

الخجل الاجتماعي وعلاقتة بمستوى الطموح لدى لاعبي بعض رياضات المنازلات الفردية

د/ أسماء عبد العزيز عبد المجيد محمد (*)

د/ محمود عبد العزيز عبد المجيد محمد (**)

مقدمة البحث:

يعتبر الإنسان بطبيعته مخلوق اجتماعي يميل إلى الحياة وسط جماعة يشعر معها بالأمن والطمأنينة ويشبع حاجاته ويحقق أهدافه وتبرز شخصيته من خلال تلك الجماعة ويقوم معها علاقات متبادلة، ومن ثم يحقق التوافق النفسي والاجتماعي. وحينما لا يستطيع الفرد أن يقيم تلك العلاقات المتبادلة مع أفراد الجماعة التي يحيا فيها فإنه يتأثر سلبا ويشعر بالخجل والنقص وعدم الثقة بالنفس.

والخجل Shyness كلمة شائعة الاستعمال في حديثنا اليومي، ولها كثير من المعاني والاستعمالات التي تدور كلها حول ما يواجه الفرد من صعوبات في المواقف الاجتماعية، ويعد الخجل شكل من أشكال الخوف يتميز بالاضطراب أثناء احتكاك الفرد بالآخرين، وهو يستثار بواسطة الناس وليس الأشياء. (١٨ : ٣٦٦)

ويعد الخجل الاجتماعي أزمة انفعالية تحدث للفرد وتسيطر عليه مشاعر وأحاسيس من الخوف والقلق والضعف، تجعل من الفرد يميل إلى تجنب الاختلاط مع الآخرين مما يؤثر على شخصيته ويشكل خطورة على حالته النفسية وتأثيره السلبي في تفاعله الاجتماعي، كما أن له تأثير كبير في سلوك الفرد وربما يأخذ شكل الصمت أو قلة الكلام ومن ثم عدم قدرة الفرد على المشاركة الاجتماعية، وينأى بذاته عن مواقف التفاعل والتواصل مع الآخرين. (١٣ : ١٥)

والعوامل الرئيسية التي تساعد على خلق الخجل الاجتماعي لدى الأفراد والتي تتلخص في عاملين هما العامل الجسدي والعامل النفسي ولكل منهما تأثيره القريب والبعيد على حدوث الخجل غالب (١٩٧٨م) ويركز علماء النفس على قدرة الأهل على تدريب أولادهم على تقبل كل ما هو جديد والتأقلم مع الظروف غير الاعتيادية لما له الدور الأهم في ظهور الخجل الاجتماعي من عدمه، إذ أن طبيعة الأساليب التربوية السائدة في المجتمع ونمط التنشئة السائدة ضمن الأسرة يؤثر في اكتساب الخجل الاجتماعي والتي قد تبقى أحيانا كامنة لدى الفرد وتظهر بتوافر ظروف موقفية معينة (Cambell, 1990)، ولقد تباينت وجهات النظر التي فسرت الخجل الاجتماعي. (٢٧ : ١١)، (٢٩ : ٢)

(**) مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق.

والخجل يعد من المشكلات الشخصية السيكولوجية التي تحد الفرد عن تحقيق آماله وطموحاته لأنه يمنع الفرد عن تحقيق التوافق الاجتماعي سواء كان هذا التفاعل لفظي أو غير لفظي. (٦ : ٨)

والخجل قد يكون أزمة عارضة فمن المستحيل أن يوجد كائن حي لا يعرف الخجل في مختلف مراحل حياته وفي بعض المناسبات، وهو بذلك أمر طبيعي. لكن الأمر غير الطبيعي حين يصبح الخجل سمة من سمات شخصية الفرد، أي عندما يوجه إليه أية ملاحظة عابرة مما يسبب له اضطراب وعجز نفسي وجسدي مما ينعكس على حركاته المضطربة المرتدة العاجزة والكلام المتلعثم المتقطع... الخ. (٢ : ٢٥)

ولاشك أن الخجل بصورته المرضية يعتبر من الاضطرابات ذات الآثار السلبية خاصة على الطلاب والطالبات، مما يؤثر على تواصلهم الاجتماعي والتعليمي، ويؤدي إلى نتائج سلوكية ومعرفية سيئة تسبب الإحجام عن الاتصال بالآخرين وعدم الاندماج معهم وعدم القدرة على التعبير عن الآراء والمشاعر والخوف الشديد من التحدث أمام الآخرين وعدم مواجهة المواقف. (١٥ : ٢١٣)

وعلى حد قول "السيد السمادوني" (١٩٩٤م) الخجل من الصفات النفسية والاجتماعية غير المرغوب فيها، إذ أنه يرتبط بمشكلات التوافق الشخصي والاجتماعي ويسيطر على قدرات الفرد ومشاعره وأحاسيسه منذ الطفولة فتشتت طاقاته الإنتاجية الإبداعية ويحد من سلوكه وتصرفاته في المواقف الاجتماعية. (٣ : ١٣٩)

ويبدو على الشخص الخجول وجود مجموعة من الأفكار الخاطئة والمعتقدات غير المنطقية التي تتعلق بالمواقف الاجتماعية والأشخاص الآخرين مثل فكرة أنه يجب أن ينال حب واستحسان جميع الناس. والتفسيرات غير الواقعية للمواقف والأحداث والتي تكون معلومات التوقع فيها مبنية على مجرد مشاعر الفرد الداخلية ويفسرها باعتبار أن تلك المشاعر الذاتية حقائق ثابتة. (١٠ : ٣٣٠)

ويعد مستوى الطموح بعد من أبعاد الشخصية الإنسانية ذات التأثير البالغ على حياة الفرد والجماعة، ولقد حظى هذا المفهوم باهتمام العديد من الباحثين وأجريت العديد من الدراسات لتحديد طبيعته، والتعرف على العوامل المؤثرة فيه، وما يترتب عليه من نشاط فالطموح كما تراه **هناء بو شهية** (١٩٨٧م) بأنه درجة نسبية تختلف من فرد لآخر حسب تقدير الفرد لنفسه وهذه الدرجة تؤثر على خبرات الفرد ويتأثر بها وهي قمة أهداف الفرد ومحركة سلوكه. (٤ : ٢٨)

كما يشير صلاح أبو ناهية (١٩٨١م) إلى مستوى الطموح "بأنه الهدف الممكن الذي يصنعه الفرد لنفسه في مجال ما يتطلع إليه ويسعى لتحقيقه بالتغلب على ما يصادفه من عقبات ومشكلات تنتمي إلى هذا المجال ويتفق هذا الهدف والتكوين النفسى للفرد وإطاره المرجعى ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التى مر بها". (١٩ : ١٨)

مشكلة البحث:

انطلقت مشكلة الدراسة الحالية من نتائج الدراسات السابقة من خلال الاضطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة حيث ظهر أن الخجل يمثل مشكلة أساسية عند لاعبي المنافسات الفردية ويقف حائلاً أمام الأفراد الخجولين كعائق لهم يمنعهم من التفاعل مع مدربيهم وأقرانهم، رغم أن محتويات ومكونات الأداء في مواقف التدريب والمنافسة والتي تنبعث من طبيعة النشاط الفردى- المنافسات المختارة- وطبيعة السمات الشخصية للممارسين واللاعبين بالنسبة لهذه الأنشطة يتعارض فيها الخجل والسمات الشخصية- كالجرأة- المثابرة- وغيرها من السمات الشخصية تعد نتائج هذه الممارسة لهذه الأنشطة وبجانب التفاعل مع مختلف السمات المكتسبة من ممارسة الأنشطة التي تحقق ذلك؛ لذا وجب دراسة هذه المشكلة، مما قد يؤثر على توافقهم النفسى والاجتماعى والمهني ومستوى طموحهم.

كما أن دراسة مشكلة الخجل تؤثر من حيث وجود مستوى الطموح لدى لاعبي المنافسات الفردية وتسهم بدور فعال في تقدير مستوى الطموح- المستهدف- لدى لاعبي المنافسات الفردية- والتخلص من ظاهرة الخجل الاجتماعى التي قد تؤثر سلبياً في تحديد مستوى الطموح الذى يتلائم مع قدرات وسمات لاعبي المنافسات الفردية المختارة ومن ثم يكون الخجل الاجتماعى عامل محدد لمستوى الطموح كما أن مستوى الطموح يساعد لاعبي المنافسات الفردية في التخلص من ظاهرة الخجل.

