



استمارة: الشعور بالخجل

الاحباط والضيق الاجتماعي

Shyness Scale

Cheek; J. M., & Buss, A.H., (1981), Shyness
and Sociability. Journal of Personality and
Social Psychology, 41, 330-0339.



الاستمارة:

عرف Cheek; & Buss الخجل بأنه الشعور بعدم الضيق Discomfort والكبح والصدود Inhibition في حضور الآخرين.

النسخة الأصلية من المقياس يتكون من 9 فقرات (Cheek; & Buss, 1981). تم تعديله من قبل Cheek ليصبح 13 فقرة (Cheek, 1983).

كيفية احتساب الدرجات:

يجاب على كل فقرة بالاختيار من بين خمس خيارات اجابة تدرج على النحو التالي:

- 1 - غير صحيح اطلاقا
- 2 - غير صحيح
- 3 - لا رأي لي (محايد)
- 4 - صحيح
- 5 - صحيح تماما

يتم الحصول على مجموع الدرجات بعكس الخيارات الاربعة المعكوسة ثم جمع الاستجابات كلها. تدرج الدرجات من

13 درجة (اقل خجلا Lowest Shyness) الى 65 درجة (اعلى خجلا Highest Shyness).

ثبات المقياس Reliability :

باستخدام طريقة الاتساق الداخلي للمقياس Internal Consistency:

حسب معامل كرونباخ الفا Cronbach & بالنسبة للفقرات ال 13 حيث بلغ مقياس الثبات. 0.90 وهي اعلى بقليل بالمقارنة مع النسخة الاساسية المكونة من 9 فقرات.

ثبات المقياس Reliability باستخدام طريقة الاختبار بعد انقضاء 45 يوما بلغ مقياس الثبات 0.88 (Jones, Briggs & Smith, 1986).



صدق المقياس Validity:

تقارب والتقاء المقياس معمقاييس اخرى Convergent:

ارتبطت درجات مقياس الخجل ارتباطا عاليا بالمقاييس الاخرى التي تقيس الخجل والتوتر والقلق الاجتماعي Social Anxiety:
ارتبط المقياس مع SAD بمقدار 0.77, ومع مقاييس القلق التفاعلي Interaction Anxiousness بـ 0.86.
(Jones, Briggs & Smith, 1986).

من الناحية السلوكية وجد ان من كانت درجاتهم عالية في مقياس الخجل قلما يتحدثون ويندر ان ينظروا في اعين من يشاركونهم في
تفاعل مباشر (علاقة الوجه للوجه) مع شخص اخر Dyadic Interaction . كما تم تقييمها من المحكمين على اهم الاكثر توترا
والاقل ميلا في اظهار مشاعرهم الحميمة بالمقارنة مع الاذن درجات في المقياس. كما وجد ان ذوي الدرجات العليا كانوا الاكثر توترا
وتلعتما اثناء الكلام.



استمارة: الشعور بالجل

الارشادات:

فضلا اقرا كل فقرة بعناية ثم قرر الى اي مدى تلك السمة تعبر عن مشاعرك وسلوكك. املا المكان الخالي وذلك بوضع رقم الخيار المكتوب ادناه امام كل فقرة:

الخيارات	1	2	3	4	5
رقم كل خيار	غير صحيح اطلاقا	غير صحيح	لا رأي لي (محايد)	صحيح	صحيح تماما

ص=صحيح

قم بعكس الفقرات التي تحمل علامة (ص) قبل جمع الدرجات



رقم الخيار	الفقرات
	1- اشعر بالتوتر عندما اكون مع اناس لا اعرفهم جيدا.
	2- انا من الناحية الاجتماعية اعتبر نفسي غير لبق وغير بارع.
	3- لا اجد صعوبة في ان اسال الناس الاخرين عن المعلومات التي اريد ان اعرفها.
	4- اشعر في الغالب بعدم الراحة النفسية في الحفلات والفعاليات الاجتماعية.
	5- عندما اكون ضمن مجموعة من الناس اجد صعوبة في التفكير في ايجاد الموضوعات المناسبة للحديث عنها
	6- لا يستغرق مني وقتا طويلا لاتغلب على الخجل في المناسبات الجديدة
	7- يصعب علي ان اتصرف بصورة طبيعية عندما اكون في اجتماع مع اناس جدد.
	8- اشعر بالعصبية والتوتر والرغبة عندما اتحدث الى شخص ما يحتل مركزا مرموقا.
	9- لا اسك في قدراتي الاجتماعية
	10- اجد صعوبة في النظر لشخص ما مباشرة في عينيه
	11- اشعر بالكبح والصدود في المناسبات العامة
	12- لا اجد صعوبة في التحدث مع الغرباء
	13- اشعر بخجل شديد عندما اكون في معية الجنس الاخر