

الخجل وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية في درس التربية الرياضية

م.م. سعد صالح الربيعي

العراق. المديرية العامة لتربية نينوى

Sdsalh002@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الى:

- ١- التعرف على درجة الخجل والاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية في درس التربية الرياضية
- ٢- التعرف على العلاقة بين الخجل والاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية في درس التربية الرياضية

واعتمد الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث ، وتمثل مجتمع البحث من طالبات اعدادية الرشيدية للبنات/محافظة نينوى للعام الدراسي(٢٠٢١-٢٠٢٢) والبالغ عددهم (840) طالبة ، تم اختيار عينة البحث من الطالبات بعد استبعاد عينة الثبات (١٠) طالبات واستبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٠) طالبات وبذلك بلغ افراد عينة البحث (٨٠) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، واستخدم مقياس الخجل ومقياس الاستقرار النفسي كأداتين للقياس في البحث ، وتم معالجة البيانات باستخدام(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، قانون النسبة المئوية ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

، قانون المتوسط الفرضي)

الكلمات المفتاحية: الخجل ، الاستقرار النفسي ، طالبات

Shyness and its relationship to psychological stability among middle school students in a physical education lesson

Saad Saleh Al-Rubaie

Nineveh Education / Rashidieh Intermediate School for Boys

Sdsalh002@gmail.com

Research Summary :

The research aims to identify the degree of shyness and psychological stability among middle school students in the physical education lesson, as well as identifying the relationship between shyness and psychological stability among middle school students in the physical education lesson. For girls / Nineveh Governorate for the academic year 2021-2022, their number is (840) female students. The research sample was selected from the female students after excluding the stability sample (10) female students and excluding the exploratory experiment sample of (10) female students, thus the research sample members reached (80) Female students were randomly selected, and the shyness scale and psychological stability scale were used as measurement tools in the research. The data was processed using (arithmetic mean, standard deviation, percentage law, simple correlation coefficient (Pearson), hypothetical mean law). Inverse correlation between shyness and psychological stability among middle school students.

Based on the conclusions reached by the researcher, he recommends the following: interest in educating female students about the variables of shyness and psychological stability through the study of educational guidance and its measurement at different periods for students during the different years of study in the school, using the correct educational methods at school and at home to enhance the students' confidence in themselves to overcome the feeling Ashamed and promote a sense of psychological stability.

ان التطورات السريعة التي تشهدها الحياة بكافة مستوياتها وخاصة العلمية والاجتماعية والنفسية ابرزت الكثير من المشكلات نتيجة لتغير اساليب الحياة والعلاقات الانسانية التي تربط الافراد مع انظمة المجتمع ، ولكي يكون الطلبة قادرين على مواكبة التطورات والتغيرات السريعة يقع على عاتق التربية والتعليم اعداد جيل واع ومتقف وقادر على احداث التغيرات في مجالات الحياة المختلفة. تعد ظاهرة الخجل من الظواهر السلبية التي قد تؤثر على طبيعة العلاقة البيئة المحيطة ، كما ويعتبر الخجل سمه من سمات الشخصية ذات صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد الى آخر ومن وقت الى آخر ومن عمر الى آخر

(ابو زيد وعبد الستار ، ٢٠١٨ ، ص٣)

ان الخجل قد يكون بمثابة ازمة وقتية تظهر عند اختلاف البيئات وهو بذلك يعتبر وضع طبيعي لكن الوضع غير الطبيعي هو ان يكون الخجل سمة متلازمة للشخص وهذا كما قد يترك آثار سلبية عند الشخص اذ يشير (المعطي ، ٢٠٠١) الى ان الخجل ممكن ان يؤدي الى نتائج سلوكية ومعرفية سيئة تسبب الاحجام عن الاتصال بالآخرين وعدم الاندماج معهم وعدم مواجهة الموقف. (عبد المعطي ، ٢٠٠١ ، ص٢١٣)

يعد الاستقرار النفسي من " المواضيع الهامة ، والتي لها فاعلية كبيرة ، وأثر ملموس وكبير في ديمومة حياة الإنسان واستمراريتها بالشكل الذي يضمن تحقيق تطورها نحو الأفضل ، والاستقرار النفسي يساعد الفرد علي أداء الوظائف والمهام العقلية بصورة منسقة ومنظمة ، وبذلك يحقق له قدراً أفضل من النجاح في أعماله" (هفن ، ٢٠١٠ ، ص٥٨)

