المجلة العراقية للبحوث الانسانية والاجتماعية والعلمية Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN: 2710-095 Electronic ISSN 2790-1254
عدد خاص بالمؤتمر العلمي الدولي الثامن لكلية التربية ابن رشد للعلوم الانسانية – جامعة بغداد بعنوان
التكامل المعرفي للدراسات التربوية والاجتماعية

الإفصاح عن الذات لدى الشباب الجامعي بسلطنة عُمان في ضوء بعض المتغيرات

د. أمجد عزات جمعة
ستاذ علم النفس التربوي (التعلم والنمو) المشارك
قسم علم النفس – كلية الاداب والعلوم الإنسانية
جامعة الشرقية - سلطنة عُمان
Amjad.joma@asu.edu.om

ناصر بن حمدان الجهضمي
قسم علم النفس – كلية الاداب والعلوم الإنسانية
جامعة الشرقية - سلطنة عُمان

ملخص :
هدفت الدراسة إلى الكشف عن الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان في ضوء المتغيرات التالية (الجنس، الجامعة، التخصص، السنة الدراسية، المعدل التراكمي)، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (492) طالبا وطالبة، بواقع (130) طالبا، و(362) طالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة فقد استخدم الباحث مقياس الإفصاح عن الذات، إعداد عبد المقصود (2021). وأسفرت النتائج إلى أن مستوى الإفصاح عن الذات كان بمستوى متوسط بنسبة (70%)، فيما أوضحت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإفصاح عن الذات تعزى لمتغير الجنس، والجامعة، والتخصص، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي.
الكلمات المفتاحية: الإفصاح عن الذات، طلبة الجامعات بسلطنة عمان

Self-disclosure among university students in the Sultanate of Oman in light of some " "variables

Abstract
This study aimed to investigate self-disclosure among university students in the Sultanate of Oman in light of the following variables: gender, university, major, year of study, and GPA. To achieve the study's objectives, the researcher used a descriptive correlational approach. The study sample consisted of 492 students (130 male and 362 female). The researcher used the Self-Disclosure Scale, developed by Abdul Maqsoud (2021). The results showed that the level of self-disclosure was moderate (70%), and that there were no statistically significant differences in self-disclosure attributable to gender, university, major, year of study, or GPA.
Keywords: *Self-disclosure, university students in the Sultanate of Oman*

مقدمة

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المهمة والفارقة التي يمر بها الشباب الجامعي في حياتهم، حيث إنها مرحلة جديدة لم يألفها الطالب، ويتعرض خلالها إلى الكثير من التغيرات، والتحديات، والمشكلات النفسية، والاجتماعية، مما يستدعي أن يكون متوافقا مع البيئة الجامعية الجديدة، وذلك من خلال تكوين علاقات اجتماعية، وتواصل مستمر مع أصدقاء جدد، وذلك عن طريق التعبير والإفصاح عن ذاته، ومشاعره، وتطلعاته، وأهدافه، ومخاوفه، وأحلامه؛ من أجل التقرب إليهم والتآلف، والتعاطف، والتودد فيما بينهم.

يعتبر الإفصاح عن الذات Self-Disclosure من المقومات الأساسية للصحة النفسية؛ حيث يساعد الفرد على التخلص من الانفعالات، والرغبات المكبوتة، والتعبير عنها؛ مما يساعده للوصول إلى الاستقرار النفسي (محمد، 2012)، كما أنه يحسّن العلاقات بين الفرد والآخرين، ويسهم في تحقيق فهم متبادل في العلاقات التفاعلية مما يؤدي إلى تقوية الأواصر والتواصل، وقد اعتبره نوابي Nawabi (2004) محكا لتقييم الشخصية السوية، وذلك للفوائد العديدة التي تساعد في تنمية المهارات الاجتماعية وتطويرها. ويذكر النملة (2015) بأن الإفصاح عن الذات لدى الفرد يعتمد على أهمية مستواه، إذ إن لكل فرد مستوى مباينا ومغايرا من الحاجة الحميمة، فبعض الأفراد يشعرون بالارتياح عندما يتحدثون عن خبراتهم الشخصية، في حين أن بعضهم يشعر بالتوتر، وهذا مؤشر على المستوى المتدني من الألفة بين الفرد والآخرين، فانخفاض مستوى الإفصاح عن الذات يؤدي بالفرد إلى أن يقلل من نفسه، ويشعر بالعزلة والخجل، وعدم الرغبة في مشاركة الآخرين، وعدم القدرة على حل المشكلات.

وقد أوضح سليمان (2006) أن الإفصاح عن الذات يعتمد على ثقة الشخص بالآخرين، مما يؤدي إلى تطوير مستوى العلاقات الشخصية بين الأفراد، حيث يمكّن الفرد من التخلص من انفعالاته والتعبير عنها والوصول إلى حالة من الاتزان النفسي، ويزيد من مستوى الوعي والفهم واستبصار الفرد لذاته، وهو يُعد بذلك القاعدة والأساس لبناء العلاقات، والمودة، والتقبل، والتعاطف، في حين أن الأفراد الذين لا يميلون للإفصاح عن ذاتهم يؤثر على حياتهم الاجتماعية؛ مما يؤدي إلى القلق الاجتماعي، والانطواء، والخجل، حيث أشارت دراسة هارون وشيري (2015) إلى أن الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي يعانون من ضعف في العلاقات الاجتماعية. ومن زاوية أخرى فإن عملية الإفصاح عن الذات ترتبط بالعديد من الحواجز والمعيقات الاجتماعية، ومن أبرزها الخوف، والقلق الاجتماعي من التقييم السلبي، والحماية الذاتية من الآخرين، مما يدفع الفرد بقوة لعدم الإفصاح عن ذاته، فقد أشار آرون وآخرون Aaron et al (2015) بأن الأشخاص القلقين اجتماعيا يواجهون صعوبات في الحفاظ على العلاقات الاجتماعية المفيدة، كما لديهم اتجاهات سلبية للتواصل مع الآخرين، فالامتناع عن الإفصاح عن الذات قد يرافقه نوع من القلق كما يرى كل من Joma & Lekan (2024) وحمد وصالح (2023) فالفرد الذي ليس لديه استعداد للإفصاح عن ذاته يميل إلى الخجل، والعزلة، والانطواء، والقلق الاجتماعي، كما أن الأفراد القلقين اجتماعيا يشعرون أن لدى الآخرين انطباعات سلبية تجاههم.

وفي ضوء ما سبق ذكره من أهمية الإفصاح عن الذات، والدور الذي يلعبه في بناء العلاقات الاجتماعية، والاتزان النفسي، والصحة النفسية، إضافة إلى كونه أحد المتغيرات النفسية التي قد يترتب عليها عدد من الآثار السلبية والآثار الإيجابية لدى الأفراد، يجد الباحثان أن هناك ضرورة لدراسة العلاقة بينه وبين القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين، وذلك نظرا لما يواجهه الطالب خلال هذه المرحلة من تحديات، وتغيرات نفسية، وجسدية، ومعرفية.

مشكلة الدراسة

يعد الإفصاح عن الذات مفهوما نفسيا مكملا للشخصية السوية لدى البعض، فعندما يفصح الفرد عن ذاته يسهم ذلك للفهم المتبادل مع الآخرين، مما يؤدي إلى تقوية العلاقات، كما يسهم في تقوية الصحة النفسية لدى الفرد بصفة عامة (أبو جدي، 2004)، حيث تعتبره العديد من الدراسات عاملا ومحورا مهما يسهم في التدخل الوقائي، ويعالج بعض الأمراض والاضطرابات النفسية، كالتي تتعلق بإيذاء الذات لدى فئة المراهقين من الجنسين (رضوان، Apter, 2006 et al, 2001; Joma & Arvisais, 2026; Horesh, 2010). وقد اعتبر كازدين Kazdin (2000) أن الإفصاح عن الذات، والبوح بما في النفس، وسيلة للتنفيس الانفعالي، والتخفيف من وطأة الضغوط النفسية. وهذا ما أشار إليه كلٌّ من هارمان وآخرون (Harman et al, 2005) أن إفصاح الفرد عن ذاته بطريقة إيجابية، يؤدي إلى الارتباط بفاعلية الذات المدركة، والمهارات الاجتماعية، ويدعم العلاقات الشخصية مع الآخرين.

ومن جانب آخر فإن هناك بعض المخاطر التي تهدد الفرد عند الإفصاح ببعض المعلومات، مما ينتج عنه تجنب المشاركة الفعالة في مجالات الحياة والذي يترتب عليه نتائج نفسية وسلوكية تؤثر سلباً على توافقه النفسي والاجتماعي والمهني، وذلك نتيجة للقلق والخوف الذي يشعر به من خلال تعرضه للمواقف الاجتماعية، مما يثير سخرية الآخرين وانتقادهم له بطريقة سلبية، فيؤدي ذلك إلى شعورهم بعدم الإنتاجية والعزلة والوحدة النفسية والقلق الاجتماعي، وتشير دراسة (حسين، 2009) إلى أن (90%) من الأفراد الذين يصابون بالقلق الاجتماعي يعانون الكثير من الاضطرابات النفسية المصاحبة للقلق مما يؤثر على صحتهم النفسية.

ولكون الباحثان يعملان في المؤسسات الأكاديمية بالسلطنة، فقد لاحظا من خلال احتكاكهم بالطلبة والجلوس معهم، بأن هناك عدم رغبة بعضهم في الإفصاح عن ذواتهم، كما أنهم يميلون للعزلة والبعد في التفاعل مع الآخرين والانحياز عن تكوين صداقات مع أقرانهم، مما أدى لقلة التواصل والثقة فيما بينهم وبين الآخرين، كما أوصت دراسة (السيد، 2020)، في توصياتها بالبحث عن العلاقة الارتباطية بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي في مراحل عمرية مختلفة، إضافة إلى ذلك فإنه لا توجد دراسات -في حدود علم الباحثان- تناولت البحث في العلاقة بين الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين في سلطنة عمان، ومن خلال ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في الكشف عن الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان في ضوء المتغيرات التالية (الجنس، الجامعة، التخصص، السنة الدراسية، المعدل التراكمي).

أسئلة الدراسة

1. ما مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعات بسلطنة عُمان؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإفصاح عن لدى طلبة الجامعات بسلطنة عُمان تعزى لمتغير (الجنس، الجامعة، التخصص، السنة الدراسية، المعدل التراكمي)؟

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة من جانبين، النظري والتطبيقي:

1. **الأهمية النظرية:**

- إثراء الأدب النظري في الدراسات والبحوث العلمية بإضافة جديدة فيما يخص العلاقة بين الإفصاح عن الذات بشكل عام وفيما يخص الطلبة الجامعيين في البيئة العمانية بشكل خاص.
- تسليط الضوء على العوامل المؤثرة في الإفصاح عن الذات لدى الطلبة الجامعيين في المؤسسات الأكاديمية.

