

علاقة بعض سمات الشخصية بالخلج لدى طالبات كلية التربية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الحمدانية

م.م عمر ابراهيم صالح السوداني
omar.ibrahim@uomosul.edu.iq

م.د احمد عناد جرجيس الصوفي
Ahmad.enad.1987@gmail.com

تاريخ التقديم: 2022/11/16

تاريخ القبول: 2023/12/4

تاريخ النشر: 2023/4/1



this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license

المستخلص:

التعرف على بعض سمات الشخصية وعلاقتها بالخلج لدى طالبات جامعة الحمدانية/كلية التربية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة. واحتوى الإطار النظري على مفهوم الشخصية والشخصية الرياضية , ومفهوم الخجل ومكوناته واسبابه واعراضه , وعدد من البحوث المشابهة. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة طبيعة أفراد البحث , تمثل مجتمع البحث طالبات جامعة الحمدانية/كلية التربية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2021-2022 والبالغ عددهن (72) طالبة , أما عينة البحث تم اختيارهن طالبات حيث شكلت نسبة (100%) جميعهن , أما وسائل جمع المعلومات فقد تكونت من (المراجع والبحوث العلمية- الشبكة المعلوماتية العالمية (الانترنت)- الاستبيانات- المقابلة).

الوسائل الإحصائية المستخدمة للتوصل الى النتائج هي الحقيبة الاحصائية SPSS والنسبة المئوية , و الوسط الحسابي والانحراف المعياري , ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون).

اما الباب الرابع فقد احتوى على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، فيما تضمن الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات ، وكانت أهم الاستنتاجات :

- 1 – اتسمت الطالبات بحدود الوسط الواطئ في معظم سمات الشخصية.
 - 2 – تتمتع الطالبات بدرجة عالية من الخجل.
 - 3 – وجود علاقة ارتباط عكسية بين مقياس الخجل وسمات الشخصية.
- ولقد أوصى الباحثان بعدة توصيات منها :
- 1 – ضرورة الاهتمام بالجوانب الشخصية عن طريق تطوير السمات الشخصية عند تدريس الطالبات في درس طرائق التدريس.
 - 2 – اهتمام التدريسين بتقوية الشخصية لدى الطالبات لأجل خفض نسبية الخجل لديهن.
 - 3 – إجراء دراسات مشابهة على المراحل الدراسية الأخرى.
 - 4 – إجراء دراسات مشابهة على متغيرات نفسية أخرى.

The relationship of some personality traits to shyness among the students of the Faculty of Education / Department of Physical Education and Sports Sciences / Hamdaniya University

Asst. Lect. Omar Ibrahim Saleh Al Suwaidi Asst. Dr. Ahmed Enad Garjess
Al-Soofi

Abstract

The study aims to:- Identify some personality traits and their relationship to shyness among students of Hamdaniya University / Faculty of Education / Department of Physical Education and Sports Sciences.

The theoretical framework contained the concept of personality and mathematical personality, the concept of shyness and its components, causes and symptoms, and a number of similar researches.

The researchers used the descriptive approach in the survey method to suit the nature of the research personnel, the research community represented the students of Hamdaniya University / Faculty of Education / Department of Physical Education and Sports Sciences for the academic year 2021-2022 and the number of (72) students.

The research sample was selected as female students, where they accounted for (100%) of all of them.

As for the means of collecting information, they consisted of (references and scientific research, the World Information Network (Internet), questionnaires, and interviews.

The statistical methods used to reach the results are the statistical portfolio SPSS and percentage, the mean and standard deviation, and the simple correlation coefficient (Pearson).

As for the fourth section, it contained the presentation, analysis and discussion of the results, while the fifth section contained conclusions and recommendations, and the most important conclusions were:

- 1 – The students were characterized by the boundaries of the low middle in most personality traits.
- 2 – Students enjoy a high degree of shyness.
- 3 – The existence of an inverse correlation between the measure of shyness and personality traits.

The researchers recommended several recommendations, including:

- 1 – The need to pay attention to personal aspects by developing personal traits when teaching students in the lesson of teaching methods.
- 2 – The interest of teachers in strengthening the personality of students in order to reduce their relative shyness.
- 3 – Conduct similar studies on other school levels.
- 3 – Conduct similar studies on other psychological variables.

