

النضج الانفعالي وعلاقته بالخجل لدى طالبات جامعة زاخو

م.م. مصعب محمد عبد الله

العراق. جامعة زاخو. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Musab_59@yahoo.com

الملخص

تبرز أهمية البحث في التعرف على درجة النضج النفسي وعلاقتها بدرجة الخجل لمعرفة مدى تأثير المتغيرين ببعضهما لدى طالبات جامعة زاخو.

وتظهر مشكلة البحث الحالي لدى الباحث من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ماهي درجة النضج الانفعالي لدى طالبات جامعة زاخو كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟
- ماهي علاقة النضج الانفعالي لديهن بدرجة الخجل، وما هو مدى تأثير احد المتغيرات بالمتغير الآخر؟.

ويهدف البحث الحالي الى:

- 1- التعرف على درجة النضج الانفعالي لدى طالبات جامعة زاخو في المراحل (الاولى, الثانية, الثالثة) مجتمعة.
- 2- التعرف على درجة الخجل لدى طالبات جامعة زاخو في المراحل (الاولى, الثانية, الثالثة) مجتمعة.
- 3- التعرف على العلاقة الارتباطية بين النضج الانفعالي والخجل لدى طالبات جامعة زاخو في المراحل (الاولى, الثانية, الثالثة) مجتمعة.

الكلمات المفتاحية : النضج الانفعالي ، الخجل ، طالبات

Emotional maturity and its relationship to shyness among Zakho

University female students

Assistant lect. Musab Mohammed Abdullah

Iraq. University of Zakho. Faculty of Physical Education and Sport Sciences
Musab_59@yahoo.com

Abstract

The research significance lies in identifying the degree of Emotional maturity and its relationship to shyness among female students to see how the two variables affect each of the students of the University of Zakho .

The problem of the current research is stated when the researcher has answered the following questions:

-What is the degree of emotional maturity of the female students of the University of Zakho- college of physical education and sports science ?

What is the relationship of emotional maturity to the degree of shyness among female students , and what is the impact of one of the variables to the other?

The current research aims to:

1. Identify the degree of emotional maturity of the female students of the University of Zakho stages (First, second, third)
2. Identify the degree of shyness among students of the University of Zakho stages (First, second, third).
3. Identify the correlation between emotional maturity and shyness among the students of the University of Zakhovy stages (first, second, third)

Keywords: emotional maturity, shyness, female students

1- المقدمة:

إن علوم التربية الرياضية تعد من المجالات التي من شأنها إن تطور الأفراد بشكل عام والرياضيين بشكل خاص ، والتي من خلالها يمكن ان تكون لهم قدرات وامكانيات شخصية ونفسية عالية من خلال دراسة سلوكيات وسمات الطلبة والتي من خلالها تفهم الشخصية النفسية وبالتالي تساعد على فهم وتطور المجالات والتي لا يأتي الا من خلال العمل والجهد والاستمرارية في هذا المجالات وخصوصا مجال علم النفس.

ويعد النضج الانفعالي هو "شرط للتوافق الاجتماعي اذ يتوقف النجاح في الحياة إلى حد كبير على العوامل الانفعالية فاضطراب الحياة الإنسانية مرتبط باضطراب الحياة الانفعالية" (راجع ، 1973 ، ص141)

ونتيجة للتطورات الحديثة التي حدثت في المجتمع فقد ظهرت الحاجة إلى إيجاد طلبة تتوفر فيهم سمات انفعالية ايجابية تساعدهم على اتخاذ القرارات الايجابية في الحياة والمعتمدة على الضبط النفسي المتزن والقائم على الطاقة الفكرية والانفعالية (الرفاعي ، 1983 ، ص28) فالطاقة الفكرية والتمثلة بالذكاء لها أهمية كبيرة في ضبط الانفعالات الخاصة بالفرد ، فيعد الكائن الحي ذكياً اذا استعمل هذه الإمكانيات في المواقف التي تدعوه لاستعمالها وهذه القدرة هي موروثه اي توجد فروق في درجة استعمالها بين الكائنات الحية تبعا لموقعها في سلم التطور، لذا فإن هذا السلوك يرتبط بمقومات شخصية أخرى للفرد ومنها صفة الخجل والذي قد يرافق الفرد لأسباب عديدة قد تكون الظروف البيئية أو طبيعة المجال هو المؤثر في تراكم هذه الصفة للفرد لان استمرارية شعوره بالخجل يعرقل من أدائه العملي والعقلي ولا يستطيع أداء واجباته بصورة جيدة.

