

## الخجل الإجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لبعض المقررات التطبيقية لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالزقازيق

\*م.د/ نهى عبد العظيم عبد الحميد

### المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر الخجل من المشكلات النفسية والإجتماعية الهامة في مرحلتى الطفولة والمراهقة لأن الخجول يفتقد المهارات الإجتماعية ، ولذا لا يستطيع الاندماج بسهولة في الحياة الإجتماعية بالإضافة إلى أن الخجل قد يتطور إلى الأسوأ مما يؤدي إلى اضطراب شخصية ، ويصبح عالمة على نفسه ، وعلى مجتمعه إذا لم يتوافر له الأمان ، وتقدم له المساندة لا سيما المساندة الترويحوية والإجتماعية للتخلص من خجله.

وقد أهتمت الأديان السماوية بتربية النشئ وإعدادهم إعداداً جيداً لتتأهل لتحمل المسؤولية الإجتماعية والأخلاقية، وكان حظ الإسلام النصيب الأوفر لهذه العناية فقد روي ابن عباس أن النبي صلى الله عليه وسلم قال (ألزموا أولادكم وأحسنوا أدبهم). (١٧:٣٣)

ويشير أحمد عبد اللطيف (٢٠١٤) أن الخجل مشكلة حقيقية يجب أن تحظى بما تستحق من البحث والاهتمام وخاصة بالنسبة للمراهقين حتى لا تصبح مرضاً يصعب علاجه ، فالخجل يمكن أن يترتب عليه مشكلات عدة منها تجنب التواصل ، والارتباط بصدقات، والغيرة في الأعماق أو الحسد عندما يجد الطفل أقرانه يلعبون بصورة طبيعية، وكذلك ضعف الثقة بالنفس. (١:٨٢)

ويتفق كل من : كابلان Kaplan (٢٠٠٢)، خليل فرحة (٢٠١٠) أن الخجل مرضاً اجتماعياً ونفسياً يسيطر على قدرات الفرد ، ويشل طاقاته الإنتاجية ، ويحد من سلوكه الاجتماعي والنفسى نتيجة ما يصيبه من انفعالات بسبب آثار طبيعية وصناعية يكتسبها الفرد من الأسرة والبيئة والمجتمع الذي يعيش فيه ، ولقد ركز البعض على دور التربية والتنشئة الاجتماعية في بناء شخصية الفرد وحمائته من الاضطرابات ، وخاصة اضطراب الخجل. (٣:٢٧)، (٦:١٢٢)

ويضيف جلال الدين العزاوى (٢٠١٥) أن الطفل الخجول طفل غير آمن تتقصه المهارات الاجتماعية، ويفتقر إلى الثقة بالنفس والاعتماد على الذات ، متردد وغير مبالي، وكذلك منطوي على

\* مدرس بقسم العلوم التربوية والإجتماعية فى التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

نفسه، وغير مستقر يخاف بسهولة ويتجنب الألفة ، والمبادرة والدخول في المغامرات الاجتماعية والاتصال مع الآخرين. (٥١:٣)

ويذكر مایسة أحمد النیال ومدحت عبد الحمید أبوزید (٢٠١٥) أن مكونات الخجل هي كالتالي: مكون فسيولوجي للخجل : ويتضح في زيادة إفراز الأدرينالين ، واحمرار الوجه ، وإفراز العرق ، وزيادة النبض وجفاف الحلق ، وبرودة اليدين ، ومكون سلوكي للخجل : ويتمثل في حالة من عدم الارتياح والارتباك والحيرة والتردد والصمت ، ومكون معرفي للخجل : ويتمثل في زيادة الانتباه للذات، وزيادة الوعي بها وعدم التوقع ، ومكون انفعالي للخجل : ويتمثل في الخوف والرعب والقلق ، ومكون وجداني للخجل : ويتمثل في الحساسية وضعف الثقة بالنفس، والاستثارة النرجسية ، واضطراب المحافظة على الذات.(١٣: ١٤-١٦)

ويعرف جونز وآخرون Jones,et.,al (٢٠٠٤) الخجل بأنه "عدم إرتياح Discomfort وكف Ingibition ينبعان من طبيعة العلاقات الشخصية للموقف، وكذلك مصادر التهديد الأخرى".

(٦٣٣:٢٦)

كما يعرف هورنباي Hornby (٢٠٠٦) الخجل بأنه "الجبن Timidity والخوف والقلق في حضور الآخرين والتحفظ في الكلام معهم ، والاكتفاء باستخدام الإرشادات ، والابتسام في المواقف الاجتماعية".(١١٨٠:٢٣)

ويعرفه حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠١٥) بأنه " الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة".(٣٣١:٤)

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن القول بأن الخجل يعني الفشل في العمليات الاجتماعية وخاصة التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ، كما أن التعريفات تعكس مفهوم الذات لدى الفرد واضطرابه ، وسوء تكيفه مع الآخرين.

ويعتمد التحصيل الدراسي بالدرجة الأولى على قدرات الطالب، وما لديه من خبرة ومهارة وتدريب ، وما يحيط به من ظروف ، حيث لا يمكن أن تؤتي ثمارها ونتائجها في ميدان التحصيل والإنجاز إلا إذا إقترنت بالثقة بالنفس والكفاءة الإجتماعية ، فالكفاءة الإجتماعية تستطيع أن تدفع بالطالب نحو تحقيق أعلى درجة من التحصيل الدراسي.(٢٦٧:٢٠)

ويعرف محمد حمدان (٢٠١١) التحصيل الدراسي بأنه " مستوى محدد من الإنجاز أو براعة فى العمل المدرسى يقاس من قبل المعلمين أو الإختبارات المقررة ، ومقدار ما حصل من تغيير فى سلوكهم نحو الأفضل ".(١٦:٨)

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها وقيامها بالتدريس لطالبات كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق أهمية التربية السليمة ، وتنمية الكفاءة والمهارات الاجتماعية لديهن ، وخاصة عند طالبات الفرقة الأولى بالكلية اللاتي يعانين من إضطرابات إجتماعية ، وخاصة الخجل أثناء المحاضرات التطبيقية نتيجة لطبيعة المهارات والأنشطة الرياضية ، والذى الرياضى ، والتي ترتديه الطالبات أثناء المحاضرات التطبيقية فوجد الطالبة ترتدى مايوه السباحة أو ملابس التعبير والإيقاع الحركى ، وبعض الملابس الأخرى ، ونحن نعلم أن معظم الطالبات الجدد بالفرقة الأولى بالكلية لم يمارسن الرياضة فى حياتهن، ودفعهم إلى الكلية مجموع الدرجات فى الثانوية العامة الأمر الذى قد يدفع بعضهن إلى الشعور بالخجل مما يترتب عليه العزلة والإنطواء ، وعدم بالثقة بالنفس ، وعدم الرغبة فى الأداء أمام أقرانهم مما قد ينتج عنه ضعف فى التحصيل الدراسى فى تلك المقررات التطبيقية ، والنتيجة شعورها بعدم السعادة والرضا، وفقدانها التركيز وميلها للتكاسل والتراخي، وإيجاد الأعذار وعدم الرغبة فى تنفيذ التدريبات العملية ، والذي بدوره يعرقل مسيرة التقدم لدى هؤلاء الطالبات بالكلية ، ويحد من نشاطاتهن ويجعلهن أشخاص غير قادرين على أن يكونوا فاعلين بشكل جيد فى المجتمع ، وللتأكد من هذه الملاحظة قامت الباحثة بدراسة إستطلاعية أولى فى الفترة من ٢٠١٧/١٢/١٠ إلى ٢٠١٧/١٢/١٤ بتطبيق مقياس الخجل الإجماعى على مجتمع البحث وعددهن (٧٧٨) طالبة بالفرقة الأولى بالكلية للتعرف على مستوى الخجل الإجماعى لديهن ، وقد أشارت نتائج الدراسة الإستطلاعية إلى وجود نسبة عالية من الطالبات اللاتي تعانين من أعراض الخجل الإجماعى بنسبة مئوية قدرها (٢٠.٥٧%).

