

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(ملاقة بعض سمات الشخصية بالجد لـ٥ طالبات المرحلة الأولى كلية  
التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية)

بحث وصفي

مقدم الى المجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لنيل درجة البكالوريوس في التربية الرياضية

تقدمت به الطالبة هدى صالح حسن

بإشراف م. د بسملة توفيق صالح

**بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ**

**وَلَوْ لَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ وَرَحْمَتُهُ لَهَمَّتْ طَائِفَةٌ مِنْهُمْ  
أَنْ يُضِلُّوكَ وَمَا يُضِلُّونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ ۗ وَمَا يَضُرُّونَكَ مِنْ  
شَيْءٍ ۗ وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا  
لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ ۗ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا**

**صدق الله العلي العظيم**

**النساء: من الآية ١١٣**

## الاهداء

الى نور العيون وبلسم الجروح وسعادة الدنيا .....

الى من بهم تدوم الحياة وتذوب الآهات .....

الى أغلى ما املك في هذه الدنيا .....

الى والدي ووالدتي أطل الله عمرهما .....

الى قره عيوني وسندي في مسيرتي وعمري الى من بهم تدوم البسمة وبوجودهم تملو الفرحة

أخواني وأخواتي .....

الى كل من ساندني في مسيرتي الى كل من اراد الخير لي .....صديقاتي

الى كل من تمنى لي النجاح والموفقة

أهدي اليهم ثمره جهدي المتواضع

## شكر وتقدير :

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحاً لذكره وخلق الأشياء ناطقه بحمده وشكره والصلاة والسلام على نبيه محمد المشتق اسمه من اسمه المحمود وعلى اله الطاهرين اولي المكارم والجود .

بعد أن من الله علي بإتمام هذا البحث وإنجازه أرى من واجبي الشكر والعرفان أن اتقدم بالشكر وعظيم التقدير الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية متمثلة (بالأساتذة الأفاضل) مع جزيل الشكر .

كما اتقدم بالشكر والامتنان ( **بسمه توبىق صالح** ) المشرفة على البحث لا غنائها البحث بمعلوماتها القيمة وتقديمها المشورة العلمية لي وتذليلها كافة الصعوبات التي واجهتني خلال مسيرتي البحثية .

ويسرني أن أقدم شكري وتقديري الى أخي العزيز لما بذله معي من جهود في كتابة بحثي .

ويقتضي الوفاء والعرفان بالجميل أن اسجل شكري لعائلتي لصبرها على تحمل أعباء الدراسة ومشاقها وتذليل كافة الصعوبات التي واجهتني وختاماً اشكر كل من مد لي يد العون والمساعدة ولو بكلمة واسأل الله أن يوفق الجميع . والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه اجمعين ومن دعا بدعوته ال يوم الدين وسلم تسليماً كثيراً .

## المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
	<b>الفصل الاول</b>
١	١-التعريف بالبحث
١	١-١ المقدمة واهميه البحث
٢	٢-١ مشكلة البحث
٣	٣-١ هدف البحث
٣	٤-١ فرض البحث
٣	٥-١ مجالات البحث
٣	١-٥-١ المجال البشري
٣	٢-٥-١ المجال المكاني
٣	٣-٥-١ المجال الزمني
	<b>الفصل الثاني</b>
٤	٢-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة
٤	١-٢ الدراسات النظرية
٤	١-١-٢ مفهوم الشخصية في علم النفس
٦	٢-١-٢ سمات الشخصية
٧	٣-١-٢ مفهوم الشخصية والشخصية الرياضية
٨	٤-١-٢ مفهوم الخجل
٩	٥-١-٢ مكونات الخجل
١٠	٦-١-٢ اسباب واشكال الخجل
١١	٧-١-٢ اعراض الخجل
١٢	٢-٢ الدراسات المشابهة
١٢	١-٢-٢ دراسة ( رائد عبد الامير )
١٣	٢-١-٢ دراسة (فاطمة سالم خالد المدني ، ٢٠٠٦ م )
	<b>الفصل الثالث</b>
١٤	٣-منهجية البحث واجراءاته الميدانية
١٤	١-٣ منهج البحث
١٤	٢-٣ مجتمع وعينة البحث
١٤	٣-٣ الادوات والوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث

١٥	٤-٣ المواصفات العلمية للمقياسين
١٥	١-٣-٣ مقياس فرايبورج
١٧	٢-٤-٣ مقياس الخجل
١٨	٥-٣ المعاملات العلمية للمقياس
١٨	١-٥-٣ التجربة الاستطلاعية
١٨	٢-٥-٣ صدق المقياسين
١٨	٣-٥-٣ ثبات المقياسين
١٨	٤-٥-٣ موضوعية المقياسين
١٩	٦-٣ التجربة الرئيسية
١٩	٧-٣ الوسائل الاحصائية
	<b>الفصل الرابع</b>
٢٠	٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
٢٠	١-٤ عرض ومناقشة النتائج
٢١	٢-٤ عرض وتحليل ومناقشة مقياس الخجل لأفراد عينه البحث
٢٢	٣-٤ عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين مقياس الخجل ومقياس السمات الشخصية لكل بعد
	<b>الفصل الخامس</b>
٢٤	٥- الاستنتاجات والتوصيات
٢٤	١-٥ الاستنتاجات
٢٤	٢-٥ التوصيات
	<b>المصادر</b>
	<b>الملحق</b>
	<b>مقياس فرايبورج للشخصية</b>
	<b>استمارة استبيان الخجل</b>