2. **الأهمية التطبيقية:**

- قد تسهم هذه الدراسة في إعداد دورات تدريبية وتصميم برامج إرشادية تساعد في اكتساب وتطوير مهارة الإفصاح عن الذات بشكل إيجابي وكذلك القدرة على التعامل مع الاثار السلبية المترتبة عنه والتخفيف من حدتها، كما أنها تفيد العاملين في المجال النفسي والاجتماعي بمراكز إرشاد الطلبة، والأخصائيين النفسيين بالجامعات الحكومية والخاصة.

أهداف الدراسة

1. التعرف إلى مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان.
2. الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإفصاح لدى طلبة الجامعات بسلطنة عُمان في ضوء المتغيرات التالية: (الجنس، الجامعة، التخصص، السنة الدراسية، المعدل التراكمي)؟

التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة

الإفصاح عن الذات Self-Disclosure: عرفه كورسيني Corsini (1978) بأنه " العملية التي تتم بواسطتها قيام الفرد بالبوح طوعا وبصورة قصدية بمعلومات مهمة وحقيقية وشخصية وسرية لشخص آخر" أما التعريف الاجرائي للإفصاح عن الذات فهي الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث (طلبة الجامعات بسلطنة عمان) من خلال استجاباتهم لمقياس الإفصاح عن الذات المستخدم في هذه الدراسة.

الشباب الجامعي العماني Omani university students : هم الطلبة الملتحقوب بالجامعات العمانية بسلطنة عمان الخاصة والحكومية التالية: جامعة السلطان قابوس، وجامعة الشرقية، وجامعة نزوى، وجامعة ظفار، وجامعة التقنية والعلوم التطبيقية، والجامعة العربية المفتوحة. وذلك في مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا، والمسجلون في العام الدراسي الأكاديمي 2023-2024.

حدود الدراسة

اقتصرت الدراسة على الحدود التالية:

الحدود الموضوعية: اقتصر البحث على الكشف عن الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعات بسلطنة عمان في ضوء المتغيرات التالية (الجنس، الجامعة، التخصص، السنة الدراسية، المعدل التراكمي).الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة على جامعة السلطان قابوس، وجامعة الشرقية، وجامعة نزوى، وجامعة ظفار، وجامعة التقنية والعلوم التطبيقية، والجامعة العربية المفتوحة.

الحدود الزمانية: تم اجراء الدراسة في فصل الخريف من العام الأكاديمي 2024/2023

الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على طلبة الجامعات العمانية التالية: جامعة السلطان قابوس، وجامعة الشرقية، وجامعة نزوى، وجامعة ظفار، وجامعة التقنية والعلوم التطبيقية، والجامعة العربية المفتوحة.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً/ الإطار النظري:

مفهوم الإفصاح عن الذات : إن مفهوم الإفصاح عن الذات يماثل غيره من المفاهيم النفسية التي تواجه الازدواجية في تحديد مصطلح علمي يتفق عليه الباحثون، فيطلق عليه بعض الباحثين الإفصاح عن الذات، وبعضهم الكشف عن الذات، وآخرون الإفشاء عن الذات، حيث إن هذا المفهوم بدأ يظهر في أوائل النصف الثاني من القرن العشرين، فقد أشار بريجز Briigs (2001) إلى أنه زاد الاهتمام بهذا المفهوم من علماء النفس، وعلم الإرشاد والعلاج النفسي، فقد قاموا بالبحث عن نوع المعلومات التي يتم الإفصاح عنها، وما دور الإفصاح في العلاج النفسي؟ وغيرها من الأسئلة التي ساهمت في زيادة اهتمام الباحثين.

ويذكر ابن منظور (2005) في معنى الإفصاح لغة بأنه يقال: أفصح عن الشيء إفصاحا إذا بيّنه وكشفه، وأفصح الصبح بدا ضوءه واستبان، ويشير لفظ الكشف إلى معنى الإظهار يقال: كشف الأمر أظهره، والكشف هو رفعك الشيء عما يواريه ويغطيه.

وقد أشار الباكر (1996) إلى أن عملية كشف الذات وإظهارها لكي يتمكن الآخرون من التعرف عليها وإدراكها، ويشمل هذا الكشف المشكلات الاجتماعية، والنفسية، والصحية، والاقتصادية، والطموحات المستقبلية، والآراء، والاتجاهات، وبعض الأسرار الخاصة، أما كفافي (1999) فيرى أن الإفصاح عن الذات، أو الانفتاح الذاتي معناه أن يقوم الفرد بالإفصاح عن مشاعره وأفكاره الخاصة إلى شخص آخر، وأن درجة هذا الإفصاح تتفاوت من شخص لآخر حسب درجة قرب الشخص. ويرى جورارد (Jorard) المشار إليه في أبو جدي (2008) أن الإفصاح عن الذات يشمل إفصاح الفرد عن معتقداته، ومشاعره، مع اشتراط كونه صادقا، ومن هنا يمكن النظر إليه في هذه الدراسة على أنه عملية تفاعلية يقوم فيها الفرد بمشاركة معلومات وأسرار خاصة متعلقة بجوانب مختلفة في حياته، يكشف فيها عن مشاعره، واتجاهاته، وأفكاره، ويكون ذلك مع فرد أو أكثر باعتباره محل ثقة. ومن خلال ما تقدم، يمكن تعريف الإفصاح عن الذات بأنه العملية التي يقوم من خلالها الفرد بمشاركة وإظهار وكشف مشاعره، وأحاسيسه، وأفكاره، ومعتقداته، وآراءه، لشخص أو أكثر يثق به، ويتفاعل معه، بغية الوصول إلى الراحة أو السعادة النفسية أو الحصول على حل لمشكلة ما.

أهمية الإفصاح عن الذات في الاتصال والعلاقات الإنسانية: إن موضوع الإفصاح عن الذات يحظى باهتمام العديد من الدراسات كونه يمثل جزءا أساسيا في حياتنا وتفاعلاتنا الاجتماعية، وهو أساس في نمو العلاقات الشخصية، حيث يذكر فورد (Ford, 1990) أن البحث في الإفصاح عن الذات بدأ على يد جورارد (Jourard, 1964)، ثم تتابعت بعد ذلك العديد من الدراسات في مجالات نفسية مختلفة، وأصبح الإفصاح عن الذات في الوقت الحاضر من أهم الاستراتيجيات المستخدمة في الإرشاد والعلاج النفسي، فضلا عن كونه يمثل الإطار الرئيسي للعديد من النظريات التي تفسر العلاقات الإنسانية (محمد، 2012). وتعد عملية الإفصاح عن الذات جزءا مهما وأساسيا في التفاعلات الاجتماعية وتحسين العلاقات الشخصية، حيث يعيد الفرد إلى حالته الطبيعية ويمكّنه من الاتزان النفسي، وذلك من خلال القيمة المتمثلة في التنفيس الانفعالي بالتعبير اللفظي مع شخص آخر، ويرتبط الإفصاح عن الذات بمفهوم إيجابي عن الفرد، وذلك عند اطلاع الآخرين على أفكاره، ومشاعره، فإنه يتيح لهم الفرصة لتقييم سلوكه، وتوجيه أفعاله عن طريق إبداء آرائهم حوله، مما يزيد الفرد لفهم نفسه وذاته أكثر (العمري، 2013).

ويشير أنتاكي وآخرون Antaki et al. (2005) أن الإفصاح عن الذات عملية تبادلية ثنائية تؤدي للتفاعل

والنمو، ويتطور من خلالها الإفصاح بنمو العلاقات بين الأفراد، يشمل العلاقات الشخصية، والتعاطف، والثقة، والتبادل، ويؤثر عليها مستوى التشابه الثقافي ونوع العلاقات. ويعتبر الإفصاح عن الذات أحد المحددات للعلاقات العاطفية، حيث لا يمكن لاثنين من الأفراد تربطهما علاقة عاطفية بدون أن يشارك أحدهما الآخر بعض المعلومات الخاصة، كما أن الإفصاح عن الذات يخدم في نمو العلاقات وتطورها، من حيث المحافظة والاستمرارية عليها، وبناء وتكوين الألفة بين الجانبين، ويعتبر إنهاء العلاقات جزء من إنهاء الإفصاح عن الذات، فقد أشار Tardy & Dindia (2006) أن الإفصاح عن الذات ترتبط به نتائج مهمة تتضمن إثارة الإعجاب، والإفصاح المتبادل بين الطرفين.

وقد أشار جرادات (1995) إلى أن الإفصاح عن الذات يعمل على تنمية العلاقات وتقويتها، وهو بمثابة تغذية راجعة لسلوك الفرد، فقد يستمر على ذلك السلوك أو يسعى لتعديله، كما أنه وسيلة فعالة لخفض الاضطرابات النفسية، وذلك من خلال التنفيس عن المكبوتات، ومشاركة الفرد للآخرين عن آماله، ومخاوفه، وأحزانه، وأفراحه. كما ويعتبر الإفصاح عن الذات من أهم العمليات في التواصل الإنساني التي يقوم بها الفرد في حياته اليومية، وتعد نافذة جوهاري (Johari Window) من الاستراتيجيات الفاعلة والنماذج المفسرة لعملية الإفصاح عن الذات، حيث يمكن استخدامها لتحسين العلاقات والتفاهم بين الأفراد، كما أنها تقدم نموذجا لتوضيح عملية الإفصاح عن الذات، وقد سميت بذلك نسبة إلى عالمي الاتصال جوزيف لوفت، وهاري إنجام (Joseph Luft& Harry Engham) حيث إنها قسمت الذات البشرية إلى أربعة مناطق رئيسة خاصة بسلوك الفرد، وكل منطقة تمثل مجال إدراكي معين لكل فرد، يتم من خلالها تمرير المعلومات الخاصة بنا، والتي تخص الآخرين، وقد أطلق عليها الشهري (2010) أنماط الإفصاح عن الذات، وهي كالتالي:

المنطقة المكشوفة (الواضحة): وتتضمن على المعلومات والمشاعر والمهارات التي يعرفها الفرد عن نفسه ولا يمكن أن يخفيها عن الآخرين، فهي معلومات مكشوفة لذاته وللآخرين، ومن خلال هذه المعرفة ينتج عنها تبادل وتفاعل، وتنمو الثقة بين الأطراف، وكلما زاد التفاعل بين الفرد والآخرين زادت معرفته بنفسه أكثر وزادت معرفته بهم، ويعتبر هذا النوع من أفضل الأنواع في التواصل بين الآخرين، فهوي يقوي أواصر المحبة ويزيد من ترابطهم.