كما قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعى للدراسات العلمية التى تناولت الخجل الإجماعى والتحصيل الدراسى مثل دراسة كل من : كافيتا وكوبلن **Kvita & Coplen** (٢٠٠٣)(٢٨)، هوجيس كاسلين **Hughes Kathleen** (٢٠٠٨)(٢٤)، أميرة مزهر حميد وأحلام مهدى عبد الله (٢٠١١) (٢)، رانيا محمد رفعت (٢٠١١)(١٠)، رامي صالح حلوة (٢٠١٣)(٩)، دنيا صباح علي (٢٠١٤)(٧)،(٨) وأتضح للباحثة أنه لا توجد دراسة علمية واحدة فى البيئة العربية والأجنبية - على حد علم الباحثة - تناولت دراسة أبعاد الخجل الإجماعى ومستوى التحصيل الدراسى لبعض المقررات التطبيقية لطالبات كليات التربية الرياضية بجمهورية التربية الرياضية ، الأمر الذى دفع الباحثة إلى تناول ودراسة العلاقة بين أبعاد الخجل الإجماعى ومستوى التحصيل الدراسى لبعض المقررات التطبيقية

(السباحة - مسابقات الميدان والمضمار - التعبير الحركي - إيقاع حركي - ألعاب صغيرة - المبارزة) لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

ومن هنا جاءت أهمية الدراسة والخوض فيها من قبل الباحثة في معرفه أسباب وأنواع والتأثيرات السيكولوجية للخلج الاجتماعي الذي تتصف به طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق ، وكيفية التعامل مع الخلل الاجتماعي.

#### أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

١- مستوى وأعراض الخلل الإجماعي لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

٢- العلاقة بين أبعاد الخلل الإجماعي ومستوى التحصيل الدراسي لبعض المقررات التطبيقية (السباحة - مسابقات الميدان والمضمار - التعبير الحركي - إيقاع حركي - ألعاب صغيرة - المبارزة) لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

#### تساؤلات البحث :

سوف يسعى البحث الحالي إلى الإجابة عن التساؤلات التالية :

١- ما هو مستوى وأعراض الخلل الإجماعي لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق؟

٢- ما هي العلاقة بين أبعاد الخلل الإجماعي ومستوى التحصيل الدراسي لبعض المقررات التطبيقية قيد البحث لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق؟

#### مصطلحات البحث :

#### الخلج الاجتماعي Social shyness :

هو " ميل الفرد إلى تجنب التفاعل الاجتماعي ، مع قلة المشاركة في المواقف الاجتماعية "

(١٥٣:٢١)

#### التحصيل الدراسي Achievement :

هو " درجة الإكتساب التي يحققها الفرد أو مستوى النجاح الذي يحرزه أو يصل إليه في مادة

دراسية أو مجال تعليمي". (٣٩:١٨)

### الدراسات المرجعية:

- ١- دراسة **كافيتا وكويلن Kvita & Coplen** (٢٠٠٣)(٢٨) وأستهدفت التعرف على العلاقة بين الخجل والتكيف النفسي ومستوى الأداء لدى المتزلجات على الجليد ، وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي متبعان الأسلوب المسحي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٤٠) لاعبة من المتزلجات على الجليد ، ومن أهم النتائج : وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الخجل ومستوى الأداء لدى المتزلجات على الجليد.
- ٢- دراسة **هوجيس كاسلين Hughes Kathleen** (٢٠٠٨)(٢٤) وأستهدفت التعرف على العلاقة بين الخجل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية ، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب المسحي، وأشتملت عينة البحث على عدد (١٤) تلميذاً بمرحلة التعليم الإبتدائي ، ومن أدوات البحث: مقياس الخجل الاجتماعي، ومن أهم النتائج : توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الخجل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ بمرحلة التعليم الإبتدائي.
- ٣- دراسة **أميرة مزهر حميد وأحلام مهدي عبد الله** (٢٠١١)(٢) وأستهدفت التعرف على الخجل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات، وأستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي ، وتم جمع البيانات من عدد (١٤٠) طالبة بالصف الثالث بمعهد إعداد المعلمات - ديالى - العراق ، ومن أهم النتائج : توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الخجل الاجتماعي ومستوى التحصيل الدراسي لطالبات معهد إعداد المعلمات ، كما تتصف طالبات المعهد بمستوى عال بالخجل الاجتماعي.
- ٤- دراسة **رانيا محمد رفعت** (٢٠١١)(١٠) وأستهدفت التعرف على العلاقة بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية والتحصيل الدراسي لدى الطالبة الجامعية ، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي، وتم اختيار عدد (٤٠٠) طالبة بطريقة عشوائية من طالبات الفرقة الثانية والثالثة بكلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس ، حيث تم تطبيق مقياس الخجل الاجتماعي ، ومن أهم النتائج : توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الخجل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى الطالبة الجامعية.
- ٥- دراسة **رامي صالح حلاوة** (٢٠١٣)(٩) وأستهدفت التعرف على علاقة الخجل بمستوى التعلم في بعض المسابقات العملية المختلطة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وأستخدم

الباحث المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب المسحي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٨٦) طالب وطالبة من المسجلين للمسابقات العملية المختلطة بكلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، ومن أدوات البحث: مقياس الخلج الإجماعي، ومن أهم النتائج: أن للخلج تأثيراً سلبياً على مستوى التعلم في المسابقات العملية المختلطة.

٦- دراسة دنيا صباح علي (٢٠١٤) (٧) وأستهدفت التعرف على الخلج الاجتماعي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المثني، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٣) طالبة بالمرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة المثني، ومن أدوات البحث: مقياس الخلج الاجتماعي - إختبارات مهارية في كرة القدم، وأظهرت النتائج: وجود نسبة عالية من الخلج الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة المثني، كما أثر الخلج الاجتماعي سلباً على الأداء المهاري في كرة القدم.

