

الطلاق النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب غير المعرفية لدى الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين  
دراسيا بكلية التربية الرياضية بجامعة المنيا

\*د / إبراهيم رشاد محمد

مشكلة البحث وأهميته:

تعد الطلاق النفسية المثلى حالة من الخبرة الإيجابية ، يصبح فيها الفرد مستغرقا تماما فيما يقوم به من أداء ، فيحدث التناغم والانسجام حيث يعمل العقل والجسم معا بانسيابية ، فيكون الفرد مرتبطا ارتباطا كليا بالأداء ، وخاصة في المواقف التي تتساوى فيها والمهارات والتحديات المطلوبة للموقف نفسه ، وهذه الحالة من الطلاق النفسية المثلى يتطلع إليها العديد من الأفراد وذلك لتحقيق المستوى المثالى من الأداء .

ويرى " Jackson (١٩٩١) أن أعلى مستوى ممكن من الأداء هو هدف هام لكلا من الرياضيين والمربين ، لذلك يمكن للطلاق أن تسهل مثل هذا الأداء، لأن الحالة الذهنية والانسحابية التي تصاحب الطلاق تميل إلى دفع الفرد إلى أقصى حدود له ، لأنه من الصعب أن يقوم الجسم بأداء أعلى المستويات حينما يكون العقل بعيد عن التركيز ، لذا فهي تجعل الجسم والعقل يندمجوا في قالب واحد ، فالإحساس بالطلاق يعد مكافئة في حد ذاتها بغض النظر عن النتائج التي نحصل عليها ، وعلى العكس تماما عندما تقوم بالتركيز على النتائج فيمكن أن تفقد التجربة بسهولة، أما إذا كانت مهمتك معنية بشكل كبير بالفوز بالبطولة أو مسابقة فإنك تفقد الحالة العقلية التي قد تساعدك في إحداث الفوز، وبالتالي يكون تأثير ذلك سلبى على الأداء، والأكثر من ذلك تفقد شعور الاستمتاع بهذه الحالة (١٧ : ١٣) .

ويشير "أسامة راتب" (١٩٩٥) أن القلق يعد من أهم الانفعالات الهامة التي قد تؤثر على أداء الأفراد ، لذلك نجد منهم من يشعر بدرجات متفاوتة من القلق ، والتي قد تؤثر على مستوى أدائهم ، فهناك من الأفراد من يستطيع التحكم في درجة القلق ، ومن ثم يكون تأثير القلق إيجابيا ، والبعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك فيكون مستوى الأداء سلبيا (٢ : ١٨٩) .

ويرى "أبو بكر مرسى" (٢٠٠٢) أن القلق إما أن يدفع صاحبه إلى الإنتاج والنمو والإبداع ، وبهذا يكون القلق معتدل، فيحفز إرادة الإنسان وينشط حماسه، أو يدفعه إلى التشاؤم والمرض وفقا لنظريته الدافع ، فالقلق ليس مضرًا في أغلب الحالات، فقد يساعد صاحبه على تحقيق عمليات معقدة، أو يعرقله عن القيام بعمليات بسيطة ، ولكن في كثير من الحالات يعد القلق مفيدا جدا عندما تكون درجة القلق متوسطه (١ : ١٠٦) .

• مدرس بقسم علم النفس الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

وتشير "سامية القطان" (١٩٨١) إلى أهمية القلق المعتدل والذي يعد طاقة الحياة التي تدفع الفرد إلى العمل والانجاز، فهناك درجات من القلق تعتبر مواتية للأداء تساعد صاحبها على تعبئة كل طاقاته لمواجهة الموقف، وهذه الحالة من القلق هي الحالة المثلى التي تتوفر للأسياء القادرين على الأداء والانجاز والإبداع، أما إذا زاد القلق عن هذه الحالة فيتحول إلى عائق يعوق صاحبه عن الأداء والانجاز، ففي هذه الحالة يكون الفرد محروما من الطاقات التي تدفعه إلى الأداء والانجاز (٢٢ : ٦) .

وترى "تجلاء عباس" (١٩٩٥) أن مفهوم الذات الموجب هو من أهم المظاهر في بناء شخصية الفرد، فهو مؤشر للصحة النفسية السليمة الذي ينظم سلوكه، بل ويمثل دافعا له للسعى تجاه تحقيق ذاته بالكفاح، فمفهوم الفرد لذاته بشكل جيد يجعله أكثر ثقة وأمنا في تعاملاته مع الآخرين وفي الأعمال التي يقوم بها (١٦ : ٥) .

ويرى "خليل شكور" (١٩٩٨) أن تقبل الفرد لذاته يؤدي إلى السلوك السوي والتوافق الجيد مع نفسه والآخرين، وبالتالي يكون أكثر قدرة على أداء المهمات وتحقيق الآمال، وعلى العكس تماما إذا كان مفهوم الفرد لذاته متدنياً، فالشخص الذي يقدر ذاته جيدا يكون شخصاً واثقاً من نفسه ومن مجتمعه، ويكون قادرا على التعامل الواضح والمتزن والمقبول في جميع نواحي الحياة، وعلى العكس إذا كان إدراكه سلبياً فيشعر أنه مهزوز لا يملك قدراً من الثقة بالنفس (٥ : ٤٠) .

ويرى "سيد خيرا لله" (١٩٩٨) أن الدافعية تعد طاقة كامنة داخل الكائن الحي تعمل على استثارة الفرد ليسلك سلوكا معينا في العالم الخارجي، ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفيا له في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين (٧ : ٨٤) .

ويرى "محمد علاوى" (١٩٩٨) أن استعداد الفرد للتنافس يكمن في مدى توافر دوافعه تجاه الانجاز في موقف ما من مواقف الإنجاز وفي ضوء معيار معين من معايير الامتياز، ومدى توافر الرغبة في الكفاح والنضال والتفوق والتي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة (١٢ : ٢٥١) .

وتشير "تجلاء عباس" (١٩٩٥) أن النشاط الرياضى يتيح قدراً كبيراً من تحقيق وتأکید ذات الفرد، وذلك من خلال المساحة العريضة من الأنشطة المتنوعة والمتباينة والتي تتيح له الفرصة لتحقيق الذات للأفراد، وذلك بما يتناسب ومختلف القدرات والمهارات والمعارف والاهتمامات، بل وحتى المستوى الأقتصادى والأجتماعى (١٦ : ٢٦) .

من خلال ما تقدم تتضح مشكلة البحث الحالي فى أنها محاولة لدراسة الطلاقة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب غير المعرفية (القلق، دافعية الإنجاز، مفهوم الذات) لدى الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا فهى محاولة لمساعدة المسئولين على تنشئة الطلاب تنشئة سليمة علميا وعمليا حتى نسهم بدور فعال فى نجاح العملية التعليمية .