المنطقة العمياء: تتضمن معلومات لا يعرفها الفرد عن نفسه وتكون غائبة عنه، ولكن الآخرين يعرفونها وتكون ظاهرة لديهم، فهو لا يعرف مهاراته ولا قدراته ولا نقاط القوة والضعف لديه، أما الآخرون فيعرفون عنه الكثير من الخصائص والصفات، فقد يعتقد الفرد بأنه شخصية قيادية غير ناجحة، بينما يرى الآخرون أنه من أمهر القيادات وأفضلها، وقد يرجع السبب أن هذه الشخصية لا تستمع للآخرين كثيرا ولا تتقبل النصح والتوجيه.

المنطقة المخفية: وتشمل على معلومات يعرفها الفرد عن نفسه، ولكن يتعمد في إخفائها وحجبها عن الآخرين، فقد يمتلك هذا الفرد على معلومات، ومهارات، وقدرات، وهو يعرف ذلك عن نفسه، أما الآخرون فليس لديهم معلومات عنه، وقد يخفي الطالب عن والديه أن سبب النتيجة السيئة التي حصل عليها في الاختبار هو تقصيره في الدراسة وعدم اجتهاده، بينما لا يرى حرجا في إظهار ذلك لزملائه المقربين، وقد يكون السبب في ذلك هو انعزال الشخص، وانطوائه، وعدم رغبته في إظهار حقيقته ودوافعه ومشاعره للآخرين.

المنطقة المجهولة: وهذه المنطقة لا يعرف الفرد فيها نفسه ولا يعرفه الآخرون، فهي تتضمن على معلومات عن الذات، ولكن لا يدركها الفرد ولا الآخرون، ويكون الفرد غامضا، كما أنها تشمل على جميع أبعاد شخصيتنا والتي لم نكتشفها بعد، فعلى سبيل المثال قد يعتقد الفرد عن نفسه أنه قوي وشجاع، ولكن عندما يتعرض لموقف ضاغط، ويواجه تحديا حقيقيا، يكتشف أنه بخلاف ذلك.

وظائف الإفصاح عن الذات : يمكن القول إن للإفصاح عن الذات وظيفتين أساسيتين هما: التواصل والاتصال الجيد مع الآخرين، والفهم والاستيعاب الجيد للذات، فالإفصاح عن الذات يعمل في خدمة كل من التودد مع الآخرين، والهوية للفرد، كما أنه يساعد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، فعندما نفصح عن ذاتنا نبادل الآخرين بمشاعرنا، وهذا يسهم في شعور الآخرين بقرب المسافة فيما بيننا (Farber, B., 2006).

ويؤدي إفصاح الفرد عن ذاته إلى التخفيف من الحالات الانفعالية السلبية التي قد تصاحبه من خبراته في الحياة والضغوطات التي يمر بها، فيشعر بحالة من الارتياح عندما يبوح بما في داخله للآخرين، كما أنه من المهم أن يفشي المرء عن مشاعره السلبية التي تؤرقه والتي يمر بها في حياته، فقد ذكر جونسون وآخرون (Joinson etal, 2010) أن الأفراد ذوي الإفصاح المرتفع عن ذواتهم لديهم مستويات أعلى في الصحة النفسية من الذين يفضلون التكتم وعدم البوح عن مشاعرهم وخبراتهم للآخرين.

ويذكر أبو سريع (1993) أن للإفصاح عن الذات خمس وظائف، كما أشار إليها ديرليجا Derlega وجرزلاك Greazlak وهي:

1. **التعبير Expression:** والغرض منه التخفيف والترويح عن النفس، بعد الإفصاح والبوح عن المشقة، والظروف الصعبة التي مر بها الفرد.
2. **التوضيح Clarification:** والمراد به أن يقدم الفرد عن نفسه صورة واضحة للآخرين، مما يجعلهم قادرين على التعامل والتفاعل معه بصورة ملائمة.
3. **التصديق الاجتماعي Social Validation:** بمعنى أن يأتي إفصاح الآخرين عن ذاتهم موافقا ومؤيدا لما يورده الفرد من آراء واتجاهات ومعتقدات أثناء إفصاحه عن ذاته.
4. **تنمية العلاقات الاجتماعية Developing Relationships:** فمن خلال إفصاح الفرد عن ذاته، يقوم باستثارة الآخرين للإفصاح عن ذاتهم، مما يؤدي إلى تبادل المعلومات بين الطرفين وبالتالي تقوى العلاقات الشخصية، كما أن إفصاح الشخص عن ذاته هو عبارة عن كشف للرغبات والحاجات الملحة لديه، فإذا أشبعت تلك الحاجات أو جزء منها فإن العلاقة بين الطرفين تقوى بشكل أكبر.
5. **الضبط الاجتماعي Social Control:** فعندما يعبر الفرد عن معتقداته وقيمه للآخرين فإنه يعبر عن الحدود الشخصية التي لا يسمح للآخرين بتجاوزها في علاقاتهم معه، فقيمة الإفصاح عن الذات تمكنه من ممارسة ضبط أكبر على سلوك الآخرين في تعاملهم وتفاعلهم معه.

عوائق الإفصاح عن الذات: بالرغم من أن الإفصاح عن الذات يحقق فوائد صحية ونفسية للفرد، ويساعد على تحسين العلاقات والثقة المتبادلة بين الآخرين إلا أن له عوائق وموانع تدفع الكثير إلى تجنب الإفصاح عن ذواتهم، خشية العواقب التي قد تحصل من ذلك، فقد أشار بوردن Borden (2000) أن من ضمن المعوقات التي تمنع الفرد من الإفصاح عن ذاته هو اعتماده على الآخرين في حياته، وبالتالي يخشى من الإفصاح حتى لا يصبح مكروها لديهم، فيشعر بالأمان معهم. وقد يمتنع الشخص من الإفصاح عن الذات خوفا من تعرضه للنقد من أصحابه وزملائه، كما أوضح ذلك ناب وفينغلستي Knapp & Vengelisti (2000) فقد يعتقد أن كشفه لبعض مكنوناته يقلل من قيمته أمام زملائه، ويخفض من ذاته، وأنه بذلك يكشف عيوبه أمام الآخرين. ويرى أبو جدي (2008) أن ثمة تهديدات للإفصاح عن الذات تدفع الفرد إلى تجنب الكشف عن ذاته في العديد من المواقف الاجتماعية، ومن ضمن تلك التهديدات التقويم السلبي أو التهديد الاجتماعي، فيؤدي ذلك إلى الامتناع عن الإفصاح عن الذات.

أما كوالسكي Kowalski (1999) فقد أشار إلى أن التعبير عن جزء من الشخصية قد يؤدي إلى التعرض للرفض من الطرف الآخر، مما يسبب في امتناع الشخص عن الإفصاح عن ذاته، كما أن التصريح ببعض المعلومات التي تحمل طابع السرية يمكن أن تؤدي إلى احتمالية أن يراك الآخرون بطريقة مختلفة عما هو ظاهر في الحقيقة، وهذا بدوره يحيد الفرد من الإفصاح عن ذاته. وقد يحجم كثير من الأفراد عن الإفصاح عن ذواتهم خوفا من مواجهتهم بالنبذ أو الرفض، أو قد لا يكون هناك تبادل من جانب الطرف الآخر، أو أن يتم استخدام تلك المعلومات التي يفصحون عنها بطريقة عكسية ضدهم، أو يتم الإفشاء عنها لطرف آخر، أو خشية أن يكتشف أن الآخرين غير مبالين بتكوين علاقة حميمة معهم (Derlega. 1984).

ويتفق الباحثان مع جملة الأسباب السابقة التي تمنع الفرد من الإفصاح عن ذاته، فهو لا يعرف مآلات كشف المعلومات المهمة عن ذاته فربما تسبب له ضررا أو أذى، وقد يشعر بأنه سيفقد تلك العلاقة التي تكونت بينه وبين الطرف الآخر، وبالتالي يحجب تلك المعلومات خوفا من ارتدادها بنتيجة عكسية ضده.

النظريات المفسرة للإفصاح عن الذات

اهتم العديد من الباحثين بتفسير عملية الإفصاح عن الذات، فاتجه بعضهم إلى تفسير هذا المفهوم من الجانب النفسي، في حين نظر فريق آخر إلى تفسيره من جانب اجتماعي، وفي هذا الإطار نستعرض موجزا لبعض هذه النظريات المفسرة.

أولا: نظرية التحليل النفسي: وهي من أهم النظريات التي فسرت عملية الإفصاح عن الذات، فقد وضع فرويد مصطلح القمع أو الكبت أو المقاومة كوصف يدل على رفض الشخص وعدم قابليته للإفصاح عن محتويات عقلية معينة، فالناس يمتنعون عن السماح للآخرين من معرفة خصائص معينة عن شخصيتهم، ولا يقومون بالإفصاح عن كثير من

المعلومات التي تسبب لهم المعاناة، كالتجارب الماضية أو المشاعر والأفكار التي قد تسبب لهم الشعور بالذنب (العيسوي، 2004).

وبطبيعة الحال فإن التعبير عن الأفكار والمشاعر المكبوتة يتم الإفصاح عنها لكي يتم تحليلها ومن ثم السعي لمعالجة الحالة، أما الإفصاح بمعلومات حساسة إلى شخص غير مناسب فيمكن أن يؤدي إلى نتائج سلبية، فقد لا يستطيع الشخص العادي التعامل معها، فقد أوضح فرويد أنه يتطلب من الفرد أن يتجاوز التردد في الإفصاح عن ذاته للمعالج، كما أنه يجب على المعالج أن يكون مستمعا جيدا يقوم بتشجيع الفرد على الإفصاح عن مكبوتاته (جاسم، 1994). ويعتبر أسلوب التداعي الحر من الأساليب العلاجية التي تعتمد عليها نظرية التحليل النفسي، فقد طور فرويد هذا الأسلوب عند معالجة مرضاه، وأصبح منهجا علاجيا يقوم فيه الشخص بالكلام والإفصاح عما بداخله من أفكار، ومشاعر، ومشكلات، مما جعل فرويد يلاحظ أن المريض بعد تفريغه ما بداخله من مكبوتات يبدأ في التعافي ويتم له الشفاء (داود والعبيدي، 1990).

