Dirasat: Human and Social Sciences, Volume 51, No. 1, 2024

Deanship of Scientific Research

Shyness and Its Relationship to Depression among a Sample of University Students with Moderate Obesity

Reem Salem Ali Al keraidees*

Department of Psychology, Princess Nourah Bint Abdulrahman University (PNU), Riyadh, Kingdom Saudi Arabia

Received: 12/8/2022
Revised: 21/11/2022
Accepted: 8/03/2023
Published: 30/1/2024

* *Corresponding author:*
reemsalem104@gmail.com

Citation: Al keraidees, R. S. A. . (2024). Shyness and Its Relationship to Depression among a Sample of University Students with Moderate Obesity. *Dirasat: Human and Social Sciences*, *51*(1), 203–218. https://doi.org/10.35516/hum.v51i1.1909

© 2024 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Abstract

Objectives: The study aimed to identify the relationship between shyness and depression among a sample of university students with moderate obesity. In addition, the study also aimed to investigate the possibility of predicting depression variable via the shyness variable among moderate obese university students.

Methods: The study used the correlational descriptive and the study consisted of (220) students from Al-Imam University which was divided into (100) male and (120) female students. The sample consisted of all students with an average body mass index at Imam University in Riyadh. The study also used the shyness and depression scale which was prepared and psychometrically tested by the researcher.

Results: The study results indicated that there is a statistically significant difference between the variables of shyness and depression among moderate obese students. The results also showed that there are statistically significant differences on the scales of shyness and depression according to the gender variable and it goes in favor of females. The research found a positive direct relationship between individuals' scores on the shyness scale and their individual scores on the Depression Scale. The study validated the possibility of predicting depression through the shyness variable.

Conclusions: The study recommends the necessity of increasing students' awareness regarding the risks of obesity and working hard to get rid of shyness and depression. The study suggests implementing awareness programs at universities to address obesity risks, establishing psychological counseling centers for courses targeting shyness reduction, organizing programs to alleviate depressive disorders, and promoting exercise among university students.

Keywords: Shyness, depression, Body Mass Index (BMI), obesity.

الخجل وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة ذوي البدانة المتوسطة

ريم سالم علي الكريديس *

قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، الرياض، المملكة العربية السعودية.

ملخّص

الأهداف: تهدف الدراسة إلى تعرُّف العلاقة بين الخجل والاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة من ذوي البدانة المتوسطة، وتعرُّف الفروق بين الطلبة عينة الدراسة على مقياس الخجل ومقياس الاكتئاب. كما تهدف إلى التحري عن إمكانية التنبؤ بمتغير الاكتئاب من خلال متغير الخجل لدى طلاب الجامعة من ذوي البدانة المتوسطة.

المنهجية: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (220) من طلبة جامعة الإمام مقسمة إلى (100) طالبٍ و(120) طالبة تكونت العينة من جميع الطلاب أصحاب مؤشر كتلة الجسم المتوسطة في جامعة الإمام بالرياض . استخدمت مقياس الخجل ومقياس الاكتئاب من إعداد (الباحثة) وجرى التأكد من المقياسين من حيث خصائصهم السيكومترية.

النتائج: أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيًا بين كل من متغيري الخجل والاكتئاب لدى الطلاب من ذوي البدانة المتوسطة. كما تبين وجود فروق دالة إحصائيًا بين الطلاب على مقياسي الخجل والاكتئاب تبعًا للنوع (ذكور- إناث) في اتجاه الإناث. كما تبين وجود علاقة ارتباطية (طردية موجبة) بين أفراد عينة البحث في أبعاد مقياس الخجل، ودرجاتهم في مقياس الاكتئاب كل على حدة. كما أثبتت الدراسة إمكانية التنبؤ بالاكتئاب من خلال متغير الخجل.

الخلاصة: خلصت النتائج إلى ضرورة توعية الطلاب بمخاطر السمنة والعمل على التخلص من الخجل والاكتئاب. توصلت الدراسة الى عقد برامج توعوية بالجامعات لتعرُّف مخاطر السمنة. و ضرورة اهتمام مراكز الإرشاد النفسي بالجامعات بعقد دورات لخفض سمة الخجل لدى الطلاب و ضرورة عقد دورات لخفض إضطراب الاكتئاب لدى الطلاب و ضرورة تشجيع طلاب الجامعات على ممارسة الرياضة.

الكلمات الدالة: الخجل، الاكتئاب، مؤشر كتلة الجسم، البدانة.

المقدمة:

يتسم العصر الحالي بالسعي إلى التنمية وإلى التطور وبناء المستقبل من خلال تنمية الثروات البشرية؛ عن طريق الاهتمام بالمجالات الصحية والاقتصادية والإجتماعية والتعليمية والتكنولوجية، التي من أهم مراحها مرحلة إعداد الشباب إلى سوق العمل خلال المرحلة الجامعية؛ إذ تُعد المرحلة الجامعية من المراحل المركبة والمعقدة التي تتزامن مع مرحلة المراهقة وتكثر فيها الاضطرابات النفسية والاجتماعية، وتُعد البدانة أحد العوامل التي تؤدي إلى تدني المهارات الاجتماعية، والإصابة بالاضطرابات النفسية التي تشمل الخجل والاكتئاب.

ومنها إضطراب البدانه التي تُعرف بأنها: "عملية تراكم للسعرات الفائقة عن المعدل الطبيعي للجسم، وتخزينها بصورة دهنية". (Abo El Maaty et al, 2019)

ومن الدراسات التي تناولت بعض الاضطرابات لدى الأفراد ذوي البدانة دراسة منان وآخرين (Mannan et al,2016)، التي هدفت إلى تحليل عدد ثلاثة عشر من الدراسات التي تناولت العلاقة الارتباطية بين السمنة والاكتئاب، وتوصلت إلى تأكيد (7) من الدراسات السابقة على أن الاكتئاب هو ما يؤدي إلى السمنة، بينما أكدت (6) من الدراسات السابقة أن السمنة هي ما تؤدي للاكتئاب، كما أكدت الدراسات جميعًا أن الإناث هم الأكثر عرضةً للإصابة بالسمنة والاكتئاب مقارنةً بالذكور، وأن الفتيات المراهقات هن الأكثر عرضةً للإصابة بالسمنة والاكتئاب عن الفتيات البالغات.

وقد أشارت دراسة الحارثي (2021) إلى وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب لصالح مؤشر كتلة الجسم الأعلى، ووجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب على مقياس الاكتئاب نتيجة اختلاف النوع لصالح الذكور، كما أشارت دراسة الشقيرات (2012) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين تقدير الجسم وكلٍ من وتقدير الذات والاكتئاب.

ويعرف الإكتئاب بأنه تلك الحالة من الألم النفسي، التي تتميز بانخفاض الثقة بالنفس وتدني احترام الذات، والحزن لأسباب غير محددة، وضعف في النشاط العقلي والحركي والعضوي. (عبد الباقي، 2009)

كما يُعرِّفه جيمس (2003) بأنه "الحالة المزاجية التي تنتج عن انخفاض الروح المعنوية، التي تتميز بمشاعر الحزن واليأس وعدم القدرة على التكيف مع المجتمع".

إذ يُعد الاكتئاب اضطرابًا نفسيًا حادًا ومنهكًا، ويتصف بالمزاج المتغير دائم الحزن، وفقدان الاهتمام أو الاستمتاع بالنشاطات اليومية، كما يتصف بالتغيرات الكبيرة في الوزن أو نمط الشهية (American Psychiatric Association, 2013).

كما يعد الاكتئاب من أكثر الأمراض التي تؤثر في الانسجام الاجتماعي، ومشاركة الأفراد الاجتماعية، وضعف المهارات الاجتماعية التي تُعد من سمات الأشخاص الخجولين؛ لذلك يرتبط كلٌّ من الخجل والاكتئاب ببعضهم البعض. (Gao et al,2020)

وفي سياق ذلك أشارت (Deniz et al,2009; Cooley et al, 2010) " إلى أن الطلاب منخفضي المهارات والنشاطات الاجتماعية يعانون من الخجل والاكتئاب ".

ويضيف شان (Chan,2013): "أن الخجل من المتغيرات التي تتشارك مع الاكتئاب في نقص الإدراك والنظرة السلبية للحياة والخوف من الرفض؛ مما يؤدي إلى فشل في عمليات التفاعل الاجتماعي".