1 المقدمة واهمية البحث:

بدأ الاهتمام بعلم النفس الرياضي بوصفه علما مهما لتحقيق التفوق الرياضي وأنه يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب والمدرس وتطوير الاداء الرياضي وللمظاهر وسمات الشخصية دور هام في الاداء 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 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 هي واحدة من المواضيع التي اهتم علماء النفس بها لا نها تتناول الفرد في كل جوانبه ومفرداته البدنية والعقلية والاجتماعية وما يتعلق به من أنشطة متنوعة تؤثر عليه من تفاعله مع المحيط فالسمات تبني على 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 فترة اعداد وتأهيل نحو خلق شخصية قوية تستطيع أن تفكر علميا لتحقيق اهدافها وأن الخجل والخوف وما يصل به من قلق وارتباك التي هي إحدى الحالات الانفعالية التي يصاب بها الفرد الذي يخشى المواقف المحيطة به وهو مشكلة تحد من سلوكه الاجتماعي والنفسي وقد شعر الباحثان أن طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يعانون 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 أجل وضع الطالبات بصورة عامة وطالبات كلية التربية البدنية بصورة خاصة كونهن مسؤولات عن اعداد جيل المستقبل مما يتطلب اعدادهن اعداد سليما ومساعدتهم على تجاوز الكثير من المشكلات التي من الممكن أن تفوق مسيرتهم المستقبلية أما أهمية البحث فهي ترتبط بأهمية المرحلة الدراسية والمرحلة العمرية اذ تعتمد على دراسة علاقة بعض السمات الشخصية بالخجل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الحمدانية.

2-1 مشكلة البحث :

أن طالبات جامعة الحمدانية/كلية التربية تواجه امور عديدة عند دخولها في هذه الكلية فهي ليست لديها فكرة واضحة عن طبيعة المنتمين فيها ولكن رغبتها دفعها للانتماء اليها وأحد هذه المشاكل هو تقبل الافراد الاخرين للسلوك المظهري لها فينتابها الخجل من ارتداء هذا الزي الرياضي وتبقى في حيرة من امرها في كيفية أيجاد توازن بين تقبل المجتمع لهذا الامر فحتى باقي الفتيات في الكليات الاخرى تنحرج من مجال التربية الرياضية بسبب الزي والمفاهيم الخاطئة لديهن عن طبيعة طالبات هذه الكلية وكيفية تأثير الرياضة في نفسية الافراد وخلق التجدد والرغبة في الحياة لذا فإن طالبات التربية الرياضية تبقى حائرة في كيفية تحقيق رغبتها في ارتداء هذا الزي الرياضي المواكب للموضة وكيفية رفع الخجل الناتج من كلام الاخرين اضافة الى الخجل من التدريسي او زملائها الطلبة وهذا ما دعا الباحثان الخوض في هذه المشكلة وذكر ساندر (1996) أن التغيرات في السلوك والتمثلة بالمراقبة وتوقع الفرد بأنه مراقب جميعا تفرض عليه في مواقف معينة ابداء السلوك المظهري وهذا عند الفتيات خاصة يتحتم عليها الابقاء على مظهرها الذي قد لا ينمي عما بداخلها يتبعها طول الوقت تحت (mask) قناع تتحرك به امام المجتمع وخصوصا في مجالها(خميس, 2010, 250).

3-1 هدف البحث :

التعرف على بعض سمات الشخصية وعلاقتها بالخجل لدى طالبات جامعة الحمدانية/كلية التربية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-1 فرض البحث :

هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين بعض السمات الشخصية والخجل لدى طالبات جامعة الحمدانية/كلية التربية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :

طالبات جامعة الحمدانية/كلية التربية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الحمدانية للعام الدراسي 2022-2023.

2-5-1 المجال المكاني :

القاعة المغلقة والصفوف في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الحمدانية.

3-5-1 المجال الزمني :

2022/11/6 الى 2022/12/7

2 - 1 منهج البحث واجراءاته الميدانية:

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

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث طالبات جامعة الحمدانية/كلية التربية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2022-2023 والبالغ عددهن (72) طالبة. أما عينة البحث تم اختيارهن طالبات حيث شكلت نسبة (100%) جميعهن.

