

الخجل وعلاقته بالوحدة النفسية والقلق لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات
بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

*د / إبراهيم رشاد محمد

المقدمة ومشكلة البحث وأهميته:

يعد الخجل حاله نفسية تتفاوت في حدتها ودرجتها من طالبه لأخرى وتتحكم فيها ، إلى الدرجة التي تحد من قدراتها وسلوكها النفسى والاجتماعى ، نظرا لما يصاحب الخجل من انفعالات حادة يجعلها تفقد ثقتها بنفسها ، وتقع فى مشكلات عديدة مثل الوحدة والقلق والتوتر النفسى ، الأمر الذى يجعل سلوكها الاجتماعى ضئيل وضعيف الاثر .

وهذا التأثير السلبى للخجل هو أحد العوامل التى تتسبب فى ضعف التفاعل الاجتماعى للطالبة ، فغالبية الطالبات الخجولات يعيشن بصفات مشتركة وهى قلة الحركة وعدم التفاعل مع الآخرين والتردد ، فأصبح الخجل حاجزا يمنع الطالبة من المشاركة فى المواقف الاجتماعية ، وقد يسبب لهن الكثير من الأزمات النفسية (١١ : ٩٣) .

فتجد الطالبة الخجولة أكثر قلقا وأكثر توترا وأقل لباقة وثقة فى التدخل والتفاعل الاجتماعى ، وتميل إلى العزلة والانشغال بالذات ، وتأمل ما فيها من نقص ، وتميل إلى الصمت حين خروجها من جماعة (١٩ : ١٧٥) .

ومن ثم تفقد ثقتها بنفسها وفى اتزانها و يصاحبها الوحدة والخوف والقلق ، والسبب فى ذلك هو شعورها بالنقص والعجز عن بلوغ الغاية التى تقصدها، فتهرب من المواقف المخجلة بانعزالها وانطوائها ، فتعيش فى حيرة نفسية وتكون أفكارها مشوشة وغامضة (٩ ، ٣٠-٣١) .
و تشعر بعوائق سلبية وانفعالية عديدة مثل الشعور بالعزلة والقلق ، هذا ما يجعلها تتبالغ فى مراقبة تصرفاتها وما يعييبها من اضطرابات داخلية وخارجية أثناء شعورها بالخجل ، فهى بذلك تحاول منع الآخرين من تقدير الخجل الذى تشعر به ، نظرا لعدم استطاعتها إظهار قيمة نفسها وعدم قدرتها التعبير عن آرائها والاستفادة من الفرص التى تتاح لها كالاشتراك فى أى نشاط فردى أو جماعى (٢١ : ١١١) .

وتجدر الإشارة إلى أن الوحدة النفسية التي تشعر بها الطالبة نظرا لشعورها الشديد بالخجل هي في حد ذاتها خبرة غير سارة وإحساس مؤلم تشعر فيها بوجود خلل في إشباع العلاقات بينها وبين الآخرين ، وبالرغم من شيوع هذه الخبرة إلا أنها خبرة ذاتية بحتة تختلف من طالبه لآخرى ، ولا ترتبط بالضرورة بعزلة أو وحدة موضوعية تعيشها ، بل هي خبرة ضاغطة تحدث في ظروف متباينة ، كما أنها تتباين أيضاً في أسبابها وعواقبها . (٢٣ : ١٧٠) .

فتشعر الطالبة بحالة من المعاناة والألم النفسي التي تحدث نتيجة نقص العلاقات الشخصية والافتقار إلى الرضا والإشباع في هذه العلاقات الاجتماعية ، الأمر الذي يوحى بوجود عوائق تحول دون التواصل الاجتماعي الفعال ، فهذه العوائق قد تتعلق بذات الطالبة وخصائصها الشخصية أو البيئة الاجتماعية التي تحيا في إطارها أو بالأمرين معاً . (٢٤ : ٤٩) .

ومن ثم تفنقر الطالبة إلى وجود الأصدقاء ، وعدم القدرة على اكتساب الصداقات ، والعجز عن إقامة علاقات ناجحة حميمة مع الآخرين ، مما يجعلها تشعر بالوحدة والفشل ، ويتسبب هذا في الانطواء ، والعزلة ، والمعاناة من الشعور بالوحدة النفسية (٤ : ٤٩) .

فتجدها تشعر بالنقص ، وعدم القدرة على التفاعل الايجابي مع الآخرين ، وينمو لديها مفهوم سلبي عن الذات ، وعدم الثقة بالنفس ، والتمركز حول الذات ، والافتقار للمهارات الاجتماعية ، وعدم الثقة بالآخرين ، والشعور بالفشل في معظم المواقف التي تواجهها . (٣ : ١٠) .

فينشأ لديها الشعور بالقلق من افكار تجعلها تؤول الواقع من حولها والاحداث والتفاعلات بشكل خاطئ ، مما يدفعها الى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقدها السيطرة على مشاعرها وعلى أفكارها، ومن ثم عدم الامن والاستقرار النفسى ، وقد يتسبب هذا فى حالة من عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على مواجهة المستقبل والخوف والذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية المتوقع حدوثها فى المستقبل ، مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل فى التعامل مع الواقع من حولها (١٠ : ٤-٥) .

وقد أكد علماء على أهمية الرياضة التي تسهم فى تنمية القدرات العقلية والنفسية والاجتماعية ، وتساعد فى تنمية شخصية الطالبة على مبادئ صحيحة ، والربط بين واجباتها الاجتماعية

وحقوقها ، وهذا يرجع إلى سلامة البدن والفكر من الانخراط فى الانحراف والانطواء على الذات (١٥ : ١١).

وتجدر الإشارة إلى وجود علاقة وطيدة بين الصحة النفسية وممارسة النشاط الرياضى ، فمن خلال ممارسة الرياضة تكتسب الثقة بالنفس وتتعلم التعاون ، والانتماء إلى الجماعة وينمو التفاعل الاجتماعى ، وتتطور شخصيتها ، ويزيد اتصالها بالآخرين ، وتتبادل ثقافتها وأفكارها وتكتسب العديد من الصفات الإيجابية (١٣ : ١٩٢) .

كذلك يساعد الاشتراك فى الأنشطة الرياضية فى تطور قدرة الطالبة كشخص متكامل ، حيث ينمى النشاط الرياضى مهارات التوافق والاعتماد على النفس ، ويساعد فى تطوير التفاعل الاجتماعى ، وبذلك تصبح مدرکه لعلاقتها الاجتماعية مع الآخرين (١٣ : ١٦٠) .

مصطلحات البحث :

الخجل :

هو الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعى ، مع المشاركة فى المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة ، ويكون الخجل مصحوبا بعدة مظاهر منها الشعور بالقلق وعدم الارتياح وهو ما يؤدي إلى الصمت والانسحاب من مواقف التفاعل الاجتماعى ويكون مصحوبا بالشعور بالحساسية الذاتية والتعاسة والانفعال بالذات (٦ : ٧) .

الوحدة النفسية :

هى حالة ذاتية توجد بالقدر الذى تكوت فيه شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد أقل إرضاء له عما كان يود أن تكون عليه هذه العلاقات (٢٢:٢٧) .

القلق:

هو انفعال مركب من التوتر الداخلى والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله (١٨ : ٣٩٨) .

قلق السمة:

هو سمة ثابتة نسبيا فى الشخصية وهو استعداد ثابت نسبيا لدى الفرد فى مواجهة المواقف ، ويرتبط بنشاط الجهاز العصبى المستقل (٢ : ٩-١٠) .

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على :

- ١ - العلاقة بين الخجل والوحدة النفسية لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- ٢ - العلاقة بين الخجل والقلق لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- ٣ - العلاقة بين القلق والوحدة النفسية لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٤ - العلاقة بين الخجل والوحدة النفسية لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٥ - العلاقة بين الخجل والقلق لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٦ - العلاقة بين القلق والوحدة النفسية لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- ٧ - الفروق بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى الخجل .
- ٨ - الفروق بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى الوحدة النفسية.
- ٩ - الفروق بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى القلق .
- ١٠ - إمكانية التنبؤ بالوحدة النفسية والقلق فى ضوء الخجل لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعته المنيا .