ويرى زمباردو: "أن للخجل أعراض مصاحبه ترتفع نسبتها حسب شدته؛ كالاكتئاب والخوف من التواصل والتفاعل مع الأخرين". (Zimbardo,1986)

وهذا ما تؤكده دراسة (Murberg,2014) التي أجريت على (187) من طلاب الجامعات، جرى تطبيق مقياسي الخجل والاكتئاب، وتبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغيري الدراسة لدى الطلاب عينة الدراسة.

إذ إن الخجل هو تلك الحالة الوجدانية التي تصيب الفرد عند مشاركة الآخرين في المواقف المختلفة، التي ينشأ من خلالها ردود أفعال سلبية تظهر في صورة خوف أو انسحاب أو صمت؛ بالإضافة لظهور بعض الأعراض الفسيولوجية.

ويعرفه (Burch,2002) "الشعور الدائم بالقلق والانشغال بالذات، والانسحاب الاجتماعي، وخشية التقييم السلبي من الآخرين".

ويضيف الشلاش (2021) "أن الخجل هو تلك السمة الانفعالية التي تترجم في صورة قلق وانسحاب اجتماعي، وملزمة الصمت لفترات طويلة".

كما يعرفه الشريفان (2013) "بأنه ردود الأفعال السلبية التي يظهرها الفرد تجاه المواقف الاجتماعية، كالقلق والخوف، وعدم القدرة على التفاعل الاجتماعي، إلى جانب بعض الأعراض الجسمية؛ كالدوار، والتعرق، وزيادة الرغبة في التبول.

ويضيف (Mounts et al,2006): "أن الخجل يُعد عاملًا قويًا في التنبؤ لبعض المشكلات الانفعالية الاجتماعية؛ ومنها الاكتئاب".

وهذا ما أكدت عليه دراسات كلٍ من ((Murberg, 2009; Wang et al,2022؛ حيث يُعد هو الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي، ومشاركة المواقف الاجتماعية بطريقة غير مناسبة، كما يقترن بالقلق، والابتعاد عن المواقف الاجتماعية، والشعور بالحساسية تجاه الذات. (القطرس،2013).

ويصنف الخجل من خلال تصنيف ويزنك (1969) إلى الخجل الاجتماعي الانطوائي الذي يتسم بالعزلة على الرغم من التمتع بالكفاءة بالعمل والقدرة على النجاح، والخجل الاجتماعي العصابي، وهو الخجل الناتج عن الحساسية المفرطة تجاه الذات والشعور بالوحدة، والصراعات تجاه تكوين علاقات

اجتماعية. (Kiran,2016)

بينما يصنف من خلال تصنيف زمباردو وبيلكونز (1979) إلى الخجل العام، ويتميز هذا النوع من الخجل بالحرج عند ممارسة السلوكات العامة؛ مما يؤدي إلى الفشل والخجل الخاص، ويتمثل في الشعور بالخوف من تقييم الآخرين، كما يتصف بالقلق والحساسية المفرطة والاستثارة الذاتية. (Zimbardo,1982)

ويتضمن الخجل مجموعة من المكونات؛ تتمثل في المكون المعرفي الانفعالي، ويعني الانتباه والإحساس بالخطر؛ مما يؤدي لاستجابة سريعة بالبعد عن المثير، والمكون المعرفي، ويعني فرط الانتباه والوعي بالذات، والتمسك بالرأي والمعتقد الذاتي، والمكون السلوكي، ويعني نقص الاستجابة السوية لدى الفرد، والمكون الوجداني، ويعني سرعة الغضب، وعدم الثقة بالنفس، والانسحاب. (Goa,2020)

ومن الدراسات التي اهتمت بفحص العلاقة بين الخجل والسمنة دراسة مشتاق وآخرين (2015) حيث تبين إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين البدانة والخجل والحساسية تجاه الرفض وتقدير الذات لدى عينة من المراهقين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي للنوع على متغيرات الدراسة لصالح الإناث.

أما دراسة الشلاش (2021) فقد أكدت على أن هناك علاقة طردية بين الخجل والقلق الاجتماعي لدى عينة من الطلاب، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في مستويات الخجل والقلق الاجتماعي في اتجاه مجموعة الطالبات.

واستكمالًا لبعض الدراسات التي تناولت العلاقة بين الخجل والاكتئاب، وعلاقتهما بالسمنة كدراسة (دراسة Traub، 1983)، ودراسة، (Macdonald,2007)، ودراسة (خطاب،2014)، ودراسة (الزيادات وجبريل،2016).

مشكلة الدراسة:

تنبع مشكلة الدراسة من انتشار سمتي الخجل والاكتئاب بين طلاب الجامعات التي قد تؤدي إلى العديد من الاحتمالات السلبية سواء على المستوى النفسي أو الاجتماعي أو الأكاديمي لهؤلاء الطلاب.

حيث –غالبًا- ما يفشل الطلاب مرتفعو الخجل أو مرتفعو الاكتئاب في تكوين علاقات اجتماعية جيدة مع زملائهم، كما ينخفض لديهم الرغبة في المشاركة بالنشاطات، وتنعدم لديهم المهارات الاجتماعية؛ بالإضافة إلى اتسامهم بالغضب السريع والعصبية الزائدة مع الآخرين، وانخفاض تقدير الذات.

كما ترى الجمعان وحمود (2018) أن الخجل هو أحد الاضطرابات التي تتسبب في عدم الثقة بالنفس، والتقوقع على الذات وعدم المشاركة، وهذا يولد لدى الطالب عدم التفاعل بالقاعات الدراسية، والتجاوب في النشاطات؛ مما يؤثر في تحصيله الدراسي.

ويرجع كلٌ من (الشلاش،2021؛ والحارثي،2021) اضطرابات الخجل أو الاكتئاب لدى الطلاب إلى معاناتهم من مرض السمنة، كما يؤكد (Swallen et al,2004) أن تزايد نسبة انتشار السمنة خلال العقدين الماضيين، هو ما يزيد من سوء العواقب الصحية والنفسية والاجتماعية على الطلاب.

ويرى (زيادات وجبريل،2016) أن الطلاب الذين يعانون من الخجل والاكتئاب هم الأقل في التمتع بالمهارات الاجتماعية.

مما يعرضهم للانسحاب من الحياة الجامعية وضعف المهارات الاجتماعية والقلق وتدني احترام الذات؛ بالإضافة إلى التأثير على المستوى الأكاديمي. (دنيز وآخرون، 2009)

ومن خلال عرض المشكلة تحاول الدراسة الإجابة على التساؤلات الأتية:

1. هل يوجد يوجد علاقة بين الخجل الاكتئاب لدى طلبة الجامعة من ذوي البدانة المتوسطة؟
2. هل يوجد فروق بين طلبة الجامعة من ذوي البدانة المتوسطة تبعًا للنوع (ذكور – إناث) على مقياس الخجل؟
3. هل يوجد فروق بين طلبة الجامعة من ذوي البدانة المتوسطة تبعًا للنوع (ذكور – إناث) على مقياس الاكتئاب؟
4. هل يمكن التنبؤ بالاكتئاب الناتج عن الخجل لدى طلبة الجامعة ذوي البدانة المتوسطة؟

أهمية الدراسة:

1. الأهمية النظرية:

- تنبع أهمية الدراسة من خلال أهمية متغيراتها؛ حيث تعد البدانة من أمراض العصر التي صنفت كأمراض متوطنة، التي تؤثر في النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية؛ مما يؤدي إلى وجود خلل في التوافق الأكاديمي لدى الطلاب.
- ويُعد الخجل من الاضطرابات المرضية والنفسية والاجتماعية التي تؤثر في مشاعر الفرد؛ مما يتسبب في حالة من التشتت الفكري، وعدم القدرة على إتيان السلوك السوي.

- كما يمثل الاكتئاب أحد المتغيرات الهامة التي تؤثر سلبيًا في الثقة بالنفس، احترام الذات، كما تؤدي للشعور بالحزن لأسباب غيرمحددة، وضعف في النشاط العقلي والحركي والعضوي، كما تضاربت حوله آراء العلماء كونه نتيجة للسمنة أم مسبب لها
- كما تعد عينة الدراسة هي الفئة التي يتحدد من خلالها مستقبل المجتمع وتنميته.

2. الأهمية العملية:

توفر الدراسة مقياسين (مقياس الخجل) و(مقياس الاكتئاب).