ثانيا: نظرية النمو النفسي الاجتماعي: على خلاف فرويد فقد اعتقد أريكسون أن نمو وتطور حياة الإنسان يكون على مدى حياته، ومن خلال سلسلة مكونة من ثمانية مراحل تكوينية مهمة، ومن تلك المراحل التي أكد عليها هي مرحلة الشباب والتي أطلق عليها (الحميمية مقابل العزلة)، وفي هذه المرحلة تنشأ العلاقات الحميمة مع الآخرين على هيئة صداقات وثيقة، ومن خلال هذه الصداقات يتم التعبير بالاهتمام والتصريح والإفصاح عن الذات، دون استعمال وسائل لحماية النفس أو الخوف من فقدان الشعور بالهوية، فالأفراد الذين لا يستطيعون تحقيق حالة من الوئام والتوافق والتآلف، يكونون في حالة من العزلة عن الآخرين (رضوان، 2021).

ثالثا: نظرية روجرز: يرى روجرز أن العلاقات الاجتماعية السليمة للفرد تتحقق عندما تكون الذات المثالية للفرد منسجمة مع الذات الحقيقية، وأن معظم الأساليب التي يختارها لسلوكه تكون أيضا متسقة مع مفهومه لذاته، فمفهوم الذات يقصد به إدراك الشخص لنفسه نتيجة احتكاكه مع بيئته الاجتماعية، ويعتبر هذا المفهوم عاملا مهما في تحديد نوع علاقة الفرد بالآخرين، فالإفصاح والكشف عن الذات يعتمد على تقبل الفرد لذاته، وهو يرتبط إيجابيا بمدى قبول الفرد للآخرين (المبارك، 2007).

رابعا: نظرية التغلغل الاجتماعي: يعد تايلور وألتمان من أهم رواد هذه النظرية، وتؤكد هذه النظرية بأن الناس في بداية علاقتهم وتفاعلهم الاجتماعي يقومون بالكشف والإفصاح عن مساحات ضيقة عن أنفسهم تجاه الآخرين، حيث يكون مستوى الإفصاح عن الذات منخفضا وسطحيا، ثم يصبح الإفصاح أعمق وأوسع، وتصبح العملية أكثر تلقائية وانسيابية، ويبدأ الفرد تدريجيا بالكشف عن ذاته، فكلما زاد الإفصاح عن الذات زادت فرصة بناء الثقة وتعزيز الألفة، ولهذا أطلق عليها بنظرية البصل، فهي متعددة الطبقات، ووصفوا الناس مجازا أنهم أشبه بالبصل، حيث تحتوي كل شخصية على مناطق وطبقات متعددة من العمق (Masaviru, 2016).

ويرى تايلور أن عملية الاختراق تكون منظمة ومرحلية، وتتدرج من السطحية إلى العمق، فتنتقل من مستوى غير حميمي وغير حساس إلى مستوى حساس وحميمي أكبر عمقا من خلال الإفصاح عن الذات، وتمر عبر مجموعة من الخطوات، ففي البداية يحدث التفاعل بين الأفراد من خلال الحديث عن مواضيع مختلفة، ثم يتم تبادل الإفصاح بين كل طرف إلى الطرف الآخر، وفي النهاية يحدث التفاعل العاطفي والانسجام الأكثر خصوصية بين الأطراف (Altman &Tylor, 1973). ويمكن القول بأن هذه النظرية تقوم على مبدأ التدرج وتعدد المستويات في الإفصاح عن الذات، حيث تبدأ من مستوى منخفض في الإفصاح إلى مستوى أعلى، ويبدأ في التصاعد، فعندما يشعر الفرد بأن الطرف الآخر له قابلية في التفاعل والتبادل، فإنه يزيد من كمية الإفصاح عن ذاته.

خامسا: النظرية التبادلية: وتقوم هذه النظرية على أساس أن الإفصاح يولد الإفصاح، بمعنى أن هذه العملية متنامية ومتزايدة، فعندما يفصح الإنسان عن ذاته لطرف آخر يقوم الآخر بالإفصاح عن نفسه كذلك، فهو يشعر بالرغبة في مواصلة الحديث والكشف عن المزيد من المعلومات، فالإفصاح يقابله إفصاح مثله من الطرف الآخر بنفس القدر كما وكيفا، وهذا لا يتأتى إلا عندما يجد الشخص أن الطرف الآخر المستقبل هو شخص جدير بالثقة، وأنه يحمل النية الحسنة تجاهه، وأنه سيبادله عملية الإفصاح بالمثل (عثمان، 2013).

ثانياً / الدراسات السابقة:

فيما عرض للدراسات السابقة التي تناولت الإفصاح عن الذات وعلاقته ببعض المتغيرات:

دراسة ديتويلر Detweiler, M. (2005) : هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين كل من القلق الاجتماعي والإفصاح عن الذات، وقد تكونت عينة الدراسة من (160) فردا من طلاب المرحلة الجامعية، (80) من ذوي القلق الاجتماعي المرتفع، و(80) فردا منخفضي القلق الاجتماعي، حيث ألقى المشاركون خطابين مختصرين أمام الجمهور، حيث إن مضمون المحتوى مناقشة المعلومات الشخصية، واعتمد الباحث على الاستبانات المتعلقة بالقلق الاجتماعي والتحدث أمام الجمهور والاكتئاب، وتم فحص الفروقات والاختلافات بين القلق الاجتماعي والإفصاح عن الذات بين المجموعتين، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين القلق الاجتماعي ومناقشة المعلومات الشخصية والإفصاح عن الذات.

دراسة سليمان والدحادحة (2006): هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر كل من الجنس والتخصص في كشف الذات لكل من الأب والأم والصديق من نفس الجنس، والإخوة والأخوات والمشرف الأكاديمي، وقد تكونت العينة من (462) طالبا وطالبة من جامعة السلطان قابوس من كافة كليات الجامعة ومن مختلف المستويات التعليمية، حيث تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية، استخدم فيها الباحثان النسخة المعدلة من استبانة جورارد لكشف الذات وتعريب وتقنين عبدالكريم جرادات (1995)، وقد أظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في متوسط كشف الذات للأم والصديق من نفس الجنس والإخوة والأخوات تعزى للجنس وذلك لصالح الإناث، كما أنه لا يوجد أثر للجنس في متوسط كشف الذات لكل من الأب والمشرف الأكاديمي، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر التخصص في متوسط كشف الذات للأم والصديق من الجنس نفسه والمشرف الأكاديمي وذلك لصالح التخصصات الأدبية، وأنه لا يوجد أثر للتخصص في متوسط كشف الذات لكل من الأب والإخوة والأخوات، وتبين أيضا وجود أثر للتفاعل بين الجنس والتخصص في متوسط كشف الذات لكل من الأب والصديق من نفس الجنس والإخوة والأخوات والمشرف الأكاديمي وذلك لصالح الذكور ذوي التخصصات الأدبية، وتبين أيضا وجود أثر للتفاعل بين الجنس والتخصص في متوسط كشف الذات لكل من الأب والصديق من نفس الجنس والإخوة والأخوات وذلك لصالح الإناث ذات التخصص العلمي، ولم يكن هناك أثر بين الجنس والتخصص في متوسط كشف الذات للأم.

دراسة كاهن وجاريزون (Kahn, J. & Garrison A.,2009): بعنوان: (الإفصاح عن الذات العاطفي والتجنب العاطفي: العلاقات مع أعراض الاكتئاب والقلق)، حيث قام الباحث بدراسة مشاعر الإفصاح عن الذات والتجنب الانفعالي، وعلاقتهما بأعراض القلق والاكتئاب، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الأعراض المزاجية لاضطراب القلق، وبين الإفصاح والكشف عن الذات، كما كشفت الدراسة عن تجنب الأفراد لخوض علاقات وخبرات اجتماعية يمثل دور وسيط بين الإفصاح عن الذات والشعور بالقلق والاكتئاب، وقد تكونت عينة الدراسة (831) طالبا وطالبة، وأسفرت الدراسة بعد التحليل النتائج عن وجود ارتباط سلبي بين الاكتئاب والقلق وبين الإفصاح عن الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة بين الجنسين.

دراسة يونس (2012): هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين كشف الذات والتفكير الناقد، والفروق في العلاقة بينهما، وفقا لمتغيرات (الجنس، والسنة الدراسية، والتخصص)، وذلك لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل، حيث تكونت عينة الدراسة من (270) طالبا وطالبة، واستخدم الباحث مقياس جرجيس (2007) في الكشف عن الذات، ومقياس كاليفورنيا (2000) في التفكير الناقد من إعداد مرعي، ومحمد (2007)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة بين كشف الذات والتفكير الناقد، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين كشف الذات والتفكير الناقد وفقا لمتغيرات (الجنس، والسنة الدراسية، والتخصص).

دراسة لي وآخرون (Lee, et.al., 2013): هدفت الدراسة إلى فحص الكشف عن الذات والتكتم عن الذات وعلاقتهما بالمساندة والدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء لدى طلبة الجامعة من الجنسين، وقد بلغت عينة الدراسة من (482) طالبا وطالبة جامعيين في مرحلة البكالوريوس، وقد تم التطبيق عليهم مجموعة من المقاييس النفسية منها مقياس (تكتم الذات والإفصاح عن الذات) ومقياس (المساندة الاجتماعية)، وبعد تحليل النتائج أشارت الدراسة عن وجود علاقة ارتباط إيجابية بين الإفصاح عن الذات والمساندة الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين من الجنسين.

دراسة الجبوري (2016): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الإفصاح عن الذات ومهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بابل، حيث طبقت الدراسة على عينة بلغت (407) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة

الطبقية العشوائية، وقد تبنت الدراسة مقياس الإفصاح عن الذات من إعداد جاسم (1994)، وتعريب وتكييف مقياس ريجيو (1986) لمهارات التواصل، وقد توصلت الدراسة إلى أن الطلبة يتمتعون بمستوى جيد من مهارات التواصل الاجتماعي، كما أنه توجد علاقة ارتباطية بين الإفصاح عن الذات ومهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

دراسة خالد (2017): هدفت الدراسة للتعرف على مستوى كشف الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة السليمانية، حيث تكونت العينة من (300) طالبا وطالبة، اعتمد فيها الباحث على مقياس الإفصاح عن الذات من إعداد الدباغ (2013)، ومقياس القلق الاجتماعي من إعداد حجازي (2013)، وأظهرت نتائج الدراسة بأن مستوى كشف الذات كان مرتفعا لدى طلبة الجامعة، أما مستوى القلق الاجتماعي كان منخفضا، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة عكسية بين كشف الذات والقلق الاجتماعي.