٧- دراسة دنيا صباح علي (٢٠١٤) (٨) وأستهدفت التعرف على دراسة مقارنة للخلج الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعتي المثني والقادسية، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي على عينة عددها (٩٢) طالبة لجميع المراحل الأربعة لجامعة القادسية، وعدد (١٢٥) طالبة لجميع المراحل الأربعة لجامعة المثني، ومن أدوات البحث: مقياس الخلج الاجتماعي، ومن أهم النتائج: مستوى الخلج الاجتماعي عال لدى طالبات كلية التربية الرياضية لجامعتي المثني والقادسية.

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث:**

أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي، وذلك لملائمته لطبيعة البحث المائل.

**مجتمع وعينة البحث:**

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨، والبالغ عددهن (٧٧٨) طالبة، حيث أشتملت عينة البحث الأساسية على عدد (١٦٠) طالبة، بنسبة مئوية قدرها (٢٠.٥٧%)، وهؤلاء الطالبات اللاتي

لديهن مستوى عالى من الخجل الإجتماعى وفقاً للقياس السيكومتري لمجتمع البحث ، كما تم إختيار عدد (٢٠) طالبة بطريقة عشوائية كعينة إستطلاعية لتقنين مقياس الخجل الإجتماعى قيد البحث.

### حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

قامت الباحثة بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى بعض المتغيرات مثل: السن، الطول ، الوزن، ومستوى التحصيل الدراسي لبعض المقررات التطبيقية (السباحة - مسابقات الميدان والمضمار - التعبير الحركى - إيقاع حركى - ألعاب صغيرة - المبارزة)، ومستوى أبعاد الخجل الإجتماعى ، وجدولي (١)،(٢) يوضحان ذلك.

### جدول (١)

إعتدالية توزيع عينة البحث فى معدلات النمو ومستوى التحصيل  
الدراسى لبعض المقررات التطبيقية قيد البحث

ن = ١٨٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	١٨.٥٠	١.١٧	١٨.٢٠	٠.٧٧
الطول	سم	١٦٤.٣٠	٧.٩٢	١٦٢.٥٠	٠.٦٨
الوزن	كجم	٦٩.٢٥	٥.٨١	٦٧.٥٠	٠.٩٠
التحصيل الدراسي	درجة	١٤٦.٠٠	٢١.٣٩	١٤٠.٠٠	٠.٨٤

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو (السن ، الطول ، الوزن) ومستوى التحصيل الدراسي لبعض المقررات التطبيقية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٦٨ : ٠.٩٠) أى أنها تتحصر ما بين ( $\pm 3$ ) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

### جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية  
فى أبعاد الخجل الإجتماعى قيد البحث

ن = ١٨٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
الخجل الشديد	درجة	٣٨.٥٠	٥.٧١	٣٧.٠٠	٠.٧٩
توتر الخجل ومظاهره	درجة	٤٠.٢٠	٦.١٢	٣٨.٥٠	٠.٨٣
الشخصية الصامتة والخجولة	درجة	٣١.٧٠	٥.١٩	٣٠.٠٠	٠.٩٨
العزلة الإجتماعية	درجة	٣٠.٤٠	٥.٢٤	٢٩.٠٠	٠.٨٠
المجموع الكلى للمقياس	درجة	١٤٠.٨٠	٢٢.٢٦	١٣٤.٥٠	٠.٨٥

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الإلتواء لأبعاد الخجل الإجتماعى قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٧٩ : ٠.٩٨) أى أنها تتحصر ما بين ( $\pm 3$ ) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

### أدوات جمع البيانات:

#### أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر .
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام .

#### ثانياً: التحصيل الدراسي :

تم تحديد درجة التحصيل الدراسي لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق من خلال الكشف الخاص بالدرجات العملى للمقررات التطبيقية قيد البحث فى الفصل الأول للعام الجامعى ٢٠١٧/٢٠١٨ حيث يوضح مجموع الدرجات التى حصلت عليها الطالبة فى الإختبارات التطبيقية بالكلية، علماً بأن المجموع الكلى للإختبارات التطبيقية (٢٢٥) درجة.

#### ثالثاً: مقياس الخجل الإجتماعي لطالبات الفرقة الأولى بالكلية : إعداد الباحثة

١- قامت الباحثة بتصميم مقياس الخجل الإجتماعي لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق ، بعد إطلاعها على العديد من المقاييس والأدوات التي لها علاقة بالخجل الإجتماعي مثل:

- مقياس الخجل الإجتماعي إعداد حسين عبد العزيز الدريني (٢٠٠١)(٥).
- مقياس الخجل الإجتماعي إعداد محسوب الضوي ، ممدوح حساني (٢٠٠٥)(١٥).
- مقياس الخجل الإجتماعي إعداد أميرة مزهر حميد وأحلام مهدى عبد الله (٢٠١١)(٢).
- مقياس الخجل الإجتماعي إعداد رانيا محمد رفعت (٢٠١١)(١٠).
- مقياس الخجل الإجتماعي إعداد محمد محروس الشناوي (٢٠١١)(١٩).
- مقياس الخجل الإجتماعي إعداد رامي صالح حلاوة (٢٠١٣)(٩).
- مقياس الخجل الإجتماعي إعداد دنيا صباح علي (٢٠١٤)(٨).

وقد وجدت الباحثة ان جميع المقاييس التي تم بنائها في مجتمعات عربية وطبقت على ذات المجتمع لذلك رات الباحثة ان تقوم ببناء مقياس يتمشى والمجتمع المصري بشكل عام و التربية الرياضية للبنات بشكل خاص ونوعية الدراسة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق



٢- يتكون المقياس في صورته الأولى من عدد (٤٧) عبارة ملحق (١) موزعة على أربعة أبعاد وهي كما يلي:

- بعد الخجل الشديد (١٢) عبارة.

- بعد توتر الخجل ومظاهره (١١) عبارة.

- بعد الشخصية الصامتة والخجولة (١١) عبارة.

- بعد العزلة الإجتماعية (١٣) عبارة.

وبعد عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من الخبراء في علم الإجتماع وعلم الإجتماع الرياضي ملحق (١) تم حذف عدد (٥) عبارات ، وبذلك أصبحت عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٤٢) عبارة موضحة بملحق (٢)، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)  
أرقام العبارات النهائية لمقياس الخجل الاجتماعي

م	أبعاد المقياس	أرقام العبارات النهائية	عدد العبارات
١	الخلج الشديد	(٣)،(٨)،(١٠)،(١٦)،(١٩)،(٢٣)،(٢٧)،(٣١)،(٣٩)،(٣٨)	١٠
٢	توتر الخجل ومظاهره	(٤)،(٦)،(١٣)،(١٥)،(١٨)،(٢١)،(٢٥)،(٢٩)،(٣٢)،(٤٠)	١٠
٣	الشخصية الصامتة والخجولة	(١)،(٩)،(١١)،(١٤)،(٢٠)،(٢٦)،(٣٠)،(٣٢)،(٣٩)،(٤٢)	١٠
٤	العزلة الإجتماعية	(٢)،(٥)،(٧)،(١٢)،(١٧)،(٢٢)،(٢٤)،(٢٨)،(٣٤)،(٣٥)،(٣٧)،(٤١)	١٢
	إجمالي العبارات		٤٢

يتضح من جدول (٣) أن عدد عبارات المقياس النهائية والتي تم الإتفاق عليها هي (٤٢) عبارة ، حيث تم إختيار العبارة التي لا تقل نسبة إتفاق الخبراء عليها عن ٨٠%.

