

تصميم وتقنين مقياس لتقييم حالة الخجل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية الصفوة الجامعة من وجهة نظر الطالبات

م.م إبتهاال حسن عبد الامير
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
كلية الصفوة الجامعة

ملخص البحث العربي:

ترى الباحثة ان عملية التفاوت واختلاف قدرات الافراد على التعامل مع احداث الحياة واختلاف سماتهم وخصائصهم الشخصية والتي هي محصلة لتفاعل عوامل التنشئة البيئية ثم المجتمع فضلا عما يستجد من تطور وتغير في حياته الانفعالية والسلوكية والسمات الشخصية وتعد المرحلة الجامعية مرحلة تأهيل الطلبة نحو حمل المسؤولية والمعرفة وبناء الشخصية اي فترة اعداد وتأهيل نحو خلق شخصية قوية تستطيع ان تفكر علميا لتحقيق اهدافها وان الخجل والخوف وما يتصل به من قلق وارتباك التي هي احدى الحالات الانفعالية التي يصاب بها الفرد الذي يخشى المواقف المحيطة به وهو مشكلة تحد من سلوكه الاجتماعي والنفسي وكما ترى الباحثة أن الطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يعانين من العديد من المشكلات ومن بينها مشكلة الخجل كونهن غير قادرات على التعبير عن هذه المشكلة او الظاهرة في بداية حياتها الجامعية مما يتطلب دراسة هذا الموضوع بشكل علمي من اجل وضع الطالبات بصورة عامة وطالبات كلية التربية البدنية بصورة خاصة كونهن مسؤولات عن اعداد جيل المستقبل.

وتكمن مشكلة البحث الحالي في ان طالبات كلية التربية البدنية تواجه امور عديدة عند دخولها في هذه الكلية فهي ليست لديها فكرة واضحة عن طبيعة المنتمين فيها ولكن رغبتها دفعتها للانتماء اليها واحد هذه المشاكل هو تقبل الافراد الاخرين للسلوك المظهري لها فينتابها الخجل من ارتداء الزي الرياضي وتبقى في حيرة من امرها في كيفية ايجاد توازن بين تقبل المجتمع لهذا الامر والمفاهيم الخاطئة لديهن عن طبيعة مجتمع التربية البدنية اضافة الى الخجل من التدريسي او زملائها الطلبة.

ويهدف البحث الحالي إلى :

١-تصميم وتقنين مقياس لتقييم حالةالخلجلى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية الصفوة الجامعة من وجهة نظر الطالبات.

٢-أيجاد معايير (درجات ومستويات) للمقياس المصمم .
مجتمع البحث وعينته :

طالبات كلية الصفوة الجامعة والبالغ عددهن ٦٢ طالبة اما عينة البحث فقد كانت ٤٨ طالبة شكلت نسبة مئوية مقدارها ٧٧,٤١ % من مجتمع البحث .

واشتمل البحث على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .
اما اهم الاستنتاجات :

١-تم التوصل الى تصميم وتقنين مقياس لتقييم حالة الخجلدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية الصفوة الجامعة من وجهة نظر الطالبات.

٢-تم أيجاد معايير (درجات ومستويات) للمقياس المصمم .
اما اهم التوصيات :

١-إجراء دراسات أخرى وفي نفس موضوع البحث في أنشطة رياضية أخرى .

٢-ضرورة الحد من حالات الخجل التي تحدث لدى طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال إجراء ندوات دورية للطالبات .

Building and codifying a scale to evaluate the social mapping of basketball players in Basra Governorate **Ebtehal Hassan AbdAlamer**

College alsafwa/physical education and sports sciences

Abstract

The persistence of weak social cohesion among basketball team players will lead to an increase in the social distance between them, and this may result in weak integration between these groups, so that the one team becomes divided into sub-societies, each of which lives in social isolation, causing uncooperative efforts within the team, and here we come to an issue in The most important thing is that if the team is exposed to an emergency or a crisis, it will lead to a weak social cohesion among the players of the teams.

The current research aims to:

1-Building and codifying a scale for assessing the social mapping of basketball players in Basra Governorate

2-Find criteria (scores and levels) for the designed scale.