فروض البحث :

فى ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلى :

- ١ - توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الخجل والوحدة النفسية لدى الطالبات الممارسات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- ٢ - توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الخجل والقلق لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

- ٣ - - توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القلق والوحدة النفسية لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- ٤ - توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الخجل والوحدة النفسية لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- ٥ - توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الخجل والقلق لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- ٦ - توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القلق والوحدة النفسية لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- ٧ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى الخجل.
- ٨ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى القلق .
- ٩ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى الوحدة النفسية .
- ١٠ - إمكانية التنبؤ بالوحدة النفسية والقلق فى ضوء الخجل لدي الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

الدراسات السابقة :

سوف يقوم الباحث بعرض الدراسات السابقة من الأقدم إلى الأحدث :

قام " فريج العنزى" (٢٠٠١) (١٧) بدراسة بعنوان المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل " دراسة ارتباطية عاملية " وشملت عينة البحث على (٣٤٢) طالب من كليات التربية بواقع (١٧٥) ذكور، (١٦٧) إناث واستخدم الباحث المنهج الوصفى ، كما استخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس ومقياس الخجل ، ومن أهم النتائج التى توصل إليها وجود فروق داله إحصائياً فى الثقة بالنفس بين الجنسين ووجود فروق داله إحصائياً فى متغير الخجل لجانب الإناث .

قامت "حنان أسعد" (٢٠٠٢) (٧) بدراسة بعنوان "الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة " وشملت عينة البحث على (٨٤) طالبة من طلاب المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى ، واستخدمت الباحثة مقياس الخجل ومقياس الشعور بالوحدة

النفسية ، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى الطالبات عينة البحث بمدينة مكة المكرمة .

قامت " رانيا الصاوي" (٢٠٠٣) (٨) بدراسة بعنوان " الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بكل من التوافق النفسى والاجتماعى ومفهوم الذات لدى المراهقين المودوعين بمؤسسات الرعاية " وشملت عينة البحث على (٢٠٠) طالب من المراهقين وتتراوح أعمارهم ما بين (١٢ - ١٨) سنة واستخدمت الباحثة مقياس كاليفورنيا ، ومقياس مفهوم الذات للأطفال ومقياس الشعور بالوحدة النفسية ، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها وجود فروق دالة إحصائيا بين عينة المراهقين والأيتام ومجهولى النسب ، للعينة الكلية (ذكور/ إناث) .

قام "عماد مخيمر" (٢٠٠٣) (١٦) " بدراسة بعنوان الرفض الوالدى والشعور بالوحدة النفسية فى المراهقة " وشملت عينة البحث على (٢٩٥) مراهقا ومراهقة منهم (١٤٧) مراهق ، (١٤٨) مراهقة واستخدم الباحث استبيان الرفض الوالدى، واستبيان قبول ورفض الأقران ، ومقياس الوحدة النفسية ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها تزايد الشعور بالوحدة النفسية بفعل التأثير المشترك للرفض الوالدى ورفض الأقران لدى المراهقين والمراهقات .

قام "ديتو " وأخرون(٢٠٠٣)(٢٦) "Ditommaso et al. بدراسة بعنوان " روابط التعلق والمهارات الاجتماعية والوحدة النفسية لدى الراشدين وشملت عينة البحث على عينة قوامها (١٨٣) وبلغت أعمارهن ما بين (١٨-٢٢) سنة واستخدم الباحث مقياس العلاقات العاطفية ، ومقياس الوحدة الانفعالية والاجتماعية ، ومقياس المهارات الاجتماعية ، ومن أهم النتائج التي توصلوا إليها أن الإناث أكثر تعلقا ، وأكثر حساسية انفعالية ، ولديهم تعبير انفعالى وأقل فى الضبط الانفعالى والوحدة النفسية

قامت " ناجية مصطفى" (٢٠٠٤) (٢٣) بدراسة بعنوان تصميم وتطبيق برنامج للإرشاد النفسى لتخفيف حدة مستوى الشعور بالوحدة النفسية المرتفع لدى بعض طالبات المرحلة الثانوية ، والكشف عن العوامل المرتبطة بفاعلية البرنامج الإرشادي، وشملت عينة البحث على (٢٠) طالبة ممن يعانين من ارتفاع مستوى الشعور بالوحدة النفسية بمحافظة القاهرة ، تراوحت أعمارهن ما بين سن (١٤-١٦) سنة من طالبات الفرقة الثانية الثانوية . وقسمت العينة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين في العدد ، إحداهما تجريبية ، والأخرى ضابطة . واعتمد البرنامج

الإرشادي المستخدم على أسلوب المحاضرة وأسلوب المناقشة الجماعية ، وأسلوب النشاطات الاجتماعية (رحلات - معسكرات) ، ومقياس الوحدة النفسية ، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها أن البرنامج الإرشادي المستخدم قد خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية المرتفع لدى أفراد مجموعة الدراسة التجريبية ، مما يدل على فاعليته الإرشادية .

قام "حسانى الضوى" وآخرون (٢٠٠٥) (٥) بدراسة بعنوان تأثير موضع الضبط وأساليب الفرد والخجل فى التحصيل الأكاديمى لطلاب كلية الفنون الجميلة ، دراسة تحليل المسار ، وشملت عينة البحث على (٢١٨) طالب وطالبة واستخدم الباحثين استبيان الاساليب (العزوة، الخجل) ومقياس الخبرة بالخجل وقاموا بتقنين مقياس لموضع الضبط ، واستخدموا المنهج الوصفى ، ومن أهم النتائج التي توصلوا إليها وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات تحصيل العينة ودرجاتهم فى متغيرات موضع الضبط (داخلى/ وخارجى) والخجل واساليب العزوة (الداخلى والخارجى والتحكم ، وعدم التحكم ، غير المستقر ، والمستقر، الخاص، والعام ، والدرجة الكلية)

قام "أنجن وآخرون" (٢٠٠٥) (٢٥) بدراسة " Engine et al " بعنوان "المهارات الاجتماعية ومستويات الوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة وشملت عينة البحث على الطلاب الأتراك وبلغت (٢١٦) ذكور ، (١٦٧) إناث واستخدم الباحثون المنهج الوصفى ، واستخدم الباحثون مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس الوحدة النفسية ومقياس العلاقات الحميمة ، ومن أهم النتائج التي توصلوا إليها أن مستويات التعبير الانفعالى والضببط الانفعالى ومستوى المهارات الاجتماعية كانت دالة بشكل مرتفع لدى الإناث مقارنة بالذكور .

قام "أمال جودة" (٢٠٠٦) (١) بدراسة بعنوان الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الاقصى وشملت عينة البحث على (٤٥٠) طالب وطالبة منهم (٢١٧) طالب ، (٢٣٣) طالبة ، واستخدمت الباحثة مقياس الوحدة النفسية ومقياس بك للاكتئاب ، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوحدة النفسية والاكنتاب لدى طلاب جامعة الاقصى .

قامت "سالى عنتر" (٢٠٠٦) (١٢) بدراسة بعنوان "الخجل وعلاقته بأبعاد المهارات الاجتماعية وفاعلية تدريب المهارات الاجتماعية فى خفض الشعور بالخجل ، وشملت عينة

البحث على (٤٢٧) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واستخدمت الباحثة مقياس الخجل ومقياس المهارات الاجتماعية ، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة وجود تحسن فى المهارات الاجتماعية وانخفاض مستوى الشعور بالخجل .

