

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة الموصل

حنين عبدالكريم قاسم \*

م.د. رافع ادريس عبد الغفور \*

\*قسم الرياضة الجامعية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق/البريد الالكتروني: rafumas@yahoo.com

\*طالبة ماجستير/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق.

(الاستلام ٢٢ تموز ٢٠١٣ ..... القبول ١٧ تشرين الثاني ٢٠١٣)

### المخلص

يهدف البحث إلى بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة الموصل، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من طلبة التربية الرياضية في جامعة الموصل البالغ عددهم (٢٤١) طالبا وطالبة وبنسبة (٨٣%) من المجتمع الأصلي، وقد تم استخدام مقياس الخجل الذي بناه الباحثان بعد الاعتماد على الإجراءات والخطوات العلمية في بناء المقاييس النفسية كأداة للبحث.

وتم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) للحصول على (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (ت)، ومعامل الارتباط البسيط) وقد استنتج الباحثان ما يأتي:

- بناء مقياس الخجل لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل.
- قبول كل المحاور التي كونت موضوع البحث وعددها (٤) محاور.

وقد أوصى الباحثان بما يأتي

- اعتماد مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة الموصل لقياس الخجل لدى طلبتهم ومن ثم الاستفادة من هذه النتائج لمساعدة الطلبة في حل مشكلاتهم عن طريق التوجيه والإرشاد النفسي.
- إمكانية الاستفادة من مقياس الخجل من أجل إجراء المقارنات بين المراحل الدراسية المختلفة.

الكلمات المفتاحية: مقياس الخجل - طلبة التربية الرياضية - جامعة الموصل

### "Constructing a Shyness Scale for the students of the Physical Education at Mosul University"

Hanin Abdul Karim Qasim Dr. Rafie Idriss Abdel Ghafoor  
College of Physical Education / University of Mosul

#### Abstract

The research aims at Building a Shyness Scale for the students of the Physical Education at Mosul University, Descriptive method with survey style for suitability to the nature of the research, the research sample of students of Physical Education at the University of Mosul's, consisted of (241) female and male, representing (83%) of the original population of the study, the Shyness Scale which was constructed by researchers was used after depending on scientific procedures and steps in constructing psychological scales as a tool of the research.

The researchers used the SPSS package to determine the (arithmetic mean, standard deviation, percentage, t- Test, and correlation coefficient)

The researchers concluded the following:

\* Constructing a Shyness Scale for the students of the Physical Education at Mosul University.

\* Accepting all axes that form the subject matter which are (4) axes.

The researchers recommended the following:

\*Adoption of shyness Scale for the students of Physical Education at the University of Mosul to measure the shyness of their student and then take advantage of these results to help students solve their problems through guidance and counseling

\*the possibility to benefit from the scale of Shyness in order to make comparisons between the different grades.

Keywords: Shyness Scale - Students of the Physical Education - Mosul University

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

### ١ - المقدمة وأهمية البحث

#### ١ - ١ التعريف بالبحث

يعد التطور العلمي والتكنولوجي بكافة مجالاته معياراً يقاس به تقدم الدول وتطورها لأنه الأساس والأداة لتحقيق هذا التفوق والتقدم ، ومن هنا ازداد الاهتمام بمجال التربية الرياضية في الوقت الحاضر وأصبح ظاهرة حضارية نظراً للدور الكبير الذي يؤديه في إعداد الفرد لشتى المجالات ، وما نشهده من تطور في المجال الرياضي ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة أسهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً في جميع الأصعدة. ولعل مجال علم النفس الرياضي يعد أيضاً احد المحاور المهمة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الإنسان عند ممارسته النشاط الرياضي الذي يحتاج إلى دراسة وتعمق كبير لما له من مؤثرات حيوية كبيرة على الأفراد ، فهو علم ازدادت الحاجة له في السنوات الأخيرة لما لها من تأثير مباشر في تطور مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضي وهو الذي يبحث في المتطلبات البدنية والعقلية والانفعالية للممارسة الرياضية ، وتظهر أهميته من خلال تأثير الممارسة الرياضية في تطوير الشخصية وتحديد السمات التي تجعل الفرد يتفوق في النشاط الذي يمارسه ، فضلاً عن إيجاد الحلول للمشكلات التي تواجه العاملين في المجال الرياضي .

ويعد الخجل من الظواهر السلوكية التي تؤثر في تصرفات الفرد في المواقف التي يتعرض إليها والخجل من الصفات النفسية والاجتماعية غير المرغوب فيها لما يسببه من مشكلات نفسية قد تعوق الطالب عن تحقيق التفاعل الاجتماعي ويؤدي بالفرد إلى شعوره بعدم الارتياح عند ممارسة الأنشطة المختلفة مع أو أمام الآخرين مما يؤدي إلى الإخفاق والفشل في الأداء ( Ziller,1985,626,639 )

ولعل ابرز شرائح طلبة الجامعة تأثراً بظاهرة موضوع الخجل هم طلبة التربية الرياضية إذ يختلف طلبة التربية الرياضية عن بقية طلبة الجامعة بصفاتهم وحاجاتهم و رغباتهم وحالاتهم النفسية وكذلك المواقف التي يتعرضون لها لاختلاطهم وتفاعلهم مع الآخرين في أثناء المحاضرات العملية أو المباريات أو المواقف الأخرى إلا أن طلبة التربية الرياضية حالهم كحال طلبة الجامعة قد يعانون من العديد من الظواهر النفسية التي تقف عائقاً أمام تحقيق أهدافهم ومنها ظاهرة الخجل التي لها تأثيراً كبيراً على أداء الطلبة فالطلبة الخجولين ليس لديهم القدرة على الأداء والتفاعل وإبداء الرأي مما يؤدي إلى انعزالهم عن الآخرين على الرغم من من امتلاكهم الموهبة والقدرة على الأداء إلا أن خجله يمنعه من ذلك وهذا هو احد الأسباب التي يكون لها اثر في انخفاض مستوى التحصيل المهاري لدى طلبة التربية الرياضية .

لذا يعد علماء النفس والاجتماع الخجل مرضاً اجتماعياً ونفسياً يسيطر على مشاعر وأحاسيس الفرد منذ الطفولة فيتسبب في بعثرة طاقاته الفكرية ويشنت إمكاناته الإبداعية وقدراته العقلية .(غالب ، ١٩٨٧، ٥٣ ) وفي ضوء كل ما تقدم من آراء وتصورات بخصوص الخجل تتضح أهمية الدراسة الحالية لتلقي الضوء على تلك الظاهرة التي لم تتل قدرها من البحث والتقصي في محاولة للتعرف على هذه الظاهرة التي تنتاب طلبة التربية الرياضية من خلال بناء مقياس للخجل في المجال الرياضي ليكون احد الوسائل المهمة للقياس ليتسنى للعاملين في هذا المجال دراسة تأثير ظاهرة الخجل وقياسها من اجل اختبار الحلول المناسبة للنهوض بالمستوى العلمي للطلبة بجانبها البدني والمهاري .

#### ١-٢ مشكلة البحث

يمثل الخجل ظاهرة نفسية مهمة تعيق الفرد عن أداء مهام حياته ويتعرض طلبة التربية الرياضية للخجل الذي لا يتعرض لمثله إي طالب سواه من طلبة الكليات الأخرى وذلك لاختلاف الدراسة في كلية التربية الرياضية عن بقية

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

الكليات من حيث المحاضرات التي تتضمن الأداء العملي والتعرض لأجواء مختلفة من الاحتكاك مع الأشخاص مثل الاشتراك في البطولات والمباريات التي تقيّمها الكلية.

والإنسان بطبيعته كائن اجتماعي والاتصال الإنساني يعد محورياً أساسياً في عملية التفاعل الاجتماعي (علاقة الفرد بالآخرين وهو سمة من السمات الشخصية الذي يقوم بالدور الأساس في تسهيل عملية التفاعل الاجتماعي أو إعاقته) ولعل أهم هذه السمات هي سمة الخجل الاجتماعي التي تنمو خلال تفاعل الفرد مع بيئته. (شقيير، ١٩٩٤، ٦)

فالخجل هو معاناة نفسية تتحكم بصاحبها الى درجة تشل بها مواهبه ويميل ان يكون سلوكه الاجتماعي ضئيل الإنتاج وضعيف. (شرارة، ١٩٩٦، ٢٥)

وقد شعر الباحثان بمشكلة ظاهرة الخجل لدى طلبة التربية الرياضية وإحساسهم بما يعانيه الطلبة الخجولين كونهم غير قادرين على التعبير عن أنفسهم وابتعادهم واعتزالهم عن الآخرين مما دعاها إلى طرق هذه المشكلة فضلاً عن عدم توافر أداة لقياس الخجل في المجال الرياضي ونظراً لانخفاض الدرجات التحصيلية للطلبة فلا بد من معرفة سبب انخفاض درجاتهم من خلال التساؤل الآتي هل خجل الطلبة يؤثر في مستوى التحصيل لديهم.

### ١ - ٣ هدف البحث

- بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة الموصل.

### ١ - ٤ مجالات البحث:

**المجال البشري :** طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية وأقسام التربية الرياضية في كلية التربية للبنات وكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل.

**المجال الزمني :** ابتداءً من ١٥ / ٣ / ٢٠١٣ - ١٥ / ٦ / ٢٠١٣

**المجال المكاني :** القاعات الدراسية لطلبة كلية التربية الرياضية وأقسام التربية الرياضية في كلية التربية للبنات وكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل.

### ١ - ٥ تحديد المصطلحات :

**الخجل :** عرفه (العبيدي، ١٩٩٩) انه خبرة نفسية تتشكل لدى الشخص نتيجة لبعض المثيرات التي تواجهه في حياته الاجتماعية وهي ذات طابع غير مألوف عنده، مما يؤدي الى استثارة سلسلة مترابطة من الاستجابات الفسيولوجية والسلوكية والمعرفية. (العبيدي، ١٩٩٩)

**وعرفه (سعيد، ٢٠٠١)** حالة انفعالية يشعر فيها الفرد بالتوتر والقلق والارتباك في أثناء تفاعله الاجتماعي ويتسم بالانسحاب من الاتصالات الاجتماعية مع الآخرين وتنتابه مشاعر النقص وضعف الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية غير المألوفة عنده. (سعيد، ٢٠٠١، ٢٧)

**وقد عرف الباحثان الخجل بأنه:** كثرة التفكير بالذات لعدم القدرة على أداء المهارات الرياضية والتي تؤدي إلى ترك آثار سلبية تنعكس على تفاعله الاجتماعي مع الآخرين وتكوين علاقات طيبة معهم.

### ٢ - الإطار النظري والدراسات السابقة

#### ٢ - ١ الإطار النظري

#### ٢ - ١ - ١ مفهوم الخجل

لقد تباينت وجهات النظر الخاصة بمفهوم الخجل نظراً لطبيعته المركبة، إذ يعد الخجل ظاهرة طبيعية في حياة كل فرد منا ولكن يعد حالة مرضية إذا بولغ فيه ويرجع عادةً إلى ظروف التربية في السنوات الأولى من الطفولة وان أسلوب التربية الخاطئ يقضي تماماً على روح الاستقلال في الفرد ويجعل منه شخصية تابعة ولا يستطيع أن يواجه

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

العالم الخارجي ولا يحسن معاملة الناس ويبدو الفرد في هذه الحالة بمظهر المتكبر وهو في حقيقته عاجز عن التعامل مع الناس. (الجبالي، ١٩٧٣، ٤٠)

ولقد لقي الخجل اهتماما كبيرا من الباحثين في مجال الصحة النفسية بصفته مشكلة اجتماعية هامة ، وهؤلاء الباحثون تعرضوا للخجل من جوانبه المتعددة.

اذ يشير (عاقل، ١٩٧٥) إلى أن الخجل ناتج عن تفاعل الكبرياء والقلق وحسب التفوق وعدم الثقة بالنفس فالخجل في الأعم إنسان يجب أن يتفوق ولكنه يحسب لرأي الناس ألف حساب، إذن الخجل حالة من حالات العجز عن التكيف مع المحيط الاجتماعي

(عاقل ، ١٩٧٥ ، ١٧١)

وعرفه هرمز وإبراهيم(١٩٨٨) "يعد الخجل شكلاً من أشكال الخوف يتميز بالاضطراب في أثناء احتكاك الفرد بالآخرين وهو يستثار بواسطة الناس وليس بالأشياء أو الحيوانات أو المواقف. (هرمز وإبراهيم، ١٩٨٨، ٣٦٦)

وفي قاموس أكسفورد Oxford يعرف "هورنباي Hornby" (١٩٩٠) انه الجبن والخوف والقلق في حضور الآخرين والتحفظ في الكلام معهم ، والاكتفاء باستخدام الإشارات والابتسام في المواقف الاجتماعية.

ويعرف كل من عبد الباسط متولي خضر، ونجوى شعبان(٢٠٠٤) الخجل انه شعور الطفل بالقلق وعدم الارتياح في أثناء التفاعلات الاجتماعية مع الجبن والتردد وعدم الثقة بالنفس والميل إلى تجنب المشاركة في المواقف الاجتماعية.

### ومن وجهة نظر الباحثان :

إن الخجل يؤدي دوراً مهماً في المجال الرياضي فالطلبة في أثناء الدروس العملية يشعرون بهذه الظاهرة ولاسيما في أثناء أدائهم للحركات والمهارات الرياضية والمواقف الأخرى وهذا ينتج عن إحساس الطلبة بان الجميع ينظرون إليهم وكذلك المدرس مما يولد لديهم الارتباك والخجل وعدم القدرة على الأداء.

