل يُفقد الفرد المهارات الاجتماعية، وأوضح (طاحون وخليل، ١٩٩٦: ١٣١) أن سلوك الفرد الخجول يتميز بالميل إلى العزلة والنفور الاجتماعي والخوف من مواجهة الآخرين وفقدان الحضور الاجتماعي، كما أشار (أبوغنيمة،٢٠١١: ١٨٤) و(عبد المجيد، ٢٠١٨: ٢٢٤) إلى أن الخجل قد يتطور إلى الأسوأ ويؤدي إلى اضطراب الشخصية مما يجعل الفرد عالة على نفسه والمجتمع ما لم يُقدم له الدعم للتخلص من خجله. وبناءً على هذه الآراء، فلابد من الاهتمام بمستوى الخجل لدى الطالبات، حيث نبعت مشكلة البحث الحالي من ملاحظة الباحثة للطالبات في قاعة الدرس بحكم عملها كعضو هيئة تدريس في الكلية، وذلك عندما تطلب منهن تقديم موضوع من موضوعات المقرر الدراسي أمام زميلاتهن الطالبات كحلقة نقاش، فهناك عدد منهن لا يرغبن في فعل ذلك.

ومن خلال الاطلاع على ما توصلت إليه الدراسات السابقة المتعلقة بدراسة الخجل في المملكة العربية السعودية كدراسة (شقير، ١٩٩٦) التي توصلت إلى ارتفاع الخجل لدى الطالبات عنه لدى الطلاب ودراسة (النوايسة، ٢٠١٥) التي أوصت بإجراء دراسات تتناول متغيرات مرتبطة بالخجل لدى طلبة الجامعات فضلاً عن دراسة آسي (Asi, 2016) التي أوصت بإجراء دراسات تتناول تأثير العمر والجنس والمنطقة التعليمية على مستوى الخجل، تبينت الحاجة إلى إجراء البحث الحالي لتسليط الضوء على الخجل لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء.

وفقًا لما سبق، يُمكن صياغة مشكلة البحث في سؤال رئيس على النحو التالي:

ما مستوى الخجل لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء، وهل توجد فروق بين الطالبات في الخجل تُعزى إلى كل من العمر والحالة الاجتماعية ومكان الإقامة (مدينة رفحاء/خارج مدينة رفحاء)؟

من هذا السؤال الرئيس، يمكن أن تتفرع الأسئلة الفرعية التالية:

- ما مستوى الخجل لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء؟
- هل توجد فروق بين الطالبات في الخجل تُعزى إلى متغير العمر؟
- هل توجد فروق بين الطالبات في الخجل تُعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية؟
- هل توجد فروق بين الطالبات في الخجل تُعزى إلى متغير مكان الإقامة (مدينة رفحاء/ خارج مدينة رفحاء)؟

- **أهداف البحث**:

يهدف البحث إلى الكشف عن:

- مستوى الخجل لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء.
- ما إذا كانت هناك فروق بين الطالبات في الخجل تُعزى إلى متغير العمر.
- ما إذا كانت هناك فروق بين الطالبات في الخجل تُعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية.
- ما إذا كانت هناك فروق بين الطالبات في الخجل تُعزى إلى متغير مكان الإقامة (مدينة رفحاء/ خارج مدينة رفحاء).

- **أهمية البحث**:

- **أولاً: الأهمية النظرية**:

يكتسب البحث أهميته من:

- أهمية موضوعه وهو الخجل وسط الطالبات الجامعيات.
- أهمية الشريحة التي طبق عليها البحث وهي الطالبات الجامعيات، حيث عليها تعقد الدول آمالها وطموحاتها في تحقيق الرقي والتقدم وبخاصة في ضوء التحديات الملحة لمتطلبات هذا العصر الذي يستوجب توفر نوعية منافسة من الكفاءات البشرية الماهرة.
- يمثل البحث الحالي استجابة لتوصيات الدراسات التي نادت بضرورة إجراء دراسات تتناول تأثير العمر على مستوى الخجل ودراسات تتناول متغيرات مرتبطة بالخجل لدى طلبة الجامعات.

- **ثانياً: الأهمية التطبيقية**:

تكمن الأهمية التطبيقية للبحث الحالي في:

- إمكانية الاستفادة من نتائجه في الكشف عن مستوى الخجل لدى الطالبات.
- الاستفادة من النتائج والتوصيات في مجال الإرشاد النفسي.
- تطوير وتقديم برامج وقائية وأخرى علاجية.
- دراسة الخجل كمعوق لإعداد وتأهيل وبناء شخصية الطالبة الجامعية للمساهمة في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ من رأس المال البشري.

• **مصطلحات البحث**:

الخجل: هو الميل إلى الانسحاب والقلق أو عدم الراحة في المواقف التي تشتمل على الاتصال بين الأشخاص مثل الحوار ومقابلة أشخاص جدد وإجراء محادثة صغيرة (Antony, 2004:6). ويُعرف الخجل إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الخجل المستخدم في البحث الحالي (شقير والكردى،٢٠١٢م).

• **بعض المتغيرات الديمغرافية**:

- العمر: ١٨ سنة فأكثر.
- الحالة الاجتماعية: الحالة الزواجية (متزوجة /غير متزوجة).
- مكان الإقامة :مدينة رفحاء هي إحدى مدن منطقة الحدود الشمالية في المملكة العربية السعودية (موقع جامعة الحدود الشمالية)، حيث توجد فيها كلية العلوم والآداب التي تمثل الحدود المكانية للبحث الحالي.

وتُعرف بعض المتغيرات الديمغرافية إجرائيًا بالاستجابة على نموذج البيانات الأولية المستخدم في البحث الحالي (إعداد الباحثة).

• **محددات البحث**:

- المحددات البشرية: طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء.
- المحددات المكانية: كلية العلوم الآداب برفحاء، جامعة الحدود الشمالية، المملكة العربية السعودية.
- المحددات الزمنية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٨ - ٢٠١٩م.

• **الإطار النظري**:

• **مفهوم الخجل**:

يوُصف الخجل بأنه حالة نفسية ومجموعة من السلوكيات وطريقة الإدراك وجانب من جوانب الشخصية والوعي الشديد بالمخاطر الاجتماعية وأعراض الاضطراب وشيء يجب التغلب عليه (La Vina, 2014:66). الخجل هو الميل إلى الانسحاب من المواقف الاجتماعية وهو موجود عند كثير من الناس لكن بنسب متفاوتة (سليم ،٢٠١١:١٣٩). يبدأ الخجل عند الأفراد في الفئة العمرية (٢ -٣) سنوات ويستمر عند البعض حتى سن المدرسة وقد يختفي أو يستمر (دياب وعلي، ٢٠١٢:١٨٥). الخجل أزمة عارضة لكن الأمر غير الطبيعي حين يصبح سمة من سمات شخصية الفرد (حبيب،٢٠٠٨:٢). الخجل عكس حب الاختلاط بالآخرين الذي يشير إلى الاهتمام بالتفاعل الاجتماعي، لكن عندما يكون الأفراد منخفضين في الاختلاط الاجتماعي، يفتقرون إلى الاهتمام بالاختلاط بالآخرين، وهذا يعني عدم وجود الخجل (Myers, 2017:6). على الرغم من أن الخجل والرهاب الاجتماعي قد يشتركان في بنية مماثلة ثلاثية المكونات، إلا أنهما يختلفان عن بعضهما البعض (Carducci, Hutzel, Morrison, & Weyer, 2001: 4).

الخجل من سمات الشخصية التي تعترض سبيل تواصل الفرد مع الآخرين وتحرمه من الاستفادة من خبرات الآخرين وتمنع الآخرين من الاستفادة من

خبراته، وبالتالي يلقي بظلاله السالبة على التحصيل الأكاديمي والحياة المهنية ويصد تطورهما، حيث أشار (حبيب، 67:1992) إلى أن الأبحاث النفسية أكدت خطورة الخجل عندما يكون سمة من سمات الشخصية.

