

سلوك العزلة وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

د.م.د فاضل كردي الشمري

د.م.د فراس كسوب راشد

الملخص

وقد اشتمل البحث على خمسة ابواب , الباب الاول وتضمن على المقدمة واهمية البحث وقد هدف البحث الى التعرف على العلاقة بين سلوك العزلة والقلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتكمن مشكلة البحث في ان البعض من الطلبة يلجأون الى العزلة مع اقرانهم واعتقد الباحثان ان السبب في ذلك هو عدم الاندماج مع المجتمع والبيئة التي يعيشون فيها . فيما اشتمل الباب الثاني على الدراسات النظرية والسابقة وهي متغيرات البحث سلوك العزلة والقلق الاجتماعي , وفي الباب الثالث منهجية البحث واجراءاته الميدانية وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وتم تحديد مجتمع البحث وهم طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة المرحلة الثالثة وقد اختار الباحثان عينة البحث بصورة عشوائية (٢٥) طالب , وتم إجراء التجربة الرئيسية وذلك بتوزيع المقاييس (سلوك العزلة والقلق الاجتماعي) على عينة البحث , تم التعامل مع البيانات بأسلوب الاحصائي باستخدام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بيرسون , واستنتج الباحثان ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين سلوك العزلة والقلق الاجتماعي لدى عينة البحث وان الطلبة كانوا جميعهم من ذوي القلق المتوسط , وهو قلق طبيعي يصاحب الطالب كونها مرحلة جديدة لم يتعود الطالب على نظامها وقد اوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بشخصية الطالب وخصوصا هواياتهم وتطويرها واقامة السفرات حيث انها تساعد الطلبة على التكيف فيما بينهم وان يكون هناك دورا مميزا للتوجيه والارشاد في هذه المرحلة العمرية لما له من ايجابية في التعامل مع البيئة .

Summary

Find the five-door has been included, the door first and ensure the introduction and the importance of research was the goal of research is to identify the relationship between the behavior of isolation and social anxiety among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science and is the research problem in that some of the students Again to isolation with their peers and I think researchers that reason for this is the lack of integration with the community and the environment in which they live .fima Part II included the theory and previous studies, a research variables behavior of isolation and social anxietyAnd, in Part III of research methodology and procedures field has researchers used the descriptive manner connectivity relationships were identified research community they cauterizing of Physical Education and Sport Sciences / University of Kufa students of the third stage was the researchers chose to sample at random (25) student, was conducting the main trial and by distributing standards (the behavior of isolation and social anxiety) on the research sample, has been dealing with data statistical manner using circles, standard deviations and correlation coefficient Pearson, and Astnj researchers said there was a significant correlation between the behavior of isolation and social anxiety among a sample search and that the students were all from middle-anxiety, , A natural anxiety accompanies the student being a new phase the student does not get used to the system

The researchers recommended that the student interest in the character, especially their hobbies, develop and set up trips where she helps students to adapt to each other and that there is a significant role for guidance and counseling at this age because of its positive in dealing with the environment.□

١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان ما يميز المجتمعات المتقدمة يكمن في استثمار القدرات العقلية المتميزة التي يمتلكها أبنائها، والعصر الحديث يزخر بالأدلة على الاهتمام بالتفوق، بشكل يقدم البدايات العلمية لدراسة التفوق العقلي ، فإذا كانت الحاجة للمتميزين ملحة في الدول المتقدمة فهي أكثر إلحاحاً في الدول الأخذة في النمو، إذ أخذت الأقطار العربية ومنها العراق والدول المجاورة وغيرها من الأقطار بالاهتمام بالطلبة العزل وأصبحت تعمل على تكريس الجهد لدراسة المتغيرات المتعلقة بهذه الفئة، سواء من حيث دراسة الخصائص، أم الحاجات، أم طرق وأساليب رعايتهم نفسياً وتربوياً واجتماعياً لتنمية قدراتهم واستثمارها على أحسن وجه.

