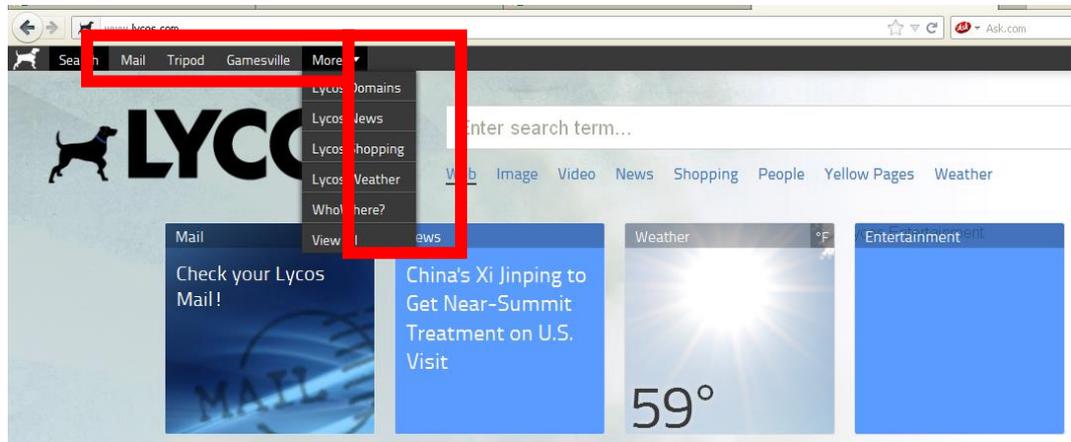


الادلة الموضوعية المتاحة في محرك البحث (ALTAVISTA)



الادلة الموضوعية المتاحة في محرك البحث (LYCOS)

السمات الشخصية لدى الرياضيين وغير الرياضيين

م. ميثم صالح كريم

د. رائد عبد الأمير عباس

جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية

الباب الأول:-

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته:-

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحاضر يعد احد الأسباب الرئيسة في تقدم الحياة البشرية وفي مختلف مجالاتها، وان هذا التقدم لا يتم إلا من خلال دراسة علمية معتمده على علوم عدة مترابطة فيما بينها ومرتبطة بالمجال الرياضي، وهذا ما ساهم في تقدم الحركة الرياضية، وان من بين هذه العلوم ألساهمه في تطوير المستوى الرياضي وعند مختلف الفئات الرياضية ولدى جميع المشاركين في المنافسات الرياضية هو علم النفس الرياضي.

إذ أن التطور الذي يشهده المجال الرياضي يعد مرآه في تطور جميع الألعاب الرياضية منطلقين من تطور الرياضي نفسه من خلال دراسة الجوانب الشخصية المميزة له، إذ أن ممارسة الألعاب الرياضية تساهم في إعداد الفرد إعدادا شاملا يتضمن الجوانب البدنية والمهارية والفكرية والاجتماعية، ومن اجل الوقوف عند ذلك جاءت أهمية البحث لتحديد سمات الرياضيين الشخصية عن غير الرياضيين والوقوف عند أوجه ألتشابه والاختلاف فيما بينهما لمساعدة مدربي الألعاب الرياضية من اختيار لاعبيهم من الطلاب وفقا لما يتميز به الرياضيين من سمات متميزة لتساعد ومن خلال كشف وتحديد الواقع النفسي المكون في داخل نفسية كل من يمارس الألعاب الرياضية أو لم يمارسها في تطوير الحركة الرياضية في داخل الكليات أو على مستوى الجامعة والجامعات العراقية.

١-٢ مشكلة البحث:-

أن الارتقاء بالمستوى الرياضي يتطلب إعداد متواصل للرياضيين لسنوات عديدة، وينطلق هذا الإعداد من السمات الشخصية لدى الرياضيين وكيفية توظيفها وتعزيزها لخدمة الرياضي والحركة الرياضية، فمن خلال خبرة الباحثين كمدربين للتربية الرياضية ومدربي للفرق الرياضية، وجدوا بان هنالك مشكلة تكمن في تنوع واختلاف شخصية من يمارس الرياضة وصعوبة اختيار اللاعبين وفقا لما يتميزون به من سمات تؤهلهم في مواولة النشاطات والفوز في المسابقات الرياضية، لذلك جاءت هذه الدراسة لتحديد ما هي السمات الشخصية التي يتميز بها الرياضي عن غير الرياضي.

١-٣ أهداف البحث:-

يهدف البحث إلى:-

١- التعرف على السمات الشخصية لدى الرياضيين.

٢- التعرف على السمات الشخصية لدى غير الرياضيين.

٣- مقارنة السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين.

١-٤ مجالات البحث:-

حدد البحث بالمجالات التالية:-

١- المجال البشري: الرياضيين (طلاب كلية التربية الرياضية) وغير الرياضيين (طلاب كلية الهندسة).

٢- المجال ألزمني: ٢٦ / ٣ / ٢٠١١ لغاية ٤ / ٥ / ٢٠١١.

٣- المجال المكاني: القاعات الدراسية النظرية في كليتي التربية الرياضية وكلية الهندسة في جامعة بابل.

١-٥ تحديد المصطلحات:-

السمة:- "ذلك الشيء المميز للفرد الذي نميزه عن غيره، وهي محصلة مجموعة من الجوانب التي تكمن في الشخص وتميزه عن غيره"^١.

الشخصية:- هي نظام متعدد ومتربط الجوانب تكمن في الشخص، وكذلك هي مجموعة من المؤهلات والخبرات الماضية التي ينفرد بها الشخص"^٢.

السمات الشخصية:- انعكاس للاتساق النسيجي للسلوك بالنسبة للعديد من المواقف"^٣،

الباب الثاني:-

٢- الإطار النظري والدراسات المشابهة:-

٢-١ الدراسات النظرية:-

من أجل التطرق إلى مفهوم السمات الشخصية لا بد أولاً من معرفة مفهوم كل من السمة ومفهوم الشخصية للوصول إلى المفهوم الشامل لمعنى السمات الشخصية وكما يلي:-

٢-٢-١ مفهوم السمة (Trait):-

أشارت العديد من المصادر العلمية إلى أن السمة هي "الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك بطريقة معينة، أو هي صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر"^٤ وكذلك هي "أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها"^٥، وأشارت دراسة (رائد عبد الأمير ٢٠٠٨) إلى أن السمة هي "ذلك الشيء لمميز للفرد الذي تميزه عن غيره، وهي محصلة مجموعة من الجوانب التي تكمن في الشخص وتميزه عن غيره"^٦.