قد تساعد الدراسة الحالية القائمين على التعليم في وضع برامج إرشادية توعوية للطلاب بمخاطر السمنة.

أهداف الدراسة:

- دراسة العلاقة بين "الخجل" و"الاكتئاب" لدى طلبة الجامعات الذين يعانون من البدانة المتوسطة.
- الكشف عن الفروق في الخجل بين طلبة الجامعات الذين يعانون من البدانة المتوسطة تبعًا للنوع.
- الكشف عن الفروق في الاكتئاب بين طلبة الجامعات الذين يعانون من البدانة المتوسطة تبعًا للنوع.
- إمكانية التنبؤ بمستوى "الاكتئاب" عن طريق مستوى "الخجل".

مصطلحات الدراسة:

1. البدانة: Obesity

يعرَّف البدانه: "أنها حالة من التراكم المفرط للدهون؛ الذي يؤدي إلى مشاكل واضرار صحية. (منظمة الصحة العالمية، 2016)

وتعرف إجرائيًا: بأنها الدرجة التي يسجلها االطالب على مؤشر كتلة الجسم.

2. مؤشر كتلة الجسم: Body mass index

هو صيغة رياضية لتعرُّف الوزن الطبيعي للشخص، وهي ناتج قسمة الوزن على مربع الطول بالمتر (كجم/ متر 2). (وزارة الصحة مملكة البحرين، 2022)

وتعرف إجرائيًا: " أنها الوزن بالكيلوغرام مقسومًا على مربع الطول للفرد بالمتر (كجم/ متر2)".

3. الاكتئاب: **Depression**

هو إضطراب مزاجي يسبب الشعور المستمر بالحزن وفقدان المعنى والمتعة معدم القدرة على التركيز، كما يصاحب بأنخفاض تقدير الذات والشعور بالنب. (وزارة الصحة السعودية، 2021)

التعريف الإجرائي للدراسة: الدرجة التي يسجلها الطالب على مقياس الإكتئاب.

4. **الخجل:Shyness**

هو حالة الوعي الذاتي المفرطه، والتقيم السلبي للذات، والكف عن التفاعلات الاجتماعية، وعدم القدرة على الأداء والنجاح، وغياب الأهداف الشخصية. (Encyclopedia of Mental Health, 2016)

وتعرف إجرائيًا: الدرجة التي يسجلها الطالب على مقياس الخجل.

حدود الدراسة:

- **حدود موضوعية:** تحدد الدراسة بمتغيراتها الممثلة في الخجل والاكتئاب لدى طلبة الجامعة ذوي البدانة.
- **حدود مكانية:** طبقت الدراسة على طلاب وطالبات جامعة الإمام بالرياض.
- **حدود زمنية:** العام 1442هـ

إجراءات الدراسة.

الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات والبحوث المتعلقة بمتغيرات البحث (الخجل، والاكتئاب).

- إعداد أدوات البحث، التي تتضمن مقياس الاكتئاب ومقياس الخجل.
- التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث.
- التطبيق أدوات البحث.
- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة للبحث.
- مناقشة النتائج وتفسيرها.
- اقتراح البحوث والتوصيات.

منهج البحث:

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي.

مجتمع الدراسة:

تكون من كل الطلاب أصحاب مؤشر كتلة الجسم المتوسطة في جامعة الإمام بالرياض.

عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من (50) من طلبة جامعة الإمام طُبقت عليهم الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة للتأكد من صدق وثبات الأدوات (الخصائص السيكومترية).

تتكون عينة الدراسة النهائية من (220) من طلبة جامعة الإمام، من خلال اتباع طريقة الاختيار القصدية من مجتمع الدراسة؛ (100) طالب من جامعة الإمام؛ (120) طالبة من جامعة الإمام.

أدوات الدراسة:

استمارة بيانات الطلبة لحساب مؤشر كتلة الجسم:

قامت الباحثة بتصميم استمارة؛ كالتالي:

- استمارة جمع البيانات، التي احتوت على معلومات عن كل طالب وطالبة؛ كالتالي: (الاسم (اختياري) – الجنس – الفرقة الدراسية – الطول - الوزن – كتلة الجسم – مؤشر كتلة الجسم – مساحة سطح الجسم).
- ميزان ميكانيكي من نوع (Detedco)
- مؤشر كتلة الجسم (BMI) كجم/م2 = كتلة الجسم (الوزن بالكغم) ÷ (الطول (م)^2
- تم إجراء القياس في الفترة الصباحية، وقبل تناول الطلاب أي أطعمة، لعدد (537) طالبًا وطالبة، وجرى انتقاء العينة المختارة منهم لتطبيق أدوات البحث.
- تم اختيار عينة الدراسة من الطلاب والطالبات ذوي مؤشر كتلة الجسم المتوسطة.

مقياس الخجل: (إعداد الباحثة).

خطوات إعداد المقياس:

- أعتمدت الباحثة على الاطلاع في الدراسات والبحوث السابقة والإفادة من خطوات إعداد المقاييس للتوصل إلى صياغة المقياس بصورة سليمة ولغة واضحة وسهلة الفهم، كمقياس (الشلاش،2021)
- **تحكيم المقياس:** عرض المقياس على عشر من من الاختصاصين بعلم النفس؛ بهدف الوقوف على مدى ملاءمتها، وصقل الصياغة بما يتناسب مع العينة المدروسة.
- **تصحيح المقياس:** يجري استجابة المفحوصين على عبارات المقياس من خلال ثلاثة استجابات: (دائمًا – أحيانًا –أبدًا)، بواقع درجات (3 – 2 – 1) بالتوالي للعبارات الموجبة، و(1 – 2 – 3) للعبارات السالبة، وكلما ارتفعت درجة الطالب دلَّ ذلك على زيادة الخجل، وكلما انخفضت دلَّ ذلك على انخفاض الخجل.
- **الصورة النهائية للمقياس:** تكوَّن مقياس الخجل بصورته النهائية من (25) عبارة تتمثل في (3) أبعاد تتمثل في (المظاهر الجسمية – المظاهر الإجتماعية – المظاهر النفسية).

الخصائص السيكومترية لمقياس الخجل لدى الطلاب:

تم بالتحقق من توافر الشروط السيكومترية (الصدق والاتساق الداخلي والثبات) للمقياس؛ كالآتي:

أولًا: صدق المقياس.

صدق المحكمين (الصدق الظاهري): جرى عرض المقياس بصورته الأولية على (10) محكمين من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية؛ لإبداء الرأي حول مدى انتماء العبارات للمقياس التي تندرج تحته، وذلك وفقًا لبديلين (ملائمة / غير ملائمة)، ومدى مناسبة العبارة للهدف العام من المقياس وفقًا لبديلين (مناسبة/ غير مناسبة)، ومدى وضوح العبارات وفقًا لبديلين (واضحة/ غير واضحة)، واقتراح التعديل بما يرونه مناسبًا، سواء بالحذف أو بالإضافة؛ وبناءً على آرائهم قامت الباحثة جرى التعديل، والبقاء على العبارات التي اتفق على صلاحيتها السادة المحكمون بنسبة 80% فأكثر؛ وجرى الإبقاء على جميع العبارات الواردة بالمقياس، التي أجمع عليها الخبراء بأنها مناسبة لقياس الخجل لدى الطلاب، وقد جرى استخدام معادلة كوبر Cooper لحساب نسبة الاتفاق بين المحكمين، وقد بلغت نسبة الاتفاق على المقياس ككل (90%)، وبذلك فقد أصبح المقياس مكونًا من (25) عبارة.

صدق المقارنة الطرفية: جرى ترتيب الدرجات الكلية للمقياس ترتيبًا تنازليًا، وأخذ أعلى وأدنى 27% من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى 27% الطلاب المرتفعين في مقياس الخجل، وتمثل مجموعة أدنى 27% من الدرجات الطلاب المنخفضين في مقياس الخجل، وذلك عن طريق تطبيق اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للمقارنة بين المتوسطات لتعرُّف معاملات التمييز بين الطلبة منخفضي ومرتفعي الخجل؛ والجدول النالي يوضح ذلك (1):

الجدول (1) دلالة الفروق بين درجات المجموعات الطرفية في الإرباعي (الأعلى، الأدنى) على مقياس الخجل

مجموعة الإرباعي الأعلى (مرتفعو الخجل) ن = 13		مجموعة الإرباعي الأدنى (منخفضو الخجل) ن = 13		قيمة (د.ح)	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الدلالة Sig	مستوى الدلالة
متوسط درجات الطلاب	مدى الانحراف المعياري	متوسط درجات الطلاب	مدى الانحراف المعياري				
67.61	6.589	33.46	2.259	24	17.678	0.000	دالة عند مستوى (0.01)

ويتبين من جدول (1):

وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات مجموعة الإرباعي الأعلى ومتوسطات درجات مجموعة الإرباعي الأدنى في مقياس الخجل؛ كما أن قيمة (ت) المحسوبة دالة عند مستوى (0.01)؛ مما يشير إلى تحقق الصدق التمييزي للمقياس؛ وهذا يعني تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق.