إذ لابد ان يحظي هؤلاء الطلبة برعاية خاصة بضرورة بناء شخصية الجيل الجديد، وعلى غرار ذلك بدأت الدراسات في تناول هذه الفئة إذ يمثلون قطاعاً مهماً من القوى البشرية، لما يتمتعون به من ذكاء عال ومواهب خاصة، وقدرات إبداعية على فتح آفاق جديدة للتغلب على المشكلات التي تواجه مجتمعاتهم.

فالعزلة قد لا تتمثل في موقف معين بل قد تصبح وسيلة للخلاص من المواقف الإحباطية التي تواجه الأفراد مما يضعف مهاراتهم الخاصة بالتواصل الاجتماعي، كما يحد من قدرتهم على اكتساب المهارات الاجتماعية، كذلك قد يواجههم العديد من المشاكل فلا يستطيعون أن يجدوا لها حلاً، ونظراً لعدم قدرتهم وجراتهم على الاتصال بالآخرين، نجد أن مشاكلهم تزداد مما يجعل الموقف خطيراً قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية يستحيل علاجها .

وان سمات شخصية المنعزل الانفعالية متبدلة ومتغيرة، فهو يجتمع بالآخرين من أقرانه ويندمج في وسط الجماعة ويقوم بالمشاركة في النشاطات داخل إطار الجماعة، وفجأة يتحول إلى العزلة والابتعاد عن الوسط الجماعي وعدم المشاركة الإيجابية، لهذا يوصف بأنه شخص متقلب المزاج تختلف حالته الانفعالية تبعاً لما يدور في ذهنه من تصورات ومشكلات .

ولم يجد الباحثان على حد علمهما دراسة تناولت فئة المتميزين والاعتيايين والمقارنة فيما بينهم في متغير العزلة الاجتماعية في كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة لذلك ارتى دراسة هذه المتغيرات محاولة الكشف عنها في وقت مناسب للمساعدة في تربية جيل يتمتع بدرجة عالية في التوافق ولاهم مرحلة عمرية والمتمثلة بالمرحلة الجامعية التي تأخذ الفروق الفردية فيها بالظهور مثل الذكاء والقدرات والاستعدادات والميول.

٢-١ مشكلة البحث

تعتبر العزلة إحدى الظواهر التي يبتعد الأفراد بها عن المحيط الخارجي وعدم الرغبة في الاختلاط مع الآخرين



وقد يكون القلق الاجتماعي احد اسبابها وهو ايضا يختلف من شخص لآخر وحسب التنشئة الاجتماعية وخزين خبرته وكون الباحثان تدريسيان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلاقتها بأغلب الطلاب لاحظوا ان هناك بعض الطلاب يلجؤون الى العزلة والابتعاد عن اقرانهم , وارتى الباحثان اجراء دراسة لمعرفة خواص هؤلاء الطلاب وكذلك التعرف على الأسباب التي تدفع الطالب إلى اتخاذ سلوك العزلة مؤشراً لعلاقاته الاجتماعية أولاً على الحاجات الأساسية التي تقف وراء هذا السلوك، من خلال استخدام مقياس العزلة ومعرفة نتائج هذه الظاهرة والعمل على معالجتها من خلال الاندماج الاجتماعي الذي يتميز به الأول الذي توفر له فرصة لتبادل المعلومات، والعزلة الاجتماعية التي يتميز بها الأخير التي تضيق عليه الحصول على معلومات جديدة.

٣-١ أهداف البحث

- التعرف على سلوك العزلة وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

٤-١ فروض البحث

- هنالك علاقة ذات دلالة معنوية بين سلوك العزلة والقلق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

٥-١ مجالات البحث

- ١- المجال البشري : طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لعام ٢٠١٦_٢٠١٧

- ١. المجال المكاني : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

- ٢. المجال الزمني: الفترة من ١٥ / ١٠ / ٢٠١٦ الى ٢٧ / ١ / ٢٠١٦

٦-١ تحديد المصطلحات

سلوك العزلة الاجتماعية

عرفة عبد الغفار ١٩٧٧: حالة من الاضطراب الانفعالي الاجتماعي التي لم تصل في حداثها إلى درجة الذهان أو العصاب .