وقد صنف العلماء الأشخاص الخجولين إلى مجموعتين بناءً على نوع الموقف الذي يتعرضون له

١-مجموعة التنفيذ: وهم الأشخاص الذين يحدث لهم توتر شديد لفكرة إنهم يقومون ببعض الأعمال أمام الناس أو في وجود بعض الأفراد .

٢-مجموعة التفاعل: وهم الأشخاص الذين يخشون أي موقف يمكن أن يكون سبب في تفاعلهم في المجتمع أو مع الأشخاص الآخرين مثل الاجتماع أو التعرف بأشخاص

(الهيهاب ، ٢٠٠٦ ، ٤)

### ٢ - ١ - ٢ أشكال الخجل

١-خجل مخالطة الآخرين : يأخذ الخجل في الأعم شكل نفور من الزملاء أو الأقارب واقتناع أو تجنب الدخول في محاورات أو حديث ويتعمد الابتعاد عن أماكن وجودهم .

٢- خجل الحديث : يحبذ الخجل الالتزام بالصمت وعدم التحدث مع غيره وتقتصر إجاباته على القبول أو الرفض ولا ينظر في الغالب إلى من يحدثه .

٣- خجل الاجتماعات : وفي حالات نادرة يكتفي الطالب بالحديث مع أفراد أسرته أو بعض الزملاء ويبتعد عن المشاركة في أي اجتماعات أو رحلات أو أنشطة رياضية .

٤- خجل المظهر : هناك بعض المواقف التي يظهر فيها الخجل لدى بعض الأشخاص

٥- خجل حضور الاحتفالات والمناسبات : هناك طلبة يخجلون من حضور الحفلات والمناسبات كحضور الطلبة حفلات التعارف . ( الشربيني ، ٢٠٠١ ، ٩٢)

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

٢-١-٣ النظريات التي فسرت الخجل :

مع تطور ميدان علم النفس ومدارسه ظهرت وجهات نظر تخص الشعور بالخجل ومظاهره وأسبابه وتفسيره وتعددت وفقا لتلك المفاهيم والمبادئ لكل نظرة حيث وضح الخجل وفسر من خلال:

أ- المنظور الظاهري - الانساني

ب- المنظور النفسي- الدينامي ( نظرية التحليل النفسي )

ج- المنظور المعرفي- السلوكي ( النظرية السلوكية المعرفية ). (الطائي , ٢٠٠٥ , ٣٢٦)

أ- المنظور الظاهري - الإنساني : نظرية ابراهام ماسلو (نظرية الحاجات او التدرج الهرمي):

هي احدى نظريات التطور الظاهري الإنساني التي وضحت ظاهرة الخجل بشكل كبير إذ أكد ماسلو (Maslow) ان هناك عددا من الحاجات الفطرية التي تثير سلوك كل فرد وتوجهه والحاجات نفسها غريزية حيث يرثها الفرد عند الولادة والسلوك الذي يستخدمه لإشباع الحاجات ليس فطريا لكنه متعلم وهو عرضة لان يتباين باتساع فرد اخر . (شلتز , ١٩٨٣ , ٨٢٩)

وان الإنسان مدفوع بعدد من الحاجات الأساسية وعلى الأغلب فان هذه الحاجات تكون نفسية أكثر من كونها فسيولوجية وان الإنسان يجب أن يشبع حاجاته الفسيولوجية بصورة كاملة حتى ينتقل إلى الأمن والسلامة وهكذا الى ان يشبع جميع حاجاته (حسن , ٢٠٠٠ , ١٩٢), حيث يعتقد (ماسلو) انه مع إشباع جميع الحاجات يتقدم الفرد صاعدا في التتظيم الهرمي غير انه مهما كانت المسافة التي تقدمها فإن إحباط أدنى لفترة طويلة من الزمن يؤدي إلى انكفائه إلى ذلك المستوى الهرمي الذي يلاءم تلك الحاجات ويبقى عند هذا المستوى حتى تشبع تلك الحاجة وهكذا فإن مهما كان ما حققه الفرد في حياته إذا أعيق إشباع الحاجة الى الطعام فجأة فإن هذه المجموعة سوف تسيطر على حياته مرة أخرى. (جابر , ١٩٨٦ , ٥٨٧)

مما سبق يمكننا أن نصل إلى اثر الحاجات وإشباعها في شخصية الإنسان إذ إن الفرد بطبعه يكون مدفوعا لإشباع الحاجات وان إعاقة الإشباع يولد لدى الفرد نوع من الصراع حيث إن الإنسان يكون مدفوعا إلى تحقيق حاجاته ورغباته وله القدرة على تحديد ما يريد أن يحققه وما يطلبه , وان الخجل ينشأ نتيجة الفشل في إشباع الحاجات الاجتماعية كالحب والانتماء وحاجات التقدير وفقا لنظرية ابراهام ماسلو . (الطائي , ٢٠٠٥ , ٣٢٨)

ب- المنظور النفسي - الدينامي : (نظرية التحليل النفسي )

تتكون الشخصية عند فرويد من ثلاثة مكونات ألهو , الأنا , والأنا الأعلى , إذ يرى فرويد ان الإنسان يولد مزودا بطاقة نفسية سماها " اللبيدو " وان تلك الطاقة هي التي تكمن وراء السلوك الإنساني وان مواطن هذه الطاقة هو ( الذات البدائية ) أو ( ألهو ), ان النزعات التي تحتويها هي نزعات كلها همجية بدائية لا شعورية غير منطقية تتعارض مع مطالب الحياة الاجتماعية ومن ثم كان من الضروري ان تكبت هذه النزعات في مهدها أي منذ ولادة الإنسان بفعل الضغوط الاجتماعية وعوامل التربية, واحتكاك الإنسان بغيره من الناس يظهر جزء من ألهو وفي هذا الجزء تتكون القيم و الأفكار الاجتماعية المتمدنة ويطلق على هذا الجزء "الأنا" او "الذات" (الساعاتي , ١٩٨٣ , ١٥٥) إذ إن "الأنا" تقابل الشعور (الوعي) وتهتم بالمحافظة على الذات وتوفير الأمن لها وتعد الأنا الجانب المتطور من ألهو الذي يؤثر في الحقائق الداخلية والخارجية والذي ينيب وجه الشخصية الإنسانية ويحاول التوفيق بين متطلبات ألهو و الأنا الأعلى, فالأنا يخضع لمبدأ الواقع ويفكر تفكيرا واقعيا موضوعيا ومعقولا يسعى في إلى أن يكون متماشيا مع الأوضاع الاجتماعية المقبولة(جابر , ٢٠٠٢ , ٢١٢), أما الأنا الأعلى فتتكون من الاتجاهات الخلقية, والوالدين والتقاليد الاجتماعية التي تعلمها الفرد في طفولته وامتصها وما يسمى بالضمير يعتبر من تعبيراتها وتسيطر الأنا

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

الأعلى في الأنا ويعاملها بشدة وبقسوة ولا يتنازل عن مطالبه باسم المجتمع والأخلاق.

(جلال, ١٩٨٠, ٦٥)

فالخجل لدى فرويد يرجع أصله الى خبرات الطفولة الأولى التي يكون بعضها شعوري والبعض الآخر لا شعوري وان للبيئة التي يعيش فيها الفرد أثرها في الشعور بالخجل ويرجع فرويد الخجل إلى انه نوع من أنواع القلق أو الخوف إذ صنف فرويد القلق إلى قلق موضوعي وقلق عصابي وقلق خلقي. (الطائي, ٢٠٠٥, ٣٢٩)

### ج- المنظور المعرفي - السلوكي ( النظرية السلوكية المعرفية ) :

تتمثل النظرية السلوكية المعرفية بوجهة نظر زمباردوا (Zimbardo) ونظرية بص (Buss) وشيك (Cheek) استخدموا مصطلح الخجل كنوع من أنواع القلق الاجتماعي وعدم الارتياح والتوتر والارتباك في حضور الآخرين, إن الخجل كما يعده زمباردوا مفهوم شائع ومتعدد الأبعاد, إذ يؤدي إلى أنواع متعددة من الصعوبات في الأداء والقلق الاجتماعي في أثناء محاولة الفرد القيام بالتفاعل الاجتماعي وكذلك الحال في أثناء محاولة التحدث أمام الآخرين وهذا تعبير عن حالة من حالات فقدان الهوية. وهذا الخجل قد يسيطر على المرأة, أو الرجل أثناء محاولة القيام بسلوكيات سواء كانت أمام جنسه ام الجنس المغاير, والخجل كما يقول (زمباردوا) هو نوع من المحاولات التي يهدف الفرد من خلالها إلى تجنب المواقف الاجتماعية المختلفة والفشل في الفعاليات الاجتماعية والشعور بالتذمر والضيق والقلق من هذا التفاعل. إن الخجل عند (زمباردوا) يتضمن ما يأتي :

١- مكونات سلوكية وانفعالية ومعرفية.

٢- ردود أفعال قوية تنعكس في زيادة ضربات القلب واحمرار الوجه و التعرق الزائد عن الحدود الاعتيادية فضلا عن الزيادة في تقلصات المعدة

٣- يميل الأفراد الذين يشعرون بالخجل ذكورا او إناثا إلى تجنب المواقف الاجتماعية ولاتصاف بالصمت والشعور بالقلق والضيق أثناء تفاعلهم مع الآخرين.

ويعد زمباردوا الرائد في مجال دراسة الخجل فقد ربط بين الخجل والفعاليات النفسية وردود الأفعال ومحفزات الخجل وعواقبه إذ إن هذه العواقب تعيق الأشخاص الذين يمتازون به من الاستفادة من الموقف الاجتماعية وأنهم يبذلون اهتماما اقل بالناس المحيطين بهم , وان الأفراد الخجولين يشعرون بالألم ويظنون إنهم اقل شأنًا من الآخرين ويعتقدون أنهم غير ودودين وغير كفؤين وفي دراسة أجراها زمباردوا على مجموعة من المراهقين الخجولين أسفرت عن ان ١٠-٢٠% منهم يفتقرون إلى المهارات الاجتماعية وهذا يعني عدم معرفتهم بما يقولون او يفعلون وان أسلوب الكلام عندهم ضعيف وإنهم نادرا ما يبدؤون بالحديث. (مفلح, ٢٠٠٤, ٣٨)

وعد (زمباردوا) الخجل مفهوما متعدد الأبعاد وهو شائع يتضمن أنواعا مختلفة من القلق الاجتماعي وصعوبات الأداء أمام الآخرين والقلق من التكلم والخوف من الجنس الآخر, وعده بأنه رد فعل شخصي ينشأ ويتأكد من خلال القيم الاجتماعية السائدة.

(السباعوي, ٢٠٠٥, ٧٢)

ويرى أصحاب النظرية السلوكية المعرفية ان الإنسان خلال تفاعله مع البيئة المحيطة به يتعرض لمثيرات مختلفة فهو يتلقى هذه المثيرات ويقوم بتحليلها وتفسيرها وتأويلها إلى أشكال معرفية لذا فإدراك الفرد لهذه المثيرات وتفسيره لها هي التي تنشئ الشعور بالخجل ويقسم بص Buss الخجل إلى نوعين على وفق النظرية هما: (الطائي, ٢٠٠٥, ٣٢٩)

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

١- خجل الخوف :

هذا النوع من الخجل يبدأ خلال السنة الأولى من الحياة وخلال النصف الثاني من السنة الأولى يسمى بقلق الغرياء (Strangers-Anxiety) وهذا النوع من الخجل يميل إلى التضائل بتقدم العمر وبتكرار وجود الغرياء بالقرب من الطفل ويبدأ الخجل الناتج من الخوف نوع من أنواع القلق الاجتماعي حيث يتضمن الانزعاج من التفاعلات أو الفزع والرعب من وجود الشخص مع الآخرين.

٢- خجل الشعور بالذات :

يرى بص Buss أن الإنسان هو وحده الذي يكون مدركاً لذاته إذ أنه عندما يشعر الفرد بأن الآخرين يراقبونه يشعر بالإحراج وينتهي به الأمر إلى الشعور بالخجل، هذا الفرد يكون لديه شعور بالذات حاد أي أكثر من الطبيعي ويتولد لدى الفرد ما يسمى بخجل الشعور بالذات نتيجة لنمو وتطور العمليات المعرفية خلال السنتين الرابعة والخامسة من العمر فيمتلك الفرد الإحساس بالذات الاجتماعية وامتلاك الشيء يشعر بالخجل. ( Buss, 1986, ) (39-190)

٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة خميس (٢٠١٠): " السلوك المظهري وعلاقته بالخجل لدى طالبات المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الأوسط"  
هدفت الدراسة الى :

١- التعرف على مستوى السلوك المظهري والخجل لدى طالبات السنة الدراسية الأولى في كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الأوسط (بابل - القادسية - كربلاء ) .

٢- التعرف على نوع العلاقة بين السلوك المظهري والخجل لدى عينة البحث .