As for the current research problem, the researchers noted that there are many matches lost by the difference, not because of physical, skill and technical performance, but in the inability to link

the capabilities of the players and employ them to serve the main goal where it is noticed that there is tyranny for the individual side in performance at the expense of the collective side, which leads to waste of many One of the energies for achieving victory was the thing that researchers had to study this social phenomenon and learn about its role in team productivity.

The research community and its sample are limited to:

The 65 basketball applicants in Basra Governorate, the research sample was 48 players, which constituted a percentage of 73.84% of the research community.

The research included presenting, analyzing and discussing the results.

As for the most important conclusions:

1-Building and codifying a scale was reached to evaluate the social mapping of basketball players in Basra Governorate

2-Criteria (scores and levels) have been found for the designed scale.

As for the most important recommendations:

1-Carrying out other studies on the same topic as other sports activities.

2-The need to develop a special training unit for basketball players that includes a comprehensive and practical explanation of social cohesion and the spirit of integration into the team because of its impact on improving the performance of the players.

المقدمة :

اهمية البحث :

ان عملية التفاوت واختلاف قدرات الافراد على التعامل مع احداث الحياة واختلاف سماتهم وخصائصهم الشخصية والتي هي محصلة لتفاعل عوامل التنشئة البيئية ثم المجتمع فضلا عما يستجد من تطور وتغير في حياته الانفعالية والسلوكية والسمات الشخصية وتعد المرحلة الجامعية مرحلة تأهيل الطلبة نحو حمل المسؤولية والمعرفة وبناء الشخصية وتعد المرحلة وتأهيل نحو خلق شخصية قوية تستطيع ان تفكر علميا لتحقيق اهدافها وان الخجل والخوف وما يتصلبه من قلق وارتباك التي هي احدى الحالات الانفعالية التي يصاب بها الفرد الذي يخشى المواقف المحيطة به وهو مشكلة تحد من سلوكه الاجتماعي والنفسي وقد شعرت الباحثة ان الطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يعانين من العديد من المشكلات ومن بينها مشكلة الخجل كونهن غير قادرات على التعبير عن هذه المشكلة او الظاهرة في بداية حياتها

الجامعية مما يتطلب دراسة هذا الموضوع بشكل علمي من اجل وضع الطالبات بصورة عامة وطالبات كلية التربية البدنية بصورة خاصة كونهن مسؤولات عن اعداد جيل المستقبل.

مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث الحالي في ان طالبات كلية التربية البدنية تواجه امور عديدة عند دخولها في هذه الكلية فهي ليست لديها فكرة واضحة عن طبيعة المنتمين فيها ولكن رغبتها دفعتها للانتماء اليها واحد هذه المشاكل هو تقبل الافراد الاخرين للسلوك المظهري لها في نتابها الخجل من ارتداء الزي الرياضي وتبقى في حيرة من امرها في كيفية ايجاد توازن بين تقبل المجتمع لهذا الامر والمفاهيم الخاطئة لديهن عن طبيعة مجتمع التربية البدنية اضافة الى الخجل من التدريسي او زملائها الطلبة.

اهداف البحث:

١- تصميم وتقنين مقياس لتقييم حالة الخجل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية الصفوة الجامعة من وجهة نظر الطالبات.

٢- ايجاد معايير (درجات ومستويات) للمقياس المصمم .

منهج البحث وإجراءاته :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملائمته وطبيعة مشكلة الدراسة .

مجتمع البحثوعينته

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طالبات كلية الصفوة الجامعة في محافظة كربلاء والبالغ عددهن (٦٢) طالبة اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالاسلوب العشوائي البسيط وبلغ عددها (٤٨) طالبة أن شكلت نسبة مئوية مقدارها (٧٧,٤١ %) من المجتمع الاصلي للبحث. وكما مبين في الجدول (١) .

جدول (١)

يبين إعداد عينة البحث التي تم إجراء الاختبارات عليها وتفصيلها

المجموع الكلي للعينة		عينة التقنين		عينة التأكد من الأسس العلمية للاختبارات		مجتمع البحث الأصلي	تفاصيل العينة الفعلية
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد		
87.09%	54	77.41%	48	6	6	62	طالبات كلية الصفوة الجامعة

إجراءات البحث الميدانية :-

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية قام الباحث بعرضها على الخبراء والمختصين (ملحق ٣) حيث بلغت فقرات المقياس ٢٥ فقرة للتأكد من اتفاق الخبراء على هذه الفقرات وتم الاتفاق عليها بشكلها الاولي ونسب الاتفاق كانت في جميع الفقرات اكثر من ٨٥ % ماعدا فقرة واحدة كانت نسبتها ٤٥ % وفقا لرأي بلوم فان الفقرات التي تحقق نسبة ٧٥ % يمكن اعتمادها بعد ذلك قام الباحث باجراء الاسس العلمية للمقياس .