٢-٢-٢ مفهوم الشخصية (personality):-

الشخصية من المواضيع التي استحوذت على تفكير العديد من العلماء والباحثين في دراساتهم وبحوثهم ومؤلفاتهم، من أجل التعرف على مفهوم الشخصية كان لا بد من معرفة مفهوم هذا المصطلح من حيث اللغة، إذ أنها كلمة مشتقة من "الفعل (شخص) وشخص الشيء يعني بأنه بان وظهر بعد أن كان غائباً"^٧، وفي اللغة الانكليزية تعني "personality مشتقة من الأصل اللاتيني persona وتعني القناع الذي كان يلبسه الممثل في العصور القديمة حيث يقوم بتمثيل دور أو يريد الظهور بمظهر معين أمام الناس فيما يتعلق بما يريد أن يقوله أو يفعله"^٨، ومن حيث المفهوم العام فان الشخصية تعني "الأسلوب العام لسلوك الفرد كما يظهر في عاداته التفكيرية وتغييراته واتجاهاته وميوله وطريقة سلوكه وفلسفته الشخصية في الحياة"^٩، وأشارت إحدى الدراسات على أن "الشخصية هي نظام متعدد ومتربط الجوانب تكمن في الشخص، وكذلك هي مجموعة من المؤهلات والخبرات الماضية التي ينفرد بها الشخص"^{١٠}.

٢-٢-٣ السمات الشخصية (personality Trait):-

١- رائد عبد الأمير عباس:مقارنة في السمات الشخصية عند ناشئي منتخبات بعض الألعاب الرياضية الفردية في محافظة بابل، مجلة علوم التربية الرياضية،العدد (٨)،المجلد (١)،جامعة بابل،٢٠٠٨،ص٥٥.

٢- رائد عبد الأمير عباس:المصدر السابق،ص٥٦.

٣- محمد حسن علاوي: المدخل في علم النفس الرياضي،ط١،القااهرة،مركز الكتاب للنشر،١٩٩٨،ص١٩٨.

٤- محمد حسن علاوي: المصدر السابق،ص١٩٨.

٥- محمد حسن علاوي:المصدر السابق،ص١١٠.

٦- رائد عبد الأمير عباس:مقارنة في السمات الشخصية عند ناشئي منتخبات بعض الألعاب الرياضية الفردية في محافظة بابل، مجلة علوم التربية الرياضية،العدد (٨)،المجلد (١)،جامعة بابل،٢٠٠٨،ص٥٥.

٧- نزار الطالب وكامل لويس:علم النفس الرياضي،بغداد،دار الحكمة للطباعة والنشر،١٩٩٣،ص٧٨.

٨- جمال القاسم و(آخرون):مبادئ علم النفس، عمان،دار الفكر للطباعة والنشر،٢٠٠٠،ص١٣٣.

٩- رائد عبد الأمير عباس:المصدر السابق،ص٥٦.

من خلال ما ورد من مفهوم السمات ومفهوم الشخصية يمكن الاستدلال عن المفهوم الخاص للسمات الشخصية، إذ أشار (نزار الطالب وكامل لويس) على أن السمات الشخصية "انعكاس للاتساق النسيجي للسلوك بالنسبة للعديد من المواقف"^١، وكذلك هي استعداد أو ميل ثابت إلى نوع معين من السلوك^٢ وأشارت إحدى الدراسات إلى السمات الشخصية من خلال ربطها بالألعاب الرياضية، من حيث أن لكل لعبة رياضية تختلف عن الأخرى من حيث الأجهزة والأدوات والمهارات، فهو في نفس الحال في السمات الشخصية، فعندما نشاهد قاعة رياضية تحتوي على جهاز العقلة والحلق والمتوازي فنقول هنا تمارس لعبة الجمناستيك وعندما نشاهد قفزات وحلبه نقول هنا تمارس لعبة الملاكمة وهكذا الحال لباقي الألعاب وعندها فنسأل سمة هذه الألعاب هي ما تحتويها هذه الألعاب من أجهزته ومهارات خاصة بها، وكذلك الحال عند إرسال رسالة إلى بلد معين لابد من وجود طابع بريدي وظرف فالطابع هي سمة البلد لان لكل بلد لها طابع يميزها والظرف هو الذي يحمل محتوى الرسالة ليحمل السمة^٣.

٢-٢-٤ أنواع السمات الشخصية:-

بما أن لكل شخص سمة تميزه عن غيره وتتوقف على عدة عوامل وراثية وجسمية متعلقة بالجهاز العصبي مثلما نتوقف على عوامل البيئة والتعلم وتعتمد على قوة الترابط بين عامل وأخر، فانه لابد من تحديد أنواع السمات الشخصية حسب هذه العوامل وكما يلي:-^٤

١- سمات معرفية:- (الذكاء، المعارف العامة، القدرات الحركية).

٢- سمات وجدانية وانفعالية (الحالة المزاجية، الاستقرار الانفعالي).

٣- سمات واقعية:- (الرغبات، الميول، الاتجاهات والعواطف).

٤- سمات اجتماعية (الحساسية للمشكلات الاجتماعية، الاشتراك في النشاط الاجتماعي).

٢-١-٥ مكونات الشخصية:-

بما أن ممارسة الألعاب الرياضية تعد فرصة تقويم وتطوير السمات الشخصية للرياضي من خلال تفاعل الرياضي مع البيئة المحيطة له وضمن مختلف مراحل النمو ومرحل التدريب فأنها بالتأكيد تكون مختزنة في شخصية الفرد ولذلك فأن للشخصية مكونات هي^٥:

١- ألهو: وهو منبع الطاقة الحيوية النفسية التي يولد الفرد بها، وهو يحتوي على ما هو ثابت في تركيب الجسم، يتضمن الغرائز والدوافع الفطرية الجنسية والعدوانية، وهو الصورة التي يتناولها المجتمع بالتهذيب، وهو بعيد عن المعايير الاجتماعية لا يعرف شيء عن المنطق ويسيطر على نشاطه مبدأ اللذة والألم، أي انه يندفع إلى إشباع دوافعه اندفاعا عاجلا في أية صورة وبأي ثمن ودون أي اعتبار للنتائج.

٢- الأنا: هي شعورية وتعد حلقة اتصال بين حياة الواقع والاشعور وهي منطقية خلقية تهتم بالمعايير الاجتماعية، وتخضع لميدان الواقع، والانا تتكون تدريجيا من تفاعل الفرد مع البيئة، وعادة تؤجل الأنا إشباع الدوافع أو تعتبرها طريقها الفطري إلى طريق مقبول اجتماعيا وتتعرض في ذلك لعوامل ثلاثة كل منها في غاية القوة، وهي عالم الواقع بقوانينه ومعايره أو إلحاح النزعات الغريزية، والانا الأعلى.