3-2	الادوات	والوسائل	والاجهزة	المستخدمة	بالبحث:
1	المقابلات الشخصية:	أجرى الباحثان العديد من المقابلات الشخصية مع خبراء ذوي الاختصاص وذلك. لأخذ آرائهم حول موضوع البحث واعطاء التوجيهات اللازمة.			
2	الاستبيان:	استخدم الباحثان الاستبيان وذلك لأخذ آراء الخبراء كما في ملحق رقم (1) حول صلاحية مقياس الشخصية ومقياس الخجل للعينة المستخدمة بالبحث.			
3	-	استمارة	تفريغ	بيانات	الاستبيان.
4	-	استمارة	تفريغ	بيانات	الانجاز.
5	المصادر والمراجع.				
2	-	4	المواصفات	العلمية	للمقياس:
2-4-1 مقياس فرايبورج:					

تم اعتماد مقياس فرايبورج لقياس الشخصية المتضمن:

استخبار فرايبورج للشخصية: وهو أحد اختبارات قياس الشخصية المعتمد عالمياً والذي جرى تطبيقه على البيئة العربية العراقية الاختبار وضعه في الاصل أستاذ علم النفس في جامعة فرايبورج بألمانيا عام 1970 يشتمل على 12 بعد وللاختبار صورة مختصرة ومركزة أعدها بالعربية الدكتور (علاوي, 1987, 310). يتكون من ثمانية أبعاد ويشمل على (56) عبارة يجيب عليها المفحوص ب (نعم) او (لا) وقد استخدم الباحثان الاختبار لسهولة تطبيقه ومصداقيته وعدم تكلفة العينة عناء ووقتاً للإجابة أن أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في أي بعد من أبعاد الشخصية التي يقيسها هذا الاختبار هي (7) وأعلى درجة هي (14) لان كل بعد يحتوي على (7) فقرات وللإجابة بما يؤكد تميز العينة بالبعد المعني تعطى درجتين أما بعكسه فتعطى بدرجة واحدة فقط ولهذا يمكننا تحديد الدرجة من (10-11) هي معدل الوسط الحسابي واعتبار الدرجة من (7-10) درجة واطئة ومن (11-14) درجة عالية في أبعاد الشخصية التي يقيسها الاختبار وهذا الأبعاد هي:

- 1 - العصبية: الدرجة العالية على هذا البعد تتميز الافراد الذين يعانون من اضطرابات جسمية واضطرابات عصبية حركية واضطرابات نفسية.
- 2 - العدوانية: الدرجة العالية على هذا البعد تتميز الافراد الذين يقومون بأعمال عدوانية عدوانية بدنية او لفظية مثل الهجوم وعدم الهدوء وعدم السيطرة على انفسهم.
- 3 - القابلة للاستثارة: الدرجة العالية على هذا البعد تتميز الافراد الذين يتسمون بالاستثارة العالية وشدة التوتر وضعف المقدرة على المواجهة وعدم الصبر والغضب.
- 4 - الاكتئابية: الدرجة العالية على هذا البعد تتميز الافراد بالاكتئاب وعدم الرضا والشعور بالتعاسة والخوف والميل للاعتداء على الذات.
- 5 - الاجتماعية: الدرجة العالية على هذا البعد تتميز الافراد القادرين على التفاعل مع الاخرين ويمتازون كذلك بالمرح والنشاط وسرعة البديهة.
- 6 - الهدوء: الدرجة العالية على هذا البعد تتميز الافراد بالثقة بالنفس وعدم الارتباك والابتعاد عن السلوك العدواني.
- 7 - السيطرة: الدرجة العالية هذا البعد تتميز الافراد بردود افعال عدوانية سواء لفظية او جسدية والميل الى السلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض آرائهم على الاخرين.
- 8 - الكف: الدرجة العالية على ها البعد تتميز الافراد بعدم القدرة على فرض آرائهم على الاخرين. (جلال, 2004, 150).

2-4-2 مقياس الخجل:

استخدم الباحثان مقياس الخجل الذي أعده (سيد يوسف) والذي يتكون من 15 عبارة علما أن المقياس ثنائي التدرج (يجاب عنه بنعم او لا).