القلق الاجتماعي

عرفه كولد ١٩٦٥: هو رد فعل مرتقب يتدرج من الارتباك والاضراب حتى يصل الى الرعب التام وهو مسبوق بشكل حقيقي او رمزي بظرف من التهديد الذي يدركه الفرد سريعا والذي يستجيب اليه بشده .

٢-٢ منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

١-٢ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمته طبيعة المشكلة المدروسة هي التي تحدد المنهج الملائم .

٢-٣ مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث وهم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة/ المرحلة ويبلغ عددهم (٧٩) للعام الدراسي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ وقد اختار الباحثان عينة البحث بصورة عشوائية وهم طلبة المرحلة الثالثة وبلغ عددهم (٢٥) .

٢-٣ أدوات البحث :

- المصادر والمراجع العربية .
- المقاييس النفسية .
- استمارات لتسجيل البيانات .
- حاسبة الكترونية .
- أقلام ، ورق ، مسطرة

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية

٢-٤-١ مقياس سلوك العزلة* : بعد ان اطلع الباحثان على المراجع والمصادر التي تخص سلوك العزلة وتم تحديد المقياس الذي اعدته ميسون كريم المعيني^(١) ويتكون من (٥٢) فقرة ويتكون من خمس بدائل اجابة هي (أوافق بشدة، أوافق، غير متأكدة، لا أوافق، لا أوافق بشدة).

٢-٤-٢ مقياس القلق الاجتماعي* : بعد ان اطلع الباحثان على المراجع والمصادر التي تخص القلق الاجتماعي وتم تحديد المقياس اعدته سهيلة حسين قلندار، ويتكون من (٤٤) فقرة ويتكون من ثلاث بدائل للاجابة (غالباً، احياناً، ابداً) .

وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياسين من خلال عرضهما على مجموعة من الخبراء.

* ملحق (١)

١ ميسون كريم المعيني: التحصيل الدراسي وعلاقته بسلوك العزلة والحاجات الإرشادية للطلالات في مدارس المتميزات وأقرانهن في المدارس الاعتيادية الأخرى. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، ٢٠٠٢.

** ملحق (٢)

١ سهيلة حسين قلندار: القلق الاجتماعي وعلاقته بالتكيف الدراسي لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية، ٢٠٠٣.

** ملحق (٣)



وزيادة في الدقة وللتأكد من أن المقياسين يتمتعان بالثبات ، قام الباحث بإعادة تطبيقهما بطريقة إعادة الاختبار على عينة بلغت (١٠) لاعب ، إذ بلغ معامل الثبات (٠,٧٧) لمقياس سلوك العزلة ، في حين بلغ معامل الثبات لمقياس القلق الاجتماعي (٠,٨٤) .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس المصادف ٢٠١٦/١١/١ على عينة من (١٠) طلاب من المرحلة الثالثة وقد تم استبعادهم من التجربة الرئيسية والغرض منها التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثان والوقت المستغرق للإجابة وقد كان الوقت مناسب للإجابة وكفاءة عمل الفريق المساعد وقد كان الفريق يمتلك امكانية جيدة في العمل .

٢-٦ التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الرئيسية يوم الاحد المصادف (٤ / ١٢ / ٢٠١٦) وذلك بتوزيع المقاييس على عينة البحث الذكورة

٢-٧ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التي تلائم البحث وطبيعة اهدافه وتمثلت الوسائل الاحصائية بما يأتي:

١. النسبة المئوية

٢. الوسط الحسابي

٣. الانحراف المعياري

٤. معامل الارتباط الوسيط (Pearson)

٣ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (١) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياسي سلوك العزلة والقلق الاجتماعي

المتغيرات	المعالم الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدالة
سلوك العزلة	٧٠,٤٠	٢٠,٩	٣٠,٠٩	٠,٧٩	٠,٤٤	معنوي
القلق الاجتماعي	٩٠,٥٠					

من الجدول (١) يتبين لنا قيمة (ر) المحتسبة والبالغة (٠,٧٩) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٠,٤٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على انه هناك علاقة ارتباط معنوية بين سلوك العزلة والقلق الاجتماعي لدى عينة البحث.