ثانيًا: ثبات المقياس.

معامل ألفا كرونباخ: جرى استخدام هذه الطريقة في حساب ثبات المقياس، عن طريق تطبيقه على عينة قوامها (50) من طلاب جامعة الإمام، ويبين من جدول (2) معاملات الثبات لكل بُعد من أبعاد مقياس الخجل، وكذلك الدرجة الكلية باستخدام معامل الفا، وقد بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.757).

الجدول (2) قيم معامل الثبات لأبعاد مقياس الخجل وللمقياس ككل باستخدام طريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	العبارات	معامل(ألفا كرونباخ)
المظاهر الجسمية	10	0.730
المظاهر الاجتماعية	7	0.684
المظاهر النفسية	8	0.702
المقياس ككل	**25**	**0.757**

التجزئة النصفية: جرى حساب معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية؛ إذ جرى تفريغ درجات العينة البالغ عددها (50) طالبًا وطالبة، ثم قسمت الدرجات في المقياس إلي نصفين (الفقرات الفردية والزوجية)، وجرى بعد ذلك استخراج معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات النصفين في الاستبانة ككل، جرى تصحيحها باستخدام معادلة (سبيرمان- براون)، ثم جرى استخدام معادلة جوتمان؛ كما جرى توضيحه بجدول (3):

الجدول (3) قيم معامل الثبات في مقياس الخجل بالتجزئة النصفية

المقياس	الثبات باستخدام معامل بيرسون	معامل الثبات بعد التصحيح (سبيرمان –براون)	معامل جوتمان
الخجل	0.885	0.897	0.894

وتؤكد هذه القيم على تمتع مقياس الخجل بدرجة ملائمة من الثبات، ويمكن الوثوق به، كما أنه صالح للتطبيق.

إعادة التطبيق Test-retest: جرى حساب ثبات المقياس بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق؛ من خلال إعادة الاختبار بعد (20) يومًا من التطبيق الأول على عدد (50) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة الإمام، وبلغت قيمة معامل الثبات إلى (0.919).

مما يشير أن المقياس يتمتع بدرجة ملائمة من الثبات لقياس الخجل لدى عينة الدراسة؛ وبالتالي يشير إلى ثبات المقياس ككل؛ ,إمكانية الوثوق بقيمه، وصلاحيته للتطبيق.

ثالثًا: الاتساق الداخلي.

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس؛ من خلال التطبيق الذي جرى للمقياس على العينة الاستطلاعية التي قوامها (50) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة الإمام، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل؛ كما يلي:

جرى حساب معامل الارتباط بين عبارات مقياس الخجل والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson، وهو كما يتضح في الجدول التالي (4):

الجدول (4) معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الخجل والدرجة الكلية للبعد

رقم العبارة	معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد	رقم العبارة	معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد	رقم العبارة	معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد
1	**0.668	11	**0.894	18	**0.856
2	**0.635	12	**0.649	19	**0.732
3	**0.649	13	**0.668	20	**0.518
4	**0.745	14	**0.704	21	**0.577
5	**0.747	15	**0.694	22	**0.621
6	**0.694	16	**0.820	23	**0.649
7	**0.820	17	**0.407	24	**0.607
8	**0.486			25	**0.627
9	**0.856				
10	**0.732				

**** دالة عند مستوى (0.01)**

يتبين من جدول (4) أن معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد، ما بين (0.407) ، و(0.894)، وكلها دالة إحصائية عند مستوى (0.01)؛ ومما سبق يتضح أن معاملات الارتباطات بين العبارات والدرجة الكلية للبعد جميعها دالة عند مستوى (0.01)؛ مما يؤكد علي تمتع المقياس باتساق داخلي.

استخدمت الدراسة مقياس الاكتئاب (إعداد الباحثة).

مقياس الاكتئاب (إعداد الباحثة):

خطوات إعداد المقياس:

- أعتمدت الباحثة على الاطلاع في الدراسات والبحوث السابقة والإفادة من خطوات إعداد المقاييس للتوصل إلى صياغة المقياس بصورة سليمة ولغة واضحة وسهلة الفهم، كمقياس (الحارثي،2021)
- **تحكيم المقياس:** عرض المقياس على عدد عشرة من المتخصصين بعلم النفس والصحة النفسية؛ بهدف الوقوف على مدى ملاءمتها، وصقل الصياغة بما يتناسب مع العينة المدروسة.
- **تصحيح المقياس:** يجري استجابة المفحوصين على عبارات المقياس من خلال ثلاثة استجابات: (دائمًا – أحيانًا –أبدًا)، بواقع درجات (3 – 2 – 1) بالتوالي للعبارات الموجبة، و(1 – 2 – 3) للعبارات السالبة، وكلما ارتفعت درجة الطالب دلّ ذلك علي زيادة الاكتئاب، وكلما انخفضت دلّ ذلك على انخفاض الاكتئاب.
- **الصورة النهائية للمقياس:** يكون مقياس الاكتئاب بصورته النهائية مكونًا من (33) عبارةً موزعةً على (4) أبعاد تتمثل في (الوحدة – اليأس- الثقة بالنفس- الأعراض الجسمية)

الخصائص السيكومترية لمقياس الاكتئاب لدى الطلاب:

تم التحقق من توافر الشروط المقياس السيكومترية (الصدق والاتساق الداخلي والثبات) لمقياس الاكتئاب؛ كالآتي:

أولًا: صدق مقياس الاكتئاب.

(الصدق الظاهري): عُرض المقياس بصورته الأولية على عدد عشرة من المحكمين المتخصصين بعلم النفس والصحة النفسية؛ وذلك لإبداء الرأي حول مدى انتماء العبارات للبعد المدرجه به، وذلك وفقًا لبديلين (ملائمة / غير ملائمة)، ومدى مناسبة العبارة للهدف العام من المقياس وفقًا لبديلين (مناسبة/ غير مناسبة)، ومدى وضوح العبارات وفقًا لبديلين (واضحة/ غير واضحة)، واقتراح التعديل بما يرونه مناسبًا سواء بالحذف أو بالإضافة؛ وبناءً على آرائهم جرى إجراء تعديلات المحكمون، والبقاء على العبارات التي اتفق على ملائمتها السادة المحكمون بنسبة بلغت ثمانون بالمائة فأكثر؛ وفيما يلي جدول (5) يوضح نسبة اتفاق المحكمين على المقياس وأبعاده، وما تتضمنه من عبارات:

الجدول (5) نسبة الاتفاق بين المحكمين على مقياس الاكتئاب

م	أبعاد المقياس	نسبة الاتفاق
1	الوحدة	%90
2	اليأس	%91.11
3	الثقة بالنفس	%89.9
4	الأعراض الجسمية	%90
نسبة الاتفاق على المقياس ككل		%90.5

ومن خلال الملاحظات التي أبداها المحكمون؛ فقد جرى الإبقاء على جميع العبارات الواردة بالمقياس، التي أجمع عليها الخبراء بأنها مناسبة لقياس الاكتئاب لدى الطلاب، وقد جرى استخدام معادلة كوبر Cooper لحساب نسبة الاتفاق بين المحكمين، وقد بلغت نسبة الاتفاق على المقياس ككل (93.46%)، وهي نسبة مرتفعة تدل على صلاحية المقياس، بعد عمل التعديلات المشار إليها من السادة محكموا الدراسة، التي تضمنت تعديل في صياغة بعض عبارات المقياس؛ وقد أصبح المقياس بعد إجراء تعديلات السادة المحكمين مكونًا من (33) عبارة موزعة على أربعة أبعاد؛ تتمثل في (الوحدة – اليأس – الثقة بالنفس- الأعراض الجسمية)