**أهداف البحث:**

**يهدف البحث الحالي إلى التعرف على :**

- ١- العلاقة بين الطلاقة النفسية وبعض الجوانب غير المعرفية (دافعية الإنجاز، مفهوم الذات، القلق) لدى الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
  - ٢ - التعرف على الفروق بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا فى بعض الجوانب غير المعرفية (الطلاقة النفسية ، دافعية الإنجاز ، مفهوم الذات ، القلق) .
- فروض البحث :**

**فى ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلى :**

- ١- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- ٢- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين الطلاقة النفسية ومفهوم الذات لدى الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- ٣- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية والقلق لدى الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا فى الطلاقة النفسية .
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا فى دافعية الإنجاز .
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا فى مفهوم الذات .
- ٧ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا فى القلق .

**مصطلحات البحث :**

**الطلاقة النفسية : Psychological Flow**

ويرى، Csikszentmihalyi, M. (١٩٩٠) هي خبرة ذاتية الهدف يصاحبها حالات فوق المتوسط من المشاعر والتي تبدأ عندما تدرك التحديات والمهارات على أنها متوازنة وفوق متوسط مستوى الفرد (١٩ : ٦٧) .

### الجوانب غير المعرفية : Non-Cognitive Sides

وتعرفها "فاطمة النبوى" (١٩٨٠) بأنها مجموعة الخصائص السيكولوجية الفردية التي تعكس ديناميكية النشاط النفسى وتعد كموجهات للسلوك وترتبط فيما بينها ارتباطا عاليا نسبيا حيث تنخفض ارتباطها بفئات المتغيرات العقلية المعرفية وتنقسم إلى عوامل مزاجية ودافعية وقيم (٩ : ١٢) .

### دافعية الانجاز : Achievement Motivation

ويعرفها "فتحى الزيات" (١٩٩٥) هي دافع مركب يوجه السلوك لكي يكون ناجحا فى الأنشطة التي تعتبر معايير الامتياز والتي تكون معايير النجاح والفشل فيها واضحة ومحددة (١٠ : ١٢) .

### مفهوم الذات : Some helping tools such

ويعرفه "حامد زهران" (١٩٨٩) هو تكوين معرفى منظم ومتعلم للمدركات الشعورية ، والتصورات ، والتقويمات الخاصة للذات ، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته (٤ : ٨٣) .

### القلق : Anxiety

ويعرفه "محمد علاوى" (١٩٩٨) هو انفعال مركب من التوتر الداخلى والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعاله غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله (١١ : ٣٧٩) .

### الدراسات السابقة :

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة والمرتبطة بمجال البحث، وقد توصل إلى (٥) دراسات عربية و(٤) دراسات أجنبية وسوف يقوم الباحث بعرض تلك الدراسات وفقا لتاريخ أجزائها من الأقدم إلى الأحدث .

١- قام "جاكسون Jackson, S.A" (١٩٩١) (١٧) بدراسة بعنوان الخصائص النفسية المرتبطة بالطلاقة النفسية واستخدمت الباحث المنهج الوصفي كما اختار عينة عمدية قوامها (٢٥) رياضى من رياضات المستويات العالية المختلفة واستخدمت الباحث المقابلات الشخصية كأدوات لجمع البيانات ومن أهم النتائج التي توصل إليها أن هناك أربعة جوانب مهمة ترتبط

بالطلاق النفسية وهي الاندماج الكامل فى الأداء، الثقة التامة، السيطرة على النفس، التركيز العالى فى التربية الحديثة .

٢ - قام "جاكسون وآخرون Jackson , S.A., & Et al" (١٩٩٨)(١٨) بدراسة بعنوان التعرف على معاملات بين سمة وحالة الطلاق النفسية من جانب وأبعاد الدافعية الداخلية وتوجه الهدف ، والقلق كسمة ، والقدرة المدركة واستخدمت الباحث المنهج الوصفى وشملت أدوات البحث على مقياس سمة الحالة للطلاق ومقياس الدافعية الداخلية والخارجية ومقياس توجه الهدف وشملت عينة البحث على(٣٩٨) من الأساتذة ممن هم فوق سن(٢٥) من المشاركين فى المباريات العالمية للأساتذة المقامة بأستراليا وتم أختار أربع رياضات وهى(الميدان والمضمار ،لمسابقة الثلاثية ، ركوب الدراجات ، السباحة) ، ومن أهم النتائج التى توصل إليها وجود علاقة ارتباطيه فى الدافعية الداخلية والطلاق النفسية وبصفة خاصة كان هناك ارتباط دال إحصائيا مع مقياس حالة الطلاق أقوى مع ( الخبرة الذاتية ، وتوازن المهارة بالتحدى والتركيز على المهمة ، والأهداف الواضحة .

٣ - قام "روبرت وآخرون Robert & Et al" (٢٠٠١)(٢٠) بدراسة بعنوان حالة مثالية الطلاق أثناء الأداء وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفى وشملت عينة البحث على(١٦) بطل عالمى من رياضى الصفوة وأستخدم الباحث مقياس(جاكسون Jackson) حالة الطلاق النفسية ومن أهم النتائج التى توصل إليها أن حالة الطلاق النفسية ترتبط ارتباطا دال إحصائيا بالمستوى العالى من الأداء .

٤ - قام "سكوت Scott"(٢٠٠٣)(٢١) بدراسة بعنوان العلاقة بين الطلاق والمتغيرات النفسية داخل عملية التدريب للرياضيين وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفى كما شملت عينة البحث على(٨٣) لاعب من منتخبات نيوزيلندا وأستخدم الباحث مقياس(جاكسون Jackson)كذلك مقياس الدافعية الرياضية ومن أهم النتائج التى توصل إليها أن اللاعبين ذوى الخبرة العالية ارتفعت لديهم مستوى الدافعية الذاتية وأن حالة الطلاق النفسية ارتفعت لدى اللاعبين ممن هم أقل خبرة

٥ - قام " محمد العجيلى" (٢٠٠٥) (١٣) بدراسة بعنوان الطلاق النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز ومركز التحكم لدى الرياضيين من طلاب جامعة المنيا وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفى كما شملت عينة البحث على(٢٣٥) لاعب فى رياضات مختلفة هى كرة السلة ،العاب القوى ،ركوب الدراجات ، تنس الطاولة،السباحة ،كما أستخدم مقياس الطلاق النفسية ومقياس دافعية

الإنتاج الرياضى ومن أهم النتائج التى توصل إليها وجود علاقة ارتباطيه بين مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز الرياضى لدى عينة البحث مجتمعة .

٦ - قام " محمد عبد المجيد " (٢٠٠٥) (١٤) بدراسة بعنوان الطلاقة النفسية وعلاقتها بالإنجاز لمتسابقى الميدان والمضمار وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفى كما شملت عينة البحث على (١٩٣) لاعب من متسابقى الميدان والمضمار ممن يمثلوا أندية جمهورية مصر العربية والمشاركين فى بطولة الجمهورية كما أستخدم الباحث مقياس حالة الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز الرياضى ومن أهم النتائج التى توصل إليها وجود علاقة دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز الرياضى لدى هؤلاء اللاعبين .

