

دراسة مستوى الخجل لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس

أ / سالم علي محمد

أ / نوري عاشور الشماح

د/ صالح إبراهيم أبوعجيلة

الايمليل :

الايمليل :

الايمليل :

تاريخ القبول / 11-5-2022

تاريخ الاستلام / 4-4-2022

الكلمات المفتاحية : الخجل

مستخلص البحث

**Abstract**

## المقدمة وأهمية الدراسة

ان علماء النفس يرون ان الخجل ينشأ عادة من كثرة التفكير بالذات، فمراقبة الذات بدقة تجعل الفرد محافظاً على سلوكه وافكاره الخفية والعلنية فلا يعبر عنها الا بالحركات او الإشارات ويتجنب البوح عما يختلج بأعماقه من تفاعلات وجدانية وذاتية وتأثيرات شهوانية أو سلوكية استجابية، وعليه ان يتماسك ويلزم الصمت فلا يتكلم الا بما يفيد، كما يرى علماء النفس ان فترة المراهقة تخلق عند المراهق اثناء اختلاطه بالناس او اقترابهم منه شكلاً من اشكال الخجل وبرون ان الشخص الخجول اذا كان لحديثه وافكاره تأثير في نفوس سامعيه هبطت حدة خجله الى درجة ضئيلة وسيشعر بالاطمئنان النفس، والخجل مرتبط بأشخاص لا نعرفهم او نعرفهم معرفة بسيطة او تعلق أهمية على رأيهم فينا ، فالخجول ينضم الى أصدقائه ومعارفهم ويتحدث اليهم وتمازحهم دون ان تظهر عليه اعراض الخجل ولكن لا يكاد ينضم الي الحلقة غريب يبدأ الضيق بالترسب الى نفسه ( فرحة.2000 ).

والخجل والخوف وما يتصل به من قلق وارتباك التي هي احدى الحالات الانفعالية التي يصاب بها الفرد الذي يخشى المواقف المحيطة به وهي مشكلة تحدث في سلوكه الاجتماعية والنفسية واما أهمية الدراسة فهى مرتبطة بأهمية المرحلة الدراسية والمرحلة العمرية او يعتمد عن الخجل لدى طلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس.

## 2.1 مشكلة الدراسة

ان الخجل كلمة قد تحمل معاني طبيعية أخرى فالخجل عندما يكون معتدلاً ومناسباً للموقف فهو حينئذ يعتبر ميزة وصفة إيجابية تقاس مواصفات الادب والتهديب والأخلاق الكريمة ويكون في هذه الحالة طبيعياً بل مطلوباً على مستوى الديني والاجتماعي ( يوسف.2000 ).

ان طلاب السنة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يعانون من العديد من المشاكل ومن بينها مشكلة الخجل كونهم غير قادرين على التعبير عن هذه المشكلة في بداية حياتهم الجامعية مما يتطلب دراسة هذا الموضوع بشكل علمي من اجل وضع الطلاب بصورة عامة وطلاب التربية البدنية بصورة خاصة كونهم مسؤولين عن اعداد جيل المستقبل مما يتطلب اعدادهم اعداداً سليماً ومساعدتهم على تجاوز العديد من المشاكل التي من الممكن أن تفوق مسيرتهم المستقبلية مما دعا الباحثون الخوض في هذه المشكلة.

**3.1 أهداف الدراسة**

- ❖ التعرف على مستوى الخجل لدى طلاب السنة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس .
- ❖ توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الخجل لدى طلاب حسب متغير النوع.

**4.1 تساؤلات الدراسة**

- ❖ ما هي أسباب الخجل لدى طلاب السنة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس .؟
- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل لدى طلاب السنة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس حسب متغير النوع ؟

**5.1 مجالات الدراسة:****1.5.1 المجال البشري :**

طلاب السنة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس للعام الجامعي 2022 .

**2.5.1 المجال المكاني :**

طلاب السنة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس .

**3.5.1 المجال الزمني :**

من 01 / 06 / 2022 - إلى 25 / 06 / 2022

**1.2 الدراسات النظرية :**

**1.1.2 مفهوم الخجل ( راسيل 1986 . Russell ) الخجل بأنه حالة انفعالية ترتبط بالموقف ، كما ترتبط بانفعالات أخرى كالقلق والشعور بالخزي ( الطيب 94 ) .**

وأيضاً بأنه ظاهرة انفعالية يعاني صاحبها من قلق مفرط وأفكار سلبية نحو الذات وهو يتراوح بين الارتباك العرضي في المواقف الاجتماعية وحتى العصاب، والأخير بدوره من يتلف حياته الفرد بأكملها ( النيال 99 )

## 2.1.2 الفرق بين الخجل والحياء :-

يفرق بين الخجل وبعض المفاهيم الأخرى المتداخلة معه وهناك اختلاف في وجهات النظر حول الخجل فالبعض يخلط بين الحياء والخجل لان الخجل ظاهرة مركبة ومتداخلة مع العديد من المفاهيم الأخرى القريبة منه ابتداء بالحياء وانتهاء بالخوف الاجتماعي، فالحياء يختلف تماماً عن الخجل حيث ان الحياء، في واقع الامر يكون بمحض إرادة الفرد، أي انه ملوك ارادي يقصد به احترام الفرد للطرف المقابل كما يحدث عندما يخفض الطالب صوته امام أستاذة، والحياء من الأشخاص العزباء، اما الخجل معادة ما يكون خارجاً عن إرادة الفرد مع معظم الظروف التي يحدث فيها فالخجل الطبيعي نوعها من الحياء والشخص الذي لديه هذا الخجل الطبيعي هو شخص متحفظ وحذر يقدر حجم الخبرات التي سوف يمر بها قبل ان يندفع اليها اما الخجل في صورته المرضية فهو الخوف الاجتماعي المزمن من كل المواقف الاجتماعية ( الطيب 1994).

## 3.1.2 أسباب الخجل :

هناك الكثير من العوامل المسببة للخجل ومن أهمها ما يلي :-

أ- عوامل نفسية متمثلة بالتنشئة الاجتماعية؛ كالتسخرية من سلوك الطفل، وعدم تشجيعه علي السلوك الصحيح.

ب-عوامل اجتماعية متمثلة في عدم الرعاية الاجتماعية والتفكيك الاسري.

ج-عوامل جسدية متمثلة في العاهات والعجز.

وعليه يمكن التوصل الى اهم أسباب الخجل وهي كالاتي:

1-مشاعر النقص في الجسم. الحواس وفي المعروف

2- أسلوب التربية الخاطئة

3- التأخر الدراسي

4- افتقاده الشعور بالأمان والاحساس بالخوف

5- نشأة المراهق في اسره خجولة ( عبدالهادي 1999 )

**4.1.2 اعراض الخجل :-**

رغم بعدد اعراض الخجل : تختلف نسبتها من فرد الى اخر ومن مستوى الي آخر ومن ميزة لأخر وتلك الأعراض ما يلي :-

أ-الأعراض الفيزيولوجية ( احمرار الوجه . جفاف الحلق . زيادة خفقان القلب )

ب-الأعراض الاجتماعية ( ضعف القدرة على التفاعل أو التواصل الرعشية بالانسحاب

ج- الأعراض المعرفية ( قلة التركيز ) تداخل الأفكار ، ضعف ( الثقة بالنفس )

د- الأعراض الانفعالية والوجدانية ( التوتر، الخوف، ضعف الثقة بالنفس )

وعليه فإن حملة تلك الأعراض لا تحدث دفعة واحدة بل يحدث بعضها وفقاً لشدة المواقف وطبيعة الشخص نفسه، ودرجة حالة الخجل ( غلام 2001 )