قام " مروان سالم " (٢٠٠٨) (٢٠) بدراسة بعنوان "فاعلية برنامج مقترح لزيادة الكفاءة الاجتماعية للطلاب الخجولين فى مرحلة التعليم الأساسى " وشملت عينة البحث على (٣٠) طالب من طلبة مرحلة التعليم الأساسى وقام بتقسيمهم إلى مجموعة تجريبية بلغ عددها (١٥) طالب ومجموعة ضابطة بلغ عددها (١٥) واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واستخدم الباحث مقياس اعراض الخجل لمايسة النيال ، والبرنامج التجريبي ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها أن البرنامج الإرشادى كان له تأثير فعال فى تنمية المهارات الاجتماعية للعينه التجريبية وتم تخلصهم من الخجل .

خطة وإجراءات البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث واختباراً لفروضه أتبع الباحث الخطوات التالية :

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج الوصفي " أسلوب المسح " حيث أنه الملائم لطبيعة البحث حيث يهتم بجمع البيانات وتحليلها واستخلاص النتائج وتفسيرها.

مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعى (٢٠٠٩ / ٢٠١٠م) والبالغ قوامه (٣٨٩) ثلاثمائة وتسع وثمانون طالبة ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضى من واقع الكشوف المتواجدة بمكتب رعاية الطلاب بالكلية من (الفرقة الأولى - والفرقة الثانية - والفرقة الثالثة - والفرقة الرابعة) فبلغ عدد الطالبات الممارسات للنشاط الرياضى (١٢٠) مائة وعشرون طالبة ، وبلغ عدد الطالبات غير الممارسات (١٧٠) مائة وسبعون طالبة من واقع الكشوف المتواجدة بشئون الطلاب بالكلية من (الفرقة الأولى - والفرقة الثانية - والفرقة الثالثة - والفرقة الرابعة ، وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث .

جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث

العينة الإستطلاعية	عينة البحث			مجتمع البحث			التوصيف
	المجموع	غير ممارسات	ممارسات	المجموع	غير ممارسات	ممارسات	
٤٠	٩٥	٥٢	٤٣	١١٦	٧١	٤٥	الفرقة الأولى
	٤٥	٢٨	١٧	٦٤	٤٦	١٨	الفرقة الثانية
	٦٧	٤١	٢٦	٩٧	٧٠	٢٧	الفرقة الثالثة
	٨٣	٤٩	٣٤	١١٢	٧٤	٣٨	الفرقة الرابعة
	٢٩٠	١٧٠	١٢٠	٣٨٩	٢٦١	١٢٨	المجموع الكلي

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالمتغيرات قيد البحث وهي (الخجل، الوحدة النفسية ، القلق) لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

أدوات جمع البيانات :

كما يتحدد البحث الحالي بالأدوات المستخدمة قيد البحث لقياس تلك المتغيرات وهي :

- مقياس الخجل إعداد/ الدريني (د. ت) (١٩٩١).
- مقياس الشعور بالوحدة النفسية إعداد/ عبد الرقيب البحيري (١٩٨٥).
- مقياس القلق إعداد/ محمد علاوى (١٩٩٨).

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :

- . معامل الارتباط "بيرسون" .
- . معامل الانحدار المتعدد.
- . معامل الفا كرونباخ .
- . اختبار "ت" للفروق .

وارتضى الباحث مستوي دلالة مئوية (٠.٠٥) ، وقد استعان الباحث بالبرنامج الإحصائي Spss وهو من ضمن البرامج الإحصائية الجاهزة .

أولاً: مقياس الخجل: ملحق (١)

أعد الدريني (د. ت) هذا المقياس للاستخدام فى قياس الخجل كسمة من سمات الشخصية، حيث ط لب من طالبات كلية التربية بجامعة قطر أن يكتبن بعض المظاهر السلوكية التى يتميز بها الشخص الخجول وبناء على ذلك وبنا على الدراسات السابقة تم تحديد درجة تكرار كل مظهر من المظاهر السلوكية باستخدام تحليل المحتوى وأمكن اختيار (٥٣) مظهرا من المظاهر السلوكية التى تميز الشخص الخجول وتم عرض هذه المظاهر على مجموعة من المدرسين وذلك لاختيار المظاهر

التي تميز الخجول بدرجة أكبر ، وبناء عليه تم اختيار (٤٢) مظهرا أو عبارة يمكن استخدامها في قياس الخجل وذلك بناء على اتفاق المحكمين ، وبذلك وضعت الصورة الأولية للمقياس ويلاحظ أن الاستجابات على الوحدات هي ب (نعم - أحيانا - لا) والسبب في ذلك هو أن الخجل سمة من سمات الشخصية وبالتالي يتوزع عليها الناس نظرا لتفاوت درجة السمة لديهم ، فبعض المواقف قد يكون فيها الشخص خجولا أو غير خجول بصورة قاطعة وبعض المواقف الأخرى يكون فيها خجولا أحيانا ، ونظرا لمعايير وقيم الثقافة الإسلامية فقد رأى الباحث أن يستمر في مراحل التقنين للبنات ، لذا طبق المقياس في صورته الأولية على عينة من طالبات كلية التربية في مادة علم النفس الاجتماع وذلك لحساب صدق العبارات وصدق المقياس الكلي وثباته ،

المعاملات العلمية للمقياس :

يتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات علمية عالية حيث بلغ معامل الصدق باستخدام طريقة صدق المحك (٠ ، ٧٩) ، وبلغ معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية (٠ ، ٨٠) وبالرغم من ذلك فقد قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للمقياس من خلال دراسته الحالية وقد أسفر هذا الأجراء عن النتائج التالية .

* المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي :

أ . الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي حيث قام بتطبيقه على عينة قوامها (٤٠) أربعون طالبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث ، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، وجدول (٢) يوضح النتيجة.

جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٤٠)

رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
معامل الارتباط	٠.٩٠	٠.٦٨	٠.٨٩	٠.٧٢	٠.٨٥	٠.٨٥	٠.٨٥	٠.٨٥	٠.٨٣	٠.٨٤	٠.٨٩	٠.٩٠
رقم العبارة	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤
معامل الارتباط	٠.٩٣	٠.٨٩	٠.٧٦	٠.٨٣	٠.٨٩	٠.٨٧	٠.٧٥	٠.٧٨	٠.٧٦	٠.٧٦	٠.٨٣	٠.٨٤
رقم العبارة	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦
معامل الارتباط	٠.٨٧	٠.٧٥	٠.٧٨	٠.٧٦	٠.٩٠	٠.٦٨	٠.٨٩	٠.٩٣	٠.٩١	٠.٨٩	٠.٨٧	٠.٩٠

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٦٤

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٦٨) : (٠.٩٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .
ب . الثبات :

لحساب ثبات المقياس قام الباحث باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (٤٠) أربعون طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وقد بلغ معامل ألفا للمقياس (٠.٩٨) وهو معامل دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس.

ثانيا . الوحدة النفسية : (١٩٨٥) ملحق (٢)

أعد هذا المقياس راسل Russell وآخرون عام ١٩٨٠ كأداة سهلة التطبيق في الأبحاث التجريبية ، ثم قام عبد الرقيب البحيرى عام (١٩٨٥) بترجمة المقياس إلى اللغة العربية ، وتنقيحه حتى يلاءم البيئة المصرية وقام بإجراء معالجات على المقياس للتأكد من صدقه وثباته.
* وصف المقياس :

يتكون المقياس من عشرين عبارة ، يدور مضمونها حول نقص الأصدقاء وافتقاد الصحبة والشعور بالإهمال وسطحية العلاقات والعزلة والانسحاب من أمثلة عباراته:

* أشعر بأنني أفقد الصحبة * لا أحد يعرفني جيداً * أنني شخص منطوق .

تقع الإجابة على العبارات في أربعة مستويات هى (أبدا- نادرا- أحيانا- غالبا) وتتراوح الدرجة على كل عبارة من (١-٤) درجات وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية على الأداة ما بين (٢٠ - ٨٠ درجة) ، وكلما ارتفعت الدرجات كان ذلك مؤشراً للشعور بالوحدة النفسية .
* المعاملات العلمية للمقياس .