الجدول (٢)

يبين نسبة الاتفاق الخبراء على فقرات مقياس الخجل

أرقام الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق اقل (٤٥ - %))	أرقام الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (٨٠ - ١٠٠%)		
حذف	دمج	تعديل	لا تحتاج التعديل
٤	٠	٨-٥-٢	١-٣-٦-٧-٩-١٠-١١-١٢ ١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨ ١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥
١	٠	٣	٢١
الفقرات المستبعدة//١	الفقرات المعتمدة//٢٤		

بهذا أصبح عدد الفقرات مقياس الخجل بعد التعديل (٢٤) فقرة ،تضمنت ٣ فقرة للتعديل و ١ فقرات للحذف و ٢١ فقرات لا تحتاج التعديل .

الاسس العلمية للمقياس :

أولا : صدق المقياس **Validity** :

الصدق خاصية أساسية ومهمة في تقويم أية أداة والهدف منه معرفة صلاحية الأداة في قياس الجانب المقصود قياسه وهو قدرة الاختبار على تأدية عمله كما يجب (جبر، ١٩٨٨، ص:٧٢).

١: الصدق الظاهري **Face Validity** :

ويعني أن الاختبار قادر على قياس الهدف الذي وضع من أجله (جاسم وعبد المجيد، ٢٠٠٢: ٧٦) وهو أن يبدو الاختبار مقبولا لدى المفحوصين في السمة المقاسة ويتضح

هذا النوع من الصدق المبدئي بالنظر إلى الفقرات ومعرفة ما تقيسه ثم مطابقة ذلك بالسمة المراد قياسها فإذا اقترب الاثنان كان الاختبار صادقا سطحيا (ظاهريا) .

٢- صدق التكوين الفرضي

Items Analysis التحليل الاحصائي للفقرات

من مواصفات المقياس الجيد هو اجراء عملية التحليل الاحصائي لفقراته لمعرفة قدرة الفقرات للتمييز بين الافراد الذي يحصلون على درجات عالية والذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه استخراج القوة التمييزية للفقرات (PowerDiscrimination) (عبد الحميدوكاظم، ١٩٧٣: ٢٧٢)، (دوران، ١٩٨٥: ١٢٥) وكما يأتي:

اولاً: اسلوب المجموعات المتطرفة (Contrasted Groups)

تم استخدام اسلوب المجموعات المتطرفة للكشف عن الفقرات المميزة في مقياس الخجل ، اذ اختيرت نسبة (٥٠%) من الدرجات العليا والدنيا لتمثلا للمجموعتين المتطرفتين والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٣)

قيمة (ت) المحسوبة لفقرات مقياس الخجل باستخدام اسلوب المجموعات المتطرفة

رقم الفقرة	ت المحسوبة	رقم الفقرة	ت المحسوبة	رقم الفقرة	ت المحسوبة
-١	٣,٢١	-١٢	٣,١١	-٢٢	١,٢٠*
-٢	٣,١١	-١٣	٣,٩٩	-٢٣	٣,٢١
-٣	٣,٠١	-١٤	٣,٧٨	-٢٤	٣,٧٨
-٤	٣,٣٤	-١٥	٣,٧٠		
-٥	٣,٢٢	-١٦	٣,٣٤		
-٦	٣,٦٨	-١٧	٣,٦٧		
-٧	٣,٩٨	-١٨	٣,٣٤		
-٨	٣,٥٣	-١٩	٣,٩٠		
-٩	٣,٦٣	-٢٠	٣,٣٣		
-١٠	٣,٩٨	-٢١	٣,٧١		

* فقرة ضعيفة التمييز

ثانيا :معامل الاتساق الداخلي (Internal Consistency Coefficient) :

تم استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول الى القوة التمييزية للفقرات اذ ان هذه الطريقة تقدم لنا مقياسا متجانسا في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل ، فضلا عن قدرتها على ابراز الترابط بين فقرات المقياس . (نزتهوليداوي، ١٩٨٧: ٩٦).

