العدد الثامن والعشرون
تاريخ الإصدار: 2 – شباط – 2021 م
www.ajsp.net
ISSN: 2663-5798

"الخجل الإجتماعي وعلاقته بالإكتئاب لدى المراهقين"

"Social Shyness and its Relation with Depression among Adolescences"

إعداد الباحثة:

نبال عباس الحاج محمد

أستاذ مساعد في قسم علم النفس/ كلية الآداب و العلوم الإنسانية في الجامعة اللبنانية / بيروت

الإختصاص الدقيق: علم نفس عيادي

العدد الثامن والعشرون
تاريخ الإصدار: 2 – شباط – 2021 م
www.ajsp.net
ISSN: 2663-5798

الملخص:

هدف البحث الحالي إلى دراسة العلاقة بين الخجل الإجتماعي والإكتئاب لدى المراهقين من جهة،ودراسة علاقتها بمتغير الجنس،الصف،ونوع المدرسة من جهة أخرى. تألفت العينة من 200 تلميذ لبناني، من الذكور و الإناث تراوحت أعمارهم ما بين 15 و 17 سنة.توصلت النتائج إلى وجود علاقة إرتباط قوية بين الخجل الإجتماعي والإكتئاب. أيضا كشفت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في متغير الخجل الإجتماعي،لصالح الإناث. هذا وتبين أيضا إرتفاع مستوى الإكتئاب لدى الإناث مقارنة بالذكور.وكشفت نتائج الدراسة أيضا عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الخجل الإجتماعي تبعا لمتغير نوع المدرسة، حيث ترتفع مستويات الخجل الإجتماعي لدى المراهقين المنتسبين إلى مدارس خاصة، مقارنة بأقرانهم المنتسبين إلى مدارس رسمية.أيضا تبين أن مستويات الخجل الإجتماعي تنخفض لدى المراهقين كلما ارتفع الصف ضمن المرحلة الثانوية ذاتها.

المصطلحات الأساسية: الخجل الإجتماعي – الإكتئاب – المراهقون.

تتميز مرحلة المراهقة بالعديد من التغيرات التي تحدث للمراهق على الصعد الجسدية و النفسية والإجتماعية. ويسعى المراهق في هذه المرحلة إلى تحديد هويته و تأكيد ذاته بين أفراد المجتمع الذين يحيطون به و يتواصل معهم بإستمرار. ولكن قد يواجه المراهق أحيانا مجموعة من التحديات التي لا يستطيع أن يتحكم بها في محاولته لتحقيق إستقلاليته عن الآخرين و بناء شخصيته. فقد يعاني من الخجل الإجتماعي والإنطواء، مما يؤثر على حالته النفسية ويشعره بالإكتئاب و العزلة وعدم الرغبة في الإنجاز و المضي قدما في الحياة(Papalia,et al,2004).

من جهة أخرى، إن المراهق الذي يعاني من الخجل الإجتماعي يفتقر إلى الثقة بالنفس ويواجه صعوبات عديدة في التواصل و التفاعل مع زملائه وتعوزه الكثير من المهارات الحياتية التي قد يكتسبها من خلال التفاعل مع الوسط الإجتماعي. ومثل هذا الواقع من شأنه أن يؤثر على الحالة النفسية للمراهق لجهة إمكانية معاناته من مشاعر الإنطواء و الإكتئاب و فقدان الثقة بالنفس (Burstein,et al,2011).

والشخص الذي يعاني من الخجل الإجتماعي هو شخص يتجنب المشاركة في المحيط الإجتماعي الموجود فيه، وعادة ما يتصف بالحساسية المفرطة للرفض، ويرفض الدخول في علاقات شخصية متبادلة إذا لم تتوفر له الضمانات الكافية للدخول فيها، حتى لا يتعرض للنقد أو الرفض،فهو شخص يتصف بالإنسحاب الإجتماعي، ويتمركز حول ذاته، وقد يضطرب تفكيره ويتعكر مزاجه.وهذه العوامل تشكل عائقا أمام نموه السوي (خالد،2007).

في المقابل، يعد الإكتئاب من أهم الإضطرابات النفسية شيوعا لدى المراهقين (Cho et al,2008). ويعرف الإكتئاب بأنه حالة شعورية مؤقتة أو دائمة يعاني خلالها الفرد من مجموعة من الأعراض المعرفية و الوجدانية و الجسدية ،مثل الشعور بالحزن وإنعدام الرغبة و التشتت الذهني (وسام،2005).

في الواقع، توجد بعض الدراسات التي تناولت دراسة الخجل الإجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات، إلا أنه لا توجد دراسات وافرة (على حد علمنا) حول علاقة الخجل الإجتماعي بالإكتئاب لدى المراهقين، في لبنان أو العالم العربي بإستثناء بعض الدراسات الأجنبية التي تناولت هذين المتغيرين.من هنا تظهر أهمية الدراسة الحالية .

مشكلة الدراسة:

تعتبر المراهقة مرحلة حساسة جدا في حياة الأفراد، لجهة كونها تتصف بالتحولات السريعة و التغيرات المفاجئة،خصوصا على صعيدي التفكير و العلاقات الإجتماعية.كما أن تعقيدات حياة المراهقين نتيجة بؤس مكانتهم الإجتماعية، والبطالة،وعدم القيام بدور إنتاجي،والشعور بإنعدام القيمة و القلق من المستقبل،وسوء تكيفهم مع واقعهم الإجتماعي، كل ذلك قد يكون من العوامل التي تتسب بمعاناتهم من الخجل الإجتماعي و الإكتئاب النفسي(Koydemir&Demir,2010).

في الواقع، إن المراهق الذي يعاني من الخجل الإجتماعي يفتقر إلى الثقة بالنفس ويجد صعوبة في الإندماج مع الآخرين،ويفتقر إلى الكثير من المهارات الإجتماعية والخبرات الجديدة التي يمكن إكتسابها عبر التفاعل مع الآخرين.من جهة أخرى، يتسبب الخجل الإجتماعي بإنخفاض التحصيل الأكاديمي لدى المراهق مما يشعره بالإحباط و إنخفاض تقدير الذات.لذلك فإن دراسة الخجل الإجتماعي والإكتئاب لدى المراهقين أمر ضروري، لذلك سيتناول البحث الحالي هذين المتغيرين بالدراسة.