دراسة البرواري (2018): هدف البحث للتعرف على مستوى كشف الذات والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة صلاح الدين، حيث اعتمد الباحث على مقياس كشف الذات من إعداد الباحثين، كما اعتمد على مقياس (التميمي، 1993) للتفاعل الاجتماعي، وتكونت عينة البحث من (330) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية للعام الدراسي (2013/2012)، وقد أظهرت نتائج البحث بأن أفراد العينة يتمتعون بمستوى عال في الكشف عن الذات والتفاعل الاجتماعي، كما أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كشف الذات لدى الطلبة وفق متغير الجنس لصالح الذكور، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا وفق متغير الاختصاص (علمي -إنساني)، ولا توجد فروق دالة إحصائيا في التفاعل الاجتماعي وفق متغير الجنس، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاعل الاجتماعي وفق متغير الاختصاص (إنساني– علمي) لصالح الإنساني، وتوجد علاقة إيجابية ودالة إحصائيا بين كشف الذات والتفاعل الاجتماعي.

دراسة أبو سريع (2021): وقد هدفت الدراسة للكشف عن الإفصاح عن الذات وعلاقته بأساليب التعلق لدى طلاب الجامعة، حيث تكونت العينة من (350) طالبا وطالبة، وقد استخدم الباحث مقياس الإفصاح عن الذات ومقياس أساليب التعلق، حيث أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في بعد الإفصاح عن المخاوف والاحباطات والدرجة الكلية للإفصاح عن الذات، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للذكور في متوسط بعدي الإفصاح عن الأمور الأسرية والشخصية، والإفصاح عن المشاعر العاطفية.

دراسة المفرجي (2021): هدفت الدراسة للكشف عن مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعة، ودراسة الفروق في الإفصاح عن الذات تبعا لمتغيرات (السنة الدراسية، والتحصيل الدراسي، والتخصص)، وقد تم إجراء الدراسة على عينة بلغت (638) طالبا من جامعة أم القرى، واستخدم فيها الباحث مقياس الإفصاح عن الذات من إعداد الباحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تمتع أفراد العينة بمستوى متوسط من الإفصاح عن الذات، كما كشفت الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإفصاح عن الذات تعزى لمتغير السنة الدراسية، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي، وكذلك عدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص.

التعليق على الدراسات السابقة

تم عرض عدد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الإفصاح عن الذات وعلاقته بالعديد من المتغيرات، حيث تم الاستفادة من الدراسات السابقة في تحديد المتغيرات الديموغرافية، وكذلك في اختيار المقاييس، وفي بناء وإثراء الإطار النظري، كما أتاح له التعرف في كيفية عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها، مما ساهم في تحقيق فهم أعمق، وبُعد أوسع لموضوع الإفصاح عن الذات. ومن الملاحظ أثناء الاطلاع على الدراسات السابقة، وجود تباين بينها من حيث المتغيرات، والفئة المستهدفة، وحجم العينة، والمقاييس المستخدمة، وقد اتفقت هذه الدراسات مع الدراسة الحالية في الفئة المستهدفة، كما أظهرت نتائج بعض هذه الدراسات ارتباط الإفصاح عن الذات سلبيا ببعض المتغيرات، كما في دراسة كل من: ديتويلر (2005)، خالد (2017)، في حين دل بعضها على ارتباط الإفصاح عن الذات إيجابيا ببعض المتغيرات، كما في دراسة البرواري (2018)، ومولافي وآخرون (2018)، كما دلت بعضها على عدم وجود فروق في الإفصاح عن الذات، وعلاقته ببعض المتغيرات، كدراسة يونس (2012)، ودراسة الرقاد (2017)، ودراسة موني (2019)، ودراسة المفرجي (2021)، في حين توصلت بعضها إلى وجود فروق في المتغيرات، كما في دراسة سليمان والدحادحة (2066)، ودراسة رفاعي (2020).

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، الذي يهدف إلى وصف ظاهرة أو مشكلة قائمة بدقة، عبر جمع بيانات، وتحليلها، وتفسيرها لفهم الوضع الراهن، وخصائصه، دون تدخل الباحث في تغيير الظاهرة.

مجتمع الدراسة: يتمثل مجتمع الدراسة الحالي من جميع طلبة جامعات سلطنة عمان (الحكومية والخاصة)، والبالغ عددهم (113523) طالبا وطالبة وفقا لإحصائية وزارة التعليم العالي، وذلك للعام الأكاديمي 2023/ 2024م.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من جزأين:

أ. العينة الاستطلاعية: وقد تم اختيار عينة استطلاعية تكونت من (30) طالبا وطالبة من طلبة الجامعات بسلطنة عمان، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة؛ وذلك بغرض التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة المتمثلة في الصدق والثبات.

ب. العينة الفعلية الحقيقية: تكونت العينة الفعلية من طلبة الجامعات بالسلطنة والبالغ عددهم (492) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث تم تحديد حجم العينة باستخدام جدول كريسجي ومورجان، ويبين الجدول (1) توزيع أفراد العينة حسب الجنس، والجامعة، والتخصص، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي.

جدول (1) توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

المتغير	المستوى	العدد	النسبة%
الجنس	ذكور	130	73.58%
	إناث	362	26.42%
المجموع		**492**	**%100**
الجامعة	جامعة السلطان قابوس	87	17.68%
	جامعة الشرقية	143	29.07%
	جامعة نزوى	48	9.76%
	جامعة ظفار	48	9.76%
	جامعة التقنية والعلوم التطبيقية	68	13.82%
	الجامعة العربية المفتوحة	98	19.92%
المجموع		**492**	**%100**
التخصص	التخصصات العلمية	145	29.47%
	التخصصات الإنسانية	347	70.53%
المجموع		**492**	**%100**
السنة الدراسية	البرنامج التأسيسي	51	10.37%
	السنة الأولى	108	21.95%
	السنة الثانية	83	16.87%
	السنة الثالثة	76	15.45%
	السنة الربعة	79	16.06%
	السنة الخامسة فأكثر	95	19.31%
المجموع		**492**	**%100**
المعدل التراكمي	من 3.75-4.00 (ممتاز مع مرتبة الشرف)	45	9.38%
	من 3.30 - 3.74 (ممتاز)	141	29.38%
	من 2.75 - 3.29 (جيـد جداً)	170	35.42%
	من 2.25 - 2.74 (جيـد)	95	19.79%
	من 2.00 - 2.24 (ناجح/مرضي)	29	6.04%
المجموع		**492**	**%100**

أدوات الدراسة

مقياس الإفصاح عن الذات

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الإفصاح عن الذات إعداد عبد المقصود (2021)، وتكون في صورته الأولية من (42) فقرة موزعة على (4) أبعاد أساسية، وهي كالآتي: **البعد الأول**: التعبير والإيضاح، ويتكون من (13) فقرة، ويقيس قدرة الطالب على الاندماج في الحوارات العلمية، والتعبير عن آرائه بسهولة ووضوح، وتقديمه للحلول المختلفة، وعرض أفكاره بأكثر من طريقة مع مراعاة أفكار الآخرين. **البعد الثاني**: العلاقات مع الآخرين، ويتكون من (11) فقرة، ويقيس علاقة الطالب الجامعي بالآخرين، وشعوره بالخجل عند الحديث عن المواقف المؤلمة، والتهرب من أسئلة الآخرين، وشعوره بالضيق عند الحديث مع الآخرين. **البعد الثالث**: التجارب الشخصية، ويتكون من (9) فقرات، ويقيس تجارب الطالب الجامعي الشخصية التي تسبب له الضيق والقلق، أو تجعله يخجل من الآخرين، ورؤيته المستقبلية في حياته، وإظهار المحن التي مر بها والتي استغلها وحولها إلى منح. **البعد الرابع**: الآراء والاتجاهات، ويتكون من (7) فقرات، ويقيس آراء الطالب واتجاهاته التي يفضل الحديث عنها أمام الآخرين والتي تشعره بالسرور والفرح والحديث عن الأهداف التي يتمناها. ويقوم المُجيب بالإجابة على الفقرات وفقا للتقديرات التالية (دائما، أحيانا، نادرا)، حيث إن درجة البدائل بالترتيب هي (3، 2، 1)، ويتم عكس الدرجات في الفقرات السلبية في المقياس، والفقرات السلبية هي (23، 25، 26، 28، 29، 31، 32، 34، 37، 39)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الإفصاح عن الذات، في حين تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض في مستوى الإفصاح عن الذات، وبعد عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين انتهى المقياس إلى (40) فقرة، وتراوحت درجات المقياس ما بين (40-120).

الخصائص السيكومترية لمقياس الإفصاح عن الذات

أولا: صدق المقياس Validity

الصدق الظاهري Face Validity: تم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس الإفصاح عن الذات بعرضه في صورته الأولية على عشرة محكمين متخصصين في الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، وعلم النفس، كما هو مشار إليه في الملحق رقم (1) في قائمة الملاحق، وذلك من أجل الوقوف على مدى وضوح الفقرات، وانتمائها للأبعاد التي تنطوي تحتها، وملاءمتها للبيئة ومجتمع الدراسة، وقد تم التعديل في صياغة بعض الفقرات على ضوء آراء المحكمين، كما تم حذف (2) من الفقرات، وهي الفقرات رقم (13) و (18)؛ وذلك لأنها لم تحظ بإجماع المحكمين، فيما لم يتم إضافة أي فقرة إلى المقياس ليصبح عدد فقرات المقياس (40) فقرة في صورته النهائية، كما هو في الملحق رقم (3) في قائمة الملاحق.