يُعرف الخجل تجريبيًا على أنه تركيز مفرط على الذات يتميز بالتقييم الذاتي السلبي الذي يخلق الانزعاج و/ أو التثبيط في المواقف الاجتماعية ويتعارض مع متابعة الأهداف الشخصية أو المهنية. يمكن أن يحدث الخجل على أي من المستويات التالية أو جميعها: المعرفي، كالتقييم الذاتي السلبي المفرط، والعاطفي كزيادة مشاعر القلق، والفسيولوجي كتسارع ضربات القلب، والسلوكي كالفشل في الاستجابة بشكل مناسب (Zimbardo & Henderson, Carducci,1999:1)، وتعرفه (القيسي،٢٠١٨: ٤١٧) بأنه ظاهرة سلوكية تصيب جميع فئات المجتمع بدرجات متفاوتة ويتميز الأفراد الخجولون بفقدان الثقة بالنفس وسرعة الارتباك وانعدام التفاعل الاجتماعي والانطواء.

- **الفرق بين الخجل والحياء**: The difference between shyness and modesty

هناك فرق كبير بين الخجل والحياء، فالإنسان الذي يتمتع بالحياء محبوب من قِبل الناس ويراعي شعور الآخرين وهو مستمع ومتحدث جيد بعكس الفرد الخجول. الحياء صفة محمودة لأنه يكبح الأعمال غير الأخلاقية، فهو دليل تكامل الأدب. أما الخجل فهو تجنب التواجد مع الناس والخوف من الالتقاء بهم، بالإضافة إلى أن الخجل يأتي بصورة لا إرادية من قبل الفرد الخجول بعكس الحياء الذي يبدو على الفرد بصورة إرادية من قبله (سليم،٢٠١١: ١٤٠ -١٥٧).

- **الفرق بين الخجل والقلق الاجتماعي**: The difference between shyness and social anxiety

تعريف القلق الاجتماعي يركز على الشعور أو حالة الإثارة التي تتمحور حول التفاعلات مع الآخرين. وبما أن الخجل والقلق الاجتماعي كلاهما يتضمن عدم الراحة والدافع للهروب من الموقف، إلا أن هناك فروقا بينهما تتمثل في أن الخجل قد يشتمل على القلق الاجتماعي كمكون عاطفي بينما القلق الاجتماعي لا يؤدي بالضرورة إلى الخجل كسلوك، وقد يجمع الخجل بين الشعور والسلوك (Henderson & Zimbardo,2001:6-7).

- **الفرق بين الخجل والانطواء**: The difference between shyness and introversion

الفرد الخجول يرغب في التفاعل مع الآخرين لكنه يشعر بعدم الارتياح مما يجعله يتفادى ذلك في مناسبات معينة، أما الانطواء فيتمثل في ميل الفرد إلى توجيه الاهتمام إلى الداخل (النوايسة، ٢٠٠١٥: ٩٧). الخجل دليل أو عرض من أعراض الانطواء، فهو جزء لا يتجزأ من الإنطواء ومن مكوناته الأساسية (المبار 1-207:2000) وذكر (هيكل، ١٩٧٨: ٢٨) بأن "الانطوائيين خجولون بطبعهم".

- **الفرق بين الخجل والانسحاب الاجتماعي**: The difference between shyness and Social withdrawal

يشير مصطلح الانسحاب الاجتماعي إلى عزل الطفل لنفسه عن مجموعة الأقران، وعلى الرغم من أن بعض الأطفال المنعزلين اجتماعيًا يبتعدون في البداية

عن التفاعل الاجتماعي، إلا أنهم قد يستبعدون من قبل أقرانهم، وبالتالي بمرور الوقت قد يصبح من الصعب التمييز بين الانسحاب والعزلة النشطة. وأيضًا قد يكون الانسحاب الاجتماعي في مرحلة الطفولة حافزًا في نموذج المعاملات الذي يصف تطور النتائج السلبية مثل الاحترام السلبي للذات والوحدة ورفض الأقران والإيذاء والقلق والاكتئاب (Rubin, Coplan & Bowker, 2009:143) . كما ذكر (بطرس،٢٠١٠: ٣٨٠) أن الانسحاب الاجتماعي هو الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي والاخفاق في المشاركة الاجتماعية والافتقار إلى أساليب التواصل الاجتماعي والاحباط والتوتر وخيبة الأمل، ويتراوح هذا السلوك بين عدم إقامة علاقات اجتماعية وكراهية الآخرين والانعزال.

- **مكونات الخجل**:

على الرغم من أن الباحثين قد حددوا الخصائص الأساسية للخجل مع التركيز على الخبرة الذاتية أو الجوانب السلوكية أو كليهما، تشير الأدلة التجريبية إلى أن الخجل عادة ما يتضمن ثلاثة مكونات للاستجابة هي: فسيولوجية/ عاطفية وسلوكية ومعرفية (Greer-Clark, 1998:13). أما (النيال وأبو زيد، 1999:13-16) فأشارا إلى أن مكونات الخجل تتمثل في:

- المكون المعرفي: يتمثل في وزيادة الانتباه للذات وزيادة الوعي بها وعدم التوقع.
- المكون الفسيولوجي: يتمثل في زيادة إفراز الادرينالين واحمرار الوجه وافراز العرق وزيادة النبض وجفاف الحلق وبرودة اليدين.
- المكون السلوكي: يتمثل في حالة من عدم الارتياح والارتباك والتردد والصمت.
- المكون الوجداني: يتمثل في الحساسية وضعف الثقة بالنفس. كما يرى العديد من الباحثين أن للخجل أربعة مكونات هي:
  - ✓ المكون الانفعالي: يظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى الانسحاب بعيدًا عن مصدر التنبيه وخفقان القلب واحمرار الوجه وبرودة اليدين.
  - ✓ المكون المعرفي: يتمثل في انتباه مفرط للذات وصعوبات في الاقناع والاتصال.
  - ✓ المكون السلوكي: يتمثل في نقص السلوك ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين، حيث يتصفون بنقص في الاستجابات السوية.
  - ✓ المكون الوجداني: يتمثل في الحساسية وضعف الثقة بالنفس (سليم،٢٠١١: ١٥٨).

- **أسباب الخجل**:

- اختلال الشعور بالأمن الناتج عن مشاعر الإحساس بالعجز واليأس وضعف الثقة بالنفس وعدم الكفاءة الاجتماعية وضعف الثقة بالآخرين.
- ممارسات التنشئة الاجتماعية غير السليمة مثل الحماية الزائدة والإهمال وتوجيه النقد الشديد وعدم الثبات في التنشئة الاجتماعية.

- السمات الشخصية، حيث ترتبط بعض الخصائص الشخصية بالخجل.
- إشعار الطفل بالتبعية وطلب الكمال أمام الأقران.
- قبول فكرة الخجل.
- التأخر الدراسي، فقد يكون التأخر في الدراسة سبباً في الشعور بالنقص وضعف الثقة في النفس.
- اضطرابات النمو الخاصة والمرض الجسمي (أبو سكينة وراغب،٢٠١٤: ١٢١ - ١٢٣).

• **خصائص الأشخاص الخجولين**:

الصفات والخصائص التي تميز الشخصية الخجولة هي:

- الميل إلى العزلة.
- الميل إلى قضاء وقت أقل في التحدث ووقت أكثر في الانشغال بالذات.
- أكثر قلقا وتوترًا وشعورًا بالوحدة.
- الميل إلى الصمت.
- عدم الثقة في القدرة على التفاعل الاجتماعي (حبيب، ١٩٩٢: ٦٩).

• **آثار الخجل**:The effects of shyness

هناك ملاحظة شائعة في جميع أبحاث الخجل تقريبًا وهي أن عواقب الخجل مقلقة للغاية، حيث لا يستفيد الأفراد الخجولون من المواقف الاجتماعية ويكونون أقل تعبيرًا لفظيًا وغير لفظي ولديهم المزيد من الشعور بالوحدة من الأشخاص غير الخجولين، ويؤخرون تأسيس الوظائف ويظهرون مستويات أقل من الانجاز الوظيفي مقارنة بأقرانهم غير الخجولين. يصبح عدم القدرة المتصورة على الاختلاط الاجتماعي من قِبل الأفراد الخجولين عذرًا للفشل المتوقع واستراتيجية الإعاقة الذاتية على سبيل المثال (لا يمكنني فعل ذلك لأنني خجول). يمكن أن يؤدي الخجل الشديد الذي يستمر حتى السنوات الأخيرة من الحياة إلى عزلة اجتماعية مزمنة تؤدي إلى الشعور بالوحدة الشديدة والاضطرابات النفسية ذات الصلة وحتى الأمراض المزمنة (Henderson, Zimbardo & Carducci, 1999:3) ، حيث كشفت دراسة بلكونيس (Pilkonis ,2006: 610) عن الأفراد الخجولين وغير الخجولين بأن هناك اختلافات كبيرة بين المجموعتين في السلوك اللفظي والتأثير.