تصحيح المقياس:

تعطى (2) درجة على ملئ اجابة ب (نعم) و (صفر) على كل اجابة ب (لا) اي عندما يحصل المختبر على الدرجات من (19 الى 30) تعني أن لديك درجة مرتفع من الشعور بالخجل والدرجات من (15 الى 18) تعني ان لديك درجة متوسطة من الشعور بالخجل والدرجات الال من (15) تعني إنك في حدود الطبيعي.

5-2 المعاملات العلمية للمقياسين :

1-5-3 التجربة الاستطلاعية:

اجرا الباحثان تجربة استطلاعية بتاريخ 2021/12/1 على عينة من 4 طالبات خارج العينة الاساسية لغرض تحديد الوقت اللازم للإجابة على فقرات المقياس وللتعريف على الصعوبات التي يواجهها الباحثان.

2-5-2 صدق المقياسين:

لقد تم التحقق من صدق مقياس الشخصية من خلال ايجاد صدق المحتوى وذلك بعرضه على مجموعة 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 (100%) حول جميع الفقرات وعلى هذا الاساس تم التأكد من صدق الاختبار.

2-5-3 ثبات المقياسين:

يعرف الثبات بأنه درجة التماسك التي يمكن لويسلة القياس المستخدمة من تطبيقها ولغرض التأكد من حصول المقياسين على درجة ثبات عالية طبقت الباحثان المقياس على عينة مكونة من (4) طالبات وتم اعادة الاختبار بعد اسبوع وأجراء المعاملات الاحصائية له.

2-5-4 موضوعية المقياسين:

تعرف الموضوعية بأنها 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.

2-6 التجربة الرئيسية:

وزعا الباحثان استمارة مقياس الشخصية والخجل على عينة البحث 2021/1/23. بأتباع اسلوب الاتصال المباشر مع افراد العينة وبعد جمع اجابات العينة فرغوا الباحثان البيانات وبذلك حصلوا على الدرجات الخام ثم تحولت هذه الدرجات الى درجات نهائية بعد اجراء المعاملات الاحصائية اللازمة لها.

2-7 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج البيانات اللازمة التالية

- 1 - النسبة المئوية .
- 2 - الوسط الحسابي
- 3 - الانحراف المعياري
- 4 - معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3 - 1 عرض ومناقشة النتائج :

يتناول هذا الباب عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها وقد تم وضع هذه النتائج على شكل جداول للتحقق من سهولة استخلاص الأدلة العلمية ولأنها أداة توضيحية ومناسبة للبحث ولغرض الوصول الى اهداف البحث والتحقق من فروضه.

جدول (1)

يبين مستويات السمات الشخصية العليا والدنيا وحدود المنطقة الوسطى لها

ت	السمة	عدد الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى الواطئ	المستوى الوسط	المستوى العليا	افراد العينة
1	العصبية	7	9.11	1.16	7-34.9	9-66.11	67.11-14	واطئ
2	العدوانية	7	9.45	1.53	7-8.97	98.8-3.12	4.12-14	وسط
3	الاكتئابية	7	7.95	1.7	7-8.8	81.8-2,12	21.12-21	واطئ
4	القابلية للاستشارة	7	10.37	1.18	7-9.32	-18.11 33.9	69.11-14	وسط

من الجدول (1) نلاحظ ان معظم سمات الشخصية كانت بين حدود المستوى الواطئ والوسط وتفسر هذه النتائج ان العينة هن من طالبات اللواتي يتأثرن بالمجتمع والمحيط الذي تمارس الرياضة فيه.
3 - 2 عرض وتحليل ومناقشة الخجل لأفراد عينة البحث :

جدول (2)

يبين مستويات مقياس الخجل لأفراد عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى الواطئ (طبيعي)	المستوى الوسط	المستوى العاليا	افراد العينة
مقياس الخجل	28.33	3.51	15	15-18	19-30	عالي

من الجدول (2) نلاحظ ان افراد العينة كانت لديها مستوى الخجل عالي ويعزو الباحثان السبب الى وجود الطالبة مع اشخاص وافراد جدد مما ينتج عنه القلق والخجل, حيث ان الانسان هو وحدة. الذي يكون مدرك لذاته حيث انه عندما يشعر بان الاخرين يراقبونه يشعر بالأحراج وينتهي بيه الشعور بالخجل.