أسئلة الدراسة:

يسعى البحث الحالي إلى محاولة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

أولا: إلى أي مدى توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخجل الإجتماعي والإكتئاب لدى المراهقين؟
ثانيا: إلى أي مدى توجد فروق دالة إحصائياً في مستويات الخجل لدى المراهقين تبعاً لمتغير الجنس؟
ثالثا: إلى أي مدى توجد فروق دالة إحصائياً في مستويات الإكتئاب لدى المراهقين تبعاً لمتغير الجنس؟
رابعا: إلى أي مدى توجد فروق دالة إحصائياً في مستويات الخجل لدى المراهقين تبعاً لمتغير نوع المدرسة؟
خامسا: إلى أي مدى توجد فروق دالة إحصائياً في مستويات الخجل لدى المراهقين تبعاً لمتغير الصف؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى محاولة التعرف على علاقة الخجل الإجتماعي بالإكتئاب لدى عينة من المراهقين اللبنانيين.كما يهدف إلى تبيان الفروق في الخجل الإجتماعي و الإكتئاب تبعا لمتغيرات الجندر.

فروض البحث:

أولا: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخجل الإجتماعي والإكتئاب لدى المراهقين.
ثانيا: توجد فروق دالة إحصائياً في مستويات الخجل لدى المراهقين تبعاً لمتغير الجنس.
ثالثا: توجد فروق دالة إحصائياً في مستويات الإكتئاب لدى المراهقين تبعاً لمتغير الجنس.
رابعا: توجد فروق دالة إحصائياً في مستويات الخجل لدى المراهقين تبعاً لمتغير نوع المدرسة.
خامسا: توجد فروق دالة إحصائياً في مستويات الخجل لدى المراهقين تبعاً لمتغير الصف.

حدود البحث:

الحد البشري: تلامذة المدارس الرسمية و الخاصة في بيروت،وعددهم 7000 تلميذا وتلميذة.

الحد المكاني: تتجلى حدود البحث المكانية بالمدارس الخاصة و الرسمية الواقعة في نطاق العاصمة بيروت.

الحد الزماني: تم تطبيق المقاييس على أفراد عينة البحث في الفترة الممتدة من شهر تشرين الأول إلى شهر كانون الأول في العام 2020.والنتائج التي تم الحصول عليها تطبق على المجتمع المحلي الذي جرى فيه البحث.

الإطار النظري و الدراسات السابقة:

أ- المراهقة Adolescence

تشتق كلمة مراهقة Adolescence من الفعل اللاتينيAdolescerre ،ويعني هذا الفعل التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و الإنفعالي،والمراهقة هي المرحلة التي تمتد من بداية البلوغ حتى إكتمال نمو العظام. ومصطلح المراهقة يصف الفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج إنفعاليا وذا خبرة محدودة ويقترب من نهاية نموه البدني و العقلي (مروة،٢٠٠٦).

وعرف عبد الرحمن (٢٠٠٢) المراهقة بأنها مرحلة الإقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والإجتماعي،ولكنه ليس النضج نفسه، لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي و الجسمي و النفسي و الإجتماعي ولكنه لا يصل إلى إكتمال النضج إلا بعد مدة طويلة قد تصل إلى ٩سنوات.

وأشار سامي (2004) إلى أن المراهقة تمثل مرحلة تغير شديد مصحوب بالتوترات وصعوبات في التكيف، وأن التغيرات الفيزيولوجية تمثل عاملا أساسيا في خلق هذه التوترات والصعوبات، واعتبرها أيضا فترة ميلاد جدية لأن الخصائص الإنسانية الكاملة تولد في هذه المرحلة، وأن الحياة الانفعالية للمراهق تكمن في وجود حالات متناقضة يتنقل خلالها المراهق، فمن الحيوية والنشاط قد ينتقل إلى الخمول والكسل، ومن المرح إلى الحزن.

وبدوره عرف دورن و بيرو (Dorn &Biro,2011) المراهقة بأنها مرحلة إنتقالية من النمو و التطور الجسدي و النفسي والتي تمتد ما بين فترة البلوغ و مرحلة الرشد؛وهي المرحلة التي تشهد العديد من التغيرات التي تهيء المراهق إلى الإنتقال إلى مرحلة النضج و الرشد.

ب- الخجل الإجتماعي Social shyness

يعرف الخجل الإجتماعي بأنه شعور الشخص بعدم الإرتياح لدى تواجده مع الآخرين ينتج عن فرط الشعور بالذات و الإنتباه المتزامن لأحاسيس نفسية إيجابية و سلبية (حسن،2001).

كما عرفت سناء (2013) الخجل الإجتماعي بأنه سمة تتسم بالقلق و التوتر أثناء تواجد الشخص مع الآخرين، مما يحول دون تواصله معهم و إقامة أي شكل من أشكال العلاقات الإجتماعية.

وبدوره عرف عبد الرحمن (2007) الخجل الإجتماعي بأنه سمة تتصف بالإنسحاب الإجتماعي لدى الشخص الذي يعاني منه بحيث يصبح متمركزا حول ذاته و يضطرب تفكيره إلى حد كبير.

وعرف بدر (1996) الخجل الإجتماعي بأنه الشعور الدائم لدى الشخص بأنه مراقب و ملاحظ من قبل الناس الأمر الذي يدفعه إلى تجنب القيام بالأعمال خشية الوقوع في الخطأ و التعرض للنقد.

ويعرف الخجل الإجتماعي إجرائيا في البحث الحالي، من خلال الدرجة التي يحصل عليها المراهق على المقياس المعتمد في الدراسة لقياس الخجل الإجتماعي.

ج – الإكتئاب Depression

يشير الدليل التشخيصي والإحصائي للإضطرابات النفسية و العقلية إلى أن الإكتئاب هو إضطراب مزاجي يتصف بمجموعة من الأعراض النفسية و الجسدية؛ومن هذه الأعراض الشعور بالحزن، و فقدان الرغبة بمسرات الحياة، وعدم القدرة على التذكر و النسيان، و اضطراب في النوم و الشهية و النشاط الحركي (American Psychological Association,2013).

وعرف مصطفى (2001) الإكتئاب بأنه حالة من الألم النفسي، مصحوبا بالإحساس بالذنب وإنخفاض ملحوظ في تقدير الفرد لذاته، و نقص في النشاط العقلي و الحركي و الحسي.

وعرف محمد (2003) الإكتئاب بأنه حالة مزاجية وقتية أو دائمة يشعر فيها الفرد بالضيق و الحزن و الإنقباض،إضافة إلى مشاعر الهم و الغم، مع وجود أعراض جسدية و معرفية.