ولعل المرحلة العمرية لطالبات المرحلة الاعدادية تبين في مرحلة المراهقة وما يرافقها من اضطرابات نفسية قد تؤثر على الاستقرار النفسي عند تأدية الدروس العملية وهذه المواقف تحتم على الطالبات احداث حالة من التوازن وقدرات نفسية عالية لمواجهة تلك الصعوبات وبالتالي التكيف مع هذه المواقف التي تطرأ على سلوكهن اثناء تأدية الدروس العملية لذا يحاول الباحث في هذه الدراسة تسليط الضوء على متغير الخجل كحالة ممكن ان يستجيب لها الطالبات اذا ما تعرضن للمواقف والمتغيرات التي من الممكن حدوثها اثناء ادائهن للمهارات الحركية لمختلف الفعاليات الرياضية في درس التربية الرياضية والى اي حد ممكن ان يكون للخجل دور في الاستقرار النفسي لديهن .

يعتبر الخجل معاناة كثير من الافراد ، وهذه المعاناة نفسية تتحكم وتستبد بصاحبها الى درجة تشل بها المواهب وتجعل السلوك الاجتماعي ضئيل الانتاج ضعيف الاثر ، والفرد يواجه كل يوم مواقف جديدة تتطلب منه قدرة نفسية عالية في مواجهة التحديات والتأقلم مع التغيرات البيئية التي قد تطرأ على حياته وتكون بمثابة عائق في سبيل تحقيق الهدف اذ الم يجد الاسلوب والطريقة المثلى للتعامل معها.

لذا جاءت هذه الدراسة لتكشف لنا طبيعة العلاقة بين حالة الخجل والاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية في درس التربية الرياضية.

ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على درجة الخجل لدى طالبات المرحلة الاعدادية.
- ٢- التعرف على درجة الاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية.
- ٣- التعرف على العلاقة بين الخجل والاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طالبات اعدادية الرشيدية للبنات للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢١) والبالغ عددهم (840) طالبة ، اما عينة البحث فقد تكونت من (٨٠) ، وقد تم استبعاد (١٠) طالبات لمشاركتهم ضمن التجربة الاستطلاعية و(١٠) طالبات لأغراض الثبات.

٢-٣ وسائل جمع البيانات:

- الاستبانة .
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- مقياس الخجل.
- مقياس الاستقرار النفسي .

٢-١-٣ مقياس الخجل وصفه وتصحيحه:

اعتمد الباحث مقياس الخجل الذي صممه (كرماش ، ٢٠٠٩) الذي تم تطبيقه في البيئة العراقية والمكون من (30) فقرة تجيب عنها الطالبة ويتم تصحيحه وفق مقياس خماسي التدرج وقد حددت امام كل فقرة البدائل (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابداً) وعند التصحيح تأخذ الاوزان (١,٢,٣,٤,٥) لل فقرات الايجابية ، و(١,٢,٣,٤,٥) لل فقرات السلبية ، وبهذا تنحصر درجة المقياس من (30 - 150) درجة ، وكلما زادت درجة الطالبة زادت لديها صفة الخجل .

٢-٣-٢ مقياس الاستقرار وصفه وتصحيحه

استخدم الباحث مقياس الاستقرار النفسي المعد من قبل (صادق ، ٢٠١٢) وقد احتوى المقياس على (٤١) فقرة ، علماً أن البدائل المستعملة في المقياس ذات التدرج الثلاثي على سلم ليكرت (تتطبق علي ، تتطبق علي الى حد ما ، لا تتطبق علي) وعند التصحيح تأخذ الاوزان (١,٢,٣) لل فقرات الايجابية و(١,٢,٣) لل فقرات السلبية وتشير الدرجة العالية إلى ارتفاع الاستقرار النفسي ، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض الاستقرار النفسي .