٣- الأنا الأعلى: هو مخزون المثاليات والأخلاقيات والضمير والمعايير الأخلاقية وهو شعوري إلى حد كبير، وينمو مع نمو الفرد، ويتأثر في نموه بالوالدين والشخصيات المحبوبة، ويعتدل ويتطور مع زيادة ثقافة الفرد وخبرته.

١- محمد حسن علاوي: المصدر السابق، ص ١٠٦.

2- www.kashfitekani?t=228

٣- رائد عبد الأمير عباس: المصدر السابق، ص ٥٦.

٤- حنان عبد الحميد: الصحة النفسية، ط ٣، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٥، ص ٥٠.

وخلصه لما ورد أشار احد المصادر على انه "الأنا هو الذي يوجه وينظم عمليات تكيف الشخصية مع البيئة، كما ينظم ويضبط الدوافع التي تدفع بالشخص إلى العمل، ويسعى جاهدا الوصول بالشخصية إلى الأهداف المرسومة التي يقبلها الواقع، والمبدأ في كل ذلك هو الواقع، إلا انه مقيد في هذه العمليات بما يتناول عليه ألهو من حاجات أو ما يصدر من الأنا الأعلى من أوامر ونواهي وتوجيهات، فإذا عجز عن تأدية مهمته والتوفيق بين ما يطلبه العالم الخارجي ألهو وما يمليه الأنا الأعلى كان في حالة صراع يحدث أحيانا أن يقوده إلى ضغوط نفسية"^١.

٢-١-٧ خصائص الشخصية:-

هنالك خصائص تميز الفرد عن غيره، فلشخصية الفرد خصائص أيضا وهي:-^٢

- ١- الافتراضية:- أن الشخصية مكون افتراضي يتم التعرف عليها من خلال السلوك الذي يمكن ملاحظته وقياسه.
- ٢- التفرد:- تتميز الشخصية بالتفرد، حيث تختلف من شخص لآخر.
- ٣- التكامل:- الشخصية هي نظام متكامل من الجوانب البدنية والمعرفية والانفعالية للفرد.
- ٤- الديناميكية:- الشخصية غير ثابتة بين الفرد من جهة والبيئة الثقافية من جهة أخرى.
- ٥- الاستعداد للسلوك:- الشخصية هي تنظيم مستعد لأنماط معينة في السلوك.
- ٦- الزمنية:- ترتبط الشخصية بالزمن حيث لها ماضي وحاضر ومستقبل.

٢-١-٨ عوامل بناء الشخصية:-

يتكون البناء العام للشخصية من خلال مجموعة عوامل هامة ورئيسة تتفاعل مع بعضها البعض وهذه العوامل:-

- ١- الوراثة ٢- النضج
- ٣- أساليب التنشئة الاجتماعية في مراحل الطفولة
- ٤- التعلم لكافة الخبرات البيئية كطرق التعامل مع المواقف والأدوار الاجتماعية، وتعلم نماذج معينة لمواجهة مواقف محددة.
- ٥- عملية إدراك المواقف البيئية المحيطة.
- ٦- القيم والعادات والتقاليد والمبادئ التي تسود في المجتمعات (ثقافة المجتمعات).

٢-١-٩ الشخصية الرياضية:-

أن ممارسة الألعاب الرياضية تساعد في تنشيط وظائف الجسم والعمليات العصبية مثل الإدراك والانتباه والتفكير والتصور مع تعزيز الثقة بالنفس والرضا عند الفوز وضبط النفس عند الخسارة مع التأكيد على التواضع لكي لا يفقد محبة ومشجعة وتؤكد ممارسة الألعاب الرياضية أيضا على إخلاص اللاعب لمدرسه وتنمية العلاقات الاجتماعية مع من حوله من اللاعبين والإداريين ومع أفراد عائلة وتجعل من الفرد رياضيا طموحا في تحقيق الأفضل وتساعد على معرفة ذاته ويدرك المواقف ويتخذ القرارات وملما بالواجبات وملما بالمعارف الرياضية، وبذلك فان الشخصية الرياضية مميزة بالأداء الحركي والعلاقات الاجتماعية والانفتاح الذهني، وعلى حسن التصرف وعلى الروح المعنوية التي يتميز فيها الرياضيين في ممارسة الألعاب.

٢-١-١٠ قائمة فرايبورج لقياس السمات الشخصية:-

١- يوسف موسى المقداد وعلي محمد العمارة: علم النفس الرياضي، عمان، مطبعة المكتبة الوطنية، ٢٠٠٢، ص ٣١.

٢- احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، النظريات)، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣، ص ٢٥.

يعد جوكسن فارنبرج Fahrnberg وهريت سليج Selg وراينر هامبل Hampel أساتذة علم النفس في جامعة فرايبورج بألمانيا مؤسسي لهذا المقياس واعد صورته للعربية محمد حسن علاوي^١، واعتمد الباحثان على القائمة المقننة على البيئة العراقية والمتضمنة (٨) أبعاد بواقع (٥٦) فقرة وهذه الأبعاد وال فقرات هي *
 سمة (العصبية) تتضمن (٧) فقرات هي (٥٤,٣٨,٢٣,١٨,١٥,٤,٣) وسمة (العدوانية) تتضمن (٧) فقرات هي (١٠,٧,٢٦,٢٧,٤١,٤٤,٤٩) وسمة (الاكتئابية) تتضمن (٧) فقرات هي (٥٥,٥٢,٤٠,٣٧,٣٤,٢٥,٢١) وسمة (القابلية للاستثارة) تتضمن (٧) فقرات هي (٥٣,٤٦,٣٩,٣٦,٣٣,٣١,٥) وسمة (الاجتماعية) (٧) فقرات، (٤) ايجابية و(٣) سلبية وأرقام الفقرات الايجابية هي (٤٨,٢٨,١٢) وأرقام الفقرات السلبية (٥١,٤٧,١٤,٢) وسمة (الهدوء) تتضمن (٧) فقرات هي (٥٦,٤٥,٤٣,٤٢,٢٩,٢٠,١) وسمة (السيطرة)تتضمن (٧) فقرات (٣٥,٣٢,١٩,١٧,١٣,٨,٦) والسمة الثامنة هي الكف (الضبط) وتتضمن (٦) فقرات هي (٣٢,١٧,١٥,١٢,٧,٥)، وان جميع فقرات القائمة ايجابية باستثناء (٣) فقرات سلبية من سمة الاجتماعية هي (٤٧,٤٣,٤)، وان مفتاح تصحيح القائمة للفقرات الايجابية (١,٢) نعم ولا ولل فقرات السلبية (٢,١).