## **١- التعريف بالبحث**

### **١-١ المقدمة واهمية البحث**

#### **٢-١ مشكله البحث**

#### **٣-١ هدف البحث**

#### **٤-١ فرض البحث**

#### **٥-١ مجالات البحث**

##### **١-٥-١ المجال البشري**

##### **٢-٥-١ المجال المكاني**

##### **٣-٥-١ المجال الزماني**

## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

بدأ الاهتمام بعلم النفس الرياضي بوصفة علما مهما لتحقيق التفوق الرياضي وأنه يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب والمدرس وتطوير الاداء الرياضي وللمظاهر وسمات الشخصية دور هام في الأداء الرياضي فهي تؤثر في مستوى اداء الشخص وتعد من النواحي النفسية المهمة التي تؤدي دور مهم في تحقيق النجاح وقد استخلصت عموم الدراسات نتيجة دالة مهمة حول تفاوت واختلاف قدرات الافراد على التعامل مع احداث الحياه 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 هي واحده من المواضيع التي اهتم علماء النفس بها لا انها تتناول الفرد في كل جوانبه ومفرداته البدنية والعقلية والاجتماعية وما يتعلق به من انشطه متنوعه تؤثر عليه من تفاعله مع المحيط فالسمات تبني علي اساس وراثي لكنها تهذب وتصل من خلال مزاوله النشاط الرياضي في كل مراحل تكوين الشخصية او عن طريق المحاولة والخطأ أو التقليد وتعد المرحلة الجامعية مرحلة تأهيل الشباب نحو تحمل المسؤولية والمعرفة وبناء الشخصية اي فتره اعداد وتأهيل نحو خلق شخصيه قويه تستطيع أن تفكر علميا لتحقيق أهدافها وأن الخجل والخوف وما يتصل به من قلق وارتباك التي هي إحدى الحالات الانفعالية التي يصاب بها الفرد الذي يخشى المواقف المحيطة به وهو مشكله تحد من سلوكه الاجتماعي والنفسي وقد شعرت الباحثة أن طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يعانن من العديد من المشكلات ومن بينها مشكله الخجل كونهن غير قادرات على التعبير عن هذه المشكله او الظاهرة في بداية حياتها الجامعية مما يتطلب دراسة هذا الموضوع بشكل علمي من أجل وضع الطالبات بصوره عامه وطالبات كلية التربية البدنية بصوره خاصه كونهن مسؤولات عن اعداد جيل المستقبل مما يتطلب اعدادهن اعداد سليما ومساعدتهم علي تجاوز الكثير من المشكلات التي من الممكن أن تفوق مسيرتهم المستقبلية أما اهميه البحث فهي ترتبط بأهمية المرحلة الدراسية والمرحلة العمرية إذ تعتمد علي دراسة علاقه بعض سمات الشخصية بالخجل لدى طالبات المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية .

## ٢-٤ مشكلة البحث :

أن طالبة المرحلة الاولى تواجه امور عديده عند دخولها في هذه الكلية فهي ليست لديها فكره واضحه عن طبيعة المنتمين فيها ولكن رغبتها دفعتها للانتماء اليها وأحد هذه المشاكل هو تقبل الافراد الاخرين للسلوك المظهري لها فينتابها الخجل من ارتداء هذا الزي الرياضي وتبقى في حيره من أمرها في كيفية إيجاد توازن بين تقبل المجتمع لهذا الامر فحتى باقي الفتيات في الكليات الاخرى تنحرج من مجال التربية الرياضية بسبب هذا الزي والمفاهيم الخاطئة لديهن عن طبيعة طالبات هذه الكلية وكيفية تأثير الرياضة في نفسه الافراد وخلق التجدد والرغبة في الحياة لذا فإن طالبة التربية الرياضية تبقى حائره في كيفية تحقيق رغبتها في ارتداء هذا الزي الرياضي المواكب للموضة وكيفية رفع الخجل الناتج من كلام الاخرين إضافة الى الخجل من التدريسي او زملائها الطلبة وهذا ما دعا الباحثة الخوض في هذه المشكلة وذكر ساندرا (١٩٩٦) أن التغيرات في السلوك والتمثلة بالمراقبة وتوقع الفرد بأنه مراقب جميعا تفرض عليه في مواقف معينه أبداء السلوك المظهري وهذا عند الفتيات خاصة يحتم عليها الإبقاء على مظهرها الذي قد لا ينمي عما بداخلها يتبعها طول الوقت تحت (mask) قناع تتحرك به امام المجتمع وخصوصا في مجالها<sup>١)</sup>

---

(١) شيماء علي خميس ، علاقه سمات الشخصية بالخجل ، مجله علوم التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد الثالث ، ٢٠١٠ ، ص ٢٥٠ .

### ٣-١ اهداف البحث :

التعرف على بعض سمات الشخصية وعلاقتها بالخجل لدى طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ٤-١ فرض البحث :

هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين بعض سمات الشخصية والخجل لدى طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية

### ٥-١ مجالات البحث:

#### ١-٥-١ المجال البشري :

طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية للعام الدراسي. ٢٠١٦ - ٢٠١٧

#### ٢-٥-١ المجال المكاني :

القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية

#### ٣-٥-١ المجال الزمني:

٢٠١٦/١١/١ الى ٢٠١٧/٤/١

## الفصل الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

##### ١-١-٢ مفهوم الشخصية في علم النفس

##### ٢-١-٢ سمات الشخصية

##### ٣-١-٢ مفهوم الشخصية والشخصية الرياضية

##### ٤-١-٢ مفهوم الخجل

##### ٥-١-٢ مكونات الخجل

##### ٦-١-٢ اسباب وشكال الخجل

##### ٧-١-٢ اعراض الخجل

#### ٢-٢ الدراسات المتشابهة

##### ١-٢-٢ دراسة (رائد عبد الامير)

##### ٢-٢-٢ دراسة (فاطمة سالم خالد المدني، ٢٠٠٦ م)

## ١- الدراسات النظرية

### ١-١-٢ مفهوم الشخصية في علم النفس:

يرجع اصل كلمة الشخصية (personality) الى اللغة اللاتينية وهي كلمة مشتقة من لفضة (persona) وتعني القناع وهذه الكلمة يعود تاريخ استعمالها الى الزمن الذي كان فيه الممثل الاغريقي يضع القناع على وجهه اثناء التمثيل لغرض اظهار الصفات الواضحة في الشخصية الفرد الذي يقوم الممثل بتمثيل دورة على المسرح ويقال ايضا بان استعمال القناع جاء بسبب الضرورة التي شعر بها احد الممثلين لإخفاء عيب في وجهة فليس القناع لأول مرة لإخفاء ذلك النشوء فمن هذه البداية تطورا استعمالها الى ما تعنيه اليوم من مفاهيم عديدة ولعل من المناسب هنا ان نشير ان العالم النفسي (كارل يونغ) قد استعمل لفظة (Prsoa) للدلالة على ان القناع الذي يجب على كل أنسان يرتديه لكي يستطيع أن يؤدي دورة بنجاح على المسرح الحياه (١) .

والشخصية بمعناها الحديث استعملت لأول مرة سنة (1785م) وكانت ترتبط بمعنى الفردية (individuality) والخلق (character) بحيث ان الكلمتين كثيرا ما تستعمل بنفس معنى الشخصية (٢) .

(١) علي كمال :- النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها ، ط٢ ، بغداد ، دار واسط ، ١٩٨٣ ، ص ٦٩ .

(٢) عباس مهدي البلداوي :- الشخصية بين النجاح والنفس ، بغداد ، مطبعة الزهراء ، سنة ١٩٧٦ ، ص ٩ .

\*وتعرف الشخصية بانها : تمثل العلاقة الدينامكية بين الفرد وبيئته<sup>(١)</sup> .