٣-٢- مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه في الجدول (١) والذي يدل على انه هناك علاقة ارتباط معنوية بين سلوك العزلة والقلق الاجتماعي لدى عينة البحث هذا يعود بان الحياة الجامعية تمثل تحدياً لبعض الطلبة للالزمات النفسية والتي تشكل الضغوط النفسية المستمرة والتي قد تزيد من القلق الاجتماعي او احتمال تطوره لاحقاً مما قد يؤثر سلباً في سلوكهم وطبيعة تعاملهم في المواقف الاجتماعية المختلفة التي يمرون بها وقد اشار عبيد محمد عبيد العزيز ١٩٧٩ ان اثر الجامعة في تكوين شخصية الطالب وصفها البيئة الثانية التي يصل فيها نموهم واعدادهم في الحياة ومتطلباتهم والتي قد تتعهد بالطالب الذي صاغه المنزل لشخصية الطالب بالتهذيب مما يهيئه من نواحي النشاط ومرحلة النمو الذي هدفها وتعتبر الوحدة النفسية هي نقطة بداية كثير من مشكلاتهم التي يعانون منها الطلاب ويشكون منها ويتصورون بالشعور بعدم السعادة والتشاؤم نتيجة لشعور بالانعزال الاجتماعي والانفعالي وذلك جراء كم من المشاكل التي يعانون منها من اثر الضغوط النفسية وما نجم عن القلق الاجتماعي لان الشعور بالوحدة النفسية واحدة من المشاكل الخطرة في حياة الطالب وحياة الانسان عموماً.

٤ - الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين العزلة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلبة .
- بأن الطلبة كانوا جميعهم من ذوي القلق المتوسط ، وهو قلق طبيعي يصاحب الطالب كونها مرحلة جديدة لم يتعود الطالب على نظامها وطريقة التعامل والتفاعل مع الآخرين.

٤-٢ التوصيات

- الاهتمام ببناء شخصيات الطلبة عن طريق الاهتمام بهواياتهم وتطويرها .
- اقامة السفريات بين طلاب المراحل الجامعية حتى تساعد الطلبة على التكيف فيما بينهم.
- ضرورة اهتمام الوالدين بالطالبة في هذه المرحلة العمرية بالتوجيه والإرشاد بطريقة سليمة لا قصر ولا إجبار فيها وتزويدها بالمعلومات عن كيفية مواجهة مشكلاتها والطريقة .

المصادر العربية

- ميسون كريم المعيني: التحصيل الدراسي وعلاقته بسلوك العزلة والحاجات الإرشادية للطلبات في مدارس المتميزات وأقرانهن في المدارس الاعتيادية الأخرى، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات ، ٢٠٠٢
- سهيلة حسين قلندار: القلق الاجتماعي وعلاقته بالتكيف الدراسي لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية ، ٢٠٠٣ .
- عبيد، محمد عبد العزيز علم النفس التربوي، دار البحوث العلمية، ط١، الكويت (١٩٧٩).



ملحق (١)

جامعة الكوفة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزي الطالب

تحية طيبة وبعد ...

يقوم الباحثان بدراسة للتعرف على الممارسات الحياتية اليومية والكيفية التي تنظر بها إلى بعض القضايا حول هذه الممارسات. لذا يرجى التعاون للإجابة عن فقرات هذا المقياس بصراحة وصدق وليست هناك إجابة صحيحة أو خاطئة وأن الإجابات تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ولا يطلع عليها أحد.