**5.1.2 تصنيف الخجل :-**

وقد ميز بيكونيس 1977 Pikonis بين نوعين من الخجل المرضي

أ-الخجل العام - حيث يتميز المراهق من هذا النوع بالسلوك الاجتماعي الفاشل والقلق

ب-الخجل الخاص - حيث يتميز المراهق من هذا النوع بالمشاعر السلبية الداخلية والقلق

والعوامل العرفية السلبية عموماً ويكون لديه عدم ارتياح وخوف من القيم السلبية. رغم انه قد ينجح الى حد ما في أداء السلوك الاجتماعي ( الطيب 94 )

**2.2 الدراسات السابقة :****1.2.2 دراسة فاطمة سالم خالد المدني ( 2006 )**

وعنوانها الخجل وعلاقته في التحصيل الدراسي يهدف هذا إلى التعرف على الفروق الاحصائية في ظاهرة الخجل وفقاً لمتغير (التخصص - السنوات الدراسية - الجنس) إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي

بأسلوب المسح وذلك لطبيعة هذا البحث وقد تم إختيار عينة البحث بطريقة العشوائية من ثلاثة أقسام علمية ( علم النفس علم الاجتماع علم التربية ) وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السنوات الدراسية على مقياس الخجل.

## 2-2-2 دراسة بدر الأنصاري 1993

**وعنوانها الخجل والتوافق الاجتماعي** هدف الدراسة معرفة الفروق الثقافية في الخجل على عينة من طلاب جمعية من الجنسين تتراوح أعمارهم من 18 إلى 31 سنة في ثلاث ثقافات مختلفة وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ثقافية ذات دلالة إحصائية في الخجل حيث كان الكويتيين أكثر خجل من البريطانيين و الأمريكيين وكان البريطانيون أكثر خجل بشكل جوهري من الأمريكيين.

## 3- منهج وإجراءات الدراسة :

### 1-3 منهج الدراسة

أتبع الباحثون المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي الذي "يعتمد على جمع المعلومات والحقائق ثم القيام بتحليلها وتفسيرها للوصول إلى استنتاجات وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره".

### 2-3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب الفصل الأول بكلية التربية البدنية والبالغ عددهم (65) طالباً.

جدول (1) التوصيف الإحصائي لمجتمع الدراسة

النسبة المئوية	حجم المجتمع	النوع
84.6	55	بنين
15.4	10	بنات
100 %	100	المجموع

يتبين من الجدول (1) حجم مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (65) طالباً.

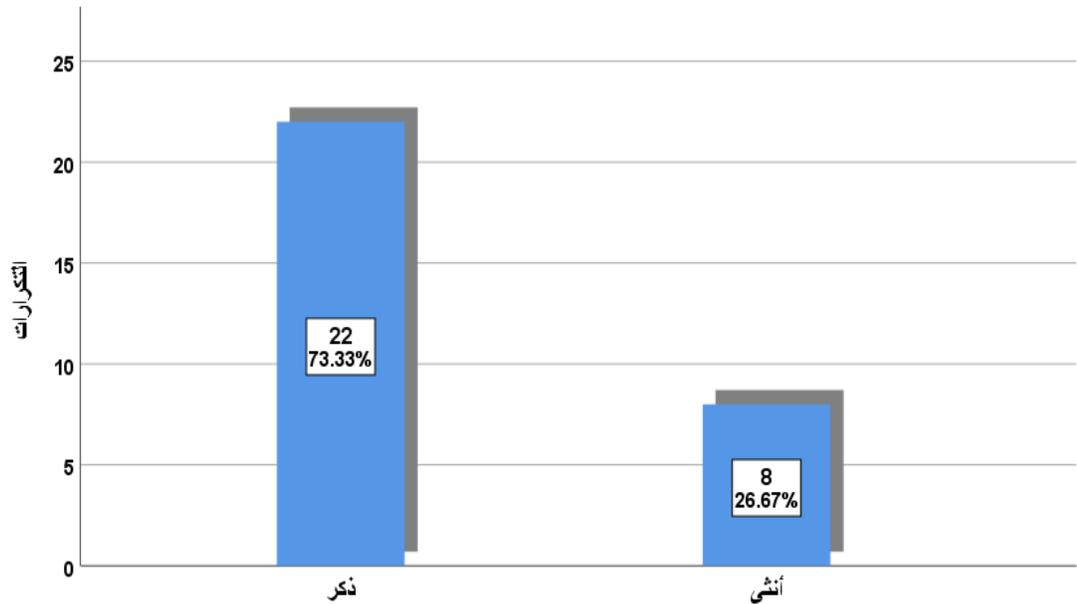
## 3-3 عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العشوائية من بعض طلاب الفصل الأول بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ عددهم (30) طالباً.