وبدوره عرف أحمد (1999) الإكتئاب بأنه حالة إنفعالية دائمة أو مؤقتة تنتاب الشخص فيها مشاعر الضيق و الحزن و الإنقباض، ويسيطر عليه الشعور بالتشاؤم إضافة إلى الشعور بالعجز و اليأس و القنوط، وترافق حالة الإكتئاب أعراض معينة تتصل بالنواحي المعرفية و المزاجية و السلوكية و الجسدية كإنخفاض الإهتمام بمسرات الحياة، وإضطراب الشهية و الوزن و النوم وسرعة الإجهاد وعدم القدرة على التركيز و الإحساس بإنخفاض الكفاءة و الجدارة، إضافة إلى الأفكار الإنتحارية.

الدراسات السابقة

فيما يلي عرض لبعض الدراسات التي تناولت موضوع الخجل الإجتماعي وعلاقته بالإكتئاب، إضافة إلى متغيرات نفسية أخرى لدى المراهقين :

قام سعود (2018) بدراسة حول الخجل الإجتماعي لدى المراهقين في الكويت.واستخدم المنهج الوصفي في البحث الذي شمل عينة تكونت من 858 طالبا و طالبة من طلاب المرحلة الثانوية.أما فيما يتعلق بأداة البحث فقد استخدم الباحث مقياس الخجل الإجتماعي من إعداد جونز و راسيل.وتوصل البحث إلى إرتفاع معدلات الخجل الإجتماعي لدى المراهقين وتحديدا لدى الإناث مقارنة بالذكور.

ومن جهة أخرى،قام كل من الفودري و النصار (2017) بدراسة حول الخجل وعلاقته بالثقة بالنفس والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة الثانوية المعاقين حركيا في مدارس التربية الخاصة في الكويت.وهدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الخجل وكل من الثقة

بالنفس والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المعاقين حركياً؛ والتعرف على الفروق بحسب (الجنس، والصف الدراسي، والتخصص) في مقياس الخجل والثقة بالنفس والتحصيل الدراسي، واستخدم المنهج الوصفي و تكونت العينة من 50 طالباً وطالبة من ذوي الإعاقة الحركية (22 ذكوراً، 28 إناثاً)، الدارسين في المرحلة الثانوية في الصفين الحادي عشر والثاني عشر بمدارس التربية الخاصة في دولة الكويت.واستخدم مقياس الخجل (إعداد لؤلوة حمادة وحسن عبد اللطيف 1999)، ومقياس الثقة بالنفس (تأليف فريح العنزي 1999)، وقياس مستوى التحصيل الدراسي من خلال الاطلاع على النسب المئوية للمجموع الكلي للدرجات التي حصل عليها الطالب في نهاية العام الدراسي السابق لعامه الدراسي 2013/ 2014. وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الخجل والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة، كما لم تظهر أية علاقة بين الخجل والتحصيل الدراسي، وبين الثقة بالنفس والتحصيل الدراسي. من ناحية أخرى، ظهرت فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في مقياس الخجل لصالح الإناث، في حين لم تظهر فروق بين الجنسين في مقياس الثقة بالنفس والتحصيل الدراسي، كما لم تظهر فروق بحسب الصف الدراسي على مقياس الخجل والثقة بالنفس، لكن ظهرت تلك الفروق في متغير التحصيل الدراسي، حيث كانت درجات الطلاب في الصف الثاني عشر أعلى من درجات أقرانهم في الصف الحادي عشر. وأوضحت النتائج عدم وجود فروق بحسب التخصص في مقياس الخجل والثقة بالنفس والتحصيل الدراسي.

أيضا قام كل من رحيم وأبيض(2008) بدراسة حول الفروق في الخجل الإجتماعي لدى عينة من المراهقين في دولة الإمارات العربية المتحدة.استخدم الباحثان المنهج الوصفي في دراستهما و تكونت عينة الدراسة من 259 طالبا و طالبة. أما بالنسبة لأداة البحث فقد أعد الباحثان مقياسا للخجل الإجتماعي.وأظهرت النتائج وجود فروق دالة في الخجل الإجتماعي تبعا لمتغير الجنس لصالح المراهقات.

وبدوره قام بول(Paul,2000) بدراسة حول العلاقة ما بين الخجل و القلق الإجتماعي و الإكتئاب.واستخدم الباحث أسلوب المنهج الوصفي،وتكونت العينة من مجموعتين: مجموعة تتألف من طلاب علم النفس وعددهم 109 (من الذكور و الإناث)،ومجموعة تتألف من 50 فردا ممن شخصت حالتهم بأنهم يعانون من الإكتئاب.واستخدم الباحث مقياس قلق التفاعل الإجتماعيSIAS ومقياس الوعي الذاتي TOSCA.وأظهرت النتائج وجود إرتباط دال إحصائيا بين كل من الخجل و القلق الإجتماعي و الإكتئاب.

أيضا قام توفيق (1999) بدراسة حول الخجل وعلاقته بالثقة بالنفس،هدفت إلى قياس العلاقة بين الخجل و الثقة بالنفس و التعرف على الفروق بين الطلاب ذوي الخجل المرتفع و ذوي الخجل المنخفض تبعا لمتغير الثقة بالنفس.واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته حيث تكونت العينة من 300 طالبا و طالبة من كليات جامعة بغداد و الجامعة المستنصرية.وأعد الباحث مقياسا للخجل و آخر لقياس الثقة بالنفس.وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الخجل الإجتماعي و الثقة بالنفس.

أيضا قامت عائشة(Ayesha , 2016) بدراسة حول الخجل الإجتماعي لمعرفة الفروقات بين المراهقين المنتسبين إلى المدارس الخاصة و أولئك المنتسبين إلى المدارس الرسمية.استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي، وتألفت العينة من 120 تلميذا تراوحت أعمارهم ما بين13 سنة و 18 سنة.واستخدمت الباحثة مقياس "مكروسكي" McCroskey لقياس الخجل الإجتماعي.أظهرت النتائج عدم وجود فروق في مستويات الخجل الإجتماعي بين المراهقين تبعا لنوع المدرسة.

من جهة أخرى، قام أجاسوي وزملاؤه (Ojaswee et al.,2018) بدراسة حول الفروقات الجندرية في مستويات الإكتئاب لدى الفئات العاملة في النيبال.استخدم الباحثون المنهج الوصفي، و شملت العينة 160 فردا من الذكور و الإناث.وتم استخدام مقياس أرون بيك للإكتئاب.أظهرت النتائج ارتفاع مستويات الإكتئاب لدى الإناث مقارنة بالذكور.