يتميز المقياس الحالى بمعاملات صدق وثبات علمية عالية حيث بلغ معامل الصدق (٠.٥٠) ، وبلغ معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية (٠.٩٠ ، ٠) وبالرغم من ذلك فقد قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للمقياس فى البحث الحالى ، وقد أسفر هذا الأجراء عن النتائج التالية :

المعاملات العلمية للمقياس فى البحث الحالى :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي :

أ . الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي حيث قام بتطبيقه على عينة قوامها (٤٠) أربعون طالبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث ، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، وجدول (٣) يوضح النتيجة.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٤٠)

رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
معامل الارتباط	٠.٩١	٠.٨٦	٠.٨٢	٠.٨٥	٠.٩٩	٠.٧٥	٠.٩١	٠.٨٦	٠.٩١	٠.٩١
رقم العبارة	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠
معامل الارتباط	٠.٩٠	٠.٩٠	٠.٩١	٠.٩٧	٠.٨٣	٠.٩٦	٠.٨٤	٠.٩٦	٠.٩٤	٠.٨٤

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٦٤

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٧٥) :

(٠.٩٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

ب . الثبات :

لحساب ثبات المقياس قام الباحث باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (٤٠) أربعون طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وقد بلغ معامل ألفا للمقياس (٠.٩٩) وهو معامل دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس .

مقياس القلق: (١٩٩٨) ملحق (٣)

* وصف المقياس :

قام بوضع المقياس "تشارلز سيبيلبرجر T. Spielberger" و " رتشارد جورسوش R.Gorsuch و" روبرت لوشن R. Lushene. (١٩٩٤) وقام بأعداد صورته العربية " محمد علاوى " (١٩٩٨) وهو يتضمن مقياسين منفصلين للتقرير الذاتى لقياس مفهومين مختلفين للقلق وهما (قلق الحالة وقلق السمة) .

* المعاملات العلمية للمقياس:

يتميز المقياس بمعاملات علمية عالية حيث بلغ معامل الصدق باستخدام طريقة الصدق التلازمى (٠ ، ٨٦) وبلغ معامل الثبات (٠ ، ٨٨) وبالرغم من ذلك فقد قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للمقياس من خلال دراسته الحالية وقد أسفر هذا الأجراء عن النتائج التالية :

* المعاملات العلمية للمقياس فى البحث الحالى :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي :

أ . الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي حيث قام بتطبيقه على عينة قوامها (٤٠) أربعون طالبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث ، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، وجدول (٤) يوضح النتيجة.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٤٠)

رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
معامل الارتباط	٠.٥٥	٠.٧٣	٠.٩٣	٠.٨٤	٠.٨٨	٠.٥٨	٠.٦٢	٠.٨٦	٠.٨٤	٠.٥
رقم العبارة	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠
معامل الارتباط	٠.٩٠	٠.٩٣	٠.٥٢	٠.٩١	٠.٨٣	٠.٥٤	٠.٩٣	٠.٧٢	٠.٥١	٠.٨٥

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٦٤

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٥١) : (٠.٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

ب . الثبات :

لحساب ثبات المقياس قام الباحث باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٤٠) أربعون طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وقد بلغ معامل ألفا للمقياس (٠.٩٦) وهو معامل دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

. التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على :

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الخجل والوحدة النفسية لدى الطالبات

الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين الخجل والوحدة النفسية لدى الطالبات الممارسات
للنشاط الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (ن = ١٢٠)

الوحدة النفسية		المتغيرات
الدلالة	معامل الارتباط	
دال	٠.٧١	الخجل

قيمة (ر) الجدوليه عند درجة حرية (١١٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٦٤

- يتضح من جدول (٥) ما يلي :

توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين الخجل والوحدة النفسية لدى الطالبات الممارسات
للنشاط الرياضي .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين الخجل والوحدة النفسية لدى الطالبات غير الممارسات
للنشاط الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (ن = ١٧٠)

الوحدة النفسية		المتغيرات
الدلالة	معامل الارتباط	
دال	٠.٦٤	الخجل

قيمة (ر) الجدوليه عند درجة حرية (١٦٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٣٨

- يتضح من جدول (٦) ما يلي :

توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين الخجل والوحدة النفسية لدى الطالبات غير
الممارسات للنشاط الرياضي .

. التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على :

٢- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الخجل والقلق لدى الطالبات الممارسات وغير
الممارسات للنشاط الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين الخجل والقلق لدى الطالبات الممارسات

للنشاط الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (ن = ١٢٠)

القلق		المتغيرات
مستوي الدلالة	معامل الارتباط	
دال	٠.٨٢	الخجل

قيمة (ر) الجدوليه عند درجة حرية (١١٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٦٤

- يتضح من جدول (٧) ما يلي :

توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين الخجل والقلق لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي .

جدول (٨)

معامل الارتباط بين الخجل والقلق لدى الطالبات غير الممارسات

للنشاط الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (ن = ١٧٠)

القلق		المتغيرات
مستوي الدلالة	معامل الارتباط	
دال	٠.٧٢	الخجل

قيمة (ر) الجدوليه عند درجة حرية (١٦٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٣٨

- يتضح من جدول (٨) ما يلي :

توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين الخجل والقلق لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي .

. التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على :

٣ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في الخجل .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي

بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى الخجل (ن = ٢٨٨)

المتغير	الممارسات (ن = ١٢٠)		غير الممارسات (ن = ١٧٠)		الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	قيمة ت	مستوى الدلالة	فى اتجاه
	ع	م	ع	م					
الخجل	٥٣.٥٨	٥.٣٩	٦٦.٥٨	٣.٣٤	٠.٥٥	١٢.٩٩	٢٣.٤٢	٠.٠٠	غير الممارسات

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٨٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

- يتضح من جدول (٩) ما يلى :

وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي فى الخجل وفى اتجاه غير الممارسات .

. التحقق من صحة الفرض الرابع والذي ينص على :

٤ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى الوحدة النفسية .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي

بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى الوحدة النفسية (ن = ٢٨٨)

المتغير	الممارسات (ن = ١٢٠)		غير الممارسات (ن = ١٧٠)		الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	قيمة ت	مستوى الدلالة	فى اتجاه
	ع	م	ع	م					
الوحدة النفسية	٢٦.٧٣	٢.٢٨	٣٢.٦٣	٢.٥٣	٠.٢٩	٥.٩٠	٢٠.٣٩	٠.٠٠	غير الممارسات

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٨٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

- يتضح من جدول (١٠) ما يلى :

وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي فى الوحدة النفسية وفى اتجاه غير الممارسات .

. التحقق من صحة الفرض الخامس والذي ينص على :

٤ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى القلق .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي
بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فى القلق (ن = ٢٨٨)

المتغير	الممارسات (ن = ١٢٠)		غير الممارسات (ن = ١٧٠)		الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	قيمة ت	مستوى الدلالة	فى اتجاه
	ع	م	ع	م					
القلق	٩.٢١	٦٦.٥٨	٣.٣٤	٠.٨٨	٢٠.٧١	٢٣.٥٧	٠.٠٠	غير الممارسات	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٨٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

- يتضح من جدول (١١) ما يلى :

وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي فى القلق وفى اتجاه غير الممارسات .