وتضمن مجتمع البحث كليات وأقسام التربية الرياضية في جامعات الفرات الأوسط وبواقع أربع كليات وهي (بابل ، القادسية ، النجف ، كربلاء) أما عينة البحث فتكونت من ثلاث كليات من كليات التربية الرياضية وهي (بابل ، القادسية ، كربلاء ) حيث استبعد قسم التربية الرياضية في النجف لكونه فقط طالبات فأصبح العدد الكلي لعينة البحث بواقع ( ٦٧ ) طالبة

و قد تم الاعتماد على مقياس الخجل لـ( حوراء عباس كرماش ) حيث يتألف المقياس من (٣٠)

وبعد جمع البيانات تمت معالجتها احصائياً باستخدام ( الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار t لعينة واحدة ، معامل ارتباط بيرسون )

وقد اسفرت النتائج الدراسة عن عدم وجود ارتباط معنوي بين السلوك المظهري والخجل لدى طالبات

٢-٢-٢ دراسة العزي والدليمي (٢٠١١): " الخجل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات معهد اعداد المعلمات "

هدفت الدراسة الى :

١. التعرف على مستوى الخجل الاجتماعي لدى طالبات معهد اعداد المعلمات - ديالى

٢. التعرف على العلاقة الارتباطية بين الخجل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طالبات معهد اعداد المعلمات -

ديالى

### بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

وقد قامت الباحثتان باعداد مقياس للخجل الاجتماعي وتم تطبيقه على عينة قوامها ١٤٠ طالبة وبعد جمع البيانات تم معالجتها إحصائيا باستخدام (معامل الارتباط لبيرسون , الاختبار التائي لعينة واحدة , القيم التائية لمعامل الارتباط)

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة معنوية بين الخجل ومستوى التحصيل لدى الطالبات

#### ٣ - إجراءات البحث

##### ١-٣ المنهج المستخدم

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته طبيعة الدراسة .

##### ٢-٣ مجتمع البحث وعينته

أشتمل مجتمع البحث على (٢٩٠) طالب وطالبة من طلبة السنة الدراسية الاولى في كلية التربية الرياضية واقسام التربية الرياضية في كليتي التربية الأساسية وكلية التربية للبنات.

##### ١-٢-٣ عينة البحث

اشتملت عينة البحث على (٢٤١) طالب وطالبة بعد ان تم استبعاد الطلبة الراسيين والمعلمون المجازين دراسيا وعينة الثبات والتجربة الاستطلاعية، والجدول رقم (١) يبين تفاصيل ذلك.

#### الجدول رقم (١)

يبين تفاصيل عدد مجتمع البحث وعينته

عينة البناء	المستبعدون			مجتمع البحث الكلي	ت	
	عينة الثبات	التجربة استطلاعية	الراسيين			
١٦٢	٩	٩	٢٠	٣	٢٠٣	تربية رياضية
٢٥	٢	٢	١	-	٣٠	تربية بنات
٥٤	٢	١	-	-	٥٧	تربية اساسية
٢٤١	١٣	١٢	٢١	٣	٢٩٠	المجموع
%٨٣,١٠	%٤,٤٨	%٤,١٣	%٧,٢٤	%١,٠٣	%١٠٠	النسبة المئوية

#### ٣-٣ أداة البحث

نظرا لعدم وجود مقياس معتمد للخجل في المجال الرياضي قام الباحثان ببناء هذا المقياس ، اذ يتم بناء الاختبارات والمقاييس "عندما تكون الاختبارات المنشورة في المراجع والدوريات العلمية المتخصصة غير مناسبة للبيئة المحلية ، أو عندما تكون هناك حاجة إلى تطوير وسائل القياس المتاحة والعمل على ابتكار وسائل وأدوات جديدة للاستفادة منها في البيئة المحلية " (رضوان، ٢٠٠٦، ٤٦١)



## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

### ٣-٣-١ خطوات البناء

تطلب البحث بناء مقياس للخجل لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة الموصل, وقد اتبعت الخطوات العلمية الآتية في بناء المقياس :

### ٣-٣-١ تحديد محاور المقياس

من خلال الاطلاع على ادبيات البحوث والاطر النظرية والدراسات السابقة للمقاييس النفسية التي تخص موضوع الخجل والتي تمت الاستعانة بها في عمليات بناء المقياس وتوظيفها بما يخدم البحث. منها دراسة (النيال و ابو زيد, ١٩٩٩) و (السبعوي, ٢٠٠٥) و (فضيلة, ٢٠٠٨) و (العزي والدليمي, ٢٠١١) فضلا عن الاطلاع على المصادر العلمية وبعد تحليل محتوى لتلك الدراسات والبحوث والمصادر اذ يشير (النبهان, ٢٠٠٤) "ان مراجعة البحوث والدراسات في موضوع السمة ربما يساعد في تكوين فهم اوسع لمكونات السمة وعلاقتها بسمات أخرى فضلا عن المساعدة في تعريف شامل مفصل لها"

(النبهان, ٢٠٠٤, ٧٤)

ونتيجة لمسح الدراسات المشار إليها أنفا تم تحديد محاور المقياس الأساسية وهي :

- المحور الأول : محور الخجل من أداء المهارات الرياضية .
- المحور الثاني : محور الخجل من الأنشطة اللاصفية .
- المحور الثالث : محور الخجل من الذات .
- المحور الرابع : محور الخجل من التفاعل مع الآخرين .
- المحور الخامس : محور الخجل من المواقف الاجتماعية .

### ٣-٣-٢ إعداد الصيغة الأولية للمقياس

تطلب إعداد الصيغة الأولية للمقياس عدة إجراءات بدأت بعملية تحديد فقرات المقياس على وفق المحاور التي تم تحديدها بما يتلاءم وبيئة البحث ومستوى التحصيل العلمي للمجتمع ووضع التعليمات المتعلقة بكيفية الإجابة عنها وطريقة التصحيح وكما يأتي :

وجه الباحثان استبياناً مفتوحاً (انظر الملحق ١) إلى مجموعة من طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية فضلاً عن المتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية (انظر الملحق ٢). إذ يمكن لمطور أداة قياس سمة معينة ان يبدأ عمله بطرح أسئلة مفتوحة على الفئة المستهدفة ، ثم يقوم بتصنيف الاستجابات وتحليلها ومن ثم يشق الأبعاد الرئيسية المكونة للسمة المنوي قياسها" (النبهان, ٢٠٠٤, ٧٤).

وقد تضمن الاستبيان المفتوح خمسة محاور رئيسة في كل منها مثال، يطلب فيه ان تدون المواقف والحالات التي تزيد من خجل طلبة التربية الرياضية ضمن المحاور المذكورة فضلا عن رأي السادة المختصين في صلاحية التعريف النظري للخجل في المجال الرياضي ، وصلاحية المحاور، ومدى تغطيتها لمقياس الخجل .

### ٣-٣-٢-١ تحديد اسلوب صياغة الفقرات

اعتمد الباحثان في صياغة الفقرات على اسلوب (ليكرت) المطور وهو شبيهه باسلوب الاختيار من متعدد (Multiple choice)، اذ يقدم للمستجيب فقرات ويطلب منه تحديد اجابته باختيار بديل من بين عدة بدائل لها اوزان مختلفة" (العجيلي واخرون, ١٩٩٠, ٣٧٧)، وقد روعي في صياغة الفقرات ما يأتي :

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

- ان لا تكون الفقرات طويلة .
- ان تكون العبارة قابلة لتفسير واحد (علام ، ١٣٤، ١٩٨٩) .
- ان تكون العبارة بصيغة المتكلم (كاظم ، ١٩٩٠ ، ١٩٧) .
- عدم استخدام العبارات التي يحتمل ان يجيب عنها الجميع او لا يجيب لكي لا تتعدم فرصة المقارنة امام الباحثان (عيسوي ، ١٩٧٤ ، ٢٢٣) .
- ان تكون واضحة ومفهومة المعنى والهدف .
- ان لا تكون الفقرات كاشفة عن نفسها .
- شمول جميع المحاور الفقرات الخاصة بها .

### ٣-٢-٣ صياغة فقرات المقياس

من خلال الاعتماد على الاسس الواردة في البحوث والدراسات العلمية حول اساليب بناء المقاييس ، وبعد جمع استمارات الاجابة عن الاستبيان المفتوح ، تم تحليل الاجابات التي تم الحصول عليها وتضمنت مجموعة من الفقرات ، قام الباحثان باعادة صياغة الفقرات وازادوا اليها فقرات اخرى تم الحصول عليها من خلال الاطلاع على الادبيات والمصادر العلمية ذات العلاقة في مجال الدراسة، ثم قام الباحثان باعداد الصيغة الاولية للمقياس اذ تمت صياغة (١١٩) فقرة وزعت على محاور المقياس الاربعة بعد دمج المحور الرابع والخامس استنادا الى اراء السادة المختصين ،وعرض الباحثان المقياس بصيغته الاولية على مختص في اللغة العربية لتقويمها لغويا واجرت التعديلات في هذا الجانب .

### ٣-٣-٣ صدق الفقرات وصلاحيتها

"يعد الصدق من الخصائص المهمة في الاختبارات ، فالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة او الظاهرة التي وضع من اجلها" (حسانين ، ١٩٩٥ ، ٨٣) ولغرض التعرف على صدق الفقرات تم عرض المقياس بشكله الاولي على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم الرياضية التربوية والنفسية (انظر الملحق ٣) لمعرفة آرائهم في كل محور ومدى ملاءمة فقراته لقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية ، ومن خلال وضع علامة ( / ) امام كل فقرة وتحت البديل المناسب (تصلح ، لا تصلح ، تصلح بعد التعديل) فضلاً عن تدوين التعديل المناسب في حقل (تصلح بعد التعديل) مع تثبيت الفقرات الايجابية والسلبية منها .

وبعد جمع الاستمارات تم استخراج الصدق الظاهري (صدق الخبراء) للمقياس من خلال النسبة المئوية لاتفاق المحكمين حول فقرات المقياس وحسب المعالجة الإحصائية لقانون النسبة المئوية تم الاعتماد على نسبة اتفاق (٧٥-١٠٠%) لغرض إبقائها في المقياس ، اذ يشير (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣) الى انه "يمكن الاعتماد على موافقة آراء المحكمين بنسبة (٧٥%) في مثل هذا النوع من الصدق" (بلوم ، وآخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦) .

وبموجب هذا الإجراء الإحصائي تم استبعاد (٥٠) فقرة لحصولها على نسبة اتفاق اقل من (٧٥%) ليصبح المقياس بواقع (٦٩) فقرة واربع محاور (انظر الملحق ٤) تم الاعتماد عليها في عمليات بناء المقياس لإجراء القوة التمييزية وإجراء التجارب الاستطلاعية، اما بخصوص صلاحية البدائل للعبارات فكانت نسبة الاتفاق عليها (١٠٠%) من قبل السادة الخبراء والجدول رقم (٢) يبين تفاصيل ذلك .

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

### الجدول رقم (٢)

يبين عدد الفقرات المقترحة والمستبعدة والمعدلة والمتفق عليها من قبل السادة الخبراء

ت	المحاور	عدد الفقرات المقترحة	عدد الفقرات المستبعدة	عدد الفقرات المعدلة	عدد الفقرات المتفق عليها
١	محور الخجل من اداء المهارات الحركية	٣٦	١١	٣	٢٥
٢	محور الخجل من الانشطة اللاصفية	٢٩	١٠	٢	١٩
٣	محور الخجل من الذات	٢٦	١٢	٤	١٤
٤	محور الخجل من التفاعل مع الاخرين	٢٨	١٧	٣	١١
المجموع		١١٩	٥٠	١٢	٦٩

من الجدول رقم (٢) يتضح ان عدد الفقرات التي اتفق عليها السادة الخبراء (٦٩) فقرة من اصل (١١٩) فقرة تمثل محاور المقياس والجدول رقم (٣) يبين نسب اتفاق الخبراء على فقرات المقياس .

### الجدول رقم (٣)

يبين ارقام الفقرات التي تم الاتفاق عليها والنسبة المئوية للاتفاق من قبل السادة الخبراء

نسبة الاتفاق	عدد الخبراء المتفقين	مجموع الفقرات	ارقام الفقرات
%١٠٠	٢٠	٢٥	١, ٢, ٥, ٦, ٧, ١٠, ١٤, ١٦, ١٩, ٢٨, ٣٨, ٤٢, ٤٣, ٤٤, ٤٥, ٤٨, ٤٩, ٥٠, ٥٥, ٥٦, ٥٧, ٦٠, ٦٣, ٦٦, ٦٩
%٩٠	١٨	١٩	٤, ٨, ٩, ١٨, ٢١, ٢٢, ٢٤, ٣٠, ٣٣, ٤٦, ٤٧, ٥٢, ٥٤, ٥٨, ٥٩, ٦١, ٦٥, ٦٧, ٦٨
%٨٥	١٧	١٤	٣, ١١, ١٣, ١٧, ٢٥, ٢٧, ٣١, ٣٦, ٣٧, ٣٩, ٤٠, ٤١, ٥١, ٦٢
%٧٥	١٥	١١	١٢, ١٥, ٢٠, ٢٣, ٢٦, ٢٩, ٣٢, ٣٤, ٣٥, ٥٣, ٦٤

### ٣-٣-٤ التجربة الاستطلاعية للمقياس

أجريت هذه التجربة للكشف عما يأتي :

- مدى وضوح الفقرات للمبحوث .
- حذف العبارات غير الواضحة وتبديلها بعبارات أكثر وضوحاً .
- التعرف على ملائمة الفقرات المعدة لهذا الغرض .
- الإجابة عن الاستفسارات والتساؤلات إن وجدت .
- اتخاذ الإجراءات المناسبة من حيث الصياغة اللغوية لإعداد صورة المقياس بحيث تكون ملائمة للطلبة بالإجابة عنها .

### بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

- احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه الطلبة في الإجابة عن فقرات المقياس .
- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس .
- إعداد الصورة النهائية للفقرات قبل القيام بتحليلها إحصائياً .