أيضا قام لويتيل وآخرون(Luitel et al.,2018) بدراسة حول مستويات الإدمان على الكحول ومستويات الإكتئاب لدى عينة من الراشدين الذين يترددون على مراكز الرعاية الصحية الأولية في النيبال.استخدم الباحثون المنهج الوصفي و تألفت العينة من 1474 فردا من الذكور و الإناث.استخدم الباحثون إستمارة من إعدادهم لقياس أبعاد الصحة النفسية لأفراد العينة و مقياسا آخر من إعدادهم أيضا يكشف عن معدلات إستهلاكهم للكحول. كشفت النتائج إرتفاع مستويات الإكتئاب لدى الإناث مقارنة بالذكور مقابل إرتفاع معدلات إستهلاك الكحول لدى الذكور مقارنة بالإناث.

وبدورهما قام سينج و سينج (Singh&Sing,2017) بدراسة حول أثر الجندر و نوع المدرسة على مستويات الخجل الإجتماعي لدى تلامذة المدرسة.استخدم الباحثان المنهج الوصفي و تألفت العينة من 210 تلميذا من المدارس الخاصة و الرسمية في مدينة دلهي واستخدم الباحثان مقياس إيزنك لقياس السلوك الإجتماعي و مقياس شيك & باس المعدل لقياس الخجل Eysenck Personality Profiler for measuring sociability and Revised Cheek and Buss Shyness Scale .

أظهرت النتائج إرتفاع مستويات الخجل الإجتماعي لدى تلاميذ المدرسة الخاصة مقارنة بتلاميذ المدرسة الرسمية،كما تبين أن الإناث ترتفع لديهن مستويات الخجل الإجتماعي مقارنة بالذكور الذين تنخفض مستويات الخجل الإجتماعي لديهم.

من جهة أخرى، قامت عائشة(Ayesha,2016) بدراسة حول الفروقات في مستويات الخجل الإجتماعي لدى تلاميذ المدارس الرسمية و المدارس الخاصة في إسلام آباد،باكستان.استخدمت الباحثة المنهج الوصفي و تألفت العينة من 120 تلميذا تم اختيارهم عشوائيا من تلك المدارس.واستخدمت الباحثة مقياس "مكروسكي" McCroskey للخجل الإجتماعي.أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الخجل الإجتماعي لدى التلاميذ تبعا لنوع المدرسة.

وأخيرا،قام كل من جوناثان و نغوزي (Jonathan & Ngozi,2017) بدراسة حول الفروقات في مستويات الخجل بين تلاميذ المرحلة الثانوية تبعا لمتغير الجندر و الصف.استخدم الباحثان المنهج الإرتباطي و تألفت العينة العشوائية من 400 تلميذا و تلميذة.واستخدم مقياس "شيك & باس" Revised Check and Bus Shyness Scale للخجل. أظهرت النتائج إنخفاض مستويات الخجل الإجتماعي لدى التلاميذ في الصفوف العالية مقارنة بالصفوف الأدنى ضمن المرحلة الثانوية ذاتها.كما تبين أيضا أن مستويات الخجل الإجتماعي لدى الإناث كانت أعلى منها لدى الذكور.

تعقيب على الدراسات السابقة

تناولت الدراسات السابقة علاقة الخجل الإجتماعي ببعض المتغيرات مثل الثقة بالنفس والتحصيل المدرسي لدى المراهقين،إضافة إلى الفروق بين الجنسين تبعا لهذا المتغير,ولم تكن هناك سوى دراسة واحدة تضمنت الخجل الإجتماعي و القلق الإجتماعي و الإكتئاب(Paul,2000) .و أشارت إلى وجود فروق بين المراهقين تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث؛ كما أن غالبيتها اعتمدت الأسلوب الوصفي كمنهج للبحث.من جهة أخرى، تظهر عموما وفرة هذه الدراسات العربية مقارنة بالدراسات المحلية، مع ندرة الدراسات

التي تناولت الخجل الإجتماعي و الإكتئاب تحديدا لدى المراهقين، من هنا تأتي أهمية هذا البحث في الكشف عن العلاقة بين الخجل الإجتماعي و الإكتئاب لدى المراهقين اللبنانيين .

إجراءات البحث الميدانية:

منهج البحث:

اعتمد المنهج الوصفي الإرتباطي في البحث الحالي،وهو منهج يعتمد على دراسة الظاهرة في الواقع،ووصفها بدقة والتعبير عنها كما وكيفاً في تصنيف المعلومات،وتنظيمها والسعي لفهم علاقات الظاهرة المدروسة مع غيرها من المتغيرات،والوصول لإستنتاجات تسهم في تطوير الواقع المدروس.

مجتمع البحث وعينته:

تألف مجتمع البحث من تلامذة في المدارس الرسمية و الخاصة في بيروت،وعددهم حوالي 7000 تلميذا وتلميذة حسب إحصاءات المركز التربوي للبحوث والإنماء(2018).أما عينة البحث فتكونت من200 تلميذا وتلميذة (107تلميذا) و(93 تلميذة)، تراوحت أعمارهم ما بين 15 سنة و18 سنة، و تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية، بواقع 20 تلميذا من كل مدرسة من المدارس الخاصة و الرسمية في بيروت (وعددها 10 مدارس). ويوضح جدول رقم (1) خصائص عينة الدراسة:

جدول(1) خصائص عينة البحث

الجنس	التكرار	النسبة
الذكور	107	%53.5
الإناث	93	%46.5
المجموع	**200**	**%100.0**
العمر		
15سنة	62	%31.0
16سنة	69	%34.5
17سنة	69	%34.5
المجموع	**200**	**%100.0**
المرحلة الدراسية		
أول ثانوي	67	33.5%
ثاني ثانوي	68	34.5%
ثالث ثانوي	65	62.5%
المجموع	**200**	**%100.0**
توزيع التلاميذ بحسب نوع المدرسة		

خاصة	72	%36.0
رسمية	128	%64.0
المجموع	**200**	**%100.0**

يشير جدول (1) إلى أن نسبة المستطلعين الذكور هي أكثر من المستطلعين الإناث؛كما يظهر التقارب نوعا ما بين التلامذة المستطلعين لجهة توزيعهم على المستويات العمرية والمراحل الدراسية.

أدوات البحث:

طبق مقياسان على عينة البحث الحالي إضافة إلى إستمارة بيانات شخصية عن التلاميذ.