٢-٢ الدراسات المشابهة:-

دراسة رائد عبد الأمير عباس *

مقارنة في السمات الشخصية عند ناشئي منتخبات بعض الألعاب الرياضية الفردية في محافظة بابل.

تضمنت الدراسة المشابهة أهداف عدة منها:-

١- التعرف على السمات الشخصية لدى ناشئي بعض منتخبات الألعاب الفردية في محافظة بابل.

٢- مقارنة السمات الشخصية بين ناشئي الألعاب الفردية.

وتمثلت عينة الدراسة (٣٣) لاعب.

٢-٢-٢ أوجه التشابه:-

تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة المشابهة من حيث

١- الاعتماد على موضوع السمات الشخصية.

٢- الاعتماد على البيئة الرياضية من خلال عينة البحث الرياضييين.

٣- إجراء مقارنة تحديد دقة الاختلاف والتشابه في السمات الشخصية.

٢-٢-٢ أوجه الاختلاف:- اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسة المشابهة من حيث:-

١- عينة الدراسة الحالية (الرياضيين وغير الرياضيين)، بينما في الدراسة المشابهة (الرياضيين) فقط.

٢- الرياضيين في الدراسة الحالية من طلبة الجامعة، بينما الرياضيين في الدراسة المشابهة ناشئي المنتخبات.

٣- اعتمدت الدراسة الحالية على وسائل إحصائية منها (T-test) بين مجموعتين مستقلين، بينما الدراسة المشابهة

على تحليل التباين.

الباب الثالث:-

١- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للاعبين، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨، ص٧٨.

* يراجع الملحق.

* مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد (٨)، المجلد (١)، ٢٠٠٨، ص٥٤.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

٣-١ منهج البحث:-

أن طبيعة دراسة أية مشكلة تلزم الباحث في إتباع منهجية بحث ملائمة تتطلب منهج مناسب لحل هذه المشكلة، فالمنهجية إذا هي "الطريق أو الأسلوب الذي يتبعه الباحث في تحديد سمات بحثه وملاحمه ألعامه للوصول إلى نتائج دقيقة يستند عليها ويمكن تعميمها"^١.

وبما أن طبيعة مشكلة البحث ذات طبيعة وصفية تعنى بالاهتمام الكبير في وصف وفهم السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين، لذلك جاء اختبار المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية ودراسات المقارنة لتحقيق أهداف البحث، باعتبار المنهج الوصفي أفضل المناهج وأيسرها في حل مثل هكذا مشاكل، إذ يشير المنهج بأنه "التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع ووضع المؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"^٢.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث:-

أن النتائج التي يخرج الباحث بها تتوقف على حسن اختيار العينة، وبذلك لا بد أن تكون العينة ممثلة للمجتمع لنتمكن من تعميم النتائج على المجتمع المأخوذة منه العينة، إذ لا يصدق على المجتمع أن لم يصدق على العينة، باعتبار العينة هي "جزء من كل أو بعض من جميع"^٣، وتم اختيار عينة البحث بالأسلوب العشوائي الطبقي المتساوي من الرياضيين في كلية التربية الرياضية ومن غير الرياضيين من كلية الهندسة، إذ تم اختيار كلية الهندسة عشوائياً وعن طريق القرعة من بين كليات الجامعة، إذ بلغت عينة البحث (٣٢٠) طالب من مجتمع الطلاب البالغ عددهم (١٠٠٥) طالب وحسب ما مدونه ضمن شعبة التسجيل والإحصاء والمعلوماتية في الكليتين للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١م، وبذلك تشكل عينة البحث نسبة مئوية بمقدار (٣١.٨٤٪) من المجتمع، وكما مبين توزيع العينة والغرض المستخدم لها في الجدول التالي:-

جدول (١)

- ١- نبيل عبد الهادي: المدخل إلى القياس والتربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي، دار وائل للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص١٧٩.
- ٢- وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، ط٢، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥، ص٢٤٣.
- ٣- مروان عبد المجيد إبراهيم: طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، عمان، دار العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص٦٥.

يبين توزيع عينة البحث والغرض المستخدم

المفردات الكليات	المراحل الدراسية/ المجتمع	العينة	النسبة المئوية	الغرض المستخدم
الرياضيين طلاب كلية التربية الرياضية	المرحلة الأولى/ ٨٩ طالب	٤٠ طالب	٤٤.٩٤%	(١٠) طلاب من كل مرحلة لغرض التجربة الاستطلاعية.
	المرحلة الثانية / ١٢٠ طالب	٤٠ طالب	٣٣.٣٣%	
	المرحلة الثالثة / ١٠٤ طالب	٤٠ طالب	٣٨.٤٦%	(٤٠) طالب من كل مرحلة لغرض التجربة الرئيسية (من ضمنهم عينة التجربة الاستطلاعية) لتحقيق هدف التجربة الرئيسية.
	المرحلة الرابعة / ١٤٥ طالب	٤٠ طالب	٢٧.٥٩%	
غير الرياضيين طلاب كلية الهندسة	المرحلة الأولى/ ١٨٠ طالب	٤٠ طالب	٢٢.٢٢%	(١٠) طلاب من كل مرحلة لغرض التجربة الاستطلاعية.
	المرحلة الثانية / ١٥٠ طالب	٤٠ طالب	٢٦.٦٧%	
	المرحلة الثالثة/ ١١٨ طالب	٤٠ طالب	٣٣.٩%	(٤٠) طالب من كل مرحلة (من ضمنهم عينة التجربة الاستطلاعية) لتحقيق هدف التجربة الرئيسية.
	المرحلة الرابعة/ ٩٩ طالب	٤٠ طالب	٤٠.٤%	
المجموع	١٠٠٥ طالب	٣٢٠ طالب	٣١.٨٤%	

٣-٣ وسائل البحث والاجهزة والادوات المستخدمة:-

من اجل حل أي مشكلة بحثية، لا بد الاستعانة بأدوات تتناسب وطبيعة مشكلة البحث، وذلك من اجل الحصول على بيانات دقيقة تساهم في إمكانية تحقيق أهداف البحث الساعية لحل المشكلة القائمة، باعتبار الأدوات المستخدمة هي "الوسيلة التي يستطيع الباحث بواسطتها حل المشكلة مهما كانت تلك أدوات وبيانات"^١

٤-٣ إجراءات البحث الميدانية:-

بعد تهيئة قائمة فرايبورج لقياس السمات الشخصية المعدة والمقننة على البيئة العراقية والمتضمنة (٨) أبعاد و(٥٦) فقرة وعرضها على المختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي وردت منهم مجموعة من الملاحظات تم إجراءها وهي:-

- ١- رفع كلمة اللعب من جميع الفقرات لتكون أكثر ملائمة لعينة غير الرياضيين.
- ٢- استبدال كلمة اللاعب بكلمة الشخص لتكون واضحة لعينة غير الرياضيين.
- ٣- استبدال كلمه الإصابة بكلمة مكروه لان الإصابة تحدث في المجال الرياضي والمواقف غير المحببة أو المكروهة تحدث في مجال الحياة العامة.