٧ - قام " عامر الخيكانى، وآخرون " (٢٠٠٦) (٨) بدراسة بعنوان التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية للاعبى الكرة الطائرة واستخدم الباحثون المنهج الوصفى و شملت عينة البحث على (٧٢) لاعب من لاعبي منتخبات الكرة الطائرة المشاركين فى بطولة الجمهورية العراقية بواقع عدد (٩) منتخبات حيث تم اختيار (٨) لاعبين من كل منتخب وأستخدم الباحثون مقياس الطلاقة النفسية و مقياس مفهوم الذات أهم النتائج التى توصلوا إليها وجود تميز لدى لاعبي الكرة الطائرة من ذوى المستويات الوسط فى جميع جوانب مقياس الطلاقة النفسية .

٨ - قام " مصطفى عبد العزيز " (٢٠٠٧) (١٥) بدراسة بعنوان الطلاقة النفسية وعلاقتها بالعدوان وتوجه الهدف لدى لاعبي الكاراتيه بمحافظة المنيا وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفى واستخدم الباحث مقياس حالة الطلاقة النفسية كسمة ومقياس الطلاقة كحالة ومقياس الاتجاه نحو المنافس السلوك العدوانى، واستبانته توجه المهمة والأنا و شملت عينة البحث على لاعبي الكاراتيه من الحاصلين على الحزام الأسود (دان ١) ومن أهم النتائج التى توصل إليها وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين أبعاد مقياس حاله الطلاقة ومقياس الاتجاه نحو المنافس ووجود علاقة داله إحصائيا بين مقياس الطلاقة وأبعاد توجه المهمة والأنا .

٩ - قامت " إيمان زيد " (٢٠٠٨) (٣) بدراسة بعنوان الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الكره الطائرة المشتركين فى أسبوع شباب الجامعات الثامن بجامعة المنوفية وقد

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وشملت أدوات البحث على مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز الرياضى كما شملت عينه البحث على عدد(١٩) فريق للكرة الطائرة ممن يمثلوا شباب الجامعات وبلغ عددهم(٢٣٥)طالب و أهم النتائج التى توصلت إليها الباحثة وجود علاقة ارتباطيه داله إحصائيا بين الطلاقة النفسية ودافع الإنجاز لدى عينة البحث .

#### خطة وإجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدم الباحث منهج "المسح " حيث أنه المنهج الملائم لطبيعة البحث حيث يهتم بجمع البيانات وتحليلها واستخلاص النتائج وتفسيرها .

#### مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث على جميع طلاب كلية التربية الرياضية من الفرقة الأولى للثانية ومن الثانية للثالثة ومن الثالثة للرابعة فى العام الجامعى(٢٠١١/٢٠١٢)وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا والتي بلغ قوامها(٩٦)طالب وطالبة موزعين بالتساوى على الفرق الدراسية بالكلية،الطلاب المنقولين(من الفرقة الأولى للثانية،من الفرقة الثانية للثالثة،من الفرقة الثالثة للرابعة)بواقع(٢٤)طالب وطالبة من كل فرقة دراسية،وذلك فى ضوء الشروط التالية

١- أن يكون الطالب المتفوق دراسياً من الطلاب الحاصلين على نسبة مئوية لا تقل عن ٧٩% من مجموع الدرجات .

٢ - أن يكون الطالب غير المتفوق دراسيا من الطلاب الحاصلين على نسبة مئوية لا تزيد عن ٥٥ % من مجموع الدرجات

#### جدول (١)

#### توزيع عينة البحث

المجموع	الطلاب غير المتفوقين		الطلاب المتفوقين		الفرق الدراسية	م
	طالبات	طلبة	طالبات	طلبة		
٣٢	٨	٨	٨	٨	الطلاب المنقولين من الفرقة الأولى إلى الفرقة الثانية	١
٣٢	٨	٨	٨	٨	الطلاب المنقولين من الفرقة الثانية إلى الفرقة الثالثة	٢
٣٢	٨	٨	٨	٨	الطلاب المنقولين من الفرقة الثالثة إلى الفرقة الرابعة	٣
٩٦	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	المجموع	
	٤٨		٤٨			

قام الباحث بالتأكد من توزيع العينة فى ضوء نسب الطلاب المتفوقين دراسيا وغير المتفوقين دراسيا والجدول (١) يوضح ذلك .

## أدوات جمع البيانات :

### لجمع البيانات أستخدم الباحث ما يلي :

- ١- مقياس الطلاقة النفسية ( خبره النشاط ) تعريب / حسن عبده (٢٠٠١)
- ٢- مقياس الدافع لإنجاز للأطفال والراشدين تعريب / فاروق عبد الفتاح (١٩٨٧)
- ٤- مقياس القلق كسمه سييلبرجر تعريب / محمد علاوى (١٩٩٨)
- ٣- مقياس تنسى لمفهوم الذات تعريب/محمد علاوى ومحمد العريى شمعون (١٩٧٨)

### ١. مقياس حالة الطلاقة النفسية : ملحق ( أ )

#### المعاملات العلمية للمقياس :

#### الصدق :

قام بتصميم هذا المقياس كل من "سوزان جاكسون، مارش Jackson , S & Marc" (١٩٩٦) وقام "حسن عبده" (٢٠٠٠) بنقله إلى العربية ويتكون المقياس من (٣٦) ستة وثلاثون عبارة مقسمة على (٩) تسعة أبعاد حيث يمثل كل بعد (٤) أربعة عبارات، وقد حقق المقياس درجة صدق عالية تراوحت بين (٠.٤٠٧ . ٠.٨٠٦) عند مستوى (٠.٠٠١) كما تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات المقياس ككل ودرجة كل بعد من أبعاد المقياس تراوحت من (٠.٣١٣ . ٠.٧٥٨) وجميعها دالة إحصائياً مما يدل على تمتع المقياس بدرجة من مناسبة الصدق

#### ب . الثبات :

قام "حسن عبده" (٢٠٠١) بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل (ألفا كرونباخ) وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠ ، ٦١ : ٠ ، ٨٠) كما بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٩٠) وهى معاملات ارتباط داله إحصائية مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مناسب.

#### المعاملات العلمية للمقياس فى البحث الحالى :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالى :

#### أ . الصدق :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب الاتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٢٤) أربعة وعشرون طالباً من مجتمع البحث الأسمى ومن خارج العينة الأساسية للبحث ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذى تنتمى إليه، كما قاما أيضا بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات



المقياس ككل، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية للمقياس والجداول (٢) ، (٣) ، (٤) توضح ذلك .

### جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس حالة الطلاقة

النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ٢٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد المنتمية إليه				الأبعاد
٢٨	١٩	١٠	١	رقم العبارة
٠.٩٣	٠.٧٤	٠.٨٤	٠.٧٥	قيمة معامل الارتباط
٢٩	٢٠	١١	٢	رقم العبارة
٠.٨٠	٠.٨١	٠.٨٥	٠.٥٣	قيمة معامل الارتباط
٣٠	٢١	١٢	٣	رقم العبارة
٠.٨١	٠.٨٣	٠.٧٠	٠.٧٣	قيمة معامل الارتباط
٣١	٢٢	١٣	٤	رقم العبارة
٠.٨٦	٠.٨٨	٠.٦٧	٠.٨٠	قيمة معامل الارتباط
٣٢	٢٣	١٤	٥	رقم العبارة
٠.٨٦	٠.٧١	٠.٥٠	٠.٨٤	قيمة معامل الارتباط
٣٣	٢٤	١٥	٦	رقم العبارة
٠.٦٦	٠.٦٨	٠.٨٤	٠.٨٢	قيمة معامل الارتباط
٣٤	٢٥	١٦	٧	رقم العبارة
٠.٨٦	٠.٨٩	٠.٧٣	٠.٨٤	قيمة معامل الارتباط
٣٥	٢٦	١٧	٨	رقم العبارة
٠.٦٦	٠.٦٦	٠.٨٩	٠.٨٣	قيمة معامل الارتباط
٣٦	٢٧	١٨	٩	رقم العبارة
٠.٩١	٠.٨٢	٠.٨٩	٠.٧١	قيمة معامل الارتباط

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد توازن المهارة بالتحدي والدرجة

الكلية للبعد ما بين (٠.٧٤ . ٠.٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى

الاتساق الداخلي للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد اندماج الوعي بالفعل والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٣ . ٠.٨٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الأهداف الواضحة والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٧٠ . ٠.٨٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد.

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد التغذية الراجعة والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٦٧ . ٠.٨٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد التركيز على المهمة والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٠ . ٠.٨٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الإحساس بالتحكم والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٦٦ . ٠.٨٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد فقدان الوعي بالذات والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٧٣ . ٠.٨٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد تغيير الوقت والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٦٦ . ٠.٨٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد.

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الخبرة ذاتية الهدف والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٧١ . ٠.٩١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

## جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية

لمقياس حالة الطلاق النفسية (ن = ٢٤)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٨٠	٢٨	٠.٥٦	١٩	٠.٧٧	١٠	٠.٧٠	١
٠.٧٨	٢٩	٠.٧٥	٢٠	٠.٧٩	١١	٠.٥٠	٢
٠.٧٧	٣٠	٠.٨٢	٢١	٠.٥٢	١٢	٠.٦٨	٣
٠.٨١	٣١	٠.٨٠	٢٢	٠.٦٤	١٣	٠.٦٣	٤
٠.٧٠	٣٢	٠.٦٧	٢٣	٠.٥٠	١٤	٠.٧٧	٥
٠.٥٠	٣٣	٠.٧٣	٢٤	٠.٧٢	١٥	٠.٧١	٦
٠.٥٩	٣٤	٠.٥١	٢٥	٠.٥٠	١٦	٠.٥٠	٧
٠.٥٧	٣٥	٠.٦٥	٢٦	٠.٦٦	١٧	٠.٦٠	٨
٠.٨٢	٣٦	٠.٥٨	٢٧	٠.٨٠	١٨	٠.٥٩	٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

. أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات المقياس ككل تراوحت ما بين (٠.٥٠ . ٠.٨٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للمقياس

## جدول (٤)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية

لمقياس حالة الطلاق النفسية (ن = ٢٤)

معامل الارتباط	أبعاد المقياس	م
٠.٨٧	توازن المهارة بالتحدى .	١
٠.٩٣	اندماج الوعي بالفعل .	٢
٠.٩١	الأهداف الواضحة .	٣
٠.٨٩	التغذية الراجعة .	٤
٠.٨٢	التركيز على المهمة .	٥
٠.٨٧	الإحساس بالتحكم .	٦
٠.٦٠	فقدان الوعي بالذات .	٧
٠.٨١	تغير الوقت .	٨
٠.٨٤	الخبرة ذاتية الهدف .	٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من الجدول السابق (٤) ما يلي :

. أن معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين مجموع درجات المقياس ككل تراوحت ما بين (٠.٦٠ : ٠.٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق .

#### ب- الثبات :

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام طريقتي معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية على عينة قوامها (٢٤) أربعة وعشرون طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية والجدول التالي (٤) يوضح ذلك.

#### جدول (٥)

معاملات الثبات لمقياس حالة الطلاقة النفسية (ن = ٢٤)

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا لكرونباخ	التجزئة النصفية	
			معامل الارتباط بين جزئي المقياس	معامل الارتباط المصحح
١	توازن المهارة بالتحدي .	٠.٨٣	٠.٧٨	٠.٨٨
٢	اندماج الوعي بالفعل .	٠.٧٤	٠.٧١	٠.٨٣
٣	الأهداف الواضحة.	٠.٧٧	٠.٧٠	٠.٨٢
٤	التغذية الراجعة .	٠.٨٠	٠.٦٣	٠.٧٧
٥	التركيز على المهمة .	٠.٧٣	٠.٧٠	٠.٨٢
٦	الإحساس بالتحكم .	٠.٧٤	٠.٦٣	٠.٧٧
٧	فقدان الوعي بالذات .	٠.٨٤	٠.٨٠	٠.٨٩
٨	تغير الوقت .	٠.٧٦	٠.٦٠	٠.٧٥
٩	الخبرة ذاتية الهدف .	٠.٨٥	٠.٦٣	٠.٧٧
	الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩٦	٠.٩٥	٠.٩٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من الجدول (٥) ما يلي :

. تراوحت معاملات ألفا لكرونباخ لأبعاد مقياس حالة الطلاقة النفسية ما بين (٠.٧٣ . ٠.٨٥) كما بلغ للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس، كما وتراوحت معاملات الثبات بالتجزئة النصفية لأبعاد مقياس حالة الطلاقة النفسية ما بين (٠.٧٥ . ٠.٨٩) كما بلغت للدرجة الكلية (٠.٩٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس.

## ٢. مقياس دافع الانجاز : ملحق ( ب )

المعاملات العلمية للمقياس :

أعد هذا الاختبار في الأصل ج . هيرمانز

H.J.M.Hermans Questionnaire Measure of Achievement Motivation

الصدق :

قام "فاروق عبد الفتاح موسى" (١٩٨٧) بنقل اللغة العربية، ويتكون الاختبار من (٢٨) بند اختيار من متعدد، تتكون كل فقرة من جملة ناقصة يليها (٥) خمس عبارات، وقد بحساب الصدق التجريبي على عينة (٢٠٠)، وقد بلغ معامل الارتباط (٦٧ ، ٠) وهوة معامل ارتباط دال إحصائيا مما يدل على صدق الاختبار .

الثبات :

تم حساب الثبات على عينة ممثلة من المراحل التعليمية والثانوية والجامعية في المرحلة السنية من (١٣ : ٢٤) سنة وبلغ حجمها (٥٩٨) فردا من بينهم (٣٧٢) من البنين، (٢٢٦) من البنات وتم استخدام طريقة التجزئة النصفية وبلغ معامل الثبات للبنين (٨٧١ ، ٠) وللبنات (٨٩٣ ، ٠) مما يدل على ثبات الاختبار .

المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالي :

أ . الصدق :

للتحقق من صدق المقياس في البحث الحالي قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٢٤) أربعة وعشرون طالباً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، ثم قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات المقياس ككل ، والجدول (٦) يوضح ذلك .

الثبات :

تم حساب الثبات وتم استخدام طريقة التجزئة النصفية وقد بلغ معامل الثبات للبنين (٨٧١) ، وللبنات (٨٣٩) والعينة الكلية (٨٦٧) مما يدل على ثبات الاختبار

## جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة

الكلية لمقياس دافع الإنجاز (ن = ٢٤)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٧٠	٢٢	٠.٨٠	١٥	٠.٧٨	٨	٠.٦٨	١
٠.٨٠	٢٣	٠.٧٨	١٦	٠.٧٦	٩	٠.٧٧	٢
٠.٥٣	٢٤	٠.٧٩	١٧	٠.٥٠	١٠	٠.٥٠	٣
٠.٥٠	٢٥	٠.٥٠	١٨	٠.٨٤	١١	٠.٧١	٤
٠.٥٠	٢٦	٠.٦٢	١٩	٠.٦٦	١٢	٠.٥٠	٥
٠.٥٧	٢٧	٠.٦٦	٢٠	٠.٦٥	١٣	٠.٨٤	٦
٠.٦١	٢٨	٠.٧٢	٢١	٠.٥٥	١٤	٠.٧٤	٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات المقياس ككل ما بين (٠.٥٠

:٠.٨٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

ب- الثبات :

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام طريقتي معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية على عينة قوامها (٢٤) أربعة وعشرون طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية والجدول التالي (٧) يوضح ذلك.

## جدول (٧)

معاملات الثبات لمقياس دافع الإنجاز (ن = ٢٤)

التجزئة النصفية		معامل ألفا لكرونباخ	المقياس
معامل الارتباط المصحح	معامل الارتباط بين جزئي المقياس		
٠.٩١	٠.٨٣	٠.٩٤	مقياس دافع الانجاز

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من الجدول (٧) ما يلي :

. بلغ معامل ألفا لكرونباخ لمقياس دافع الانجاز (٠.٩٤) كما بلغ معامل الثبات بالتجزئة النصفية

للمقياس (٠.٩١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة

مناسبة من الثبات .

### ٣. مقياس تنسى مفهوم الذات : ملحق ( ج )

المعاملات العلمية للمقياس :

وضع هذا لمقياس فى الأصل قسم الصحة النفسية تنسى (١٩٥٥) Tennessee Department of Mental Health تحت عنوان : Tennessee ( T.S.C.S) Concecept Scale وتم تطويره فى شكله الحالى على يد وليام فتس (١٩٦٥) وأعد صورته العربية محمد حسن علاوى ، محمد العربي شمعون (١٩٧٨)، ويحتوى المقياس على (٩٠) عبارة مقسمة بالتساوى إلى إيجابية وسلبية ،والعشرة عبارات الباقية تكون لنقد الذات وهى مأخوذة من اختبار منسوتا المتعدد الأوجه للشخصية .

المعاملات العلمية فى البيئة المصرية :

قام محمد علاوى ، محمد العربي شمعون باستخدام صدق التمايز بين المجموعات عن طريق مجموعتين تتكون كلا منها من (٦٠) فردا ومن لاعبي الدرجة الأولى والثانية من الممارسين لأنشطة الرياضية حيث بلغ الصدق ( ٠ ، ٥٨ : ٠ ، ٨٣ ) مما يدل على صدق المقياس .

ب- الثبات :

استخدمت طريقة إعادة الاختبار على عينة مكونة من (٥٠) طالبا من كلية التربية الرياضية وتراوح معامل الاستقرار ما بين (٠.٥٢) ، (٠.٨٣) مما يدل على ثبات الاختبار .

المعاملات العلمية للمقياس فى البحث الحالى :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالى :

أ- الصدق :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحثان بحساب صدق الاتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (٢٤) أربعة وعشرون طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه ، والجدول (٨) يوضح النتيجة .

## جدول ( ٨ )

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس تنسي

لمفهوم الذات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ٢٤)

أبعاد المقياس										أرقام العبارات ومعاملات الارتباط
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة
٠.٨٦	٠.٦٦	٠.٧٦	٠.٧١	٠.٥٣	٠.٨١	٠.٧٤	٠.٧٧	٠.٥٠	٠.٨٢	معامل الارتباط
		١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	رقم العبارة
		٠.٨٣	٠.٨٦	٠.٧٦	٠.٧٥	٠.٦٨	٠.٧٧	٠.٧٥	٠.٥٥	معامل الارتباط
٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	رقم العبارة
٠.٥٦	٠.٧١	٠.٧٦	٠.٨١	٠.٧٥	٠.٧٣	٠.٦٢	٠.٥٠	٠.٨٦	٠.٧٥	معامل الارتباط
		٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	رقم العبارة
		٠.٧٥	٠.٦٤	٠.٧٥	٠.٦٨	٠.٥٧	٠.٧٦	٠.٥٠	٠.٥٦	معامل الارتباط
٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	رقم العبارة
٠.٦٦	٠.٦٧	٠.٨٣	٠.٦٩	٠.٦٦	٠.٥٨	٠.٧٨	٠.٧٦	٠.٦١	٠.٦٤	معامل الارتباط
		٥٤	٥٣	٥٢	٥١	٥٠	٤٩	٤٨	٤٧	رقم العبارة
		٠.٧٩	٠.٦٩	٠.٥٥	٠.٥٨	٠.٦٥	٠.٥٧	٠.٦٢	٠.٧٥	معامل الارتباط
٦٤	٦٣	٦٢	٦١	٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	٥٦	٥٥	رقم العبارة
٠.٨٤	٠.٧٨	٠.٧٢	٠.٩١	٠.٩٢	٠.٦٢	٠.٨٣	٠.٧١	٠.٧٣	٠.٨٩	معامل الارتباط
		٧٢	٧١	٧٠	٦٩	٦٨	٦٧	٦٦	٦٥	رقم العبارة
		٠.٧٦	٠.٧٥	٠.٧١	٠.٦٥	٠.٥١	٠.٨٠	٠.٦١	٠.٦٥	معامل الارتباط
٨٢	٨١	٨٠	٧٩	٧٨	٧٧	٧٦	٧٥	٧٤	٧٣	رقم العبارة
٠.٧٨	٠.٧٨	٠.٦٧	٠.٧٨	٠.٧٠	٠.٧٣	٠.٦٢	٠.٥٠	٠.٥٥	٠.٦٨	معامل الارتباط
		٩٠	٨٩	٨٨	٨٧	٨٦	٨٥	٨٤	٨٣	رقم العبارة
		٠.٧٤	٠.٦٦	٠.٥٥	٠.٦٤	٠.٦٧	٠.٥٠	٠.٨٤	٠.٥٠	معامل الارتباط
١٠٠	٩٩	٩٨	٩٧	٩٦	٩٥	٩٤	٩٣	٩٢	٩١	رقم العبارة
٠.٩١	٠.٥٠	٠.٦٩	٠.٧٣	٠.٦٩	٠.٦٢	٠.٧١	٠.٨٠	٠.٩٣	٠.٨٠	معامل الارتباط
٢٢	٢١	٢٠	١٩	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة
٠.٥٢	٠.٥٠	٠.٧٦	٠.٧٢	٠.٥٣	٠.٦٦	٠.٦٨	٠.٦٩	٠.٥٠	٠.٧٣	معامل الارتباط
٥٦	٥٥	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٢٤	٢٣	رقم العبارة
٠.٧٧	٠.٧٩	٠.٥٩	٠.٥٠	٠.٦٧	٠.٧٣	٠.٦٨	٠.٦٧	٠.٧٢	٠.٧٠	معامل الارتباط
٧٨	٧٧	٧٦	٧٥	٧٤	٧٣	٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	رقم العبارة
٠.٦٣	٠.٦٥	٠.٥٧	٠.٦٠	٠.٦٤	٠.٧٢	٠.٨٢	٠.٧٢	٠.٧٦	٠.٦١	معامل الارتباط
						٩٤	٩٣	٩٢	٩١	رقم العبارة