٤

\*ويعرفها البورت Gordon Alport (التنظيم الديناميكي في داخل الفرد للأجهزة النفسية الجسمية التي تفرد الطابع الفريد للشخص في السلوك والتفكير) <sup>(٢)</sup> .

\*ويقول احمد زكي ( الشخصية هي النظام الكامل من النزاعات الثابتة نسبيا الجسمية والنفسية التي تميز فرداً معيناً والتي تفرد الاساليب المميزة لتكليفه مع بيئته المادية والاجتماعية ) <sup>(٣)</sup> .

\*وتعرف أيضاً : ( الخصائص التي تجعل الشخص بالهيئة التي هو عليها مميزاً عن الاشخاص الأخرين ) <sup>(٤)</sup> .

\*وهي أيضاً ( الشكل الفريد الذي ينتظم فيه استعداداتنا الديناميكية ) <sup>(٥)</sup> .

---

(١) محمد حسن علاوي :- علم النفس الرياضي ، ط٩ ، القاهرة-دار المعارف ، سنة ١٩٩٤ ، ص ٢٩١ .

(٢) حمود عبدالفتاح عنان :- سايكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط١ ، القاهرة:دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ١٦١ .

(٣) أحمد زكي صالح :-علم النفس التربوي، ط٤، عمان: دار المعارف، سنة ١٩٩٨، ص٣٢ .

(٤) عباس مهدي البلداوي :-مصدر سبق ذكرة ،ص١٥ .

(٥) غادة ربيع حسن وسناء حمود مأمون :-الاداء في التمرينات والتعبير الحركي،المجله العلمية العدد(٢)

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنين،جامعة سلوان ،سنة ١٩٩٩، ص١٣٠ .

## ٢-١-٢ سمات الشخصية :

٥

\* لقد تناول العلماء السمة في التحليل ولكنهم اختلفوا في وضع تعريفات خاصة للمفهوم فالسمات الشخصية هي أما ان تبقى على اساس وراثي وتصلق خلال التدريب داخل البيئة وخارجها في كافة مراحل تكوين الشخصية او يتعلمها الفرد عن طريق المحاولة والخطأ او عن طريق التقليد فالسمة تتكون في اداء مجاميع مكونه من ظواهر متجانسة في مضمون واحد فقد عرفها جيلفورد بانها (طريقة مميزه ثابتة نسبياً يتميز بها الفرد من غيره من الافراد (١) .

\*اما (هول ولنذري) انها(ميل وحدد واستعداد مسبق للاستجابة(٢) .

\*أما احمد عزت انها (استعداد ديناميكي او ميل ثابت نسبياً الى نوع معين من السلوك ) (٣) .

- (٢) ك. هول لنذري:- نظريات الشخصية ترجمة احمد فرج، القاهرة، سنة ١٩٧١، ص ٢٠١ .
- (٣) أحمد عزت راجح:- اصول علم النفس، ط٤، القاهرة، دار المعارف العربي، سنة ١٩٧٥، ص ٢٤٠ .

### ٢-١-٢ مفهوم الشخصية والشخصية الرياضية:

أن كلمة الشخصية هي الوصف ٦ ليه الشخص وتعني الشخصية بحد ذاتها حالة ديناميكية خاضعه للتغير والتبديل بين فتره وأخرى حينما يتوسع الحديث ليشمل المؤثرات الخارجية الأخرى على الشخصية وتمتاز الشخصية الفردية بالثبات مقارنة بالشخصية العامة للفرد وعلى الرغم من أن الشخص هو نفسه اليوم وأمس ولكن الاحداث اليومية والمتطلبات تفرض عليه ان يكون شخصاً اخر حيث تعمل على تغير شخصيته وتعتبر هذه الحقيقة من الحقائق المهمة التي يجب الانتباه اليها من قبل المدربين والمدرسين الرياضيين عند التعامل مع اللاعبين ولان التعامل الرياضي النبيل هو من ارقى انواع التعاملات الانسانية وحب العمل الجماعي بين الافراد<sup>(١)</sup> .

---

(١) أحمد عزت راجح:- مصدر سبق ذكره، ص ٢٧١ .

تباينت وجهات النظر الخاصة بمفهوم الخجل نظراً لطبيعته المركبة من هذه الناحية فلقد  
\*عرف عبد الهادي بأنه (حاله انفعالية قد يصابها الخوف عندما يخشى الموقف الراهن المحيط به  
(١).

\*وعرفه السماوي بأنه (تأثير انفعالي بالآخرين في المواقف الاجتماعية) (٢).

\*واشار البكر على أنه (حاله من حالات العجز عن التكيف مع المحيط الاجتماعي) (٣).

\*وكذلك أشار الدريني على أنه (ميل الى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف  
الاجتماعية بصوره غير مناسبة) (٤).

\*وأشار حمد اسعد البهي أن الشخص الخجول يتجنب المواقف الاجتماعية والمشاركة مع الفراد  
الآخرين التي تتسم بالخجل ويخلق لديه الشذوذ في سلوكه الاجتماعي والبيئي الى التعرف الكلي  
في تكوين شخصيته كما تتفق جميع التعريفات السابقة على ان خبره الخجل تتميز بعدم الراحة  
والتوتر كما أنها مشبوهة أثناء وجود الخجول مع الآخرين مع زيادة في الوعي نحو الذات وكما هو  
معروف يكون حسن المعاشرة، طيب الاختلاط مع ابناء بيئته التكيف والانسجام مع نفسه ومع  
المحيط الذي يعيش فيه (٥).

- (٢) السمدوني :- التقويم والمقياس التربوي ، دار الفكر العربي، ط٣، سنة ١٩٩٤م، ص ١٣٥ .
- (٣) البكر :- العلاج النفسى الحديث قوة الانسان، مكتبة مديولي، القاهرة، ط١، سنة ١٩٨٧م، ص ١٧٣ .
- (٤) الدريني :- مقياس الخجل ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٤، سنة ١٩٨٦، ص ١٣ .
- (٥) محمد اسعد البهي :- الاسس النفسية للنمو ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٣، سنة ١٩٩٤م، ص ١١٢ .

## ١-٥-٢ مكونات الخجل :

٨

أقترح عبدالرحمن العيسوي نموذج المكونات الأربعة للخجل وهي :

- ١- المكون الانفعالي : ويظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد الى استجابة التفادي والانسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه ' كخفقان القلب واحمرار الوجه وبروده اليدين .
- ٢- المكون العرفي : حيث اشار عبد الرحمن الى ذلك المكون بأنه (أنتباه مفرط للذات ' ووعي زائد بالذات ' وصعوبات في الاقناع والاتصال ) .
- ٣- المكون السلوكي : نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين ويتصفوا بنقص في الاستجابات السوية.
- ٤- وأضاف أيضاً المكون الوجداني للخجل : والمتمثل في الحساسية ' وضعف الثقة بالنفس ' واضطراب المحافظة على الذات<sup>(١)</sup> .