الصدق الداخلي (صدق الفقرات) Internal Consistency: وللتحقق من الصدق الداخلي لفقرات مقياس الإفصاح عن الذات، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة على الفقرة، والدرجة على البُعد الذي تنتمي إليه، والدرجة على الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (2) معامل ارتباط درجة كل فقرة مع البُعد الذي تنتمي إليه، ومع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (2) معاملات ارتباط الفقرات مع الأبعاد والفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس الإفصاح عن الذات

البُعد	الفقرة	الارتباط مع البُعد	الارتباط مع المقياس	البُعد	الفقرة	الارتباط مع البُعد	الارتباط مع المقياس
	1	0.50	0.37		25	0.33	0.44
	2	0.56	0.35		26	0.52	0.57
التعبير	3	0.43	0.34	التجارب	27	0.67	0.48
والإيضاح	4	0.55	0.42	الشخصية	28	0.54	0.34
	5	0.74	0.54		29	0.52	0.37
	6	0.36	0.42		30	0.65	0.35
	7	0.52	0.46		31	0.63	0.34
	8	0.47	0.32		32	0.55	0.32
	9	0.44	0.53		33	0.84	0.53

	10	0.65	0.46			
	11	0.47	0.56			
	12	0.55	0.42			
	13	0.62	0.43			
العلاقات مع الآخرين	14	0.66	0.52	الآراء والاتجاهات	34	0.52	0.35
	15	0.56	0.38		35	0.52	0.36
	16	0.65	0.55		36	0.56	0.39
	17	0.65	0.34		37	0.65	0.45
	18	0.52	0.40		38	0.70	0.48
	19	0.31	0.49		39	0.68	0.53
	20	0.49	0.35		40	0.64	0.34
	21	0.34	0.42				
	22	0.52	0.33				
	23	0.63	0.44				
	24	0.43	0.31				

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى 0.01

يشير الجدول (2) إلى أن معاملات ارتباط الفقرات مع الأبعاد تراوحت بين (0.31-0.74)، في حين تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.31-0.57)، وكانت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01). كما تم حساب معاملات ارتباط الأبعاد الأربعة المكونة للمقياس فيما بينها مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (3) يوضح مصفوفة الارتباط.

جدول (3) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات والدرجة الكلية للمقياس

البُعد	التعبير والإيضاح	العلاقات مع الآخرين	التجارب الشخصية	الآراء والاتجاهات	الدرجة الكلية
التعبير والإيضاح	1.00	0.35	0.38	0.44	0.73
العلاقات مع الآخرين		1.00	0.32	0.46	0.64
التجارب الشخصية			1.00	0.39	0.65
الآراء والاتجاهات				1.00	0.58

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى 0.01

يتضح من خلال الجدول (3) أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس تراوحت بين (0.32-0.46)، وكانت دالة إحصائيا عند (0.01)، وهي بين الجيد والممتاز، حيث تشير إلى صدق بناء المقياس، وأن أبعاد المقياس غير متداخلة، بينما بلغت معاملات ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.58-0.73)، وهي معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائيا، مما يعني أن هذه الأبعاد مرتبطة ومنتمية إلى موضوع المقياس، وأن المقياس يتمتع بصدق الاتساق الداخلي.

ثانيا: الثبات

تم التحقق من ثبات مقياس الإفصاح عن الذات، وذلك باستخدام معامل ألفا كرونباخ لكل من الأبعاد الفرعية، والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (4) يوضح قيم معاملات الثبات لهذه الأبعاد.

جدول (4) قيمة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الإفصاح عن الذات

البُعد	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
التعبير والإيضاح	13	0.73
العلاقات مع الآخرين	11	0.74
التجارب الشخصية	9	0.76
الآراء والاتجاهات	7	0.46
الكلي	40	0.71

يوضح الجدول (4) أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس الإفصاح عن الذات تراوحت بين (0.46-0.76) وهي معاملات بين المقبولة والجيدة، كما أن معامل ثبات المقياس الكلي بلغ (0.71) وهي قيمة جيدة لمعامل الثبات.

تصحيح أدوات الدراسة

تم تصحيح أدوات الدراسة وذلك بإعطاء الدرجة (1) إذا كانت الإجابة (نادرا)، والدرجة (2) إذا كانت الإجابة (أحيانا)، والدرجة (3) في حال كانت الإجابة (دائما)، وللحكم على مستوى المقياس تم وفق المحكّات الموضحة في الجدول (5).

جدول (5) محكات الحكم على مستوى الفقرات والأبعاد لمقياس الإفصاح عن الذات

المتوسط الحسابي	1.66-1.00	2.33 -1.67	3 - 2.34
التصنيف	منخفض	متوسط	مرتفع

إجراءات الدراسة

من أبرز الخطوات التي اتبعتها من أجل تحقيق أهداف الدراسة والتي تمثلت فيما يلي:

1. الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة.
2. الاطلاع على المقاييس المرتبطة بمتغيرات الدراسة.
3. عرض فقرات المقاييس على مجموعة من المحكمين للتحقق من الصدق الظاهري، والأخذ بآرائهم وملاحظاتهم، ثم تم وضعها في صورتها النهائية.
4. تطبيق أداة الدراسة على العينة الاستطلاعية والتي بلغت (30) طالبا وطالبة من غير المشمولين في العينة الفعلية، وذلك بهدف استخراج دلالات الصدق والثبات.
5. اختيار العينة الفعلية من طلبة جامعات السلطنة بالطريقة العشوائية وتطبيق أدوات الدراسة عليهم.
6. تحويل المقاييس إلى (Google Form) وذلك لسهولة الوصول إلى العينة الفعلية للدراسة في جامعات السلطنة.
7. جمع الردود وترميزها وتصحيحها في برنامج (Excel) ثم نقلها إلى برنامج (SPSS) واستخراج النتائج وتفسيرها وتحليلها والتعقيب عليها.
8. الوصول إلى نتائج الدراسة والتوصيات والمقترحات.

المعالجات الإحصائية

من أجل التحقق من أسئلة الدراسة، تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

1. استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والرتب والنسب المئوية للتعرف على مستوى الإفصاح عن الذات لدى عينة الدراسة.
2. اختبار مان ويتني Mann- Whitney Test للكشف عن الفروق في مستوى الإفصاح عن الذات وفقا لمتغيرات (الجنس، والتخصص)
3. اختبار كروسكال واليس (Kruskal-Wallis Test) للكشف عن الفروق في مستوى الإفصاح عن الذات وفقا لمتغيرات (الجامعة، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي).

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

نتائج السؤال الأول: ما مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعات بسلطنة عُمان؟

لمعرفة مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعات بالسلطنة، تم حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، والرتبة، والمستوى، لدرجات الطلبة على مقياس الإفصاح عن الذات وأبعاده الأربعة، ويوضح الجدول (6) النتائج المستخرجة للعمليات الحسابية.

جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة والرتبة والمستوى لمقياس الإفصاح عن الذات وأبعاده

البُعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الرتبة	المستوى
التعبير والإيضاح	2.26	0.39	75%	2	متوسط
العلاقات مع الآخرين	2.00	0.36	67%	3	متوسط
التجارب الشخصية	1.90	0.41	63%	4	متوسط
الآراء والاتجاهات	2.28	0.36	76%	1	متوسط
الكلي	2.11	0.25	70%	---	متوسط

يتضح من الجدول (6) أن النسب المئوية لاستجابات عينة الدراسة على أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات تراوحت بين (63% - 76%)، وكانت أعلى نسبة لبعد الآراء والاتجاهات، حيث بلغت (76%) وبمستوى متوسط، وجاء في المرتبة الثانية بُعد التعبير والإيضاح بنسبة (75%)، وبمستوى متوسط أيضا، بينما بُعد العلاقات مع الآخرين جاء في المرتبة الثالثة بنسبة (67%)، وبمستوى متوسط كذلك، أما بُعد التجارب الشخصية فقد جاء في المرتبة الرابعة بنسبة (63%)، وفيما يخص النسبة المئوية للمقياس فقد بلغت (70%)، مما يدل على أن مستوى الإفصاح عن الذات لدى عينة من طلبة الجامعات هو بمستوى متوسط.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن عملية الإفصاح عن الذات تتطلب علاقات اجتماعية آمنة، فالعلاقة القائمة على أساس الثقة تؤدي إلى الإفصاح بصدق عن المشاعر والمعتقدات، ومما لا شك فيه أن الطالب في المرحلة الجامعية يسعى إلى تكوين علاقات وصداقات جديدة، مما يعني أنه يحتاج إلى مدة أطول للاطمئنان والثقة بالآخرين ليستطيع بعد ذلك الكشف عن أفكاره، ومعتقداته، والإفصاح عن أحواله الخاصة، فقد أشار العمري (2013) إلى أن هذا لا يتأتى إلا في علاقات متبادلة بين الطرفين، ليستطيع بعد ذلك كسر الحاجز، وبناء الثقة مع الطرف الآخر. أما فيما يتعلق حصول بُعد الآراء والاتجاهات على نسبة (76%)، وبُعد التعبير والإيضاح على نسبة (75%)، وبمستوى متوسط لكل منهما، فيعزى إلى شعور الطالب بالراحة والأمان عند الحديث عن الآراء والأفكار أمام الآخرين، إضافة إلى أن تعبيره عن أهدافه التي يتمناها، وإظهار رأيه يزيده من شعوره بالفرح والسرور. وفيما يتعلق بحصول كلٍ من بُعد العلاقات مع الآخرين على نسبة (67%)، وبُعد التجارب الشخصية على نسبة (63%) وبمستوى متوسط لكل منهما، فيعزى ذلك إلى أن كثيرا من الطلبة يعتمدون بشكل كبير على التواصل الإلكتروني، مهملين التواصل وجها لوجه مع الآخرين، مما يسبب لهم نقص في المهارات المتعلقة بقدرتهم على التواصل الفعال مع الآخرين، وهذا ما أكدته دراسة الجبوري (2016)، حيث إن قدرة الفرد على فهمه وإدارته للتفاعلات الاجتماعية تعتمد بشكل ناجح على كفاءته في التواصل مع الآخرين.

كما أن تجارب الطالب الشخصية ورؤيته المستقبلية قد تسبب له نوعا من الضيق والقلق، حيث أشار عبد المقصود (2021) إلى أن الطالب يتعرض لنقلة جديدة، وبيئة مختلفة عن البيئة السابقة، مما يفرض عليه الانخراط في علاقات متشعبة ومتنوعة، وتجارب عديدة تسهم في التأثير على الإفصاح عن ذاته تجاه الآخرين.

وعلى ضوء ما تم ذكره، نجد أن ذلك يتفق مع نظرية أريكسون التي توضح بأن في مرحلة الشباب (الحميمية مقابل العزلة) تنشأ العلاقات مع الآخرين، حيث يسعى الطالب لبناء علاقات تتميز بالثقة مع زملائه، مما يمكنه من التعبير والإفصاح عن ذاته.

نتائج السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعات بسلطنة عُمان تعزى لمتغير (الجنس، الجامعة، التخصص، السنة الدراسية، المعدل التراكمي)؟

وللإجابة على هذا السؤال، تم في البداية فحص التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة وذلك باستخدام اختبار

كولمجروف-سيميرنوف Kolmogorov-Smirnov حيث إن عينة الدراسة كانت (492) وهي أكبر من (50)، ويوضح الجدول (7) نتائج اختبار العينة.