عرض المقياس على مجموعة من الطلبة والبالغ عددهم (١٢) طالبا وطالبة وقد اظهرت نتيجة التجربة انه لا يوجد أي غموض أو استفسار حول فقرات المقياس وقد بلغ معدل الوقت المحدد (٢٠-٢٥) دقيقة للإجابة عن فقرات المقياس.

### ٣-٣-٥ تطبيق المقياس

ان الهدف من هذا التطبيق هو اجراء عملية تحليل احصائي للفقرات وذلك لاختيار الفقرات الصالحة وابعاد الفقرات غير الصالحة استناداً الى قوتها التمييزية ، وقد تم توزيع استمارات المقياس (انظر الملحق ٤) على عينة البحث البالغ عددهم (٢٤١) طالب وطالبة كما موضح في الجدول رقم (١) وقد حرص الباحثان على حضورهما مع الطلبة عند الاجابة على استمارات المقياس لتوضيح الغرض من البحث وحثهم على الاجابة الصريحة وبكل دقة وأمانة

### ٣-٣-٦ التحليل الاحصائي للفقرات Items Analysis

"تعد عملية تحليل فقرات ادوات القياس على درجة عالية من الاهمية لما تؤديه من فوائد تساعد في الخروج بادوات قياس فعالة تعمل على قياس السمات والصفات الانسانية قياسا دقيقا"(النبهان، ٢٠٠٤، ١٨٨) ومن مواصفات المقياس الجيد اجراء التحليل الاحصائي لفقراته لمعرفة "قدرة الاختبار المقترح على التفريق بين الافراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من السمة وبين الافراد الذين يتمتعون بدرجة منخفضة من السمة نفسها"(رضوان ، ٢٠٠٦ ، ٢٤٤). وقد تم اجراء التحليل الاحصائي باسلوبين :

### ٣-٣-٦-١ اسلوب المجموعات المتطرفة (Contrasted Groups)

تم استخدام اسلوب المجموعات المتطرفة للكشف عن الفقرات المميزة في بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية ، اذ يقصد بالقوة التمييزية للفقرات "قدرتها على ان تميز بين اداء الافراد بحيث تختلف درجة الفرد صاحب الاداء الضعيف عن درجة الفرد صاحب الاداء العالي او المميز"(الزيوت وعليان، ١٩٩٨ ، ١٦٦)، وكذلك ان تكون الفقرة قادرة على التفريق والتمييز بين الافراد في الخاصية التي يسعى الاختبار الى قياسها(الجابري، ٢٠٠٧، ٢٢٩) اذ تم تطبيق المقياس بصورته الاولية كما موضح في ملحق رقم (٤) على افراد عينة البحث ،وبعد تصحيح استمارات الاجابة تم استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس بعد ان رتبنا درجاتهم تنازلياً من اعلى درجة كلية الى اقل درجة كلية في ضوء اجاباتهم عن فقرات المقياس المؤلفة من (٦٩) فقرة ثم قسمت العينة الى مجموعتين متساويتين واعتمدت نسبة ٢٧% من الدرجات العليا و ٢٧% من الدرجات الدنيا لتمثل المجموعتين المتطرفتين وهذه النسبة يؤيدها المختصون في الاختبارات بوصفها "افضل نسبة تجعل المجموعتين على افضل صورة من حيث الحجم والتباين" (82 , 1971 , Stanly) (الزوبعي وآخرون ، ١٩٨١ ، ٧٥) .

وقد شملت كل مجموعة في الحدود العليا والحدود الدنيا (٦٥) استمارة من اصل (٢٤١) استمارة من افراد عينة التمييز وباستخدام البرنامج الاحصائي المعروف بـ (الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية) والذي يرمز له (Spss) على الحاسوب الالي واعتمدت قيمة اختبار (ت) المحتسبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات اجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس والجدول رقم (٤) يبين ذلك.

بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في .....

الجدول رقم (٤)

نتائج الاختبار التائي للقوة التمييزية لفقرات المقياس

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٢.٦٧٦	١.٢١٣	١.٥٢٣	٠.٥٣٣	٧.٠١٩
٢	٢.٤٤٦	٠.٩٠١	١.٩٨٤	٠.٩٦٠	٢.٨٢٥
٣	٢.٩٥٣	٠.٩٩١	١.٦٦١	٠.٧٩٦	٨.١٩٦
٤	٣.٠٠٠	١.٢٧٤	٢.٠٧٦	١.١٣٦	٤.٣٥٨
٥	٣.٥٣٨	٠.٩٥٣	٢.٦٤٦	١.٢٨٠	٤.٥٠٨
٦	٢.٢٠٠	١.٠٦٣	٢.٢٧٦	١.٢٤٣	٠.٣٧٩
٧	٢.٦٦١	١.٠٠٤	١.٨٦١	٠.٩٦٦	٤.٦٢٨
٨	٤.٠٠٠	١.١٠٣	٣.٩٠٧	١.٣١٩	٠.٤٣٣
٩	٣.٠١٥	١.٠٨٢	١.٩٦٩	١.١١٧	٥.٤٢١
١٠	٣.٣٣٨	١.١٠٧	٤.٤١٥	٠.٧٢٦	٦.٥٥٣
١١	٣.٢٤٦	٠.٩٣٥	٢.١٣٨	٠.٧٦٨	٧.٣٧٦
١٢	٣.٠٤٦	١.١٩١	١.٧٨٤	٠.٨٠٠	٧.٠٨٦
١٣	٢.٥٠٧	١.٣٩٣	١.٢٠٠	٠.٤٠٣	٧.٢٦٩
١٤	٢.٧٢٣	١.٢١٨	٢.١٥٣	١.٠٩٣	٢.٨٠٤
١٥	٢.٩٢٣	١.٠٩٤	١.٨٩٢	٠.٨٥٠	٥.٩٩٨
١٦	٣.١٠٧	١.٢٨٨	١.٦١٥	٠.٧٨٤	٧.٩٧٦
١٧	٣.١٨٤	١.٣٥٦	٢.١٥٣	٠.٩٨٧	٤.٩٥٢
١٨	٢.٨٦١	١.٢٨٥	١.٦٠٠	٠.٨٢٥	٦.٦٥٨
١٩	٣.٥٣٨	١.١٤٦	٢.١٢٣	١.٠٩٦	٧.١٩١
٢٠	٢.٤٣٠	١.١٤٥	١.٥٦٩	٠.٦١١	٥.٣٥٠
٢١	١.٩٢٣	٠.٩٥٧	٢.٥٨٤	٠.٩٦٦	٣.٩٢١
٢٢	٢.٦٩٢	١.٠٨٨	٢.٨١٥	١.٢١٠	٠.٦٠٩
٢٣	٣.٣٨٤	١.٣٤٢	٢.١٢٣	١.٢٥٦	٥.٥٣١
٢٤	٣.٦٦١	١.٠٦٤	٤.٣٦٩	٠.٩١١	٤.٠٧١
٢٥	٢.٦٤٦	١.٠٥٢	٢.٣٣٨	١.٢٥٣	١.٥١٦
٢٦	٢.٢٦١	١.٠١٩	١.٩٨٤	١.٠٨٢	١.٥٠١
٢٧	٢.٧٦٩	١.٤٠٠	١.٥٨٤	١.١٩٧	٥.١٨٣

بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

٢.٨٢٥	١.٢٦٧	٢.٩٥٣	١.٢١٥	٢.٣٣٨	٢٨
٣.٧٥١	٠.٨٩٩	٢.٠٦١	٠.٩٦٩	٢.٦٧٦	٢٩
٢.٥٤٢	١.١٧٢	١.٩٦٩	١.١٧٤	٢.٤٩٢	٣٠
٦.٧٤٩	١.١٢٤	٢.٠٤٦	١.٣٣٦	٣.٥٠٧	٣١
٢.٧٧٩	١.١٠٦	٢.٨٠٠	١.٠٣٨	٢.٢٧٦	٣٢
٢.٩٨٧	٠.٩٤٣	٢.٩٨٤	١.١٠٥	٣.٥٢٣	٣٣
٥.٦٤٩	١.٠٦١	٢.٧٥٣	١.١١٢	٣.٨٣٠	٣٤
٤.٩٩٦	٠.٩٠١	١.٤٤٦	١.٢٤٧	٢.٤٠٠	٣٥
١.٤٨٩	١.٢٨٠	٢.٧٢٣	١.١٩١	٣.٠٤٦	٣٦
٦.٢٠٢	٠.٨٩٢	١.٧٨٤	١.١٥٥	٢.٩٠٧	٣٧
٣.٢٢١	١.٢٥٠	٢.٧٥٣	١.١٩٩	٣.٤٤٦	٣٨
٤.٩٨٥	١.١٠٠	٢.٠٩٢	١.٠٨١	٣.٠٤٦	٣٩
٣.٢٣٠	١.٢٣١	٣.٣٦٩	١.٢٦٥	٢.٦٦١	٤٠
٤.٤١٥	١.٢٤٠	٢.٦٦١	٠.٩٢٠	٣.٥٠٧	٤١
٩.٩٨٩	٠.٧٠٤	١.٤١٥	١.١٥٥	٣.٠٩٢	٤٢
٧.٧٤١	٠.٩٧١	١.٨٤٦	١.١٧١	٣.٣٠٧	٤٣
٨.٤٤١	١.٢٦٧	٢.٣٥٣	٠.٨٢٦	٣.٩٣٨	٤٤
٥.١١٩	٠.٦٨٤	٢.٠٠٠	٠.٩١٠	٢.٧٢٣	٤٥
٧.٧٢٥	٠.٨٦٧	١.٦٧٦	١.١٩٥	٣.٠٩٢	٤٦
٦.٤٤٣	٠.٩٧١	١.٨٤٦	١.٠١٥	٢.٩٦٩	٤٧
٢.٦٦١	١.١٩٧	٢.٣٠٧	١.٤٢٨	٢.٩٢٣	٤٨
٥.٨٦٧	١.١٢٨	٢.٢٣٠	١.١٩٨	٣.٤٣٠	٤٩
٧.٥٣٢	١.٠٠٧	٢.٠١٥	١.٠٨٦	٣.٤٠٠	٥٠
٨.٧٩٨	٠.٨٧٨	١.٧٠٧	١.٠٢٩	٣.١٨٤	٥١
٦.٧٠١	١.١٦٨	٤.٠٩٢	١.٠٥٣	٢.٧٨٤	٥٢
٥.٠٥٣	١.٠٧٥	٢.٧٥٣	١.١١١	٣.٧٢٣	٥٣
٦.٠٦٣	١.٠٨٢	٢.٠١٥	١.٠٢٨	٣.١٣٨	٥٤
٤.٥٨١	١.١٣٨	٣.٧٨٤	١.٠٤١	٢.٩٠٧	٥٥
٣.٧١٤	١.٢٢٨	٢.٩٢٣	١.١٣٠	٣.٦٩٢	٥٦
٤.٤٢٧	١.١٨٧	٢.٥٢٣	١.٠٦٢	٣.٤٧٦	٥٧
٦.٩٢٥	٠.٨٧٨	٢.٠٩٢	١.٠١٥	٣.٢٤٦	٥٨
٤.٠٢٧	١.١٨٦	٢.٤٦١	١.٢٥١	٣.٣٢٣	٥٩
٦.٢٧٥	١.٠٦١	٢.٢٤٦	١.١١٨	٣.٤٤٦	٦٠

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

٤.٠٦٦	٠.٨٦٨	٢.١٠٧	١.١٠٢	٢.٨١٥	٦١
٤.٢٦٣	١.٢٣٨	١.٨٩٢	١.٠٠٠	٢.٧٥٣	٦٢
٠.٩٩٥	١.٠٥٣	٢.٩٨٤	١.٢٣١	٢.٧٨٤	٦٣
٥.٩٣٦	٠.٧٨٠	١.٧٢٣	١.٠٥٨	٢.٧٠٧	٦٤
٨.٦٠٥	١.٠١٦	١.٥٣٨	١.١٢١	٣.١٥٣	٦٥
٨.٦٥٦	٠.٩٧٢	٢.٢٦١	٠.٩٧٢	٣.٧٣٧	٦٦
٦.٤٩٣	٠.٧٥٢	١.٤٩٢	١.٢٦٣	٢.٦٧٦	٦٧
٨.٨٢٧	٠.٩٧٧	٢.١٦٩	٠.٩٦٩	٣.٦٧٦	٦٨
٥.٨٧٩	٠.٩٠٦	٢.٢٦١	١.٢١٩	٣.٣٦٩	٦٩

يتضح من الجدول (٤) ان القيم التائية لفقرات المقياس تقاربت بين (٠.٣٧٩-٩.٩٨٩) وعند الرجوع الى قيمة (ت) الجدولية امام درجة حرية \* (١٢٨) وامام مستوى معنوية (٠.٠٥) نجد انها تساوي (١.٩٨٠) وفي ضوء ذلك يتضح ان الفقرات المميزة (٦٢) فقرة وغير المميزة (٧) فقرات تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (ت) المحسوبة مع قيمتها الجدولية وبما ان قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية ، فقد تم حذف الفقرات ضعيفة التميز وهي حسب المحاور كما يأتي :

- المحور الاول : تم حذف الفقرة (٢٥)
- المحور الثاني : تم حذف الفقرات (٦٣,٢٦,٢٢,٦)
- المحور الثالث : لا يوجد فقرات محذوفة
- المحور الرابع : تم حذف الفقرات (٨,٣٦)

### ٣-٦-٢ اسلوب معامل الاتساق الداخلي Internal consistency coefficient

تم استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول الى القوة التمييزية للفقرات ، اذ ان هذا "الاسلوب يقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل ، فضلاً عن قدرته على ابراز الترابط بين فقرات المقياس" (كاظم، ١٩٩٠، ١٠١). ويسمى "بصدق الاتساق الداخلي للمقياس، اذ يتم قياسه من خلال حساب معامل الارتباط بين المفردة والمجموع الكلي للابعد، الدرجة الكلية للمقياس" (فرحات، ٢٠٠١، ٦٨) حيث تم قياس درجة ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) والجدول رقم (٥) يبين ذلك.