لاحظ الباحث من خلال خبرته التدريسية والميدانية وكونه رئيس قسم التربية الرياضية ومشرفا على الفعاليات الرياضية والفنية للفرق النسوية الجامعية في الجامعة .ان طالبات جامعة زاخو يتميزن بالكثير من الاضطرابات النفسية والانفعالية والخجل وكما هو معروف كلما زاد خبرة الشخص قل عامل الخجل لدى الفرد ويعول الامر ايضا على ان الطبيعة والعادات والتقاليد التي تسود المدينة لها الاثر الكبير التي تؤثر في مستواهن العلمي والعملي، وهذه الاضطرابات تنتج من نضجهن الانفعالي ومدى ادراكهن بذاتهن الجسمية وقدراتهن البدنية والمهارية والمعرفية كما وتتأثر بدرجة الخجل لديهن، كما ان القدرة على ضبط الانفعالات تؤدي الى توقف تفكير الفرد عن العمل واضطرابه ومن ثم عدم قدرتهن على إصدار قرارات سليمة، في نواحي الدراسة لديهن وتحصيلهن العلمي والعملي ومستواهن النفسي والذاتي.

ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث في دراسة الانفعالات والمواقف النفسية ودراسة الخجل التعرف على درجة ومستوى النضج النفسي وعلاقتها بدرجة الخجل لمعرفة مدى تأثير المتغيرين ببعضهما لدى طالبات جامعة زاخو في المراحل (الاولى، الثانية، الثالثة).

وتتميز العصر الحالي بجملة متغيرات سريعة متلاحقة أدت إلى العديد من المشكلات والصراعات النفسية التي تواجه الفرد في تواصله مع الآخرين , بحيث لم تعد الحياة سوى مباراة اجتماعية يتحتم فيها أن يكون الفرد على قدر عالٍ من الكفاءة لمواجهة هذه الصراعات، وبما ان الطالبات لهن خصوصية في التعامل الرياضي والبدني ومع الأساتذة والطلاب لذا يكن على درجة مرتفعة من عدم الاستقرار النفسي والانفعالي مما يؤثر مستوى الخجل لديهن على اداءاتهن العملية ومستواهن العلمي، لذا فانه لأجل الاستثمار الأمثل للطاقات العقلية للأفراد في هذه المرحلة على الوجه الصحيح وتوجيه سلوكهم بالاتجاه السليم لابد من معرفة أفكارهم والعمل على إشباع رغباتهم .

وتظهر مشكلة البحث الحالي لدى الباحث من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما هي درجة النضج الانفعالي لدى طالبات جامعة زاخو بجميع المراحل؟.
- ما هي علاقة النضج الانفعالي لديهن بدرجة الخجل، وما هو مدى تأثير احد المتغيرات بالمتغير الآخر؟.

ويهدف البحث الى :

- 1- التعرف على درجة النضج الانفعالي والخجل لدى طالبات جامعة زاخو في المراحل (الاولى, الثانية, الثالثة) مجتمعة.
- 2- التعرف على العلاقة الارتباطية بين النضج الانفعالي والخجل لدى طالبات جامعة زاخو في المراحل (الاولى, الثانية, الثالثة) مجتمعة.

2- اجراءات البحث:

- 1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث الحالي.

2-2 مجتمع عينة البحث: اشتمل مجتمع البحث على طالبات جامعة زاخو كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2016/2017.

اما عينة البحث فقد اشتملت على الطالبات للمراحل الدراسية (الاولى, الثانية, الثالثة) والبالغ عددهن (53) طالبة موزعات على المراحل الثلاثة اللواتي اجبن عن المقاييس الخاصة بالبحث بصورة كاملة وعدم ترك اية فقرة بدون اجابة والبالغ عددهن (50) طالبة وذلك بعد استبعاد (3) استمارات لعدم اكتمال الاجابات عليها، وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (94.33%) من المجتمع الكلي للبحث، وتم استبعاد المرحلة الدراسية الرابعة بسبب ارتباطهم بنظام التدريس الجديد (البولوني) وانشغالهم بالتطبيق ، وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته

ت	المرحلة	الكلي	العينة	النسبة المئوية
1.	الاولى	15	14	%28.30
2.	الثانية	25	24	%47.16
3.	الثالثة	13	12	%24.52
	المجموع	53	50	%94.33

2-3 وسائل جمع البيانات والمعلومات

2-3-1 مقياس النضج الانفعالي

استخدم الباحث مقياس (النضج الانفعالي) والذي تم بناءه من قبل (عامر ياس خضير القيسي) ويتكون المقياس من (52) فقرة، جميعها تقيس متغير النضج الانفعالي لدى الطالبات ، ويكون تصحيح المقياس عن طريق مفتاح تصحيح خماسي التدرج ويتم جمع درجات الطالبة والتي ستحصر (52 - 260) درجة ، وكلما اقتربت درجة الطالبة من الدرجة العظمى ، كلما دل ذلك على تميزها بخاصية النضج الانفعالي (الملحق 1) (القيسي ، 1997)

2-3-2 مقياس الخجل

تم الاعتماد على مقياس الخجل لـ(حوراء عباس كرماش) الذي تم تطبيقه في البيئة العراقية حيث يتألف المقياس من (30) فقرة تجيب عنها الطالبة ويتم تصحيحه وفق مقياس خماسي التدرج وبهذا تتحصر درجة المقياس (30 - 150) درجة ، وكلما زادت درجة الطالبة زادت لديها صفة الخجل. (الملحق 1) (كرماش ، 2009)

2-4 المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة:

2-4-1 الصدق الظاهري للمقاييس

اذ قام الباحث بتوزيع المقياسين على عدد من السادة الخبراء والمختصين في التربية الرياضية وذلك لاستخراج الصدق الظاهري للمقياسين من وجهة نظر السادة الخبراء، وقد طلب منهم تعديل الفقرات او اضافة فقرات او حذف فقرات، ونتج عن هذه العملية قبول جميع فقرات المقياسين وبنسبة اتفاق (100%) للسادة الخبراء على جميع فقرات المقياسين، وبهذا يكون قد تم التحقق من الصدق الظاهري للفقرات لكلا المقياسين، واصبح من الممكن استخدامهما على عينة البحث الحالي.

2-4-2 ثبات المقياسين

نظراً لعدم توفر العينة الكافية وضيق الوقت وبسبب وجود صدق ظاهري عالي لكلا المقياسين ولكون ان كل اختبار صادق هو ثابت (حسب اراء خبراء القياس والتقويم) ولكون كلا المقياسين يتمتعان بدرجة ثبات عالية عند تطبيقهما على العينات التي تم بناؤهما عليهن، اكتفى الباحث بدرجة ثبات المقياسين المعدة في البحوث الاصلية التي اخذت منها، وبهذا تكون كلا المقياسين مكتملين من جميع الجوانب العلمية وجاهزين للتطبيق على عينة البحث.

السادة الخبراء والمختصين:

- 1- أ.د. ناظم شاكر يوسف الوتار/جامعة الموصل
- 2- أ.د. سعد فاضل عبد القادر/جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية
- 3- أ.د. ضرغام جاسم محمد النعيمي/جامعة الموصل
- 4- أ.د. عكلة سليمان الحوري/جامعة الموصل /كلية التربية الاساسية
- 5- أ.م.د. زهير يحيى محمد علي/جامعة الموصل
- 6- أ.م.د. عصام محمد عبد الرضا/جامعة الموصل
- 7- أ.م.د. ثامر محمود ذنون/جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية
- 8- أ.م. احمد مؤيد حسين علي/جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية

2-5 التجربة الاستطلاعية للمقياسين

تم إجراء التطبيق الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل للمقياسين للفترة 2016/10/26-24 على (10) طالبات من جامعة زاخو/جامعة الموصل ، وتم خلالها التعرف على مدى تفهم الطالبات للمقياسين ومدى وضوح التعليمات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياسين وتبين مدى ملائمة الوقت المخصص والمدة التي تستغرقها للإجابة عن المقياسين وتدريب فريق العمل المساعد للمقياسين .