تقبلي خالص الشكر والتقدير

الباحثان

ت	الفقرات	اوافق بشدة	اوافق	غير متأكد	لا اوافق	لا اوافق بشدة
١	اشعر بالفراغ والملل.					
٢	اشعر برغبة في البكاء.					
٣	اشعر أن من الصعب على اتخاذ قرار.					
٤	أتخوف من بناء علاقات مع الآخرين.					
٥	أحب أن أواجه الناس بما يفعلون.					
٦	أشعر أنني منعزلة عن العالم.					
٧	أفضل أن أزد على الشخص بالمثل من أن أسامحه.					
٨	ليس لدي صديقة حميمة لأتحدث إليها عن الأشياء التي تخصني.					
٩	أحب أن أغتاب الآخرين.					
١٠	أميل إلى الاعتراف بالخطأ عندما أخطئ.					
١١	لا مانع لدي من الانتقال إلى مدرسة أخرى.					
١٢	لا أشعر بمحبة الآخرين.					
١٣	الناس من حولي منصفون.					
١٤	لا أستطيع النظر في وجوه الآخرين عند التحدث معهم.					
١٥	ليس في حياتي شيء جدير بالاهتمام.					
١٦	لا يقوم الناس بمساعدة بعضهم البعض لكثرة أشغالهم					
١٧	لا أجد ما يملأ وقت فراغي.					
١٨	من الصعب بناء علاقة صداقة مع أحد.					
١٩	يشك الناس في الدوافع التي وراء أفعالي.					
٢٠	يسرني أن انتقل إلى مكان جديد.					
٢١	تحتاج حياتي إلى هدف.					

ت	الفقرات	اوافق بشدة	اوافق	غير متأكد	لا اوافق	لا اوافق بشدة
٢٢	يبدو أن الآخرين يتجنبون الاقتراب مني.					
٢٣	يمكن أن أتسامح مع الآخرين عندما يسيئون إلي.					
٢٤	اكره نفسي.					
٢٥	الناس لا يثقون بي.					
٢٦	أشعر أن كل جديد سيجعل الحياة أكثر إثارة.					
٢٧	يخاف الناس مواجهة بعضهم البعض.					
٢٨	استمتع بالنهايات المثيرة.					
٢٩	ساكون أكثر سعادة إذا كان هناك من يشاركني اهتماماتي وميولي.					
٣٠	أحاديث الناس فارغة لا معنى لها.					
٣١	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري للآخرين.					
٣٢	يصعب علي أحياناً أن الالتزام بوعود قطعتها.					
٣٣	لا أحد يهتم بمشاعري.					
٣٤	كثيراً ما تتصف أفعالي بالجرأة.					
٣٥	لا يعيرني الآخرون كثيراً من الاهتمام.					
٣٦	لا أحد يفهم مشاعري.					
٣٧	أفضل أن أدرس في غرفة لوحدي على أن أدرس مع الآخرين.					
٣٨	ليس لدي طريق واضح لأسلكه.					
٣٩	أشعر بالارتباك الشديد حين اتخذ قراراً خاصاً.					
٤٠	لا أرغب بتغير ما اعتدت عليه.					
٤١	أحب الانفراد بنفسي في معظم الأحيان.					
٤٢	يصعب علي الاختلاط مع الآخرين.					
٤٣	أجد صعوبة في التحدث مع جماعة في موضوعات تشغل بالي كثيراً.					
٤٤	لا أرغب بالاختلاط بأناس لا أعرفهم.					
٤٥	أفضل البقاء في البيت من أن أحضر حفلة.					
٤٦	أشعر أنه كلما كثر عدد الصديقات كثر المشاكل.					
٤٧	أفضل الابتعاد عن المحلات المزدحمة بالناس.					
٤٨	أرغب بنسيان الأشياء المؤلمة.					
٤٩	أشعر باليأس إذا سارت الأمور عكس ما أتوقع.					
٥٠	لا أرغب في أن يطلع الآخرون على أسراري.					
٥١	يمكنني التحدث مع أناس لا تربطني بهم علاقة سابقة.					
٥٢	أفضل المشاركة في النشاطات الرياضية.					

ملحق (٢)

جامعة الكوفة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات الاولى

عزيزي الطالب

تحية طيبة ...

بين يديك مجموعة من العبارات التي قد تصف شعور الناس في المواقف الاجتماعية المختلفة التي يواجهونها ... الرجاء قراءة جميع العبارات ثم وضع علامة (✓) في المكان المناسب مقابل كل عبارة تراها مطابقة في التعبير عن حقيقة مشاعرك . سكرًا لتعاونكم.