٣- طريقة تصحيح المقياس:

أستخدمت الباحثة في تصحيح المقياس ميزان تقدير خماسي (بدرجة كبيرة جداً = ٥ درجات، بدرجة كبيرة = ٤ درجات ، بدرجة متوسطة = ٣ درجات ، بدرجة قليلة = درجتان ، بدرجة قليلة جداً = درجة واحدة).

٤- الخصائص السيكومترية للمقياس Psychometric Features of the Scale:

أولاً: معامل الصدق Validity:

قامت الباحثة بالتأكد من صدق مقياس الخجل الاجتماعي لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق بطريقتين :

## أ- صدق المحكمين:

عرضت الباحثة مقياس الخجل الاجتماعي على مجموعة من أساتذة علم الاجتماع وعلم الاجتماع الرياضي بكليات الآداب والتربية الرياضية بجمهورية مصر العربية بلغ عددهم (٥) أساتذة (ملحق ١) ، وقد أستجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين ، وقامت بإجراء ما يلزم من حذف ، وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده ، وبذلك خرج مقياس الخجل الاجتماعي في صورته شبه النهائية ليتم تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية.

## ب- صدق الاتساق الداخلي:

أستخدمت الباحثة صدق الإتساق الداخلي حيث تم تطبيق مقياس الخجل الاجتماعي على العينة الاستطلاعية قوامها (٢٠) طالبة بالفرقة الأولى بالكلية ، ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، وجدول (٤) يوضح ذلك ، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله وجدول (٥) يوضح ذلك ، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الخجل الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس ، وذلك في الفترة من ٢٠١٧/١٢/١٧ وحتى ٢٠١٧/١٢/٢٠ ، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٤)  
معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس  
الخلج الإجتماعي والدرجة الكلية له

ن=٢٠

رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠.٦٠٣	١٢	٠.٦١٢	٢٣	٠.٥٧٢	٣٤	٠.٥٩٤
٢	٠.٥٩١	١٣	٠.٦١٤	٢٤	٠.٥٠١	٣٥	٠.٥٥٥
٣	٠.٦١٤	١٤	٠.٥٩٥	٢٥	٠.٤٩٩	٣٦	٠.٥٢٨
٤	٠.٥٩٨	١٥	٠.٥٧٢	٢٦	٠.٥١٧	٣٧	٠.٦٠٣
٥	٠.٥٥٤	١٦	٠.٦٠١	٢٧	٠.٥٢٤	٣٨	٠.٥٩٢
٦	٠.٥٩١	١٧	٠.٦١٣	٢٨	٠.٥١١	٣٩	٠.٦٠٣
٧	٠.٦١٣	١٨	٠.٦٠٤	٢٩	٠.٤٩٨	٤٠	٠.٥٩١
٨	٠.٥٩٩	١٩	٠.٥٩٢	٣٠	٠.٥١٤	٤١	٠.٥٣٣
٩	٠.٥٧٢	٢٠	٠.٥٣١	٣١	٠.٥٢٩	٤٢	٠.٥٦٧
١٠	٠.٥٨٥	٢١	٠.٥٦٠	٣٢	٠.٦١١		
١١	٠.٥٤٢	٢٢	٠.٥٩٨	٣٣	٠.٥٦٣		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الخجل الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس ، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

## جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس  
الخلج الإجتماعي والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله

ن = ٢٠

الخلج الشديد		توتر الخجل ومظاهره		الشخصية الصامتة والخجولة		العزلة الإجتماعية	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
٣	٠.٥٣٩	٤	٠.٥٦١	١	٠.٥٠٤	٢	٠.٦٠١
٨	٠.٥٦١	٦	٠.٥٢٩	٩	٠.٥٣٨	٥	٠.٥٨٣
١٠	٠.٥٨٤	١٣	٠.٥٤٤	١١	٠.٦٠٤	٧	٠.٥٤٦
١٦	٠.٥٢٩	١٥	٠.٦١٢	١٤	٠.٥٩٩	١٢	٠.٦٠٢
١٩	٠.٦٠٢	١٨	٠.٥٠٦	٢٠	٠.٥٠٦	١٧	٠.٥٩٧
٢٣	٠.٥٥٥	٢١	٠.٥١١	٢٦	٠.٥٣١	٢٢	٠.٥٤١
٢٧	٠.٥٨٣	٢٥	٠.٥٣٧	٣٠	٠.٥٧٢	٢٤	٠.٥٨٦
٣١	٠.٥٤٩	٢٩	٠.٦١١	٣٣	٠.٦٠٠	٢٨	٠.٥٦٩
٣٦	٠.٥٦١	٣٢	٠.٥٢٩	٣٩	٠.٥٣٩	٣٤	٠.٥٢٨
٣٨	٠.٥٠٣	٤٠	٠.٥٥١	٤٢	٠.٥٦٦	٣٥	٠.٦٠٣
						٣٧	٠.٥٩٩
						٤١	٠.٥٦٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الخجل الاجتماعي والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

## جدول (٦)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس  
الخلج الإجتماعي والدرجة الكلية للمقياس

ن = ٢٠

م	الأبعاد	قيمة "ر"
١	الخلج الشديد	* ٠.٥٩١
٢	توتر الخجل ومظاهره	* ٠.٦٠٠
٣	الشخصية الصامتة والخجولة	* ٠.٥٨٣
٤	العزلة الإجتماعية	* ٠.٥٦٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الخجل الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً : ثبات المقياس Reliability:

لحساب معامل الثبات لمقياس الخجل الاجتماعي استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient لعبارات المقياس ، وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية

والفردية على أفراد العينة الإستطلاعية قوامها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وذلك فى الفترة من ٢٠١٧/١٢/٢١ وحتى ٢٠١٧/١٢/٢٤ ، وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)  
معامل الثبات لمقياس الخجل الإجتماعي بطريقة التجزئة النصفية

ن = ٢٠

الابعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"
الخجل الشديد	١٠	*.٥٣٩
توتر الخجل ومظاهره	١٠	*.٥١٧
الشخصية الصامتة والخجولة	١٠	*.٦٠١
العزلة الإجتماعية	١٢	*.٥٤٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التجزئة النصفية لعبارات المقياس الزوجية والفردية مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

#### الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الخجل الاجتماعي على عينة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق فى الفترة من ٢٠١٧/١٢/٢٦ وحتى ٢٠١٨/١/١١ ، والبالغ عددهن (١٦٠) طالبة ، وبعد الإنتهاء من الإجابة على عبارات المقياس فى وجود الباحثة تم تجميع الإستمارات لتصحيحها وفقاً لإستجابات أفراد عينة البحث الأساسية ، وذلك تمهيداً للمعالجة الإحصائية للبيانات المستخرجة من هذه الإستمارات.