2-6 التطبيق النهائي للمقياس

اذ قام الباحث بمساعدة فريق العمل (د. عذراء عبد الاله/فسلجة التربية الرياضية ، مدرب الالعاب فين عبد الله محمد) بتطبيق المقياسين (مقياس النضج الانفعالي ومقياس الخجل) على طالبات جامعة زاخو للمراحل (الاولى والثانية والثالثة) وذلك خلال الفترة الممتدة من 2016/11/1 ولغاية 2016/12/1 ، خلال الفصل الدراسي الاول.

2-7 الوسائل الاحصائية : اذ استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الاختلاف.
- المتوسط الفرضي.
- قانون (ت) لعينة واحدة.
- معامل الارتباط البسيط.
- معامل الاغتراب.

(الكناني ، 1999)

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج:

بعد استكمال توزيع المقياسين على العينة واستخراج بيانات العينة في المقياسين وإجراء المعالجات الاحصائية، توصل الباحث الى ما يأتي:

جدول (2)

يبين المعالم الاحصائية ومعامل الاختلاف والمتوسط الفرضي وقيمة (ت) لمتغير النضج الانفعالي لعينة البحث

المراحل	العدد	س-	±ع	الاختلاف	الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة
العينة مجتمعة	50	173.27	21.03	%12.13	156	38.31

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (49) ومستوى معنوية (0.05) = 2.02

اذ يتبين من الجدول (2) ان درجة العينة في متغير النضج الانفعالي كانت بمستوى عالي وظهر هناك فرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي ولصالح المتوسط الحسابي الذي كان أعلى من المتوسط الفرضي، اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (38.31) وهي قيمة دالة معنوياً عند درجة حرية (49) ومستوى معنوية (0.05)، مما يدل على ان العينة تتمتع بمستوى نضج انفعالي عالي.

جدول (3)

يبين المعالم الاحصائية ومعامل الاختلاف والمتوسط الفرضي وقيمة (ت) لمتغير الخجل لعينة البحث

المراحل	العدد	س-	±ع	الاختلاف	الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة
العينة مجتمعة	50	96.18	12.18	%12.66	90	29.78

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (49) ومستوى معنوية (0.05) = 2.02

وكذلك يتبين من الجدول (3) ان درجة العينة في متغير الخجل كانت بمستوى عالي وظهر هناك فرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي ولصالح المتوسط الحسابي الذي كان أعلى من المتوسط الفرضي ولكن الفرق قليل نوعاً ما، اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (29.78) وهي قيمة دالة معنوياً عند درجة حرية (49) ومستوى معنوية (0.05)، مما يدل على ان العينة تتمتع بمستوى خجل عالي.

مما يدل على تلازم متغيري الخجل والنضج الانفعالي في الظهور والاختفاء ولكن بدرجة قليلة نوعاً ما، أي انه كلما زادت قيمة الخجل ازدادت بالمقابل قيمة النضج الانفعالي، مما يدل على صحة الفرض الأول للبحث ، ومن اجل التأكد من هذا الاجراء كان لزاماً على الباحث استخراج معاملي الارتباط والاعتراب بين المتغيرين لعينة البحث، وكما مبين ادناه.

ومن اجل التحقق من هدف البحث الثاني وفرضه في ايجاد العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، قام الباحث باستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين متغيري النضج الانفعالي والخجل للطالبات في المراحل الثلاثة مجتمعة ، وكما مبين في الجدول (4).

جدول (4)

يبين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وقيمة معامل الاغتراب بين متغيرات

النضج الانفعالي والخجل لدى عينة البحث

ت	المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	معامل الاغتراب
1.	النضج الانفعالي	0.285	0.290	0.973
2.	الخجل			

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (49) ومستوى معنوية (0.05) = 0.290

اذ يتبين من الجدول (4) عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغيري النضج الانفعالي والخجل لدى طالبات جامعة زاخو في المراحل (الاولى والثانية والثالثة) مجتمعة، اذ كانت قيمة (ر) المحسوبة اصغر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.290) عند درجة حرية (49) ومستوى معنوية (0.05) ، وتم التحقق من فرض البحث الثاني، وبهذا نقبل الفرض الصفري للبحث ونرفض الفرض البديل.