(\*)  $١٠ + ٢٠ - ٢ =$  درجة الحرية .

بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

الجدول رقم (٥)

معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس باستخدام أسلوب الاتساق الداخلي

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل ارتباط	رقم الفقرة
٠.٣٣١	٤٩	٠.٣٨١	٢٧	٠.٤٨٦	١
٠.٤٩٧	٥٠	٠.٢٧٩	٢٨	٠.١٧٠	٢
٠.٤٦٦	٥١	٠.١٧٧	٢٩	٠.٤٥٤	٣
٠.٣٨٦	٥٢	٠.٢٥١	٣٠	٠.٣٢٧	٤
٠.٢٨٧	٥٣	٠.٤٣٩	٣١	٠.٣١٣	٥
٠.٣٧٠	٥٤	٠.٠٨٢	٣٢	٠.٣١٤	٧
٠.٣٥٠	٥٥	٠.٢٤٣	٣٣	٠.٣٧٩	٩
٠.٢٣٥	٥٦	٠.٤٠٤	٣٤	٠.٣١٠	١٠
٠.٢٩١	٥٧	٠.٣٢١	٣٥	٠.٣٨٠	١١
٠.٤٨٨	٥٨	٠.٥٠٤	٣٧	٠.٤٦١	١٢
٠.٢١٤	٥٩	٠.٢٨٦	٣٨	٠.٥١٣	١٣
٠.٣٦١	٦٠	٠.٢٨١	٣٩	٠.١٣٠	١٤
٠.٢٠٦	٦١	٠.١٩٨	٤٠	٠.٤٤٠	١٥
٠.٢٣٣	٦٢	٠.٢٠٩	٤١	٠.٥٤٤	١٦
٠.٣٩٦	٦٤	٠.٤٩٨	٤٢	٠.٣١٤	١٧
٠.٥٤٦	٦٥	٠.٤٩٧	٤٣	٠.٤٦٥	١٨
٠.٤٧٦	٦٦	٠.٥٠٢	٤٤	٠.٤٠٩	١٩
٠.٤٦٨	٦٧	٠.٢٧٦	٤٥	٠.٣٩١	٢٠
٠.٥٠٣	٦٨	٠.٥٠٢	٤٦	٠.٢٢٩	٢١
٠.٣٨٤	٦٩	٠.٤١٥	٤٧	٠.٣٢١	٢٣
		٠.١٤٩	٤٨	٠.٢٩١	٢٤

ويتضح من الجدول (٥) ان معامل الارتباط لفقرات المقياس تقاربت ما بين (٠.٠٨٢-٠.٥٤٦) وعند الرجوع الى جداول دلالة معامل الارتباط عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وامام درجة حرية (٢٣٩) نجد ان قيمة (ر) الجدولية تساوي (٠.١٣٨) .

وفي ضوء ذلك يتضح ان الفقرات المميزة (٦٠) وغير المميزة (٢) تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (ر) المحسوبة مع قيمتها الجدولية ، وبما ان قيمة (ر) المحسوبة اقل من قيمة (ر) الجدولية فقد تم حذف الفقرات ضعيفة التميز وهي حسب المحاور كما يأتي :

المحور الاول : لا يوجد فقرات محذوفة

المحور الثاني : تم حذف الفقرة (١٤)



## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

المحور الثالث : لا يوجد فقرات محذوفة

المحور الرابع : تم حذف الفقرة (٣٢)

وعلى هذا الاساس فان عدد فقرات المقياس التي تم حذفها باسلوب المجموعات المتطرفة واسلوب معامل الاتساق الداخلي هي (٩) فقرة لكلا الاسلوبين، إذ يصبح المقياس مؤلفاً بصيغته الحالية بعد التحليل الاحصائي للفقرات من (٦٠) والجدول رقم (٦) يوضح ذلك

### الجدول رقم (٦)

اعداد الفقرات المحذوفة باسلوب المجموعات المتطرفة واسلوب الاتساق الداخلي حسب محاور المقياس

المجموع		الفقرات المتبقية	رقم الفقرات المحذوفة		ت المحاور
المتبقي	المحذوف		اسلوب الاتساق الداخلي	اسلوب المجموعات المتطرفة	
٢٠	١	١-٥-٩-١٠-١٤-١٧-١٨ ٢٠-٣١-٣٥-٣٧-٤٠-٤٣ ٤٤-٤٧-٤٨-٥٠-٥٣-٥٧ ٥٩	-	٢٥	الاول
١٦	٥	٢-٧-١٢-٢١-٢٤-٢٧-٣٠ ٣٢-٣٨-٤١-٤٥-٤٩-٥١ ٥٥-٥٨-٦٠	١٤	٦,٢٢,٢٦, ٦٣	الثاني
١٤	-	٣-٦-٨-١١-١٣-١٥-١٦ ٢٢-٢٥-٢٨-٣٣-٣٤-٣٩ ٤٢	-	-	الثالث
١٠	٣	٤-١٩-٢٣-٢٦-٢٩-٣٦ ٤٦-٥٢-٥٤-٥٦	٣٢	٨,٣٦	الرابع
٦٠	٩		٢	٧	المجموع

### ٣-٣-٧ ثبات المقياس

يعد الثبات من الخصائص القياسية الاساسية للمقاييس النفسية مع اعتبار تقدم الصدق عليه، لان المقياس الصادق يعد ثابتاً، فيما قد لا يكون المقياس الثابت صادقاً، ويمكن القول بان كل اختبار صادق هو ثابت بالضرورة (الجبوري ، ٢٠١٢ ، ٥٢) نقلا عن (مكطوف وسعيد، ٢٠٠٦ ، ٣٧٤) ويشير الثبات "الى مدى الدقة والاتقان او الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها"(رضوان، ٢٠٠٦ ، ٩٨) ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدم الباحثان طريقة الاختبار واعادة الاختبار.

### ٣-٣-٧-١ طريقة الاختبار واعادة الاختبار

تقوم هذه الطريقة على اساس اجراء تطبيق المقياس على مجموعة من الاشخاص، ثم اعادة تطبيق المقياس على المجموعة نفسها في وقت لاحق، ويتبع ذلك حساب معامل الارتباط بين درجات افراد المجموعة على ذلك المقياس في الفترتين(رضوان، ٢٠٠٦ ، ١٠٤) وعادة تكون المدة الزمنية بين التطبيقين من اسبوعين الى اربعة

### بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

اسباب(العجيلي، ٢٠٠٥، ١٢١) لذا طبق المقياس مرة ثانية على عينة الثبات نفسها البالغة (١٣) بعد مرور (١٥) يوما عن التطبيق الاول واستخدم معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيقين فكان معامل الارتباط (٠,٨٧) وتعد هذه القيمة مؤشرا جيدا على استقرار استجاباتهم على المقياس، فضلا عن وصف المقياس كاداة ذات ثبات مقبول، اذ يشير (عيسوي، ١٩٨٥) الى ان الثبات إذا كان (٠,٧٠) فاكتر يعد مؤشرا جيدا على ثبات المقياس(عيسوي، ١٩٨٥، ٥٨).

### ٣-٣-٨ وصف مقياس الخجل في المجال الرياضي

بعد التحقق من الخصائص القياسية المتمثلة بمؤشرات الصدق والثبات اصبح مقياس الخجل في المجال الرياضي بصيغته النهائية يتكون من (٦٠) فقرة موزعة على اربع محاور، وتكون الاجابة عليه وفق خمسة بدائل (موافق بشدة، موافق، موافق نوعا ما، غير موافق، غير موافق بشدة) وتعطى اوزان الدرجات تبعا لمضمون الفقرة (١,٢,٣,٤,٥) على التوالي لل فقرات الايجابية وبالعكس بالنسبة لل فقرات السلبية وتتراوح درجة المقياس ما بين (٦٠ - ٣٠٠) درجة و اعتماد المتوسط الفرضي البالغ (١٨٠) والجدول رقم (٧) يبين ذلك

#### الجدول رقم (٧)

يبين توزيع الفقرات على محاور المقياس بشكله النهائي

المجموع	ارقام الفقرات	اسم المحور	ت
٢٠	١-٥-٩-١٠-١٤-١٧-١٨-٢٠-٣١-٣٥-٣٧-٤٠-٤٣-٤٤-٤٧-٤٨-٥٠-٥٩-٥٧-٥٣	الخجل من اداء المهارات الحركية	١
١٦	٢-٧-١٢-٢١-٢٤-٢٧-٣٠-٣٢-٣٨-٤١-٤٥-٤٩-٥١-٥٥-٥٨-٦٠	الخجل من الانشطة اللاصفية	٢
١٤	٣-٦-٨-١١-١٣-١٥-١٦-٢٢-٢٥-٢٨-٣٣-٣٤-٣٩-٤٢	الخجل من الذات	٣
١٠	٤-١٩-٢٣-٢٦-٢٩-٣٦-٤٦-٥٢-٥٤-٥٦	الخجل من التفاعل مع الاخرين	٤
٦٠		المجموع	

### ٣-٣-٩ الوسائل الاحصائية

للوصول الى نتائج الدراسة فقد استخدم الباحثان البرنامج الاحصائي المعروف بـ (الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية) والذي يرمز له باختصار SPSS على الحاسوب الالي في ايجاد الوسائل الاحصائية الاتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- اختبار (ت) للعينات المستقلة .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

### ٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

#### ٤ - ١ الاستنتاجات

من خلال ما أفرزته نتائج البحث يمكن استنتاج الآتي:

- التوصل الى بناء مقياس الخجل لطلبة التربية الرياضية في جامعة الموصل.
- قبول المحاور التي كونت موضوع البحث وعددها (٤) محاور وبواقع (٦٠) فقرة موزعة كما يأتي (الخجل من اداء المهارات الحركية ويتكون من (٢٠) فقرة والخجل من الانشطة اللاصفية ويتكون من (١٦) فقرة والخجل من الذات ويتكون من (١٤) فقرة والخجل من التفاعل مع الاخرين ويتكون من (١٠) فقرة.

#### ٤ - ٢ التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان بالآتي :

- ١- إمكانية استخدام المقياس الحالي من قبل المدرسين لقياس الخجل لدى طلبتهم ومن ثم الاستفادة من هذه النتائج لمساعدة الطلبة في حل مشكلاتهم عن طريق التوجيه والإرشاد النفسي .
- ٢- إمكانية الاستفادة من مقياس الخجل من اجل اجراء المقارنات بين المراحل الدراسية المختلفة .
- ٣- تنبيه المدرسين على أهمية الإعداد النفسي خلال الدروس العملية لتعزيز الثقة عند الطلبة والتي تعمل على خفض الخجل للوصول الى المستوى الامثل في الإعداد البدني والمهاري .

### المصادر

١. بلوم ، وآخرون (١٩٨٣) : **تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني** ، ترجمة محمد امين المنفي وآخرون ، دار ماكجروهل ، القاهرة
٢. جابر ، عبد الحميد (١٩٨٦) : **نظريات الشخصية** ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
٣. جابر ، جابر بني والعزة ، سعيد حسين (٢٠٠٢) : **المدخل الى علم النفس** ، ط١ ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
٤. الجابري ، فؤاد محمد فريح (٢٠٠٧) : **اليأس وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة الموصل** ، مجلة جامعة الانبار ، كلية التربية جامعة الانبار ، العراق .
٥. الجبالي ، صلاح (١٩٧٣) : **المراهقة ازمة الشباب مع المجتمع** ، ط١ ، دار مكتبة الفكر -
٦. جلال ، سعد (١٩٨٠) : **الصحة العقلية والامراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية** ، مكتبة المعارف الحديثة .
٧. حسانين ، محمد صبحي (١٩٩٥) : **التقويم والقياس في التربية الرياضية** ، ج١ ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٨. حسن ، محمود شمال (٢٠٠٠) : **مستوى اشباع الحاجات وفقا لنظرية ماسلو** ، مجلة اداب المستنصرية ، العدد ٣٥ ، ص١٩٢ ، جامعة المستنصرية .
٩. حسين ، محمود عطا (١٩٩٩) : **مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء متغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي** ، مجلة البصائر ، المجلد ٣ ، العدد ٢ ، ص ٥٨
١٠. خميس ، شيماء علي (٢٠١٠) : **السلوك المظهري وعلاقته بالخجل لدى طالبات المرحلة الاولى في كليات التربية الرياضية في جامعة الفرات الاوسط** ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد ٢ ، المجلد ١٠
١١. رضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠٦) : **المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية** ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
١٢. الزويبي ، عبدالجليل ابراهيم واخران (١٩٨١) : **الاختبارات والمقاييس النفسية** ، مطبعة جامعة الموصل .
١٣. الزيوت ، نادر فهمي و عليان ، هشام عامر (١٩٩٨) **مبادئ القياس والتقويم في التربية** ، ط٢ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن
١٤. الساعاتي ، سامية حسن (١٩٨٣) : **الثقافة والشخصية** ، ط١ ، كتب في علم الاجتماع الثقافي ، مركز الكتب الثقافية .