تم إعداد قائمة من الأسئلة حول المعلومات الشخصية للتلاميذ (الجنس، العمر، الصف،المدرسة).وهذان المقياسان هما على النحو الآتي:

1- مقياس آرون بيك للإكتئاب: لقياس الإكتئاب إستخدمت الدراسة قائمة بيك للإكتئاب،إعداد وتعريب أحمد (1996)، بصيغتها المعدلة عام 1978، ويعتبر هذا المقياس من أكثر مقاييس الإكتئاب إستخداما في العالم.فمنذ العام 1961 وحتى العام 1988 استخدم هذا المقياس فيما يربو عن ألف دراسة في مختلف أنحاء العالم، ولا يزال الأكثر إستخداما.ويتألف المقياس من 21 بندا يمكن تقديرها على أساس مقياس تقدير رباعي،يتراوح بين صفر و3.تمثل أدنى و أقصى درجات الإكتئاب. وتشمل البنود الأعراض والإتجاهات الآتية:مشاعر الذنب،المزاج السيء،التشاؤم،الشعور بالفشل،الأفكار الإنتحارية،لوم الذات، البكاء،الإنسحاب الإجتماعي،عدم القدرة على إتخاذ القرارات،صعوبات العمل،الأرق،التعب،فقدان الشهية،كراهية الذات،ضعف اللبيدو،التهيج،تغير صورة الجسد،الإنشغال بالجسد، فقدان الوزن،وعدم الرضا عن الذات.

وللتأكد من ثبات المقياس،طبقت القائمة على عينة من 55 فردا من طلاب الجامعة اللبنانية،وأعيد تطبيقها بعد أسبوعين، وبلغت قيمة الثبات 0.69،وهو معدل مقبول.أما بالنسبة لثبات الإتساق الداخلي، فقد قام عبد الخالق بحسابه على عينة من 380 فردا من طلاب الجامعات في أربع دول عربية هي : مصر،السعودية، الكويت،ولبنان.تراوحت قيمة ألفاكرونباخ على التوالي: (0.67)(0.82)(0.89)(0.78) (Ahmad,1998).

ولحساب الصدق تم إستخدام تقنية الصدق المرتبط بالمحك،وذلك بحساب معامل إرتباط بيرسون بين مقياس بيك للإكتئاب ومقياس التفاؤل والتشاؤم،تأليف أحمد (1996). ضمت العينة 310 طالبا وطالبة من الجامعتين اللبنانية والأميركية في بيروت،وأشارت النتائج إلى أن معامل إرتباط الإكتئاب بالتشاؤم قد بلغ 0.62.في حين بلغ معامل إرتباط الإكتئاب بالتفاؤل 0.49. كما دلت النتائج على وجود معامل إرتباط موجب بين مقياسي الإكتئاب والتشاؤم عند مستوى دلالة 0.01،وإرتباط سالب بين مقياسي الإكتئاب و التفاؤل عند مستوى دلالة 0.01.

2- مقياس الخجل الإجتماعي SRS: ولقياس الخجل الإجتماعي تم إستخدام مقياس الخجل الإجتماعي الذي أعده جونز و راسيل(1982) وعربه بدر(Bader,1993). يتألف هذا المقياس من 22 فقرة ويطبق بصورة ذاتية،كما يستغرق تطبيقه 5 دقائق.وقد وضعت خمس بدائل للإجابة على فقراته.ويتم تصحيح المقياس عبر جمع تقديرات العبارات للحصول على درجة كلية.ويمكن أن تتفاوت الدرجة الكلية على المقياس بأكمله ما بين (22) درجة كحد أدنى و (110) درجات كحد أعلى.وتعكس الدرجة العالية للمقياس الخجل الإجتماعي المرتفع،فيما تعكس الدرجة المنخفضة الخجل المنخفض.وقد أوضح الأنصاري أن هذا المقياس قد استخدم في معظم بحوث الخجل، وهو يتمتع بخواص سيكومترية جيدة (Bader,1993).وقد أجريت عدة دراسات على المقياس في كل من أميركا و بريطانيا و الكويت على طلاب الجامعات، و أشارت إلى أن المقياس يتمتع بدرجات ثبات عالية (Jones et al.,1986;Jones&Russell,1982).

من جهة أخرى،أوضح بدر(1996) أن المقياس استخدم في معظم بحوث الخجل بالإضافة إلى كونه يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.ولحساب صدق المقياس طبق على عينة قوامها 140 طالبا و 205 طالبة من طلاب جامعة الكويت تراوحت أعمارهم ما بين (16-33)عاما .تم حساب الصدق التقاربي و الإختلافي وذلك من خلال حساب الإرتباطات المتبادلة بين مجموعة من مقاييس الخجل التي قام الأنصاري بتعريبها، وهي : مقياس القلق التفاعلي IAS – مقياس الخجل الإجتماعي SRSمقياس الخجل CBSS – مقياس التجنب الإجتماعي والضيق – مقياس الخجل المعدل ،ومتغيرات الشخصية ،و بطارية متنوعة من إستخبارات الشخصية وذلك على عينة ثانية أيضا قوامها (430) طالبا و طالبة من جامعة الكويت.وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الإرتباط المتبادلة بين مقاييس الخجل جوهرية في العينتين، مما يعد مؤشرا للصدق التقاربي و الإختلافي لمقاييس الخجل، ومنها مقياس الخجل الإجتماعي.ولحساب ثبات المقياس اعتمدت طريقة التجزئة النصفية و بلغت درجة ثبات المقياس 0.97.كما بلغت درجة ثبات الإختبار ثم إعادة الإختبار 0.88،وذلك على عينة مؤلفة من 430 طالبا و طالبة.وتم حساب معدل الثبات للمقياس ذاته على عينة أخرى قوامها 345 طالبا و طالبة و بلغت درجة ثبات التجزئة النصفية 0.83 في حين بلغت درجة ثبات معامل ألفا 0.91.

وبالمقابل،تم حساب معامل ثبات الإختبار ثم إعادة الإختبار للمقياس على عينة قوامها 130 تلميذا ثانويا تراوحت أعمارهم ما بين 15 و 17 سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبلغ معامل ثبات الإختبار ثم إعادة الإختبار 0.86، وهو معامل ثبات جيد.أيضا تم حساب صدق الرائز من خلال إعتماد تقنية الإتساق الداخلي وبلغ معامل الصدق 0.91.

النتائج :

لإستخراج النتائج تم حساب المتوسطات،الانحرافات المعيارية،إختبار(ت) للمجموعات المستقلة،معامل الإرتباط بيرسون، تحليل التباينANOVA.

AJSP
المجلة العربية للنشر العلمي
العدد الثامن والعشرون
تاريخ الإصدار: 2 – شباط – 2021 م
www.ajsp.net
ISSN: 2663-5798

الفرضية الأولى: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخجل الإجتماعي والإكتئاب لدى المراهقين.