جدول (7) نتائج اختبار العينة لفحص التوزيع الطبيعي للإفصاح عن الذات

المتغير	إحصاء كولمجروف-سيميرنوف	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الإفصاح عن الذات	0.077	492	0.001

يتضح من خلال الجدول (7) أن قيمة مستوى الدلالة لمتغير الإفصاح عن الذات كانت (0.001) وهي قيمة أقل من (0.05)، وبالتالي فإن أفراد العينة لا تتبع التوزيع الطبيعي، وعليه فقد تم استخدام اختبار Mann- Whitney Test لفحص دلالة الفروق وفقا لمتغير الجنس والتخصص، ويتم استخدام اختبار كروسكال واليس Kruskal-Wallis Test لفحص دلالة الفروق وفقا لمتغير الجامعة، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي.

أولا: متغير الجنس : لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات وفقا لمتغير الجنس، تم استخدام اختبار Mann-Whitney ويوضح الجدول (8) نتائج الاختبار.

جدول (8) نتائج اختبار مان ويتني لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات وفقا لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	مستوى الدلالة
الإفصاح عن الذات	ذكر	130	179.30	31198.00	23179.5	0.801
	أنثى	362	172.76	30578.00		

يتضح من خلال الجدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإفصاح عن الذات تعزى لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.801) وهي قيمة أكبر من (0.05).

ويعزو الباحثان هذه النتيجة عدم وجود فروق في عملية الإفصاح عن الذات تعزى لمتغير الجنس، إلى أن التنشئة الأسرية والبيئة الاجتماعية العربية بشكل عام، والعمانية بشكل خاص، لها دور فاعل في ذلك، حيث يتميز المجتمع العماني بقيم ثقافية واجتماعية تشجع على التحفظ، وتعزز من الحذر، أو التحدث عن المشاعر والأفكار الشخصية، وينطبق هذا على كل من الذكور والإناث، وقد أشار سليمان والدحادحة (2006)، إلى أن التنشئة الاجتماعية هي المساهم والعامل الأقوى في مستوى الإفصاح عن الذات. وفي هذا الصدد يمكن القول بأن التساوي في الفرص بين الجنسين في مختلف المجالات، والانفتاح الاجتماعي، وتجاوز الأدوار التقليدية لدى الذكور والإناث، قد يؤدي إلى تقليل الفروق في عملية الإفصاح عن الذات، حيث أصبحوا يعبرون عن ذاتهم بطرق متشابهة في البيئات الأكاديمية. وتجدر الإشارة إلى أن هذا التفسير يتفق مع بعض البيئات الاجتماعية العربية، كما أشار إلى ذلك النيال، وعبد الخالق (1999)، كما أن نتائج هذه الدراسة تتفق مع دراسة يونس (2012)، والتي كشفت عن عدم وجود فروق في الإفصاح عن الذات يعزى لمتغير الجنس، بينما تختلف نتائجها عن دراسة الرقاد (2017).

ثانيا: متغير الجامعة: لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات وفقا لمتغير الجامعة، تم استخدام اختبار كروسكال واليس Kruskal-Wallis Test ويوضح الجدول (9) نتائج الاختبار.

جدول (9) نتائج اختبار كروسكال واليس لفحص الفروق عن الإفصاح عن الذات وفقا لمتغير الجامعة

المقياس	الجامعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة كروسكال (H)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الإفصاح عن الذات	**جامعة السلطان قابوس**	87	223.07	4.995	5	0.416
	جامعة الشرقية	143	250.19			
	جامعة نزوى	48	234.18			
	جامعة ظفار	48	258.22			
	جامعة التقنية والعلوم التطبيقية	68	241.68			

يتضح من خلال الجدول (9) أن قيمة مستوى الدلالة للإفصاح عن الذات كانت (0.416)، وهي قيمة أكبر من (0.05)، ويدل هذا على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإفصاح عن الذات تعزى لمتغير الجامعة. وتعزى هذه النتيجة إلى أن تشابه البيئة الثقافية والاجتماعية في الجامعات العمانية، يمكن أن يؤدي إلى تساوي التأثير في الإفصاح عن الذات لدى الطلبة، كما أن هناك تأثيرات في البيئات الجامعية العمانية قد تعزز لدى الطالب التحفظ وعدم الإفصاح عن الذات باعتباره جزءًا من الثقافة الاجتماعية لدى بعض الطلبة الجامعيين، وهذا بدوره يسهم في التقليل من الإفصاح عن الذات. ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضا إلى أن الجامعات بالسلطنة توفر الدعم النفسي والاجتماعي للطلبة من خلال خدمات مراكز الإرشاد الطلابي، فهذا النوع من الدعم في الجامعات يسهم في تقليل الفروق بين الإفصاح عن الذات لدى الطلبة.

ثالثا: متغير التخصص: لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات وفقا لمتغير التخصص، تم استخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney ويوضح الجدول (10) نتائج الاختبار.

جدول (10) نتائج اختبار مان ويتني لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات وفقا لمتغير التخصص

المتغير	التخصص	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	مستوى الدلالة
الإفصاح عن الذات	التخصص العلمي	145	230.72	33454.00	22869	0.111
	التخصص الإنساني	347	253.10	87824		

يتضح من خلال الجدول (10) أن قيمة مستوى الدلالة للإفصاح عن الذات كانت أكبر من (0.05)، حيث بلغت نسبة الدلالة للإفصاح عن الذات (0.111)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإفصاح عن الذات تعزى للتخصص. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن وجود الطلبة هو في بيئة جامعية متقاربة، وتحت ظروف متشابهة مهما اختلفت تخصصاتهم، مثل: الاختبارات، والمشاريع، والبحوث، حيث إن الفرص متاحة للتفاعل الاجتماعي فيما بينهم، ويتشاركون في التفاعلات اليومية، والأنشطة الطلابية المختلفة، فهذه التجربة الاجتماعية المتقاربة من مختلف التخصصات، قد تؤدي إلى تقليل الفجوات والفروق بين الإفصاح عن الذات. ومن الجدير بالذكر أن هذه النتيجة تتفق مع دراسة البرواري (2018) التي أثبتت بأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في الإفصاح عن الذات وفق التخصص، كما أنها تتفق مع دراسة موني (2019)، ودراسة الرقاد (2017)، ودراسة المفرجي (2021).

رابعا: السنة الدراسية: لمعرفة الفروق في الإفصاح عن الذات وفقا لمتغير السنة الدراسية، تم استخدام اختبار كروسكال واليس Kruskal-Wallis Test والجدول (11) يوضح نتائج الاختبار.

جدول (11) نتائج اختبار كروسكال واليس لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات وفقا لمتغير السنة الدراسية

المقياس	السنة الدراسية	العدد	متوسط الرتب	قيمة كروسكال (H)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الإفصاح عن الذات	**البرنامج التأسيسي**	51	254.56	3.060	5	0.691
	السنة الأولى	108	245.15			
	السنة الثانية	83	233.30			
	السنة الثالثة	76	262.18			
	السنة الربعة	79	231.46			

يلاحظ من الجدول (11) أن قيمة مستوى الدلالة في الإفصاح عن الذات كانت (0.691)، وهي قيمة أكبر من (0.05) مما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإفصاح عن الذات تعزى لمتغير السنة الدراسية. وتعزى هذه النتيجة إلى أن الطلبة الجامعيين، يتلقون الدعم النفسي على مدار السنوات الجامعية، وبشكل متواصل ومستمر، من خلال المراكز الإرشادية بالجامعة، وهذا الدعم يساعدهم على مواجهة المشكلات المختلفة، وتحسين مهارات الإفصاح

عن الذات، بغض النظر عن السنوات الدراسية، بالإضافة إلى أنهم يتكيفون مع البيئة الجامعية مع مرور الوقت، فيكتسبون خبرات تساعدهم على التكيف مع الضغوط عبر السنوات الدراسية المختلفة، وتكوين علاقات مستقرة مع زملائهم أو أعضاء هيئة التدريس، وبالتالي يصبح لديهم توازن واستقرار في الإفصاح عن الذات عبر السنوات الدراسية المختلف. كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن المرحلة الجامعية لجميع السنوات الدراسية، تتميز بنظام متشابه من حيث المناهج وطرق التدريس والإشراف الإداري، والتعرض لأساليب تربوية وإرشادية واحدة؛ مما يجعل البيئة التعلمية والأكاديمية متقاربة الشبه لجميع المراحل الدراسية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة يونس (2012)، ودراسة المفرجي (2021)، والتي أظهرت بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير السنة الدراسية.

خامسا: المعدل التراكمي: لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات وفقا لمتغير المعدل التراكمي، تم استخدام اختبار كروسكال واليس Kruskal-Wallis Test والجدول (12) يوضح نتائج الاختبار.

جدول (12) نتائج اختبار كروسكال واليس لفحص الفروق في الإفصاح عن الذات وفقا لمتغير المعدل التراكمي

المقياس	المعدل التراكمي	العدد	متوسط الرتب	قيمة كروسكال (H)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الإفصاح عن الذات	من 3.75-4.00 (ممتاز مع مرتبة الشرف)	45	237.62	3.981	4	0.409
	من 3.30 - 3.74 (ممتاز)	141	256.19			
	من 2.75 - 3.29 (جيـد جداً)	170	240.68			
	من 2.25 - 2.74 (جيـد)	95	227.09			
	من 2.00 - 2.24 (ناجح/مرضي)	29	211.57			

من خلال الجدول (12) يتضح أن قيمة مستوى الدلالة للإفصاح عن الذات كانت (0.409)، وهي قيمة أكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإفصاح عن الذات تعزى لمتغير المعدل التراكمي. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن العوامل النفسية، والتفاعلات الاجتماعية، والسمات الشخصية لدى الطلبة تلعب دورا أكبر من المعدل التراكمي في عملية الإفصاح عن الذات، حيث إن التفاعلات الاجتماعية تعتمد على مهارات الطالب وعلاقته مع أقرانه، ومدى الثقة التي يمتلكها في التعبير والإفصاح عن مشاعره، كما أن السمات الشخصية كالانطوائية، والانفتاح، تؤثر في الإفصاح عن الذات ، فالطلبة الذين لديهم معدلات تراكمية متباينة، قد تتشابه لديهم مستويات الإفصاح عن الذات، ويرجع ذلك إلى السمات الشخصية والعوامل النفسية لديهم. ويتفق هذا التفسير مع ما ذكره الباحثون في الإطار النظري من أن الإفصاح عن الذات هو عنصر أساسي في التفاعلات الاجتماعية، وتحسين العلاقات بين الأفراد، فالتنفيس عن المشاعر يعيد الفرد إلى الاتزان النفسي، وزيادة الثقة بين الطرفين، حيث توصل العمري (2013) إلى أن الإفصاح عن الذات يرتبط بمفهوم إيجابي لدى الفرد، حيث يسهم في معرفة الفرد عن ذاته أكثر.