أ.د. عكله سليمان الحوري/علم النفس الرياضي/جامعة الموصل/كلية التربية الأساسية

أ.د. ثامر محمود الحمداني/علم النفس الرياضي/جامعة الموصل/كلية التربية الأساسية

أ.د. قصي حازم الزبيدي/طرائق تدريس/جامعة الموصل/كلية التربية الأساسية

أ.م.د. نشوان محمود الصفار/طرائق تدريس/جامعة الموصل/كلية التربية الأساسية

أ.م.د. احمد مؤيد/قياس وتقويم/جامعة الموصل/كلية التربية الأساسية

م.د. منهل خطاب سلطان/علم النفس الرياضي/جامعة الموصل/كلية التربية الأساسية

م.د. احمد هشام احمد/قياس وتقويم/جامعة الموصل/كلية التربية الأساسية

٢-٣-٣ المعاملات العلمية للمقياسين:

٢-٣-٣-١ الصدق (الصدق الظاهري)

قام الباحث بعرض المقياسين على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين* (في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم وطرائق التدريس) للتعرف على مدى صلاحية فقرات المقياسين ، وبعد استخراج نسب اتفاق السادة الخبراء والمختصين تم قبول فقرات المقياسين بنسبة ١٠٠% مما يدل على صدق المقياسين وبالإمكان تطبيقهما على عينة البحث .

٢-٣-٣-٢ الثبات (الاختبار وإعادة الاختبار)

قام الباحث بتطبيق مقياسي (الخجل والاستقرار) على عينة مكونة من (١٠) طالبات من مجتمع البحث وبعد فترة اسبوعين تم إعادة تطبيق المقياسين على نفس العينة وتحت نفس الظروف وباستخراج معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبارين تبين ان معامل الارتباط لمقياس الخجل يساوي (٠,٨٤) في حين بلغت قيمة معامل الارتباط لمقياس الاستقرار النفسي (٠,٩١) وهو مؤشر جيد لثبات المقياسين .

٢-٤ التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) طالبة وذلك بهدف:

- معرفة الوقت اللازم للإجابة على المقياسين من قبل الطالبات .
 - التأكد من فهم الطالبات لفقرات المقياسين وقدرتهم على الاجابة .
- وقد اظهرت التجربة الاستطلاعية انه لا يوجد غموض في فقرات المقياسين وتراوحت مدة الاجابة على المقياسين حوالي (10-15) دقيقة .

٢-٥ التجربة الرئيسية:

بعد استكمال المعاملات والمستلزمات العلمية المطلوبة لإعداد وتهيئة مقياسي (الخجل والاستقرار) تم تطبيقهما على عينة البحث البالغ عددها (٨٠) طالبة وذلك للفترة من (٢٠٢١/١٢/١) ولغاية (٢٠٢٢/٣/٢٨) في مدرسة اعدادية الرشيدية للبنات.

٢-٦ الوسائل الاحصائية: تم استخراج الوسائل الاحصائية بالاعتماد على الحقيبة الاحصائية (spss)

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض ومناقشة نتائج الخجل لدى افراد عينة البحث:

من اجل تحقيق الهدف الاول تم قياس الخجل لدى طالبات المرحلة الاعدادية في اعدادية الرشيدية للبنات في درس التربية الرياضية ، والجدول (١) يبين تفصيل ذلك .

الجدول (١) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة

لعينة مقياس الخجل

نوع العينة	العدد	درجة الحرية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
طالبات	٨٠	٧٩	١١٤,٥٠٠	١١,٤٨٩	٩٠	١٣,٤٨٧	٠,٠٠٠	معنوي

يتبين من الجدول (١) ان الوسط الحسابي (١١٤,٥٠٠) اعلى من المتوسط الفرضي (٩٠) مما يدل على ان طالبات المرحلة الاعدادية لديهن درجة عالية في مستوى الخجل خلال درس التربية الرياضية .

ويعزو الباحث النتائج التي حصل عليها الطالبات والمتمثلة بامتلاكهم درجات عالية في مستوى الخجل الى التزامهم بالعادات والقيم السائدة والقائمة على التنشئة التربوية والاجتماعية الصحيحة ، فضلا عن ان خصوصية درس التربية الرياضية وما يحتويه من عرض وتطبيق للمهارات الحركية له الاثر الكبير في خلق حاله من الخجل لدى الطالبات عند عرض وتطبيق هذه المهارات امام زميلاتهن من الطالبات والأساتذة.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (باج وزاركو ، ٢٠٠١) بان الطالبات الاتي لديهن درجة عالية من مستوى الخجل كانوا اقل رغبة في المشاركة في الانشطة الرياضية لما تفرضه العادات والتقاليد المجتمعية من الالتزام في مظهرهن وملابسهن ، هذا فضلا عن عدم وجود ثقافة ممارسة الانشطة الرياضية.