جدول (2) التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة

المتغير	حجم العينة	النسبة المئوية
بنين	22	73.33 %
بنات	8	26.67 %
المجموع	30	100 %

يتبين من الجدول (2) أن حجم عينة البنين بلغ (22) طالباً وبنسبة مئوية (73.33%) وحجم عينة البنات بلغ (8) طالبة وبنسبة مئوية (26.67%) بينما بلغ العدد الكلي للعينة 30 طالباً وبنسبة مئوية (100%).



شكل (1) التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة

## أداة الدراسة :

هدف هذا الدراسة إلى التعرف على دراسة مستوى الخجل لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ومعرفة الفروق بينهما طبقاً لمتغير النوع فقد استخدم الباحثون في هذا الدراسة الاستبانة كأداة لجمع البيانات وقد تكونت الاستبانة من (3) أجزاء:

## الجزء الأول:

يختص ببعض البيانات الأولية الشخصية لأفراد عينة الدراسة .

## الجزء الثاني:

اختص هذا الجزء بقياس مستوى الخجل لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس وقد قام الباحثون باستخدام استبانة محكمة تضم (15) عبارة موزعة على (1) محور واحد.

## الجزء الثالث:

استخدم الباحثون أسلوب الاستبانة لجمع البيانات وتحليل نتائجها ولأنها تغطي جوانب كثيرة من موضوع الدراسة مقارنة بالأساليب الأخرى لجمع البيانات وتعتمد هذه الاستبانة في إعدادها على أساس سلم ليكارت الثلاثي (Likert Scale) الذي يتكون في تحديد سلم الاستجابة من ثلاث مستويات على النحو التالي:

1- مرتفعة (3) درجات.

2- متوسطة (2) درجتان.

3- منخفضة (1) درجة.

ومن أجل تفسير النتائج أعتمد الباحثون على المتوسط الحسابي , المبين في الجدول التالي.

$$\frac{3 - 1}{3} = \frac{2}{3} = 0.66$$

## جدول (3)

## المتوسط الحسابي ومستوى التقييم

مستوى التقييم	المتوسط الحسابي
منخفضة	1.00 - 1.66
متوسطة	1.67 - 2.33
مرتفعة	2.34 - 3.00

## الدراسة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحثون باستخدام الدراسة الاستطلاعية الاولى للتحقق من المعاملات الاحصائية الخاصة بأداة الاستبانة من صدق وثبات.

## أولاً: صدق الاستبانة.

لقد تم التحقق من صدق الأستبانة

- صدق المحكمين (المحتوى).

تم عرض الأستبانة في صورتها الأولية على مجموعة من الخبراء في مجال التخصص وقد بلغ عددهم (10) خبراء (محكمين) للحكم على الصياغة اللغوية والعلمية للعبارات من حيث مناسبة وغير مناسبة وكذلك إنتماء العبارات لمحاورها من حيث منتمية وغير منتمية ، وقد تحصل هذا الدراسة على صدق المحكمين (المحتوى) من خلال ما قرره الخبراء والمختصين في هذا المجال وأن عبارات المقياس قادرة على قياس مستوى الخجل لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس وذلك يعد كافياً لتحديد صلاحية العبارات في كونها تقيس ما أعدت من أجله.

## جدول (4)

توافق المحكمين على المحور المستخدمة في الدراسة

ت	محور الإستبانة	عدد المحكمين	نسبة التوافق
1	مقياس الخجل	10	90 %

تين من الجدول (4) توافق المحكمين حول محاور أداة الدراسة حيث كانت نسبة التوافق بينهم مرتفعة جداً.