• **الدراسات السابقة**:

هدفت دراسة (شقير، ١٩٩٦م) إلى التعرف على بعض العوامل الشخصية (الجنس، الفرقة الدراسية، الخجل) التي قد يكون لها تأثير على أداء الطالب المعلم أثناء موقف التربية العملية داخل قاعة الدرس. استخدمت الباحثة مقياس الخجل إعداد حسين الدريني (١٩٨٠/١٩٨١)، وبلغ حجم العينة (٤٠٠) طالبا وطالبة بكليات التربية بالمملكة العربية السعودية. كشفت النتائج عن ارتفاع الخجل لدى الطالبات عنه لدى الطلاب وانخفاض معدل الخجل بانتقال الطالب إلى فرقة دراسية أعلى وارتباط مستوى الأداء العملي سلبيًا بمستوى الخجل وعدم تفاعل الخجل والجنس والفرقة الدراسية مع بعضها البعض، وبالتالي عدم تأثيره على

مستوى الأداء في مادة التربية العملية. كما أظهرت النتائج تأثر مستوى الأداء في مادة التربية العملية بالمستوى الدراسي والخجل.

هدفت دراسة (يوسف وخليفة،٢٠٠٤م) إلى كشف العلاقة بين الخجل والتوافق الاجتماعي لدى مجموعتين من طلبة الجامعة السعوديين والكويتيين، كما هدفت إلى معرفة الفروق بين الجنسين في كل من الخجل والتوافق والكشف عن البنية العاملية لمقياس الخجل. استخدم الباحثان مقياس الخجل الاجتماعي والتوافق الاجتماعي، وبلغ حجم العينة (٣٢٠) طالبا وطالبة من السعوديين و(٤٠٠) طالبا وطالبة من الكويتيين. كشفت النتائج عن أن الطلبة السعوديين أكثر خجلا بشكل جوهري من الطلبة الكويتيين، بينما حصل الطلبة الكويتيون على درجات أعلى جوهريا من الطلبة السعوديين على مقياس التوافق الاجتماعي. كما أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الخجل والتوافق الاجتماعي وعدم وجود فروق جوهرية في الخجل بين الطلاب والطالبات في كل من الخجل والتوافق الاجتماعي، وأوضحت نتائج التحليل العاملي لمقياس الخجل عن انتظامه في سبعة عوامل لدى الطلبة السعوديين وأربعة عوامل لدى الطلبة الكويتيين.

هدفت دراسة (محمد، ٢٠١٠م) إلى الكشف عن مستوى الشعور بالخجل وسلوك العزلة لدى طالبات جامعة الأنبار ومعرفة العلاقة بينهما. استخدمت الباحثة مقياس (التكريتي ٢٠٠١) لقياس الخجل ومقياس (الجنابي ٢٠٠٨) لقياس سلوك العزلة، بلغ حجم العينة (١٥٠) طالبة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة دالة بين الخجل وسلوك العزلة.

هدفت دراسة (الشريفين والشريفين،٢٠١٣م) إلى الكشف عن العوامل المؤثرة في الخجل لدى طلبة الجامعات. استخدم الباحثان مقياس الخجل الذي طوره الباحثان (٢٠١١)، وبلغ حجم العينة (٥٢٦) طالبًا وطالبة. كشفت النتائج عن أن مستوى الخجل لدى الطلبة كان متدنيًا ومعاملات الارتباط بين مستوى الخجل وكل من متغيرات الجنس ونمط المعاملة الوالدية ونوع الكلية والمستوى الدراسي ومستوى التحصيل الدراسي ووجود إعاقة ومستوى التدين وفئة الطول كانت منخفضة إلا أنها دالة إحصائيا.

هدفت دراسة أسي (Asi,2016) إلى التعرف على مستوى الخجل لدى الطلاب الموهوبين في مدينة الرياض والكشف عن الفروق وفقا لمتغير المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة. استخدم الباحث المنهج الوصفي واستبيان الشعور بالخجل ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة، وبلغ حجم العينة (١٠١) طالبًا تم اختيارهم عشوائيًا من مراكز الطلبة الموهوبين بالرياض. أشارت النتائج إلى أن المتوسط الحسابي للشعور بالخجل لدى أفراد العينة كان متوسطا، كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالخجل تُعزى إلى المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة لصالح ذوي المستوى المنخفض.

• **تعقيب على الدراسات السابقة**:

يتفق البحث الحالي مع الدراسات التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الخجل كدراسة (محمد، ٢٠١٠م) ودراسة (Asi,2016)، كما تباينت أهداف الدراسات الأخرى التي تناولت الخجل وسط الطلبة الجامعيين كدراسة (الشريفين والشريفين،٢٠١٣م) التي هدفت إلى الكشف عن العوامل المؤثرة في الخجل. أما دراسة (يوسف وخليفة،٢٠٠٤م) فهدفت إلى كشف العلاقة بين الخجل والتوافق الاجتماعي والفروق بين الجنسين. أهم ما يُميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة أنه نبع من إحساس الباحثة بالمشكلة من خلال تعاملها مع الطالبات في قاعات الدرس، فضلاً عن أن الباحثة لم تعثر على دراسة حاولت الكشف عن الفروق في الخجل بين الطالبات وفقا لبعض المتغيرات الديمغرافية (العمر والحالة الاجتماعية ومكان الإقامة).

• **فروض البحث**:

- يتسم الخجل لدى طالبات كلية العلوم الآداب برفحاء بالارتفاع.
- توجد فروق دالة في الخجل لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء تبعاً لمتغير العمر.
- توجد فروق دالة في الخجل لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.
- لا توجد فروق دالة في الخجل لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء تبعًا لمتغير مكان الإقامة.

• **إجراءات البحث**:

• **منهج البحث**:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لأن البحث الوصفي طريقة يعتمد عليها الباحث في الحصول على معلومات دقيقة تُصور الواقع الاجتماعي (صابر، موافي والشمري، ٢٠١٥م:٢٢٩) من أجل اختبار الفروض أو الإجابة عن الأسئلة التي تخص الوضع الحالي لعينة البحث (مطاوع، والخليفة، وعطيفة،٢٠١٤م:١١٠).

• **مجتمع وعينة البحث**:

يتمثل مجتمع البحث في طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء بجامعة الحدود الشمالية اللائي يدرسن في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٨ - ٢٠١٩م، والبالغ عددهن (١٢٤٥) طالبة. تم تطبيق الاستبيان على (٢٢٠) طالبة وتم اختيارهن بطريقة عشوائية طبقية، حيث تم استبعاد (١٩) منها لعدم اكتمال البيانات. وعليه، تكونت عينة البحث من (٢٠١) طالبة بنسبة بلغت (١٦.١٤٪) من مجتمع البحث.

• **توصيف عينة البحث**:

يوضح الجدول (١) خصائص الطالبات عينة البحث وفق بعض المتغيرات الديمغرافية :

جدول (١) خصائص الطالبات بعينة البحث تبعًا لبعض المتغيرات الديمغرافية

متغيرات التوصيف	التدرج	التكرار	النسبة المئوية
العمر بالسنوات	أقل من ٢١	66	32.8
	٢١ ـ ٢٤	131	65.2
	أكثر من ٢٤	4	2.0
	المجموع	201	100.0
الحالة الاجتماعية	متزوجة	24	11.9
	غير متزوجة	177	88.1
	المجموع	201	100.0
مكان الإقامة	داخل مدينة رفحاء	149	74.1
	خارج مدينة رفحاء	52	25.9
	المجموع	201	100.0
المستوى الدراسي (الفرقة الدراسية)	الأول	38	18.9
	الثاني	40	19.9
	الثالث	58	28.9
	الرابع	65	32.3
	المجموع	201	100.0

- **أدوات البحث**:
- **أولاً: نموذج البيانات الأولية**:

لتحقيق أهداف البحث، صممت الباحثة نموذج بيانات أولية يحتوي على العمر والحالة الاجتماعية ومكان الإقامة.