جدول (٤)

معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس
باستخدام طريقة الاتساق الداخلي

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	ت المحسوبة	رقم الفقرة
0.65	-٢٣	0.69	-١٢	0.68	-١
		0.69	-١٣	0.66	-٢
		0.69	-١٤	0.68	-٣
		0.60	-١٥	0.61	-٤
		0.63	-١٦	0.65	-٥
		٩0.6	-١٧	٩0.6	-٦
		0.62	-١٨	٣0.6	-٧
		0.69	-١٩	0.67	-٨
		0.67	-٢٠	٦٤0.	-٩
		0.69	-٢١	٢0.6	-١٠
		0.62	-٢٢	0.65	-١١

ثانياً: الثبات : Reliability

وهي صفة يجب توفرها قدر الإمكان في المقياس، ويقصد بها الاقتصاد في نتائج المقاييس (Marshall, J. C, ١٠٤، ١٩٧٢). وقد تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split Half : اعتمد الباحث طريقة التجزئة النصفية لأنها من أكثر طرق الثبات استخداماً فقد لا يستطيع الباحث جمع أفراد العينة ثانية لإعادة تطبيق الاختبار. وتعتمد هذه الطريقة على تقسيم فقرات الاختبار إلى نصفين الأول يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الفردية والآخر يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الزوجية ، وبذلك تغطي هذه الطريقة درجات متكافئة لنصفي الفقرات (عباس، ١٩٩٦ : ٢٤)

ولحساب الثبات بهذه الطريقة فقد تم استخدام بيانات استمارات بناء المقياس البالغ عددها (٦) استمارة. واستخرج معامل الثبات بين مجموع درجات النصفين باستخدام معامل ارتباط سبيرمان (Spearman) ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين (٠,٩٢٢) ، ويقول فؤاد البهي السيد أنه يمكن التنبؤ بمعامل ثبات أي مقياس إذا علمنا معامل ثبات نصفه أو جزء منه (السيد،١٩٧٩: ٤٢١) لذلك تم تعديل قيمة معامل ثبات نصف الاختبار بمعادلة دلالة ثبات سبيرمان براون (Spearman – Brawn) وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (٠,٩١٢) وهذا مؤشر جيد إذ يذكر ليكرت (Lazarus 1963) .

سلم التقدير :

وقد حسبت درجة الخجل لكل طالبة من أفراد العينة بإيجاد مجموع الدرجات التي حصلت عليها من خلال إجابتها على فقرات المقياس ، إذ صحح المقياس على أساس (٢٣) فقرة بحيث تكون الإجابة عليه وفق مدرج خماسي ، وقد اتبعت طريقة (ليكارتLekart) في المقياس الحالي فإذا كانت الفقرة بالاتجاه الإيجابي وكانت الإجابة عليه (دائما) تعطى (٥) درجات لهذه الفقرة وعكسها إذا أُجيب عنها (نادرا) تعطى (١) درجة لهذه الفقرة و (٢) درجتين لـ (أحيانا) أما إذا كانت الفقرة بالاتجاه السلبي وكانت الإجابة عليها (دائما) تعطى (١) درجة وإذا كانت الإجابة (نادرا) فتعطى (٥) درجات و (٢) درجتين لـ (أحيانا) وبعد ذلك جمعت درجات البدائل ، حسبما اختارها المستجيب لتكون درجته الكلية على المقياس ، وقد طبقت هذه الطريقة على جميع استمارات عينة البحث والبالغ عددها (٤٨) استمارة.

ثالثا : الموضوعية :

هي عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المختبر أو توافر الموضوعية من دون تحيز والتدخل الذاتي من المختبر فكلما زادت درجة الذاتية على الأحكام كلما قلت نتيجة الموضوعية (محبوب،١٩٨٨: ٢٠)

مع مراعاة تثبيت الظروف نفسها وطريقة إجراء تصحيح الاستمارات وفقا لسلم التقدير، تم جمع النتائج ومن ثم معاملتها إحصائيا حيث تم احتساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وكانت قيم معامل الارتباط عالية وهذا يعني إن الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة موضوعية عالية

التجربة الأساسية للمقياس :

قامت الباحثة بتطبيق أداة البحث على عينة بلغت (٤٨) لاعبا خلال الفترة من ٢٠٢١ /١/١١ ولغاية ٢٠٢١ /١/٢٨ وبعد جمع البيانات وجدت الباحثة أن جميع الاستثمارات كانت مكتملة الإجابة .

الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة المجموعة الإحصائية للعلوم الاجتماعية for Statistical Package

Social Sciences

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (٥)

يبين الوصف الاحصائي لمقياس الخجل

ت	الاحصائيات المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	اعلى درجة	ادنى درجة
١	مقياس الخجل	٧٧,٥٠	٢٠,٦٢	٢,٩٦	٩٩	٥٦

جدول (٦)

يبين الدرجات المعيارية المعدلة لمقياس الخجل

الدرجات							
ت	الخام	الزائية	التائية	ت	الخام	الزائية	التائية
١	56	١,٠٤-	39.57	٢٦	81	٠,١٦	51.69
٢	57	٠,٩٩-	40.05	٢٧	82	٠,٢١	52.18
٣	58	٠,٩٤-	40.54	٢٨	83	٠,٢٦	52.66
٤	59	٠,٨٩-	41.02	٢٩	84	٠,٣١	53.15
٥	60	٠,٨٤-	41.51	٣٠	85	٠,٣٦	53.63
٦	61	٠,٨٠-	41.99	٣١	86	٠,٤١	54.12
٧	62	٠,٧٥-	42.48	٣٣	87	٠,٤٦	54.60
٨	63	٠,٧٠-	42.96	٣٤	88	٠,٥٠	55.09
٩	64	٠,٦٥-	43.45	٣٥	89	٠,٥٥	55.57
١٠	65	٠,٦٠-	43.93	٣٦	90	٠,٦٠	56.06
١١	66	٠,٥٥-	44.42	٣٧	91	٠,٦٥	56.54
١٢	67	٠,٥٠-	44.90	٣٨	92	٠,٧٠	57.03
١٣	68	٠,٤٦-	45.39	٣٩	93	٠,٧٥	57.51

58.00	٠,٨٠	94	٤٠	45.87	٠,٤١-	69	١٤
58.48	٠,٨٤	95	٤١	46.36	٠,٣٦-	70	١٥
58.97	٠,٨٩	96	٤٢	46.84	٠,٣١-	71	١٦
59.45	٠,٩٤	97	٤٣	47.33	٠,٢٦-	72	١٧
59.94	٠,٩٩	98	٤٤	47.81	٠,٢١-	73	١٨
60.42	١,٠٤	99	٤٥	48.30	٠,١٦-	74	١٩
				48.78	٠,١٢-	75	٢٠
				49.27	٠,٠٧-	76	٢١
				49.75	٠,٠٢-	77	٢٢
				50.24	٠,٠٢-	78	٢٣
				50.72	٠,٠٧-	79	٢٤
				51.21	٠,١٢	80	٢٥

جدول (٥)

يبين الدرجات المعيارية والنسب المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية وعدد الطالبات والنسب المئوية المعدلة لمقياس الخجل

النسب المئوية	عدد اللاعبين	الدرجات المعيارية المعدلة	الدرجات الخام	المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي
٨,٣٣%	٤	٣٩,٥٧-٤٣,٤٥	٥٦-٦٤	ضعيف (٤,٨٦)
١٠,٤١%	5	٤٣,٩٣-٤٧,٨١	٦٥-٧٣	مقبول (٢٤,٥٢)
18.76%	9	٥٢,١٨ - ٤٨,٣٠	٧٤-٨٢	متوسط (٤٠,٩٦)
52.08%	25	٥٦,٥٤ - ٥٢,٦٦	٨٣-٩١	كبير (٢٤,٥٢)
10.41%	٥	٥٧,٠٣ - فأكثر	فأكثر 92-	كبير جدا (٤,٨٦)

تعزو الباحثة سبب الاختلاف والتباين بين طالبات عينة البحث في حصولهم على مستويات مختلفة الى ان العينة كان لديها اختلاف واضح في الفروق الفردية على مستويات الخجل ومدى تكيف الطالبات مع مجتمع التربية البدنية وعلوم الرياضة لذلك نجد ان الخجل مرتبط ارتباطا وثيقا بعدد من العوامل تتمثل بالعوامل الاسرية من حيث التنشئة الاسرية وكذلك العوامل البيئية التي تلعب دورا كبيرا في عامل الخجل وكذلك العوامل الجسمية والوظيفية. وكذلك ترى الباحثة ان مرحلة الدراسة الجامعية تكون حساسة جدا لدى الطالبات وذلك لصعوبة التوافق مع بيئة المجتمع المنتمي اليه اذ تفسر الطالبة ان كل مساعدة وتوجيه سواء من قبل المدرسة او الزميل على انها تدخل في امورها وفي هذا اساءة للمعاملة والتقليل من الشأن لذا