2-3 مناقشة النتائج :

من خلال الجدول (4) يتبين لنا انه لا يوجد تأثير بين متغيري النضج الانفعالي والخجل يصل الى حد التأثير الدائم بين المتغيرات وتلازمهما لم يصل الى مستوى عالي بحيث يؤدي ظهور احدهما الى ظهور الآخر او العكس، انما كانت النتائج تدل على ان العلاقة بينهما ضعيفة، ويرى الباحث ان العادات و التقاليد السائدة في مدينة زاخو تغطي و تسيطر على الانفعالات النفسية وكذلك الخجل الزائد بغض النظر عن النضج والخبرات التي يمكن ان تكتسبها خلال فترة الدراسة، اي ان فترة الدراسة الجامعية مع طول مدتها لا تؤثر على العادات و التقاليد في المنطقة ، وبالإضافة الى ذلك ان متغير الخجل هو صفة قد تكون مؤقتة في بعض الحالات التي تواجهها الطالبة أثناء الحياة الدراسية جراء موقف معين او ظرف ما يشعر الطالبة بالخجل من التدريسي او الطلاب او الزميلات من الطالبات وان اغلب الطالبات قد اجتزن هذه المرحلة من الوقوع في الخجل لأي سبب بسيط، وكذلك يعزو الباحث سبب عدم وجود ارتباط بين النضج الانفعالي والخجل ان متغير النضج الانفعالي هو توافق مع المجتمع والذي كان متوافراً لدى الطالبات من خلال علاقاتهن القوية مع الأساتذة والطلبة من خلال المحاضرات العملية والنظرية، اذ يذكر (معوض، 1984) بأنه "تختلف الانفعالات باختلاف شخصية الفرد وسلوكه فمن الناس من يتميز بنضج انفعالي يجعله قادرا على التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه ومنهم من لا يستطيع ذلك" (معوض ، 1984 ، ص128)

كما يشير (علي الأمير) الى ان النضج الانفعالي معناه توازن وثبات النشاط النفسي ومن المعروف ان النشاط النفسي ذو كفتين واحدة عقلية والاخرى انفعالية ومن المعروف ايضا ان الانفعال حيوان شرس بدائي والعقل هو المروض لذلك الوحش وحالة النضج النفسي معناه

السيطرة على الانفعالات وتعادل كفتي الميزان ، ان رجحان احدى الكفتين معناه اضعاف قدرة الاخرى ويحدث ما يسمى بالخلل او الاضطراب النفسي ، ومثلما تسيء سيطرة الانفعالات الى النفس كذلك تعمل سيطرة العقل المطلقة على خنق الانفعال ، فاذا كان العقل طبخة نية فان الانفعال نار تتضجه بشرط ان تكون هادئة معتدلة (الامير ، 1999 ، ص84)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- ان طالبات جامعة زاخو بمراحلها (الاولى والثانية والثالثة) لديهن مستوى نضج انفعالي وخبج عاليين من خلال قيمة (ت) المحسوبة.

2- ان كلا المتغيرين (النضج الانفعالي والخبج) لا يظهران سوياً ولا يختلفان سوياً لدى الطالبات (عينة البحث)، اذ لم يظهر ارتباط معنوي بينهما.

4-2 التوصيات :

1- الاهتمام بتوعية الطالبات بمتغير النضج الانفعالي من خلال محاضرات علم النفس والمحاضرات العلمية وقياسه على فترات متفاوتة للطالبات خلال سنوات الدراسة المختلفة في القسم.

2- إجراء دراسة على طالبات كل مرحلة على حدا في متغيري النضج الانفعالي والخبج لمعرفة في أي مرحلة دراسية تكون الفروقات اكبر.

3- اجراء دراسة مقارنة بين طالبات المراحل الثلاثة في متغيري الخبج والنضج الانفعالي لمعرفة مدى الاختلاف في مستوى الطالبات في المتغيرات المدروسة.

- الامير، علي (1999): مرشد حواء ، ط1، بغداد ، دار الشؤون الثقافية ، العراق.
- راجح ، احمد عزت (1973): اصول علم النفس، ط9 ، الإسكندرية ، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر ، مصر.
- الرفاعي، ماجد حمزة (1983): دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية بين الطلبة المتفوقين والمتأخرين في التحصيل المدرسي بالمدرسة الاعدادية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية، العراق.
- القيسي، عامر ياس خضر (1997): النضج الانفعالي وتقبل الذات وتقبل الاخرين عند الطلبة المسرعين والتميزين وقرانهم العاديين ، اطروحة دكتوراه جامعة بغداد ، جامعة زاخو، العراق.
- كرماش، حوراء عباس (2009): اتساق الذات وعلاقته بالخجل لدى طلبة كليات التربية في جامعات الفرات الأوسط ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية، ابال، العراق.
- الكناني، عايد كريم عبد عون (1999): مقدمة في الاحصاء وتطبيقات SPSS، مطبعة دار الضياء، النجف الاشرف، العراق.
- معوض، خليل ميخائيل (1984): قدرات وسمات الموهوبين، الاسكندرية ، دار الفكر الجامعي.