. التحقق من صحة الفرض والذى ينص على :

إمكانية التنبؤ بالوحدة النفسية فى ضوء الخجل لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

جدول (١٢)

نتائج تحليل الانحدار البسيط بين الخجل والوحدة النفسية

لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي

المتغير	معامل الارتباط R	التباين المشترك R square	قيمة نسبة (F) للارتباط المتعدد	قيمة الثابت Constant	وزن الانحدار العادي قيمة B	وزن الانحدار المعياري قيمة Beta	قيمة T
الخجل	٠.٧١	٠.٥١	**١٢١.٦	٨.٦١	١.٦٨	٠.٧١	**١١.١

** دالة عند مستوى ٠.٠١ * دالة عند مستوى ٠.٠٥

- يتضح من الجدول (١٢) :

بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد (٠.٧١) ، وقيمة التباين الحادث من مقياس الخجل (٠.٥١) وهى تدل على نسبة إسهام قدرها ٥١% من تباين المتغير التابع (الوحدة النفسية) ، وبلغت قيمة

النسبة الفائية (١٢١.٦) وهى دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، ويمكن التنبؤ بالوحدة النفسية فى ضوء الخجل لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضى من خلال المعادلة الآتية :

- الوحدة النفسية = ٨.٦١ + (٠.٧١) × درجة الطالبات للممارسات للنشاط الرياضى فى مقياس الخجل .

. التحقق من صحة الفرض والذى ينص على :

إمكانية التنبؤ بالوحدة النفسية فى ضوء الخجل لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

جدول (١٣)

نتائج تحليل الانحدار البسيط بين الخجل والوحدة النفسية

لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى

المتغير	معامل الارتباط R	التباين المشترك R square	قيمة نسبة (F) للارتباط المتعدد	قيمة الثابت Constant	وزن الانحدار العادي قيمة B	وزن الانحدار المعياري قيمة Beta	قيمة T
الخجل	٠.٦٤	٠.٤١	**١١٥.٣٣	٣٩.١٠	٠.٨٤	٠.٦٤	**١٥.٢٣

** دالة عند مستوى ٠.٠١ * دالة عند مستوى ٠.٠٥

- يتضح من الجدول (١٣) :

بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد (٠.٦٤) ، وقيمة التباين الحادث من مقياس الخجل (٠.٤١) وهى تدل على نسبة إسهام قدرها ٤١% من تباين المتغير التابع (الوحدة النفسية) ، وبلغت قيمة النسبة الفائية (١١٥.٣٣) وهى دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، ويمكن التنبؤ بالوحدة النفسية فى ضوء الخجل لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى من خلال المعادلة الآتية :

- الوحدة النفسية = ٣٩.١٠ + (٠.٦٤) × درجة الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى فى مقياس الخجل .

. التحقق من صحة الفرض والذى ينص على :

إمكانية التنبؤ بالقلق فى ضوء الخجل لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

جدول (١٤)

نتائج تحليل الانحدار البسيط بين الخجل والقلق لدي الطالبات

الممارسات للنشاط الرياضي

المتغير	معامل الارتباط R	التباين المشترك R square	قيمة نسبة (F) للارتباط المتعدد	قيمة الثابت Constant	وزن الانحدار العادي قيمة B	وزن الانحدار المعياري قيمة Beta	قيمة T
الخجل	٠.٨٢	٠.٦٧	**٢٤٣.٢٣	٣١.٥٤	٠.٤٨	٠.٨٢	**٢١.٨٩

** دالة عند مستوى ٠.٠١ * دالة عند مستوى ٠.٠٥

- يتضح من الجدول (١٢) :

بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد (٠.٨٢) ، وقيمة التباين الحادث من مقياس الخجل (٠.٦٧) وهى تدل على نسبة إسهام قدرها ٦٧% من تباين المتغير التابع (القلق) ، وبلغت قيمة النسبة الفائية (٢٤٣.٢٣) وهى دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، ويمكن التنبؤ بالقلق فى ضوء الخجل لدي الطالبات الممارسات للنشاط الرياضى من خلال المعادلة الآتية :

. القلق = $٣١.٥٤ + (٠.٨٢) \times$ درجة الطالبات للممارسات للنشاط الرياضى فى مقياس الخجل .
التحقق من صحة الفرض والذى ينص على :

إمكانية التنبؤ بالقلق فى ضوء الخجل لدي الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

جدول (١٥)

نتائج تحليل الانحدار البسيط بين الخجل والقلق لدي الطالبات

غير الممارسات للنشاط الرياضي

المتغير	معامل الارتباط R	التباين المشترك R square	قيمة نسبة (F) للارتباط المتعدد	قيمة الثابت Constant	وزن الانحدار العادي قيمة B	وزن الانحدار المعياري قيمة Beta	قيمة T
الخجل	٠.٥٩	٠.٣٤	**٦٣.٠٥	٥٦.١٠	٠.٢٤	٠.٥٩	**٣٩.٢٥

** دالة عند مستوى ٠.٠١ * دالة عند مستوى ٠.٠٥

- يتضح من الجدول (١٣) :

بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد (٠.٥٩) ، وقيمة التباين الحادث من مقياس الخجل (٠.٣٤) وهى تدل على نسبة إسهام قدرها ٣٤% من تباين المتغير التابع (القلق) ، وبلغت قيمة النسبة الفائية (٦٣.٠٥) وهى دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، ويمكن التنبؤ بالقلق فى ضوء الخجل لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى من خلال المعادلة الآتية :

- القلق = ٥٦.١٠ + (٠.٥٩) × درجة الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى فى مقياس الخجل .

تفسير النتائج:

- توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين الخجل والوحدة النفسية لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضى

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (حنان بنت أسعد) (٢٠٠٢) ودراسة (رانيا الصاوى) (٢٠٠٣) ويعزى والباحث هذه النتيجة أنه على قدر ممارسة الطالبات النشاط الرياضى إلا أنهم يشعرون بقدر بسيط من الخجل، فالخجل هنا مرتبط بالوحدة النفسية ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الخجل ذو صلة وثيقه بالوحدة النفسية ، إذ أنه كلما ارتفعت حدة الخجل لدى الطالبات كلما شعرت الطالبة بالوحدة النفسية فهناك خصائص نفسية وسلوكية مرتبطة بينهما من أهمها تجنب التفاعل والاحتكاك مع الآخرين ، كذلك تتضمن أيضاً جوانب معرفية مثل الخبرة فى كيفية التعرف نحو الآخرين ، إلى جانب الشعور بالارتباك وضعف القدرة على الاسترخاء والشعور بعدم الجاذبية من الآخرين

- توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين الخجل والوحدة النفسية لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عماد مخيمر) (٢٠٠٣) ودراسة (حنان بنت أسعد) (٢٠٠٢) ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الخجل لدى الطالبات غير الممارسات مرتفع بشكل ملحوظ جداً ، وتجدر الإشارة إلى أن شعور الطالبات غير الممارسات بالخجل فى حد ذات ليس أمراً خطراً ولكن ينجم عن الخجل عدم ارتياح ، وعدم قدرتها على الاندماج مع الآخرين ، مما يؤدي إلى عرقلة مشاركتها مع أقرانها فى الأنشطة والتفاعلات الاجتماعية والرياضية المختلفة ، مما يؤدي إلى تجنب التواصل والارتباط بالعلاقات مع الغير ، وعدم القدرة على الاشتراك فى العديد من الأنشطة الرياضية والاجتماعية والخوف مما قد يعيق النمو النفسى لديها ، كذلك الخوف من تقاوم الأمر إلى العزلة التى يصعب التعامل معها .

- توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين الخجل والقلق لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضى.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الضوى) (٢٠٠٥) وتشير هذه النتيجة إلى أنه على قدر ممارسة الطالبات للنشاط الرياضى إلا أنهم يشعرون أيضا بقدر من القلق ولكن ليس بنفس قدر القلق الذى يشعرون به غير الممارسات ، ولكن شعور الطالبات بالممارسات بالقلق هنا أمر طبيعى ، فشعورهن هنا بالقلق يرجع إلى أنهم يمتلكون قدر من الإحساس بالخجل الذى أدى إلى شعورهن بالقلق ولكن حدة الشعور بالقلق هنا تقل عن غير الممارسات وذلك نظرا لممارستهن النشاط الرياضى الذى يؤثر بشكل إيجابى على خفض حدة الخجل لديهن ، وبالتالي يقل شعورهن بالخجل ، فممارسة الأنشطة الرياضية هنا تساعد على نمو العلاقات الاجتماعية بشكل جيد ، وبالتالي يقل شعورهن بالقلق والخوف من العلاقات الاجتماعية.

- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الخجل والقلق لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى .

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى شعور الطالبات غير الممارسات بالخجل الأمر الذى جعلهم يشعرون بدرجة عالية من التوتر والخوف ، وذلك يؤثر على المواقف الاجتماعية التى يمرون بها فى العملية الحياتية لهم ، فتجد شعورهن يمتلكه القلق وتشعر بالقيود والعجز فى تصرفاتها ، فهم غير قادرين على التعبير عن مشاعرهن الحقيقية ، نظرا لشعورهن بالخوف والتوتر والقلق الذى يمتلكهن ، فيؤثر ذلك على نظرتهم للحياة فتكون سلبية ، ويصبحوا غير قادرين على مواجهه مشاكلهم الحياتية ، الأمر الذى يجعلها تتشكك فى قدراتها وإمكانيتها الذاتية ، ويقل تركيزها وتكون أفكارها ومعتقداتها خاطئة .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضى فى الخجل وفى اتجاه غير الممارسات .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (سالى عنتر) (٢٠٠٦) وتشير هذه النتيجة إلى أن الطالبات غير الممارسات يشعرون بدرجة عالية من الخجل ، فالطالبات غير الممارسات يمتلكن شعور الخجل الأمر الذى يؤثر على سلوكهن فتظهر سلوكيات عدة وهى قلة الحديث مع الغرباء ، والنظر لأى شيء عدا من يتحدث معها ، ويمتلكها مشاعر الضيق عند الاضطرار إلى التحدث ، والشعور بالحرج عند تكليفها لأى عمل ، كذلك تشعر بارتفاع فى ضربات القلب وخفقان الفم والحلق ، والارتجاف ، والارتعاش اللاإرادي وزيادة فى النبض ، بينما الطالبات الممارسات للنشاط الرياضى يشعرون بدرجة ضئيلة من الخجل ولكن ليس بنفس القدر الذى تشعر به الطالبة غير الممارسة وهذا يرجع إلى ممارسة النشاط الرياضى الذى يؤثر على سلوكها تأثير إيجابى فتظهر بسلوك أقل حدة ودرجة قليلة من الخجل والقلق الذى تشعر به الطالبة غير الممارسة وهذا يرجع إلى ممارستها للنشاط الرياضى الذى يؤثر على علاقتها الاجتماعية مع الآخرين ، فلقد أستطاع

النشاط الرياضى تحقيق التوازن ، والراحة النفسية والسعادة والتعبير عن الذات وتحقيق حاجات الطالبات الممارسات للنشاط الرياضى والوصول بهن إلى الاستقرار النفسى .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضى فى الوحدة النفسية وفى اتجاه غير الممارسات .

تشير هذه النتيجة إلى شعور الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى بالوحدة النفسية ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى يمتلكهن الخجل الذى يجعلهن يتراجعن عن إقامة علاقات اجتماعية مرضيه لهن بينها وبين الاخرين لذلك يمتلكها شعور الوحدة النفسية والانعزال ، فهى غير مهتمة بالبيئة المحيطة بها وتفضل الصمت عن التحدث ، فتجدها غير مندمجة فى علاقتها مع الآخرين وعدم قدرتها المشاركة فى التفاعلات والانشطة مما يؤدي إلى العزلة والوحدة النفسية ، والشعور بالوحدة النفسية خبرة مؤلمة تعيشها الطالبة نتيجة شعورها بافتقاد القبول والحب والاهتمام من جانب الآخرين ، ويترتب على ذلك نمو مشاعر العجز عن إقامة علاقات اجتماعية مشبعة لها وعدم شعورها بالألفة والمودة والعلاقات الحميمة ، وبالرغم من أنها محاطة من الآخرين إلا أنها تشعر بالوحدة النفسية ، فاستطاع النشاط الرياضى تطوير وتحسين الصفات البدنية والنفسية التى تساهم فى تكيف الطالبات الممارسات للنشاط الرياضى مع البيئة المحيطة بهم وتطوير المهارات الاجتماعية لديهن .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضى فى القلق وفى اتجاه غير الممارسات .

تشير هذه النتيجة إلى شعور الطالبات غير الممارسات بالخجل الأمر الذى جعلهن يشعرن بالخوف والتوتر والقلق الذى يؤثر على نظرتهم للحياة فتكون نظرة سلبية ، ويصبحوا غير قادرين على مواجهه مشاكلهن الحياتية ، وتتشكك فى قدراتها الذاتية ويقل تركيزها ويتكون لديها أفكار ومعتقدات خاطئة ، فالخجل هنا أدى إلى نمو الشعور بالقلق الأمر الذى أدى إلى نمو شعور التوتر والخوف والقلق لديهن فيشعرون بعدم الراحة والتحفظ فى وجود الآخرين ، وذلك نظراً لشعورهم الشديد بالقلق والتهديد من المواقف الاجتماعية ، واستطاع النشاط الرياضى إضفاء روح البهجة والسعادة والأمن النفسى والاجتماعى للطالبات الممارسات للنشاط الرياضى ، وتحقيق التوازن النفسى .

- إمكانية التنبؤ بالوحدة النفسية فى ضوء الخجل لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

وتشير هذه النتيجة إلى أنه يمكن التنبؤ بشعور الطالبات بالوحدة النفسية وذلك فى ضوء درجة شعورها بالخجل ، فكلما ارتفع شعور الخجل لدى الطالبات وخاصة غير الممارسات

للنشاط الرياضى كلما أدى هذا إلى شعورهن بالوحدة النفسية فكلاهما يؤدي إلى الفشل في التكيف الاجتماعى ، حيث أن الطالبة الخجولة تعيش أنماط من السلوك غير اجتماعية ، ولكن ممارسة الطالبات للنشاط الرياضى يؤدي إلى الحد من الشعور بالخجل وبالتالي يقلل من شعورها بالوحدة النفسية الأمر الذى يجعلها قادرة على التكيف مع المواقف الاجتماعية عن غيرها ، وهذا يرجع إلى أهمية ممارسة النشاط الرياضى فى نمو العلاقات الاجتماعية وسرعة تكيف الفرد مع المواقف والشعور بدرجة عالية من الصحة النفسية .

- إمكانية التنبؤ بالوحدة النفسية فى ضوء الخجل لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

وتشير هذه النتيجة إلى أنه يمكن التنبؤ بشعور الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى بالوحدة النفسية وذلك فى ضوء درجة شعورها بالخجل ، فالخجل هنا لدى الطالبات غير الممارسات يدفعهن إلى الهروب والانسحاب وتقادى المواقف الاجتماعية وذلك بغرض تجنب الأذى ، فتعيش فى وحدة وانعزال عن الآخرين ، فالخجل لدى الطالبة غير الممارسة للنشاط الرياضى هو بمثابة إشارة غر لفظية أو نداء يمنعها من الدخول فى علاقات اجتماعية ، وبالتالي تشعر بحساسية مفرطة تجاه الآخرين وتقل لديها فرص التعلم والارتقاء بالمهارات الشخصية وخاصة المهارات الاجتماعية وبالتالي بعدم القدرة فى التكيف الاجتماعى

- إمكانية التنبؤ بالقلق فى ضوء الخجل لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

وتشير هذه النتيجة إلى أنه يمكن التنبؤ بالقلق لدى الطالبات غير الممارسات وذلك فى ضوء شعورهن بالخجل ، فتجد أنه كلما شعر الطالبات الممارسات بدرجة من الخجل كلما أدى هذا إلى شعورهن بدرجة من القلق ولكن شعور الطالبات هنا بالخجل أمر طبيعى فمستوى شعورهن بالقلق ليس من درجات القلق المفرط بشكل كبير ولكن نظرا لمعانتهم من الخجل أدى هذا إلى شعورهن بدرجة من درجات القلق فيشعرن بدرجات متفاوتة من التوتر والخوف ولكن ليس نفس درجة شعور الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى فتشعر بالخوف والتحفظ .