١-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:-

هي "تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية (الأساسية)"^٢، إذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق ٣ / ١ / ٢٠١١م، على عينة بلغت (٨٠) طالب موزعين (١٠) طلاب من كل مرحلة دراسية ضمن الكليتين، وان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو:-^١

- ١- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢، ص ١٦٣.
- ٢- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢، ص ١٦٣.
- ٢- وجيه محجوب: المصدر السابق، ص ٨٤.

*المساعدین

١- ا.م.د. شيماء علي خميس/ تخصص-علم النفس الرياضي/ مديرية التربية الرياضية والفنية- جامعة بابل.

١- معرفة مدى ملائمة فقرات قائمة فرايبورج لعينة البحث وفهم العينة لها.

٢- معرفة الوقت المستغرق في استجابة العينة على القائمة

٣- كفاءة المساعدين* في توضيح معنى فقرات القائمة للعينة.

وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية تبين أن فقرات قائمة فرايبورج واضحة للعينة واستكملت عينة البحث في الإجابة على جميع فقرات القائمة بوقت حدد بين (١٠ إلى ٢٠) دقيقة، وتم مراعاة الظروف الفيزيائية والمناخية وتوحيدها والتي حددت من الساعة (٩ إلى الساعة ١١:٣٠) صباحاً، ضمن القاعات الدراسية النظرية في الكليتين.

٣-٤-٢ الأسس العلمية لقائمة فرايبورج:-

لغرض التعرف على النقل العلمي لقائمة فرايبورج مع عينة البحث، استخرج الباحثين العمليات العلمية من حيث (الصدق والثبات والموضوعية) وكما يلي:-

١- الصدق:- يعد الصدق من العمليات العلمية الأساسية الأولى في تحديد مدى ملائمة القائمة في قياس السمات الشخصية، إذ اعتمد الباحثين صدق المحكمين المعتمد على صدق الخبراء والمختصين في تحديد ملائمة القائمة للغرض المستخدم في قياس السمات الشخصية، وذلك من خلال عرض استمارة استبيان والمتضمنة فقرات قائمة فرايبورج على الخبراء والمختصين من ذوي اختصاص علم النفس وعلم النفس الرياضي، وتبين بعد تبويب الآراء أن جميع الفقرات حققت دلالة معنوية عالية بعد استخراج قيمة (٢كا) المحسوبة لجميع الفقرات والتي حددت بين (٨ إلى ٣٢) درجة وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) لمجموعة من الخبراء والبالغ عددهم (٨) خبراء ومختصين.

٢- الثبات:- من أجل استخراج معامل الثبات لا بد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت "وهو الذي يعطي نتائج مقارنة إذا طبق أكثر من مره في ظروف مماثلة لها"، ومعرفة مدى ثبات استجابة العينة على قائمة فرايبورج تم استخراج معامل ارتباط (بيرسون) بين الاستجابة الأولى بتاريخ من ١-١٠ / ٣ / ٢٠١١ م، والاستجابة الثانية التي طبقت بعد مرور أكثر من أسبوعين من موعد الاستجابة الأولى بتاريخ ٢٥-٣٠ / ٣ / ٢٠١١ م مع مراعاة الظروف المكانية نفسها، وبعد استخراج قيمة الارتباط بين الاستجابتين وبلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (٨٣,٦) مما يشير إلى قيمة معامل ثبات عالية.

٣- الموضوعية:- تشير موضوعية الاستجابة إلى عدم تأثير العوامل الذاتية للفرد على قيمة استجابته، وبعد مناقشة الباحثين والمساعدين لهم معنى الفقرات مع جميع أفراد العينة ذات المستوى العمري والأكاديمي تبين أن جميع فقرات القائمة واضحة ولا يوجد شيء غامض أو غير مفهوم لهذه الفقرات عند العينة، وبذلك تم التأكد من عدم تدخل العوامل الشخصية على الاستجابة، وعنده تعد قائمة فرايبورج ذات موضوعية عالية مع عينة البحث (طلاب الجامعة).

٣-٤-٣ التجربة الرئيسية:-

بعد التأكد من ملائمة قائمة فرايبورج على عينة البحث واستخراج الأسس العلمية لها حددت عينة التجربة الرئيسية ب (٣٢٠) طالب موزعين على (٤٠) طالب عند كل مرحلة دراسية من مراحل دراسة البكالوريوس في كلية التربية الرياضية وكلية الهندسة، ومن ضمنهم عينة التجربة الاستطلاعية، إذ تم الاعتماد على نتائج عينة التجربة الاستطلاعية لتضاف إلى عينة التجربة الرئيسية ولم يتم تكرار المقياس عليهم مرة أخرى، وبذلك وتم التعرف على قيم

٢-م.د. نبيل كاظم هريبيد/ تخصص - تعلم حركي/ مديرية التربية الرياضية والفنية- جامعة بابل.

٢- نادر فهيمي الزبيد وهاشم عامر علوان: مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط١، عمان، دار وائل للنشر، ٢٠٠٥، ص١٤٥.

السمات الشخصية بين كل من الرياضيين والبالغ عددهم (١٦٠) طالب، وغير الرياضيين بنفس العدد وإجراء المقارنات فيما بينهما وكما سيأتي توضيحها في الباب الرابع من البحث.

٣-٥ الوسائل الإحصائية^١:-

١- الوسط الحسابي.

٢- الانحراف المعياري.

٣- الوسيط للأعداد الزوجية.

٤- معامل الالتواء.

٥- النسبة المئوية.

٦- معامل ارتباط بيرسون.

٧- قانون (٢كا).

٨- اختبار t لعينتين مستقلتين.