ملخص النتائج

خلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أبرزها:

- الإفصاح عن الذات لدى عينة من طلبة الجامعات بالسلطنة كان في مستوى متوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإفصاح عن الذات تعزى للجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإفصاح عن الذات تعزى للجامعة، والتخصص، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي.

التوصيات

بناء على نتائج الدراسة يوصي الباحث بالتالي:

1. تصميم برامج إرشادية من قبل المرشدين النفسيين في مراكز الإرشاد الطلابية لتنمية الإفصاح عن الذات لدى الطلبة الجامعيين بهدف تدريبهم على أساليب ومهارات الكشف عن مشاكلهم وما يتعرضون له من مواقف، ليتم مساعدتهم في تجاوزها.
2. توعية وتعزيز ثقافة الإفصاح عن الذات لدى الطلبة الجامعيين بينهم وبين المرشدين النفسيين.
3. توفير وتصميم برامج وأنشطة تعليمية وتدريبية لخفض مستوى المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الطلبة

الجامعيين الناتجة عن عدم الافصاح عن الذات.

4. إقامة جلسات حوارية ونقاشية، وندوات علمية، تساعد الطلبة الجامعيين للتغلب على عوائق الإفصاح عن الذات بين الطلبة.

المقترحات

1. إجراء دراسات تجريبية تستهدف عينات مختلفة لتنمية مهارات الإفصاح عن الذات.
2. إجراء دراسات مشابهة لعينات مختلفة من المجتمع كالمطلقين أو الأزواج.
3. إجراء المزيد من الدراسات حول الإفصاح عن الذات وعلاقته بمجموعة من المتغيرات النفسية.

المراجع

المراجع العربية

ابن منظور، محمد بن مكرم. (2005). *لسان العرب*. مؤسسة الأعلمي للمطبوعات.

أبو جدي، أمجد أحمد جميل، والريحاني، سليمان طعمة. (2004). *أثر القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة وكشف الذات في إدمان الإنترنت*. [رسالة دكتوراة، الجامعة الأردنية].

أبو جدي، أمجد أحمد جميل. (2008). الإدمان على الهاتف النقال وعلاقته بالكشف عن الذات لدى عينة من طلبة الجامعتين الأردنية وعمان الأهلية، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 4*(2)، 137-150.

أبو سريع، عائشة أحمد. (2021). الإفصاح عن الذات وعلاقته بأساليب التعلق في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الجامعة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية، 31*(110)، 359-400.

أبو سريع، أسامة سعد. (1993) الصداقة من منظور علم النفس، *مجلة عالم المعرفة*. 179.

البرواري، رشيد حسين أحمد، والدباغ، لمياء كمال عبدالله. (2018). كشف الذات وعلاقته بمستوى التفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة صلاح الدين .*زانكو - الإنسانيات، 22*(2)، 103-115.

الباكر، جمال محمد. (1996). *مقياس الإفصاح عن الذات، كراسة التعليمات*. دار الفكر العربي.

النيال، مايسة أحمد، وأبو زيد، مدحت عبد الحميد. (1999). الخجل وبعض أبعاد الشخصية -دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس، والعمر، والثقافة. *دار المعرفة الجامعية*.

جاسم، أحمد لطيف. (1994). *كشف الذات وعلاقته بالكآبة لدى طلبة الجامعة*. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة بغداد.

الجبوري، كريم فخري هلال وعلي، عامر ناظم صالح. (2016). الإفصاح عن الذات وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بابل. *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، 2016*(25)، 474-493.

جرادات، عبدالكريم. (1995). *كشف الذات وعلاقته لدى طلبة جامعة اليرموك ببعض المتغيرات* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة اليرموك، الأردن.

حمد، سروة جمعة، وصالح، صافي عمال. (2023). كشف الذات لدى طلبة الجامعة، *مركز البحوث النفسية*، 34(2)، 101-134.

خالد، حسن فخر الدين. (2017). كشف الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة السليمانية. *مجلة العلوم النفسية*، (24)، 397-424.

داود، عزيز حنا، والعبيدي، ناظم هاشم. (1990). *علم نفس الشخصية*، مطابع التعليم العالي.

رضوان، سامر جميل، وConzen, P. (2021). *إريك إريكسون مرشدا ومشرفا*. علم النفس، 34(129)، 237-259

رضوان، شعبان جاب الله. (2006). دور المساندة الاجتماعية في الافصاح عن الذات والتوجه الاجتماعي لدى الفصاميين والاكتئابيين. *دراسات نفسية، 16*(2)، 171-221.

سليمان، سعاد بنت محمد بن علي، والدحادحة، باسم محمد علي أحمد. (2006). مستوى كشف الذات لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة العلوم التربوية*، (9)، 17-49

السيد، ولا حفني، وعبد الرحمن، محمد السيد، وعجاجة، صفاء أحمد. (2020). الإفصاح عن الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين ضعاف السمع. *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، 4(10)، 1-34.

الشهري، نايف. (2010). فعل اتصالك بالآخرين. *مجلة الدبلوماسي*، 48(47).

عبد المقصود، أحمد محمد خليفة. (2021). *الخصائص السيكومترية لمقياس الإفصاح عن الذات*. مجلة الإرشاد النفسي بكلية التربية، 7(11)، 29-53.

عثمان، إسهام أبو بكر. (2013). الإفصاح عن الذات كمنبئ بالاغتراب النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، *38*(4)، 163-194.
العيسوي، عبد الرحمن محمد. (2004). *التشخيص النفسي والعقلي*، دار الراتب الجامعية.
العمري، خالد علي صالح (2013). *كشف الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك* [أطروحة دكتوراة غير منشورة]. جامعة اليرموك، الأردن.
كفافي، علاء الدين. (1999) *الإرشاد والعلاج النفسي والأسري*، القاهرة، دار الفكر العربي.
المبارك، سليمان سعيد. (2007). المظاهر النفسية للحداثة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة الموصل، *مجلة أبحاث كلية التربية*، *6*(3)، 187-225.
محمد، رمضان عبد اللطيف. (2012). الإفصاح عن الذات وعلاقته بالاكتئاب وفاعلية برنامج للتدريب على الافصاح عن الذات في خفض الاكتئاب لدى الازواج. *المجلة التربوية*، *32*، 319-359.
المفرجي، سالم بن محمد بن عبد الله. (2021). مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية*، (103) 241-296.
مونى، أسمهان أحمد. (2019). القلق الاجتماعي لدي طلبة الجامعة: دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب جامعة الزاوية. *المجلة الليبية للدراسات*، (17) 301-331.
النملة، عبد الرحمن بن سليمان بن عبد الرحمن .(2015). الإفصاح عن الذات. *مجلة فكر*، (12)، 28-29.
يونس، رائد إدريس. (2012). كشف الذات وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، (94)، 464 -504

المراجع الأجنبية

Aaron, C. & Cheri, A. (2015). I'm still socially anxious online: Offline relationship impairment characterizing social anxiety manifests and isaccurately perceived in online social networking profiles. *Computers in Human Behavior*, 49, 12–19.
Antaki, C., Barnes, R., & Leudar, L. (2005). self-disclosure as a Situated international Practice. *British Journal of Social Psychology*, 44(2), 181199.
Apter, A., Horesh, D., Gothelf, H., Graffi, H. & Lepkifker, E. (2001). Relationship between self-disclosure and serious suicidal behavior.*Comprehensive Psychiatry*, 42 (1), 70-75.
Borden, S., & Kenneth. (2000). Social Psychology. *Lawrence Erlbaum Associates*, 355.
Corsini, R. (1987). Encyclopedia of Psychology. *New York: John Willey and Sons*.
Detweiler, M. (2005). Para-verbal avoidance during public speaking: The relationship between self-disclosure and social anxiety. [Ph.D]. ProQuest Dissertations Publishing, Place of publication: Ann Arbor.
Farber, Barry A., (2006). Self-disclosure in psychotherapy. *New York:* The Guilford Press.
Horesh, N. (2010). Self-disclosure, depression, anxiety and aggression in adolescents. *European Psychiatry*, 25 (1), 420-428.
Joinson, A. N., Reips, U. D., Buchanan, T. & Paine C. B. (2010). Privacy, trust, and self-disclosure online. *Human Computer Interaction*, 25 (1),1–24
Joma, A. and Arvisais, O. (2026) Stress, resilience, and learning in emergency: a multi-case study of children's well-being and cognitive functioning in a West Bank refugee camp. *Front. Educ*. 10:1742975. doi: 10.3389/feduc.2025.1742975

Joma, A., & Lekan, M. P. (2024). Trauma-informed approach and victim/survivor protection protocol for human rights stakeholders in Yemen. *Washington, DC: DT Institute US*.

Jourard, S. M. (1971). Self-Disclosure, An Experminted analysis of the transparent self. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Kahn, J. H., & Garrison, A. M. (2009). Emotional self-disclosure and emotional avoidance: Relations with symptoms of depression and anxiety. *Journal of counseling psychology*, 56(4), 573.

Kazdin, A. (2000). Encyclopedia of psychology. New York: OxfordUniversity Press, Vol. 7.

Knapp, M. L., & Vengelisti, A. L. (2000). Interpersonal Communication and Human Relationships. Allyn and Bacon by Pearson Education, Inc.

Kowalski, R. M., & Leary, M. R. (Eds.). (1999). The social psychology of emotional and behavioral problems: Interfaces of social and clinical psychology. *American Psychological Association*, 225-247.

Lee, K. T., Noh, M. J., & Koo, D. M. (2013). Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(6), 413-418.

Masaviru, M. (2016). Self-disclouser: Theories and Model Review, *Journal of Culture, Sociaty and Development*, (18), 43-47.

Nawabi, P. (2004). *Lifting the veil on invisible identities: A grounded theory of self-disclosure for college students with mood disorder*. [Unpublished Ph.D]. Thesis, University of Maryland.

Tardy, H. C., & Dindia, K. (2006). Self-Disclosure: Strategic revelation of information in personal and professional relationships. In O, Hagie (Ed), The handbook of communication skills (217-258).