(١) عبد الرحمن العيسوي :- مبادئ علم النفس ، دار الراتب الجامعية ، بيروت 'ط'١ ، ٢٠٠٤ ، ص ١٢٥ .

## ٢-١-٦ أسباب واشكال الخجل:

هناك الكثير من العوامل المسببة للخجل ومن أهمها ما يلي :

- ١- عوامل نفسية متمثلة بالتنشئة الاجتماعية كالتفكك الاسري وعدم تشجيعه على السلوك الصحيح.
- ٢- عوامل اجتماعية متمثلة في عدم الرعاية الاجتماعية والتفكك الاسري .
- ٣- عوامل جسدية متمثلة في العاهات والعجز .

وعليه يمكن التوصل الى أهم اسباب الخجل وهي كالآتي :

- ١- مشاعر النقص في الجسم ' الحواس ' وفي المصروف .
- ٢- أسلوب التربية الخاطئة .
- ٣- التأخر الدراسي .
- ٤- افتقاد الشعور بالأمان والاحساس الدام بالخوف .
- ٥- نشأه المراهق في أسرته خجولة .

وعن اشكال الخجل اوضح عبد الهادي محمد ما يلي :

- ١- الخجل الاجتماعي الانطوائي (Introverted social shyness): ويتميز الفرد بالعزلة مع عدم القدرة على العمل بكفاءة الجماعة .
- ٢- الخجل الاجتماعي العصابي ( Neurotic social shyness ) : هو قلق ناتج عن الشعور بالوحدة النفسية مع وجود صراعات نفسية في تكوين علاقات اجتماعية مع الاخرين .
- ٣- الخجل العام ( Public shyness ) : ويتميز بعيوب في اداء المهارات ويظهر في الجلسات الاجتماعية والاماكن العامة .
- ٤- الخجل الخاص ( Private shyness ) : وينصب حول احداث ذاتية ويتعلق بالعلاقات الشخصية .
- ٥- الخجل المزمن ( Chronis shyness ) : يقلق صاحبه ويخفف من مهاراته الاجتماعية ويزيد من انطوائه .
- ٦- الخجل الموقفي ( occasional shyness ) : ويتعرض الفرد لمواقف اجتماعية معينة تقضي الخجل وتزول بزوال الموقف .
- ٧- الخجل الموجب ( positive Shyness ) : كصفات مستحسنة كالهدوء .
- ٨- الخجل السالب ( negative Shyness ) : كصفات غير مستحسنة اجتماعيا كالعزلة ' الخوف ' القلق.
- ٩- الخجل المتوازن ( balanced shyness ) : دون افراط وبشكل مقبول اجتماعيا .
- ١٠- الخجل المزاجي ( temperamental shyness ) : ويرتبط بالمزاج وتقلباته .
- ١١- خجل متصنع ( artificial shyness ) : من أجل تحقيق هدف ما .
- ١٢- خجل عاطفي ( sentimental shyness ) : متعلق بالحب والعشق (١) .

(١) عبد الهادي محمد :- الموسوعة النفسية ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، الاردن ، ط٦ ، ١٩٩٩ ، ص ١١٢ .

## ٢-١-٧ أعراض الخجل :

رغم تعدد أعراض الخجل ، فإن ١٠ يجمع بينهما في زمرة تختلف نسبتها من فرد الى اخر ومن مستوى الى اخر ، ومن مثير لأخرن ومن تلك الاعراض ما يلي :

١- الاعراض الفيزيولوجية physiological symptoms (احمرار الوجه ، جفاف الحلق ، زيادة خفقان القلب ) .

٢- الاعراض الاجتماعية Social symptoms (ضعف القدرة على التفاعل او التواصل ، تفضيل الوحدة الرغبة بالانسحاب ) .

٣- الاعراض المعرفية cognitive symptom : (قلة التركيز ، تداخل الافكار ، ضعف قدرة الفهم ) .

٤- الاعراض الانفعالية والوجدانية emotional symptoms : (التوتر ، الخوف ، ضعف الثقة بالنفس ) .

وعليه فإن جملة تلك الاعراض لا تحدث دفعة واحدة ، بل يحدث بعضها وفقا لشدة الموقف ، وطبيعة الشخص نفسه ، ودرجة حاله الخجل <sup>(١)</sup> .

(١) غلام علي أفروز :- الخجل من الناحية النفسية وسبل معالجته ، مؤسسة الهدى للنشر والتوزيع، طهران، ط١، سنة ٢٠٠١، ص ٢٩ .

١١

## ٢-٢ الدراسات المشابهة:

١-٢-٢ دراسة رائد عبد الامير 2008

عنوان الدراسة : دراسة مقارنة في السمات الشخصية عند ناشئين منتخبات بعض الالعاب الرياضية الفردية

### أهداف الدراسة

- التعرف على السمات الشخصية عند ناشئين منتخبات بعض الالعاب الفردية

العينة : تكونت عينة الدراسة من (٣٣ لاعب ) يمثلون ناشئين الالعاب الفردية وهي ( الريشة ، الطائرة ، الملاكمة ، السكواش ، الجمناستك ) في محافظة بابل

### التوصيات

- ١- تميز ناشئين الملاكمة بالعصبية والعدوانية
- ٢- تميز ناشئين الجمناستك بسمة الهدوء والاجتماعية
- ٣- ممارسة الالعاب تقلل من سمة الاكتئابية (١) .

(١) رائد عبد الامير :- دراسة مقارنة في السمات الشخصية عند ناشئين منتخبات بعض الالعاب الفردية ، بحث منشور 'مجلة جامعه بابل' مجلد ١، ع ٧، ٢٠٠٨ .

١٢

## ٢-٢-٢ دراسة (فاطمة سالم خالد المدني. ٢٠٠٦م)

عنوان الدراسة : الخجل وعلاقته بالتحصيل الدراسي

هدف الدراسة : تهدف الدراسة الى :

- ١- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في الخجل وفقا لمتغير التخصص
- ٢- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في الخجل حسب السنوات الدراسية
- ٣- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في الخجل وفقا لمتغيري الجنس
- ٤- معرفة العلاقة بين الخجل والتحصيل لدى طلاب اقسام العلوم الانسانية

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من ثلاثة اقسام يتكون كل قسم من اربعة سنوات (علم النفس ، علم الاجتماع ' علم التربية )

أداة الدراسة :

- ١- استخدمت الباحثة مقياس الحرج الموقفي لبناء فقرات المقياس والمكون من ٢٨ فقرة
- ٢- استخدام تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد باستخدام البرنامج الاحصائي (Spss)

نتائج الدراسة :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين السنوات الدراسية على مقياس الخجل
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين السنوات الدراسية على مقياس الخجل

التوصيات :

- ١- اهتمام الاسرة بفتح المجال امام الطفل منذ البداية وتشجيعه للتحدث والتعبير عن رائيه بكل حرية وصراحة
- ٢- تعين اخصائيين منذ المرحلة الثانوية ومحاولة تخفيض نسبة الخجل لدى الطلاب
- ٣- تفعيل دور الجامعة في تخفيض الخجل بالنسبة لطلابها من خلال زيادة اهتمام بالندوات الثقافية والانشطة ومشاركة الطلاب فيها
- ٤- حث الاساتذة الكلاب على تحضير المحاضرات وتعويدهم على القائها بأنفسهم امام الطلاب الاخرين.