قد تصبح الطالبات معرضة للعديد من الاضطرابات النفسية التي تؤدي الى حدوث الخجل وتتفق الباحثة مع ما اشار اليه القذافي "اختلف العلماء في اسباب نشوء الحالة الانفعالية التي تسود حياة الفرد فهناك من يرى بأن اسبابها تعود الى حدوث تغيرات في افراز الغدد والبعض يرجعها الى عوامل البيئة المحيطة والسببين معا (القذافي، ٢٠٠٠: ٣٧٢).

كما وترى الباحثة ان من العوامل التي تلعب دورا كبيرا في حدوث الخجل الى الازل لان لهم الدور الرئيسي في نشوءها فإذا ما استمروا في معاملة افرادهم كأطفال مدللين وابعادهم عن كل امر حرصا على صحتهم وحفاظا على سلامتهم وبالتالي تولد لهم روح العزلة والابتعاد عن بقية اصدقاءهم وترى الباحثة انه ربما نشعرهم بالتعالي والانانية والانقباض والحساسية والتأثر بآفته الاسباب وبالتالي يؤدي الى شعورهم بأنهم منفصلين عن محيط المجتمع وانهم ضعيفي الشخصية واستمرار هذه العوامل يؤدي الى ضعف الشخصية مما يؤدي الى مضار سوء التوافق الشخصي والاجتماعي والتي تتمثل بالخجل.

وتتفق الباحثة مع ما اشار اليه شرارة "يعتبر الخجل معاناة لكثير من النفوس وهذه المعاناة النفسية تتحكم وتشيد بصاحبها الى درجة تشل بها المواهب وتجعل سلوكه الاجتماعي ضعيف الاثر (شرارة، ١٩٩٦: ٥).

كما ترى الباحثة ان الخجل يتعلق بشكل اساسي بالتهديد للمواقف الشخصية والاجتماعية وعليه فإن الشخص الخجول يتجنب المواقف الاجتماعية والمشاركة مع الافراد المحيطين به وهذا ملاحظته الباحثة من خلال النتائج المستخلصة وتتفق الباحثة مع ما اشار اليه الدريني "ميل الى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة (الدريني، ١٩٩٦: ٣٦).

وترى الباحثة ان المواقف الاجتماعية تلعب دورا كبيرا بوصفها المثير الاساس لردود الافعال التي تتسم بالخجل اذ انه من الطبيعي ان تتحكم عوامل عديدة بالشخص الخجول وتخلق لديه الشدوذ في سلوكه الاجتماعي والبيئي مما يؤدي الى التصرف الكلي في تكوين شخصيته. كما وترى الباحثة ان كثرة الخجل تتميز بعدم الراحة والتوتر وتؤدي الى حدوث القلق والارتباك وبالتالي قلة الاستجابات التفاعلية اثناء وجود الخجل مع الاخرين. وعليه ترى الباحثة بأن الشخص الخجول حياته تكون مضطربة فيفقد الثقة بنفسه ويصبح مشلول الارادة والتفكير لان الخجل ماهو ثمرة من ثمار الخوف والقلق والارتباك، كما وترى الباحثة انه من الاسباب الضرورية التي تؤدي الى حدوث الخجل لدى افراد عينة البحث هو المظهر الجسماني لاعتقادهم بأن حكم الاخرين عليهم يتأثر بالمظهر الجسمي ولذلك يكن حريصات على عدم اظهار انفسهم امام الاخرين ونتيجة ماتواجهن من تغيرات سريعة فإن ردود افعالهن الناتجة هي

شعور عالي بالخجل والنقص من اجسامهن النامية وبالتالي يحاولن الانسحاب من التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١- تم التوصل الى بناء وتقنين مقياس لتقييم حالة الخجل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية الصفوة الجامعة من وجهة نظر الطالبات.