						٠.٥٠	٠.٦٧	٠.٦٨	٠.٧٥	معامل الارتباط	
٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	رقم العبارة	
٠.٧٣	٠.٨١	٠.٧٥	٠.٧٥	٠.٧٩	٠.٦٢	٠.٨١	٠.٦٠	٠.٧٥	٠.٦٠	معامل الارتباط	
٦٢	٦١	٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٣٠	٢٩	رقم العبارة	
٠.٦٦	٠.٧٨	٠.٦٠	٠.٦٢	٠.٦٨	٠.٧٥	٠.٨٥	٠.٧٨	٠.٥٨	٠.٨١	معامل الارتباط	تقبل الذات
٨٤	٨٣	٨٢	٨١	٨٠	٧٩	٦٦	٦٥	٦٤	٦٣	رقم العبارة	
٠.٨٧	٠.٥٩	٠.٧٦	٠.٨٧	٠.٦٥	٠.٨٣	٠.٧٨	٠.٥٩	٠.٨٤	٠.٧١	معامل الارتباط	
						٩٨	٩٧	٩٦	٩٥	رقم العبارة	
						٠.٥٩	٠.٦٣	٠.٥٠	٠.٥٠	معامل الارتباط	
٣٤	٣٣	٣٢	٣١	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	رقم العبارة	
٠.٧٤	٠.٧١	٠.٥٠	٠.٧٤	٠.٧٦	٠.٨٦	٠.٥٨	٠.٧٤	٠.٧٣	٠.٧٥	معامل الارتباط	
٦٨	٦٧	٥٤	٥٣	٥٢	٥١	٥٠	٤٩	٣٦	٣٥	رقم العبارة	
٠.٥٩	٠.٧٢	٠.٧٢	٠.٦٩	٠.٥٠	٠.٥٥	٠.٧٠	٠.٦٨	٠.٧٤	٠.٦٥	معامل الارتباط	الذات الإدراكية
٩٠	٨٩	٨٨	٨٧	٨٦	٨٥	٧٢	٧١	٧٠	٦٩	رقم العبارة	
٠.٨٠	٠.٧٣	٠.٦٠	٠.٦٤	٠.٧٥	٠.٥٠	٠.٧٦	٠.٧٨	٠.٧٣	٠.٦٨	معامل الارتباط	
								١٠٠	٩٩	رقم العبارة	
								٠.٦٤	٠.٥٠	معامل الارتباط	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الذات البدنية والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٠ ، ٠.٨٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الذات الأخلاقية والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٠ ، ٠.٨٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الذات الشخصية والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٥ ، ٠.٨٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الذات الأسرية والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥١ ، ٠.٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الذات الاجتماعية والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٠ ، ٠.٨٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد نقد الذات والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٠ ، ٠.٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الذات الواقعية والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٠ ، ٠.٨٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد تقبل الذات والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٠ ، ٠.٨٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الذات الإدراكية والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٠ ، ٠.٨٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للبعد .

#### ب- الثبات :

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام طريقتي معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٤) أربعة وعشرون طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية والجدول التالي (٩) يوضح ذلك.

#### جدول (٩)

معاملات الثبات لمقياس تنسى لمفهوم الذات (ن = ٢٤)

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا لكرونباخ	التجزئة النصفية	
			معامل الارتباط بين جزئي المقياس	معامل الارتباط المصحح
١	الذات البدنية	٠.٩٤	٠.٨٧	٠.٩٣
٢	الذات الأخلاقية	٠.٩٢	٠.٨٣	٠.٩١
٣	الذات الشخصية	٠.٩٢	٠.٨٥	٠.٩٢
٤	الذات الأسرية	٠.٩٤	٠.٨٧	٠.٩٣
٥	الذات الاجتماعية	٠.٩٢	٠.٨٨	٠.٩٣
٦	نقد الذات	٠.٩٠	٠.٩٠	٠.٩٥
٧	الذات الواقعية	٠.٩٦	٠.٩١	٠.٩٦
٨	تقبل الذات	٠.٩٦	٠.٩٨	٠.٩٩
٩	الذات الإدراكية	٠.٩٦	٠.٩٣	٠.٩٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من الجدول (٩) ما يلي :

. تراوحت معاملات ألفا لكرونباخ لأبعاد مقياس تنسى لمفهوم الذات ما بين (٠.٩٠ . ٠.٩٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس ، كما تراوحت معاملات الثبات بالتجزئة النصفية لأبعاد مقياس تنسى لمفهوم الذات ما بين (٠.٩١ . ٠.٩٩) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات .

#### ٤. مقياس قلق السمة : ملحق ( د )

قام بوضع المقياس "تشارلز سبيلبرجر T.Spielberger"، "رتشارد جورسوش R.Gorsuch" و " روبرت لوشن R.Lushene " (١٩٩٤) وقام بأعداد صورته العربية " محمد علاوى" (١٩٩٨) وهو يتضمن مقياسين منفصلين للتقرير الذاتى لقياس مفهومين مختلفين للقلق وهما (قلق الحالة وقلق السمة) ، وسوف يستخدم الباحث مقياس القلق كسمة .

#### المعاملات العلمية للمقياس:

##### أ- الصدق :

وفى البيئة المصرية تم حساب التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمى على عينة قوامها (٦٠) ستون لاعب، (٣٠) ثلاثون لاعبة حيث بلغ معامل الارتباط بين درجات اللاعبين على المقياس ومقياس القلق لكاتل (٠ ، ٧٥) ، للاعبين و ( ٠ ، ٦٨ ) للاعبات ، ومقياس القلق الصريح لتيلر (٠ ، ٧٣) ، للاعبين ، (٠ ، ٨٦) ، للاعبات . مما يدل على صدق القياس .