الباحثان

ت	العبـارات	غالباً	أحياناً	أبداً
١.	أشعر بالحرج عندما يصفني الآخرون بالسذاجة			
٢.	يتشتت انتباهي فأنسى ما أتحدث به مع الآخرين			
٣.	ينتابني شعور أن الآخرين يعرفون عيوبِي			
٤.	أشعر أن احكامي ليست ذات قيمة			
٥.	أشعر بالكآبة			
٦.	ينتابني خوف من نسيان كلامي عند التحدث أمام الناس			
٧.	أؤخير مكاناً في مؤخرة قاعة المحاضرات أو الاجتماعات			
٨.	أنزعج عندما يطلب مني التكلم أمام الآخرين			
٩.	يزعجني النظر إليّ بشكل مباشر			
١٠.	أتردد في طلب المساعدة من الآخرين			
١١.	أشعر بالعصبية عندما أتحدث مع أحد له سلطة			
١٢.	أشعر بالخجل من الجنس الآخر			
١٣.	أجد صعوبة في البدء بحديث مع الآخرين			
١٤.	أفضل أن أكون منصتاً أكثر من أن أكون متكلماً في المناقشات الصفية.			
١٥.	أميل إلى العزلة والابتعاد عن الناس			
١٦.	أتردد في القاء التحية على الأشخاص الذين لا أعرفهم معرفة تامة.			
١٧.	أجتنب الكلام في مكان عام			
١٨.	أضايق عند دخولي متجر عام بمفردي			
١٩.	أشعر أن نبضات قلبي أصبحت مسموعة عند وقوفي أمام الناس			
٢٠.	يهتز صوتي عندما أتكلم أمام الآخرين			
٢١.	أصبح عصبياً جداً عند قيامي بعمل ما أمام الآخرين			
٢٢.	يرتعش جسدي عندما أتكلم أمام الناس			
٢٣.	أشعر أنني على الهامش من دائرة أصدقائي			

٢٤.	تضايقتني نظرة الناس لنوع التعليم الذي التحقت به		
٢٥.	أشعر بالحيرة عندما لا أعرف ما هو متوقع مني في موقف اجتماعي معين		
٢٦.	أشعر اني مرفوض من قبل الآخرين		
٢٧.	أبتسم وأضحك في مواقف اجتماعية غير مناسبة		
٢٨.	أضع كفي على وجهي أو اغمض عيني عندما أتحدث مع الآخرين		
٢٩.	أتلثم في كلامي عند مواجهة الآخرين لي		
٣٠.	يحمر وجهي خجلاً عندما أتعرض الى موقف اجتماعي جديد		
٣١.	يزعجني كثرة المديح		
٣٢.	أتردد في دخولي الصف أو الاجتماع عند حضوري متأخراً		
٣٣.	أشعر بعدم الارتياح عندما أكون في حشد من الناس لا أعرفهم		
٣٤.	أجد تبريراً لعدم حضوري في حفل أو مناسبة اجتماعية		
٣٥.	ينتابني شعور أن الآخرين يسخرون مني		
٣٦.	أشعر بعدم الرضا عن مظهري الشخصي		
٣٧.	أشعر بعدم أني أقل قيمة من زملائي		
٣٨.	أشعر أن تصرفاتي تثير ضحك الآخرين		
٣٩.	ألوم نفسي لتفوهي بكلمات غير مقبولة مع زملائي		
٤٠.	أتردد في إبداء رأيي حول موضوع ما		
٤١.	أنزعج حول ما يعتقد أساتذتي عني		
٤٢.	أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة		
٤٣.	أفضل الجلوس بمفردي عندما يزورنا ضيوف في بيتنا		
٤٤.	أخاف من فكرة التحدث أمام الآخرين		

ملحق (٣)

اسماء الخبراء والمختصين

ت	اسم الخبير	مكان العمل	الاختصاص
١	د. سلمان عكاب الجنابي	جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي
٢	د. م. نزار حسين النفاح	جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الفسيولوجي
٣	د. م. د. حيدر ناجي حبش	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية	علم النفس الرياضي
٤	د. م. د. حسين الحسيني	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات / قسم علم النفس	علم النفس والارشاد التربوي
٥	د. م. د. حسن صالح مهدي	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات	علم نفس الاجتماع
٦	د. م. د. محسن محمد الوزان	جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي