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الطالبة.....

بين ايديكن مقاييس (النضج الانفعالي، الخجل)، يرجى تفضلكن بالإجابة عن جميع فقرات الاستبيانات المرفقة طياً، وعدم ترك اي فقرة بدون اجابة، وبرجاء ان تكون الاجابة بموضوعية من خلال الحالة التي تشعرين بها وفقاً لفقرات المقاييس المعروضة، واجابتكن ستكون حصرياً لأغراض البحث العلمي، وذلك بوضع علامة (صح) امام الفقرة وتحت البديل الذي ترينه مناسباً لحالتك.

مع جزيل الشكر لتعاونكن خدمة للبحث العلمي

الاسم:

المرحلة:

العمر:

الباحث

م.م. مصعب محمد عبد الله

جامعة زاخو

ت	العبارات	لا تتطبق علي على الاطلاق	تتطبق علي بشكل قليل	تتطبق علي نصف انطباق تقريبا	تتطبق علي في اغلب الاحيان	تتطبق علي دائما
1	أواجه من ينتقدي بدون غضب أو انفعال					
2	اشعر بالرضا عن حياتي.					
3	ينتابني الأرق حينما اذهب إلى النوم.					
4	أتمكن من التعامل مع الأشخاص الذين تختلف عاداتهم عن					
5	أجد متعة في المشاكسة داخل المدرسة.					
6	استطيع التعبير عن أفكارى في كلمات واضحة محددة.					
7	انظر للمستقبل بتفاؤل.					
8	أميل إلى احترام آراء الآخرين.					
9	أجد صعوبة في الالتزام بالنظام المدرسي.					
10	لا اشعر بالانزعاج حينما ترفض طلباتي.					
11	اشعر بالارتباك حينما يدق جرس الباب أو الهاتف.					
12	اشعر بالارتياح حينما أكون مع مجموعة لها نفس قدراتي.					
13	استطيع مناقشة الآراء المعارضة لي بدون انفعال.					
14	اشعر إن قدراتي البدنية اقل من زملائي.					
15	أميل غالى الاستغراق في أحلام اليقظة.					
16	أجد صعوبة في الإصغاء حينما يناقشني زميل ضعيف في الت					
17	أتردد في طرح ما اريد من أفكار.					
18	ابتعد عن الموضوعات التي تتطلب تفكيرا عميقا.					
19	أتوقع باستمرار وقوع بعض الحوادث.					
20	أتشاجر مع زملائي في المدرسة.					
21	الميل للأعمال التي تشبع رغباتي الفورية.					
22	اشعر بالاضطراب عند مواجهتي لمشكلات تتطلب اتخاذ قرار					
23	اشعر إن زملائي يحسدونني.					
24	ارى ضرورة مساعدة زملائي في الدراسة.					
25	اشعر وكان الأشياء من حولي غير حقيقية.					
26	اعرف حدود إمكانياتي وأتصرف على أساسها.					
27	اشعر بتقدير الآخرين لأعمالي الجيدة.					
28	اشعر بأهمية أن يكون للفرد أصدقاء من أعمار مختلفة.					
29	اشعر إن اهتماماتي ورغباتي تتغير بسرعة.					
30	اشعر بأنني ضعيف الإرادة.					