وبناءً على ما سبق فإن دراسة مشكلة التخلص من الخجل الاجتماعى وتقدير مستوى الطموح الفعال في هذه المشكلة ودراسة طبة دلالة العلاقة بين متغيرى البحث لدى لاعبي المنافسات الفردية تعد ضرورة لتحديد العلاقات القائمة بين متغيرات البحث المختلفة والتي يمكن من خلال تحليل الانحدار للعوامل المؤثرة في الإنجاز الرياضى للاعبى المنافسات الفردية يمكن تحديد مساهمات هذه المتغيرات في تحديد مستوى الإنجاز الرياضى والعوامل المتغيرة في بناء البرامج التدريبية المختلفة لتحقيق الاعداد النفسى لرياضى المنافسات الفردية في أفضل المستويات الممكنة.

ولقد اتضح أيضاً أن الخجل كظاهرة نفسية تتطوي على أفكار تدور بين الشخص ونفسه ويمكن اتصافها بأنها غير منطقية ولا عقلانية قد تكون المسئولة عن الشعور بالخجل،

ولا شك أن الخجل الاجتماعي بصورته المرضية يعتبر من الاضطرابات ذات الآثار السلبية خاصة على الجوانب المعرفية المختلفة، مما قد يؤثر على التحصيل المهارى.

أهمية البحث:

تنبثق أهمية الدراسة في جانبين:

• **الأهمية النظرية:**

فمن حيث الأهمية النظرية فإن الدراسة تسهم في الكشف عن مستوى الخجل الاجتماعى وعلاقتة بمستوى الطموح لدى لاعبي رياضات المنازل الفردية، والتوصل إلى أداة قياس موضوعية لهذا المتغير .

• **الأهمية العملية:**

فإن هذا المقياس تصبح له قيمة تربوية خاصة، إذ سيكون أداة قياس صادقة ومنطقية وسريعة التطبيق، وفي ضوء نتائج القياس يتم التخطيط لوضع برامج إرشادية أو محاضرات أو ندوات من قبل المرشدين النفسيين وصناع القرار لمشاركة هذه الفئات من أجل صقل شخصياتهم.

هدف البحث:

- ١- يهدف البحث لدراسة الفروق بين رياضى المنازل الفردية في الخجل الاجتماعى.
- ٢- يهدف البحث إلى دراسة الفروق في مستوى الطموح بين رياضى المنازل الفردية.
- ٣- دراسة طبيعة ودلالة العلاقة بين الخجل الاجتماعى ومستوى الطموح بين رياضى المنازل الفردية.

تساؤلات البحث:

- ١- ما نتائج دراسة الفروق في مستوى الخجل الاجتماعى لدى لاعبي رياضات بعض المنازل الفردية؟
- ٢- ما نتائج دراسة الفروق في مستوى الطموح لدى لاعبي رياضات بعض المنازل الفردية؟
- ٣- ما طبيعة ودلالة العلاقة بين الخجل الاجتماعى ومستوى الطموح لدى لاعبي رياضات بعض المنازل الفردية؟

مصطلحات البحث:

- **الخجل الاجتماعى Social shyness:**

يعرفه "كمال دسوقي" (١٩٩٠م) بأنه هو عدم الارتياح في حضرة الآخرين من الناس، ينتج عن فرط الشعور بالذات Self consciousness ويرجع في نظر مكدوجل للتنبيه

المتزامن لأحاسيس نفسية إيجابية وسلبية Self- feeling وهو عدم ارتياح وتخرج وكف في وجود الآخرين كما أنه مشقة وانزعاج وكف جزئي للصور المعتادة من السلوك في حضور الآخرين خصوصاً وهو في معرض الانتباه. (٢٤: ١٣٦)

- مستوى الطموح Level of Aspiration:

هو سمة ثابتة نسبياً تفرق بين الأفراد في الوصول إلى مستوى معين يتفق مع التكوين النفسى للفرد وإطاره المرجعي ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التي مر بها. (٢٣: ٦٠١)
الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

١- دراسة "ديبة موسى خليل" (٢٠٠٠م) (١٢) التي تهدف إلى معرفة العلاقة بين الخجل والقلق من التدريس وعلاقتها بالأداء التدريسي للطلبة المعلمين أثناء ممارستهم للتربية العملية، بالإضافة إلى قياس الفروق بين الذكور والإناث في درجة الخجل والقلق من التدريس، وتكونت عينة الدراسة من (٦٣٨) طالبا وطالبة من كلية التربية الحكومية بغزة، واستخدمت الدراسة مقياس الخجل من إعداد حسين الدريني ومقياس القلق من التدريس إعداد علي شعيب وبطاقة الملاحظة التي تقيس أداء الطالب من إعداد لجنة الإشراف في كلية التربية، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود علاقة بين الخجل وأداء الطلبة المعلمين ووجود علاقة موجبة بين القلق من التدريس وأداء الطلبة المعلمين، ووجود فروق دالة بين الذكور والإناث في مستوى الخجل من التدريس لصالح الإناث.

٢- دراسة "شيخة عبد الله محمد" (٢٠٠٤م) (١٧) التي تهدف إلى التعرف على مدى ظهور الخجل لدى طالبات المرحلة الثانوية باختلاف مستواهم العقلي والأكاديمي، والكشف عن مدى وطبيعة العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والخجل وتكونت عينة الدراسة من طالبات المرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم بين (١٥ - ١٩) عام بدولة قطر، واستخدمت الباحثة مقياساً للخجل ومقياساً لأساليب المعاملة الوالدية، واختبار المصفوفات المتتابعة، وأوضحت نتائج الدراسة أن الخجل يختلف لدى طالبات المرحلة الثانوية باختلاف مستواهن العقلي والأكاديمي وأن الخجل منخفض لدى المتفوقات أكاديمياً وعقلياً، أن الخجل لدى طالبات المرحلة الثانوية يرتبط بأساليب المعاملة الوالدية سواء من جهة الأم أو الأب بحيث أن المعاملة الإيجابية تترافق مع انخفاض الخجل.

٣- دراسة "سماح عبادة السيد رمضان" (٢٠١٩م) (١٦) التي تهدف إلى التعرف على المناخ الدافعي المدرك وعلاقته بروح التحدي ومستوى الطموح لناشئي التايكوندو كروجي - بومزا، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد أجريت الدراسة على عينة

من ناشئ التايكوندو كروجي - بومزا، وكانت أهم النتائج ان هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المناخ الدافعي المدرك وعلاقته بروح التحدي ومستوى الطموح لناشئي التايكوندو كروجي -بومزا.

ثانياً: الدراسات الاجنبية:

١- دراسة **Coplan, Robert** (٢٠٠٨م) (٣٠) هدفت هذه الدراسة أن تستكشف الدور المعتدل لشخصية الأم وخصائص الرعاية الوالدية في الروابط بين الخجل والتوافق في رياض الأطفال. وشارك في الدراسة (١٩٧) من الأطفال المسجلين في برامج رياض الأطفال (وأمهاتهم ومدرسيهم) وتم استخدام التقييم من متعدد المصادر والذي يتضمن تقديرات الأم، الملاحظات، السلوكية، تقديرات المدرس، والمقابلات الشخصية الفردية مع الطفل، أثبتت النتائج أن الخجل مرتبط بنطاق عريض من صعوبات التوافق الاجتماعي، والانفعالي والمدرسي في رياض الأطفال، فضلاً عن ذلك وجد دعم للدور المعتدل للرعاية الوالدية أيضاً، وكانت العلاقات بين الخجل ومؤشرات معينة من سوء التوافق قوية بين الأطفال ذوي الأمهات اللاتي يتصفن بالعصابية، وأسلوب الرعاية الوالدية الذي يتصف بالحماية الزائدة والضعف الذي تتصف به الأمهات من خلال الإذعان وأسلوب الرعاية الوالدية السلطوية.

٢- دراسة **Margoribansk**, (٢٠٠٤م) (٣١) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القدرة العقلية وسمات الشخصية ومستوى الطموح، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠٠) طالباً وطالبة من مراحل التعليم الثانوي والجامعي؛ وقد خلصت النتائج إلى وجود ارتباط دال وموجب بين القدرة العقلية والتحصيلية وبعض سمات الشخصية ومستوى الطموح، كما بينت النتائج وجود فروق في مستوى الطموح وكل من متغيري الجنس والتخصص الدراسي لصالح الذكور.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي في لاعبي رياضات المنازل الفردية (مصارعة، ملاكمة وجودو).

عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي بعض رياضات المنازل الفردية وقوامها (١٥٠) لاعب بواقع (٥٠) لاعب مصارعة، (٥٠) لاعب ملاكمة، (٥٠) لاعب جودو من مجتمع البحث كما بنسبة (٢٧,٧٨%) من لاعبي كل رياضة وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٣٠) لاعب بنسبة (٢٣,١) من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

جدول (١) توصيف العينة

العينة الكلية	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية
١٨٠	١٥٠	٣٠

أسباب اختيار العينة:

راعي الباحثان في اختيار العينة ما يلي:

- أن تمثل عينة كل رياضة من المنازل الفردية مجتمع البحث الخاص بها.
- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من لاعبي رياضات المنازل الفردية تمثيلاً صادق يعكس مستوى أداء لاعبي كل رياضة.
- أن تكون العينة ممثلة لجميع لاعبي رياضات المنازل.
- أن تكون العينة متمثلة لجميع لاعبي رياضات المنازل الفردية تمثيلاً جغرافياً.

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحثان في جمع البيانات:

- مقياس الخجل الاجتماعي للاعبي رياضات المنازل "اعداد الباحثان".
- مقياس مستوي الطموح للاعبي رياضات المنازل "اعداد الباحثان".
- خطوات بناء مقياس الخجل الاجتماعي للاعبي رياضات المنازل "اعداد الباحثان":
- ١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالخجل الاجتماعي ومراجعة قوائم ومقاييس الخجل الاجتماعي السابقة.
- ٢- تم تحديد الأبعاد المقترحة لمقياس الخجل الاجتماعي من خلال المسح المرجعي، وقد بلغ عددها أربعة أبعاد وهي:

- بعد فسيولوجي.
- بعد معرفي.
- بعد إجتماعي.
- بعد سلوكي.

- تحديد المفهوم النظري الإجرائي لأبعاد المقياس المقترحة:

قام الباحثان بوضع تعريفات إجرائية للأبعاد المقترحة لمقياس الخجل الاجتماعي، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والقياس والتقويم. مرفق (١)

- عرض الأبعاد المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحثان بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم أربعة أبعاد ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة الأبعاد المقترحة لمقياس الخجل الاجتماعي ن=١٠ خبراء

م	الأبعاد	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	بعد فسيولوجي.	١٠	%١٠٠
٢	بعد معرفي.	٩	%٩٠
٣	بعد إجتماعي.	٨	%٨٠
٤	بعد سلوكي.	١٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على أبعاد مقياس الخجل الاجتماعي تراوحت بين (٨٠%، ١٠٠%) للأبعاد وقد ارتضى الباحثان بجميع الأبعاد.

- اقتراح عبارات لكل بعد من أبعاد المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل

بعد:

قام الباحثان بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل بعد، وقد استعان الباحثان ببعض مقاييس الخجل الاجتماعي للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع لاعبي رياضات المنازلات الفردية، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل بعد كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٣٠) عبارة. مرفق (٣)

وقد راعى الباحثان فى صياغة العبارات ما يلى:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة تؤيد موضوع الخجل الاجتماعي.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

- عرض العبارات الخاصة لكل بعد على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل بعد:

قام الباحثان بعرض المقياس في صورته الأولى على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل بعد "انتماء العبارة للبعد".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

- إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على الأبعاد:

قام الباحثان بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٣٠) عبارة حيث قام الباحثان باستبعاد العناوين الدالة على الأبعاد. مرفق (٤)

- حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي:

- صدق المقياس.
- صدق المحكمين.

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد الفسيولوجي ن = ١٠ خبراء

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	يرتجف صوتي ويداي عند الحديث مع الآخرين.	١٠	%١٠٠
٢	أعاني من الضيق لما يظهر على اعراض جسمية من المواقف الاجتماعية.	٨	%٨٠
٣	أشعر بجفاف في الحلق أثناء التحدث مع الآخرين في اي موقف جديد.	١٠	%١٠٠
٤	أشعر بتصلب في عضلات الوجه عندما أكون وسط مجموعة من الناس.	٧	%٧٠
٥	يزداد إرتياكي أثناء المسابقات.	٩	%٩٠
٦	أشعر بالارتباك أكثر حين يسألني الآخرين عن اللعبة.	٧	%٧٠
٧	ترتجف يداي أثناء أداء المهارات الحركية.	١٠	%١٠٠
٨	يحمز وجهي عند مواجهه الآخرين.	١٠	%١٠٠

يوضح جدول (٣) نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات البعد الأول (بعد فسيولوجي) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحثان بنسبة ٧٠%، ليكون لقبول عدد عبارات البعد من ٨ عبارات.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد المعرفي ن = ١٠ خبراء

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أتردد بالتعرف بنفسى ولعبتى.	٧	٧٠%
٢	أتوقع ان ينظر لى الاخرين بعد إحترام.	١٠	١٠٠%
٣	أرى نفسى أقل من الاخرين.	١٠	١٠٠%
٤	أشعر بعد الراحة عندما يسألنى أحد عن لعبتى.	٩	٩٠%
٥	يبدو لى أن مكانتى الاجتماعية أقل من الآخرين.	٨	٨٠%
٦	أخشى أن أفقد القدرة على الاداء الجيد فى اثناء التطبيق العملى للمهارات.	١٠	١٠٠%
٧	أخشى أن يسخر منى زملائى إذا أصبت الارتباك.	١٠	١٠٠%
٨	أخشى أن أخفق فى المسابقات.	٩	٩٠%

يوضح جدول (٤) السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات البعد الثانى (بعد المعرفى) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحثان بنسبة ٧٠%، ليكون عدد عبارات البعد الثانى- البعد المعرفى- مكون من ٨ عبارات.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد الاجتماعى ن = ١٠ خبراء

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أجد صعوبة فى الاندماج ضمن الفريق الرياضى.	٩	٩٠%
٢	أميل للعمل ضمن مجموعة.	١٠	١٠٠%
٣	أحبذ الحديث أمام الاخرين عن اللعبة.	١٠	١٠٠%
٤	أجد صعوبة فى التعبير اللفظى عن أفكارى للاخرين.	٩	٩٠%
٥	أشعر بانفعالات سلبية تشوشنى إذا راقبنى الاخرين اثناء تطبيق المهارات.	١٠	١٠٠%

يوضح جدول (٥) نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات البعد الثالث (البعد الاجتماعى) قد تراوحت بين (٩٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحثان بنسبة ٧٠%، ليكون عدد عبارات البعد من ٥ عبارات.

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد الرابع السلوكى ن = ١٠ خبراء

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أتجنب أن أكون أول المتحدثين اثناء العمل الجماعى.	١٠	١٠٠%
٢	أفضل الصمت فى اثناء المناقشة أمام المدرب.	١٠	١٠٠%
٣	أتحدث قليلا فى المواقف الاجتماعية.	٩	٩٠%
٤	أبادر فى طرح طرق تدريبية حديثة.	٩	٩٠%
٥	أفضل استخدام الهاتف النقال فى اثناء التواصل عوضا عن الحديث وجهها لوجه.	١٠	١٠٠%
٦	أجد صعوبة فى الاحفاظ على أدائى المهارى.	١٠	١٠٠%
٧	أتجنب أن أكون قائد الفريق.	٨	٨٠%
٨	أتجنب القيام بأداء أى نموذج أمام الاخرين.	٩	٩٠%
٩	توداد مشاعر الخجل فى اثناء الحديث عن لعبتى أمام لاعبين آخرين.	١٠	١٠٠%

يوضح جدول (٦) نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (البعد السلوكي) قد تراوحت بين (٨٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحثان بنسبة ٧٠%، ليكون عدد عبارات البعد من ٩ عبارات.

- صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠) من لاعبي رياضات المنازلات الفردية من أفراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد التي تنتمي اليه.

٢- الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة عبارات البعد الاول والدرجة الكلية للبعد الفسيولوجي ن = ٣٠ لاعب

م	العبارة	معامل الارتباط
١	يرتجف صوتي ويبدأ عند الحديث مع الآخرين.	*٠,٥٦٤
٢	أعاني من الضيق لما يظهر على اعراض جسمية من المواقف الاجتماعية.	*٠,٦٧٣
٣	أشعر بجفاف في الحلق أثناء التحدث مع الآخرين في أى موقف جديد.	*٠,٦١٤
٤	أشعر بتصلب في عضلات الوجه عندما أكون وسط مجموعة من الناس.	*٠,٥٦٣
٥	يزداد إرتياكي أثناء المسابقات.	*٠,٥٤٠
٦	أشعر بالارتباك أكثر حين يسألني الآخرين عن اللعبة.	*٠,٨٩٨
٧	ترتجف يداي أثناء أداء المهارات الحركية.	*٠,٧٥٢
٨	أحمر وجهي عند مواجهه الآخرين.	*٠,٦٩٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات البعد الأول (بعد فسيولوجي) والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه، وبمقارنة بقيمة "ر" المحسوبة بقيمة "ر" الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً، مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات البعد الأول (بعد فسيولوجي).