- إمكانية التنبؤ بالقلق فى ضوء الخجل لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

وتشير هذه النتيجة إلى أنه يمكن التنبؤ بالقلق لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى وذلك فى ضوء درجة شعورهن بالخجل ، فتشعر الطالبة غير الممارسة للنشاط الرياضى بدرجة عالية من الخجل الأمر الذى يجعلها تشعر بالتوتر والخوف والقلق وعدم القدرة على التعبير عن مشاعرها الحقيقية ، وتكون غير قادرة على مواجهه مشاكلها الحياتية ، وتتشكك فى قدراتها ويتكون لديها أفكار ومعتقدات خاطئة ، فيؤدى ذلك إلى الشعور بالخوف وعدم القدرة

على تحقيق أهدافها ، وانخفاض مستوى طموحاتها ، وتشعر بعدم الراحة والتحفيز في وجود الآخرين ، وخاصة تجاه المواقف الاجتماعية .

الاستنتاجات:

- توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين الخجل والوحدة النفسية لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي
- توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين الخجل والوحدة النفسية لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي
- توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين الخجل والقلق لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي
- توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائياً بين الخجل والقلق لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي
- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في الخجل وفي اتجاه غير الممارسات .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في الوحدة النفسية وفي اتجاه غير الممارسات .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في القلق وفي اتجاه غير الممارسات .
- إمكانية التنبؤ بالوحدة النفسية في ضوء الخجل لدي الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- إمكانية التنبؤ بالوحدة النفسية في ضوء الخجل لدي الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- إمكانية التنبؤ بالقلق في ضوء الخجل لدي الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- إمكانية التنبؤ بالقلق في ضوء الخجل لدي الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

التوصيات:

- تشجيع الطالبات على ممارسة الأنشطة الاجتماعية .
- إجراء العديد من الدراسات حول الخجل وخاصة في المجال الرياضي بشكل أكبر ويتصف بالشمولية .
- تعزيز الثقة بالنفس لدى الطالبات من خلال البرامج التربوية .
- تدريب الطالبات على الاسترخاء وذلك بغرض خفض حدة الشعور بالتوتر والقلق .
- الاهتمام ببرامج التوجيه والإرشاد النفسي في الجامعات .
- الوقوف على أسباب هذه الظاهرة والعمل على الحد منها .

- تطبيق برامج لتنمية الكفاءة الاجتماعية للطالبات الخجولات لما لهو من تأثير ايجابي في تنمية مهارات الطالبات وخفض حدة الشعور بالخجل لديهن .
- إجراء العديد من البرامج الارشادية لتنمية المهارات الاجتماعية لدى الطالبات .
- الاهتمام بالأنشطة الرياضية والترفيهية لتكون مجالا حقيقيا لنمو العلاقات الاجتماعية ، وإكساب الطالبات المهارات الاجتماعية الازمة .

المراجع

المراجع العربية :

- ١ - **أمال جودة** : الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد ٣٠ ، الجزء ١ ، ٢٠٠٦ م .
- ٢- **أمال عبد السميع باظه** : بحوث وقراءات فى الصحة النفسية ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٩٩م.
- ٣- **أمانى عبد المقصود** : مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين مكفوفي البصر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٣ م .
- ٤- **حسام الدين طوسون** : فاعلية استخدام برنامج خدمة الجماعة للتخفيف من حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى تلاميذ وتلميذات الصف الخامس الابتدائي ، دراسة تجريبية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، ٢٠٠٣ م .
- ٥- **حسانى الضوى وأخرون** : تأثير موضع الضبط وأساليب العزو والخجل فى التحصيل الأكاديمي لطلاب كلية الفنون الجميلة ، دراسة باستخدام تحليل المسار ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، العدد ٥٨ ، ٢٠٠٥ م .
- ٦- **حسين عبد العزيز الدرينى** : مقياس الخجل ، القاهرة ، دار الفكر العربى (١٩٩٨) م
- ٧- **حنان أسعد محمد خوج** : الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية واساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة ، كلية التربية قسم علم النفس ، ٢٠٠٢ م .
- ٨- **رانيا الصاوى** : الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بكل من التوافق النفسى والاجتماعى ومفهوم الذات لدى المراهقين المودوعين بمؤسسات الرعاية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، ٢٠٠٣ م .

- ٩- رمزية الغرب : العلاقات الانسانية فى حياة الصغير ، مكتبة الانجلو سكسونية ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ١٠- زينب محمود شقير: مقياس قلق المستقبل، ط١، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ٢٠٠٥ م.
- ١١- زكريا الشربيني: المشكلات النفسية عند الاطفال ، دار الفكر العربى ، ، ط١، ٢٠٠١ م .
- ١٢- سالى صلاح عنتر : الخجل وعلاقته بإبعاد المهارات الاجتماعية وفاعلية تدريب المهارات الاجتماعية فى خفض الشعور بالاحجى ، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية ، جامعة قناة السويس ، المجلد ١ ، العدد ٦، ٧، ٢٠٠٦ م .
- ١٣- عباس عبد الفتاح الرملى ، محمد ابراهيم شحاتة : اللياقة والصحة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٠ م .
- ١٤- عبد الرقيب البحيرى : مقياس الشعور بالوحدة النفسية ، القاهرة ، النهضة المصرية، ١٩٨٥ م .
- ١٥- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، ط٢ ، الكتاب الجامعى مصر ، ١٩٨٢ م .
- ١٦- عماد مخيمر : الرفض الوالدى ورفض الأقران والشعور بالوحدة النفسية فى المراهقة ، مجلة دراسات نفسية ، القاهرة ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، المجلد ١٣ ، العدد ١ ، ٢٠٠٣ م .
- ١٧- فريج عويد العنزى : المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل ، دراسة ارتباطية عاملية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت ، المجلد ٢٩، العدد ٣، ٢٠٠١ م .
- ١٨- محمد حسن علاوى : سيكولوجية العدوان والعنف فى الرياضة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨ م .
- ١٩- محمد طاهر طلب : مشكلات الأبناء من الجنين إلى المراهقة ، دار الجامعة المعرفية ، مصر ، ١٩٨٧ م .
- ٢٠- مروان سليمان سالم الداى : فاعلية برنامج مقترح لزيادة الكفاءة الاجتماعية للطلاب الخجولين فى مرحلة التعليم الأساسى ، كلية التربية ، قسم علم النفس، غزة ، ٢٠٠٨ م .

٢١- مصطفى غالب : نقطة ضعف فى سبيل موسوعة نفسية ، العدد ١٩ ، بيروت ، دار ومكتبة الهلال ، ١٩٩٥ م .

٢٢- ممدوحة سلامة : علم النفس الاجتماعي "أنا وأنت والآخرين" ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ٢٠٠٠ م .

٢٣- ناجيه مصطفى: فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ٢٠٠٤ م .

٢٤- هاني عتريس : المهارات الاجتماعية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٧ م .
المراجع الأجنبية :

25- Engin, D., Erdal H., & Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with Respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Journal of Social Behavior and Personality, Vol. 33, No. 1, pp. 19-33.*

26-Ditommaso,E.,mcnulty,C.,ross,L.,&burgess,.2003Attachment styles, social skills and loneliness in young adults journal of personality and individual Differences, Vol. 35,pp 303-312.