صدق المقارنة الطرفية: جرى ترتيب الدرجات الكلية للمقياس ترتيبًا تنازليًا، وأخذ أعلى وأدنى 27% من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى 27% الطلاب المرتفعين في مقياس الاكتئاب، وتمثل مجموعة أدنى 27% من الدرجات الطلاب المنخفضين في مقياس الاكتئاب، وذلك من خلال تطبيق اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين في المقارنة بين المتوسطات لمعرفة معاملات التميز بين الطلاب المرتفعين والمنخفضين في الاكتئاب والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (6) دلالة الفروق بين درجات المجموعات الطرفية الإرباعي (الأعلى، والإرباعي الأدنى) على مقياس الاكتئاب

مجموعة الإرباعي الأعلى (مرتفعو الاكتئاب) ن = 13		مجموعة الإرباعي الأدنى (منخفضو اكتئاب) ن = 13		قيمة (د.ح)	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الدلالة Sig	مستوى الدلالة
متوسط درجات الطلاب	مدى الانحراف المعياري	متوسط درجات الطلاب	مدى الانحراف المعياري				
75.15	9.52	56.07	3.39	24	6.67	0.000	دالة عند مستوى (0.01)

يتبين من جدول (6) :

إنه يوجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات مجموعة الإرباعي الأعلى ومتوسطات درجات مجموعة الإرباعي الأدنى على مقياس الاكتئاب؛ كما أن قيمة (ت) المحسوبة دالة عند مستوى (0.01)؛ مما يشير إلى الصدق التميزي للمقياس، وتمتعه بدرجة مرتفعة من الصدق.

ثانيًا: ثبات المقياس.

معامل ألفا كرونباخ: جرى استخدامه لحساب ثبات مقياس الاكتئاب، وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (50) من طلاب جامعة الإمام، ويبين من جدول (6) معاملات الثبات لكل بُعد من أبعاد مقياس الاكتئاب، وكذلك الدرجة الكلية باستخدام معامل الفا، وقد بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.905).

الجدول (7) قيم معامل الثبات لأبعاد مقياس الاكتئاب وللمقياس ككل باستخدام طريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
الانسحاب	9	0.689
اليأس	7	0.728
الثقة بالنفس	8	0.727
الأعراض الجسمية	9	0.853
المقياس ككل	33	0.905

مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ملائمة من الثبات، ويمكن الوثوق به، كما أنه صالح للتطبيق.

التجزئة النصفية : كما جرى حساب معامل ثبات المقياس بالتجزئة النصفية؛ إذ جرى تفريغ درجات العينة البالغ عددها (50) طالبًا وطالبة، ثم قسمت الدرجات في كل بعد إلى نصفين (الفقرات الفردية والزوجية)، وجرى بعد ذلك استخراج معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات النصفين في الاستبانة ككل، جرى تصحيحها باستخدام معادلة (سبيرمان- براون)، ثم جرى استخدام معادلة جوتمان؛ وتبين ذلك من الجدول (8):

الجدول (8) قيم معامل الثبات لمقياس الاكتئاب بالتجزئة النصفية

المقياس	الثبات باستخدام معامل بيرسون	معامل الثبات بعد التصحيح (سبيرمان – براون)	معامل جوتمان
الاكتئاب	0.898	0.921	0.918

وتشيرهذه القيم أن المقياس يتمتع بدرجة ملائمة من الثبات، ويمكن الوثوق به، كما أنه صالح للتطبيق.

إعادة التطبيق Test-retest: جرى حساب ثبات المقياس بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق؛ حيث جرى بإعادة تطبيق الاختبار بعد (20) يومًا من التطبيق الأول على عدد (50) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة الإمام، وبلغت قيمة معامل الثبات إلى (0.874).

مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات لقياس الاكتئاب لدى عينة الدراسة؛ ومن ثم ثبات المقياس ككل، وأن القيم ملائمة يمكن الوثوق بها وتطبيق المقياس.

ثالثًا: الاتساق الداخلي.

جرى التأكد من الاتساق الداخلي للمقياس، عن طريق التطبيق على العينة الاستطلاعية التي قوامها (50) من طلاب جامعة الإمام؛ وذلك كما يلي:

1. حساب معاملات الارتباط بين عبارات المقياس، والدرجة الكلية لكل بعد على حدا.
2. حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد، والدرجة الكلية للمقياس ككل.

وفيما يلي توضيح لذلك كل على حدة:

1. حساب معاملات الارتباط بين عبارات المقياس، والدرجة الكلية لكل بعدعلى حدة:

جرى حساب معامل الارتباط بين عبارات مقياس الاكتئاب، والدرجة الكلية لكل بُعد من أبعاد المقياس كل على حدة، وذلك باستخدام معامل ارتباط Pearson، كما وضح بالجدول (9):

الجدول (9) معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الاكتئاب، ودرجات كل بُعد على حدة

بعد الوحدة		بعد اليأس		بعد الثقة بالنفس		بعد الأعراض الجسمية	
العبارة	معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد	العبارة	معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد	العبارة	معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد	العبارة	معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد
1	**0.840	1	**0.834	1	**0.746	1	**0.558
2	**0.623	2	**0.784	2	**0.869	2	**0.880
3	**0.778	3	**0.726	3	**0.773	3	**0.780
4	**0.812	4	**0.871	4	**0.811	4	**0.701
5	**0.857	5	**0.867	5	**0.823	5	**0.643
6	**0.854	6	**0.816	6	**0.758	6	**0.719
7	**0.832	7	**0.854	7	**0.742	7	**0.766
8	**0.726			8	**0.812	8	**0.585
9	**0.845					9	**0.679

**** دالة عند مستوى (0.01)**

يتبين من جدول (9) أن معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية لكل بُعد على حدة، تراوحت ما بين (0.585) ، و(0.880)، وجميعها دالة إحصائية عند مستوى (0.01).

2. حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد، والدرجة الكلية للمقياس ككل:

جرى حساب معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الاكتئاب كل على حدة، والدرجة الكلية للمقياس ككل، من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون، وهو كما يتضح في الجدول التالي (10):

الجدول (10) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد من أبعاد مقياس الاكتئاب والدرجة الكلية للمقياس ككل.

الأبعاد	معامل الارتباط
الوحدة	**0.895
اليأس	**0.911
الثقة بالنفس	**0.904
الأعراض الجسمية	**0.877

**** دالة عند مستوى (0.01)**

تبين من جدول (10) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لكل بُعد من أبعاده، تراوحت ما بين (0.877) ، و(0.911)، وجميعها دالة إحصائية عند مستوى (0.01).

وبالتالي يتضح من الجداول السابقة أن معاملات الارتباطات بين العبارات والدرجة الكلية لكل بُعد على حدة، وأيضًا بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك بين الدرجة الكلية لكل بُعد والدرجة الكلية للمقياس ككل جميعها دالة عند مستوى (0.01)؛ وهو ما يدل على ترابط وتماسك العبارات والأبعاد والدرجة الكلية؛ مما يدل على أن المقياس يتمتع باتساق داخلي.

- **نتائج الدراسة:**

1. نتائج الفرض الأول "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الخجل و أبعاد الاكتئاب لدى طلبة الجامعة ذوي البدانة المتوسطة".

للتحقق من صحة الفرض الأول جرى بحساب معامل الارتباط بيرسون بين أبعاد الخجل وأبعاد الاكتئاب، كما جرى حساب الإحصاءات الوصفية الخاصة بكل من مقياس الخجل ومقياس الاكتئاب، وتتبين النتائج من خلال الجدول التالي (11) :

الجدول (11) الإحصاءات الوصفية الخاصة بكل من مقياسي الخجل والاكتئاب.

المقياس	الأبعاد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الخجل	المظاهر الجسمية	220	20.01	5.9016
	المظاهر الاجتماعية	220	15.40	5.048
	المظاهر النفسية	220	16.41	5.268
	الدرجة الكلية	220	51.83	15.482
الاكتئاب	الوحدة	220	18.43	6.109
	اليأس	220	15.73	4.399
	الثقة بالنفس	220	17.86	4.845
	الأعراض الجسمية	220	18.28	5.595
	الدرجة الكلية	220	70.29	18.996

يتبين من جدول (11) :

- أن مقياس الخجل بأبعاده ككل جاء بمتوسط (51.83)، وانحراف معياري قيمته (15.482).
- أن مقياس الاكتئاب بأبعاده ككل جاء بمتوسط (70.29)، وانحراف معياري قيمته (18.996).