(١)

## الفصل الثالث

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### ١-٣ منهج البحث

#### ٢-٣ مجتمع وعينة البحث

#### ٣-٣ الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث

#### ٤-٣ المواصفات العلمية للمقياسين

##### ١-٤-٣ مقياس فرايبورج

##### ٢-٤-٣ مقياس الخجل

#### ٥-٣ المعاملات العلمية للمقياسين

##### ١-٥-٣ التجربة الاستطلاعية

##### ٢-٥-٣ صدق المقياسين

##### ٣-٥-٣ ثبات المقياسين

##### ٤-٥-٣ موضوعية المقياسين

#### ٦-٣ التجربة الاستطلاعية

#### ٧-٣ الوسائل الإحصائية

### ١-٣ منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدمت الباحثة النهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة طبيعة أفراد البحث (حيث يقوم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى أفراد العينة دون أن يكون للباحثة دور في ضبط متغيرات موضوع القياس).

### ٢-٣ مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث طالبات المرحلة الاولى جامعة القادسية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ والبالغ عددهن (١٥) طالبة  
أما عينة البحث تم اختيارهن ١٥ طالبة حيث شكلت نسبة (١٠٠%) جميعهن .

### ٣-٣ الادوات والوسائل والاجهزة المستخدمة بالبحث:

- ١-المقابلات الشخصية : أجرت الباحثة العديد من المقابلات الشخصية مع خبراء ذوي الاختصاص وذلك لأخذ آرائهم حول موضوع البحث وأعطاء التوجيهات اللازمة .
- ٢-الاستبيان : استخدمت الباحثة الاستبيان وذلك لأخذ آراء الخبراء كما في ملحق رقم (١) حول صلاحية مقياس الشخصية ومقياس الخجل للعينة المستخدمة بالبحث .
- ٣- استمارة تفريغ بيانات الاستبيان
- ٤- استمارة تفريغ بيانات الأنجاز
- ٥- المصادر والمراجع

اسماء الخبراء

أ.م.د. رأفت عبد الهادي /علم النفس / كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية

أ.د. عبد الجبار سعيد محسن / كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية

## ٤-٣ المواصفات العلمية للمقياسين:

### ١-٤-٣ مقياس فرايبورج:

تم اعتماد مقياس فرايبورج لقياس الشخصية والمتضمن :

استخبار فرايبورج للشخصية :وهو أحد اختبارات قياس الشخصية المعتمد عالميا والذي جرى تطبيقه على البيئة العربية العراقية الاختبار وضعة في الاصل أستاذ علم النفس في جامعة فرايبورج بألمانيا عام ١٩٧٠ يشتمل على ١٢ بعد وللاختبار صورة مختصرة ومركزة أعدها بالعربية الدكتور (محمد حسن علاوي) (١).

يتكون من ثمانية أبعاد ويشمل ع (٥٦) عباره يجيب عليها المفحوص ب (نعم ) او (لا) وقد استخدمت الباحثة الاختبار لسهولة تطبيقه ومصداقيته وعدم تكلفة العينة عناء ووقتا للإجابة أن اقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في أي بعد من أبعاد الشخصية التي يقيسها هذا الاختبار هي (٧) وأعلى درجة هي (١٤) لأن كل بعد يحتوي على (٧) فقرات وللإجابة بما يؤكد تميز العينة بالبعد المعني تعطى درجتين أما بعكسه فتعطى بدرجة واحدة فقط ولهذا يمكننا تحديد الدرجة من (١١-١٠) هي معدل الوسط الحسابي واعتبار الدرجة من (٧-١٠) درجة واطنة ومن (١٤-١١) درجة عالية في أبعاد الشخصية التي يقيسها الاختبار وهذا الابعاد هي :

١-العصبية :- الدرجة العالية على هذا البعد تتميز الأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسمية واضطرابات عصبية حركية واضطرابات نفسية.

٢- العدوانية :- الدرجة العالية على هذا البعد تتميز الافراد الذين يقومون بأعمال عدوانية بدنية او لفظية مثل الهجوم وعدم الهدوء وعدم السيطرة على انفسهم .

٣- القابلة للاستثارة :- الدرجة العالية على هذا البعد تتميز الافراد الذين يتسمون بالاستثارة العالية وشدة التوتر وضعف المقدرة على المواجهة وعدم الصبر والغضب .

-----  
(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان :- الاختبارات والمهارات النفسية في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٧ ، ص ٣١٠ .

١٥

- ٤- الاكتئابية :الدرجة العالية على هذا البعد تتميز الافراد بالاكتئاب وعدم الرضا والشعور بالتعاسة والخوف والميل للاعتداء على الذات .
- ٥- الاجتماعية : الدرجة العالية على هذا البعد تتميز الأفراد القادرين على التفاعل مع الاخرين ويمتازون كذلك بالمرح والنشاط وسرعه البديهية.
- ٦- الهدوء : الدرجة العالية على هذا البعد تتميز الأفراد بالثقة بالنفس وعدم الارتباك والابتعاد عن السلوك العدواني.
- ٧- السيطرة : الدرجة العالية على هذا البعد تتميز الأفراد برود أفعال عدوانية سواء لفظية او جسدية والميل الى السلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض آرائهم. على الاخرين.
- ٨- الكف : الدرجة العالية على هذا البعد تتميز الأفراد بعدم القدرة على فرض آرائهم على الاخرين. (١) .

-----  
(١) كمال جلال :- علاقة السمات الشخصية بمستوى نتائج الملاكمين، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد الاول العدد السادس، أ ب ٢٠٠٤ ن ص ١٥٠ .

١٦

### ٣-٤-٢ مقياس الخجل :

استخدمت الباحثة مقياس الخجل الذي أعده (سيد يوسف ) والذي يتكون من ١٥ عبارة علما أن المقياس ثنائي التدرج (يجاب عنه بنعم او لا ) .