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة عبارات البعد الثاني والدرجة الكلية للمعرفي ن = ٣٠ لاعب

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أتردد بالتعرف بنفسى ولعبتى.	*٠,٦٠٣
٢	أتوقع ان ينظر لى الآخرين بعد إحترام.	*٠,٨٢٥
٣	أرى نفسى أقل من الآخرين.	*٠,٦٣٨
٤	أشعر بعد الراحة عندما يسألني أحد عن لعبتى.	*٠,٦٢٣
٥	يبدو لى أن مكانتى الاجتماعية أقل من الآخرين.	*٠,٥٧٨
٦	أخشى أن أفقد القدرة على الاداء الجيد فى أثناء التطبيق العملى للمهارات.	*٠,٧٩٧
٧	أخشى أن يسخر منى زملائى إذا أصبت الارتباك.	*٠,٦٥١
٨	أخشى أن أخفق فى المسابقات.	*٠,٥٣٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات البعد الثاني (بعد المعرفي) وبالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه، وبمقارنة بقيمة "ر" المحسوبة بقيمة "ر" الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً، مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات البعد الثاني (بعد المعرفي).

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات البعد الثالث والدرجة الكلية للبعد الاجتماعي ن = ٣٠ لاعب

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أجد صعوبة في الاندماج ضمن الفريق الرياضى.	*٠,٧٤٢
٢	أميل للعمل ضمن مجموعة.	*٠,٧١٧
٣	أحبذ الحديث أمام الآخرين عن اللعبة.	*٠,٧٠٣
٤	أجد صعوبة في التعبير اللفظى عن أفكارى للآخرين.	*٠,٦٣٠
٥	أشعر بإنفعالات سلبية تشوشنى إذا راقبني الآخرين أثناء تطبيق المهارات.	*٠,٧٨٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ =

يوضح جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات البعد الثالث (البعد الاجتماعي) الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه، وبمقارنة بقيمة "ر" المحسوبة بقيمة "ر" الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات البعد الثالث (البعد الاجتماعي).

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات البعد الرابع والدرجة الكلية للبعد السلوكى ن = ٣٠ لاعب

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أتجنب أن أكون أول المتحدثين أثناء العمل الجماعى.	*٠,٨٢٢
٢	أفضل الصمت فى أثناء المناقشة أمام المدرب.	*٠,٧٣٦
٣	أتحدث قليلا فى المواقف الاجتماعية.	*٠,٥١١
٤	أبادر فى طرح طرق تدريبية حديثة.	*٠,٨٣٣
٥	أفضل استخدام الهاتف النقال فى أثناء التواصل عوضا عن الحديث وجهها لوجه.	*٠,٧٧٩
٦	أجد صعوبة فى الاحفاظ على أدائى المهارى.	*٠,٧٦٧
٧	أتجنب أن أكون قائد الفريق.	*٠,٥١٦
٨	أتجنب القيام بأداء أى نموذج أمام الآخرين.	*٠,٦٦٧
٩	توداد مشاعر الخجل فى اثناء الحديث عن لعبتى أمام لاعبين آخرين.	*٠,٨٢٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ =

يوضح جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات البعد الرابع (البعد السلوكى) والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه، وبمقارنة بقيمة "ر" المحسوبة بقيمة "ر" الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً، مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات البعد الرابع (البعد السلوكى).

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ن = ٣٠ لاعب

م	الأبعاد	الارتباط
١	بعد فسيولوجي.	*٠,٧٩٣
٢	بعد معرفي.	*٠,٧٦٩
٣	بعد إجتماعي.	*٠,٧٠٧
٤	بعد سلوكي.	*٠,٨٠٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (١١) أن معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وبمقارنة بقيمة "ر" المحسوبة بقيمة "ر" الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً، مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

- ثبات المقياس:

قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٣٠) من لاعبي رياضات المنازل من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات.

جدول (١٢)

معامل الفاكورنباخ لأبعاد المقياس ن = ٣٠ لاعب

م	الأبعاد	معامل الفاكورنباخ
١	بعد فسيولوجي.	*٠,٧٨٤
٢	بعد معرفي.	*٠,٧٤٢
٣	بعد إجتماعي.	*٠,٧١٧
٤	بعد سلوكي.	*٠,٧٠٣

يوضح جدول (١٢) أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠,٧٠٣، ٠,٧٨٤) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات أبعاد المقياس.

جدول (١٣)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس ن = ٣٠ لاعب

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*٠,٦٣٠
معامل جتمان	*٠,٧٨٣
معامل الفا للجزء الاول	*٠,٨٠٠
معامل الفا للجزء الثاني	*٠,٨٦٢

معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٦٣٠) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠,٨٠٠) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠,٨٦٢) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

- خطوات بناء مقياس مستوي الطموح للاعبين رياضات المنازلات "اعداد الباحثان":
- ١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بمستوي الطموح ومراجعة قوائم ومقاييس مستوي الطموح.
 - ٢- تم تحديد الأبعاد المقترحة لمقياس مستوي الطموح من خلال المسح المرجعي، وقد بلغ عددها أربعة أبعاد وهي:

- تحديد الهدف.
- المثابرة.
- الإتجاه نحو التقدم.
- تحمل المسؤولية.

- تحديد المفهوم النظري الإجرائي لأبعاد المقياس المقترحة:

قام الباحثان بوضع تعريفات إجرائية للأبعاد المقترحة لمقياس مستوي الطموح، تمهيدا لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والقياس والتقويم. مرفق (١)

- عرض الأبعاد المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحثان بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم أربعة أبعاد ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٥)

جدول (١٤)

رأى السادة الخبراء في مدى مناسبة الأبعاد المقترحة لمقياس مستوي الطموح ن=١٠ خبراء

م	الأبعاد	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	تحديد الهدف.	١٠	%١٠٠
٢	المثابرة.	٨	%٨٠
٣	الإتجاه نحو التقدم.	٩	%٩٠
٤	تحمل المسؤولية.	١٠	%١٠٠

يتضح من جدول (١٤) أن نسبة موافقة الخبراء على أبعاد مقياس مستوي الطموح (%٨٠، %١٠٠) للأبعاد وقد ارتضى الباحثان بجميع الأبعاد.

اقترح عبارات لكل بعد من أبعاد المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل بعد: قام الباحثان بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل بعد، وقد استعان الباحثان ببعض مقاييس مستوي الطموح للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع لاعبي رياضات المنازلات

الفردية، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل بعد كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٣٧) عبارة. مرفق (٦) وقد راعى الباحثان في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع مستوى الطموح.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

عرض العبارات الخاصة لكل بعد على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل بعد:

قام الباحثان بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل بعد "انتماء للبعد".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

وقد توصل الباحثان من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:

- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على الأبعاد:

قام الباحثان بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٣٧) عبارة حيث قام الباحثان باستبعاد العناوين الدالة على الأبعاد. مرفق (٧)

حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي:

- صدق المقياس.

- صدق المحكمين.

جدول (١٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد الاول تحديد الهدف ن = ١٠ خبراء

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أهدافي دائماً دافع لتقدم مستواي.	١٠	%١٠٠
٢	أشعر بالسعادة ب تحقيق أهدافي.	٧	%٧٠
٣	أفكر كثيراً في مستقبلي الرياضي.	١٠	%١٠٠
٤	لدي القدرة على وضع أهداف جديدة.	١٠	%١٠٠

تابع جدول (١٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد الاول تحديد الهدف ن = ١٠ خبراء

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
٥	أجد أن أهدافي مستحيله التحقق.	١٠	%١٠٠
٦	أصر دائما على مواصلة الجهد.	٨	%٨٠
٧	أهدافي دائما بعيدة المدى.	٨	%٨٠
٨	لدى القدرة على تحديد أهدافي.	٩	%٩٠
٩	أستطيع التخطيط لعدد من الأهداف.	١٠	%١٠٠
١٠	أحاول دائما تركيز انتباهي لتحقيق أهدافي.	٨	%٨٠

يوضح جدول (١٥) نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات البعد الاول (تحديد الهدف) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحثان بنسبة ٧٠%، ليكون البعد من ١٠ عبارات.