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين أبعاد الخجل و أبعاد الاكتئاب، وتتبين النتائج بالجدول التالي (12) :

الجدول (12) يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد الخجل و أبعاد الاكتئاب (ن= 220)

الاكتئاب / الخجل	الوحدة	اليأس	الثقة بالنفس	الأعراض الجسمية	الدرجة الكلية
المظاهر الجسمية	**0.835	**0.781	**0.812	**0.849	**0.907
المظاهر الاجتماعية	**0.848	**0.767	**0.807	**0.848	**0.906
المظاهر النفسية	**0.854	**0.754	**0.789	**0.875	**0.908
الدرجة الكلية	**0.886	**0.805	**0.842	**0.899	**0.951

**** دالة عند 0.01**

يتبين من جدول (12):

- توجد علاقة ارتباطية (طردية موجبة) بين أفراد عينة البحث في أبعاد مقياس الخجل، ودرجاتهم في مقياس الاكتئاب كل على حدة؛ وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)؛ أي أنَّ أبعاد متغير الخجل وأبعاد متغير الاكتئاب مرتبطان ارتباطًا طرديًا قويًا؛ فكلما زاد أحدهما زاد الآخر، والعكس صحيح.
- توجد علاقة ارتباطية (طردية موجبة) بين أفراد عينة البحث في الدرجة الكلية لمقياس الخجل ودرجاتهم الكلية في مقياس الاكتئاب؛ حيث بلغت قيمة معامل بيرسون (0.951)، وهي دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، متغير الخجل ككل ومتغير الاكتئاب ككل مرتبطان ارتباطًا طرديًا قويًا؛ فكلما زاد أحدهما زاد الآخر، والعكس صحيح.

ويعني هذا قبول الفرض الأول من فروض البحث؛ الذي يشير إلى توجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين أبعاد مقياس الخجل و أبعاد مقياس الاكتئاب لدى طلبة الجامعة ذوي البدانة المتوسطة.

وتفسر الباحثة نتيجة هذا الفرض في ضوء ما أورده تشان (2013) من وجود علاقة تشابه بين الخجل والاكتئاب؛ نظرًا إلى تشاركهما في عمليات نقص الإدراك، وفي النظرة السلبية للحياة، والخوف من الرفض؛ مما يؤدي إلى فشل في عمليات التفاعل الاجتماعي.

ووفقًا لما يرى (Gao et al,2020) أن الاكتئاب من أكثر الأمراض التي تؤثر في الانسجام الاجتماعي، والمشاركة الاجتماعية، وضعف المهارات الاجتماعية التي تُعد من سمات الأشخاص الخجولين؛ لذلك يرتبط كلٌّ من الخجل والاكتئاب ببعضهم البعض.

كما يتفق نتيجة هذا الفرض مع ما أورده كلٌّ من (Deniz et al, 2009; Cooley et al,2010) أن الطلاب منخفضي المهارات الاجتماعية يعانون من الخجل والاكتئاب.

ويؤكد زمباردو: " أن للخجل أعراض مصاحبه ترتفع نسبتها حسب شدته؛ كالاكتئاب والخوف من التواصل والتفاعل مع الأخرين " (Zimbardo,1986)؛ وهذا ما يتفق مع دراسة (Murberg,2104) التي طبقت على عينة مكونة من (187) من طلبة الجامعة، وتبين وجود علاقة ارتباطيةموجبة بين الخجل والاكتئاب لدى الطلاب عينة الدراسة.

وترى الباحثة أن اتسام الطلاب الخجولين بعدم الثقة بالنفس يفرض عليهم عدم المشاركة في النشاطات، والبعد عن تكوين علاقات اجتماعية مع زملاء الدراسة؛ مما يجعلهم في مزيد من العزلة والوحدة، كما أن استجابتهم تجاه المواقف الضاغطة يكون سريعًا وعنيفًا، هو ما يجعل الآخرين يفضلون الابتعاد عنهم؛ وهذا ما يدعهم الأقرب إلى الإصابة بالاكتئاب.

كما ترى الباحثة أن طلبة الجامعات ذوي البدانه يكونون هم الأقرب إلى الحرج من المظهر الخارجي، وهو ما يجعلهم في حالة من العزلة والأنطواء نظرًا إلى شعورهم بالخجل، مما يدفعهم إلى الشعور بالضيق والأكتئاب.

فالطالبات والطلاب في هذه المرحلة يكون لديهم التطلع إلى الأرتباط العاطفي والزواج، وهو ما يتطلب الظهور بمظهر لائق وحسن أمام الجنس الأخر، وفي حال عدم حدوث ذلك يلجأ الطلاب والطالبات من ذوي البدانه للعزلة خجلًا من عدم الشعور بالرضا عن المظهر ومن ثم يصابون بحالات الإكتئاب.

2. نتائج الفرض الثاني: "لا توجد فروق داله إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي البدانة المتوسطة تبعًا للنوع (ذكور- إناث) في الدرجة الكلية على مقياس الخجل و أبعاده".

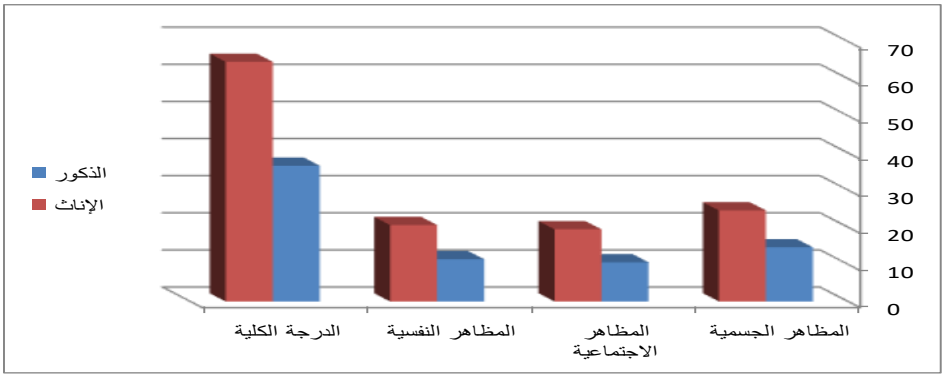
وللتحقق من هذا الفرض جرى حساب متوسطات أبعاد المقياس، ومدى والانحرافات المعيارية، والدرجة الكلية لكل من الطلاب والطالبات، وجرى حساب قيم "ت" وتبينت النتائج بالجدول التالي (13):

الجدول (13) يوضح الفروق بين الطلاب والطالبات ذوي البدانة المتوسطة في مقياس الخجل

البعد	المجموعة	ن	م	ع	د.ح	قيمة ت	Sig	مستوى الدلالة
المظاهر الجسمية	طلاب	100	14.61	3.779	218	22.468	0.000	دالة عند مستوى 0.01
	طالبات	120	24.52	2.747				
المظاهر الاجتماعية	طلاب	100	10.55	2.938	218	27.225	0.000	دالة عند مستوى 0.01
	طالبات	120	19.44	1.864				
المظاهر النفسية	طلاب	100	11.40	2.494	218	26.151	0.000	دالة عند مستوى 0.01
	طالبات	120	20.59	2.677				
الدرجة الكلية	طلاب	100	36.56	7.682	218	30.891	0.000	دالة عند المستوى 0.01
	طالبات	120	64.55	5.739				

يتبين من جدول (13) :

- ارتفاع متوسط درجات الإناث عن متوسط درجات الذكور في كل بُعد من أبعاد المقياس كلٌّ على حدة؛ كما أن قيمة (ت) في كل بُعد من أبعاد مقياس الخجل كل على حدة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)؛ وبالتالي توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) بين استجابات المجموعتين في كل بُعد من أبعاد مقياس الخجل كلٌّ على حدة لصالح مجموعة الإناث.
- ارتفاع متوسط درجات الإناث عن متوسط درجات الذكور في أبعاد مقياس الخجل ككل؛ حيث بلغ متوسط درجات الذكور (36.56) بانحراف معياري قدره (7.682)، بينما بلغ متوسط درجات الإناث (64.55) بانحراف معياري قدره (5.739)، كما أن قيمة (ت) في مقياس الخجل ككل بلغت (30.891)؛ أي أن النتائج دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)؛ وبالتالي يوجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) بين استجابات المجموعتين في مقياس الخجل ككل لصالح مجموعة الإناث.
- **وهو ما يتضح من خلال الشكل البياني التالي (1):**



شكل (1) رسم بياني يوضح متوسطات درجات الذكوروالإناث في مقياس الخجل

ويعني هذا رفض الفرض الصفري الثاني من الدراسة، ويتم قبول الفرض البديل الذي يشير إلى توجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طلبة الجامعة ذوي البدانة على مقياس الخجل لصالح الإناث.