- **ثانياً: مقياس تشخيص الخجل**:

تم استخدام مقياس تشخيص الخجل إعداد (شقير والكردى، ٢٠١٢م)، حيث يتكون عدد فقراته من (٤٠) فقرة موزعة على خمسة محاور وهي: أعراض ومظاهر الخجل الفسيولوجية، المعرفية، الانفعالية، الشخصية وأعراض ومظاهر السلوك الاجتماعي للخجل. يُجاب على مواقف المقياس باختيار إحدى الاجابات الثلاث التي تمثل انطباعًا دقيقًا وصحيحًا، بحيث يأخذ الاختيار (أ) درجة واحدة (١) والاختيار (ب) درجتين (٢) والاختيار (ج) ثلاث درجات (٣)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٤٠ – ١٢٠) درجة، ويتم تحديد مستويات الخجل على النحو التالي:

- خجل منخفض: ٤٠ -٦٥
- خجل متوسط: ٦٦ - ٩٠
- خجل مرتفع: ٩١ -١٢٠

- **دلالات صدق وثبات المقياس في صورته الأصلية**:

تم تقنين المقياس في البيئة السعودية، حيث قامت (شقير والكردى،٢٠١٢م) بحساب الصدق الظاهري ومعامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وأشارت النتائج إلى ارتفاع معامل الارتباط لجميع العبارات التي كانت جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١)، كما تم حساب معاملات الارتباط بين محاور المقياس والدرجة الكلية، وبينت النتائج أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة

عند مستوى (٠.٠١). أما لحساب الثبات، فتم استخدام طريقتي التجزئة النصفية وكانت جميع معاملات الارتباط دالة وموجبة عند مستوى (٠.٠١) لكل محاور المقياس وللدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغت الدرجة الكلية لمعامل الارتباط (٠.٩٥٥) ومعامل ألفا كرونباخ وكانت جميع معاملات الثبات دالة عند مستوى (٠.٠١)، حيث بلغت الدرجة الكلية لمعامل ثبات ألفا (٠.٨٢٦). كما تم تقنين المقياس في البيئة المصرية بواسطة (شقير والكردى،٢٠١٢) بحساب الصدق الظاهري وحساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لكل محور، وأوضحت النتائج ارتفاع معامل الارتباط لجميع العبارات والتي كانت جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١). كما تم حساب معامل الارتباط بين المحاور الأربعة وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، وأشارت النتائج إلى أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة عند مستوى (٠.٠١). أما لحساب الثبات، فتم استخدام طريقتي التجزئة النصفية وكانت جميع معاملات الارتباط دالة وموجبة عند مستوى (٠.٠١) لكل محاور المقياس وللدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغت الدرجة الكلية لمعامل الارتباط (٠.٨٨) ومعامل ألفا كرونباخ وكانت جميع معاملات الثبات دالة عند مستوى (٠.٠١)، وبلغت الدرجة الكلية لمعامل ثبات ألفا (٠.٨٩٣).

ترى الباحثة أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية ويصلح لأغراض التشخيص في البحث الحالي.

- **دلالات صدق وثبات المقياس في البحث الحالي**:

قامت الباحثة بتعديل صياغة بعض العبارات لتتلاءم مع مجتمع البحث الحالي، حيث إن صياغة العبارات في صورتها الأصلية موجهة للجنسين، بينما البحث الحالي موجه للطالبات فقط. وللتأكد من صدق المقياس، تم عرض المقياس على (11) عضوًا من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات السعودية والسودانية لإبداء آرائهم حول مدى مناسبة وملاءمة عبارات المقياس ووضوح الصياغة، وأجمع الغالبية العظمى من المحكمين على مناسبة العبارات وملاءمتها لأبعاد المقياس ووضوح الصياغة.

- **دلالات صدق وثبات المقياس في البحث الحالي**:

- **الدراسة الاستطلاعية لمقياس الخجل**:

لمعرفة الخصائص القياسية للبنود بمقياس الخجل، تم تطبيقه على عينة أولية استطلاعية حجمها (40) طالبة تم اختيارهن من مجتمع البحث الحالي وقامت الباحثة بالآتي:

١ ـ صدق الاتساق الداخلي للبنود:

لمعرفة صدق اتساق البنود بمقياس الخجل مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية التي تقع تحتها هذه البنود، تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل

بند مع الدرجة الكلية للبعد الفرعي المعني، وذلك من بيانات العينة الاستطلاعية، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول (٢) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين البنود مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بمقياس الخجل عند تطبيقه على الطالبات بمجتمع البحث الحالي (ن = 40)

أعراض ومظاهر		أعراض ومظاهر		أعراض ومظاهر		أعراض ومظاهر		أعراض ومظاهر	
البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط
1	.396	9	.682	17	.449	25	.396	33	.641
2	.680	10	.560	18	.623	26	.450	34	.448
3	.731	11	.662	19	.481	27	.576	35	.546
4	.647	12	.522	20	.445	28	.434	36	.559
5	.560	13	.424	21	.386	29	.330	37	.525
6	.660	14	.466	22	.483	30	.564	38	.668
7	.380	15	.527	23	.680	31	.468	39	.597
8	.566	16	.477	24	.658	32	.549	40	.729

يُلاحظ من الجدول أعلاه أنّ جميع معاملات الارتباطات لجميع البنود موجبة الإشارة ودالة إحصائيًا عند مستوى (05.) (قيمة أي منها أكبر من (265.))، لذلك قررت الباحثة اعتماد جميع هذه البنود بهذا المقياس، وهذه النتائج تؤكد تمتع جميع هذه البنود بصدق اتساق داخلي جيد.

• ٢ ـ معاملات الثبات للدرجات الكلية:

لمعرفة الثبات للدرجات الكلية لكل بُعد من الأبعاد الفرعية بمقياس الخجل وللدرجات الكلية للمقياس ككل، تم تطبيق معادلتي ألفا كرونباخ وسبيرمان . براون على بيانات العينة الاستطلاعية، فأظهر هذا الإجراء النتائج التالية:

جدول (٣) يوضح نتائج معاملات الثبات للدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بمقياس الخجل عند تطبيقه على الطالبات بمجتمع البحث الحالي (ن = 40)

الأبعاد الفرعية للخجل	عدد البنود	معاملات الثبات	
		ألفا كرونباخ	سبيرمان . براون
أعراض ومظاهر فسيولوجية	8	.842	.836
أعراض ومظاهر معرفية	8	.814	.831
أعراض ومظاهر انفعالية	8	.807	.812
أعراض ومظاهر شخصية	8	.761	.814
أعراض ومظاهر اجتماعية	8	.846	.903
الدرجة الكلية للخجل	40	.951	.940

يُلاحظ من الجدول أعلاه أن جميع معاملات الثبات لجميع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بالمقياس تتراوح بين (0.761) و(0.903) وللدرجة الكلية للمقياس ككل أكبر من (939.)، الأمر الذي يؤكد تمتع جميع هذه الدرجات الكلية بثبات مرتفع.

• **كيفية الحكم على السمة العامة**:

للحكم على مستوى سيادة كل بُعد من أبعاد الخجل والدرجة الكلية له، تم اعتماد القيم المحكية المبينة بالجدول التالي، علمًا بأن قيمة الوسط الحسابي النظري (م) لكل بُعد من هذه الأبعاد عبارة عن حاصل ضرب عدد البنود بالبُعد المعني في الرقم (3)، وأن الانحراف المعياري (ع) للبُعد المعني عبارة عن ناتج قسمة المدى النظري لدرجات البُعد المعني (The theoretical Range) على الرقم (6) (السيد،٢٠٠٨م).

جدول (٤) يوضح القيم المحكية للحكم على مستويات سيادة الخجل لدى الطالبات بمجتمع البحث

مدى القيم المحكية للاختبار	مستويات سيادة الخجل
أصغر من (م - ع)	منخفض
أصغر من (م) ــ (م - ع)	دون الوسط
يساوي (م)	متوسط
أكبر من (م) ــ (م + ع)	فوق الوسط
أكبر من (م+ع)	مرتفع

• عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

• **عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرض الأول**:

للتحقق من صحة الفرض الأول الذي نصه: " يتسم الخجل لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء بالارتفاع "، تم تطبيق اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد.