٣-٢ عرض ومناقشة نتائج الاستقرار النفسي لدى افراد عينة البحث:

من اجل تحقيق الهدف الثاني تم قياس الاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية من خلال تطبيق مقياس الاستقرار النفسي ، ، والجدول (٢) يبين تفصيل ذلك.

الجدول (٢) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة

لعينة مقياس الاستقرار النفسي

نوع العينة	العدد	درجة الحرية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
طالبات	٨٠	٧٩	٧٨,٥٢٥	٧,٩٧٧	٨٢	-٢,٧٥٥	٠,٠٠٥	غير معنوي

يتبين من الجدول (٢) ان الوسط الحسابي (٧٨,٥٢٥) اقل من المتوسط الفرضي (٨٢) مما يدل على ان طالبات المرحلة الاعدادية لديهن درجة منخفضة في مستوى الاستقرار النفسي خلال درس التربية الرياضية. ويعزو الباحث هذه النتائج الى ان الاستقرار النفسي شعور تحسه الطالبة عندما تتوفر احتياجاتها ومتطلباتها ومطالبها في البيئة التي تحقق لها الراحة والاطمئنان والامان ، وتتفق النتيجة مع دراسة

(بينيت وجوردن ، ١٩٨٥) التي اظهرت ان افراد المجموعة يشعرون بمستوى واطئ من الاستقرار النفسي.

٣-٣ عرض ومناقشة العلاقة بين الخجل والاستقرار النفسي لإفراد عينة البحث:

من اجل معرفة العلاقة بين الخجل والاستقرار النفسي لأفراد عينة البحث ، كما في الجدول (٣)

جدول (٣) يبين العلاقة بين درجة التوافق النفسي ودرجة الصعوبات لأفراد عينة البحث

ت	المقياس	العدد	درجة الحرية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
١	الخلل	٨٠	٧٩	١١٤,٥٠٠	١١,٤٨٩	-٠,٤٦٨**	٠,٠٠٢	معنوي
٢	الاستقرار النفسي			٧٨,٥٢٥	٧,٩٧٧			

يبين الجدول (٣) ان معامل الارتباط بين درجة الخلل ودرجة الاستقرار النفسي بلغ $(-٠,٤٦٨^{**})$ ، وتعد هذه القيمة دالة من الناحية الاحصائية لان مستوى الدلالة كان اقل من $(٠,٠٥)$ ، وتشير الاشارة السالبة الى وجود علاقة عكسية قوية بين الخلل والاستقرار النفسي.

ويعزو الباحث هذه النتائج او العلاقة بين المتغيرين من خلال معرفة العوامل التي تتسبب بارتفاع درجات الخلل ومعظمها من العوارض البيئية والمتمثلة في مرحلة انتقال الطالبات من مرحلة الى اخرى للمواقف والاحداث المفاجئة التي قد تعد بمثابة مواقف محرجة تعترض الطالبة اثناء تأدية الدروس العملية وجد ان بعض المؤشرات والاعراض السلوكية (كاحمرار الوجه ، الارتباك ، التلعثم) ، بالتالي العقل لا يتحمل تلك الاستدعاءات السريعة ، وهذا ما اكده (العبيدي ، ٢٠١٥) بان الشخص غير المستقر يشعر بأن بيئته تهدده وان الأذى سيلحق به في اي وقت فضلا عن شعوره بالخوف من المجهول ويترقب وقوع الخطر ويشعر بالارتياح من الآخرين والخلل عند اداء واجباته الملقاة على عاتقه .

(العبيدي ، ٢٠١٥ ، ص ١٥٨)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- يتمتع طالبات المرحلة الاعدادية بارتفاع درجة الخلل .

٢- يتمتع طالبات المرحلة الاعدادية بانخفاض درجة الاستقرار النفسي .

٣- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والاستقرار النفسي لدى طالبات الاعدادية .