٢- تم ايجاد معايير (درجات ومستويات) للمقياس المصمم.

٥-٢ التوصيات

١- اجراء دراسات اخرى وفي نفس الموضوع في أنشطة رياضية اخرى.

٢- ضرورة الحد من حالات الخجل التي تحدث لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال اجراء ندوات دورية للطالبات.

٣- اعادة الدراسة الحالية لدى الطلبة لاجراء المقارنة بين الجنسين بهدف الوصول الى الاساليب التي تؤدي الى حدوث الخجل.

المراجع

١- أمل مهدي جبر ؛ قياس الاتزان الانفعالي لمدرس المرحلة المتوسطة ومدرستها : (رسالة ماجستير، جامعة البصرة / كلية التربية ، ١٩٨٨ .

٢- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد إبراهيم ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط ١ : (عمان ، مؤسسة الوراق ، ٢٠٠٢ .

٣- جابر عبد الحميد واحمد خيرى كاظم ، : مناهج البحث في التربية وعلم النفس . دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٧٣ .

٤- رودني دوران ؛ اساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم ، ترجمة : محمد سعيد صبار بتي (وآخرون) : (عمان ، دار الأمل ، ١٩٨٥ .

٥- باسم نزهت وطارق حميد ليداوي ، : بناء مقياس اتجاهات الطلبة نحو مهنة التدريس . المجلة العربية للبحوث التربوية ، المجلد (٧) ، العدد (٢) ، العراق ، ١٩٨٧ .

٦- فيصل عباس ؛ الاختبارات النفسية . تقنياتها واجراءاتها ، ط ١ بيروت ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .

٧- فؤاد البهي السيد ؛ علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ .

٨- وجيه محبوب ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط ١ عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ .

٩-رمضان محمد القذافي: علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، الاسكندرية ، المكتبة الجامعية ، ٢٠٠٠ ، ص٣٧٢.

١٠-عبد اللطيف شرارة : التغلب على الخجل ، ط ١ ، المجلد الاول ، بيروت ، ١٩٩٦ ، ص٥.

١١-حسين عبد العزيز الدريني : مقياس الخجل ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص٣٦.

الملاحق

نموذج استفتاء آراء السادة الخبراء لمقياس الخجل بصورته الأولى

الأستاذ المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم بـ(تصميم وتقنين مقياس لتقييم حالة الخجل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية الصفوة الجامعة من وجهة نظر الطالبات) ولغرض تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتصميم مقياس الخجل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

ونظراً لما نعهده فيكم من خبرة ودراية وامانة علمية في هذا المجال نرجو ابداء رأيكم حول مدى صلاحية فقرات المقياس واطافة ما تزونه مناسباً او حذف الفقرات التي تعتقدون انها غير مناسبة .

ولكم فائق الشكر والتقدير ...

ت	العبارات	تصلح	لا تصلح	الملاحظات
١	اواجه صعوبة عند محاولة التعرف على الناس.			
٢	اواجه صعوبة في التكيف مع بيئة المكان.			
٣	احيانا تسرع دقات قلبي عند بذل مجهود بدني			
٤	يحمر وجهي عند اداء التمارين البدنية			
٥	اشعر بالخجل نتيجة ارتكابي لاطفاء معينة			
٦	يبدو على ملامحي الخجل بصورة اسرع من غيري			
٧	يبدو علي الخجل عندما اكون وسط جماعة معينة			

٨	انا من الذين يشعرون بتعقيد الامور
٩	لاستطيع التحكم في اعصابي اثناء خجلي
١٠	اواجه صعوبة في التكيف مع الاخرين
١١	اشعر بالخجل عند وصولي متأخر عن وقت محاضرتي
١٢	اشعر بالخجل والارتباك عندما يتوجه لي سؤال مفاجئ
١٣	بسبب عدم توددي مع الاخرين فيشعرون بانني متكبر
١٤	تقصني الخبرة واساليب التعامل مع الاخرين
١٥	اشعر بالخجل عند حضور محاضراتي مع زملائي
١٦	الافراط والتطرف في الشدة والضغط الوالدي يجعلني اشعر بالخجل
١٧	كلما شعرت باستقلالي الذاتي يجعلني اتغلب على الخجل
١٨	تسامح والدي يرتبط ايجابيا بالثقة بالنفس
١٩	المزيج من الحب والثقة يؤدي الى تنشئة اجتماعية سوية
٢٠	اقامة علاقات شخصية مشبعة مع اقاربي اثناء طفولتي
٢١	شعوري بالوحدة النفسية في مرحلة المراهقة يجعلني اشعر بالخجل
٢٢	علاقاتي الاسرية السابقة واللاحقة تؤثر علي غالبا
٢٣	شعوري بالذنب وغرس القلق يجعلني اشعر بالخجل
٢٤	تقبل الفردية والاندماج الايجابي يجعلني اشعر بالخجل
٢٥	متغير العمر له اثر على شعوري بالخجل