تفسير الباحثة نتيجة هذه الفرض في ضوء ما جرى التوصل إليه من خلال دراسة (Mushtaq et al,2015) التي توصلت إلى وجود ارتباط كبير بين البدانة والخجل والحساسية تجاه الرفض وتقدير الذات، ووجود فروق داله إحصائيًا بين الذكور والإناث تبعًا لمتغيرات الدراسة في اتجاه الإناث.

كما ترى الباحثة أن حرص الطالبات -عمومًا- على الظهور بمظهر متميز يتسم بالأناقة؛ حيث تفرض عليهن الفطرة الاهتمام بالنفس وحب الظهور بشكل جذاب، والعمل على إخفاء أيٍّ من عيوب الجسم، وقد تكون الطالبات البدينات هن الطالبات الأكثر خجلًا من صورة الجسم، خاصةً أمام الجنس الآخر، فقد تضطر الطالبات البدينات لارتداء الملابس والأحذية التي تعمل على إخفاء صورة الجسم؛ مما يجعلهن في كثير من الأحيان غير قادراتٍ على مواكبة الموضة السائدة كسائر زميلاتهن، كما تتزامن المرحلة العمرية لعينة الدراسة من طالبات الجامعة مع مرحلة الخطبة والزواج؛ ومن العادات المترسخة لدى الشباب إعطاء المظهر الجمالي الأولوية في الارتباط، وهذا ما يختلف مع النظرة تجاه الذكور؛ حيث تتجه نحو المركز المالي والاجتماعي بصورة أكبر من المظهر الخارجي.

3. نتائج الفرض الثالث: "لا توجد فروق داله إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي البدانة المتوسطة تبعًا للنوع (ذكور- إناث) في الدرجة الكلية على مقياس الاكتئاب و أبعاده".

وللتحقق من هذا الفرض جرى حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الاكتئاب، والدرجة الكلية لكل من الذكور والإناث، وكذلك حساب قيم "ت"، والجدول التالي يوضح ذلك:

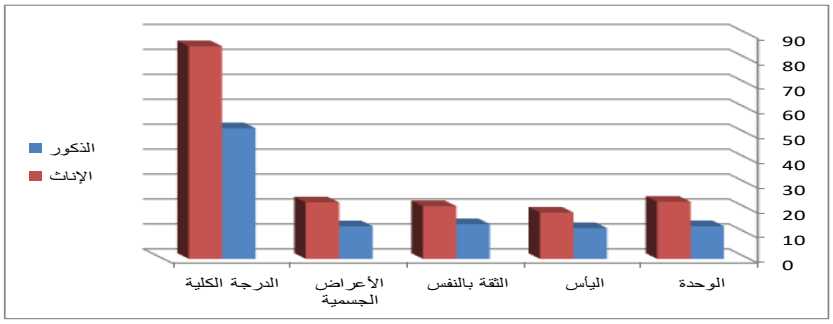
الجدول (14) الفروق بين الذكوروالإناث في مقياس الاكتئاب

البعد	المجموعة	ن	م	ع	د.ح	قيمة ت	Sig	مستوى الدلالة
الوحدة	الذكور	100	13.07	3.978	218	19.854	0.000	دالة عند مستوى 0.01
	الإناث	120	22.89	3.360				
اليأس	الذكور	100	12.32	3.117	218	14.832	0.000	دالة عند مستوى 0.01
	الإناث	120	18.57	3.105				
الثقة بالنفس	الذكور	100	13.91	3.726	218	16.529	0.000	دالة عند مستوى 0.01
	الإناث	120	21.15	2.761				
الأعراض الجسمية	الذكور	100	13.06	2.737	218	24.147	0.000	دالة عند مستوى 0.01
	الإناث	120	22.63	3.074				
الدرجة الكلية	الذكور	100	52.36	11.040	218	25.295	0.000	دالة عند مستوى 0.01
	الإناث	120	85.23	8.207				

يتبين من جدول (14):

- ارتفاع متوسط درجات الإناث عن متوسط درجات الذكور في كل بُعد من أبعاد مقياس الاكتئاب كل على حدة، كما أن قيمة (ت) في كل بُعد من أبعاد مقياس الاكتئاب كل على حدة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)؛ وبالتالي يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين استجابات المجموعتين في كل بُعد من أبعاد مقياس الاكتئاب كل على حدة؛ لصالح مجموعة الإناث.
- ارتفاع متوسط درجات الإناث عن متوسط درجات الذكور في أبعاد مقياس الاكتئاب ككل؛ حيث بلغ متوسط درجات الذكور (52.36)؛ بانحراف معياري قدره (11.040)، بينما بلغ متوسط درجات الإناث (85.23)؛ بانحراف معياري قدره (8.207)، كما أن قيمة (ت) في مقياس الاكتئاب ككل بلغت (25.295)؛ أي أن النتائج دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)؛ وبالتالي يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين استجابات المجموعتين في مقياس الاكتئاب ككل لصالح مجموعة الإناث.

- **وهو ما يتضح من خلال الشكل البياني التالي (2) :**



شكل (2) رسم بياني يوضح متوسطات درجات الطلاب والطالبات في مقياس الاكتئاب

ويعني هذا رفض الفرض الصفري الثالث من الدراسة؛ وقبول الفرض البديل الذي يشير إلى وجود فرق داله إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طلبة الجامعة ذوي البدانه المتوسطة على مقياس الاكتئاب في اتجاه الإناث.

ترجع الباحثة تفسير نتيجة هذا الفرض في ضوء بعض الدراسات السابقة كدراسة منان وآخرين (Mannan et al,2016) التي أشارت إلى أن الإناث هم الأكثر عرضةً للإصابة بالاكتئاب مقارنةً بالذكور.

ودراسة الشقيرات (2012) التي أشارت إلى أن هناك علاقة بين الاكتئاب وتقدير صوة الجسم لدى الجنسين.

وترى الباحثة الأعراض الجانبية التي تنتج عن البدانة؛ كبطء الحركة، وضعف النشاط، والتعرق، والنهجان؛ قد تمثل للطلبة بعض العوائق في الاشتراك في النشاطات الجماعية أو الرحلات أو المسابقات، أو التفاعل مع الآخرين عمومًا، وقد يزداد هذا الأمر تعقيدًا بالنسبة للطالبات؛ فطبيعة حركة المرأة -عمومًا- التي بالضعف عن حركة الرجل في شدتها وسرعتها، ومن البدهي أن يكون الأمر متأزمًا كثيرًا بالنسبة للمرأة البدينة، كما أن تزامن المرحلة العمرية للطلبة مع مرحلة اختيار الشريك، وفي ضوء عدم الثقة التي يتمتع بها الأشخاص البدناء، هو ما يمثل عائقًا إضافيًا في الإقبال والارتباط أو إبداء الإعجاب خاصةً لدى الفتيات اللواتي يخشين الرفض من الجنس الآخر؛ مما يفسر ارتفاع مستوى الاكتئاب لدى الطالبات مقارنةً بالذكور.

4. **نتائج الفرض الرابع: "يمكن التنبؤ بالاكتئاب من الخجل لدى طلبة الجامعة ذوي البدانة المتوسطة".**

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد بطريقة stepwise، والجداول التالية توضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج؛ والجدول التالي يوضح (15) تحليل التباين لمدى تأثير الخجل على الاكتئاب:

الجدول (15) تحليل التباين لمدى تأثير الخجل على الاكتئاب

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	Sig	مستوى الدلالة	R^2	نسبة التباين
الانحدار	71429.674	1	71429.674	2049.522	0.000	دالة عند مستوى 0.01	904.0	%90.4
البواقي	7597.708	218	34.852					
الكلي	79027.382	219						

يتبين من جدول (15) أن النسبة الفائية لتحليل التباين لتأثير الخجل على الاكتئاب كانت دالة عند مستوى (0.01)؛ بإسهام نسبي لهذه المتغيرات بلغ 3%، ويوضح الجدول التالي مدى تأثير الخجل على الاكتئاب.