جدول (٥) يوضح نتيجة اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد للحكم على مستوى سيادة أبعاد الخجل والدرجة الكلية له لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء (ن = 201) (د ح = 200)

أبعاد الخجل	الوسط	انحراف	قيمة	قيمة (ت)	قيمة	استنتاج درجة
أعراض ومظاهر	12.08	2.75	13.33	-6.423	.001	منخفضة
أعراض ومظاهر	12.68	3.03	13.33	-3.034	.002	منخفضة
أعراض ومظاهر	11.71	2.64	13.33	-8.707	.001	منخفضة
أعراض ومظاهر	12.56	2.94	13.33	-3.706	.001	منخفضة
أعراض ومظاهر	12.19	2.96	13.33	-5.439	.001	منخفضة
الدرجة الكلية	61.23	11.7	66.67	-6.582	.001	منخفضة

يُلاحظ من الجدول أعلاه أن جميع قيم (ت) المحسوبة لجميع الأبعاد الفرعية للخجل وللدرجة الكلية له سالبة الإشارة ودالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) أو أقلّ من ذلك، مما يعني أن الخجل بجميع أبعاده ودرجته الكلية يسود بدرجة منخفضة لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء وذلك في ضوء القيم المحكية لاختبار (ت) والمبينة بالجدول. إن هذه النتائج توضح عدم تحقق صحة الفرض الأول من فروض هذا البحث. تتفق هذه النتيجة مع دراسة (الشريفين والشريفين،٢٠١٣م) التي كشفت نتائجها عن أن مستوى الخجل لدى الطلبة كان متدنيًا، بينما تختلف مع دراسة أسي (Asi,2016) التي أشارت إلى أن المتوسط الحسابي لشعور الخجل لدى أفراد العينة كان متوسطًا.

وتفسير ذلك يعود إلى أن الغالبية العظمى من عينة البحث الحالي كانت من الطالبات اللاتي أكملن أكثر من عام دراسي في الجامعة، فقد تم التكيف مع الدراسة الجامعية، حيث بلغ عددهن (١٦٣) بنسبة (٨١.١٪) من عينة البحث، بينما بلغ عدد طالبات السنة الأولى (٣٨) طالبة فقط بنسبة (١٨.٩٪) من عينة البحث الحالي. وتعود قلة عدد طالبات السنة الأولى إلى عدم وجود طالبات هذه الفرقة الدراسية في بعض الأقسام العلمية في الفترة التي تم فيها تطبيق أدوات البحث (الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٨ -٢٠١٩م)، حيث أشارت نتائج دراسة (شقير، ١٩٩٦) إلى انخفاض معدل الخجل بانتقال الطالب إلى فرقة دراسية أعلى، فضلاً عن أن دراسة (SEVİNÇ & GİZİR, 2014) هدفت إلى الكشف عن العوامل الأكثر شيوعًا التي تؤثر سلبًا على التكيف مع الجامعة والاستراتيجيات التي يستخدمها طلبة السنة الأولى بالجامعة في عملية التكيف من وجهة نظرهم، وأشارت نتائجها إلى أن هؤلاء الطلبة يستخدمون في الغالب أسلوب التجنب للتعامل مع التحديات في عملية التكيف مع الجامعة.

المرحلة الجامعية تحتاج إلى التوافق مع متطلبات الحياة المعاصرة كافة نظرًا لما يحتاجه الطلبة في هذه المرحلة من امكانات وقدرات ومهارات تمكنهم من التعامل مع المعطيات الجديدة نتيجة انتقالهم إلى بيئة تعلم جديدة في الجامعة وما تتطلبه هذه البيئة من استعدادات وقدرات ومتطلبات التخصصات التي يدرسونها (العود، ٢٠٢٠: ٣).

قد يحدث الخجل بسبب الخوف مما سيفكر به الآخرون عن سلوك الفرد وجودته، فالخوف من ردود الفعل السلبية والنقد قد يدفع الفرد إلى تجنب المواقف الاجتماعية. وعليه، فالخجل هو مصطلح يستخدم في كثير من الأحيان لوصف الانزعاج الذي يشعر به الأفراد في المواقف الاجتماعية، وقد يكون سمة من سمات الأفراد الذين لديهم تقدير ذات منخفض (Jonathan & Ngozi, 2017:93-94)، حيث إن ضعف الثقة بالنفس قد يدفع بالفرد إلى تجنب المواقف الاجتماعية.

- **عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرض الثاني**:

للتحقق من صحة الفرض الثاني الذي نصه: " توجد فروق دالة في الخجل لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء تبعاً لمتغير العمر"، تم تطبيق اختبار كروسكال -والز كبديل لتحليل التباين الأحادي، وذلك لصغر حجم مجموعة الطالبات اللاتي أعمارهن أكبر من (24) سنة، والجدول (٦) يوضح نتائج هذا الإجراء:

يُلاحظ من الجدول (٦) أن جميع قيم كا تربيع المحسوبة لجميع الأبعاد الفرعية للخجل وللدرجة الكلية له، غير دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في جميع أبعاد الخجل والدرجة الكلية له تبعًا لمتغير العمر لدى الطالبات بكلية العلوم والآداب برفحاء. لم تعثر الباحثة على دراسات سابقة حاولت الكشف عن الفروق في الخجل وفقا لمتغير العمر مما يزيد من أهمية البحث الحالي.

جدول (٦) يوضح نتيجة اختبار كروسكال . والز للمتغيرات الرتبية بين المجموعات المستقلة لمعرفة دلالة الفروق في الخجل لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء تبعًا لمتغير العمر

أعراض ومظاهر	مجموعات	متوسط	قيمة كا تربيع	درجات	القيمة	الاستنتاج الخاص
فسيولوجية	أقل من ٢١	103.49	.222	2	.448	جميع الفروق بين المتوسطات غير دالة
	٢١ ـ ٢٤	99.95				
	أكبر من ٢٤	94.13				
معرفية	أقل من ٢١	98.55	.595	2	.372	جميع الفروق بين المتوسطات غير دالة
	٢١ ـ ٢٤	101.64				
	أكبر من ٢٤	120.63				
انفعالية	أقل من ٢١	101.08	.044	2	.489	جميع الفروق بين المتوسطات غير دالة
	٢١ ـ ٢٤	101.15				
	أكبر من ٢٤	95.00				
شخصية	أقل من ٢١	104.99	1.088	2	.290	جميع الفروق بين المتوسطات غير دالة
	٢١ ـ ٢٤	99.73				
	أكبر من ٢٤	76.63				
اجتماعية	أقل من ٢١	101.70	1.762	2	.207	جميع الفروق بين المتوسطات غير دالة
	٢١ ـ ٢٤	101.81				
	أكبر من ٢٤	63.00				
الدرجة الكلية للخجل	أقل من ٢١	101.98	.097	2	.477	جميع الفروق بين المتوسطات غير دالة
	٢١ ـ ٢٤	100.75				
	أكبر من ٢٤	93.00				

ويمكن تفسير ذلك في ضوء طبيعة أفراد العينة، حيث إن الغالبية منهن تراوحت أعمارهن بين (٢١ -٢٤) سنة، وبلغ عددهن (١٣١) طالبة بنسبة (٦٥.٢٪) من عينة البحث الحالي، مما يشير إلى أنهن أكملن أكثر من عام دراسي في الجامعة، وبالتالي تم التكيف مع الدراسة الجامعية ويتضح ذلك جليًا بالرجوع إلى خصائص العينة، حيث إن عدد طالبات السنة الأولى (٣٨) طالبة فقط بنسبة (١٨.٩٪) من عينة البحث الحالي، بينما عدد طالبات الفرق الدراسية العليا(١٦٣) طالبة بنسبة (٨١.١٪) من عينة البحث الحالي، فضلا عن أن أدوات البحث تم تطبيقها في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (٢٠١٨ -٢٠١٩م)، وعليه أيضًا فإن طالبات السنة الأولى قد أكملن فصلا دراسيًا في الجامعة، لذا لم تظهر الفروق بين الطالبات في الخجل وفقا لمتغير العمر.

الخجل يتفاوت في شدته من فرد لآخر ومن موقف لآخر ومن عمر لآخر (النيال وأبو زيد،١٩٩٩:١)، فخجل الطفولة له تأثيرات عميقة على أفكار الأفراد ومشاعرهم وسلوكياتهم التي يمكن أن تنتقل إلى مرحلة البلوغ (Lao, Akseer, Bosacki & Coplan, 2013:269). وبما أن الخجل من مشكلات الطفولة فقد يمتد أثره إلى المراحل العمرية اللاحقة ويصبح سمة من سمات شخصية الفرد ما لم يتم الاهتمام به ومعالجته أو محاولة التخلص منه، حيث أشار (دياب وعلي، ٢٠١٢:١٧٤) إلى أن أهمية علاج مشكلات الطفولة تنبع من أهمية مرحلة الطفولة كحجر أساس لبناء شخصية الفرد مستقبلا وتوافقه في مرحلة المراهقة والرشد. وقد تبين من دراسات الباحثين في الشخصية وعلم نفس النمو أن توافق الفرد في مرحلة المراهقة والرشد مرتبط إلى حد كبير بتوافقه في مرحلة الطفولة.