## ثانياً: ثبات الاستبانة.

لقد تم إستخدام معامل الثبات لمحور الاستبانة بطريقة ألفا كرونباخ.

## جدول (5)

يوضح معامل الثبات لمحور أداة الدراسة (الاستبانة)

ت	محور الإستبانة	ألفا كرونباخ
1	مقياس الخجل	0.692

يتبين من خلال الجدول (5) أن محور أداة الدراسة يتميز بمعامل ثبات مرتفعة (0.692) وهي نسبة ثبات عالية وتفي بأغراض الدراسة.

### الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من أجل:

- 1 - معرفة نقاط القوة والضعف.
- 2 - تدريب المساعدين علي العمل المطلوب منهم.
- 3 - معرفة الزمن المخصص للإجابة علي الاستبانة.

### الدراسة الأساسية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الأساسية من 01 / 06 / 2022 - إلى 25 / 06 / 2022

### الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

إستعان الباحثون بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك لتحليل بيانات الدراسة وأستخدم منها الدوال الإحصائية التالية:

1. المتوسط الحسابي.
2. الإنحراف المعياري.
3. أختبار (t) للفروق.

## 4- عرض ومناقشة النتائج

-عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول.

أولاً: ماهو مستوى الخجل لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة طرابلس؟ جدول (6)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى تقييم الخجل	الترتيب
1	اشعر بالخجل عند وجود الغرباء	2.57	.504	مرتفعة	4
2	أتلعثم بالكلام عندما يوجه إلى سؤال من بعض المعارف	2.67	.547	مرتفعة	2
3	أشعر بالضيق والإحراج إذا اضطررت للدخول إلى المحلات العامة بمفردتي	2.67	.547	مرتفعة	2
4	أشعر بأنه تنقصني أساليب التعامل الناجحة	2.63	.556	مرتفعة	3
5	اتردد في الدخول إذا وصلت متأخر إلى مكان الاجتماع	2.37	.718	مرتفعة	5
6	يصعب على التعبير عما بداخلي بسهولة.	2.73	.450	مرتفعة	1
7	أفضل الوحدة والبعد عن الناس	2.73	.521	مرتفعة	1
8	أبحث عن مبررات تمنعني من حضور التجمعات العامة (حفلات زفاف وماشابه).	2.57	.568	مرتفعة	4
9	عند زيارة الضيوف لنا بالمنزل أفضل الجلوس وحدي في غرفتي	1.97	.765	متوسطة	6
10	أشعر بالارتباك حين يوجه إلى سؤال مفاجئ	2.67	.547	مرتفعة	2
11	أعمل ألف حساب لسخرية الناس مني	2.63	.556	مرتفعة	3
12	افضل مشاهدة التلفزيون عن الجبوس مع الغرباء	1.57	.728	منخفضة	4
13	بصراحة أنا شخص اشعر في داخلي بالخجل	2.67	.606	مرتفعة	2
14	يعتقد بعض من يعرفني انني شخص متكبر وتقليل الظل بسبب عدم توددي معهم	1.93	.691	متوسطة	7
15	يصعب على كوين اصدقاء جدد	1.50	.682	منخفضة	8

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى تقييم الخجل لعبارات الدراسة

يتبين من الجدول رقم (6) وعنوانه المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى تقييم الخجل والترتيب لعبارات محور الدراسة لدى طلاب الفصل الأول بكلية التربية البدنية حيث جاءت العبارة ( 6 ، 7 ) في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (2.73) و بمستوى خجل (مرتفع) بينما جاءت في الترتيب الثاني كلا من العبارة (2،3،10،13) بمتوسط حسابي

(2.67) و بمستوى خجل (مرتفع) فيما جاءت في الترتيب الأخير العبارة (15) بمتوسط حسابي (1.50) و بمستوى خجل (منخفض).

### عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني:

ثانياً: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس حسب متغير النوع؟

### جدول (7)

نتائج الفروق في مستوى الخجل بين طلاب كلية التربية البدنية حسب متغير النوع

المحور	النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	f	مستوى الدلالة
مقياس الخجل	بنين	2.37	.280	.287	.469
	بنات	2.45	.216		

يتبين من الجدول (7) الفروق في مستوى الخجل بين طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث كانت قيمة مستوى الدلالة أكبر من (0.05) مما يوضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات البنين والبنات على مقياس الخجل.

### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الإستنتاجات:

بالنسبة لنتائج تقييم مستوى الخجل كانت كالتالي

1. جاءت العبارة (6 ، 7) "يصعب علي التعبير عما بداخلي بسهولة" ، "أفضل الوحدة والبعد عن الناس" في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (2.73) و بمستوى خجل (مرتفع).
2. بينما جاءت في الترتيب الثاني كلا من العبارة (2،3،10،13) "أتلعثم بالكلام عندما يوجه إلى سؤال من بعض المعارف" ، "أشعر بالضيق والإحراج إذا اضطررت للدخول إلى المحلات العامة بمفردي" ، "أشعر بالارتباك حين يوجه إلى سؤال مفاجئ" ، "بصراحة أنا شخص اشعر في داخلي بالخجل" بمتوسط حسابي (2.67) و بمستوى خجل (مرتفع).

3. فيما جاءت العبارة ( 9 ، 14 ) " عند زيارة الضيوف لنا بالمنزل أفضل الجلوس وحدي في غرفتي " ، " يعتقد بعض من يعرفني انني شخص متكبر وتقل الظل بسبب عدم توددي معهم " في الترتيب السابع بمتوسط حسابي (1.93) و بمستوى خجل (متوسط).
4. حيث جاءت العبارة ( 15 ) في الترتيب الأخير "يصعب على كوين اصدقاء جدد" بمتوسط حسابي (1.50) و بمستوى خجل (منخفض).
5. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب كلية التربية البدنية في مقياس الخجل حسب متغير النوع.

## 5-2 التوصيات:

- 1- ضرورة الاهتمام بوضع برنامج إرشادي لخفض مستوى الخجل لدى الطلاب وذلك عن طريق إقحامهم في الأنشطة الرياضية والثقافية.
- 2- ضرورة توعية وتدريب أعضاء الهيئة التدريسية على الأساليب الصحيحة والمناسبة للتعامل مع هذه الظاهرة.
- 3- تعيين أخصائيين للطلاب منذ الفصول الدراسية الأولى لمعالجة وتخفيض نسبة ظاهرة الخجل لديهم.
- 4- إجراء دراسات وبحوث مشابهة على كليات أخرى لمعرفة وتقييم مستوى الخجل.

## المراجع

- 1- الطيب محمد الطاهر ( 1994 ) مشكلات الأبناء وعلاجها من الجنين إلى المراهق 2 ط ، طنطا . دار المعرفة الجامعية.
- 2- النيال عبد الحميد ( 1999 ) الخجل وبعض البر الشخصية دار المعرفة الجامعية .
- 3- بدر الأنصاري ( 1993 ) الخجل والتوافق الاجتماعي الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية.
- 4- عبد الهادي محمد ( 1999 ) الموسوعة النفسية دار أسامة للنشر والتوزيع الأردن ، ط 6 سنة 1999.
- 5- علام علي افروز . البخل من الناحية النفسية وسبل معالجتها. مؤسسة الهدى للنشر والتوزيع ظهران ط 1 سنة 2001 .
- 6- فرحة خليل ( 2000 ) الموسوعة النفسية عمان دار أسامة للنشر والتوزيع.

7- فاطمة سالم خالد 2006 الخجل وعلاقتها بالتحصيل الدراسي سنة 2006.

8- يوسف عبد اللطيف 2000 الخجل والتوافق الاجتماعي الكويت مجلة العلوم الاجتماعية العدد الثالث .