الباب الرابع:-

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

إن السعي في تنفيذ أي بحث في المجال الرياضي هو السعي نحو حل مشكلة بحثية معينة للمساهمة في تخفيف معوقات التطور الرياضي، والوصول إلى نتائج تكون كفيلة في تحديد سبل هذا التطور، وأن النتائج التي يخرج بها الباحث لا بد أن تعمم على المجتمع البحثي، ومن أجل التعميم لا بد أن يكون اختيار العينة مناسباً متنوعاً توزيعاً طبيعياً ضمن أداة القياس المستخدمة، وبعد تبويب استجابة العينة على قائمة فرايبورج، تم تحديد كل من قيم الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري بغية تحديد قيمة معامل الالتواء لمعرفة مدى التوزيع الطبيعي للعينة على هذه القائمة، وبلغت قيمة معامل الالتواء (-٠,٤٨) وهي قيمة قليلة ومحددة بين (±١) وهذا ما يدل على مناسبة العينة لإجراء البحث وتوزيعها الاعتدالي، إذ أنه " كلما اقترب الالتواء من الصفر كان التوزيع اعتدالياً"، وأن دل انخفاض معامل الالتواء على شيء فإنما يدل على حسن اختيار العينة وصلاحيته ومناسبة الأدوات المستخدمة مع المرحلة العمرية لعينة البحث.

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج السمات الشخصية

بعد تنظيم بيانات استجابة عينة البحث الرياضيين منهم وغير الرياضيين ومعالجتها إحصائياً، حددت كل من قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة عند كل سمة من هذه السمات وبعد مقارنة القيمة المحسوبة مع القيمة الجدولية عند درجة حرية (٣١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ظهرت الدلالة الإحصائية وكما مبينة في الجدول أدناه:-

١- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد: الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط١، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١.

٢- مران عبد المجيد إبراهيم: الإحصاء الوصفي الاستدلالي في مجالات وبحوث التربية البدنية والرياضية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٠، ص ٣٣٩.

جدول (٢)

يبين الدلالة الإحصائية بين الرياضيين وغير الرياضيين في السمات الشخصية

المعالم الإحصائية الفئة	الوسط الحسابي س ⁻	الانحراف المعياري ع	قيمة T المحسوبة	الدلالة الإحصائية	السمات الشخصية
رياضيين	٩.٤	٢.٤	١,٤٣	غير معنوية	العصبية
غير رياضيين	٩.٨	٢.٦			
رياضيين	٩.٤	٢.٢	١,٨٥	غير معنوية	العدوانية
غير رياضيين	٩.٩	٢.٦			
رياضيين	٨.٨	١.٩	٢,٢٢	معنوية	الاكتئابية
غير رياضيين	٩.٤	٢.٨			
رياضيين	٨.٩	١.٩	١,٩٢	غير معنوية	القابلية للاستثارة
غير رياضيين	٩.٤	٢.٦			
رياضيين	٩.١	١.٦	٣,٣٣	معنوية	الاجتماعية
غير رياضيين	٨.٤	٢.١			
رياضيين	١١	٢.٥	١,٥٤	غير معنوية	الهدوء
غير رياضيين	١٠.٦	٢.١			
رياضيين	٩.٩	١.٨	١,٧٤	غير معنوية	السيطرة
غير رياضيين	١٠.٣	٢.٢			
رياضيين	٨.٢	١.٩	٤,٠٩	معنوية	الكف (الضبط)
غير رياضيين	٩.١	٢			

* قيمة t الجدولية عند درجة حرية (ن+١-٢) (١٦٠+١٦٠-٢=٣١٨) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) تساوي (١,٩٦)

من خلال الجدول السابق تبين فيه قيمة الدلالة الإحصائية في كل سمة من السمات الشخصية لدى الرياضيين وغير الرياضيين، بعد أن تم تحديد كل من قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وتحديد قيمة (t) المحسوبة ومقارنتها مع قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٣١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وبالبالغة (١,٩٦)، وتبين من خلال الجدول بأنه لم تظهر الدلالة المعنوية بين الرياضيين وغير الرياضيين في كل من سمة العصبية والعدوانية والقابلية للاستثارة وكذلك سمة السيطرة والهدوء، بينما ظهرت الدلالة بينهما في سمة الاكتئابية والاجتماعية والكف (الضبط)، ومن أجل مناقشة ذلك وإعطاء تفسير واضح فإنه عند العودة إلى الجدول السابق يتبين أن قيم الأوساط الحسابية لدى الرياضيين وغير الرياضيين كانت متقاربة وأقل قيمة الوسط النظري لسمة العصبية وبالبالغة (١٠,٥) (أقل قيمة للاستجابة ٧ وأعلى قيمة ١٤ يكون $١٤+٧ / ٢ = ١٠,٥$)، ونفس الحال قيمة الأوساط الحسابية كانت أقل في سمة القابلية للاستثارة البالغة (١٠,٥) وعن الوسط الفرضي لسمة السيطرة وبالبالغة (١٠,٥)، بينما كل منهما كانت قيم أوساطهم الحسابية أعلى من قيمة الوسط النظري لسمة الهدوء وبالبالغة (١٠,٥)، وان هذا التقارب في الارتفاع والانخفاض أدى إلى عدم ظهور الدلالة المعنوية، إذ أن الإنسان كائن بشري تتناوب انفعالات في لحظة ما وفي وقت ما ولا يدوم هذا على نفس الوتيرة بل هو نسبي لذلك فان هي ثابتة نسبياً.

أن الانخفاض في قيم كل من سمة العصبية والعدوانية والقابلية للاستثارة والسيطرة يدل عليهما الباحثين بأنه يعود إلى المرحلة العمرية الناضجة (مرحلة الشباب) لدى العينة بالإضافة إلى طبيعة النظام الدراسي التي تحكم على الفرد الالتزام

بالأخلاق الحسنة، والقيم الفاضلة وبالأسلوب الأفضل في كيفية التعامل مع المجتمع ومع الطلبة بالإضافة إلى الأستاذة، فجد الفرد هنا يحاسب نفسه عن أي تصرف قبل أن يحاسبه المجتمع وذلك خوفاً من الانحراف أو اللجوء إلى التصرف غير سليم منعا من أن توجه له عقوبة أو النظرة غير الجيدة من قبل المجتمع أو النظام الجامعي، وبذلك فإن تصرفهم يميل نحو القيم الاجتماعية الإنسانية السلمية من أحكام وتقاليد اجتماعية كريمة، وبما أن عينة البحث طلاب جامعة تحدد أعمارهم في نهاية (١٧ سنة وبداية سن ١٨ حتى عمر ٢١ سنة)، ولهذه المرحلة العمرية صفات منها ما أشار إليها احد المصادر على أن الأفراد بهذا العمر وصلوا إلى (درجة من النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي تدفعه إلى أن يكونوا أكثر تكيفا اجتماعيا ونفسيا وبالتالي يتمثل لاتجاهات مجتمعه ويصبح أكثر انصياعا لقيم المجتمع وعاداته وتقاليدته).^١