31	اشعر بالخوف من الخوض في مناقشة بعض الموضوعات.
32	اشعر بان علاقاتي بزملائي جيدة وناجحة.
33	اشعر بأنني هادي الطبع .
34	أتوقع النجاح في كل عمل أقوم به .
35	اشعر إن مذهري الخارجي لا يناسبني .
36	اشعر بالضيق في وجود من هم أفضل مني دراسيا .
37	اعتبر نفسي منضبطا في المواقف الحرجة.
38	أقوم بواجباتي المدرسية بصورة أفضل من زملائي
39	اشعر بضعف اهتمامي بأي عمل بمجرد القيام به.
40	لا اهتم بمن ينافسني.
41	اشعر بأنني مشوش الذهن.
42	أفكر بكل المشاكل التي تواجهني تبعا لأهميتها.
43	لا يهمني فشل الآخرين لأنه حصل بسببهم.
44	ارغب في ترك المدرسة.
45	أتعامل مع الآخرين على أساس الواقع
46	أقبل آراء من هو اصغر مني عندما تكون آراؤه صائبة.
47	اغضب بسهولة في المواقف التي لا ترضيني.
48	اشعر بعدم الارتياح لزملائي الأكثر تفوقا.
49	اشعر إنني لا استطيع التحكم بتصرفاتي.
50	أفضل الحقائق على أي شيء آخر.
51	لا اتسامح مع من يخطئ في حقي.
52	اشعر بأنني عصبي نوعا ما.
53	اغضب في مناقشة الأفكار التي تعارضني.
54	اشعر بأنني امالك القدرة على التركيز .
55	استطيع انجاز أي عمل بنجاح.
56	علاقاتي بزملائي مبنية على التعاون.
57	لا اهتم للمواقف التي لا تعجبني.
58	اشعر بأنني قوي من الناحية الجسمية.
59	لا ارى ضرورة في كثرة الأصدقاء .
60	أرى إن مستقبلي غير سعيد.
61	اشعر بضعف قدرتي على انجاز واجباتي.

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أتردد كثيراً قبل حدوث أي مشاركة رياضية .					
2	أواجه صعوبة في التحدث مع شخص لا أعرفه .					
3	أشعر بالارتباك قبل حدوث موقف اجتماعي أو رياضي .					
4	أنزعج عندما تنتظر إلي الطالبات في الكليات الأخرى .					
5	أصيب عرقاً أثناء تواجدي في المشاركات الرياضية .					
6	يصعب علي التعبير عن رأي في نقاش مع أشخاص لا أعرفهم .					
7	أكون متوترة جداً قبل حدوث أي مشاركة رياضية أو اجتماعية .					
8	أتردد دائماً عند سؤالي شخصاً ما عن أمر معين .					
9	أشعر بجفاف فمي عندما أكون بين الآخرين .					
10	أرتبك كثيراً عندما يكون علي التحدث أمام مجموعة من الأشخاص .					
11	تشرذ أفكاري دائماً أثناء مخالطتي الآخرين .					
12	أضايق من مراقبة الآخرين لي أثناء الدرس .					
13	يحمّر وجهي أحياناً عندما أتبادل حديث مع الآخرين .					
14	أكون عاجزة عن النقاش إذا ما دار حديث ما ضمن مجموعة من زميلاتي					
15	أشعر بالتوتر أثناء وجودي بين الآخرين					
16	عندما أكون بين زميلاتي أحاول عدم مشاركتهم بالحديث .					
17	أتحاشى اللقاءات الجديدة مع طالبات من كليات أخرى .					
18	تزداد نبضات قلبي عندما أتحدث مع أشخاص لا أعرفهم					
19	أشعر دائماً ببردود أفعال جسدية (كالحة، والألم والتعرق) عندما أكون بين الآخرين .					
20	أحتاج إلى وقت حتى أستطيع التغلب على خجلي في المواقف غير المألوفة بالنسبة لي					
21	أشعر بعدم ثقتي بنفسني عند لقائي مع الآخرين .					
22	أشعر إن الوقت يسير ببطء عندما أكون بين الآخرين .					
23	أتجنب المشاركة في الحديث عن الأمور الجنسية .					
24	أفكر بأشياء ليس لها علاقة بالمحاضرة التي اكون فيها .					
25	تزداد نبضات قلبي عندما اكون بين زميلاتي في أي موقف رياضي .					
26	أفضل الصمت خشية أن تتجه أنظار الآخرين نحوي .					
27	أفكر في أشياء غير مهمة عندما أكون مع أشخاص آخرين .					
28	أشعر وكأنني مشلولة عندما أفكر في لقاء مع أشخاص آخرين .					
29	أتفادى القاء التحية على شخص إلا إذا كنت أعرفه جيداً .					
30	كثرة الناس حولي تربكني .					