#### تصحيح المقياس

تعطى (٢) درجة على كل اجابة ب (نعم) و (صفر ) على كل احابة ب (لا) اي عندما يحصل المختبر على الدرجات من (١٩ الى ٣٠) تعني أن لديك درجة مرتفع من الشعور بالخجل والدرجات من (١٥ الى ١٨) تعني ان لديك درجة متوسطة من الشعور بالخجل والدرجات الاقل من (١٥) تعني أنك في حدود الطبيعي

## ٥-٣ المعاملات العلمية للمقياسين:

### ١-٥-٣ التجربة الاستطلاعية:

اجرت الباحثة تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠١٦/١١/١٩ على عينة من ٤ طالبات خارج العينة الاساسية لغرض تحديد الوقت اللازم للإجابة على فقرات المقياس وللتعرف على الصعوبات التي تواجهه الباحثة .

### ٢-٥-٣ صدق المقياسين:

لقد تم التحقق من صدق مقياس الشخصية من خلال ايجاد صدق المحتوى وذلك بعرضة على مجموعه من الخبراء المختصين في مجال العلوم النفسية والتربوية والاختبارات والقياسات والتربية الرياضية وبعد الاطلاع على اجابات الخبراء عن فقرات المقياس ومدى ملائمتها لعينة البحث تبين أن هناك اتفاق تام وبنسبة (١٠٠%) حول جميع الفقرات وعلى هذا الاساس تم التأكد من صدق الاختبار .

### ٣-٥-٣ ثبات المقياسين:

يعرف الثبات بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة من تطبيقها ولغرض التأكد من حصول المقياسين على درجة ثبات عالية طبقت الباحثة المقياس على عينة مكونة من (٤) طالبات وتم اعادة الاختبار بعد اسبوع وأجراء المعاملات الإحصائية له .

### ٣-٥-٤. موضوعية المقياسين:

تعرف الموضوعية بانها مدى التحرر المحكم او الغامض من العوامل الذاتية كالتحيز مثلا ' وكان المقياسين على درجة عالية من الموضوعية لأنه لم يتحدد بحكم او قرار معين وانما كانت هنالك درجة معيارية ثابتة .

١٨

### ٣-٦ التجربة الرئيسية:

وزعت الباحثة استمارة مقياس الشخصية والخجل على عينة البحث بتاريخ ٢١/١١/٢٠١٦. بأتباع اسلوب الاتصال المباشر مع أفراد العينة وبعد جمع اجابات العينة فرغت الباحثة البيانات وبذلك حصلت على الدرجات الخام ثم تحولت هذه الدرجات الى درجات نهائية بعد إجراء المعاملات الإحصائية اللازمة لها. .

### ٣-٧ الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج البيانات اللازمة التالية

- ١- النسبة الإحصائية
- ٢- الوسط الحسابي
- ٣- الانحراف المعياري
- ٤- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

١٩



**٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**

**٤-١ عرض ومناقشة النتائج**

**٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة مقياس الخجل لأفراد عينة البحث**

**٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين مقياس الخجل ومقياس السمات**

**الشخصية لكل بعد**

#### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

##### ٤-١ عرض ومناقشة النتائج :

يتناول هذا الباب عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها وقد تم وضع هذه النتائج على شكل جداول للتحقق من سهولة استخلاص الادلة العلمية ولأنها اداة توضيحية مناسبة للبحث ولغرض الوصول الى أهداف البحث والتحقق من فروضة.

جدول (١) يبين مستويات السمات الشخصية العليا والدنيا وحدود المنطقة الوسطى لها.

ت	السمة	عدد الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى الواطئ	المستوى الوسط	المستوى العليا	أفراد العينة
١	العصبية	٧	٩,١١	١,١٦	٣٤,٩-٧	٦٦,١١-٩	١٤-٦٧,١١	واطن
٢	العدوانية	٧	٩,٤٥	١,٥٣	٨,٩٧-٧	٣,١٢-٩٨,٨	١٤-٤,١٢	وسط
٣	الاكتئابية	٧	٧,٩٥	١,٧	٨,٨-٧	٢,١٢-٨١,٨	٢١-٢١,١٢	واطن
٤	القابلية للاستشارة	٧	١٠,٣٧	١,١٨	٩,٣٢-٧	١٨,١١-٣٣,٩	١٤-٦٩,١١	وسط

من الجدول أعلاه نلاحظ ان معظم سمات الشخصية كانت بين حدود المستوى الواطئ والوسط وتفسر هذه

النتائج أن العينة هن من طالبات اللواتي يتأثرن بالمجتمع والمحيط الذي تمارس الرياضة فيه.

#### ٢-٤ عرض وتحليل ومناقشة مقياس الخجل لأفراد عينة البحث :

جدول (٢) يبين مستويات مقياس الخجل لأفراد عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى الواطئ (طبيعي)	المستوى الوسط	المستوى العالي	افراد العينة
مقياس الخجل	٢٨,٣٣	٣,٥١	١٥	١٨-١٥	٣٠-١٩	عالي

من الجدول (٢) نلاحظ أن أفراد العينة كانت لديها مستوى الخجل عالي وتعزو الباحثة السبب الى وجود الطالبة مع اشخاص وأفراد جدد مما ينتج عنه القلق والخجل ، حيث أن الانسان هو وحدة. الذي يكون مدرك لذاته حيث أنه عندما يشعر بأن الآخرين يراقبونه يشعر بالأحراج وينتهي بيه الشعور بالخجل.

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين مقياس الخجل ومقياس السمات الشخصية لكل بعد :

جدول رقم (٣)

المتغيرات		قيمه الارتباط المحسوبة	الجدولية	الدلالة
سمة العصبية	س	٩,١١	-٠,٦٨	
	ع	١,١٦		
العدوانية	س	٩,٤٥	-٠,٧٤	
	ع	١,٥٣		
الاكتئابية	س	٧,١٥	-٠,٧٩	٠,٥٣
	ع	١,٧		
القابلية للاستشارة	س	١٠,٣٧	-٠,٧٢	
	ع	١,١٨		
مقياس الخجل	س	٢٨,٣٣	--	
	ع	٣,٥١		

من الجدول رقم (٣) كان الوسط الحسابي لسمه العصبية (٩,١١) والانحراف المعياري (١,١٦) اما الوسط الحسابي لمقياس الخجل بلغ (٢٨,٣٣) والانحراف المعياري (٣,٥١) وبلغت قيمه (ر) المحسوبة (-٠,٦٨) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٥٣) تحت درجة حريه (١٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي عكسي بين مقياس الخجل وسمه العصبية.