كما أشار جونازان ونقوزي (Jonathan & Ngozi, 2017:99) إلى أن الخجل ظاهرة عالمية تؤثر على الجميع تقريبًا إلى درجة معينة، حيث إنه ينبع من الخوف مما سيقوله الآخرون أو تفكيرهم في سلوكنا أو أدائنا. وذكرت (النوايسة، 96-95:2015) أن الحياة الجامعية تتطلب اتقان بعض المهارات التكيفية المناسبة للمرحلة كالثقة بالنفس وبذل الجهد للقيام بمتطلبات الحياة الجامعية واكتساب المهارات الحياتية من أجل مواطنة فاعلة، حيث تتفق معها الباحثة وتضيف أن اتقان هذه المهارات التكيفية بذرتها الأولى تعتمد على مرحلة الطفولة.

وبناءً على ما سبق، فتأثير العمر على مستوى الخجل لم يظهر في عينة البحث الحالي ولكن ربما يظهر في الدراسات الطولية، حيث يتم تتبع التغيرات التي تحدث في مستوى الخجل من سنة لأخرى أو من مرحلة نمائية إلى أخرى، مما يشير إلى ضرورة إجراء المزيد من الدراسات للكشف عن تأثير العمر على الخجل.

- **عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرض الثالث**:

للتحقق من صحة الفرض الثالث الذي نصه: " توجد فروق دالة في الخجل لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء تبعًا لمتغير الحالة الاجتماعية "، تم تطبيق اختبار مان. وتني للفرق بين متوسطي رتب مجموعتين مستقلتين كبديل لاختبار (ت) للفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين، وذلك للفرق الكبير بين حجم مجموعة الطالبات المتزوجات وحجم مجموعة الطالبات غير المتزوجات بعينة البحث، والجدول (٧) يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول (٧) يوضح نتائج اختبار مان. وتني للفرق بين متوسطي رتب مجموعتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في الخجل لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (ن = ٢٠١)

أعراض ومظاهر	الحالة	متوسط	قيمة (يو)	قيمة (ذ)	قيمة	الاستنتاج
فسيولوجية	متزوجة	113.25	1830.0	-1.107	.134	الفرق غير دال إحصائيا
	غ متزوجة	99.34				
معرفية	متزوجة	122.60	1605.5	-1.950	.026	الفرق دال، متوسط المتزوجات أكبر
	غ متزوجة	98.07				
انفعالية	متزوجة	116.85	1743.5	-1.436	.076	الفرق غير دال إحصائيا
	غ متزوجة	98.85				
شخصية	متزوجة	111.81	1864.5	-.976	.165	الفرق غير دال إحصائيا
	غ متزوجة	99.53				
اجتماعية	متزوجة	101.58	2110.0	-.053	.479	الفرق غير دال إحصائيا
	غ متزوجة	100.92				
الدرجة الكلية	متزوجة	113.10	1833.5	-1.087	.139	الفرق غير دال إحصائيا
	غ متزوجة	99.36				

يُلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة (ذ) المحسوبة لبُعد الأعراض والمظاهر المعرفية للخجل دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق دالة في رتب درجات هذا البُعد تبعًا لمتغير الحالة الاجتماعية للطالبات، فمتوسط رتب الطالبات المتزوجات أكبر مقارنة بنظيره لدى الطالبات غير المتزوجات. أما بالنسبة لقيم (ذ) المحسوبة لبقية أبعاد الخجل ودرجته الكلية، فجميعها غير دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05)، مما يُشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا

في رتب درجات هذه الأبعاد والدرجة الكلية للخجل تبعًا لمتغير الحالة الاجتماعية للطالبات. لم تعثر الباحثة على دراسات سابقة حاولت الكشف عن الفروق في الخجل وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية مما يزيد أيضًا من أهمية البحث الحالي.

يوجد فرق كبير بين الحياء والخجل، فالحياء صفة محمودة ودليل تكامل الأدب، أما الخجل فهو تجنب التواجد مع الآخرين والخوف من الالتقاء بهم، وقد يتحول الخجل في بعض الأحيان إلى رهبة وخوف (سليم، ٢٠١١: ١٤١)، لذا فهذه النتيجة التي توصل إليها البحث الحالي وهي وجود فروق دالة إحصائيًا في بُعد الأعراض والمظاهر المعرفية للخجل بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات لصالح المتزوجات، غير متوقعة، حيث إنه من المنطقي أن تزيد الجرأة والقدرة على التفاعل مع الآخرين لدى الطالبات المتزوجات، لكن بما أن أعراض ومظاهر الخجل المعرفية وفقا لما أوردته (شقير والكردى، ٢٠١٢: ٤) تتمثل في دوام التفكير في صعوبة مواجهة الآخرين واضطراب وتشويش نسبي في التفكير وصعوبة التعبير عن الأفكار والأفكار السلبية عن الذات وبعض الصعوبات في استرجاع الأفكار نتيجة للخوف والخجل والتفكير كثيرًا في المواقف التي تسبب الخجل وصعوبة الإقناع والإنصات والتشتت أثناء الحديث والتأمل الزائد فيما فيه من نقص، فترى الباحثة أن تفسير هذه الفروق في عينة البحث الحالي ربما يعود إلى تعدد الأدوار التي تقوم بها الطالبة المتزوجة كدور الزوجة ودور الأم ودور الطالبة، فقد تشعر بالتوتر والقلق فتقل الثقة بالنفس مما يزيد الأمر سوءًا نتيجة لصراع الأدوار، حيث أشارت (قاسم، ٢٠١٦: ٦٢) إلى أن كل دور يستنفد طاقة وجهد ويتطلب حيزًا من وقت الطالبة المتزوجة، واذا شعرت بالتقصير في دور أو أكثر من هذه الأدوار فقد يحدث لها صراع بين الأدوار.

- **عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرض الرابع**:

للتحقق من صحة الفرض الرابع الذي نصه: " لا توجد فروق دالة في الخجل لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء تبعًا لمتغير مكان الإقامة "، تم تطبيق اختبار مان . وتني للفرق بين متوسطي رتب مجموعتين مستقلتين كبديل لاختبار (ت) للفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين، وذلك للفرق الكبير بين حجم مجموعة الطالبات المقيمات داخل مدينة رفحاء وحجم مجموعة الطالبات المقيمات خارج مدينة رفحاء بعينة البحث، والجدول (٨) يوضح نتائج هذا الإجراء:

يُلاحظ من الجدول (٨) أن جميع قيم (ذ) المحسوبة لجميع الأبعاد الفرعية للخجل وللدرجة الكلية له غير دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05)، مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في جميع أبعاد الخجل والدرجة الكلية له تبعًا لمتغير مكان الإقامة لدى الطالبات بكلية العلوم والآداب برفحاء.

تشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق في العوامل البيئية وفقًا لمكان الإقامة في مدينة رفحاء أو خارجها، لم تعثر الباحثة على دراسات سابقة حاولت الكشف عن الفروق في الخجل وفقا لمتغير مكان الإقامة مما يزيد من أهمية البحث الحالي .وفقا للاتجاه البيئي الأسري كأحد النظريات المفسرة للخجل، يعزو

البعض الخجل إلى عوامل بيئية أسرية (النوايسة، ٢٠١٥:٩٨)، حيث توصلت دراسة شيك (Chęć, 2019:77) إلى أن الأبحاث التي أجريت حول العالم لسنوات عديدة كشفت عن أن الخجل يتأثر بكل من العوامل البيولوجية والبيئية، وحاليًا يعتبر الخجل سمة شخصية مستقرة نسبيًا.