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

١٥. السبعاري ، فضيلة عرفات محمد سليمان (٢٠٠٥): الخجل الاجتماعي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية وبعض سمات الشخصية لدى طلبة جامعة الموصل ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية
١٦. شرارة ، عبد اللطيف (١٩٩٦) : التغلب على الخجل ، المجلد الأول ، بيروت ، لبنان ، ط١ .
١٧. الشربيني ، لظفي (٢٠٠١) : موسوعة شرح المصطلحات النفسية ، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع
١٨. شقير ، زينب محمد (٢٠٠٠) : الشخصية السوية والمضطربة ، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية.
١٩. الطائي ، ايمان (٢٠٠٥) : دراسة ظاهرة الخجل لدى طلبة كلية التربية الاساسية ، مجلة كلية التربية الاساسية ، العدد ٤٥ .
٢٠. عاقل ، فخر (١٩٧٥) : اصول علم النفس وتطبيقاته ، ط١ ، دار العلم للملايين ، بيروت
٢١. العبيدي ، نغم محمود (١٩٩٩) : بناء مقياس للاحتراق النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة نينوى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٢٢. العزي ، احلام مهدي عبدالله و الدليمي ، اميرة مزهر (٢٠١١): الخجل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات معهد اعداد المعلمات ، مجلة الفتح ، العدد ٤٧ ، مديرية تربية ديالى ، معهد اعداد المعلمات
٢٣. علام ، صلاح الدين (٢٠٠٠) : القياس والتقويم التربوي و النفسي اساسياته وتطبيقاته وتوجيهها المعاصرة ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، ط١ ، القاهرة ، مصر
٢٤. عيسوي ، عبدالرحمن محمد (١٩٧٤) : دراسات في علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
٢٥. عيسوي ، عبد الرحمن (١٩٨٥) : القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة
٢٦. غالب ، مصطفى (١٩٨٧): في سبيل موسوعة نفسية (تغلب على الخجل) ، مكتبة الهلال ، بيروت ، لبنان
٢٧. فريحات ، ليلي سعيد (٢٠٠١) : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط١ ، مطابع امون ، القاهرة .
٢٨. فضيل ، ظفر حاتم (٢٠٠٨): صورة الذات وعلاقتها بالخجل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الموصل، جامعة الموصل ، كلية التربية
٢٩. كاظم ، علي مهدي (١٩٩٠) : بناء مقياس مقنن لمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الاولى ، جامعة بغداد
٣٠. مفلح ، شيماء محمود محمد (٢٠٠٤): اثر برنامج نفسي في خفض الشعور بالخجل لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المستنصرية ، بغداد
٣١. مكطوف ، صبيحة ياسر و سعيد ، ابتسام محمد (٢٠٠٦): اساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالشخصية الاستغلالية لدى طلبة الجامعة ، مجلة التربية والعلم ، مجلد ١٣ ، العدد ٣ ، كلية التربية ، جامعة الموصل ، العراق
٣٢. المنشاوي ، كمال احمد (١٩٩٧) : تقدير الذات وعلاقتها بكل من القلق والاكتئاب والخجل الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، مجلة كلية الاداب ، جامعة المنوفية ، العدد ٢٨
٣٣. النبهان ، موسى (٢٠٠٤) : اساسيات القياس في العلوم السلوكية ، جامعة مؤتة ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن
٣٤. النيال ، مياسة احمد وابو زيد ، مدحت عبد الحميد (١٩٩٩) : الخجل ونقص ابعاد الشخصية (دراسة مقارنة في ضوء ابعاد الجنس والعمر والثقافة )
٣٥. الهيباب ، فاطمة واخرون (٢٠٠٦): الخجل وعلاقته بالتحصيل الدراسي
٣٦. هرمز ، صباح حنا وابراهيم ، يوسف حنا (١٩٨٨) : علم النفس التكويني ( الطفولة والمراهقة) دار الفكر للطباعة والنشر ، القاهرة
37. Ahman . J . stanly and marvin p.Cook . (1971) . **measuring Evaluatiog Educational Achievement**, Boston Allyn and Bacon .
38. Buss, A.H.(1986).A theory of shyness, In . W.H. Jones, J.M, cheek. S.R . Biggs (Eds) , **shyness perspective on research and treatment** , poloniumpress.
39. Ziller, Robert C and Rose , Brett A. shyness environment interaction Aview from shy side through Autophotography .j. of personality Vol 53,1985

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

ملحق (١)

الاستبيان المفتوح للطلبة



جامعة الموصل  
كلية التربية الرياضية  
الدراسات العليا / الماجستير

عزيزي الطالب .....

عزيزتي الطالبة .....

نهديكم أطيب تحياتنا

في النية إجراء البحث الموسوم (الخجل وعلاقته بمستوى التحصيل المهاري لدى طلبة التربية الرياضية بجامعة الموصل) ومن أجل تحقيق أحد أهداف البحث استوجب بناء اداة لقياس سمة (الخجل في المجال الرياضي). لذا نرجو تعاونكم معنا في كتابة اهم الفقرات التي تشعر بالخجل منها اثناء الدروس العملية ام خارجها

شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي ..... وتقبلوا فائق الاحترام والتقدير

الباحثان

حنين عبد الكريم قاسم

د. رافع ادريس عبدالغفور

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

### محاور الدراسة

اولا: محور الخجل من اداء المهارات الحركية : ويتضمن عدم القدرة على اداء حركة او انجاز عمل او نشاط معين

- اشعر بالخجل عندما ارتكب خطأ في اداء أي مهارة رياضية .

-

-

ثانيا: محور الخجل من الانشطة اللاصفية : ويتضمن عدم المشاركة بالانشطة اللاصفية التي تؤدي داخل المؤسسة ام خارجها

- اشعر بالخجل من المشاركة بالفرق الرياضية لتمثيل مرحلتي.

-

-

ثالثا: محور الخجل من الذات : وتتضمن الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه

- اشعر بالخجل من نفسي عندما ارتدي الزي الرياضي داخل الجامعة.

-

-

رابعا: محور الخجل من التفاعل مع الاخرين : ويتضمن عدم القدرة على انشاء العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات مع الاخرين

- اجد صعوبة في تكوين علاقات صداقة مع الجنس الاخر.

-

-

خامسا: محور الخجل من المواقف الاجتماعية: ويتضمن عدم القدرة على المشاركة في أي اجتماعات او أي أنشطة اجتماعية كحفلات التعارف او التخرج

- اشعر بالخجل عندما اتحدث امام اشخاص لا اعرفهم .

-

ملحق (٢)

استبيان آراء السادة الخبراء حول صلاحية محاور المقياس



جامعة الموصل  
كلية التربية الرياضية  
الدراسات العليا / الماجستير

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

نهديكم أطيب تحياتنا

في النية إجراء البحث الموسوم (الخجل وعلاقته بمستوى التحصيل المهاري لدى طلبة التربية الرياضية بجامعة الموصل) ومن أجل تحقيق أحد أهداف البحث استوجب بناء أداة لقياس سمة (الخجل في المجال الرياضي). إذ يعد الخجل ظاهرة نفسية تترك أثارا سلبية على نفسية من يصاب به ويسبب له مشاكل كثيرة ويجد صعوبة في خلق العلاقات الطيبة مع أقرانه وكل من حوله ويمنعه من عقد الصداقات معهم وقد يقضي به الى الخوف والرغبة والاضطرابات العصبية والنفسية.

واتفق عدد من الباحثين على تعريف الخجل بأنه : ظاهرة نفسية تترك أثارا سلبية على نفسية من يصاب به ويسبب له مشاكل كثيرة ويجد صعوبة في خلق العلاقات الطيبة مع أقرانه وكل من حوله ويمنعه من عقد الصداقات معهم وقد يقضي به الى الخوف والرغبة والاضطرابات العصبية والنفسية. (الخطيب، ١٩٩٥)، (سعيد، ٢٠١)، (فضيلة، ٢٠٠٥)

ويعرف الباحثان الخجل في المجال الرياضي:

بأنه كثرة التفكير بالذات لعدم القدرة على أداء المهارات الرياضية والتي تؤدي إلى ترك آثار سلبية تنعكس على تفاعله الاجتماعي مع الآخرين وتكوين علاقات طيبة معهم . ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال العلوم الرياضية والنفسية والقياس والنقويم، فقد تم اختياركم كأحد المتخصصين للحكم على مدى صلاحية المحاور المرفقة طياً التي تم اختيارها وتحديدها من خلال الإطلاع على أدبيات البحوث والمصادر العلمية والاستبيان المفتوح وإجراء مسح لها، ويرجى تفضلكم بتدوين اجابتم بما ترونه مناسباً لقياس سمة الخجل في المجال الرياضي على وفق المحاور المبينة واسفل الامثلة المدونة في كل محور مع اقتراح بدائل للمقياس .

شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي ..... وتقبلوا فائق الاحترام والتقدير

الاختصاص العلمي :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اخر لقب علمي :

التوقيع

الباحثان

حنين عبد الكريم قاسم

د. رافع ادريس عبدالغفور

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

### محاور الدراسة

يصلح بعد التعديل	لا يصلح	يصلح	اولا: محور الخجل من اداء المهارات الحركية : ويتضمن عدم القدرة على اداء حركة او انجاز عمل او نشاط معين
			البديل المقترح

- اشعر بالخجل عندما ارتكب خطأ في اداء أي مهارة رياضية

-  
-  
-  
-  
-

يصلح بعد التعديل	لا يصلح	يصلح	ثانيا: محور الخجل من الانشطة اللاصفية : ويتضمن عدم المشاركة بالانشطة اللاصفية التي تؤدي داخل المؤسسة ام خارجها
			البديل المقترح

- اشعر بالخجل من المشاركة بالفرق الرياضية لتمثيل مرحلتي

-  
-  
-  
-

يصلح بعد التعديل	لا يصلح	يصلح	ثالثا: محور الخجل من الذات : وتتضمن الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه
			البديل المقترح

- اشعر بالخجل من نفسي عندما ارتدي الزي الرياضي داخل الجامعة

-  
-  
-  
-  
-

يصلح بعد التعديل	لا يصلح	يصلح	رابعا: محور الخجل من التفاعل مع الاخرين : ويتضمن عدم القدرة على انشاء العلاقات الاجتماعية وتكوين الصدقات مع الاخرين
			البديل المقترح



## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

- اجد صعوبة في تكوين علاقات صداقة مع الجنس الاخر
- 
- 
- 
- 

يصلح بعد التعديل	لا يصلح	يصلح	خامسا: محور الخجل من المواقف الاجتماعية: ويتضمن عدم القدرة على المشاركة في أي اجتماعات او أي أنشطة اجتماعية كحفلات التعارف او التخرج
			البديل المقترح

- اشعر بالخجل عندما اتحدث امام اشخاص لا اعرفهم
- 
- 

ملاحظة : يرجى تدوين ملاحظاتكم في دمج او اضافة أي محور او فقرة تجدونها مناسبة خدمة للبحث العلمي مع تقديرنا.....

### ملحق (٣)

#### مقياس الخجل الرياضي بصيغته الاولى



جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية  
الدراسات العليا / الماجستير

استبيان اراء السادة المختصين بصلاحيه المقياس

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

نهديكم أطيب تحياتنا

في النية إجراء البحث الموسوم (الخجل وعلاقته بمستوى التحصيل المهاري لدى طلبة التربية الرياضية بجامعة الموصل) ومن أجل تحقيق أحد أهداف البحث استوجب بناء اداة لقياس سمة (الخجل في المجال الرياضي). اذ اتفق عدد من الباحثين على تعريف الخجل بانّه : ظاهرة نفسية تترك اثارا سلبية على نفسية من يصاب به ويسبب له مشاكل كثيرة ويجد صعوبة في خلق العلاقات الطيبة مع اقرانه وكل من حوله ويمنعه من عقد الصداقات معهم وقد يقضي به الى الخوف والرهبه والاضطرابات العصبية والنفسية.(الخطيب، ١٩٩٥)،(سعيد، ٢٠١)،(فضيلة، ٢٠٠٥)

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

ويعرف الباحثان الخجل في المجال الرياضي:

يانه كثرة التفكير بالذات لعدم القدرة على أداء المهارات الرياضية والتي تؤدي إلى ترك آثار سلبية تنعكس على تفاعله الاجتماعي مع الآخرين وتكوين علاقات طيبة معهم .

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال العلوم الرياضية والنفسية والقياس والتقويم، فقد تم اختياركم كأحد المتخصصين للحكم على مدى صلاحية الفقرات وفق المحاور المرفقة طياً والبدائل المقترحة التي تم اختيارها وتحديدها من خلال الإطلاع على أدبيات البحوث والمصادر العلمية والاستبيان المفتوح وإجراء مسح لها، يرجى تفضلكم بتدوين أرائكم السديدة من خلال مايلي.

-وضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً.

-مدى ملائمة الفقرة للمحور الذي وضعت أسفله.

- ترك المجال مفتوحاً لحضراتكم لإضافة أو حذف أو إعادة صياغة الفقرات بما ترونه مناسباً.

-مدى ملائمة بدائل المقياس المقترحة(موافق بشدة، موافق، موافق نوعاً ما، غير موافق، غير موافق بشدة).

- تحديد الفقرات السلبية والايجابية.