وكان الوسط الحسابي لسمه العدوانية (٩,٤٥) والانحراف المعياري (١,٥٣) اما قيمة (ر) المحسوبة (-٠,٧٤) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٠,٥٣) تحت درجة حريه (١٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي عكسي بين مقياس الخجل وسمه العدوانية بينما كان الوسط الحسابي لسمه الاكتئابية (٧,١٥) والانحراف المعياري (١,٧) وبلغت قيمة (ر) المحسوبة (-٠,٧٩) والانحراف المعياري (١,٧) تحت درجة حريه (١٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي عكسي بين مقياس الخجل وسمه الاكتئابية. وكان الوسط الحسابي لسمه قابلية الاستشارة (١٠,٣٧) والانحراف المعياري (١,١٨) وبلغت قيمة (ر) المحسوبة (-٠,٧٢) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٠,٥٣) تحت درجة حريه (١٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي عكسي بين مقياس الخجل وسمه قابلية الاستشارة وتعزو الباحثة سبب هذه النتائج أن افراد العينة كان لديهم درجة عالية من الخجل فأنعكس على سماتهم الشخصية فهي لا تستطيع ان تسيطر على انفعالاتها في المواقف التي تواجهها (١).

(١) محمد حسن علاوي :- مدخل علم النفس الرياضي ط٤ ، مصر ، مركز الكتاب ، ٢٠٠٤ ص ١٤٨ .

ان العصبية تكون مصاحبة للاستثارة الانفعالية اي ان الرياضة تتيح فرصة للتخلص من حالات التوتر  
اما بالنسبة لسمة العدوانية فأن الطالبة عندما تمتلك درجة عالية من الخجل تقل لديها سمة العدوانية وتعزو  
الباحثة السبب الى ان ممارسة الرياضة تبعد العدوانية  
اما الاكتئابية تميز الافراد الذين يتسمون بالتذبذب المزاجي (التشاؤم) وعدم فهم الاخرين لهم والاحساس  
بالذنب.  
اما لسمة قابلية الاستثارة فتعزو الباحثة السبب الى ان الطالبة التي لديها نسبة خجل عالي لاتستطيع ان  
تسيطر على انفعالاتها في المواقف الضاغطة وتقل درجة استثارته<sup>(١)</sup> .

---

(١) محمد حامد افندي : علم النفس الرياضي والاسس النفسية للتربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٧٥ ، ص ٢١١ .



## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ١-٥ الاستنتاجات

### ٢-٥ التوصيات

## ١-٥ الاستنتاجات :

في ضوء البحث وتحليل البيانات إحصائياً تم الحصول عليها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية :-

- ١- أتسمت طالبات المرحلة الأولى بحدود الوسط والواطي في معظم سمات الشخصية
- ٢- تتمتع طالبات المرحلة الاولى بدرجة عالية من الخجل
- ٣- وجود علاقة ارتباط عكسية بين مقياس الخجل وسمات الشخصية

## ٢-٥ التوصيات :

- ١- ضرورة الاهتمام بالجوانب الشخصية عن طريق تطوير السمات الشخصية عند تدريس الطالبات في درس طرائق التدريس
- ٢- اهتمام التدريسين بتقوية الشخصية لدى طالبات المرحلة الاولى لأجل خفض نسبة الخجل لديهن
- ٣- إجراء دراسات مشابهه على المراحل الدراسية الاخرى
- ٤- إجراء دراسات مشابهه على متغيرات نفسه اخرى

## المصادر

- ١- القران الكريم
- ٢- أحمد زكي صالح :- علم النفس التربوي، ط٤، عمان، دار المعارف، سنة ١٩٩٨، ص ٣٢ .
- ٣- أحمد عزت راجح :- أصول علم النفس، ط٤، القاهرة، دار المعارف العربي، سنة ١٩٧٥، ص ٢٤٠ .
- ٤- البكر :- العلاج النفسي الحديث قوه الانسان، مكتبة مديولي، القاهرة، ط١، سنة ١٩٨٦، ص ١٣ .
- ٥- حمود عبد الفتاح عنان :- سايكلوجية التربية البدنية والرياضية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، سنة ١٩٩٥، ص ١٦١ .
- ٦- الدريني :- مقياس الخجل، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٤، سنة ١٩٨٦، ص ١٣ .
- ٧- رائد عبد الامير :- دراسة مقارنة بالسمات الشخصية عند ناشئين منتخبات بعض الالعاب الفردية، بحث منشور، جامعة بابل، مجلد ٢٠٠٨ .
- ٨- السمادوني :- التقويم والمقياس التربوي، دار الفكر العربي، ط٣، سنة ١٩٩٤، ص ١٣٥ .
- ٩- شيماء علي خميس :- علاقة الشخصية بالخجل، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الثالث، ٢٠١٠، ص ٢٥٠ .
- ١٠- عباس مهدي البلداوي :- الشخصية بين النجاح والنفس، بغداد، مطبعة الزهراء، سنة ١٩٧٦، ص ٩ .
- ١١- عبد الرحمن العيسوي، ميادين علم النفس، دار الراتب الجامعية، بيروت، ط١، سنة ٢٠٠٤، ص ١٢٥ .
- ١٢- عبد الهادي :- الموسوعة العلمية، دراسات للنشر والتوزيع، الاردن، ط٦، سنة ١٩٩٩، ص ١٩٣ .
- ١٣- عبد الهادي محمد :- الموسوعة النفسية، دار اسامة للنشر والتوزيع، الاردن، ط٦، سنة ١٩٩٩، ص ١١٢ .
- ١٤- علي كمال :- النفس وانفعالاتها وامراضها وعلاجها، ط٢، بغداد، دار واسط، سنة ١٩٨٣، ص ٦٩ .
- ١٥- غاده ربيع حسن وسناء حمود مأمون :- الاداء فى التمرينات والتعبير الحركى، المجله العلمية العدد ٢ كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنين، جامعة سلوان، سنة ١٩٩٩، ص ١٣٠ .
- ١٦- غلام علي أفروز :- الخجل من الناحية النفسية وسبل معالجته، مؤسسة الهدى للنشر والتوزيع، طهران، ط١، سنة ٢٠٠١، ص ٢٩ .
- ١٧- فاطمة سالم خالد المدني :- الخجل وعلاقته بالتحصيل الدراسي، سنة ٢٠٠٦ .
- ١٨- ك. هوك لنذري :- نظريات الشخصية ترجمة احمد فرج، القاهرة، سنة ١٩٧١، ص ٢٠١٠ .
- ١٩- كمال جلال :- علاقه السمات بمستوى نتائج الملاكمين، مجله القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد الاول العدد السادس، أب سنة ٢٠٠٤، ص ١٥٠ .
- ٢٠- محمد أسعد الهبي :- الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٣، سنة ١٩٩٤، ص ١١٢ .
- ٢١- محمد حامد أفندي :- علم النفس الرياضي والاسس النفسية للتربية الرياضية، القاهرة، سنة ١٩٧٥، ص ٢١١ .
- ٢٢- محمد حسن علاوي :- علم النفس الرياضى، ط٩، القاهرة، دار المعارف، سنة ١٩٩٤، ص ٢٩١ .
- ٢٣- محمد حسن علاوي، مدخل علم النفس الرياضي، ط٤، مصر، مركز الكتاب، سنة ٢٠٠٤، ص ١٤٨ .
- ٢٤- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان :- الاختبارات والمهارات النفسية فى المجال الرياضى، القاهرة، دار الفكر العربي، سنة ١٩٨٧، ص ٣١٠ .