جدول (٨) يوضح نتائج اختبار مان. وتني للفرق بين متوسطي رتب مجموعتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في الخجل لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء تبعًا لمتغير مكان الإقامة (ن = ٢٠١)

أعراض ومظاهر الخجل	مكان الإقامة	متوسط الرتب	قيمة (يو) المحسوبة	قيمة (ذ) المحسوبة	قيمة احتمالية	الاستنتاج
فسيولوجية	م رفحاء	99.59	3664.5	-.584	.280	الفرق غير دال إحصائيا
	خ م	105.03				
معرفية	م رفحاء	101.50	3800.0	-.206	.419	الفرق غير دال إحصائيا
	خ م	99.58				
انفعالية	م رفحاء	99.67	3676.0	-.553	.290	الفرق غير دال إحصائيا
	خ م	104.81				
شخصية	م رفحاء	99.82	3698.5	-.489	.313	الفرق غير دال إحصائيا
	خ م	104.38				
اجتماعية	م رفحاء	97.35	3330.0	-1.515	.065	الفرق غير دال إحصائيا
	خ م	111.46				
الدرجة الكلية	م رفحاء	98.79	3544.0	-.914	.181	الفرق غير دال إحصائيا
	خ م رفحاء	107.35				

الخجل، وخاصة الشديد، من الاضطرابات التي تشير إلى عدم تمتع الفرد بالمهارات الاجتماعية، وهو الذي يدفع به إلى الميل إلى عدم مشاركة الآخرين وعدم القدرة على التحدث إلى الآخرين (النوايسة ،٢٠١٥:٩٦). ذكر (النيال وأبو زيد، ١٩٩٩:٢٦) أن الخجل شائع في المراحل العمرية المختلفة وخاصة في مرحلة الطفولة بسبب ما يمارسه الوالدان من سلوك في تنشئة الطفل أو من خلال خبرة الطفل القليلة وكيفية التعامل مع المواقف الاجتماعية، وأوردت (النوايسة، ٢٠١٥:١١٥) ما أشار إليه المخزومي ورضا بأن للوالدين دورًا في اضطراب سلوك الأبناء كسلوك الخجل وقد لا يكونان على علم بهذا. ويضيف (عثمان، 1994:204-205) بأن الخجل يُعد أحد سمات الشخصية، وبما أن الشخصية تتشكل من خلال مراحل النمو المتتابعة، فالبيئة الاجتماعية تلعب دورًا في بناء الشخصية والتنشئة الاجتماعية وهي من العوامل التي تلعب دورًا في تشكيل الشخصية وتطورها. وأشار (كفافي، ٢٠٠٥:١٦٢) بأن العامل الأساسي في مشكلة الخجل عند الشباب هو إحساس الفرد بعدم الكفاءة وهذا الشعور ليس من الضروري أن يكون حقيقيًا، وهذا الإحساس جزء من مفهوم الفرد عن ذاته، يتصرف بناءً عليه دون أن يفحصه، وهذا الإحساس يتكون في الصغر وفقا للأحكام والتعليقات والأوصاف السلبية التي كان يسمعها وهو طفل صغير لم تنم قدراته النقدية، وعليه فهؤلاء الأفراد يكونون مهيئين للشعور بالضعف وعدم الكفاءة.

الأسرة تُسهم في رسم أُطر السلوكيات وتترك بصمتها الواضحة على تكوين شخصية الفرد وتقديره لذاته وتوافقه النفسي واكتسابه المهارات الاجتماعية من

خلال ما يتعرض له من أساليب تنشئة اجتماعية وخبرات، حيث إن الأسرة هي الحلقة الأولى في عملية التنشئة الاجتماعية ونواة التربية المجتمعية.

- **ملخص النتائج**:

- يسود الخجل بجميع أبعاده ودرجته الكلية بدرجة منخفضة لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في جميع أبعاد الخجل ودرجته الكلية تبعًا لمتغير العمر لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في الدرجة الكلية للخجل وفي جميع أبعاده (عدا بُعد الأعراض والمظاهر المعرفية للخجل) تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء.
- وجود فروق دالة إحصائيًا في بُعد الأعراض والمظاهر المعرفية بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات لصالح المتزوجات (متوسطهن أكبر).
- عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في جميع أبعاد الخجل ودرجته الكلية تبعًا لمتغير مكان الإقامة (داخل مدينة رفحاء/خارج مدينة رفحاء) لدى طالبات كلية العلوم والآداب برفحاء.

- **توصيات البحث**:

- تكثيف دورات الثقة بالذات ومهارات الاتصال والتعامل الإيجابي مع الآخرين التي تُقدم في الكلية مع التركيز على الطالبات المتزوجات لحضور الدورات التدريبية.
- تقديم الدورات التدريبية والبرامج الإرشادية لإكساب الطالبات المتزوجات أساليب مواجهة الضغوط ومهارات إدارة الوقت لتمكينهن من إدارة صراع الأدوار.
- بما أن الخجل من مشكلات الطفولة ونظرًا لأهمية علاجها مبكرًا لدورها المهم في توافق الفرد في مرحلة المراهقة والمراحل العمرية اللاحقة وحتى لا يصبح الخجل سمة من سمات الشخصية، تُوصي الباحثة بتقديم محاضرات وبرامج إرشادية عن الخجل ودورات تدريبية عن الثقة بالذات في المرحلة المتوسطة والثانوية.
- تقديم محاضرات وبرامج إرشادية عن الخجل كبرامج توعية وقائية للطالبات في المرحلة الابتدائية ولأولياء الأمور نظرًا لأهمية دور الأسرة في الوقاية من الخجل والكشف المبكر.

- **مقترحات لأبحاث مستقبلية**:

- مستوى مهارات الاتصال لدى عينة من الطالبات الجامعيات.
- الخجل وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى عينة من الطالبات الجامعيات المتزوجات.
- الخجل وعلاقته بصراع الأدوار لدى عينة من الطالبات الجامعيات المتزوجات.

• قائمة المراجع:

• أولاً: المراجع العربية:

- أبو سكينة، نادية حسن وراغب، رشا عبد العاطي. (٢٠١٤). مشكلات الطفولة بين النظرية والتطبيق. الطبعة الثانية. عمان: دار الفكر.
- أبو غنيمة، عادل يوسف. (٢٠١١). اضطرابات السلوك عند الأطفال الأسباب والحلول. الطبعة الأولى. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- السيد، فؤاد البهي. (٢٠٠٨). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، الطبعة الثامنة، القاهرة: دار الفكر العربي.
- الشريفين، نضال كمال محمد والشريفين، أحمد عبد الله. (٢٠١٣). العوامل المؤثرة في الخجل لدى طلبة الجامعات الأردنية. مجلة العلوم التربوية، ٢٥(٣)،٦١٣- ٦٤٤ https://jes.ksu.edu.sa/ar/node/4111 .
- الشريفين، نضال كمال محمد والشريفين، أحمد عبد الله. (٢٠١١). بناء مقياس الخجل لدى طلبة الجامعات. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس،٩(٤)،١٢٥-١٦١. http://search.mandumah.com/Record/106162
- العود، ناصر بن صالح. (٢٠٢٠). المشكلات المؤثرة على التحصيل الدراسي للطالب المستجد في الجامعات السعودية. مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية، ١٢(٢)، ٣-٤٩. https://uqu.edu.sa/jss/43587
- القيسي، جيهان عبد حداد. (٢٠١٨). الخجل وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الصف الأول المتوسط. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ٥٩، ٤١١-٤٤٠. ISSN: 18192068
- المبارك، عبد الجليل العاقب. (٢٠٠٠). الانطواء لدى تلاميذ الصف الثامن بمرحلة الأساس وعلاقته بمرحلة التحكم والتحصيل الدراسي والاتجاهات الوالدية في التنشئة. رسالة دكتوراه منشورة. كلية التربية. الخرطوم: جامعة ام درمان الاسلامية. http://search.mandumah.com/Record/697570
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم. (٢٠١٥). فاعلية برنامج سلوكي للتخلص من الخجل عند الطالبات الخجولات في جامعة القصيم. عالم التربية، ٤٩(٤)، ٩٠-١٢٠. http://search.mandumah.com/Record/928744
- النيال، مايسة أحمد وأبو زيد، مدحت عبد الحميد. (١٩٩٩). الخجل وأبعاد الشخصية دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس، العمر والثقافة. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- بطرس، بطرس حافظ. (٢٠١٠). المشكلات النفسية وعلاجها. الطبعة الثانية. عمان: دار المسيرة.
- حبيب، مجدي عبد الكريم. (٢٠٠٨). بطارية اختبارات الخجل. الطبعة الثانية. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- حبيب، مجدي عبد الكريم. (١٩٩٢). الخجل كبعد أساسي للشخصية: دراسة ميدانية لدى عينتين من طلاب المرحلة الجامعية. علم النفس. الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٦(٢٣)، ٦٦-٨٥. http://search.mandumah.com/Record/170130
- حربوش، سمية. (٢٠١٥). الخجل والتوافق الاجتماعي: دراسة عبر ثقافية مقارنة بين عينة من الطلبة الجزائريين والمصريين. سلوك، ٢، ٢٧-٤٤. ISSN 2352- 0359
- خليفة، علي السيد. (٢٠٠١). الخجل والتشاؤم وعلاجهما. الاسكندرية: المركز العربي للنشر والتوزيع.
- دياب، محمد وعلي ولاء ربيع مصطفى. (٢٠١٢). علم نفس النمو للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، الطبعة الأولى، الرياض: دار الزهراء.
- سليم، عبد العزيز إبراهيم. (٢٠١١). المشكلات النفسية والسلوكية للأطفال. الطبعة الأولى، عمان: دار المسيرة.