3 - 3 عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين مقياس الخجل ومقياس السمات والشخصية لكل بعد : جدول رقم (3)

يبين العلاقة بين مقياس الخجل ومقياس السمات الشخصية لكل بعد

المتغيرات	س	ع	قيمة الارتباط المحسوبة	الجدولية	الدالة
سمة العصبية	9,11	1.16	-0.68		
العدوانية	9,45	1.53	-0.74		
الاكتئابية	7,15	1.7	-0.79	0.53	دال
القابلية للاستشارة	10,37	1.18	-0.72		
مقياس الخجل	28,33	28,33	--		

من الجدول (3) كان الوسط الحسابي لسمة العصبية (9.11) والانحراف المعياري (1.16) اما الوسط الحسابي لمقياس الخجل بلغ (28.33) والانحراف المعياري (3,51) وبلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.68) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.53) تحت درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي عكسي بين مقياس الخجل وسمة العصبية.

وكان الوسط الحسابي لسمة العدوانية (9.15) والانحراف المعياري (1.53) اما قيمة (ر) المحسوبة (-0.47) وهي اكبر من الجدولية البالغة (0.53) تحت درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي عكسي بين مقياس الخجل وسمة العدوانية بينما كان الوسط الحسابي لسمة الاكتئابية (7.95) والانحراف المعياري (1.7) وبلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.79) والانحراف المعياري (1.7) تحت درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي عكسي بين مقياس الخجل وسمة الاكتئابية. وكان الوسط الحسابي لسمة قابلية الاستشارة (10.37) والانحراف المعياري (1.18) وبلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.72) وهي اكبر من الجدولية البالغة (0.53) تحت درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي عكسي بين مقياس الخجل وسمة قابلية الاستشارة ويعزو الباحثان 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. (علاوي , 2004 , 148) .
ان العصبية تكون مصاحبة للاستثارة الانفعالية أي ان الرياضة تتيح فرصة للتخلص من حالات التوتر اما بالنسبة لسمة العدوانية فان الطالبة عندما تمتلك درجة عالية من الخجل تقل لديها سمة العدوانية ويعزو الباحثان السبب الى ان ممارسة الرياضة تبعد العدوانية.
اما الاكثابية تميز الافراد الذين يتسمون بالتذبذب المزاجي (التثاؤم) وعدم فهم الاخرين لهم والاحساس بالذنب.

اما لسمة قابلية الاستثارة فيعزو الباحثان السبب الى ان الطالبة التي لديها خجل عالي لا تستطيع ان تسيطر على انفعالاتها في المواقف الضاغطة وتقل درجة استثارته. (افندي , 1975 , 211) .

4 - 1 الاستنتاجات :

في ضوء البحث وتحليل البيانات احصائيا تم الحصول عليها وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

1 - اتسمت الطالبات بحدود الوسط الواطئ في معظم سمات الشخصي.

2 - تتمتع الطالبات بدرجة عالية من الخجل.

3 - وجود علاقة ارتباط عكسية بين مقياس الخجل وسمات الشخصية.

4 - 2 التوصيات :

1 - ضرورة الاهتمام بالجوانب الشخصية عن طريق تطوير السمات الشخصية عند تدريس الطالبات في درس طرائق التدريس.

2 - اهتمام التدريسين بتقوية الشخصية لدى الطالبات لأجل خفض نسبية الخجل لديهن.

3 - إجراء دراسات مشابهة على المراحل الدراسية الأخرى.

4 - إجراء دراسات مشابهة على متغيرات نفسية أخرى.

المصادر

1- أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي, ط4, عمان, دار المعارف, سنة 1998, ص32.

2- أحمد عزت راجح: أصول علم النفس, ط4, القاهرة, دار المعارف العربي, سنة 1975, ص240.

3- البكر: العلاج النفسي الحديث قوة الانسان, مكتبة مديولي, القاهرة, ط1, سنة 1986, ص13.

4- حمود عبد الفتاح عنان: سايكولوجية التربية البدنية والرياضية, ط1, القاهرة, دار الفكر العربي, سنة 1995, ص161.

5- الدريني: مقياس الخجل, دار الفكر العربي, القاهرة, ط4, سنة 1986, ص13.