الخجل وعلاقته بالوحدة النفسية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي
بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

• د/ ابراهيم رشاد محمد

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين الخجل والوحدة النفسية والقلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية من (الفرقة الأولى - الفرقة الثانية - الفرقة الثالثة - الفرقة الرابعة) وقد استخدم الباحث مقياس الخجل ، ومقياس الوحدة النفسية ، ومقياس القلق ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الخجل والوحدة النفسية والقلق لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي بكلية التربية الرياضية ، ومن أهم التوصيات الاهتمام بالأنشطة الرياضية والترويحة لتكون مجالا حقيقيا لنمو العلاقات الاجتماعية ، وإكساب الطالبات المهارات الاجتماعية اللازمة و إجراء العديد من الدراسات حول الخجل وخاصة في المجال الرياضي بشكل أكبر ويتصف بالشمولية .

ملحقات البحث

ملحق (١)
مقياس الخجل
إعداد حسين الدرينى (١٩٩١)

م	العبارات	نعم	أحياناً	لا
١	أتردد عدة مرات قبل أن أسأل المدرس أثناء الحصة.			
٢	أحب أن يخرج المدرس بعد انتهاء الحصة فوراً.			
٣	أميل إلى مناقشة زملائي في الصف.			
٤	أحب أن يُوجَّه إليّ المدرس أسئلة في الصف.			
٥	أحب أن أقود زملائي.			
٦	أشارك زملائي في الأنشطة المختلفة.			
٧	عند زيارة الضيوف لنا في المنزل أفضل الجلوس وحدي في غرفتي			
٨	أتحدث إلى زوارنا في المدرسة.			
٩	أنتهز الفرص لتكوين صداقات عديدة.			
١٠	أبقى مع أصدقائي خار البيت مدة طويلة.			
١١	أرتبك في الإجابة عندما يوجه إليّ سؤال ممن يكبروني سناً .			
١٢	يحمر وجهي في مواقف المواجهة مع الآخرين.			
١٣	لا أنظر إلى الشخص الذي يحدثني.			
١٤	أفضل الصمت إذا جلست في مجموعة من الناس.			
١٥	أحب مواجهة المشكلات والتغلب عليها .			
١٦	أكره تناول الطعا في المطاعم العامة لوجود العديد من الناس.			
١٧	أبحث عن مبررات تمنعني من حضور الاجتماعات العامة.			
١٨	تضيع مني إجابة سؤال أعرفها جيداً عند وقوفي أما المدرس والتلاميذ.			
١٩	أفقد بعض حقوقي لأنني أفضل تجنب مواجهة الآخرين ومناقشته.			
٢٠	أحاول ألا أكون في مرمى بصر المدرس أو قائد الاجتماع.			
٢١	أتخير المقاعد الخلفية أو الجانبية للجلوس في الصف أو الاجتماعات العامة.			
٢٢	إذا فقدت شيئاً أحجل من سؤال زملائي.			

م	العبارات	نعم	أحياناً	لا
٢٣	أتردد في الدخول إذا وصلت متأخراً إلى مكان الاجتماع أو الصف.			
٢٤	في طفولتي كنت أحب اللعب بمفردي.			
٢٥	إذا ناديت على زميل لي أثناء وجود الآخرين ول يرد أكرر النداء بلا تردد			
٢٦	أدبي (الشديد) يفقدني كثيراً من حقوقي.			
٢٧	أشعر بأنه تتقصني أساليب التعامل الناجحة.			
٢٨	أشعر بالضيق إذا اضطررت للدخول إلى المحلات العامة بمفردي والتعامل مع من فيها.			
٢٩	أتجنب مقابلة مدرسي أو كبار السن الذين يعرفونني في الطريق العام			
٣٠	أفضل الامتحانات الشفهية عن الكتابية.			
٣١	يقول الناس عني أنني خجول.			
٣٢	(أطرطق أصابعي) في مواقف المواجهة مع الآخرين			
٣٣	(أبلع ريقني) مراراً في مواقف المواجهة مع الآخرين.			
٣٤	أفضل عند معرفة أمر ما تجنباً لسؤال المدرس أو القائد عنه.			
٣٥	أقدم عملي لمدرسي شخصياً إلا إذا اضطررت لذلك.			
٣٦	أتصعب عرقاً إذا طُلب مني الحديث أما المجموعة.			

ملحق (٢)
مقياس الوحدة النفسية إعداد
عبد الرقيب البحيري
(١٩٨٥)

إعداد عبد الرقيب أحمد البحيري

الاسم : السن :

الجنس : الوظيفة :

التعليمات :

فيما يلي مجموعة من العبارات تعبر عما تشعر به غالبا ، أقرأ كل عبارة بعناية ثم ضع علامة (صح) أمام العبارة التي تشعر أنها تعبر عما بداخلك ، لا تتوقف كثيرا في الاستجابة أمام كل عبارة .

م	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا
١	أشعر بأننى على وفاق مع المحيطين بى				
٢	أشعر أننى أمتلك الصحبة				
٣	ليس هناك شخص يمكننى أن أميل إليه				
٤	لا أشعر بأننى وحيدا				
٥	أشعر بأننى عضو في مجموعة أصدقاء				
٦	لى تأثير واضح على المحيطين بى				
٧	لا تدوم علاقتى بأحد فترة طويلة				
٨	لا يشاركنى من حولى اهتماماتى وأفكارى				
٩	أننى شخص منطلق				
١٠	هناك أناس أشعر أننى قريب منهم				
١١	أشعر أننى مهمل ممن حولى				
١٢	علاقاتى الاجتماعية سطحية				
١٣	لا أحد يعرفنى جيدا				
١٤	أشعر أننى معزول عن الآخرين				
١٥	أستطيع أن أجد الصحبة عندما أرغب في ذلك				
١٦	هناك أناس يفهموننى حقا				
١٧	أننى مخلوق تعس لأننى				
١٨	يحيط بى الناس ولكنهم يبعدون عنى				
١٩	هناك أناس يمكننى التحدث إليهم				
٢٠	هناك أناس يمكننى الميل إليهم				

ملحق (٣)
مقياس القلق محمد علاوى
(١٩٩٨)

مقياس القلق لسبيلبرجر (كسمة)

...../ الاسم /.....

...../ السن /.....

...../ النوع /.....

..... / التاريخ /.....

تعليمات الاختبار:

فيما يلي بعض العبارات التي يستخدمها الناس ليصفوا أنفسهم ، أقرأ كل عبارة وضع دائرة حول أى رقم على يسار العبارة بحيث تنطبق مع حالتك التي تشعر بها بصفة عامة .

- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة .
- لا تضع وقتا طويلا أمام أى عبارة وحاول أن تحدد الإجابة التي تبدو
- أنها تصف بدقة مشاعرك بصفة عامة

الباحث

م	العبارات	أبدا تقريبا	أحيانا	غالبا	دائما تقريبا
١	أشعر بسرور				
٢	أتعب بسرعة				
٣	أشعر أنني أكاد أبكى				
٤	أود لو كنت سعيدا مثل الآخرين				
٥	أخسر بعض الأشياء لأننى لا أستطيع اتخاذ قرار بسرعة كافية				
٦	أشعر باستقرار				
٧	أنا هادئ وأعصابى باردة				
٨	أشعر بأن المتاعب تتراكم على لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها				
٩	أقلق كثيرا من أشياء لا تستدعى حقيقة أن أقلق منها				
١٠	أنا سعيد				
١١	أميل إلى أخذ الأمور بجدية				
١٢	أشعر بعدم الثقة فى نفسى				
١٣	أشعر باطمئنان				
١٤	أحاول تجنب مواجهة مشكلة أو صعوبة				
١٥	أشعر باكتئاب				
١٦	أنا مرتاح البال				
١٧	تدور فى ذهنى بعض أفكار غير هامة تضايقنى				
١٨	عندما أ فشل فى شيء لا أستطيع أن أبعد عن فكرى				
١٩	أنا شخص ثابت				
٢٠	أصبح فى حالة توتر وارتباك عندما أفكر فى حياتى الحالية				