

# مقياس الخجل «التحفظ الاجتماعي»

إعداد جونز وراسيل

عام ١٩٨٢

د. السيد ابراهيم السبادوني



أختبار الخجل



## المقدمة

أن الخجل يمثل سمة من سمات الشخصية المرتبطة إيجابياً ببعض المتغيرات النفسية كالانطواء، العصاوية، الاكتئاب، القلق و الوحدة النفسية. كما يرتبط الخجل سلبياً بتقدير الذات، الثقة بالنفس، وتأكيد الذات و الاجتماعية.



## تعريف الخجل

هو عبارة عن مجموعة متألّفة من الاتجاهات و المشاعر التي تتدخل في قدرة الفرد ، وتجعله يتأثر انفعالياً بالآخرين ، و بالمواقف الاجتماعية .  
و قد يمثل الخجل شكلاً من أشكال القلق الاجتماعي ، فقد يظهر من القلق الناشئ من مواجهة الناس و الذي يعرف بقلق المواجهة ، و أيضاً مع الارتباك و كذلك مع الشعور بالخزي .



الهدف من المقياس

عبارة عن أداة لتقدير الذاتي لقياس الخجل الاجتماعي  
لدى المراهقين و الراشدين .



# و صف عبارات المقياس

قد وضعت عبارات المقياس بناء على سبعة مظاهر مصاحبات أو مشكلات يعاني منها الشخص الخجول و يمكن تصنيفها إلى : ←



٧- ظهور ذاتي ردي  
«أسلوب معاملة  
الشخص الخجول  
يشير إلى أنه متكبر  
،معاد...»

٢- مشاعر سلبية  
مصاحبة كالاكتئاب  
و القلق و الإحساس  
بالوحدة.

١- مشكلات في  
مقابلة أناس جدد  
و تكوين صدقات  
معهم ، وعدم  
الاستماع أو  
الاستفادة من خبرتهم  
الجيدة و الفعالة

٦- الصعوبة في إبراز  
القوى الايجابية  
للشخصية .

٣- صعوبة في التفكير ،  
و في تحقيق الاتصال  
الشخصي الناجح .

٥- نقص في التوكيدية  
و الصعوبة في التعبير  
عن الرأي .

٤- الوعي المفرط للذات  
و الانشغال الزائد بردود  
الأفعال في الموقف.

# بناء المقياس

يتكون المقياس من « ٢٠ » عبارة تشتمل على المظاهر السلوكية و المشاعر الذاتية للرجل .

تتمثل مستوى الاجابات من نوع «مقياس ليكرت» الذي يتكون من خمسة أبعاد أو مستويات متدرجة و التي تتمثل في الأتي :

✓ تنطبق تماماً

✓ تنطبق

✓ أحياناً ما تنطبق

✓ نادراً ما تنطبق

✓ لا تنطبق على الإطلاق



# طريقة الاجابة



✓ أن تضع الطالبة إشارة ✕ أو ✓ في العمود الذي يتضمن مستوى الاجابات المتمثل أمام كل عبارة .

لا تنطبق على الاطلاق

نادراً

أحياناً ما

تنطبق

تنطبق تماماً

ما تنطبق

تنطبق

✓ الاجابة على كل عبارة بسرعة حيث لا يستغرق أكثر من ٣ - ٥ دقائق .

✓ عدم ترك أي عبارة غير مجاب عليها .



# طريقة التصحيح

## مستوى الاجابة

لا تنطبق على الاطلاق

نادراً  
ما تنطبق

أحياناً ما  
تنطبق

تنطبق

تنطبق تماماً

## التقدير أو الدرجة

درجة واحدة

«يمثل درجة منخفضة من الخجل»

درجتين

٣ درجات

٤

درجات

٥ درجات

# تفسير النتائج

- ✓ إذا حصلت الطالبة على أقل من ( ٦٠ )  
فليها نجل طبيعي .
- ✓ أعلى من ( ٦٠ ) يعتبر نجل غير طبيعي .

