

## الاستقرار النفسي وعلاقته بالخجل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية

م.م مروه عبدالرحمن محمد  
Mohanadrr@yahoo.com  
مديرية تربية بغداد الرصافة الثانية

تاريخ التقديم 2023/8/12

تاريخ القبول 2023/9/28

تاريخ النشر: 2023/10/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### المستخلص

هدفت الدراسة الى التعرف على الاستقرار النفسي لدى الطالبات فضلا عن التعرف على العلاقة بين الخجل والاستقرار النفسي وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث تمثل مجتمع البحث من طالبات المرحلة الاولى والرابعة للعام واستخدم الباحث مقياس الخجل ومقياس الاستقرار النفسي كأداتين لقياس البحث وتم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث وتوصل الباحث الى الاستنتاجات التالية يتمتع الطالبات بارتفاع نسبة الخجل ويتمتع الطالبات بانخفاض درجة الاستقرار النفسي وجود علاقة ارتباط عكسية بين الخجل والاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الاولى والرابعة ويجب الاهتمام بتوعية الطالبات واجراء دراسة على الطالبات كلا على حدا في متغيرين الخجل والاستقرار النفسي .  
الكلمات المفتاحية : الخجل – الاستقرار النفسي – طالبات كلية التربية البدنية .

### Psychological stability and its relationship to shyness among female students of the university college of physical education and sports sciences almus- tansiriya

Marwa abed al rahman Mohamed

Mohanadrr@yahoo.com

Baghdad Al-Rusafa Second Education Directorate

### Abstract

The research aims to identify psychological stability among female students, as well as to identify the relationship between shyness and psychological stability. The researcher used the descriptive approach, which is appropriate to the nature of the research. The research community represents the female students of the first and fourth year of the year. The researcher used the shyness scale and the psychological stability scale as two tools to measure the research, and the data obtained was processed. The researcher reached the following conclusions: female students have a high degree of shyness, and female students have a low degree of psychological stability. There is an inverse correlation between shyness and psychological stability among female students in the first and fourth stages. Attention must be paid to raising awareness of female students and conducting a study on female students. Both of these variables are shyness and psychological stability

Keywords: shyness, psychological stability, demands of the College of Physical Education

#### ١-١ المقدمة واهمية البحث :-

أن التطورات السريعة التي يشهدها الحياة بكافة مستوياتها وخاصة العلمية والاجتماعية والنفسية افرزت الكثير من المشكلات نتيجة لتغيير اساليب الحياة والعلاقات الانسانية التي تربط التغيرات بأزدياد عدد المهمات المطلوبة منهم وتعدد وسائل اشباع حاجات الفرد وتداخلت اساليب التوازن التي ينبغي للفرد اتباعها لمسيرة الحياة المتجددة (العبيدي, ابراهيم, 1991: 3)

ويجب ان يحقق الفرد التوافق والتلاؤم مع هذه المتغيرات والضروف او ان يشعر بالرضا حتى يستطيع ان يواجه كل ما يعترض سبيله من عقبات ومشكلات (محمد, 2000: 7) ولكي يكون الطالبات قادرات على مواكبة التطورات والتغيرات السريعة على عاتق التربية والتعليم لاعداد جيل واعى ومتقن منظم يكون دعمه لبناء مجتمع سليم وهذا من اهم اهداف التربية الحديث لان الطلبة هم ركيزة المجتمع ومركز طاقاته الفعالة والقادرة على احداث التغيرات في مجالات الحياة لان الطلبة من اهم شرائح المجتمع واكثرها تأثيرا بالظروف المحيطة وذلك من خلال اكتسابهم المعرفة التي تؤهلهم لعملية البناء والتطور والازدهار ( مبارك, 2008: 67) وتشكل الجامعة الركيزة الاساسية لتطوير المجتمع وتمكنه من مسيرة التقدم العلمي لانها احدى المؤسسات الاجتماعية الفعالة لتعزيز الانماط السلوكية المقبولة وقد اشار لينفجر الى ان الاستقرار النفسي له تأثير في المشاعر الايجابية وفي البناء النفسي السليم (الشمرى, 2005: 306) وتأتي أهمية البحث الحالي الى ان الاستقرار النفسي وعلاقته بالخجل كلما تناولته البحوث النفسية مما يغني المعرفة النظرية والعملية لهذه المتغيرات والاهمية الوقائية للبحث الحالي لان قد يحفز الاشخاص الى زيادة الاهتمام برعاية الصحة النفسية للطالبات والعمل على تعزيز استقرارهم النفسي وعلاقته بالخجل ومعرفة قدراتهم المعرفية وامكاناتهم الجسدية واستثمارها بشكل ملائم مما يحقق أهدافهم وأهداف المجتمع الذي ينتمون اليه .

#### 1-2 مشكله البحث :-

ان المرحلة الجامعية تمثل البيئة الخصبة لاسئلة الطلبة التي تتوجه الى المستقبل والمصير والقيم وغيرها من الموضوعات الشائكة كل ذلك من شأنه ان يخلق حالة من القلق والتوتر المستمر لديهم ومن جهة اخرى تزداد هذه المشكلة خطورة في مرحلة الدراسة الجامعية باعتبارها مرحلة انتقالية مهمة في حياة الطالب لما تحتاجه هذه الفئة من قدرات نفسية وفكرية لمواجهة التوترات الطارئة او القلق بسبب مجيئهم من بيئات مختلفة الى مجتمع الجامعة وما يتطلبه هذا المجتمع الجديد من استعدادات وقدرات لتكوين صداقات واختلاط مع الجنس الاخر وطرائق دراسية مختلفة لذا يبرز الاستقرار النفسي الذي يساعده على اداء الوظائف والمهام الفكرية بصورة منسقة ومنظمة وهذا يدفع الباحث الى قياس سمة الاستقرار النفسي وعلاقته بالخجل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كأهم حاجة للطلبة في جانبها المادي والمعنوي فالطالب الجامعي بحاجة الى منظومه تربوية توازن بين حاجاته وقدراته وخصوصيات واقع المرحلة الجديدة وتغذي كل جانب منه كي تجعل منه انسانا مستقرا واثقا من قدراته وهذا مما دفع الباحث الى قياس سمة الاستقرار النفسي وعلاقته بالخجل لدى طالبات المرحلة الاولى والرابعة.

#### 1-3 أهداف البحث :-

- التعرف على درجة خجل لدى طالبات المرحلة الأولى والرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
- التعرف على درجة الاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى والرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

- التعرف على العلاقة بين الخجل والاستقرار النفسي لطالبات المرحلة الأولى والرابعة في كلية التربية البدنية .

- مقارنة بين الخجل والاستقرار النفسي لطالبات المرحلة الاولى والرابعة في كلية التربية البدنية .

#### 1-4 فروض البحث :-

وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الخجل و الاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى والرابعة في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة .

1-5-مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :- طالبات المرحلة الاولى والرابعة في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.

1-5-2 المجال المكاني :- قاعات كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.

1-5-3 المجال الزمني :- (2022/4/20) لغاية (2022/2/21)

1-6- تحديد المصطلحات :-

الخجل": حاله انفعاليه قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

1-2 منهج البحث :-

استخدام المنهج الوصفي لملائمته لمشكله وطبيعة البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته :-

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الأولى والرابعة في كلية التربية البدنية الرياضية في الجامعة المستنصرية تكون مجتمع البحث للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) والبالغ عددهم (٦٩) طالبة، عينه البحث قد تكون من (٤٠) طالبة يمثلون نسبه (٧٩، ٥٧) مجتمع البحث الأصلي وقد تم استبعاد (٩) طالب لعدم اكملهم الاستبيانات الخاصة بالبحث فضلا عن استبعاد (١٠) طالبة لمشاركتهم ضمن التجربة الاستطلاعية و (١٠) طالبات لأغراض الثبات، والجدول (١) يبين بعض المعلومات عن افراد عينه البحث . جدول 1

يبين مجتمع وعينته والطالبات المستبعدات ونسبتهم المئوية

| العينة                | العدد | النسبة المئوية |
|-----------------------|-------|----------------|
| مجتمع البحث           | 69    | 100%           |
| العينة                | 40    | 79,75%         |
| عدم اكمالهم الاستبيان | 9     | 13,04%         |
| الطالبات              | 10    | 49,14%         |
| المستبعدات            | 10    | 49,14%         |
| الثبات                |       |                |
| التجربة الاستطلاعية   |       |                |

2-3 وسائل جمع البيانات :-

- الاستبانة.

- المراجع العربية والأجنبية.

- مقياس الخجل .

- مقياس الاستقرار النفسي.

2-3-1 (مقياس الخجل وصفه وتصحيحه) :-

استخدم الباحث مقياس الخجل الذي تم تطبيقه في البيئة العراقية والمكون من (٣٠) فقره يجيب عنها الطالب ويتم تصحيحه وفق مقياس خماسي الدرج وقد حددت أمام كل فقره البدائل (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، ابدأ) و عند التصحيح تأخذ الأوزان (١،٢،٣،٤،٥) وبهذا تنحصر درجة المقياس من (30- 150) درجة، وكلما زادت درجة الطالبة زادت لديها صفة الخجل (كرماش , عباس , 2009: ص30).

2-3-2 مقياس الاستقرار وصفه وتصحيحه :-

استخدم الباحث مقياس الاستقرار النفسي المعد من قبل (صادق، ٢٠١٢) وقد احتوى المقياس على (٤١) فقره موزعه على ثلاث ابعاد وهي بعد (رجال الوجود المحيط بالفرد) والذي يتضمن (١٤) فقره و بعد (الوجود الخاص بالفرد) والذي يتضمن (١٦) فقره فضلا عن بعد (المشارك في العالم) والذي يتضمن (١١) فقره علما ان البدائل المستعملة في القياس ذات التدرج الثلاثي علي سلم ليكرث تأخذ الأوزان (1-2-3) و تشير الدرجة العاليه الى ارتفاع الاستقرار النفسي في حين تشير الدرجة المنخفضه الى انخفاض الاستقرار النفسي (صادق , شهيد 2012:ص35) وتم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة t-test والتي تعد من

الاساليب المهمة لحساب ثبات المقياس اذ تعطينا معلومات عن استقرار النتائج بوجود فاصل زمني بين التطبيقين وبهذه الطريقة اصبح المقياس جاهز للتطبيق .

2-4 المعدلات العلمية للمقياسين :-

2-4-1 (الصدق) الصدق الظاهري

الباحث يعرض المقياسين ملحق 1-2 على مجموعه من الساده الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي للتعرف على مدى صلاحية الفقرات للمقياسين ، وبعد استخراج نسبه اتفاق الساده الخبراء والمختصين تم قبول فقرات المقياسين بنسبه ١٠٠% مما يدل على صدق المقياسين و بالإمكان تطبيقهما على عينه البحث.

2-4-2 ثبات الاختبار وأعاده الاختبار :-

قام الباحث بتطبيق ياسين (الخجل والاستقرار) على عينه مكونه من طالبات مجتمع البحث وبعد فتره اسبوعين تم اعاده تطبيق المقياس نفسه على العينة في نفس الظروف وتم استخراج معامل الارتباط بيرسون

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينه قوامها (1٠) طالبات خارج مجتمع البحث وذلك بهدف الوقت اللازم للاجابة على المقياس من قبل الطالبات التأكد من فهم الطالبات لفقرات المقياسين وقدراتهم على الإجابة. وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية انه لا يوجد غموض في فقرات القياسين وتراوحت مده الإجابة على المقياسين حوالي 10-12 دقيقة والغرض من التجربة الاستطلاعية التعرف على العوامل والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات وتنظيم عمل الفريق المساعد وتوضيح التعليمات والارشادات المتعلقة بالمقاييس

2-5 التجربة الرئيسية :-

تم اجراء الاختبار الميداني في قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد على العينة الاساسية من كرة القدم والبالغ عددهن 10 طالبات بعد استكمال معاملات والمستلزمات العلمية المطلوب أعداد وتهيئه مقياسي (الخجل والاستقرار) تم تطبيقهم على عينه البحث .

2-6 الوسائل الإحصائية :-

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية spss بواسطة الحاسبة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية ومعامل الارتباط بيرسون .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

3-1 عرض ومناقشة نتائج الخجل لدى افراد عينة البحث :-

من اجل تحقيق الهدف الاول تم قياس الخجل لدى طالبات المرحلة الاولى والرابعة من خلال تطبيق مقياس الخجل وقد جرى اعتماد درجة المقياس اساس في التعرف على درجة الخجل لدى افراد عينة البحث

جدول (2)

يبين القيم الاحصائية لدى افراد عينة البحث لمقياس الخجل

اوضحت نتائج البحث ان الوسط الحسابي لافراد عينة البحث 126 وبأنحراف معياري 3,795 وعند مقارنة الوسط الحسابي لافراد العينة بالوسط الفرضي للمقياس البالغ 90 درجة وبأستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية 17,771 عند مستوى دلالة 0,05

| المعالم الاحصائية المتغيره | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|----------------------------|---------------|-------------------|----------------|--------|---------------|
| الخجل                      | 126           | 3,795             | 90             | 17,771 | 0,000         |

ويعزو الباحث الى ان النتائج التي حصل عليها الطالبات والمتمثل بامتلاكهم درجات عالية بالخجل الى التزامهم بالعادات والقيم السائدة في محافظة بغداد القائم على التنشئة التربوية والاجتماعية الصحيحة التي حددت اسس التفاعل والاختلاط بين الجنسين في مراحل الدراسة التي سبقت مرحلة الدراسة الجامعية فضلا

عن أي خصوصية وما تحتويه من عرض وتطبيق للمهارات الحركية له الاثر الكبير في خلق حاله من الخجل لدى الطالبات عند عرض وتطبيق هذه المهارات امام زملائهم من الطلاب .

3-2 عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين الخجل والاستقرار النفسي لأفراد عينة البحث من اجل معرفة العلاقة بين الخجل والاستقرار النفسي لأفراد عينة البحث كان لابد من استخراج معامل الارتباط البسيط بيرسون واهتت النتائج ان الوسط الحسابي لعينة البحث 52,74 وبانحراف معياري 5,36 وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط الفرضي تبين ان القيمة التائية المحسوبة تساوي 18,988

### الجدول (3)

يبين القيم الاحصائية لدى افراد عينة البحث على مقياس الاستقرار النفسي

| المعالم الاحصائية المتغيره | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي | قيمة ت المحسوبة | مستوى الدلالة |
|----------------------------|---------------|-------------------|----------------|-----------------|---------------|
| الاستقرار النفسي           | 52,74         | 5,36              | 82             | 18,988          | 0,000         |

ويعزو الباحث هذه النتائج الى ان الاستقرار النفسي هو عندما تتوفر احتياجات ومتطلبات الطالبات في البيئه التي تحقق لها الراحة والاطمئنان والامان وبما ان اغلب مواقف الدروس العلميه يكون فيها اختلاط بزملائهم الطلاب عند تأدية المهارات الحركية واعتبار ان الطلاب اكثر اتقانا في تأدية المهارات الحركية وهذا بدوره يخلق حاله عدم الاستقرار النفسي للطالبات .

3-3 عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين الخجل والاستقرار النفسي لأفراد عينة البحث من اجل معرفة العلاقة بين الخجل والاستقرار النفسي لأفراد عينة البحث كان لابد من استخراج معامل الارتباط البسيط بيرسون ويعزو الباحث هذه النتائج او العلاقة بين المتغيرين من خلال معرفة العوامل التي تسبب بارتفاع درجة الخجل ومعظمها من العوارض البيئية والمتمثلة في مرحلة انتقال الطالبات من مرحلة الى اخرى فمن خلال ملاحظة الباحث الموقف والاحداث

المفاجئة التي قد تعد بمثابة مواقف محرجة تعترض الطالبة اثناء تأدية الدروس العملية وجد بعض المؤشرات اعراض سلوكية في احمرار الوجه والارتباك وبالتالي العقل لايتحمل تلك الاستدعاءات السريعة فيقوم العقل بجهد عظيم ويحقق المطلوب فيأمر القلب بضخ الدم بشكل متزايد لكي يصل الى انحاء الجسد يتهيا للامر المطلوب ويعطي العقل اوامر الى جميع اعضاء الجسد بعدم عمل أي حركة لارادية الا بموافقة العقل كل هذه الاعراض والمؤشرات كفيلة بان تجعل الطالبة غير مترنة انفعاليا وبالتالي تقل قدرتها على التركيز وينخفض الاستقرار النفسي لديها وان الشخص الغير مستقر يشعربأن بيئته تهدده ويشعر بالخوف من المجهول (العبيدي , ابراهيم, 2015: ص30).

### 4-1 الاستنتاجات :-

استنتج الباحث ما يلي :-

- تتمتع طالبات المرحلة الاولى والرابعة في كلية التربية البدنية بارتفاع درجة الخجل
- تتمتع طالبات المرحلة الاولى والرابعة بانخفاض درجة الاستقرار النفسي
- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الاولى والرابعة في كلية التربية البدنية .

### 4-2 التوصيات :-

- انطلاقا من الاستنتاجات التي قام الباحث بها فإنه يوصي بما يأتي: -
- الاهتمام بتوعية الطالبات بمتغيري الخجل والاستقرار النفسي من خلال محاضرات علم النفس والمحاضرات العلمية .
- إجراء دراسة على طالبات كل مرحلة على حدا في الخجل والاستقرار النفسي لمعرفة في أي مرحلة دراسية تكون اكبر .

- تعزيز مصادر الاستقرار النفسي وتطبيقها من خلال تطبيق البرامج الخاصة بعلم النفس والتي تسهم في مساعده الطالبات من الوقوع في دائرة الضغوط النفسية والتي تسهم في ثبات سلوك الطالبات أثناء أدائهم

#### المصادر

- 1- العبيدي, محمد ابراهيم(1991): قياس الاتزان الانفعالي عند ابناء الشهداء و اقربانهم الذين يعيشون مع والديهم, كلية التربية ابن رشد, جامعة بغداد (رسالة ماجستير غير منشورة).
- 2- ابو زيد, نبيله امجد وعبد الستار, ابتسام محمد: الخجل الاجتماعي وعلاقته ببعض الافكار اللاعقلانية لدى المراهقات (دراسة مقارنة) مجلة البحث العلمي في الاداب, العدد التاسع عشر, الجزء التاسع عشر, كلية البنات, جامعة عين الشمس, مصر.
- 2- الضبيعي, كفاح سعيد غانم(2003): الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي وعلاقته بالتصنيف الاجتماعي لدى الموظفين والموظفات لدوائر الدولة الكومية بامانه العاصمة صنعاء, اطروحة دكتوراه غير منشورة, بغداد, كلية الاداب, العراق.
- 3- الزعبي, احمد محد(٢٠٠٥): مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية والدراسية (أسبابها وسبل علاجها) ط١, دار الفكر, دمشق.
- 4- النبال, ماسيه احمر (١٩٩٩ م). الخجل وبعض ابعدا الشخصية دراسة مقارنة في ظل عوامل الجنس, العمر, الثقافة, الإسكندرية, دار المعرفة .
- 5- العبيدي, عفراء ابراهيم: (2015) الكماله العصابيه وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة, مجلة علوم الانسان والمجتمع العدد 14, العراق .
- 6- الشمري, جاسم فياض (2005): الانسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم , دمشق .
- 7- عبد المعطي, حسن مصطفى (2001): الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقه, مكتبة القاهرة للكتاب, القاهرة.
- 8- عواد محمد (٢٠١١). معجم الطب النفسي والعقلي, عمان: دار اساهم للنشر والتوزيع, الأردن.
- 9- صادق, مروة شهيد (2012) الاستقرار النفسي وعلاقته باليقضه لدى طلبة المرحلة الاعدادية, رسالة ماجستير, تربية اساسية, جامعة ديالى, العراق .
- 10- كرماش, حوراء عباس (2009) اتساق الذات وعلاقته بالخجل لدى طالبات كلية التربية في جامعة الفرات الاوسط, رسالة ماجستير, جامعة بابل, كلية التربية العراق .
- 11- محمد, عادل عبد الله(2000): دراسات في الصحة النفسية (الهوية, الاغتراب, الاضطرابات النفسية) ط1, دار الرشاد القاهرة, مصر.
- 12- مبارك, سليمان سعيد (2008): الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين و اقربانهم العاديين, ابحاث مجلة كلية التربية الاساسية, جامعة الموصل, المجلد 7, العدد 2, ص 66.
- 13- هفن, اسعد رشيد(٢٠١٠). الاستقرار النفسي لدى طالبات جامعه دهوك, مجله الأساسية, العدد (١٠) المجلد (٢) , العراق.

#### الملاحق

| ت  | الفقرات                                                       | تصلح | لا تصلح | تصلح بعد التعديل |
|----|---------------------------------------------------------------|------|---------|------------------|
| 1  | اتردد قبل حدوث اي مشاركته                                     |      |         |                  |
| 2  | اواجه صعوبة في التحدث مع شخص لا اعرفه                         |      |         |                  |
| 3  | اشعر بالارتباك قبل حدوث موقف اجتماعي                          |      |         |                  |
| 4  | انزعج عندما تنظر الى الطالبات في الكليات الاخرى               |      |         |                  |
| 5  | اتصيب عرقا اثناء تواجدي في المشاركات الرياضية                 |      |         |                  |
| 6  | يصعب عليه التعبير عن رأي في نقاش مع اشخاص لا اعرفهم           |      |         |                  |
| 7  | اتوتر قبل حدوث اي مشاركة                                      |      |         |                  |
| 8  | اتردد عند سؤالي شخصا ما عن امر معين                           |      |         |                  |
| 9  | اشعر بجفاف فمي عندما اكون بين الآخرين                         |      |         |                  |
| 10 | ارتبك كثيرا عندما يكون علي التحدث امام مجموعه من الاشخاص      |      |         |                  |
| 11 | ترد افكاري دائما اثناء مخالطة الآخرين                         |      |         |                  |
| 12 | اتضايق من مراقبة الآخرين لي اثناء الدرس                       |      |         |                  |
| 13 | يحمر وجهي احيانا عندما عندما اتبادل الحديث مع الآخرين         |      |         |                  |
| 14 | اكون عاجزه عن الكلام اذا ما دار حديث ما ضمن مجموعة من زميلاتي |      |         |                  |
| 15 | اشعر بالتوتر اثناء وجودي من الآخرين                           |      |         |                  |

|    |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| 16 | عندما اكون بين زميلاتي احاول عدم مشاركتهم الحديث         |
| 17 | اتحاشي اللقاءات الجديده مع طالبات من كلية التخرج         |
| 18 | تزداد دقات قلبي عندما اتحدث مع اشخاص لا اعرفهم           |
| 19 | اشعر دائما بردود جسدية كالحكة والتعرق                    |
| 20 | احتاج الى وقت حتى استطيع التغلب على خلجي                 |
| 21 | اشعر بعدم ثقتي بنفسي عند لقائي مع الاخرين                |
| 22 | اشعر ان الوقت يسير ببطء عندما اكون مع الاخرين            |
| 23 | اتجنب المشاركة عن الحديث عن الامور الجنسية               |
| 24 | افكر بأشياء ليس لها علاقة في المحاضره التي اكون فيها     |
| 25 | تزداد نبضات قلبي عندما اكون بين زميلاتي في اي موقف رياضي |
| 26 | افضل الصمت خشية ان تتجه انظار الاخرين نحوي               |
| 27 | افكر بأشياء غير مهمه عندما اكون مع اشخاص اخرين           |
| 28 | اشعر بانني مشلوله عندما افكر في لقاء مع اشخاص اخرين      |
| 29 | اتفادى اللقاء للمباركة للأشخاص                           |
| 30 | كثرة الناس حولي تربكني                                   |