6- راند عبد الأمير: دراسة مقارنة بالسمات الشخصية عند ناشئين منتخبات بعض الألعاب الفردية, بحث منشور, جامعة بابل, مجلد 2008.

7- السمدوني: التقويم والمقياس التربوي, دار الفكر العربي, ط3, سنة 1994, ص135.

8- شيماء علي خميس: علاقة الشخصية بالخجل, مجلة علوم التربية الرياضية, العدد الثاني, المجلد الثالث, سنة 2010, ص250.

9- عباس مهدي البلداوي: الشخصية بين النجاح والنفس, بغداد, مطبعة الزهراء, سنة 1976, ص9.

10- عبد الرحمن العيسوي: ميادين علم النفس, دار الراتب الجامعية, بيروت, ط1, سنة 2004, ص125.

- 11- عبد الهادي: الموسوعة العلمية , دراسات للنشر والتوزيع , الأردن , ط6 , سنة 1999 , ص 193.
- 12- عبد الهادي محمد: الموسوعة النفسية , دار أسامة للنشر والتوزيع , الأردن , ط6 , سنة 1999 , ص 112.
- 13- علي كمال: النفس وانفعالاتها وامراضها وعلاجها , ط2 , بغداد , دار واسط , سنة 1983 , ص 69.
- 14- غادة ربيع حسن وسناء حمود مأمون: الأداء في التمرينات والتعبير الحركي , المجلة العلمية العدد 2 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنين , جامعة سلوان , سنة 1999 , ص 130.
- 15- غلام علي افروز: الخجل من الناحية النفسية وسبل معالجته , مؤسسة الهدى للنشر , طهران , ط1 , سنة 2001 , ص 29.
- 16- فاطمة سالم خالد المدني: الخجل وعلاقته بالتحصيل الدراسي , سنة 2006.
- 17- ك. هوك لنذري: نظريات الشخصية ترجمة احمد فرج , القاهرة , سنة 1971 , ص 2010.
- 18- كمال جلال: علاقة السمات بمستوى نتائج الملاكمين , مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد الأول العدد السادس , أب سنة 2004 , ص 150.
- 19- محمد اسعد الهي: الأسس النفسية للنمو , دار الفكر العربي , القاهرة , ط3 ' سنة 1994 , ص 112.
- 20- محمد حامد افندي: علم النفس الرياضي والاسس النفسية للتربية الرياضية , القاهرة , سنة 1975 , ص 211.
- 21- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي , ط9 , القاهرة , دار المعارف , سنة 1994 , ص 291.
- 22- محمد حسن علاوي: مدخل علم , ط4 , مصر , مركز الكتاب , سنة 2004 , ص 148.
- 23- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان , الاختبارات والمهارات النفسية في المجال الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , سنة 1987 , ص 310.

الملاحق :

الملحق (1)

مقياس فرايبورج للشخصية

ت	الفقرات	نعم	كلا
1	انا دائما مزاجي معتدل		
2	يصعب علي ان اجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الناس		
3	أحيانا تسرع دقات قلبي او تدق دقات غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف		
4	اشعر احيانا ان دقات قلبي تصل الى رقبتي دون ان اعلم عملا شاقات		
5	افقد السيطرة على اعصابي ولكني استطيع التحكم فيها بسرعة ايضا		
6	يحمرو او يحتقن لوني بسهولة		
7	أحيانا اجد متعة كبيرة في مضايقة او معاكسة الاخرين		
8	في بعض الأحيان لا احب رؤية بعض الاخرين في الشارع او في مكان عام		
9	إذا أخطأ البعض في حقي فإنني أتمنى ان يصيبهم الضرر		
10	سبق لي القيام بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية او المزاح		
11	إذا اضطررت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقي فإنني افعل ذلك		
12	استطيع ان ابعث المرح بسهولة في سهرة مملّة		
13	ارتبك بسهولة أحيانا		
14	اعتبر نفسي غير لائق في تعاملي مع الاخرين		