٢-٤ التوصيات:

١- الاهتمام بتوعية الطالبات بمتغيري الخجل والاستقرار النفسي من خلال درس الارشاد التربوي وقياسه على فترات متفاوتة للطالبات خلال سنوات الدراسة المختلفة في المدرسة.

٢- استخدام الاساليب التربوية الصحيحة في المدرسة والبيت في تعزيز ثقة الطالبات بأنفسهن للتغلب على الشعور بالخجل وتعزيز الشعور بالاستقرار النفسي.

٣- إجراء دراسة على طالبات كل مرحلة على حدا في متغيري الخجل والاستقرار النفسي لمعرفة في أي مرحلة دراسية تكون الفروقات اكبر (الرابع ، الخامس ، السادس) الاعدادي .

المصادر

- ابو زيد ، نبيلة امين وعبد الستار ، ابتسام محمد (2018): الخجل الاجتماعي وعلاقته ببعض الافكار اللاعقلانية لدى المراهقات (دراسة مقارنة) ، مجلة البحث العلمي في الآداب ، العدد التاسع عشر ، الجزء الثالث ، كلية البنات ، جامعة عين شمس ، مصر .
- صادق ، مروة شهيد (2012): الاستقرار النفسي وعلاقة باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى ، العراق .
- عبد المعطي ، حسن مصطفى(2001): الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة ، مكتبة القاهرة للكتاب ، القاهرة .
- العبيدي ، عفراء ابراهيم (2015) الكمالية العصابية وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة ، مجلة علوم الانسان والمجتمع ، العدد (١٤) ، العراق .
- كرماش ، حوراء عباس (٢٠٠٩): اتساق الذات وعلاقته بالخجل لدى طالبات كلية التربية في جامعة الفرات الاوسط ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية ، العراق.
- هفن ، اسعد رشيد (2010): الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك ، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية ، العدد(١٠) المجلد (2) دهوك ، العراق .
- Page , Randy M. Zarco , Emilia P .(2001). “Shyness , Physical activity , and participation among philippine high school students” . Child Study sports team Journal.
- Bennet , G.m & Jordan , T .E. (1985): security-Insecurity and the Direction Aggressive Responses to Frustration , Indian J of Clinical Psychology , and Vol.4.

عزيزتي الطالبة:

بين يديك مجموعة من الفقرات يرجى اختيار ماينطبق منها عليك من خلال وضع علامة (✓) اما واحدة من البدائل الثلاثة ، علما انه لا يوجد اجابة صحيحة او خاطئة ولا حاجة لذكر الاسم .

ت	تتطبق علي	تتطبق علي الى حد ما	لا تتطبق علي
١	اجد صعوبة في كسب ثقة الآخرين		
٢	اشعر اني اقل قيمة من الآخرين		
٣	انا غير مهتمة براء الآخرين علي		
٤	اجد صعوبة في التعامل مع الآخرين		
٥	اشعر بالرغبة في الانسحاب عندما اكون مع الآخرين		
٦	احب الاختلاط مع الآخرين		
٧	اشعر بالضيق عند الاقتراب الاستاذة مني		
٨	اتعامل مع اصدقائي بشكل جيد بسهولة		
٩	احب تقديم المساعدة للآخرين		
١٠	اجد صعوبة في الحديث مع الآخرين		
١١	ارغب ان اكون افضل من الآخرين		
١٢	ارى ان الآخرين لا يستحقون اهتمامي		
١٣	اجد ان الناس طيبون بطبعهم		
١٤	ارغب في مشاركة الآخرين في مسراتهم واحزانهم		
١٥	اشعر ان الحياة لها معنى		
١٦	اجد صعوبة في التعبير عن افكاري		
١٧	لدى ثقة عالية بنفسي		
١٨	استطيع حل مشاكلتي لوحدي		
١٩	اشعر بالضيق عندما يفضل علي شخص اخر		
٢٠	عندما اغضب احطم الاشياء القريبة مني		
٢١	لدي القدرة على الوعي بالعالم من حولي		
٢٢	اعتقد ان الحظ يحالفني		
٢٣	اشعر بالتعاسة في حياتي		
٢٤	اخشى من التفكير بالمستقبل		
٢٥	اشعر بالرضا لما وصلت اليه من مستوى علمي		