الله

ق

مقياس فرايبورج للشخصية

ت	الفقرات	نعم	لا
١	انا دائما مزاجي معتدل		
٢	يصعب علي ان اجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الناس		
٣	احيانا تسرع دقات قلبي او تدق دقات غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف		
٤	اشعر احيانا ان دقات قلبي تصل الى رقبتي دون ان اعمل عملا شاقا		
٥	افقد السيطرة على اعصابي ولكني استطيع التحكم فيها بسرعة أيضا		
٦	يحمر او يحتقن لوني بسهولة		
٧	احيانا اجد متعة كبيرة في مضايقة او معاكسة الاخرين		

٨	في بعض الاحيان لا احب رؤية بعض الاخرين في الشارع او في مكان عام
٩	اذا أخطأ البعض في حقي فإنني أتمنى ان يصيبهم الضرر
١٠	سبق لي القيام بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية او المزاح
١١	اذا اضطررت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقي فإنني افعل ذلك
١٢	استطيع ان ابعث المرح بسهولة في سهرة مملة
١٣	ارتبك بسهولة احيانا
١٤	اعتبر نفسي غير لبق في تعاملي مع الاخرين
١٥	اشعر احيانا بضيق في التنفس او بضيق في الصدر
١٦	اتخيل احيانا بعض الضرر الذي قد يحدث نتيجة بعض الاخطاء التي ارتكبتها
١٧	اخجل من الدخول بمفردي في غرفه يجلس فيها بعض الناس وهم يتحدثون
١٨	معدتي حساسة (اشعر بألم او ضغط او انتفاخ في معدتي)
١٩	يبدو علي الخوف والاضطراب اسرع من غيري
٢٠	عندما اصاب احيانا بالفشل فان ذلك لا يثيرني
٢١	افعل اشياء كثيرة اندم عليها فيما بعد
٢٢	الشخص الذي يؤذيني أتمنى له الضرر
٢٣	اشعر كثيرا بانتفاخ في بطني كما لو كانت مملوءة بالغازات
٢٤	عندما يغضب احد اصدقائي من بعض الناس فإنني ادفعه الى الانتقام منهم
٢٥	كثيرا ما افكر في ان الحياة لا معنى لها
٢٦	يسعدني ان اظهر اخطاء الاخرين
٢٧	يدور في ذهني غالبا عندما اكون وسط جماعه كبيرة احداث مشاجرة ولا استطيع مقاومة هذا التفكير
٢٨	يبدو علي النشاط والحيوية
٢٩	انا من الذين يأخذون الامور ببساطة وبدون تعقيد

٣٠	عندما يحاول البعض اهانتني فإنني احاول ان اتجاهل ذلك
٣١	عندما اغضب او اثور فإنني لا اهتم بذلك
٣٢	ارتبك بسهولة عندما اكون مع اشخاص مهمين او مع رؤسائي

٣٣	لا استطيع غالبا التحكم في ضيقي وغضبي
٣٤	احلم لعدة ليال في اشياء اعرف انها لن تتحقق
٣٥	يظهر علي التوتر والارتباك بسهولة عند مواجهة احداث معينة
٣٦	انا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة
٣٧	غالبا ما تدور في ذهني افكار غير مهمة تسبب لي الضيق
٣٨	اجد صعوبات في محاولة النوم
٣٩	اقول غالبا اشياء بدون تفكير واندم عليها فيما بعد
٤٠	كثيرا ما يراودني التفكير في حياتي الحالية
٤١	احب ان اعمل في الناس بعض المقالب غير المؤذية
٤٢	انظر غالبا الى المستقبل بمنتهى الثقة
٤٣	عندما تكون كل الامور ضدي فإني لا افقد شجاعتي
٤٤	احب التنكيت على الاخرين
٤٥	عندما اخرج عن شعوري فإني استطيع غالبا تهدئة نفسي بسرعة
٤٦	كثيرا ما استثار بسرعه مع البعض
٤٧	اجد صعوبة في كسب الاخرين لصفى
٤٨	استطيع ان اصف نفسي بانني شخص متكلم
٤٩	افرح احيانا عند اصابة بعض من احبهم
٥٠	افضل ان تلحق بي اصابة بالغة على ان اكون جبانا
٥١	اميل الى عدم بدء الحديث مع الاخرين
٥٢	في احيان كثيره افقد القدرة على التفكير
٥٣	كثيرا ما اغضب بسرعة مع الاخرين
٥٤	غالبا ما اشعر بالإنهاك والتعب والتوتر
٥٥	احيانا يراودني التفكير بانني لا اصلح لأي شيء
٥٦	عندما افشل فإني استطيع تخطي الفشل بسهولة

ت	الفقرات	نعم	كلا
١	اشعر بالخجل عند وجود الغرباء		
٢	أتلعثم بالكلام عندما يوجه الي سؤال من بعض المعارف		
٣	اشعر بالضيق والاحراج اذا اضطررت للدخول الى المحلات العامة بمفردتي والتعامل مع من فيها		
٤	اشعر بانه تنقصني اساليب التعامل الناجحة		
٥	اتردد في الدخول اذا وصلت متأخراً الى مكان الاجتماع		
٦	يصعب علي التعبير عما بداخلي بسهولة		
٧	افضل الوحدة والبعد عن الناس		
٨	ابحث عن مبررات تمنعني من حضور التجمعات العامة (حفلات زفاف وما شابة)		
٩	عند زيارة الضيوف لنا بالمنزل أفضل الجلوس وحدي في غرفتي		
١٠	اشعر بالارتباك حين يوجه اليه سؤال مفاجئ		
١١	اعمل الف حساب لسخرية الناس مني		
١٢	افضل مشاهدة التلفزيون عن الجلوس مع الغرباء		
١٣	بصراحة انا شخص اشعر في داخلي بالخجل		
١٤	يعتقد بعض من يعرفونني انني شخص متكبر وثقيل الظل بسبب عدم توددي معهم		
١٥	يصعب علي تكوين اصدقاء جدد		