#### طريقة تفرغ الاستجابات في أداة البحث:

تم تفرغ الاستجابات وفق المعايير المحددة في أداة البحث حيث أعطي لكل فقرة بالمقياس (بدرجة كبيرة جداً = ٥ درجات، بدرجة كبيرة = ٤ درجات ، بدرجة متوسطة = ٣ درجات ، بدرجة قليلة = درجتان ، بدرجة قليلة جداً = درجة واحدة) وفقاً لميزان ليكرت الخماسي **Likart Scale** ، وجدول (٨) يوضح ذلك.

**جدول (٨)**  
**بيان درجة وتقدير كل مستوى من مستويات الاستجابة على مقياس الخلج الإجماعي**

الدرجة	النسبة	التقدير فى الإستبيان	التقدير فى عرض النتائج
من ٥ : ٤.٢	من ٨٤ % : ١٠٠ %	بدرجة كبيرة جداً	درجة كبيرة جداً
من ٤.١٩ : ٣.٤	من ٦٨ % : ٨٣.٩ %	بدرجة كبيرة	درجة كبيرة
من ٣.٣٩ : ٢.٦	من ٥٢ % : ٦٧.٩ %	بدرجة متوسطة	درجة متوسطة
من ٢.٥٩ : ١.٨	من ٣٦ % : ٥١.٩ %	بدرجة قليلة	درجة ضعيفة
من ١.٧٩ : ١	من ٢٠ % : ٣٥.٩ %	بدرجة قليلة جداً	درجة ضعيفة جداً

**الأساليب الإحصائية قيد البحث:**

قامت الباحثة بمعالجة البيانات إحصائياً ، بإستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الإنحراف المعيارى.
- معامل الارتباط البسيط.
- النسب المئوية.

وقد أستخدمت الباحثة مستوى الدلالة (٠.٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث.

**عرض ومناقشة النتائج :**

**أولاً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول للبحث والذي ينص على:** " ما هو مستوى وأعراض الخلج

الإجماعي لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق ؟

وللإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثة بحساب التكرارات والنسبة المئوية والمتوسطات الحسابية

والإنحرافات المعيارية، وفي ضوء ذلك تم ترتيب عبارات مقياس الخلج الإجماعي وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)  
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية  
لجميع عبارات مقياس الخلج الإجماعي

ن=١٦٠

التقدير	الترتيب وفقاً للنسب المئوية	النسبة المئوية %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي
درجة كبيرة جداً	الأول	١٠٠	صفر	٥.٠٠	تزداد ضربات قلبي عندما أقدم على أداء المهارات الحركية أمام زميلاتي.
درجة كبيرة جداً	الأول مكرر	١٠٠	صفر	٥.٠٠	يحمّر لون وجهي عند بدأ المحاضرات التطبيقية.
درجة كبيرة جداً	الأول مكرر	١٠٠	صفر	٥.٠٠	يزداد إفراز العرق عند الإشتراك بالمحاضرات التطبيقية.
درجة كبيرة جداً	الأول مكرر	١٠٠	صفر	٥.٠٠	ترتفع أطرافني عند شعوري بالخلج.
درجة كبيرة جداً	الأول مكرر	١٠٠	صفر	٥.٠٠	لدي قناعة بأن أدائي أفضل عندما أكون بمفردى بعيد عن الزميلات أثناء التدريبات العملية.
درجة كبيرة جداً	الأول مكرر	١٠٠	صفر	٥.٠٠	أشعر بالاحراج من طبيعة الزي الرياضي المطلوب ارتداؤه مثل المايوه.
درجة كبيرة جداً	السابع	٩٧.٠٠	٠.٧٨	٤.٨٥	لا أحرص على المشاركة في الأعمال التطوعية.
درجة كبيرة جداً	السابع مكرر	٩٧.٠٠	٠.٩٢	٤.٨٥	ألتعلم في الكلام عند مناقشة المعلمة أثناء المحاضرات التطبيقية.
درجة كبيرة جداً	التاسع	٩٢.٠٠	٠.٧٢	٤.٦٠	لا أستطيع التعبير عن مشاعري نحو الزميلات.
درجة كبيرة جداً	التاسع مكرر	٩٢.٠٠	٠.٧٣	٤.٦٠	لا أفضل العمل الجماعي.
درجة كبيرة جداً	التاسع مكرر	٩٢.٠٠	٠.٨١	٤.٦٠	تقل ثقتي في نفسي عند شعوري بالخلج.
درجة كبيرة جداً	الثاني عشر	٨٨.٠٠	٠.٧٤	٤.٤٠	لا أشارك الزميلات بالكلية بالمناسبات الإجتماعية
درجة كبيرة جداً	الثاني عشر م	٨٨.٠٠	٠.٨٢	٤.٤٠	أفضل الغياب من المحاضرات التطبيقية لشعوري بالخلج.
درجة كبيرة جداً	الثاني عشر م	٨٨.٠٠	٠.٧٩	٤.٤٠	لا أجرؤ النظر إلى الشخص الذي أتحدث معه.
درجة كبيرة جداً	الخامس عشر	٨٤.٠٠	٠.٧٢	٤.٢٠	أتردد بأداء التدريبات العملية بالمحاضرات التطبيقية.
درجة كبيرة جداً	الخامس عشر م	٨٤.٠٠	٠.٦٩	٤.٢٠	يشحب لون وجهي عند شعوري بالخلج.
درجة كبيرة	السابع عشر	٨٢.٠٠	٠.٨٠	٤.١٠	أضع وجهي في الأرض عند شعوري بالخلج من ملابس الرياضية.
درجة كبيرة	السابع عشر م	٨٢.٠٠	٠.٧٤	٤.١٠	أتردد بطلب المساعدة من المعلمة أثناء التطبيق العملي لمراقبة وتعديل الأداء.
درجة كبيرة	التاسع عشر	٧٨.٠٠	٠.٨٥	٣.٩٠	يساورني شك بصعوبة التعبير عما بداخلي بسهولة أثناء المحاضرات العملية.
درجة كبيرة	التاسع عشر م	٧٨.٠٠	٠.٧٢	٣.٩٠	أرغب في أن أكون بمفردى باستمرار.
درجة كبيرة	التاسع عشر م	٧٨.٠٠	٠.٧٦	٣.٩٠	أشعر بالآم المعدة في الإختبارات التطبيقية.
درجة كبيرة	الثاني والعشرون	٧٠.٠٠	٠.٧٥	٣.٥٠	تضع من رأسي الأفكار عند شعوري بالخلج.
درجة كبيرة	الثاني والعشرون م	٧٠.٠٠	٠.٧١	٣.٥٠	أشعر بالارتباك حين يوجه لي سؤال مفاجئ من قبل المعلمة.
درجة كبيرة	الثاني والعشرون م	٧٠.٠٠	٠.٦٦	٣.٥٠	أبلغ ريقى كثيراً عند شعوري بالخلج.
درجة كبيرة	الثاني والعشرون م	٧٠.٠٠	٠.٧٤	٣.٥٠	أتمنى اختفائي من أمام الآخرين عند بدأ المحاضرات التطبيقية
درجة متوسطة	السادس والعشرون	٦٤.٠٠	٠.٦٩	٣.٢٠	ألتزم الصمت عند شعوري بالخلج.
درجة متوسطة	السادس والعشرون م	٦٤.٠٠	٠.٦٥	٣.٢٠	أشعر برغبة في أن أهرب على الفور عند شعوري بالخلج.
درجة متوسطة	السادس والعشرون م	٦٤.٠٠	٠.٦٩	٣.٢٠	أفضل البقاء بعيداً عن الزميلات أثناء تأدية المهارات والتمرينات البدنية.
درجة متوسطة	التاسع والعشرون	٦٢.٠٠	٠.٨١	٣.١٠	أشعر بالضيق عندما أدعى للمشاركة في يوم رياضي.
درجة متوسطة	الثلاثون	٦٠.٠٠	٠.٧٧	٣.٠٠	تدمع عيني عند شعوري بالخلج.
درجة متوسطة	الثلاثون مكرر	٦٠.٠٠	٠.٧٢	٣.٠٠	يتنابني الاحراج عند زيادة الانتباه لي من قبل الزميلات أثناء تأدية التدريبات المطلوبة.

## تابع جدول (٩)

### الخجل الإجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لبعض المقررات التطبيقية لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالزقازيق

الترتيب	الترتيب وفقاً للنسب المئوية	النسبة المئوية %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي
درجة متوسطة	الثلاثون مكرر	٦٠.٠٠	٠.٦٨	٣.٠٠	أتردد في سؤال المعلمة عن ما فاتني من محاضرات عملية.
درجة متوسطة	الثالث والثلاثون	٥٨.٠٠	٠.٦٥	٢.٩٠	لدي شك في القدرة على تكوين صداقات جديدة أثناء المحاضرات التطبيقية.
درجة متوسطة	الثالث والثلاثون م	٥٨.٠٠	٠.٦٢	٢.٩٠	أدرك الأمور خطأ عند شعوري بالخجل.
درجة متوسطة	الثالث والثلاثون م	٥٨.٠٠	٠.٦٩	٢.٩٠	يصعب علي التعبير عن عدم الرضا بعد أداء مهارة او تمرين بشكل خاطيء.
درجة ضعيفة	السادس والثلاثون	٥٠.٠٠	٠.٧١	٢.٥٠	أتردد في الطلب من الزميلات بالكف عن القيام بأشياء تسبب لي الازعاج.
درجة ضعيفة	السادس والثلاثون مكرر	٥٠.٠٠	٠.٦٢	٢.٥٠	لا يهمني ما تقوله الزميلات عني بأني غير إجتماعية.
درجة ضعيفة	السادس والثلاثون مكرر	٥٠.٠٠	٠.٦٦	٢.٥٠	أحس بالغضب داخلي عند شعوري بالخجل.
درجة ضعيفة	السادس والثلاثون مكرر	٥٠.٠٠	٠.٥٨	٢.٥٠	أميل إلى اكتساب أكبر عدد من الأصدقاء.
درجة ضعيفة	الأربعون	٤٨.٠٠	٠.٥٩	٢.٤٠	أحرص على تكوين علاقات إجتماعية وثيقة مع الآخرين.
درجة ضعيفة	الحادي والأربعون	٤٦.٠٠	٠.٦٣	٢.٣٠	أحب إلقاء التحية على كل الزميلات بالكلية.
درجة ضعيفة	الثاني والأربعون	٤٤.٠٠	٠.٥٨	٢.٢٠	أهتم بحل المشكلات الإجتماعية للزميلات.
درجة كبيرة	-	٧٤.٤٠	١.٠٣	٣.٧٢	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٩) أن قيم متوسطات عبارات مقياس الخجل الإجتماعي لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق تراوحت ما بين (٢.٢٠ : ٥.٠٠) أي ما نسبته بين (٤٤.٠٠% : ١٠٠%) ، كما بلغت قيمة المتوسط العام لعبارات المقياس (٣.٧٢) بنسبة (٧٤.٤٠%) ، وهذا يشير إلى أن مستوى الخجل الإجتماعي بدرجة كبيرة لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

وكانت أعلى (٦) عبارات لاستجابات أفراد عينة البحث الأساسية على المقياس كما يلي:

أحتلت العبارات " تزداد ضربات قلبي عندما أقدم على أداء المهارات الحركية أمام زميلاتي " ، " يحمر لون وجهي عند بدأ المحاضرات التطبيقية "، " يزداد إفراز العرق عند الإشتراك بالمحاضرات التطبيقية "، " ترتعش أطرافي عند شعوري بالخجل "، " لدي قناعة بأن أدائي أفضل عندما أكون بمفردي بعيد عن الزميلات أثناء التدريبات العملية "، " أشعر بالاحراج من طبيعة الزي الرياضي المطلوب ارتداؤه مثل المايوه "، المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٥.٠٠) ونسبة مئوية قدرها (١٠٠%).

أما أقل (٦) عبارات لإستجابات أفراد عينة البحث الأساسية على المقياس كما يلي:

أحتلت العبارات " لا يهمني ما تقوله الزميلات عني بأني غير إجتماعية "، " أحس بالغضب داخلي عند شعوري بالخجل "، " أميل إلى اكتساب أكبر عدد من الأصدقاء "، المرتبة السادسة والثلاثون بمتوسط قدره (٢.٥٠) ونسبة مئوية قدرها (٥٠%) ، بينما أحتلت العبارة " أحرص على تكوين علاقات إجتماعية وثيقة مع الآخرين "، المرتبة الأربعون بمتوسط قدره (٢.٤٠) ونسبة مئوية قدرها (٤٨.٠٠%) ، كما أحتلت

العبارة " أحب إلقاء التحية على كل الزميلات بالكلية"، المرتبة الحادية والأربعون بمتوسط قدره (٢.٣٠) ، ونسبة مئوية قدرها (٤٦.٠٠%)، "أهتم بحل المشكلات الإجتماعية للزميلات"، المرتبة الثانية والأربعون بمتوسط قدره (٢.٠٠) ونسبة مئوية قدرها (٤٤.٠٠%) ، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه **مجدى عبدالكريم** (٢٠٠٨) أن هناك نسبة كبيرة تقدر (٢٨.٠٠%) من عينة من الطلاب الجامعيين (٥٠٠) طالب ، وهناك نسبة كبيرة تقدر (٣٧.٠٠%) من عينة من الطالبات الجامعيات (٤٠٠) طالبة يتصفون بالخجل الشديد مما يعكس مدى إنتشار الخجل الإجتماعي بين طالبات الجامعات.(١٤:١١)

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من : **أميرة مزهر حميد وأحلام مهدى عبد الله** (٢٠١١)(٢)، **دنيا صباح علي** (٢٠١٤)(٧)، **دنيا صباح علي** (٢٠١٤)(٨) على وجود نسبة كبيرة من أعراض الخجل الإجتماعي لدى طالبات المراحل الأولى التعليمية بالجامعات.

ويضيف **سطوحى سعد رحيم وعادل عبدالمعطي** (٢٠٠٣) أن الخجل الإجتماعي يعتبر من الإضطرابات النفسية والإجتماعية ذات الآثار السلبية على الطلاب والطالبات مما يؤثر على تواصلهم الإجتماعي والتعليمي، ويؤدى إلى نتائج سلوكية ومعرفية سيئة تسبب الإحجام عن الإتصال بالآخرين ، وعدم الإندماج معهم ، وعدم القدرة على التعبير عن الآراء والمشاعر ، والخوف الشديد من التحدث أمام الآخرين ، وعدم مواجهة الموقف.(١١:٢١٣)

جدول (١٠)  
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية  
لكل بعد من أبعاد مقياس الخجل الإجتماعي

الأبعاد	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب وفقاً للنسب المئوية
الخجل الشديد	١٠	٣٧.٨٠	٥.٢٤	١٨.٠٠%	الثاني
توتر الخجل ومظاهره	١٠	٤٠.٠٠	٥.٩١	١٩.٠٥%	الأول
الشخصية الصامتة والخجولة	١٠	٣٠.٥٠	٤.٨٣	١٤.٥٢%	الثالث
العزلة الإجتماعية	١٢	٢٩.٢٠	٥.٠١	١٣.٩١%	الرابع

يتضح من جدول (١٠) أن بعد توتر الخجل ومظاهره فى مقياس الخجل الإجتماعي أحتل المرتبة الأولى بنسبة مئوية قدرها(١٩.٠٥%)، وجاء بعد الخجل الشديد فى المرتبة الثانية بنسبة مئوية قدرها (١٨.٠٠%)، وجاء بعد الشخصية الصامتة والخجولة فى المرتبة الثالثة بنسبة مئوية قدرها (١٤.٥٢%)، وفى المرتبة الأخيرة جاء بعد العزلة الإجتماعية بنسبة مئوية قدرها (١٣.٩١%).

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى أن أكثر أعراض الخجل الإجتماعي ظهوراً على أفراد عينة البحث مظاهر الخجل التالية: زيادة ضربات القلب عند التواجد وسط جماعة ، وإحمرار لون الوجه عند الخجل فى موقف ما، ويزداد إفراز العرق عند المشاركة فى المواقف الإجتماعية، وارتعاش الأطراف عند



الشعور بالخلج ، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه **ظريف شوقي محمد (٢٠١٤)** أن الخلج يجد صعوبة في تكوين علاقات مع من حوله أو عقد صداقات سريعة مع أقرانه ، وأحياناً قد يفضي الخلج بالفرد إلى الخوف والرهبة ، واضطراب الأعصاب ، وكذلك الخوف من القيام بأي عمل خشية الإخفاق ، وقد يجد صعوبة في التركيز فيما يجري حوله ، ولا يعرف كيف يواجه الحياة.(٨٩:١٢)

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني للبحث والذي ينص على: "ما هي العلاقة بين أبعاد الخلج الإجماعي ومستوى التحصيل الدراسي لبعض المقررات التطبيقية قيد البحث لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق؟"

## جدول (١١)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الخلج الإجماعي  
والتحصيل الدراسي في المقررات التطبيقية

ن = ١٦٠

الأبعاد	الخلج الشديد	توتر الخلج ومظاهره	الشخصية الصامتة والخبولة	العزلة الإجتماعية
السباحة	*.٣٠١	*.٣١١	*.٢٧٤	*.٢٣٨
مسابقات الميدان والمضمار	*.٢١٥	*.٢٢٣	*.١٩٧	*.١٩١
التعبير الحركي	*.٣١٢	*.٣١٥	*.٢٨١	*.٢٤٤
إيقاع حركي	*.٢٩٥	*.٢٧٣	*.٢٥٤	*.٢٥١
ألعاب صغيرة	*.٢٤١	*.٢٣٦	*.٢١٢	*.٢٠٤
المبارزة	*.٢١٧	*.٢٠١	*.٢١٧	*.٢١١
التحصيل الدراسي	*.٢٦٤	*.٢٥٩	*.٢٣٩	*.٢٢٣

\* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.١٥٩

يتضح من جدول (١١) وجود ارتباط سالب دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين أبعاد مقياس الخلج الإجماعي ومستوى التحصيل الدراسي لبعض المقررات التطبيقية على الترتيب (التعبير الحركي - السباحة - إيقاع الحركي - ألعاب صغيرة - المبارزة - مسابقات الميدان والمضمار) لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن هناك عدة أسباب منها القلق أو الخوف من الفشل عند أداء المهارات الحركية والتدريبات العملية من قبل الطالبة أمام المعلمة وبقية الطالبات ، والخلج عند إرتداء بعض الملابس الرياضية خاصة في محاضرات السباحة والتعبير الحركي ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه : **كافيتا وكوبلن Kvitá & Coplen (٢٠٠٣)(٢٨)**، **أخيويوا Ikhioya (٢٠١٠) (٢٥)** ويشير العديد من علماء النفس الإجماعي بأن الرياضي الذي يغلب عليه طابع الخلج قد يعاني العديد من المشاكل والصعوبات، وخاصة التفكير السلبي المرتبط بالخوف مما قد يضعف ثقته بنفسه، وسوء تقديره لذاته البدنية ، وهذا يعيقه عن إشباع حاجاته، وعن تحقيق التوافق الناجح المنشود في النشاط

الحركي ، والخلج يعتبر أحد الأسباب السيكولوجية والإجتماعية التي لها تأثير سلبي في مستوى الأداء الرياضي للفرد وقد يمنعه من التفاعل والتكيف مع الفريق الجماعي.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من: كافيتا وكوبلن **Kvita & Coplen** (٢٠٠٣) (٢٨)، هوجيس كاسلين **Hughes Kathleen** (٢٠٠٨) (٢٤)، أميرة مزهر حميد وأحلام مهدي عبد الله (٢٠١١) (٢)، رانيا محمد رفعت (٢٠١١) (١٠)، رامي صالح حلاوة (٢٠١٣) (٩) على وجود ارتباط سالب بين الخجل الإجماعي ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المراحل التعليمية المختلفة.

ويؤكد على ذلك كل من: كايدر وآخرون **Kydemir** (٢٠٠٨) ، كوبلان **Coplan** (٢٠٠٨) أن الطلاب مرتفعي أعراض الخجل الإجماعي أكثر بطناً في التعلم والتحصيل الدراسي مقارنة بالطلاب الأقل في أعراض الخجل الإجماعي ، وذلك نتيجة الحساسية المفرطة والشعور بالقلق والخوف من الإندماج داخل الجماعة ، والتردد في المواقف الإجماعية. (١٥:٢٩)، (٣٨:٢٢)

#### الإستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته والمعالجات الإحصائية للبيانات ، والنتائج التي تم التوصل إليها، توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات التالية:

١- أختلف ترتيب أبعاد مقياس الخجل الإجماعي لدى لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق كما يلي:

- بُعد توتر الخجل ومظاهره.

- بُعد الخجل الشديد.

- بُعد الشخصية الصامتة والخبولة.

- بُعد العزلة الإجماعية.

٢- تتصف طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق (عينة البحث) بالخلج الإجماعي بدرجة كبيرة.

٣- يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين أبعاد مقياس الخجل الإجماعي ومستوى التحصيل الدراسي لبعض المقررات التطبيقية قيد البحث لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

### التوصيات:

- في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من إستخلاصات توصى بما يلي :
- ١- عقد جلسات للتوجيه والإرشاد للطالبات للتخفيف من أعراض الخجل الإجتماعي لما لها من تأثير سلبي على التحصيل الدراسي لبعض المقررات التطبيقية قيد البحث لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
  - ٢- الاهتمام بالأنشطة الإجتماعية المتنوعة بحيث تصبح مجالاً حقيقياً لنمو العلاقات الاجتماعية واكتساب المهارات الاجتماعية لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
  - ٣- خلق جو إجتماعي صحيح بالكلية تسوده المحبة والتعاون والصراحة وإقامة حلقات الحوار المفتوح للطالبات لزيادة الثقة بالنفس والتعبير عن آرائهن بكل حرية.
  - ٤- إستخدام مقياس الخجل الإجتماعي الخاص بطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق والتي خلصت إليه الدراسة الماثلة وذلك لتحديد درجة الخجل الإجتماعي.
  - ٥- بناء برامج إرشادية تسهم في خفض الخجل الاجتماعي عند بداية العام الدراسي لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

## المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- أحمد عبد اللطيف وحيد (٢٠١٤): علم النفس الاجتماعي ، ط ٢ ، دار المسيرة للنشر ، الأردن.
- ٢- أميرة مزهر حميد ، أحلام مهدى عبد الله (٢٠١١): "الخجل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات"، مجلة الفتح ، العدد السابع والأربعون ، جامعة تشرين ، سوريا.
- ٣- جلال الدين العزاوي (٢٠١٥): مهارات الممارسة في العمل الاجتماعي ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
- ٤- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠١٥): الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة ، ط ٢ ، مكتبة القاهرة للكتاب ، القاهرة.
- ٥- حسين عبد العزيز الدريني (٢٠٠١): مقياس الخجل ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٦- خليل ابو فرحة (٢٠١٠): الموسوعة النفسية ، ط ٢ ، دار أسامة ، عمان.
- ٧- دنيا صباح علي (٢٠١٤): "الخجل الاجتماعي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى"، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد (١٤)، العدد (٢)، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.
- ٨- دنيا صباح علي (٢٠١٤): "دراسة مقارنة للخجل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعتي المثنى والقادسية"، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (٧)، العدد (٤) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل.
- ٩- رامي صالح حلاوة (٢٠١٣): "علاقة الخجل بمستوى التعلم في بعض المسابقات العملية المختلطة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية"، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات ، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد (٢٨) ، العدد (٥)، جامعة مؤتة ، المملكة الأردنية الهاشمية.

- ١٠- رانيا محمد رفعت (٢٠١١): "العلاقة بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية والتحصيل الدراسي لدى الطالبة الجامعية"، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (١٢)، الجزء الثالث ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
- ١١- سطوحى سعد رحيم ، عادل عبدالمعطى (٢٠٠٣): "الفروق فى الخجل لدى عينة من الطلاب المصريين والوافدين بجامعة الأزهر"، مجلة كلية التربية، العدد(٢)، جامعة الأزهر.
- ١٢- ظريف شوقي محمد (٢٠١٤): المهارات الاجتماعية والاتصالية ، دار غريب ، القاهرة.
- ١٣- مایسة أحمد النیال ، مدحت عبد الحمید أبوزید (٢٠١٥): الخجل وبعض أبعاد الشخصية ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة.
- ١٤- مجدى عبدالکريم حبيب (٢٠٠٨): بطارية إختبارات الخجل ، دار النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٥- محسوب عبد القادر الضوي ، ممدوح كامل حساني (٢٠٠٥): "تأثير موضع الضبط وأساليب العزو والخجل في التحصيل الاكاديمي لطلاب كلية الفنون الجميلة" دراسة باستخدام تحليل المسار ، مجلة كلية التربية ، العدد(٥٨)، جامعة المنصورة.
- ١٦- محمد زياد حمدان (٢٠١١): التحصيل الدراسي ، مشاكل وحلول، دار التربية الحديثة، دمشق.
- ١٧- محمد عثمان نجاتى (٢٠١٤): الحديث النبوى وعلم النفس ، ط٢، دار الشروق ، بيروت، لبنان.
- ١٨- محمد احمد محمد غنيم (٢٠٠٣): الاتجاهات الحديثة فى بحوث مشكلات تقويم التحصيل الدراسي، موقع أطفال الخليج ذوى الاحتياجات الخاصة.
- ١٩- محمد محروس الشناوي (٢٠١١): بناء وتقنين مقياس الخجل " دراسة باستخدام التحليل العاملي" ، الإنجلو المصرية ، القاهرة.
- ٢٠- محمد جاسم محمد (٢٠٠٨): سيكولوجية الإدارة التعليمية والمدرسية وأفاق التطوير العام ، دار الثقافة ، ط ٢ ، عمان.
- ٢١- ملاك جرجس (٢٠١٠): الطفل الخجول كيف نشجعه ونرعاه ، ط٣، دار اللواء ، الرياض.

ءانفاً: المراءع الأعبفة:

- 22-Coplan., J., & Kimberley, A., (2008):** The Stresses of "Brave new world": Shyness and school Adjustment in Kindergarten. Journal of research in childhood Education, Vol., 22, No.,4, pp.,377.
- 23-Hornby , A., (2001) :** Oxford advanced learners dictionary Fourth Edition, Oxford university press, pp ., 1180
- 24-Hughes Kathleen (2008):** Too shy to Achieve? Clariffying the between shyness and academic achievement in childhood proquest dissertations and theses M.A dissertation Canada university.
- 25-Ikhioya, O., (2010):** Adopting effective control measures for some behavioral problems among athletes, Journal of Sport Behaviour, No., 20, pp., 54-56.
- 26-Jones, W., et.,al (2004):** Shyness conceptualization and measurement journal of personality and social psychology, Vol., 51 , No., 3, pp., 629-639 .
- 27-Kaplan , P.,(2002) :**“ Adjustment and Personality” , Publishers, Company , N.Y, Belmant California .
- 28-Kavita, P., & Coplan,R., (2003):** "Shy Skaters? Shyness, Coping, and Adjustment Outcomes in female Adolescent Figure Skaters". Athletic Insight, Journal of sport psychology, v(5), carelton university.
- 29-Kydemir, S., & Demir, A., (2008):** Shyness and cognition: An Examination of Turkish University students. Journal of Psychology, Vol 124, P.,633-644.