ملاحظة : يرجى تدوين ملاحظتكم في دمج او اضافة أي محور او فقرة تجدونها مناسبة

شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي ..... وتقبلوا فائق الاحترام والتقدير

اسم المختص:

الاختصاص الدقيق :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اخر لقب:

الجامعة والكلية:

التاريخ :

التوقيع :

الباحثان

حنين عبد الكريم قاسم

د. رافع ادريس عبدالغفور

بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

يصلح	لا يصلح	يصلح بعد التعديل	أولاً : محور الخجل من اداء المهارات الحركية : ويتضمن عدم القدرة على اداء حركة او انجاز عمل او نشاط معين
			البديل المقترح

ت	العبارات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل	ايجابية	سلبية
١	اخجل من ممارسة الأنشطة الرياضية امام الاخرين					
٢	اشعر بالخجل عند فشلي في اداء الامتحانات العملية					
٣	أنفذ المهارات الرياضية حتى وان كنت لا اتقن اداؤها					
٤	اشعر بالخجل عندما اقوم باداء حركة لا اتقنها					
٥	اخجل من الخطأ عند حصوله في أداء المهارة المطلوبة					
٦	اتجاهل رأي زملائي عندما أمارس النشاط الرياضي					
٧	اشعر بالخجل أثناء أداء الإحماء في الملعب أمام الطلبة					
٨	أقوم بمحاسبة نفسي عندما اخطأ في أداء المهارة					
٩	ينتابني الخجل عندما يشاهدني زملائي في الملعب					
١٠	اتردد من اداء مهارة حركية لا اجيدها					
١١	اشعر بالخجل من عدم رضا الأستاذ المشرف على تدريبي					
١٢	أفضل المهارات الحركية بدون أجهزة وأدوات					
١٣	أؤدي المهارة الفردية أفضل من المهارة الجماعية					
١٤	اخجل من اداء المهارات الرياضية امام الجمهور					
١٥	الفشل في اداء المهارة لا يؤثر علي					
١٦	احرج عند أدائي للمهارة بصورة غير صحيحة امام الطلبة					
١٧	اشعر بالخجل عندما ارتدي الزي الرياضي غير المناسب					
١٨	اشعر بالخجل عندما أؤدي مهارة خاطئة امام الاستاذ					
١٩	اعاني من اداء المهارات الرياضية عندما اكون مصاب او مريض					
٢٠	اشعر بالتردد من اداء مهارة معينة امام الطلبة لأول مرة					
٢١	اخجل عندما أكون نموذجاً أمام الطلبة لأداء المهارة					
٢٢	اشعر بالخجل من أشخاص ينتقدونني عندما أؤدي المهارة الرياضية					

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

٢٣	اشعر بالخجل عندما أؤدي المهارة امام مجموعة من الطلاب				
٢٤	اشعر بالخجل عند اداء المهارة امام ناس لا عرفهم				
٢٥	اشعر بالخجل عند السقوط وانا اؤدي المهارة				
٢٦	اشعر بالخجل عند عدم اداء المهارة بشكل جيد				
٢٧	اشعر بالخجل من اداء المهارة عند وجود مشاهدين من زملائي في الشعبة				
٢٨	اتردد كثيرا قبل ان اطلب من الاستاذ عدم قدرتي على اداء المهارة				
٢٩	اشعر بالخجل عندما اقفز الموانع امام الطلاب				
٣٠	اكتم خجلي عندما لا استطيع اداء مهارة معينة				
٣١	اشعر بالخجل عندما ينظر الي الاستاذ اثناء ارتكابي خطأ في الاداء				
٣٢	اشعر بالخجل عندا لا اجيد بعض الحركات امام زملائي				
٣٣	اشعر بالخجل عند إضاعتي فرصة تهديف لفريقي				
٣٤	اخجل من الحصول على تقدير متدني في الامتحان العملي				
٣٥	اشعر بالخجل عندما أؤدي مهارة لا اعرف تطبيقها				
٣٦	اشعر بالخجل عندما أؤدي مهارة مرتدية الزي الرياضي				

ثانيا : محور الخجل من الانشطة اللاصفية : ويتضمن عدم المشاركة بالانشطة اللاصفية التي تؤدي داخل المؤسسة ام خارجها		يصلح	لا يصلح	يصلح بعد التعديل			
البديل المقترح							
ت	العبارات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل	ايجابية	سلبية	
١	ابتعد عن ممارسة الأنشطة الرياضية خارج وقت الدوام الرسمي						
٢	اشتركي في ممارسة الأنشطة الرياضية يخدم مرحلتي الدراسية						
٣	اخرج عند ممارسة الانشطة اللاصفية						
٤	تقيدني العادات والتقاليد من اشتراكي في ممارسة الأنشطة الرياضية						
٥	أعاني من الاشتراك مع فريق خارج الكلية التي انتمي اليها						
٦	اشعر بالخجل من إمكاناتي البدنية و المهارية						
٧	أفكر كثيرا قبل اشتراكي في الأنشطة الرياضية خارج الكلية						

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

					أميل إلى الأنشطة في الفرق الشعبية عن الفرق الرسمية بالكلية	٨
					أدائي للنشاط الرياضي يقتصر على المحاضرات لارتباطه بالدرجة التي احصل عليها	٩
					اشعر بان النشاط اللاصفي مضيعة للوقت	١٠
					أؤدي الأنشطة اللاصفية التي تمارس بعيدا عن لإعلام	١١
					لا ابالي برأي احد عند ممارستي للنشاط الرياضي	١٢
					اشعر بالخجل من زملائي الرياضيين	١٣
					اشعر بالخجل من حضور جمهور أثناء الأنشطة اللاصفية	١٤
					اشعر بالخجل عند خسارة الفريق الذي انتمي إليه	١٥
					اشعر بالخجل عندما اجلس على كراسي الاحتياط	١٦
					اخجل من ارتكاب خطأ أثناء المباراة يؤدي الى طردي	١٧
					اشعر الخجل عندما أتسبب بخسارة الفريق	١٨
					اشعر بالخجل عندما أتصرف بأنانية أثناء اللعب واخسر ثقة زملائي	١٩
					اشعر بالخجل عندما تكون قدراتي اقل من قدرات زملائي	٢٠
					اشعر بالخجل من الات التصوير والاعلام	٢١
					اشعر بالخجل عندما ينبهني المدرب عن خطأ ما امام فريقي	٢٢
					اتردد من تمثيل مرحلتي بالمشاركة بالفرق الرياضية	٢٣
					اشعر احيانا بعدم انسجام قدراتي او مهاراتي مع فريقي	٢٤
					اشعر بالخجل عند مشاركتي مع طلاب من مرحلتي او من غير مراحل	٢٥
					لا احس بالراحة عندما العب في ملعب الفريق المنافس	٢٦
					لا ابادر بالمشاركة بالمنافسات كما يفعل زملائي	٢٧
					اشعر بالارتباك عندما تكون المباراة في ملعب مكشوف	٢٨
					اشعر بالخجل عندما ارتكب خطأ في قانون اللعب اثناء التطبيق	٢٩

					ثالثا : محور الخجل من الذات : وتتضمن الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه	
يصلح		لا يصلح		يصلح بعد التعديل		
					البديل المقترح	
ت	العبارات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل	ايجابية	سلبية

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

١	اشعر بالخجل من قوامي غير متناسق			
٢	اخجل من أدائي عند مقارنته بأداء زملائي			
٣	اشعر بالخجل عند الفشل في اداء المهارات الرياضية			
٤	اشعر بالخجل عندما اصاب أثناء الأداء			
٥	اشعر بالخجل عند تنقلي في الجامعة			
٦	اشعر بالخجل من نفسي عندما أؤدي المهارات الرياضية			
٧	ارفض ممارسة الانشطة الرياضية كون جسمي غير متناسق			
٨	تقل ثقتي بالأداء المهاري بحضور الآخرين			
٩	اشعر بان قدراتي المهارية غير قابلة للتطور			
١٠	ارتبك عندما يراني زملائي			
١١	افكر كثيرا قبل عمل أي شيء			
١٢	لا اهتم لاي احد لاني واثق من عملي			
١٣	ارتدي ما أشاء ولا ابلي برأي الآخرين			
١٤	أمارس النشاط الرياضي حتى وان كان احد يراقبني			
١٥	لا اسمح للخجل ان يكون عقبة في طريقي			
١٦	اشعر احيانا بعدم مناسبة الزي الذي ارتديه داخل الجامعة			
١٧	اعاني احيانا من الزي الموحد			
١٨	اشعر بالخجل من ارتداء الزي الرياضي خارج الجامعة			
١٩	لدي ثقة بنفسي بأنني استطيع انجاز أي مهارة اكلف بها			
٢٠	اشعر بالخجل عندما أتردد أكثر من مرة على الأستاذ			
٢١	اشعر بالخجل من نفسي عندما لا أتفوق في المهارة التي اكلف بها			
٢٢	اشعر بالخجل عند التعليق على الزي الرياضي من طلاب كليات اخرى			
٢٣	اشعر بالخجل عندما اسلم على الاستاذ ولا يرد علي			
٢٤	اشعر بالخجل عندما يكون جزء من ملابسي غيرمتناسق			
٢٥	اشعر بالخجل عند الأكل أمام الآخرين			
٢٦	أتردد كثيرا قبل أن أسال الأستاذ سؤالاً			

رابعاً: محور الخجل من التفاعل مع الآخرين : ويتضمن عدم القدرة على انشاء العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات مع الآخرين		يصلح	لا يصلح	يصلح بعد التعديل
البديل المقترح				
ت	العبارات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد
		ايجابية	سلبية	

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

		التعديل			
١	أخذ برأي زملائي في امر ما				
٢	أفضل أن لا أنشئ علاقات كثيرة				
٣	اصاحب من اشاء وابتعد عن من اشاء				
٤	اصادق من يساندني عندما اقع في مشكلة ما				
٥	التعاون مع الاخرين اساس النجاح في أي عمل مهما كان				
٦	افضل ان اكون تابعا لا قائدا				
٧	اشعر بضعف مهارات الاتصال مع الاخرين				
٨	أميل إلى تكوين العلاقات الثنائية بدل الجماعية				
٩	اجد صعوبة في حضور التجمعات بالكلية				
١٠	اتردد من مشاهدة المباريات مع زملائي				
١١	اشعر بالارتباك عند التحدث الى اشخاص لا اعرفهم				
١٢	ترتعث اطرافي عندما يعرفني صديقي الى زميل جديد				
١٣	أتردد من تكوين علاقة صداقة بيني وبين استاذي				
١٤	أجد صعوبة في تكوين علاقة صداقة مع الجنس الآخر				
١٥	ينتابني الخجل عندما أقابل زميلي في الطريق				
١٦	أجد صعوبة في اختيار الأصدقاء				
١٧	أجد صعوبة في بدء حديث مع شخص لا اعرفه				
١٨	اتحاشى أن أكون كابتن الفريق				
١٩	اجد صعوبة في تكوين صدقة مع اشخاص ليسوا من عمري				
٢٠	اشعر بالخجل عند التحدث مع أعضاء الهيئة التدريسية				
٢١	اشعر بالخجل عند المشاركة في الندوات العلمية				
٢٢	اشعر بالخجل عند حضوري السفرات الترفيهية				
٢٣	احضر المناسبات التي تقتصر على جنس دون الجنس الآخر				
٢٤	احضر أي اجتماع اكلف به ولا ابالي لرأي الاخرين				
٢٥	أمارس حقي في حضور حفلات التخرج و التعارف				
٢٦	اتردد من شرح المحاضرة امام الطلاب				
٢٧	أتردد بالحديث إلى أشخاص يفوقون مستواي العلمي				
٢٨	اجد صعوبة في ان اطلب خدمة من احد الزملاء				

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

ملحق (٤)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقياس الخجل الرياضي قبل التحليل الاحصائي

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا / الماجستير

عزيزي الطالب ...

عزيزتي الطالبة ...

في النية اجراء البحث الموسوم ( الخجل وعلاقته بمستوى التحصيل المهاري لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة الموصل ) لذا نرجو تعاونك معنا من خلال الإجابة عن جميع فقرات المقياس وذلك بوضع علامة ( / ) أمام كل عبارة ثلاثتك (موافق بشدة , موافق , موافق نوعا ما , غير موافق , غير موافق بشدة) ونود أن نذكرك بأنه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة فكل إجابة تعد صحيحة طالما تعبر عن رأيك في نفسك بصدق

- علما بان إجابتك سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي ولا حاجة لذكر اسمك على الاستمارة .
- الرجاء عدم ترك اي عبارة بدون إجابة مع وضع علامة ( واحدة ) أمام كل عبارة .
- مع تمنياتنا لك بالموفقية والنجاح الدائم .