جدول (2) إختبار بيرسون بين مقياسي الخجل الإجتماعي والإكتئاب

المقياس	العدد	قيمة بيرسون	الدلالة الإحصائية	النتيجة
الخجل	200	0.901	0.000	دالة إحصائياً
الإكتئاب				

يوضح الجدول أعلاه اختبار بيرسون بين مقياسي الخجل الإجتماعي والإكتئاب، وكما هو واضح أنَّ قيمة الدلالة الإحصائية تساوي 0.000 وهي أصغر من 0.05 (5%)، وهذا يدُلُّ على أن هناك علاقة بين الخجل الإجتماعي والإكتئاب. وهي علاقة طردية قوية جداً حيث بلغت قيمة بيرسون 0.901 ، فارتفاع نسبة الخجل الإجتماعي لدى المراهق يؤدي في المقابل إلى إرتفاع مستوى الإكتئاب لديه.

الفرضية الثانية: توجد فروق دالة إحصائياً في مستويات الخجل الإجتماعي لدى المراهقين تبعاً لمتغير الجنس.

جدول (3) إختبار "ت" للمجموعات المستقلة بين متغيري الخجل الإجتماعي و الجنس

المقياس	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	قيمة ت	الإنحراف المعياري	الدلالة الإحصائية	النتيجة
مقياس الخجل الإجتماعي	ذكر	107	33.01	24.52	17.79	0.000	دلالة إحصائية
	أنثى	93	88.49		14.17		

يوضح الجدول أعلاه اختبار T–Test بين متغيّري الخجل الإجتماعي و الجنس، وكما هو واضح فإن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي 0.000 وهي أصغر من 0.05 (5%)، وهذا يدُلُّ على أن هناك فروق في مستويات الخجل الإجتماعي بحسب جنس المراهق لصالح الإناث، حيث أنّ مستوى الخجل الإجتماعي للمراهقات الإناث هو أعلى من مستوى الخجل الإجتماعي المنخفض لدى المراهقين الذكور.

الفرضية الثالثة: توجد فروق دالة إحصائياً في مستويات الإكتئاب لدى المراهقين تبعاً لمتغير الجنس.

جدول (4) إختبار "ت" للمجموعات المستقلة بين متغيري الإكتئاب و الجنس

المقياس	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	قيمة ت	الإنحراف المعياري	الدلالة الإحصائية	النتيجة
مقياس الإكتئاب	ذكر	107	7.63	18.57	12.16	0.000	دلالة إحصائية
	أنثى	93	41.29		13.47		

ويوضح الجدول أعلاه اختبار T–Test بين متغيّري الإكتئاب والجنس، وكما هو واضح فإن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي 0.000، مما يدُلّ على أنّ مستوى الإكتئاب لدى المراهقات الإناث هو متوسط إلى مرتفع تقريباً ،مقارنةً بمستوى الإكتئاب المنخفض جداً لدى الذكور.

الفرضية الرابعة: توجد فروق دالة إحصائياً في خجل المراهقين تبعاً لمتغير نوع المدرسة.

جدول (5) إختبار "ت" للمجموعات المستقلة بين متغيري الخجل الإجتماعي و نوع المدرسة

المقياس	نوع المدرسة	العدد	المتوسط الحسابي	قيمة ت	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية	النتيجة
الخجل الاجتماعي	رسمي	128	54.52	2.2552	31.93	0.002	دالة إحصائياً
	خاص	72	66.43		31.23		

يوضح الجدول أعلاه إختبار "ت" بين متغيّري الخجل الإجتماعي ونوع المدرسة ، وكما هو واضح فإن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي 0.002 وهي أصغر من 0.05 (5%)، وهذا يدُلُّ على أن هناك فروق في مستويات الخجل الإجتماعي بحسب نوع المدرسة ،حيث أنّ مستوى الخجل الإجتماعي للمراهقين المنتسبين إلى المدارس الخاصة هو مستوى مرتفع مقارنةً بمستوى الخجل الإجتماعي المنخفض للمراهقين المنتسبين إلى المدارس الرسمية.

الفرضية الخامسة: توجد فروق دالة إحصائياً في مستويات خجل المراهقين تبعاً لمتغير الصف.

جدول (6) إختبار "أنوفا" بين متغيري الخجل الإجتماعي و الصف

المقياس	**الصف**	**العدد**	**المتوسط الحسابي**	**قيمة ف**	**الإنحراف المعياري**	**الدلالة الإحصائية**	**النتيجة**
الخجل الإجتماعي	أول ثانوي	67	66.60	3.571	34.50	0.002	دالة إحصائياً
	ثاني ثانوي	68	57.66		29.43		
	ثالث ثانوي	65	51.98		30.99		
	المجموع	**200**	**58.81**		**32.11**		

يوضح الجدول أعلاه إختبار Anova بين متغيّري الخجل الإجتماعي والصف، وكما هو واضح فإن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي 0.002 وهي أصغر من 0.05 (5%)، وهذا يدُلُّ على وجود فروق في مستويات الخجل الإجتماعي بحسب الصف. أي أن مستوى الخجل الإجتماعي يتدنى تدريجياً لدى المراهقين كلما ارتفع الصف.

مناقشة النتائج

يتميز الخجل الإجتماعي بإضطراب أفكار ومشاعر الإنسان أثناء تفاعله مع الأفراد الآخرين،وهو يشكل إحدى المعوقات الأساسية التي تحد من تشكيل و بناء الذات لديه إضافة إلى تعزيزه لثقته بنفسه (عاقل،2008).ليس هذا فحسب،بل يرتبط الخجل الإجتماعي بشعور الإنسان بالوحدة،والحساسية المفرطة من المثيرات الإجتماعية المحيطة به،و صولا إلى الشعور بالإكتئاب نتيجة لذلك (الأقصري،2002).

ومن المعلوم أن الإكتئاب يمثل حالة من المزاج السوداوي التي يصحبها عادة فتور همة الشخص المصاب به.وهو أي الإكتئاب، يبطئ النشاطين الجسدي و العقلي للإنسان بمنظومة من التشوهات و التحريفات المعرفية السلبية (مقدادي،2008).

وبدورهم قد يعاني المراهقون من العديد من الأزمات التي قد تتسبب بإصابتهم بالإكتئاب ، ومن ضغوط ممارسة عليهم من قبل أقرانهم ومن قبل آبائهم،إضافة إلى التوقعات الأكاديمية والتغيرات الجسدية. كل هذه الأمور من شأنها أن تحدث لديهم تقلبات مزاجية تسبب لهم سوء التوافق الإجتماعي و الفشل الدراسي و المهني (الأنصاري،2007).