15	اشعر أحيانا بضيق في التنفس او بضيق في الصدر
16	اتخيل أحيانا بعض الضرر الذي قد يحدث نتيجة بعض الأخطاء اتي ارتكبتها
17	اخجل من الدخول بمفردي في غرفة يجلس فيها بعض الناس وهم يتحدثون
18	معدتي حساسة (اشعر بألم او ضغط او انتفاخ في معدتي)
19	يبدو علي الخوف والاضطراب اسرع من غيري
20	عندما أصاب أحيانا بالفشل فان ذلك لا يثيرني
21	افعل أشياء كثيرة اندم عليها فيما بعد
22	الشخص الذي يؤذيني أتمنى له الضرر
23	اشعر كثيرا بانتفاخ في بطني كما لو كانت مملوءة بالغازات
24	عندما يغضب احد أصدقائي من بعض الناس فإنني ادفعه الى الانتقام منهم
25	كثيرا ما افكر في ان الحياة لا معنى لها
26	يسعدني ان اظهر أخطاء الاخرين
27	يدور في ذهني غالبا عندما أكون وسط جماعة كبيرة احداث مشاجرة ولا استطيع مقاومة هذا التفكير
28	يبدو علي النشاط والحيوية
29	انا من الذين يأخذون الأمور ببساطة وبدون تعقيد
30	عندما يحاول البعض اهانتني فأنتني أحاول ان اتجاهل ذلك
31	عندما اغضب او اثور فأنتني لا اهتم بذلك
32	ارتبك بسهولة عندما أكون مع اشخاص مهمين او مع رؤسائي
33	لا استطيع غالبا التحكم في ضيقي وغضبي
34	احلم لعدة ليال في أشياء اعرف انها لن تتحقق
35	يظهر علي التوتر والارتباك بسهولة عند مواجهة احداث معينة
36	انا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة
37	غالبا ما تدور في ذهني أفكار غير مهمة تسبب لي الضيق
38	اجد صعوبات في محاولة النوم
39	أقول غالبا أشياء بدون تفكير واندم عليها فيما بعد
40	كثيرا ما يراودني التفكير في حياتي الحالية
41	احب ان اعلم في الناس بعض المقالب الغير مؤذية
42	انظر غالبا الى المستقبل بمنتهى الثقة
43	عندما تكون كل الأمور ضدي فأنتني لا افقد شجاعتي
44	احب التنكيت على الاخرين
45	عندما اخرج عن شعوري فأنتني استطيع غالبا تهدئة نفسي بسرعة
46	كثيرا ما استثار بسرعة مع الاخرين
47	اجد صعوبة في كسب الاخرين لصفي
48	استطيع ان اصف نفسي بأنني شخص متكلم
49	افرح أحيانا عند إصابة بعض من احبهم
50	افضل ان تلحق بي إصابة بالغة على ان أكون جباناً
51	اميل الى عدم بدء الحديث مع الاخرين
52	في أحيان كثيرة افقد القدرة على التفكير
53	كثيرا ما اغضب بسرعة مع الاخرين
54	غالبا ما اشعر بالإرهاك والتعب والتوتر

		أحيانا يراودني التفكير بأنني لا اصلح لأي شيء	55
		عندما افشل فأنتي استطيع تخطي الفشل بسهولة	56

الملحق (2)

استمارة استبيان الخجل

ت	الفقرات	نعم	كلا
1	اشعر بالخجل عند وجود الغرباء		
2	أتلعثم بالكلام عندما يوجه الي سؤال من بعض المعارف		
3	اشعر بالضيق والاحراج اذا اضطررت للدخول الى المحلات العامة بمفردتي والتعامل مع من فيها		
4	اشعر بانه تنقصني اساليب التعامل الناجحة		
5	اتردد في الدخول اذا وصلت متأخرا الى مكان الاجتماع		
6	يصعب علي التعبير عما بداخلي بسهولة		
7	افضل الوحدة والبعد عن الناس		
8	ابحث عن مبررات تمنعني من حضور التجمعات العامة (حفلات الزفاف وما شابه)		
9	عند زيارة الضيوف لنا بالمنزل افضل الجلوس وحدي في غرفتي		
10	اشعر بالارتباك حين يوجه الي سؤال مفاجئ		
11	اعمل الف حساب لسخرية الناس مني		
12	افضل مشاهدة التلفزيون عن الجلوس مع الغرباء		
13	بصراحة انا شخص اشعر في داخلي بالخجل		
14	يعتقد بعض من يعرفونني انني شخص متكبر وثقيل الظل بسبب عدم توددي معهم		
15	يصعب علي تكوين اصدقاء جدد		