جدول (١٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد الثاني المتابرة ن = ١٠ خبراء

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أعتبر نفسي شخص متابر.	١٠	%١٠٠
٢	أشعر بالراحة عند قيامي بأداء جيد سواء في التدريبات او المنافسات.	١٠	%١٠٠
٣	أفضل دائما الاستمرار في التدريب حتى لو استغرق وقت طويل.	٧	%٧٠
٤	يمكنني إنجاز متطلبات التدريب باقتدار.	٩	%٩٠
٥	أكافح بإصرار وتصميم لبلوغ أهدافي.	١٠	%١٠٠
٦	هزيمتي المبكرة تثير لدى الأصرار في العودة الى النجاح.	٨	%٨٠
٧	أتحمل دائما القيام بالتدريبات الصعبة التي تساعدني بالفوز في المنافسات.	٨	%٨٠
٨	أسعى دائما على الالتزام بمواعيد التدريبات ولا أتخلف عنها.	٧	%٧٠

يوضح جدول (١٦) نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات البعد الثاني (المتابرة) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحثان بنسبة ٧٠%، ليكون عدد عبارات البعد من ٨ عبارات.

جدول (١٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد الثالث الاتجاه نحو التقدم ن = ١٠ خبراء

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أميل إلى التجديد دائما في الأداء الخاص بي.	١٠	%١٠٠
٢	أواصل جهدي حتى أصل إلى التفوق.	٧	%٧٠
٣	أستطيع مواجهة أخطائي وأسعى لتصحيحها.	٩	%٩٠
٤	رغبتي في التفوق تسبب لي القلق.	١٠	%١٠٠
٥	أعلم جيدا نقاط قوتي.	٨	%٨٠
٦	ثناء المحطيين بي على أدائي يدفعني للتقدم.	١٠	%١٠٠
٧	أطمح دائما في الوصول إلى مستوى ممتاز.	١٠	%١٠٠
٨	أخشى المغامرات دائما خوفا من الفشل.	١٠	%١٠٠
٩	أخشى القيام بالأداء الجديد خوفا من المدرب.	٩	%٩٠
١٠	لدى اعتقاد قوي بنجاحي في الأداء والمنافسة.	٨	%٨٠

يوضح جدول (١٧) نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات البعد الثالث (الاتجاه نحو التقدم) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحثان بنسبة ٧٠%، ليكون عدد عبارات البعد الثالث من ١٠ عبارات.

جدول (١٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد الرابع تحمل المسؤولية ن=١٠ خبراء

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أعتمد كثيرا على الآخرين.	١٠	١٠٠%
٢	لا أشعر بالقلق عند مواجهة منافسين يفوقون مستواي.	٩	٩٠%
٣	أسعى دائما لتحسين مستوى في المنافسات.	٩	٩٠%
٤	أقوم بأداء كل ما يطلب مني على اكمل وجه.	١٠	١٠٠%
٥	لا أستسلم للفشل أو الإحباط عند الهزيمة.	١٠	١٠٠%
٦	أميل إلى مواصلة الجهد حتى أصل لمستوى عالي.	٨	٨٠%
٧	تقتي بنفسى كبيرة تساعدنى على تحقيق ما أسعى إليه.	١٠	١٠٠%
٨	لدى القدرة على تحمل النقد.	١٠	١٠٠%
٩	أملك القدرة على تحمل الصعاب مهما كانت.	٨	٨٠%

يوضح جدول (١٨) نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات البعد الرابع (تحمل المسؤولية) قد تراوحت بين (٨٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحثان بنسبة ٧٠%، ليكون عدد عبارات البعد الرابع من ٩ عبارات.

- صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠) من لاعبي رياضات المنازلات الفردية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

- ١- كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد التي تنتمي إليه.
- ٢- الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات البعد الاول والدرجة الكلية للبعد تحديد الهدف ن=٣٠ لاعب

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أهدافى دائما دافع لتقدم مستواي.	*٠,٧١٦
٢	أشعر بالسعادة ب تحقيق أهدافى.	*٠,٦٠٩
٣	أفكر كثيرا فى مستقبلى الرياضى.	*٠,٨٠٠
٤	لدى القدرة على وضع أهداف جديدة.	*٠,٧٦٩
٥	أجد أن أهدافى مستحيله التحقق.	*٠,٧٨٩
٦	أصر دائما على مواصلة الجهد.	*٠,٥٦٤
٧	أهدافى دائما بعيدة المدى.	*٠,٦٨٩
٨	لدى القدرة على تحديد أهدافى.	*٠,٦٦٧
٩	أستطيع التخطيط لعدد من الأهداف.	*٠,٧٠٦
١٠	أحاول دائما تركيز انتباهى لتحقيق أهدافى.	*٠,٧٧٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (١٩) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات البعد الاول (تحديد الهدف) والبعد التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة "ر" المحسوبة بقيمة "ر" الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً، مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات البعد الأول (تحديد الهدف).

جدول (٢٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات البعد الثاني والدرجة الكلية لبعد المثابرة ن = ٣٠ لاعب

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أعتبر نفسي شخص مثابر.	*٠,٦٩١
٢	أشعر بالراحة عند قيامي بأداء جيد سواء في التدريبات او المنافسات.	*٠,٥١٦
٣	أفضل دائماً الاستمرار في التدريب حتى لو استغرق وقت طويل.	*٠,٦٦٧
٤	يمكنني إنجاز متطلبات التدريب باقتدار.	*٠,٧٩٣
٥	أكافح بإصرار وتصميم لبلوغ أهدافي.	*٠,٧٦٩
٦	هزيمتي المبكرة تثير لدى الأصرار في العودة الى النجاح.	*٠,٥١١
٧	أتحمل دائماً القيام بالتدريبات الصعبة التي تساعدني بالفوز في المنافسات.	*٠,٨٣٣
٨	أسعى دائماً على الالتزام بمواعيد التدريبات ولا اتخلف عنها.	*٠,٧٧٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (٢٠) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات البعد الثاني (المثابرة) والبعد التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة "ر" المحسوبة بقيمة "ر" الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً، مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات البعد الثاني (المثابرة).

جدول (٢١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات البعد الثالث والدرجة الكلية للبعد الاتجاه نحو التقدم ن = ٣٠ لاعب

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أميل إلى التجديد دائماً في الاداء الخاص بي.	*٠,٧٦٧
٢	أواصل جهدي حتى أصل إلى التفوق.	*٠,٧٩٤
٣	أستطيع مواجهة أخطائي وأسعى لتصحيحها.	*٠,٨٦٢
٤	رغبتي في التفوق تسبب لي القلق.	*٠,٨٢٢
٥	أعلم جيداً نقاط قوتي.	*٠,٧٣٦
٦	ثناء المحطيين بي على أدائي يدفعني للتقدم.	*٠,٧١٧
٧	أطمح دائماً في الوصول إلى مستوى ممتاز.	*٠,٧٠٣
٨	أخشى المغامرات دائماً خوفاً من الفشل.	*٠,٦٣٠
٩	أخشى القيام بالاداء الجديد خوفاً من المدرب.	*٠,٧٨٣
١٠	لدى اعتقاد قوي بنجاحي في الأداء والمنافسة.	*٠,٨٤٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (٢١) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات البعد الثالث (الاتجاه نحو التقدم) والبعد التي تنتمي إليه، وبمقارنة بقيمة "ر" المحسوبة بقيمة "ر" الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً، مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات البعد الثالث (الاتجاه نحو التقدم).

جدول (٢٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات البعد الرابع والدرجة الكلية للبعد تحمل المسؤولية ن = ٣٠ لاعب

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أعتمد كثيراً على الآخرين.	*٠,٧٤٢
٢	لا أشعر بالقلق عند مواجهة منافسين يفوقون مستواي.	*٠,٧٥٩
٣	أسعى دائماً لتحسين مستوي في المنافسات.	*٠,٧٠٧
٤	أقوم بأداء كل ما يطلب مني على اكمل وجه.	*٠,٦٢٣
٥	لا أستسلم للفشل أو الإحباط عند الهزيمة.	*٠,٧٣٢
٦	أميل إلى مواصلة الجهد حتى أصل لمستوى عالي.	*٠,٧٠٣
٧	تقتني بنفسى كبيرة تساعدني على تحقيق ما أسعى إليه.	*٠,٨٢٠
٨	لدى القدرة على تحمل النقد.	*٠,٦٦٠
٩	أملك القدرة على تحمل الصعاب مهما كانت.	*٠,٧٢٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (٢٢) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات البعد الرابع (تحمل المسؤولية) والبعد التي تنتمي إليه، وبمقارنة بقيمة "ر" المحسوبة بقيمة "ر" الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً، مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات البعد الرابع (تحمل المسؤولية).

جدول (٢٣)

معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ن = ٣٠ لاعب

م	الأبعاد	الارتباط
١	تحديد الهدف.	*٠,٧٢٥
٢	المثابرة.	*٠,٦١١
٣	الاتجاه نحو التقدم.	*٠,٦٩٤
٤	تحمل المسؤولية.	*٠,٧١٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح جدول (٢٣) أن معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وبمقارنة بقيمة "ر" المحسوبة بقيمة "ر" الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي للأبعاد المقياس.

- ثبات المقياس:

قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٣٠) من لاعبي رياضات المنازل من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات.

جدول (٢٤)

معامل الفاكورنباخ للأبعاد المقياس ن = ٣٠ لاعب

م	الأبعاد	معامل الفاكورنباخ
١	تحديد الهدف.	*٠,٧٢٠
٢	المثابرة.	*٠,٨٠٥
٣	الإتجاه نحو التقدم.	*٠,٦٩٨
٤	تحمل المسؤولية.	*٠,٨٣٦

يوضح جدول (٢٤) أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠,٦٩٨ ، ٠,٨٣٦) وهي معاملات دال احصائياً، مما يؤكد على ثبات أبعاد المقياس.

جدول (٢٥)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس ن = ٣٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*٠,٧٨٧
معامل جتمان	*٠,٧٥٠
معامل الفا للجزء الاول	*٠,٧٠٤
معامل الفا للجزء الثاني	*٠,٨١٠

معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٧٨٧) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠,٧٠٤) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠,٨١٠) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس. الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بتطبيق الدراسة الاستطلاعية من خلال الفترة (٢٣/٨/٢٠٢٠م) إلي الفترة (٣/٩/٢٠٢٠م) على عينة عشوائية من لاعبي رياضات المنازل وقوامها (٣٠) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- ١- مراجعة الخطوات التنظيرية والتطبيقية لتصميم المقاييس المقترحة.
- ٢- استطلاع رأى الخبراء في أبعاد المقاييس.
- ٣- استطلاع رأى الخبراء في إنتماء عبارات كل البعد للمستهدف من مقياس البعد.
- ٤- مراجعة موضوع وفهم أفراد العينة الاستطلاعية لعبارات كل مقياس.
- ٥- تحديد ميزان التقدير للمقاسيين.

وقد حققت الدراسة الاستطلاعية نتائجها المرجوة من حيث:

- ١- تحديد خطوات تصميم مقياس الخجل الاجتماعي ومستوى الطموح.
 - ٢- الاستعانة بأراء الخبراء في كل من أبعاد وعبارات المقياسيين بهذه الدراسة.
 - ٣- بجانب التأكد من سهولة ووضوح صياغة عبارات كل بعد على حده.
- الدراسة الأساسية:

قام الباحثان بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياسين البحث من خلال الفترة (٢٠٢٠/٩/١٣م) إلى الفترة (٢٠٢٠/١١/٢٦م) على عينة اساسية وقوامها (١٥٠) من لاعبي رياضات المنازلات.

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات:

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- تحليل التباين.
- اختبار "ت".

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

جدول (٢٦)

نتائج تحليل التباين بين لاعبي المنازلات الفردية (مصارعة، ملاكمة، جودو) في مقياس الخجل الاجتماعي $N=1$ = $N=2$ = $N=3$ = ٥٠ لاعب

المقياس	الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
الخجل الاجتماعي	بعد فسيولوجي	بين المجموعات	٤١٦,١٧٣	٢	٢٠٨,٠٨٧	٩٦,٢٧٦	٠٠٠٠
		داخل المجموعات	٣١٧,٧٢٠	١٤٧	٢,١٦١		
		المجموع	٧٣٣,٨٩٣	١٤٩			
	بعد معرفي	بين المجموعات	٤٩١,٢١٣	٢	٢٤٥,٦٠٧	٥٦,٧٤٣	٠٠٠٠
		داخل المجموعات	٦٣٦,٢٨٠	١٤٧	٤,٣٢٨		
		المجموع	١١٢٧,٤٩٣	١٤٩			
	بعد إجتماعي	بين المجموعات	١٧١,٨٨٠	٢	٨٥,٩٤٠	٤٠,٨٣٤	٠٠٠٠
		داخل المجموعات	٣٠٩,٣٨٠	١٤٧	٢,١٠٥		
		المجموع	٤٨١,٢٦٠	١٤٩			
بعد سلوكي	بين المجموعات	٦٩٤,٤٩٣	٢	٣٤٧,٢٤٧	١٠٢,٨٧٢	٠٠٠٠	
	داخل المجموعات	٤٩٦,٢٠٠	١٤٧	٣,٣٧٦			
	المجموع	١١٩٠,٦٩٣	١٤٩				
المجموع الكلي	بين المجموعات	٦٧١٤,٧٦٠	٢	٣٣٥٧,٣٨٠	٢٤٢,٦٣١	٠٠٠٠	
	داخل المجموعات	٢٠٣٤,١٠٠	١٤٧	١٣,٨٣٧			
	المجموع	٨٧٤٨,٨٦٠	١٤٩				

يتضح من جدول (٢٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبي المنافلات الفردية (مصارعة، ملاكمة، جودو) في مقياس الخجل الاجتماعي قيد البحث، حيث قيم (ف) المسحوبة أكبر من قيم (ف) الجدولية التي تساوي (٣,١١) عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وبناء على ذلك سيقوم الباحثان بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات بايجاد لاقل فرق معنوى L.S.D.

جدول (٢٧)

دلالة الفروق بين القياسات لاعبي المنافلات الفردية (مصارعة، ملاكمة، جودو) في مقياس الخجل الاجتماعي ن = ١ = ٢ = ٣ ن = ٥٠ لاعب

العوامل	المجموعات	المتوسط الحسابي	الفروق بين المتوسطات	
			مصارعة	ملاكمة
بعد فسيولوجي	مصارعة			*٤,٠٦
	ملاكمة			*١,٦٨
	جودو			
بعد معرفي	مصارعة		*٢,٥٠	*٤,٤٢
	ملاكمة			*١,٩٢
	جودو			
بعد إجتماعي	مصارعة		*١,٢٢	*٢,٦٢
	ملاكمة			*١,٤٠
	جودو			
بعد سلوكي	مصارعة		*٢,٩٠	*٥,٢٦
	ملاكمة			*٢,٣٤
	جودو			
المجموع الكلي	مصارعة		*٩,٠٢	*١٦,٣٦
	ملاكمة			*٧,٣٤
	جودو			

يتضح من جدول (٢٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الثلاثة، حيث كانت الفروق بين لاعبي المنافلات الفردية (مصارعة، ملاكمة، جودو) في مقياس الخجل الاجتماعي قيد البحث كانت لصالح لاعبي المصارعة ثم لاعبي الملاكمة يليهم لاعبي الجودو.

جدول (٢٨)

نتائج تحليل التباين بين لاعبي المنافلات الفردية (مصارعة، ملاكمة، جودو) في مقياس مستوي الطموح ن = ١ = ٢ = ٣ ن = ٥٠ لاعب

المقاييس	الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
مستوي الطموح	تحديد الهدف	بين المجموعات	٦٢٥,١٢٠	٢	٣١٢,٥٦٠	٩٨,٢١٤	٠,٠٠٠
		داخل المجموعات	٤٦٧,٨٢٠	١٤٧	٣,١٨٢		
		المجموع	١٠٩٢,٩٤٠	١٤٩			
	المتابرة	بين المجموعات	٤٠٥,٣٣٣	٢	٢٠٢,٦٦٧	١٤٤,٥٢٣	٠,٠٠٠

تابع جدول (٢٨)
نتائج تحليل التباين بين لاعبي المنازلات الفردية (مصارعة، ملاكمة، جودو) في مقياس
مستوى الطموح ن١ = ن٢ = ن٣ = ٥٠ لاعب

المقياس	الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
		داخل المجموعات	٢٠٦,١٤٠	١٤٧	١,٤٠٢	٥٣,٥٦٩	٠,٠٠٠
		المجموع	٦١١,٤٧٣	١٤٩			
	الإتجاه نحو التقدم	بين المجموعات	٦٥٥,٣٢٠	٢	٣٢٧,٦٦٠	٨٢,١٢٠	٠,٠٠٠
		داخل المجموعات	٨٩٩,١٤٠	١٤٧	٦,١١٧		
	تحمل المسؤولية	المجموع	١٥٥٤,٤٦٠	١٤٩		٢٠١,١٢٩	٠,٠٠٠
		بين المجموعات	٧٠٦,٧٢٠	٢	٣٥٣,٣٦٠		
	المجموع الكلي	داخل المجموعات	٦٣٢,٥٤٠	١٤٧	٤,٣٠٣		
		المجموع	١٣٣٩,٢٦٠	١٤٩			
		بين المجموعات	٩٣٤٧,٦١٣	٢	٤٦٧٣,٨٠٧		
		داخل المجموعات	٣٤١٥,٩٦٠	١٤٧	٢٣,٢٣٨		
		المجموع	١٢٧٦٣,٥٧٣	١٤٩			

* قيمة "ف" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,١١

يتضح من جدول (٢٨) وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي المنازلات الفردية (مصارعة، ملاكمة، جودو) في مقياس مستوى الطموح قيد البحث، وبناء على ذلك سيقوم الباحثان بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات بايجاد لاقل فرق معنى L.S.D.