ودلت نتائج الدراسة الحالية على وجود إرتباط قوي بين الخجل الإجتماعي و الإكتئاب لدى المراهقين ، وهو ما أشارت إليه إحدى الدراسات التي تناولت هذين المتغيرين مع بعضهما البعض،لدى أفراد هذه العينة العمرية (Paul,2000).

من جهة أخرى،كشفت الدراسة الحالية عن أن مستوى الخجل الإجتماعي لدى المراهقات الإناث هو أعلى من مستوى الخجل الإجتماعي المنخفض لدى المراهقين الذكور .وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (رحيم وأبيض،2008؛سعود،2018؛ الفودري والنصار،2017). وفي هذا الإطار يشير بعض الإختصاصيين النفسيين إلى أن أسلوب التربية في المجتمع يلزم الفتيات بدرجة من الخجل، و التكلم بصوت منخفض، وعدم الخوض في كل الأحاديث مقارنة بالذكور عموما،الذين يعتادون منذ الصغر على الجرأة وعدم التصرف بخجل (Shiner& Caspi ,2003).

وبالمقابل، أظهرت النتائج الحالية إرتفاع مستويات الإكتئاب لدى المراهقات مقارنة بالذكور، وهو ما أشارت إليه دراسات أخرى مشابهة(Luitel et al.,2018) (Ojaswee et.al.,2018).

وفي هذا الإطار أجرى باحثون نفسيون مسحا للدماغ على عينة من الجنسين في محاولة لمعرفة أسباب هذا التفاوت الكبير في اضطرابات المزاج بين الجنسين خلال سنوات المراهقة.ووجدوا خلالها اختلافات ضخمة في التركيبة العاطفية بين الفتيان والفتيات، فالفتيات أكثر عرضة للتأثر العاطفي، كما أن لديهن حساسية قد تكون مفرطة تجاه أحداث الحياة حولهن، وهذه الحساسية يمكن أن تجعلهم أكثر عرضة للإضطرابات المزاجية كالإكتئاب والقلق (Keenan&Hipwell,2005).

كما أشارت النتائج الحالية إلى وجود فروق دالة إحصائياً في مستويات الخجل لدى المراهقين تبعاً لمتغير نوع المدرسة، حيث ارتفعت مستويات الخجل الإجتماعي لدى تلاميذ المدرسة الخاصة مقارنة بتلاميذ المدرسة الرسمية ، وهو ما يتقاطع مع نتائج دراسات أخرى (Singh&Sing,2017). في حين لم تؤيد هذه النتيجة دراسات أخرى أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الخجل الإجتماعي بين التلاميذ تبعا لنوع المدرسة (Ayeha,2016).

وأخيرا، كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الخجل الإجتماعي لدى المراهقين تبعا لمتغير الصف، حيث تنخفض مستويات الخجل الإجتماعي لدى المراهقين كلما ارتفع الصف.وهذه النتيجة تتقاطع مع نتيجة دراسة أخرى Jonathan & (Ngozi,2017).وفي هذا الإطار يشير العلماء إلى أن المراهقين يعانون عادة من الخجل الإجتماعي بمستويات مختلفة تتراوح ما بين المتوسطة إلى المرتفعة، ويؤكدون في الوقت نفسه أن النسب تتفاوت تبعا للنضج العقلي و النفسي للمراهقين.وبالتالي كلما ازداد عمر المراهقين و ارتفع مستوى النضج العقلي لديهم،كلما انخفضت مستويات الخجل الإجتماعي لديهم (Lawrence&Bennett,1992).

يعد الخجل الإجتماعي بمثابة مشكلة هامة تعترض مسيرة نضج الشباب والمراهقين،سيما وأن لها تأثيرا سلبيا على مسيرتهم الدراسية وربما المهنية أيضا في حال لم تعالج فيما بعد.ومن الواضح أن الخجل الإجتماعي يرتبط إرتباطا وثيقا بمشاكل أخرى قد تزيد من تأزم حالة المراهق النفسية، وأهمها الإضطرابات المزاجية، ومنها الإكتئاب.من هنا أتت هذه الدراسة كمحاولة للإضاءة على أهمية هذا الموضوع تمهيدا للقيام بمزيد من الأبحاث حول هذه السمة،أي الخجل الإجتماعي، لدى المراهقين وباقي أفراد الفئات العمرية الأخرى.

وفي ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن إقتراح بعض التوصيات على النحو الآتي:

– تعزيز الثقة بالنفس لدى المراهقين من خلال مدهم بالإرشاد و الدعم النفسي، والبحث عن مصادر الخجل لديهم وتحديدها.

– حث المراهقين على ممارسة الهوايات المتنوعة و التي تتناسب مع مستوى النضج العقلي و النفسي لديهم ،والتي من شأنها تنمية المهارات الإجتماعية التي تفعل عملية التواصل لديهم مع الآخرين، مثل إقامة الرحلات مع الأصدقاء، الإشتراك بألعاب جماعية مثل تكوين بعض الفرق الرياضية،إقامة المسرحيات الهادفة و التي تنمي العديد من المهارات الفنية و الإجتماعية لدى المراهقين وتعزز ثقتهم بأنفسهم لناحية قدرتهم على الإنجاز و النجاح، المشاركة في نشاطات كشفية يختبر المراهقون خلالها مروحة واسعة من النشاطات الإجتماعية و الكشفية و التي تحثهم على التفاعل و التواصل.

– إعداد بنك للبيانات يحتوي على المعلومات التي يمكن أن تهم المراهقين و الشباب في كل ميادين الحياة الإجتماعية .

– إستثمار إمكانات الشباب في مشروعات خدمة المجتمع وتنمية البيئة، وفي العمل الجماعي، وتنمية حس الإنتماء و الحس الوطني لديهم.

المراجع:

المراجع العربية

أبو عجيلة،سناء(2013).فاعلية الذات و الإتزان الإنفعالي كمتغيري معدلين للعلاقة بين الخجل و الكفاءة الإجتماعية،أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة،كلية الآداب،القاهرة،مصر.

الشربيني،مروة (٢٠٠٦).المراهقة وأسباب الإنحراف، دار الكتاب الحديث،1،73،القاهرة،مصر،.

الطواري،سعود (2018).الخجل الإجتماعي لدى المراهقين في دولة الكويت.المجلة العربية للعلوم التربوية و النفسية.العدد (2)، 47 – 68.

العبيدي،توفيق (1999).الخجل الإجتماعي وعلاقته بالثقة بالنفس.مجلة علم النفس،القاهرة:الهيئة المصرية العامة للكتاب.العدد (23).