أما بالنسبة لسمة السيطرة فإنها ترتبط بقيم سمة العدوانية، وبما أن العدوانية كانت قليلة وغير معنوية فإن سمة السيطرة تكون قليلة وغير معنوية، أي أن هنالك ارتباط وثيق بين سمة السيطرة وسمة العدوانية وهذا ما أشار إليه (محمد حسن علاوي) على أنه "يتميز أصحاب الدرجة العالية من سمة السيطرة بالاستجابة بردود أفعال عدوانية سواء كانت لفظية أو جسمية أو تخيلية والارتياح في الآخرين وعدم الثقة بهم والميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض اتجاهاتهم على الآخرين"^٢، أي أن هنالك ارتباط أن انخفاض احدهما ينخفض الأكثر والعكس أيضا، ونفس الحال مع سمة الهدوء إلا أن العملية هنا معاكسة أن انخفاض العدوان يرتفع الهدوء وان ارتفع الهدوء ينخفض العدوان فبما أن سمة العدوانية كانت قليلة لدى العينة فنجد أن سمة الهدوء كانت عالية وأعلى من الوسط الفرضي البالغة (١٠,٥)، إذ شار احد المصادر على أن أصحاب الدرجة العالية من سمة الهدوء يتميزون "بالثقة وعدم الارتياح أو تشتت الانتباه وصعوبة الانتباه واعتدال المزاج والتفاؤل والبعد عن السلوك العدواني والذهاب إلى العمل"^٣، وهذا ما يشير إلى العلاقة العكسية بين سمة الهدوء وكل من سمة العدوانية والعصبية والقابلية للاستثارة، وهذا مؤشر إلى تماسك القيم الأخلاقية والاجتماعية والدينية لدى طلاب الجامعة والتزامهم بحسن الأخلاق.

ومن نفس الجدول يتبين بان هنالك دلالة معنوية بين الرياضيين وغير الرياضيين في سمة الاكتئابية والاجتماعية وسمة الكف (الضبط)، إذ أن سمة الاجتماعية كانت لصالح الرياضيين أما سمة الاكتئابية والكف لصالح غير الرياضيين، والسبب في ذلك يعود إلى طبيعة ممارسة الرياضيين وتفاعلهم الاجتماعي مع بعضهم البعض التي تحتم عليهم تعزيز هذه العلاقات في تنفيذ الواجبات الرياضية ومتطلبات الوحدات التعليمية والتدريسية وتعزيز علاقتهم مع أساتذتهم إذ أن التعاون مع بعضهم في أداء المهارات وتشكيل الفرق وتطبيق القوانين الرياضية بعد اتصال اجتماعي قوي وان الاتصال ما هو إلا وسيلة تقاهم بين الأشخاص وان التفاعل والتبادل المشترك والتعاون في تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية وتعلم وتطوير المهارات وممارسة الألعاب الرياضية إلى تطلب العمل والنشاط الجماعي ما هو إلا تعزيز للأواصر الاجتماعية وان اللعب بشكل عام والرياضة خصوصا ما هي إلا ظاهرة اجتماعية تسودها التعاون بهدف تحقيق غاية معينة، وهذا ما أدى إلى تميز الرياضيين عن أقرانهم (طلاب كلية الهندسة) التي تحتم عليهم طابع المحاضرات التقليدية في القاعات النظرية حتى وان كانت لديهم محاضرات عملية فإنها تنحصر في المختبرات الهندسية وتفاعلهم مع بعضهم البعض قليل وضمن أطار مغلق.

أما بالنسبة لسمة الاكتئابية فإنها قليلة لدى الرياضيين ولصالح غير الرياضيين وهذا ما أشارت إليه إحدى الدراسات على أن "ممارسة الرياضة بشكلها العام وبمختلف الألعاب الرياضية تقلل من الاكتئابية وتبث روح التفاهم ورفع المعنويات وتنمية الإرادة والشجاعة والثقة بالنفس"^٤ أي أن هنالك علاقة عكسية ما بين التفاعل الاجتماعي العالي لدى الرياضيين وقيمة الاكتئابية لديهم، وبنفس الحال بين سمة الاجتماعية وسمة الكف، إذ أشار احد المصادر على أن أصحاب الدرجة

١- مجدي احمد محمد: علم النفس التربوي بين النظرية والتطبيق، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ٢٠٠٦، ص ٢٦٠.

٢- محمد حسن علاوي: المصدر السابق، ص ٨٠.

٣- محمد حسن علاوي: المصدر السابق، ص ٨٠.

٤- رائد عيد الأمير: المصدر السابق، ص ٧٥.

العالية من سمة الكف هي (ضعف القدرة على اتخاذ القرارات بسرعة وضعف في الجسم الفوري للمواقف وخاصة منها المواقف الاجتماعية وضعف التفاعل والتعامل مع الآخرين والخجل والارتباك)^١، وهذا ما أدى إلى ارتفاع قيمة سمة الاجتماعية وانخفاض قيمة الكف لدى الرياضيين.

الباب الخامس:-

٥- الاستنتاجات والتوصيات:-

١-٥ الاستنتاجات

- ١- لا يوجد فرق بين الرياضيين وغير الرياضيين في سمة (العصبية والعدوانية والقابلية للاستثارة والهدوء والسيطرة).
 - ٢- يوجد فرق بين الرياضيين وغير الرياضيين ولصالح الرياضيين في سمة الاجتماعية.
 - ٣- يوجد فرق بين الرياضيين وغير الرياضيين ولصالح غير الرياضيين في سمة الاكتئابية والكف.
- ٢-٥ التوصيات
- ١- التأكيد على تدريبي الألعاب الرياضية في مديريات التربية الرياضية والفنية من اختيار اللاعبين من طلبة كلياتهم وفقا للسمات التي يتميز بها الرياضيين عند المشاركة في البطولات على مستوى الكلية أو الجامعة أو الجامعات العراقية.
 - ٢- إجراء دراسات أخرى وعلى نفس موضوع البحث على الطالبات والأساتذة.
 - ٣- إجراء دراسات نفسية أخرى وعلى نفس عينة البحث لأهميتهم في إنجاح النشاطات الرياضية وتحقيق أفضل الانجازات والوصول بهم إلى مستويات رياضية أعلى من أجل تطوير الحركة الرياضية داخل الجامعات.