- شقير، زينب محمود وكردى، سميرة عبد الله. (٢٠١٢). مقياس تشخيص الخجل في البيئة العربية، الطبعة الأولى.
- شقير، زينب محمود أبو العينين (١٩٩٦). تأثير الخجل على الأداء داخل الفصل الدراسي للطلاب المعلمين. المؤتمر الدولي الثالث، الارشاد النفسي في عالم متغير، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، ١، ٦٥-٩٢، https://search.mandumah.com/Record/38984
- صابر، ملكة حسين طه وموافي، سوسن محمد عز الدين والشمري، زينب حسن نجم. (٢٠١٥م). مهارات البحث العلمي. الطبعة الأولى، جامعة حائل: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- طاحون، حسين حسن حسين وخليل، منير حسن جمال. (١٩٩٦). دراسة الخجل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية. مستقبل التربية العربية، ٢(٨)، ١٢٧-١٤٩. https://search.mandumah.com/Record/1٧٩٠٨
- عثمان، فاروق السيد. (١٩٩٤). سمة الخجل وعلاقتها بأساليب التنشئة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ١٠(١)، ١٨٣-٢٤١. https://search.mandumah.com/Record/115895
- عبد الحميد، نهى عبد العظيم. (٢٠١٨). الخجل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لبعض المقررات التطبيقية لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالزقازيق. مجلة بحوث التربية الشاملة، ١، ٢٢٤-٢٤٥. https://search.mandumah.com/Record/1020516
- ٢٤- عكاز. (الأحد ٢٠١٨/٩/٣٠)١٠ وظائف الأسرع نموا حول العلم معظمها فنية. https://www.okaz.com.sa/article/1675142/
- قاسم، نعمات أحمد. (٢٠١٦). صراع الدور وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طالبات جامعة المجمعة. المجلة التربوية، ٤٦، ٤٦-٨٣.
- كفافي، علاء الدين. (٢٠٠٥). الصحة النفسية والإرشاد النفسي. الطبعة الثانية، الرياض: دار النشر الدولي.
- محمد، اسيل صبار. (٢٠١٠). الخجل وعلاقته بسلوك العزلة لدى عينة من طالبات جامعة الأنبار. مجلة جامعة الأنبار، ٢، ٦٠٩-٦٢٨. https://search.mandumah.com/Record/193265
- مطاوع، ضياء الدين والخليفة، حسن وعطيفة، حمدي. (٢٠١٤م). مبادئ البحث ومهاراته في العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية. ط ١، الدمام: مكتبة المتنبي.
- موقع جامعة الحدود الشمالية. https://nbu.edu.sa/AR/Pages/AboutUs.Aspx #%D9%
- هيكل، أيمن محمود. (١٩٧٨). الانطواء على النفس. مجلة التربية، ٢٥، ٢٨-٢٩. http://search.mandumah.com/Record/283934
- يوسف، جمعة سيد وخليفة، عبد اللطيف محمد. (٢٠٠٤). الخجل والتوافق الاجتماعي: دراسة ثقافية مقارنة بين مجموعتين من طلاب الجامعة السعوديين والكويتيين. مجلة العلوم الاجتماعية، ٢٨(٣)، ٨٩-١٢٠، http://search.mamdumah.com/Record/187636

- **ثانياً: المراجع الأجنبية:**

- Antony. M. M. (2004).10 Simple Solutions to Shyness. https://martinantony.com/wp-content/uploads/10-Simple-Solutions-to-Shyness.pdf
- Asi, Kh. Y. (2016). The Level of Shyness among Talented Students in Light of Socio-Economic Level of the Family in Riyadh. Journal of Education and Practice, 7(15), 48-53. ISSN 2222-288X
- Carducci, B. J., Hutzel, K., Morrison, E., & Weyer, C. Y. (2001). Social phobia and social anxiety as components of shyness.

Retrieved from ERIC Retrieved from https://search-proquest-com.sdl.idm.oclc.org/docview/62277958?accountid=142908
- Chęć, M. (2019). Contemporary views on shyness – a literature review. Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 3, 77–84. DOI: 10.12740/APP/109628
- Crozier, W. R.(2002). Shyness: Development, Consolidation and Change. 1st Edition. ISBN 9780203183427
- Greer-Clark, L. (1998). Cognition and self-presentation among publicly self-conscious, shy adolescent females (Order No. 9827206). Available from Pro Quest Dissertations & Theses Global. (304454253). Retrieved from https://search-proquest-com.sdl.idm.oclc.org/docview/304454253?accountid=142908
- Henderson, L. E. & Zimbardo, P. (2001). Shyness, Social Anxiety, and Social Phobia.1-38. DOI: 10.1016/B978-0-12-394427-6.00004-2
- Henderson, L. M. , Zimbardo, P. G. & Carducci, B. J. (1999). Shyness. Encyclopedia of Psychology. 1- 4. http://shyness.com/wp-content/uploads/1999/SHYENC599.pdf
- Jonathan, O. & Ngozi, I. B. (2017). Prevalence, Gender and Level of Schooling Differences in Secondary School Students Level of Shyness. Journal of Education and Practice, 8(2), 93-100. ISSN 2222-288X
- La Vina, M. (2014). Shy times: A social analysis of shyness and social anxiety in America, 1977-2013 (Order No. 1561149). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1561542207). Retrieved from https://search-proquest-com.sdl.idm.oclc.org/docview/1561542207?accountid=142908
- Lao, M. G., Akseer, T., Bosacki, S., & Coplan, R. (2013). Self-Identified Childhood Shyness and Perceptions of Shy Children: Voices of Elementary School Teachers. International Electronic Journal of Elementary Education, 5(3), 269-284. ISSN:1307-9298
- Murad, O. S. (2020). Social Anxiety in Relation to Self-Esteem among University Students in Jordan. International Education Studies, 13(2), 96-103. DOI:10.5539/ies.v13n2p96
- Myers, B. C. (2017). Shyness and touch avoidance: Does interpersonal dependency moderate a relationship? (Order No. 10124197). Available from Pro Quest Central; Pro Quest Dissertations & Theses Global. (1807430430). Retrieved from https://search-proquest-com.sdl.idm.oclc.org/docview/1807430430?accountid=142908

- Pilkonis, P. A. (2006). The Behavioral Consequences of Shyness. Journal of Personality, 45(4),596 – 611. DOI: 10.1111/j.1467-6494. 1977.tb00174.x
- Rubin, K. H., Coplan, R. J., & Bowker, J. (2009). Social withdrawal in childhood. Annual Review of Psychology, 60, 141-171.
- Scott, S. (2006). The medicalization of shyness: from social misfits to social fitness. Sociology of Health & Illness, 28(2), 133–153. ISSN 0141–9889
- SEVİNÇ, S. & GİZİR, C. (2014). Factors Negatively Affecting University Adjustment from the Views of First-Year University Students: The Case of Mersin University. Educational Sciences: Theory & Practice, 14(4), 1301-1308. DOI:10.12738/estp. 2014.4. 2081
- Taormina, R. J. (2019). Helping Shy Employees with Career Success: The Impact of Organizational Socialization. Psychological Thought,12(1), 41–62. https://doi.org/10.5964/psyct.v12i1.317

❋❋❋❋❋❋❋