الملحق (٢)

نموذج استفتاء آراء السادة الخبراء لمقياس الخجل بعد إجراء التعديلات

عزيزتي الطالبة المحترمة ..

تحية طيبة ..

يتضمن هذا المقياس عدد من العبارات التي تمثل الصفات والخصائص التي تتسم بها تماسك الجماعة ، وقد وضع امام كل عبارة ميزان متدرج من (١) الى (٥) ، يرجى قراءة كل عبارة وتقدير ما اذا كنت تحمل هذا المفهوم نحو ذاتك ام لا .
يأمل الباحث تعاونكم من خلال اجابتم الصريحة عن جميع عبارات المقياس علماً ان ما يحصل عليه الباحث من معلومات هي لاغراض البحث العلمي فقط .
مع فائق الشكر والتقدير .

الباحث

أنا كطالبة أرى حقيقة أنني:

ت	العبارات	١	٢	٣	٤	٥
		نادرا	احيانا	غالبا	معظم الاحيان	دائماً
١	اواجه صعوبة عند محاولة التعرف على الناس.					
٢	صعوبة التكيف مع بيئة المكان الجديدة					
٣	احيانا تسرع دقات قلبي عند بذل مجهود بدني					
٤	شعوري بالخجل لأرتكابي أخطاء معينة					
٥	يبدو علي ملامحي الخجل بصورة اسرع من غيري					
٦	يبدو علي الخجل عندما اكون وسط جماعة معينة					
٧	شعوري بتعقيد الأمور في مختلف المواقف					
٨	لااستطيع التحكم في اعصابي اثناء خجلي					
٩	اواجه صعوبة في التكيف مع الاخرين					
١٠	اشعر بالخجل عند وصولي متأخر عن وقت محاضرتي					
١١	اشعر بالخجل والارتباك عندما يتوجه لي سؤال مفاجئ					
١٢	بسبب عدم توددي مع الاخرين فيشعر بانني متكبر					
١٣	. تتقضي الخبرة واساليب التعامل مع الاخرين					
١٤	اشعر بالخجل عند حضور محاضراتي مع زملائي					
١٥	الافراط والتطرف في الشدة والضغط الوالدي يجعلني اشعر بالخجل					
١٦	كلما شعرت باستقلالي الذاتي يجعلني اتغلب على الخجل					
١٧	تسامح والدي يرتبط ايجابيا بالثقة بالنفس					
١٨	المزيج من الحب والثقة يؤدي الى تنشئة اجتماعية سوية					
١٩	اقامة علاقات شخصية مشبعة مع اقاربي اثناء طفولتي					
٢٠	شعوري بالوحدة النفسية في مرحلة المراهقة يجعلني اشعر بالخجل					
٢١	شعوري بالذنب وغرس القلق يجعلني اشعر بالخجل					
٢٢	تقبل الفردية والاندماج الايجابي يجعلني اشعر بالخجل					

ملحق (٣)

اسماء الخبراء لمقياس الخجل

مكان العمل	التخصص	الخبير
جامعة البصرة	علم النفس	ا.د عبد الستار جبار الضمد
جامعة ميسان	الاختبارات والقياس	ا.د رحيم عطية جناتي
جامعة البصرة	علم النفس	أ.د عبد الكاظم جليل حسان
جامعة البصرة	الاختبارات والقياس	ا.د رائد محمد مشتت
جامعة البصرة	الاختبارات والقياس	ا.د زينب عبد الرحيم خضير
جامعة ميسان	علم النفس	ا.د رحيم حلو علي
جامعة ميسان	علم النفس	ا.م.د علي مطير حميدي
كلية الصفوة لجامعة	علم النفس	م.د محمد حسن الوزني