المصادر

- ١- احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، النظريات)، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣.
- ٢- جمال القاسم (وآخرون): مبادئ علم النفس، ط٢، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٤.
- ٣- حنان عبد الحميد: الصحة النفسية، ط٣، عمان، دار الفكر للطباعة، ٢٠٠٥.
- ٤- رائد عبد الأمير عباس: مقارنة في السمات الشخصية عند ناشئ منتخبات بعض الألعاب الرياضية الفردية في محافظة بابل، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد (٨)، المجلد (١)، ٢٠٠٨.
- ٥- مجدي احمد محمد: علم النفس التربوي بين النظرية والتطبيق، الإسكندرية، دار المعرفة العلمية، ٢٠٠٦.
- ٦- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد: الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط١، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١.
- ٧- محمد حسن علاوي: المدخل في علم النفس الرياضي، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
- ٨- محمد قاسم عبد الله: مدخل إلى الصحة النفسية، ط٢، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ٢٠٠٤.
- ٩- مروان عبد المجيد إبراهيم: الإحصاء الوصفي الاستدلالي في مجالات وبحوث التربية البدنية والرياضية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٠.
- ١٠- طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، عمان، الدار العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢.
- ١١- تادر فهمي الزويد وهاشم عامر علوان: مبادئ القياس والتقويم، ط١، عمان، دار وائل للنشر، ٢٠٠٥.
- ١٢- نبيل عبد الهادي: المدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢.
- ١٣- نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣.

١- محمد حسن علاوي: المصدر السابق، ص ٨٠.

- ١٤- وجيهه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢.
- ١٥- -----: أصول البحث العلمي ومناهجه، ط٢، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥.
- ١٦- يوسف موسى المقداد وعلي محمد العمایرة: علم النفس الرياضي، عمان، مطبعة المكتبة الوطنية، ٢٠٠٢.
- 17- www.iraqacad.org/forum/readarticle_e.ehe_article_id=53
- 18- www.kashfitekani.com/?t=228

قائمة فرايبورج للسمات الشخصية

ت	الفقرات	نعم	لا
١	مزاجي معتدل باستمرار.		
٢	أجد صعوبة في محاولة التعرف على الناس.		
٣	أحياناً يذق قلبي بسرعة بدون أن ابذل جهد عالي.		
٤	اشعر أحياناً بان نبضات قلبي تصل إلى رقبتي.		
٥	أفقد السيطرة على أعصابي بسرعة واستطيع التحكم فيها بسرعة أيضاً.		
٦	عندما أواجه أي موقف يحمر ويتغير لون وجهي بسرعة.		
٧	أجد متعة عندما اسبب مشاكل للآخرين.		
٨	لا أحب رؤية بعض الأشخاص في الأماكن العامة.		
٩	أتمنى الضرر لكل من يؤذيني.		
١٠	تسعدني المخاطرة بنفسي.		
١١	استخدم القوة البدنية لحماية حقي في أكثر الأوقات.		
١٢	استطيع أن ابعث السعادة للناس.		
١٣	ارتبك بسهولة أحياناً.		
١٤	أجد صعوبة في كيفية التعامل مع الناس.		
١٥	اشعر أحياناً بالضيق والاختناق في التنفس.		
١٦	أتوقع أن يصيبني مكروه من بعض الأخطاء التي ارتكبتها.		
١٧	اخجل عند الدخول إلى غرفة ويوجد فيها أشخاص يتحدثون.		
١٨	معدتي حساسة وأشعر أحياناً بالألم فيها.		
١٩	يبدو عليّ الاضطراب والخوف أسرع من الآخرين.		
٢٠	لا اهتم بفشلي إذا فشلت من أداء أي عمل.		
٢١	افعل أشياء كثيرة اندم عليها فيما بعد.		
٢٢	أقاوم بشدة كل من يؤذيني.		
٢٣	أشعر دائماً بانتفاخ بطني كما لو كانت مملوءة بالغازات.		
٢٤	أشجع أصدقائي للانتقام من بعض الأشخاص.		
٢٥	اشعر بان الحياة لا معنى لها.		
٢٦	يسعدني إظهار أخطاء الآخرين.		
٢٧	أفكر في إثارة الفتن بين الناس.		
٢٨	أتميز بالنشاط والحيوية.		
٢٩	اخذ الأمور دائماً ببساطة وبدون تعقيد.		
٣٠	اترك كل من يحاول اهانتني أو استفزازي.		
٣١	عندما اغضب فأنتني لا اهتم لذلك.		
٣٢	ارتبك عندما أكون مع أشخاص أعلى مني ومهمين بالمجتمع.		

٣٣	لا استطيع أن افرح أو اسعد نفسي.
٣٤	احلم بأشياء اعرف بأنها لن تتحقق.
٣٥	أتوتر بسرعة عندما أتعرض لموقف مفاجئ.
٣٦	اغضب بسرعة عندما اسمع أي كلمة تزعجني.
٣٧	اشعر بضعف القدرة على التفكير الجيد.
٣٨	أجد صعوبة في محاولة النوم.
٣٩	أقول أشياء بدون تفكير واندم عليها فيما بعد.
٤٠	أفكر كثيرا بحياتي الحالية.
٤١	أحب أن اعمل في الناس بعض المقالب غير المؤذية.
٤٢	انظر إلى مستقبلي بمنتهى الثقة.
٤٣	لا افقد شجاعتي حتى وان كانت كل الأمور ضدي.
٤٤	أحب الاستهزاء بالأخرين.
٤٥	استطيع تهدئة نفسي من أي موقف يزعجني.
٤٦	استشار من بعض الناس بسرعة.
٤٧	أجد صعوبة في كسب ومصادقة الآخرين.
٤٨	إننا شخص متكلم.
٤٩	افرح عندما أشاهد بعض الأصدقاء مصابين أو يتعرضون لمشاكل.
٥٠	أفضل أن تلحق بي إصابة ولا أن أكون جباناً.
٥١	أفضل عدم بدء الحديث مع الآخرين.
٥٢	غالبا افقد القدرة على التفكير .
٥٣	تدور في عقلي أحيانا أفكار تسبب لي الضيق.
٥٤	اشعر دائما بالإرهاك والتعب والتوتر .
٥٥	أحيانا يرلودني التفكير بأنني لا أصلح لأي شيء.
٥٦	عندما افشل استطيع تخطي الفشل بسهولة.