٢٦	لدي القدرة على تجاوز المواقف الراهنة		
٢٧	افضل السهولة في المظهر والملبس		
٢٨	اشعر ان اختصاصي لايتناسب مع طموحاتي		
٢٩	لدي القدرة على انجاز الاعمال بشكل جيد		
٣٠	اتحمل المسؤولية عند اتخاذ القرار		
٣١	اشعر انني اعيش على عالم غير امن		
٣٢	اعتمد على الاخرين في انجاز واجباتي		
٣٣	اطلب رأي الاخرين عند انجاز واجباتي		
٣٤	تربطني علاقة جيدة بالآخرين		
٣٥	اميل الى مشاركة الاخرين في اعمالهم		
٣٦	اشعر بالتفاؤل عندما افكر في المستقبل		
٣٧	اجد اني شخص جيد في المجتمع الذي اعيش فيه		
٣٨	ليس لدي ثقة بالآخرين		
٣٩	لدي القدرة على الوعي بالذات		
٤٠	اتحمل النتائج التي تترتب على الافعال التي اقوم بها		
٤١	لدي القدرة على مواجهة ما يحدث في المستقبل		

ملحق (٢)

عزيزتي الطالبة:

بين يديك مجموعة من الفقرات يرجى اختيار ماينطبق منها عليك من خلال وضع علامة (√) اما واحدة من البدائل الثلاثة ، علما انه لا يوجد اجابة صحيحة او خاطئة ولا حاجة لذكر الاسم .

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
١	اتردد قبل حدوث اي مشاركة رياضية					
٢	واجه صعوبة في التحدث مع شخص لا اعرفه					
٣	اشعر بالارتباك قبل حدوث موقف اجتماعي او رياضي					
٤	انزعج عندما تنظر الي الطالبات في الصفوف الاخرى					
٥	اتصيب عرقا اثناء تواجدي في المشاركات الرياضية					
٦	يصعب علي التعبير عن رأيي في نقاش مع اشخاص لا اعرفهم					
٧	اكون متوترة جدا قبل حدوث اي مشاركة رياضية او اجتماعية					
٨	اتردد عند سؤالي شخصا ما عن امر معين					
٩	اشعر بجفاف فمي عندما اكون بين الآخرين					
١٠	ارتبك عندما يكون علي التحدث امام مجموعة من الاشخاص					
١١	تشرذ افكاري اثناء مخالطتي الآخرين					
١٢	اتضايق من مراقبة الآخرين لي اثناء درس التربية الرياضية					
١٣	يحمر وجهي عندما اتبادل حديث مع الآخرين					
١٤	اكون عاجزة عن النقاش اذا ما دار حديث ما ضمن مجموعة من زميلاتي					
١٥	اشعر بالتوتر اثناء وجودي بين الآخرين					
١٦	عندما اكون بين زميلاتي احاول عدم مشاركتهم النشاط الرياضي					
١٧	اتحاشى اللقاءات الجديدة مع طالبات من الصفوف الاخرى					
١٨	تردد نبضات قلبي عندما اتحدث مع اشخاص لا اعرفهم					
١٩	اشعر بردود افعال جسدية (ك الحكة، والآلم ، التعرق) عندما اكون بين الآخرين					
٢٠	احتاج الى وقت حتى استطيع التغلب على خجلي في المواقف الغير مؤلفة بالنسبة لي					
٢١	اشعر بعدم ثقتي بنفسني عند لقاءني بالآخرين					
٢٢	اشعر ان الوقت يسير ببطئ عندما اكون بين الآخرين					
٢٣	اتجنب المشاركة في الحديث عن الامور الشخصية جدا					
٢٤	افكر باشياء ليس لها علاقة بدرس التربية الرياضية					
٢٥	تردد نبضات قلبي عندما اكون بين زميلاتي في اي موقف رياضي					

٢٦	افضل الصمت خشية ان تتجه انظار الاخرين نحوي في الساح				
٢٧	افكر في اشياء غير مهمه عندما اكون مع اشخاص اخرين				
٢٨	اشعر وكأنني مشلولة عندما افكر في لقاء مع اشخاص اخرين				
٢٩	انفادى اللقاء التحية على شخص الا اذا كنت اعرفه جيدا				
٣٠	كثرة الناس من حولي تربكني				