جدول (16) يبين مدى تأثير الخجل على الاكتئاب

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	Sig	مستوى الدلالة
الثابت	9.835	1.393		7.058	0.000	دالة عند مستوى 0.01
الخجل	1.166	0.026	0.951	45.272	0.000	دالة عند مستوى 0.01

يتبين من جدول (16) أن متغير الخجل يمكن أن يتنبأ بالاكتئاب، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

الاكتئاب = 1.166× (الخجل) + 9.835

وتفسر الباحثة نتيجة هذا الفرض في ضوء ما أورده (Mountset al , 2006)، أن الخجل يُعد عاملًا قويًا في التنبؤ لبعض المشكلات الانفعالية الاجتماعية؛ كالاكتئاب والوحدة، وفي ضوء الاتفاق مع دراسات كلٍّ من (Murberg, 2009; Wang et al,2022)

وكذلك استنادًا إلى طبيعة المكون المكون السلوكي الذي يعني نقص الإستجابات السوية لدى الفرد، والمكون الوجداني الذي يعني سرعة الغضب، وعدم الثقة بالنفس، والانسحاب، وهو ما يُعَدُّ مؤشرًا لأعراض الاكتئاب. (2020,Goa).

توصيات الدراسة:

1. عقد برامج توعوية بالجامعات لتعرُّف مخاطر السمنة.
2. اهتمام مراكز الإرشاد النفسي بالجامعات بعقد دورات لخفض سمة الخجل لدى الطلاب.
3. اهتمام مراكز الإرشاد النفسي بالجامعات بعقد دورات لخفض إضطراب الاكتئاب لدى الطلاب.
4. تشجع طلاب الجامعات على ممارسة الرياضة.

مقترحات الدراسة:

1. القلق والبدانة وعلاقتهما بمتغير الجنس لدى طلاب الجامعة.
2. العلاقة بين التنمر والاكتئاب لدى الطلاب ذوي البدانة المفرطة.
3. الخجل والقلق الاجتماعي وعلاقتهما بصورة الجسم لدى طلاب الجامعات.s

المصادروالمراجع

الجمعان، س.، وحمود، أ. (2018). الخجل لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*، 43(4)، 85-67.

الحارثي، س. (2021). الاكتئاب في ضوء متغير النوع ومستوى السمنة لدى طلاب الجامعة. *مجلة العلوم التربوية، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية*، 28، 313-372.

خطاب، هـ (2014). *صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من النساء البدينات بقطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة غزة، فلسطين.

الزيادات، م.، وجبريل، م. (2016). فعالية برنامج تدريبي للمهارات الاجتماعية في خفض الخجل والاكتئاب لدى طلبة الجامعة الأردنية. *دراسات: العلوم التربوية*، 43(2)،971-984.

الشريفين، ن.، والشريفين، أ. (2013). العوامل المؤثرة في الخجل لدى طلبة الجامعات الأردنية: دراسة ميدانية. *مجلة العلوم التربوية، جامعة الملك سعود*، 53، 613-644.

الشقيرات، م. (2012). الفروق الجنسية والعلاقة بين تقدير الجسم والاكتئاب والمخاوف الاجتماعية، وتقدير الذات عند طلبة الجامعة. *مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 23(1)،9-34.

الشلاش، ع. (2021). الخجل وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات البُدن في المرحلة الثانوية. *مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية*، 63، 13-60.

عبد الباقي، ع. (2009). *الاكتئاب أنواعه، أعراضه، أسبابه، وطرق علاجه، والوقاية منه*. (ط1). مصر: عالم الكتب.

فاضل، ف. (2019). العلاقة بين استيراتيجيات المواجهة والاكتئاب لدى طلاب الجامعة. *مجلة الأندلس للعلوم الاجتماعية والإنسانية*، 22(6)، 208-233.

قدومي، ع.، ونصرالله، ف. (2019). البدانة والسمنة ومعدل النمو في طول القامة وكتلة الجسم ومؤشر كتلة الجسم ومساحة سطح الجسم لدى طلبة الصفوف الأربعة الأولى في المدارس الحكومية الفلسطينية. *دراسات: العلوم التربوية*، 46(4)، 289-310.

القطروس، ن. (2013). *تجارب الإساءة وعلاقتها بالخجل لدى عينة من المراهقين. رسالة ماجستير منشورة*، جامعة الأزهر، مصر.

منظمة الصحة العالمية. (2016). *السمنة والوزن الزائد*. https://www.who.

وزارة الصحة بمملكة البحرين. (2022). *الإعلام الصحي*. https://www.moh.gov.bh.

وزارة الصحة السعودية. (2021). *رؤية المملكة 2030*. https://www.moh.gov.sa.

REFERENCES

Abo El-Maaty, E. S., Zaky, D. A., Towfik, H. S., & El-Neshwy, A. A. (2019). A STUDY ON FOOD PATTERN INTAKE AND PREVALENCE RATE OF OVERWEIGHT AND OBESITY AMONG SCHOOL STUDENTS IN ZAGAZIG CITY. *Zagazig Journal of Agricultural Research*, *46*(5), 1503-1516.

Chan, S. M. (2012). Depressive mood in c hinese early adolescents: Relations with shyness, self-esteem, and perceived social support. *Asia-Pacific Psychiatry*, *4*(4), 233-240.

Cooley, E. L., Van Buren, A., & Cole, S. P. (2010). Attachment styles, social skills, and depression in college women. *Journal of College Counseling*, *13*(1), 50-62.

Deniz, M., Öztürk, A., Turan, D. E., & Özyeşil, Z. (2009). Evaluation of depression with respect to different social skill levels: A Turkish study. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *37*(7), 881-888.

Encyclopedia of Mental Health. (2016). *Shyness*. https://www.sciencedirect.com/t

Gao, F., Sun, y., Zhou, Y., & Sang, M. (2020). Shyness and depression: The mediating roles of interpersonal competence, dormitory belonging and inferiority. *Journal of Children and Youth Services Review* 119(2), 134-154.

Gao, F., Sun, Y., Zhou, Y., Sang, M., Zhao, J., & Han, L. (2020). Shyness and depression: the mediating roles of interpersonal competence, dormitory belonging and inferiority. *Children and Youth Services Review*, *119*, 105571.

Kiran, A. (2016). Level of Shyness among the Public and Private Schools Adolescents (13-18 years): A Comparative Study. *Journal of Social and Behavioral Sciences* 217, 858 – 866.

MacDonald, P. (2007). *Confiquations of Allergies, Depressiom, and Shyness in an Adult Population*. https://era.library.ualberta.ca

Mannan, M., Mamun, A., Doi, S., & Clavarino, A. (2016). Prospective Association between Depression and Obesity for Adolescent Males and Females: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Journal of OPEN Access*, 11(6), 1-18.

Mathers, C., & Loncar, D. (2006). Projections of Global Mortality and Burden of Disease from 2002 to 2030. *Journal of PLoS Medicin*, 3(11), 511-512.

Mounts, N., Valentiner, D., & Michelle, B. (2006). Shyness, Sociability and Parental Support for the College Transition: Relation to Adolescents' Adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1) 71-80.

Murberg, T. (2009). Shyness Predicts Depressive Symptoms Among Adolescents: A Prospective Study. *Journal of School Psychology International*, 30(5) 507-519.

Murberg, T. A. (2009). Shyness predicts depressive symptoms among adolescents: A prospective study. *School Psychology International*, *30*(5), 507-519. https://journals.sagepub.com

Mushtaq, M., Ahmed, N., Shah, T., Jamal, Z., & Asad, S. (2015). Rejection Sensitivity, Shyness and Body Mass Index: Determinants of Self-worth among Obese Adolescents, Pakistan. *Journal of Medical Research*, 54(4), 116-120.

Swallen, C., Reither, N., Haas, S., & Meier, M. (2004). Overweight, obesity, and health-related quality of life among adolescents: the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Journal of Pediatrics*, 115, 340-347.

Traub, G. (1983). Correlations of Shyness with Depression, Anxiety and Academic Performance. *Journal of Psychological Reports*, 52, 849-850.

Wang, P., Pan, R., Wu, X., Zhu, G., Wang, Y., Tian, M., ... & Wang, J. (2022). Reciprocal associations between shyness, depression, and Internet gaming disorder among Chinese adolescents: A cross-lagged panel study. *Addictive Behaviors*, *129*, 107256. https://www.sciencedirect.com

Zimbardo, P. (1986). *Shyness and stress of the human connection the free.* Press USA.