نرجو تدوين المعلومات الآتية :

الكلية :

القسم :

المرحلة الدراسية :

الجنس : ذكر أنثى

 

هل تمارس الرياضة في نادي معين : نعم لا

الباحثان

حنين عبد الكريم قاسم

م. د. رافع ادريس عبدالغفور



## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

### مقياس الخجل الرياضي قبل التحليل الاحصائي

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	موافق نوعا ما	غير موافق	غير موافق بشدة
١	اخجل من ممارسة الأنشطة الرياضية أمام الآخرين					
٢	ابتعد عن ممارسة الأنشطة الرياضية خارج وقت الدوام الرسمي					
٣	اشعر بالخجل من قوامي غير المتناسق					
٤	أفضل أن لا أنشئ علاقات كثيرة					
٥	اشعر بالخجل عند فشلي في أداء الامتحانات العملية					
٦	اشتركي في ممارسة الأنشطة الرياضية يخدم مرحلتي الدراسية					
٧	اخجل من أدائي عند مقارنته بأداء زملائي					
٨	أنفذ المهارات الرياضية حتى وان كنت لا أتقن أداؤها					
٩	تقيدني العادات والتقاليد من اشتراكي في ممارسة الأنشطة الرياضية					
١٠	اشعر بالخجل عندما أصاب أثناء الأداء					
١١	اخجل من الخطأ عند حصوله في أداء المهارة المطلوبة					
١٢	أعاني من الاشتراك مع فريق خارج الكلية التي انتمي إليها					
١٣	اشعر بالخجل من نفسي عندما أؤدي المهارات الرياضية					
١٤	أتجاهل رأي زملائي عندما أمارس النشاط الرياضي					
١٥	اشعر بالخجل من إمكاناتي البدنية و المهارة					
١٦	تقل ثقتي بالأداء المهاري بحضور الآخرين					
١٧	أميل إلى تكوين الصداقات الثنائية بدل الجماعية					
١٨	اشعر بالخجل أثناء أداء الإحماء في الملعب أمام الطلبة					
١٩	أفكر كثيرا قبل اشتراكي في الأنشطة الرياضية خارج الكلية					
٢٠	اشعر بان قدراتي المهارة غير قابلة للتطور					
٢١	ألوم نفسي عندما أخطئ في أداء المهارة					
٢٢	أميل إلى الأنشطة في الفرق الشعبية عن الفرق الرسمية في الكلية					
٢٣	ارتدي ما أشاء ولا أبالي برأي الآخرين					
٢٤	ينتابني الخجل عندا يشاهدني زملائي في الملعب					
٢٥	أدائي للنشاط الرياضي يقتصر على المحاضرات لارتباطه الدرجة التي احصل عليها					
٢٦	أمارس النشاط الرياضي حتى وان كان احد يراقبني					
٢٧	أتردد في تكوين علاقة صداقة بيني وبين أستاذي					
٢٨	اشعر بالخجل من عدم رضا الأستاذ المشرف على تدريبي					

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

					اشعر بان النشاط اللاصفي مضيعة للوقت	٢٩
					لدي ثقة بنفسي بأنني استطيع انجاز أي مهارة أكلف بها	٣٠
					اجد صعوبة في تكوين علاقة صداقة مع الجنس الآخر	٣١
					أفضل المهارات الحركية بدون أجهزة وأدوات	٣٢
					أؤدي الأنشطة اللاصفية التي تؤدي بعيدا عن الإعلام	٣٣
					اشعر بالخجل عندما أتردد أكثر من مرة على الأستاذ	٣٤
					ينتابني الخجل عندا أقابل صديقي في الطريق	٣٥
					أؤدي المهارة الفردية أفضل من المهارة الجماعية	٣٦
					اشعر بالخجل من حضور الجمهور أثناء الأنشطة اللاصفية	٣٧
					اشعر بالخجل من نفسي عندما لا أتفوق في المهارة التي أكلف بها	٣٨
					أجد صعوبة في اختيار الأصدقاء	٣٩
					أخرج عندما أؤدي المهارة بصورة غير صحيحة أمام الطلبة	٤٠
					اشعر بالخجل عند خسارة الفريق الذي انتمي اليه	٤١
					اشعر بالخجل عند التعليق على الزي الرياضي من طلبة كليات اخرى	٤٢
					أجد صعوبة في بدء حديث مع شخص لا عرفه	٤٣
					اشعر بالخجل عندما ارتدي الزي الرياضي غير المناسب	٤٤
					اشعر بالخجل عندما اجلس على كراسي الاحتياط	٤٥
					اشعر بالخجل عند الأكل أمام الآخرين	٤٦
					أتحاشى أن أكون كابتن الفريق	٤٧
					أعاني من أداء المهارات الرياضية عندما أكون مصاب أو مريض	٤٨
					اخجل من ارتكاب خطأ أثناء المباراة يؤدي إلى طردي	٤٩
					أتردد كثيرا قبل أن اسأل الأستاذ سؤالا	٥٠
					اشعر بالخجل عند التحدث مع أعضاء الهيئة التدريسية	٥١
					اخجل عندما أكون نموذجا لأداء المهارة أمام الطلبة	٥٢
					اشعر بالخجل عندما أتسبب بخسارة الفريق	٥٣
					اشعر بالخجل عند المشاركة في الندوات العلمية	٥٤

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

٥٥	اشعر بالخجل من أشخاص ينتقدونني عندما أؤدي المهارة الرياضية				
٥٦	اشعر بالخجل عندما أتصرف بأنانية أثناء اللعب واخسر ثقة زملائي				
٥٧	اكتم خجلي عند السقوط وأنا أؤدي المهارة الرياضية				
٥٨	اشعر بالخجل عندما تكون قدراتي اقل من قدرات زملائي				
٥٩	احضر المناسبات التي تقتصر على جنس دون الجنس الآخر				
٦٠	أتردد كثيراً قبل أن اطلب من الأستاذ عدم قدرتي على أداء المهارة				
٦١	اشعر بالخجل عندما ينبهني المدرب عن خطأ ما أمام الفريق				
٦٢	أمارس حقي في حضور حفلات التخرج والتعارف				
٦٣	اشعر بالخجل عند إضاعتي فرصة تهديف لفريقي				
٦٤	ارتبك عندما لعب في ملعب الفريق المنافس				
٦٥	اتردد بالحديث الى اشخاص يفوقون مستواي العلمي				
٦٦	اخجل من الحصول على تقدير متدني في الامتحان العملي				
٦٧	اشعر بالارتباك عندما تكون المباراة في ملعب مكشوف				
٦٨	اشعر بالخجل عندما أؤدي مهارة لا اعرف تطبيقها				
٦٩	اشعر بالخجل عندما ارتكب خطأ في قانون اللعب اثناء التطبيق				

### ملحق (٥)

#### مقياس الخجل الرياضي بصيغته النهائية بعد التحليل الاحصائي

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	موافق نوعاً ما	غير موافق	غير موافق بشدة
١	اخجل من ممارسة الأنشطة الرياضية أمام الآخرين					
٢	ابتعد عن ممارسة الأنشطة الرياضية خارج وقت الدوام الرسمي					
٣	اشعر بالخجل من قوامي غير المتناسق					
٤	أفضل أن لا أنشئ علاقات كثيرة					
٥	اشعر بالخجل عند فشلي في أداء الامتحانات العملية					
٦	اخجل من أدائي عند مقارنته بأداء زملائي					
٧	تقيدي العادات والتقاليد من اشتراكي في ممارسة الأنشطة الرياضية					
٨	اشعر بالخجل عندما أصاب أثناء الأداء					
٩	انفذ المهارات الرياضية حتى ان كنت لا اتقن ادؤها					
١٠	اخجل من الخطأ عند حصوله في أداء المهارة المطلوبة					
١١	اشعر بالخجل من نفسي عندما أؤدي المهارات الرياضية					

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في .....

					اشعر بالخجل من إمكاناتي البدنية و المهارية	١٢
					تقل ثقتي بالأداء المهاري بحضور الآخرين	١٣
					اشعر بالخجل أثناء أداء الإحماء في الملعب أمام الطلبة	١٤
					اشعر بان قدراتي المهارية غير قابلة للتطور	١٥
					ارتدي ما أشاء ولا أبالي برأي الآخرين	١٦
					اتجاهل رأى زملائي عندما امارس النشاط الرياضي	١٧
					ينتابني الخجل عندما يشاهدني زملائي في الملعب	١٨
					أتردد في تكوين علاقة صداقة بيني وبين أستاذي	١٩
					اشعر بالخجل من عدم رضا الأستاذ المشرف على تدريبي	٢٠
					اشعر بان النشاط اللاصفي مضيعة للوقت	٢١
					لدي ثقة بنفسني بأنني استطيع انجاز أي مهارة أكلف بها	٢٢
					اجد صعوبة في تكوين علاقة صداقة مع الجنس الآخر	٢٣
					أؤدي الأنشطة اللاصفية التي تؤدي بعيدا عن الإعلام	٢٤
					اشعر بالخجل عندما أتردد أكثر من مرة على الأستاذ	٢٥
					ينتابني الخجل عندا أقابل صديقي في الطريق	٢٦
					اشعر بالخجل من حضور الجمهور أثناء الأنشطة اللاصفية	٢٧
					اشعر بالخجل من نفسي عندما لا أتفوق في المهارة التي أكلف بها	٢٨
					أجد صعوبة في اختيار الأصدقاء	٢٩
					ادائي للنشاط الرياضي يقتصر على المحاضرات لارتباطه بالدرجة التي احصل عليها	٣٠
					أحرج عندما أؤدي المهارة بصورة غير صحيحة أمام الطلبة	٣١
					اشعر بالخجل عند خسارة الفريق الذي انتمي اليه	٣٢
					اشعر بالخجل عند التعليق على الزي الرياضي من طلبة كليات اخرى	٣٣
					امارس النشاط الرياضي حتى وان كان احد يراقبني	٣٤
					افضل المهارات الحركية بدون اجهزة وادوات	٣٥
					أجد صعوبة في بدء حديث مع شخص لا عرفه	٣٦
					اشعر بالخجل عندما ارتدي الزي الرياضي غير المناسب	٣٧
					اشعر بالخجل عندما اجلس على كراسي الاحتياط	٣٨

## بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في .....

					اشعر بالخجل عند الأكل أمام الآخرين	٣٩
					أعاني من أداء المهارات الرياضية عندما أكون مصاب أو مريض	٤٠
					اخجل من ارتكاب خطأ أثناء المباراة يؤدي إلى طردي	٤١
					أتردد كثيرا قبل أن أسأل الأستاذ سؤالا	٤٢
					اخجل عندما أكون نموذجا لأداء المهارة أمام الطلبة	٤٣
					أؤدي المهارة الفردية افضل من المهارة الجماعية	٤٤
					اشعر بالخجل عندما أتسبب بخسارة الفريق	٤٥
					اشعر بالخجل عند المشاركة في الندوات العلمية	٤٦
					اشعر بالخجل عند اضاعتي فرصة تهديف لفريقي	٤٧
					اشعر بالخجل من أشخاص ينتقدونني عندما أؤدي المهارة الرياضية	٤٨
					اشعر بالخجل عندما أتصرف بأنانية أثناء اللعب واخسر ثقة زملائي	٤٩
					اكتم خجلي عند السقوط وأنا أؤدي المهارة الرياضية	٥٠
					اشعر بالخجل عندما تكون قدراتي اقل من قدرات زملائي	٥١
					احضر المناسبات التي تقتصر على جنس دون الجنس الآخر	٥٢
					أتردد كثيرا قبل أن اطلب من الأستاذ عدم قدرتي على أداء المهارة	٥٣
					أمارس حقي في حضور حفلات التخرج والتعارف	٥٤
					ارتبك عندما لعب في ملعب الفريق المنافس	٥٥
					اتردد بالحديث الى اشخاص يفوقون مستواي العلمي	٥٦
					اخجل من الحصول على تقدير متدني في الامتحان العملي	٥٧
					اشعر بالارتباك عندما تكون المباراة في ملعب مكشوف	٥٨
					اشعر بالخجل عندما أؤدي مهارة لا اعرف تطبيقها	٥٩
					اشعر بالخجل عندما ارتكب خطأ في قانون اللعب اثناء التطبيق	٦٠

بناء مقياس الفجل لدى طلبة التربية الرياضية في.....

ملحق (٦)

اسماء السادة الخبراء المتخصصين الذين استعان بالباحثان بارائهم في بعض اجراءات البحث

ت	اسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل
١	أ.د. ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ تربية رياضية
٢	أ. د اسامة حامد	قياس وتقييم	جامعة الموصل/كلية التربية
٣	أ. د عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ تربية اساسية
٤	أ.د. مكي محمود حسين	القياس والتقييم	جامعة الموصل/ تربية رياضية
٥	أ.د. عبد الكريم قاسم غزال	القياس والتقييم	جامعة الموصل/ تربية رياضية
٦	أ.د. ضرغام جاسم	القياس والتقييم	جامعة الموصل/ تربية رياضية
٧	أ.م.د ندى فتاح زيدن	علم النفس التربوي	جامعة الموصل / كلية التربية
٨	أ.م.د. غيداء سالم	القياس والتقييم	جامعة الموصل/ تربية رياضية
٩	أ. م.د ثامر محمود الحمداني	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ تربية اساسية
١٠	أ.م.د. سبهان محمود الزهيري	القياس والتقييم	جامعة الموصل/ تربية رياضية
١١	أ.م.د. نغم محمود العبيدي	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ تربية رياضية
١٢	أ.م.د. زهير يحيى محمد علي	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ تربية رياضية
١٣	أ.م.د. وليد خالد رجب	القياس والتقييم	جامعة الموصل/ تربية رياضية
١٤	أ.م.د. احمد يونس البجاري	علم النفس التربوي	جامعة الموصل / كلية التربية
١٥	أ.م. د مؤيد عبد الرزاق الحسو	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ تربية رياضية
١٦	أ.م.د. عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ تربية رياضية
١٧	أ.م.د. نبراس محمد يونس	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/كلية التربية للبنات
١٨	م.د. عمر سمير	القياس والتقييم	جامعة الموصل/ تربية رياضية
١٩	م.د. احمد حازم	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ تربية رياضية
٢٠	أ.م.د.وليد ذنون	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ تربية رياضية