| ت  | الفقرات                                    | تصلح | لاتصلح | تصلح بعد التعديل |
|----|--------------------------------------------|------|--------|------------------|
| 1  | اجد صعوبة في كسب ثقة الاخرين               |      |        |                  |
| 2  | اشعر بانني اقل نيميه من الاخرين            |      |        |                  |
| 3  | انا غير مهتمه باراء الاخرين علي            |      |        |                  |
| 4  | اجد صعوبة في التعامل مع الاخرين            |      |        |                  |
| 5  | اشعر برغبة بالانسحاب عندما اكون مع الاخرين |      |        |                  |
| 6  | احب الاختلاط مع الاخرين                    |      |        |                  |
| 7  | اشعر بالضيق عند اقتراب الاستاذ مني         |      |        |                  |
| 8  | اتعامل مع اصدقائي بشكل جيد                 |      |        |                  |
| 9  | احب تقديم المساعدة للآخرين                 |      |        |                  |
| 10 | اجد صعوبة في الحديث امام الاخرين           |      |        |                  |
| 11 | ارغب ان اكون افضل من الاخرين               |      |        |                  |
| 12 | ارى انم الاخرين يستحقون احترامي            |      |        |                  |
| 13 | ارى ان الناس طيبون بطبعهم                  |      |        |                  |
| 14 | ارغب في مشاركة الاخرين في مسراتهم واحزانهم |      |        |                  |
| 15 | اشعر ان الحياة ليس لها معنى                |      |        |                  |
| 16 | اجد صعوبة في التعبير عن افكاري             |      |        |                  |
| 17 | لدي ثقة عالية بنفسي                        |      |        |                  |
| 18 | استطيع حل مشاكلي وحدي                      |      |        |                  |
| 19 | اشعر بالضيق عندما يفضل علي شخص اخر         |      |        |                  |
| 20 | عندما اغضب احطم الاشياء القريبه مني        |      |        |                  |
| 21 | لدي القدرة على الوعي للعالم من حوالي       |      |        |                  |
| 22 | انا اعتقد ان الحظ يحالفني دائما            |      |        |                  |
| 23 | انا تعيسه في حياتي                         |      |        |                  |
| 24 | اخشى من التفكير بالمستقبل                  |      |        |                  |
| 25 | اشعر بالرضا لما وصلت اليهم من مستوى علمي   |      |        |                  |
| 26 | لدي القدرة على تجاوز المواقف الراهنه       |      |        |                  |
| 27 | افضل السهولة في المظهر والملابس            |      |        |                  |
| 28 | اشعر ان اختصاصي لايتناسب مع طموحاتي        |      |        |                  |
| 29 | لدي القدرة على انجاز الاعمال بشكل جيد      |      |        |                  |
| 30 | اتحمل المسؤولية عند اتخاذ اي قرار          |      |        |                  |

|    |                                                    |  |  |
|----|----------------------------------------------------|--|--|
| 31 | اشعر بانني اعيش علا عالم غير امن                   |  |  |
| 32 | اعتمد على الاخرين في انجاز واجباتي                 |  |  |
| 33 | اطلب رأي الاخرين عند انجاز واجباتي                 |  |  |
| 34 | تربطني علاقة جيدة بالآخرين                         |  |  |
| 35 | اشعر بالتفاؤل عندما افكر بالمستقبل                 |  |  |
| 36 | اجد اني شخص جيد في المجتمع الذي اعيش فيه           |  |  |
| 37 | ليس لدي الثقة بالآخرين                             |  |  |
| 38 | لدي القدرة على الوعي بالذات                        |  |  |
| 39 | اتحمل النتائج التي تترتب على الافعال التي اقوم بها |  |  |