العيسوي،عبد الرحمن (٢٠٠٢).المراهق و المراهقة، دار النهضة العربية،1،63، بيروت،لبنان،.

الفودري، نورة؛ النصار،حصة (2017).الخجل وعلاقته بالثقة بالنفس والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة الثانوية المعاقين حركيا في مدارس التربية الخاصة في المجتمع الكويتي.المجلة التربوية،123(31)،15- 60.

الأقصري، فؤاد (2002).وسائل علاج الإنطواء الإجتماعي.المجلة العلمية الكويتية، جامعة الكويت،22 (10)،7-8.

الأنصاري،محمد بدر (1996).قياس الخجل،دار الكتاب الجامعي،1،56،الكويت،الكويت.

الأنصاري،محمد بدر (2007).الفروق في الإكتئاب بين طلاب و طالبات الجامعة.دراسات عربية في علم النفس.المجلد السادس.العدد الأول.القاهرة.رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.

رحيم،متولي؛الأبيض،مسعود (2008). الفروق في الخجل الإجتماعي لدى عينة من طلاب الثانوي في دولة الإمارات العربية المتحدة.مجلة رسالة الخليج العربي،مكتب التربية لدول الخليج،أبو ظبي،الإمارات العربية المتحدة.

زيور،مصطفى (2001).محاضرة في الإكتئاب النفسي.مكتبة الأنجلو المصرية،1،68، القاهرة،مصر.

عاقل،فاخر (2008).أصول علم النفس،دار العلم للملايين،1،85،بيروت، لبنان.

عبد الخالق،أحمد (1996). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، مكتبة الأنجلو المصرية ، 1،77،القاهرة،مصر.

عبد الرحمن، خالد (2007). فاعلية برنامج مقترح قائم على التعلم التعاوني لتعديل درجة الخجل لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا،مصر.

عبد المعطي، حسن (2001). الإضطرابات النفسية في الطفولة و المراهقة، مكتبة القاهرة للكتاب،76،1،القاهرة،مصر.

عبد الخالق، أحمد (1999). القائمة العربية لاكتئاب الأطفال: عرض للدراسات على ثمانية مجتمعات.مجلة العلوم الاجتماعية، 27 (3) ، 103-123.

ملحم، سامي (2018).علم نفس النمو،58، دار الفكر للنشر و التوزيع،78،2،عمان،الأردن.

مقدادي،يوسف (2008). الوحدة النفسية و علاقتها بالإكتئاب لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية بجامعة آل البيت.مجلة العلوم التربوية و النفسية. المجلد التاسع، العدد الثالث.كلية التربية،جامعة البحرين.

موسى،وسام (2005). بعض المتغيرات المرتبطة بالإكتئاب لدى الأطفال (دراسة إكلينيكية)،رسالة ماجستير، كلية البنات للآداب و العلوم و التربية،جامعة عين شمس، مصر.

هندية، محمد سعيد سلامة (2003). مدى فعالية برنامج معرفي سلوكي في تخفيف حدة الإكتئاب لدى الأطفال،رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس،القاهرة، مصر.

References:

AbdelKhalek,A.(1998).Internal consistency of an Arabic Adaptation of the Beck Depession Inventory in four Arab countries. Psychol Rep 82(1):264-6.

Burstein, M, Ameli-Grillon, L,and Merikangas, K. R. (2011). "Shyness versus social phobia in US youth". Pediatrics. 128 (5): 917–25.

Cho,J.,Holditch,Davis,and Miles,M.(2008). Effects of Maternal Depressive Symptoms and Infant Gender on the Interactions Between Mothers and Their Medically At-Risk Infants.J Obstet Gynecol Neonatal Nurs.37(1): 58–70.

Dorn L. D.& Biro F. M. (2011). "Puberty and Its Measurement: A Decade in Review. [Review]". Journal of Research on Adolescence. 21 (1): 180–195.

Gilbert,P.(2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: the role of the evaluation of social rank.Clinical Psychology and Psychotherapy,7, (3):174-189.

Jonathan,O.& Ngozi,I.(2017). Prevalence, Gender and Level of Schooling Differences in Secondary School Students Level of Shyness. Journal of Education and Practice. Vol.8, No.2:93-100.

Jones,W.H.&Russell,D.(1982).The Social Reticence Scale:An objective instrument to measure shyness.Journal of Personality Assessment,46(6),629-631.

Keenan ,K . & Hipwell ,A.(2005).Preadolescent Clues to Understanding Depression in Girls.Clin Child Fam. Psychol. Rev.8(2):89-105.

Koydemir,S.& Demir,A.(2010). Shyness and Cognitions: An Examination of Turkish University Students. The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied.142(6).622-644.

Kiran,A.(2016).Level of Shyness among the Public and Private Schools Adolescents. Procedia - Social and Behavioral Sciences 217 .858 – 866.

Lawrence ,B.& Bennett,S.(1992). Shyness and education: the relationship between shyness, social class and personality variables in adolescents. Br J Educ Psychol.;62 (2):257-63.

Luitel, N.P., Baron, E.C., Kohrt, B.A.(2018).Prevalence and correlates of depression and alcohol use disorder among adults attending primary health care services in Nepal: a cross sectional study. BMC Health Serv Res 18, 215.

Manzoor,A.(2016).Level of Shyness among the Public and Private Schools adolescents. Procedia Social and Behavioral Sciences 217:858-866.

Ojaswee,S.,Nidesh,S.,Rajendra,C.,Seraj,K.,Jouslin,B.,Apeksha,N.and,Madhab,L.(2018).Gender Differences in the Prevalence of Depression among the Working Population of Nepal.Psychiatry Journal ,Vol.1(3):1-8.

Papalia, D.E., Olds, S.W., Feldman, R.D., and Kruk, R. (2004). A Child's World: Infancy through Adolescence (First Canadian Ed.) McGraw-Hill Ryerson Ltd. pp. 444–451.

Shiner, R.& Caspi, A. (2003). "Personality differences in childhood and adolescence: Measurement, development, and consequences". Journal of Child Psychology and Psychiatry. 44 (1): 2–32.

Singh,A.&Singh,R.(2017). Effect of type of schooling and gender on sociability and shyness among students. Industrial Psychiatry Journal,26(1): 77–81.

Wadman, R., Durkin, K. and Conti-Ramsden, G. (2008) Self-esteem, shyness, and sociability in adolescents with specific language impairment (SLI). Journal of Speech, Language, and Hearing Research, 51 . pp. 938-952.