جدول (٢٩)

دلالة الفروق بين لاعبي المنازلات الفردية (مصارعة، ملاكمة، جودو) في مقياس مستوى
الطموح ن١ = ن٢ = ن٣ = ٥٠ لاعب

العوامل	المجموعات	المتوسط الحسابي	الفروق بين المتوسطات	
			مصارعة	ملاكمة
تحديد الهدف	مصارعة			*٥,٠٠
	ملاكمة			*٢,٥٦
	جودو			
المثابرة	مصارعة		*١,٦٠	*٤,٠٠
	ملاكمة			*٢,٤٠
	جودو			
الإتجاه نحو التقدم	مصارعة		*٢,٩٤	*٥,١٠
	ملاكمة			*٢,١٦
	جودو			
تحمل المسؤولية	مصارعة		*١,٦٤	*٥,٢٠
	ملاكمة			*٣,٥٦
	جودو			
المجموع الكلي	مصارعة		*٨,٦٢	*١٩,٣٠
	ملاكمة			*١٠,٦٨
	جودو			

يتضح من جدول (٢٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الثلاثة حيث كانت الفروق بين لاعبي المنافسات الفردية (مصارعة، ملاكمة، جودو) في مقياس مستوى الطموح كانت لصالح لاعبي المصارعة ثم لاعبي الملاكمة يليهم لاعبي الجودو.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج التساؤل الأول:

يؤيد هذه النتائج ما يذكره ذلك "مجدي عبد الكريم" (٢٠٠٨م) (٢٥) بأن الخجل انتباه عصبي مفرط للذات في المواقف الاجتماعية، ويظهر في صورة خوف أو رعب أو صمت عند الحديث، ويكون له مظاهر معرفية وانفعالية كالشعور بعدم الارتياح والقلق والرؤية المفرطة للذات.

ويفسر "حسن عبد المعطي" (٢٠٠١) ذلك بأنه يبدو على الشخص الخجول وجود مجموعة من الأفكار الخاطئة والمعتقدات غير المنطقية التي تتعلق بالمواقف الاجتماعية والأشخاص الآخرين مثل فكرة أنه يجب أن ينال حب واستحسان جميع الناس. والتفسيرات غير الواقعية للمواقف والأحداث والتي تكون معلومات التوقع فيها مبنية على مجرد مشاعر الفرد الداخلية ويفسرها باعتبار أن تلك المشاعر الذاتية حقائق ثابتة. (١٠: ٣٣٠)

ويشير "خالد محمود الكاروتي" (٢٠٠٧م) (١١) أن الخجل يمكن أن يؤدي إلى اضطراب في تفكير الفرد، وفي الأشياء التي يجب أن يقولها ويمكن أن يحمل معه أيضاً صعوبات في أن يظهر الفرد بالمظهر اللائق ولذلك يمكن أن يتسبب الخجل في مشكلات كثيرة للفرد في حياته الشخصية والاجتماعية حيث يشعر بأنه غير كفاء ويتفوق الآخرين عليه.

كما يرى "علاء شعراوي" (٢٠٠١م) أن من أهم مظاهر الخجل الأفكار السلبية عن الذات، وعن المواقف، وعن الآخرين، والخوف من التقييم السلبي، ولوم الذات، والاعتقاد بأنه غير جذاب وغير محبوب. (٢٠: ٩٧)

وبهذا يتحقق التساؤل الأول الذي ينص على: "ما مستوى الخجل الاجتماعي لدى

لاعبي رياضات المنافسات الفردية؟"

مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

تذكر "جريدة باحمد" (٢٠١٥م) أن مستوى الطموح سمة من سمات الشخصية الإنسانية، بمعنى أنها موجودة لدى الكافة تقريبا ولكن بدرجات متفاوتة في الشدة والنوع، وهي تعبر عن التطلع لتحقيق أهداف مستقلة قريبة وبعيدة. (٩: ٢٩)

وانفق كل من "أحمد عزت" (٢٠٠٩م)، فرج عبد القادر وأخرون" (١٩٩٣م) ان لمستوى الطموح دورا هاما في حياة الفرد والجماعة على السواء اذ يعمل بمثابة حافز يدفع

الفرد للقيام بسلوكيات معينة ولكل منا طموح معين يضعه امامه ويجتهد في تحقيقه وقد ينجح او يفشل في ذلك فهذا يعتمد على مدى كفاءته وقدرته وتقديره لذاته وتبعاً لخبرات النجاح او الفشل التي اكتسبها الانسان من انماط التفاعل المختلفة بينه وبين واقع الحياة ولذلك نجد أن الفرد الذي يتمتع بحالة نفسية سوية لديه القدرة على فهم قدراته ومن ثم يضع لنفسه مستوى من الطموح يتناسب مع هذه القدرات. (١: ١٣)، (٢٢: ٧٢)

يرجع ذلك من وجهه نظر الباحثان إلى حماسة لاعبين ورغبتهم القوية فى الفوز والتفوق وقد أتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة "توفيق محمد توفيق بشير" (٢٠٠٥م) (٧) بأنه توجد فروق بين متوسطى المستوى ممتاز (أ) وبين ممتاز (ب) فى مقياس مستوى الطموح عند مستوى (٠,٠٥) وقد راجع السبب إلى أن مستوى ممتاز (أ) يلعبون على نفس مواصفات ملعب (ب) حيث ان نجاح الفرد فى تحديد مستوى طموحه لا يقع بصورة كاملة، بل يساعد فى ذلك اخرين مثل المدرب وولى الامر وخبرات الفرد السابقة حيث ان اللاعبين عادة يميلون الى رفع مستوى الطموح فى حالات النجاح وخفضة فى حالات الفشل ويقابل ذلك استجابات نمطية واستجابات لانمطية حيث يرتفع مستوى الطموح أحيانا بعد إنجاز نجاح وينخفض بعد الفشل. (٢٦: ٦٤٨)

وبهذا يتحقق التساؤل الثانى الذى ينص على: "ما مستوى الطموح لدى لاعبي رياضات المنازلات الفردية؟".

مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

يعد مستوى الطموح سمة نفسية ودالة لدافعية الانجاز، وهو بعد دينامي في الشخصية، وعاملاً من عوامل الصحة والمرض في الصحة النفسية، ويرتبط مستوى الطموح بأهداف الفرد، وتوقعاته، وتطلعاته، إلى جانب ارتباطه بالالتزام أمام الذات والآخرين، كما يتحدد مستوى الطموح بمستوى صعوبة الهدف، وكذلك أيضاً بنوع الإجابة. (٤: ١٤٦)

وترى "فاطمة حلمى حسن" (١٩٩٥م) أن أكتساب المعلومات أو الخبرات أو المهارات الجديدة يتطلب توافر الرضا والرغبة الحقيقية من جانب الفرد لتحصيلها واكتسابها ولا بد أن يكون مدفوعاً بالدرجة التي تجعله يبذل الجهد الايجابي وفي الحقيقة أن الفرد لن يكتسب أى شئ جديد نافع إلا إذا كان إيجابياً ونشطاً وراضياً وراغباً فى التعلم وبدون هذه الايجابيات يصبح من الصعب إكتساب أى مهارة أو تعلم أى شئ جديد. (٢١: ١٠)

ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى أن لاعبي رياضات المصارعة الطموح يكون أقل خجل اجتماعى حيث ان هناك علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى الخجل الاجتماعى ومستوى

الطموح حيث كلما ارتفع مستوى الطموح قل مستوى الخجل الاجتماعي ومدى الترابط بين اللاعبين من أجل الفوز ومدى أسهامات أعضاء الفريق للاعب بالنصح والتوجيه.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من "رضا عبد الوهاب عوض خليفة (٢٠٠٦م) (١٤)، أسماء رشاد محمد حسين (٢٠١٥م) (٢)، أيمن مصطفى صديق عمر (٢٠٠٣م) (٦)، إيمان سليمان" (٢٠١١م) (٥) على أن هناك علاقة بين مستوى الطموح والانجاز.

وبهذا يتحقق التساؤل الثالث الذي ينص على: "ما العلاقة بين الخجل الاجتماعي ومستوى الطموح لدى لاعبي رياضات المنازلات الفردية؟".
الإستخلاصات:

- ١- توصل الباحثان الى مقياس الخجل الاجتماعي مكون من أربعة أبعاد (بعد فسيولوجي وبعد معرفي وبعد اجتماعي وبعد سلوكي).
- ٢- توصل الباحثان الى مقياس الطموح مكون من أربعة أبعاد (تحديد الهدف والمثابرة والإتجاه نحو التقدم وتحمل المسؤولية).
- ٣- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الآراء حول أبعاد المقياس (٤) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٣٠) عبارة.
- ٤- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الآراء حول أبعاد المقياس (٤) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٣٧) عبارة.
- ٥- الأبعاد التي توصل إليها الباحثان تحقق قياس الخجل الاجتماعي ومستوى الطموح لدى لاعبي رياضات المنازلات الفردية.
- ٦- فاعلية المقياس الذي تم بناؤه في الدراسة الحالية لقياس الطموح والخجل الاجتماعي لدى لاعبي رياضات المنازلات الفردية.
- ٧- هناك علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى الخجل الاجتماعي ومستوى الطموح.

التوصيات:

إستنادا إلى النتائج الذي توصل إليها الباحثان من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحثان بالآتي:

- ١- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لدى لاعبي رياضات المنازلات الفردية لما لها من تأثير كبير على سلوك اللاعب أثناء التدريب والمنافسة.
- ٢- تشجيع اللاعبين في التدريب يزيد من حماسهم علي الاجتهاد.
- ٣- ضرورة وجود أخصائي نفسي ضمن الجهاز الفني المسؤول عن لاعبي رياضات المنازلات الفردية.

- ٤- ضرورة الاهتمام بطرق الاعداد النفسى طويل وقصير المدى لاعبي رياضات المنازل الفردية لما له من أهمية فى تهيئة اللاعبين نفسيل لمواقف المنافسة الرياضية وإحراز البطولات الرياضي.
- ٥- الاسترشاد بمقياس الخجل الاجتماعي مستوى الطموح فى الانتقاء وتوجيه لاعبي رياضات المنازل الفردية.
- ٦- تحسين الوضع الاجتماعي من خلال التوعية الاعلامية وتحسين مستوى الخدمات المقدمة لاعبي رياضات المنازل الفردية.
- ٧- ضرورة استعانة مدربي رياضات المنازل الفردية بمقياس الخجل الاجتماعي والطموح للاعبين رياضات المنازل الفردية وتطبيقه على اللاعبين فى نهاية كل مرحلة من مراحل الإعداد للتعرف على مستوى تطور درجات طموحهم.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد عزت (٢٠٠٩م): أصول علم النفس، دار الفكر، الأردن.
- ٢- أسماء رشاد محمد حسين (٢٠١٥م): مستوى الطموح وعلاقته بالرضا الرياضى ودافعية الانجاز لدى لاعبي الانشطة الجماعية بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٣- السيد إبراهيم السمدوني (١٩٩٤م): الخجل لدى المراهقين من الجنسين "دراسة تحليلية لمسبباته ومظاهره وآثاره"، مجلة التقويم والقياس التربوي، العدد الثالث.
- ٤- أنور حمودة البنا (٢٠٠٥م): الفروق فى مستوى الطموح فى ضوء متغيري نوع التعليم والجنس لدى طلبة جامعة الأقصى فى محافظة غزة، مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الإنسانية، ٩، ١.
- ٥- إيمان سليمان (٢٠١١م): الرضا الحياتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى الامهات، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة.
- ٦- أيمن مصطفى صديق عمر (٢٠٠٣م): رضا الرياضي وعلاقته بتوجه الهدف والدافعية الداخلية للإنجاز لدى لاعبي منتخبات جامعة المنيا، رسالة ماجستير، جامعة المنيا.
- ٧- توفيق محمد توفيق بشر (٢٠١٥م): دراسة لمستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات فى ضوء الثقافة السائدة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، مكتبة الجامعة الاسلامية بغزة، فلسطين.

- ٨- **ثابت حسن الجبوري (٢٠٠٢م):** بناء أداة لقياس الخجل لدى طلبة مرحلة الدراسة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة البصرة.
- ٩- **جريدة باحمد (٢٠١٥م):** علاقة مستوى الطموح بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المتمدرسين بمركز التعليم والتكوين عن بعد بولاية تيزي وزو، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري تيزي وزو.
- ١٠- **حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠١م):** الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة، مكتبة القاهرة للكتاب، القاهرة.
- ١١- **خالد محمود عبد الرحمن الكاروتي (٢٠٠٧م):** فاعلية برنامج مقترح قائم على التعلم التعاوني لتعديل درجة الخجل لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا.
- ١٢- **ديبة موسى خليل الزين (٢٠٠٠م):** "الخجل والقلق من التدريس وعلاقته بالأداء التدريسي للطلاب المعلم داخل الفصل المدرسي لدى طلبة كلية التربية الحكومية في محافظة غزة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ١٣- **رأي كروزيير (٢٠٠٩م):** الخجل، ترجمة معتز سيد عبد الله، الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- ١٤- **رضا عبد الوهاب عوض خليفة (٢٠٠٦م):** العوامل المؤثرة في مستوى الطموح الرياضي وعلاقتها بمستوى الانجاز لناشئ كرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٥- **سطوحي سعد رحيم وعادل عبد المعطي الأبيض (٢٠٠٣م):** الفروق في الخجل لدى عينة من الطلاب المصريين والوافدين بجامعة الأزهر، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ٢.
- ١٦- **سماح عبادة السيد رمضان (٢٠١٩م):** المناخ الدافعي المدرك وعلاقته بروح التحدي ومستوى الطموح لناشئ التايكوندو كروجي -بومزا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٧- **شيخه عبد الله محمد ربيعه (٢٠٠٤م):** الخجل وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية كما تدركها طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات وغير المتفوقات، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، السنة الثالثة عشرة، العدد ٢٦.

- ١٨- صباح حنا هرمز ويوسف حنا إبراهيم (١٩٨٨م): علم النفس التكويني "الطفولة والمراهقة"، مديرية الكتب، الموصل.
- ١٩- صلاح أبو ناهية (١٩٨١م): دراسة لبعض العوامل المؤثرة على مستوى الطموح الأكاديمي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- ٢٠- علاء محمود جاد شعراوي (٢٠٠١م): فاعلية التعلم التعاوني في خفض مستوى الخجل لدى تلاميذ الصف السادس في مرحلة التعليم الأساسي، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية جامعة المنوفية، العدد الأول، السنة ١٦.
- ٢١- فاطمة حلمي حسن (١٩٩٥م): الدافعية الداخلية للدراسة لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي، مجلة كلية التربية، الجزء الأول، العدد ٢٤، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- ٢٢- فرج عبد القادر وآخرون (١٩٩٣م): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار سعاد الصباح، القاهرة.
- ٢٣- كاميليا إبراهيم عبد الفتاح (١٩٩٠م): دراسات سيكولوجية في مستوى الطموح والشخصية، ط٣، مكتبة نهضة مصر، القاهرة.
- ٢٤- كمال دسوقي (١٩٩٠م): ذخيرة علوم النفس، المجلد الثاني، مؤسسة الأهرام، القاهرة.
- ٢٥- مجدي عبد الكريم حبيب (٢٠٠٨م): بطارية اختبارات الخجل، دار النهضة المصرية، القاهرة.
- ٢٦- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية بين (النظرية والتطبيق والتجريب) دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٧- مصطفى غالب (١٩٨٧م): تغلب على القلق، مكتبة الهلال، بيروت.
- ٢٨- هناء بو شهبة (١٩٨٧م): علاقة مستوى الطموح ببعض المتغيرات الدراسية الاجتماعية لدى طالبات كلية التربية بمدينة جدة بالسعودية، بحث منشور في المؤتمر الثالث لعلم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 29- Cambell, A.H. (1990): Self-Esteem and Clarity of self- concept, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 59. p.2-19.

- 30- **Coplan. Rebert, J; Arbeau- Kimberley- A. (2008):** The Stresses of "Brave new world": Shyness and school Adjustment in Kindergarten. Journal of research in childhood Education Vol 22 N4 P377.
- 31- **Margoribanks, K. (2004):** "Ability and personality correlates of young adults attitudes and aspirations". Psychological Reports, V.88, N.3, p. 626-628.