##### ب- الثبات :

وفى البيئة المصرية تم حساب الثبات على عينة قوامها (٩٠) تسعون لاعب ولاعبة (٦٠) ستون لاعبا ، (٣٠) ثلاثون لاعبة وبلغ معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى بفاصل زمنى (٣) ثلاثة أسابيع (٠.٨٨) للاعبين ، (٠.٨٣) للاعبات وبلغ معامل ألفا (٠.٧٧) للاعبين ، (٠.٧٩) للاعبات مما يدل على ثبات المقياس .

#### المعاملات العلمية للمقياس فى البحث الحالى :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالى :

##### أ . الصدق :

للتحقق من صدق المقياس فى البحث حالى قام الباحثان بحساب الاتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٢٤) أربعة وعشرون طالباً من مجتمع البحث الأسمى ومن خارج العينة الأساسية للبحث ثم قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات المقياس ككل ، والجدول (١٠) يوضح ذلك .

## جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة

الكلية لمقياس قلق السمة (ن = ٢٤)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٨١	١٦	٠.٨٨	١١	٠.٨٥	٦	٠.٧١	١
٠.٧٦	١٧	٠.٦٨	١٢	٠.٧٩	٧	٠.٨٣	٢
٠.٦٧	١٨	٠.٧١	١٣	٠.٦٧	٨	٠.٦٢	٣
٠.٥٩	١٩	٠.٥١	١٤	٠.٦٦	٩	٠.٨٢	٤
٠.٧٦	٢٠	٠.٧٤	١٥	٠.٦٦	١٠	٠.٦٩	٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

. أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات المقياس ككل تراوحت ما بين (٠.٥١ : ٠.٨٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للمقياس

ب- الثبات :

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحثان باستخدام طريقتي معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية على عينة قوامها (٢٤) أربعة وعشرون طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية والجدول التالي (١١) يوضح ذلك.

## جدول (١١)

معاملات الثبات لمقياس قلق السمة (ن = ٢٤)

التجزئة النصفية		معامل ألفا لكرونباخ	المقياس
معامل الارتباط المصحح	معامل الارتباط بين جزئي المقياس		
٠.٩٣	٠.٨٧	٠.٩٥	مقياس القلق كسمة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ٠.٤٠٤

يتضح من الجدول (١١) ما يلي :

. بلغ معامل ألفا لكرونباخ لمقياس القلق كسمة (٠.٩٥) كما بلغ معامل الثبات بالتجزئة النصفية للمقياس (٠.٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس.

عرض وتفسير النتائج ومناقشتها :

أولاً : عرض النتائج

سوف يستعرض الباحث النتائج الخاصة بالبحث كالاتي :

. التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على :

١. توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية ودافع الانجاز لدى الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

### جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين الطلاقة النفسية ودافع الانجاز لدى الطلبة والطالبات المتفوقين

وغير المتفوقين دراسياً بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (ن = ٩٦)

الدرجة الكلية	الخبرة ذاتية الهدف	تغير الوقت	فقدان الوعي بالذات	الإحساس بالتحكم	التركيز على المهمة	التغذية الراجعة	الأهداف الواضحة	اندماج الوعي بالفعل	توازن المهارة بالتحدي	حالة الطلاقة / دافع الانجاز
*٠.٧٣	*٠.٧٨	- ٠.١١	*٠.٤٦-	*٠.٥٦	*٠.٣١	*٠.٦٨	*٠.٤٧	*٠.٤٤	*٠.٦٥	دافع الانجاز

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (٩٤) = ٠.١٦٩

يتضح من الجدول السابق (١٢) ما يلي :

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية والمتمثلة في "توازن المهارة بالتحدي، اندماج الوعي بالفعل، الأهداف الواضحة، التغذية الراجعة، التركيز على المهمة، الإحساس بالتحكم، الخبرة ذاتية الهدف، الدرجة الكلية للمقياس" ومقياس دافع الانجاز، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد "فقدان الوعي بالذات" من مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافع الانجاز، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد "تغير الوقت" من مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافع الانجاز.

. التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على :

- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية ومفهوم الذات لدى الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

## جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين الطلاقة النفسية ومفهوم الذات لدى الطلبة والطالبات المتفوقين

وغير المتفوقين دراسياً بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (ن = ٩٦)

حالة الطلاقة تنسى لمفهوم الذات	توازن المهارة بالتحدى	اندماج الوعي بالفعل	الأهداف الواضحة	التغذية الراجعة	التركيز على المهمة	الإحساس بالتحكم	فقدان الوعي بالذات	تغير الوقت	الخبرة ذاتية الهدف	الدرجة الكلية
الذات البدنية	*٠.٤١	*٠.٣٢	*٠.٢١	*٠.٣٤	*٠.٢٢	*٠.٢٥	*٠.٣٤-	*٠.٠٣-	*٠.٣٩	*٠.٣٨
الذات الأخلاقية	*٠.٥٥-	*٠.٤٥-	*٠.٢٩-	*٠.٦٦-	*٠.٣٣-	*٠.٣٦-	*٠.٥٠	*٠.٠٣	*٠.٦٨-	*٠.٦٠-
الذات الشخصية	*٠.٠٤-	*٠.٠٢	*٠.١١-	*٠.١٦	*٠.١١-	*٠.٠٦	*٠.٠٢	*٠.٠٥	*٠.٠١-	*٠.٠٣
الذات الأسرية	*٠.٤٠	*٠.٢٧	*٠.٢١	*٠.٤٠	*٠.٤٤	*٠.٤٣	*٠.٢٢-	*٠.٠٩	*٠.٥٥	*٠.٥٨
الذات الاجتماعية	*٠.٤١-	*٠.١٤-	*٠.٢١-	*٠.٤٧-	*٠.٢١-	*٠.٣٥-	*٠.٤٠	*٠.٠٣	*٠.٤٦-	*٠.٤٠-
نقد الذات	*٠.٤١	*٠.٤٨	*٠.٤١	*٠.٥٢	*٠.١٩	*٠.٥٣	*٠.٢٩-	*٠.١١-	*٠.٦١	*٠.٦١
الذات الواقعية	*٠.٢٤	*٠.١٧	*٠.٠٥	*٠.٣٢	*٠.٢٧	*٠.٣٠	*٠.١٢-	*٠.٠٣	*٠.٣٣	*٠.٣٧
تقبل الذات	*٠.٣١-	*٠.٠٦-	*٠.٢١-	*٠.٣٨-	*٠.٢٩-	*٠.١٤-	*٠.٢٨	*٠.٠٧	*٠.٣٣-	*٠.٣٠-
الذات الإدراكية	*٠.٠٧-	*٠.٠١-	*٠.١٦	*٠.١٤-	*٠.٠٠٢	*٠.٠١-	*٠.٢١	*٠.٠١-	*٠.١٤-	*٠.٠٠١

قيمة (ر) أجدوليه عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (٩٤) = ٠.١٦٩

يتضح من الجدول السابق (١٣) ما يلي :

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " توازن المهارة بالتحدى " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " توازن المهارة بالتحدى " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " توازن المهارة بالتحدى " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " اندماج الوعي بالفعل " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " اندماج الوعي بالفعل " من أبعاد الطلاقة النفسية " وبعد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة

إحصائياً بين بعد " اندماج الوعى بالفعل " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية " .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " الأهداف الواضحة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " الأهداف الواضحة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " الأهداف الواضحة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الواقعية ، الذات الإدراكية " .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " التغذية الراجعة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " التغذية الراجعة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " التغذية الراجعة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " التركيز على المهمة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " التركيز على المهمة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " التركيز على المهمة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " الإحساس بالتحكم " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " الإحساس بالتحكم " من أبعاد الطلاقة

النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " الإحساس بالتحكم " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية " .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " فقدان الوعي بالذات " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " فقدان الوعي بالذات " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " فقدان الوعي بالذات " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الواقعية " .

. توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " تغير الوقت " من أبعاد الطلاقة النفسية " وجميع أبعاد مفهوم الذات .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " الخبرة ذاتية الهدف " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " الخبرة ذاتية الهدف " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " الخبرة ذاتية الهدف " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للطلاقة النفسية وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للطلاقة النفسية وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، لذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للطلاقة النفسية وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .



. التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على :

٢. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية والقلق لدى الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

### جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين الطلاقة النفسية والقلق لدى الطلبة والطالبات المتفوقين

وغير المتفوقين دراسياً بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (ن = ٩٦)

الدرجة الكلية	الخبرة ذاتية الهدف	تغير الوقت	فقدان الوعي بالذات	الإحساس بالتحكم	التركيز على المهمة	التغذية الراجعة	الأهداف الواضحة	اندماج الوعي بالفعل	توازن المهارة بالتحدي	حالة الطلاقة / القلق
٠.٦٩-	٠.٧٥-	٠.٠٦	٠.٤٧	٠.٥٠-	٠.٢٨-	٠.٦٩-	٠.٤٣-	٠.٤٢-	٠.٦١-	القلق

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (٩٤) = ٠.١٦٩

يتضح من الجدول السابق (١٤) ما يلي :

. توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية والمتمثلة في " توازن المهارة بالتحدي ، اندماج الوعي بالفعل ، الأهداف الواضحة ، التغذية الراجعة ، التركيز على المهمة ، الإحساس بالتحكم ، الخبرة ذاتية الهدف ، الدرجة الكلية " ومقياس القلق ، بينما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين بعد " فقدان الوعي بالذات " من مقياس الطلاقة النفسية ومقياس القلق ، كما توجد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً بين بعد " تغير الوقت " من مقياس الطلاقة النفسية ومقياس القلق.

. التحقق من صحة الفرض الرابع والذي ينص على :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في الطلاقة النفسية .

## جدول (١٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً  
فى الطلاقة النفسية (ن = ٩٦)

الأبعاد	المتفوقين دراسياً (ن = ٤٨)		وغير المتفوقين دراسياً (ن = ٤٨)		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية	فى اتجاه
	ع	م	ع	م			
توازن المهارة بالتحدى	١٦.٤٦	١.٧٠	١٢.٦٣	٢.٥١	٨.٧٧	دال	المتفوقين دراسياً
اندماج الوعى بالفعل .	١٦.١٧	١.٦٧	١٤.١٣	١.٩٦	٥.٤٩	دال	المتفوقين دراسياً
الأهداف الواضحة .	١٥.٩٦	١.٢٢	١٤.٢١	١.٨٢	٥.٥٣	دال	المتفوقين دراسياً
التغذية الراجعة .	١٦.٣٧	١.٢٦	١٢.٥٨	١.٧٧	١٢.٠٦	دال	المتفوقين دراسياً
التركيز على المهمة .	١٤.١٢	٢.٣٦	١٢.٥٨	١.٩٥	٣.٤٩	دال	المتفوقين دراسياً
الإحساس بالتحكم .	١٥.٢١	٢.٣٣	١٢.١٢	٢.٢٣	٦.٦٢	دال	المتفوقين دراسياً
فقدان الوعى بالذات .	٩.٥٠	٢.٢٢	١٣.٠٨	٣.١٣	٦.٤٧	دال	غير المتفوقين دراسياً
تغير الوقت .	١٣.٩٢	٢.٦٩	١٤.٠٨	٢.٠٦	٠.٣٤	غير دال	.
الخبرة ذاتية الهدف .	١٦.٠٤	١.١١	١١.٧١	١.٥٨	١٥.٥٢	دال	المتفوقين دراسياً
الدرجة الكلية للمقياس	١٣٣.٧٥	٦.٣٢	١١٧.١٢	٦.٩٠	١٢.٣١	دال	المتفوقين دراسياً

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩٤) = ١.٩٩٠

يتضح من الجدول السابق (١٥) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى أبعاد مقياس

حالة الطلاقة النفسية والمتمثلة فى " توازن المهارة بالتحدى ، اندماج الوعى بالفعل ، الأهداف

الواضحة ، التغذية الراجعة ، التركيز على المهمة ، الإحساس بالتحكم ، الخبرة ذاتية الهدف ،

الدرجة الكلية " وفى اتجاه الطلاب المتفوقين دراسياً .

. توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى بعد " فقدان

الوعى بالذات" من مقياس حالة الطلاقة النفسية وفى اتجاه الطلاب وغير المتفوقين دراسياً

. توجد فروق غير دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى بعد "

تغير الوقت " من مقياس حالة الطلاقة النفسية .

. التحقق من صحة الفرض الخامس والذي ينص على :

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في دافع الانجاز .

### جدول (١٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً  
في دافع الانجاز ( ن = ٩٦ )

المقياس	المتفوقين دراسياً ( ن = ٤٨ )		وغير المتفوقين دراسياً ( ن = ٤٨ )		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية	في اتجاه
	ع	م	ع	م			
مقياس دافع الانجاز	١١٠.٧٩	٧.٢٩	٧١.٦٩	١٠.٣٧	٢١.٣٧	دال	المتفوقين دراسياً

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩٤) = ١.٩٩٠

يتضح من الجدول السابق (١٦) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في مقياس دافع الانجاز وفي اتجاه الطلاب المتفوقين دراسياً .

. التحقق من صحة الفرض السادس والذي ينص على :

٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في مفهوم الذات .

جدول (١٧)  
دلالة الفروق الإحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً  
في مفهوم الذات ( ن = ٩٦ )

الأبعاد	الطلاب المتفوقين دراسياً ( ن = ٤٨ )		الطلاب وغير المتفوقين دراسياً ( ن = ٤٨ )		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية	في اتجاه
	م	ع	م	ع			
الذات البدنية	٥٦.٣٣	٣.٨٣	٥٠.٨٣	٤.٩٩	٦.٠٥	دال	المتفوقين دراسياً
الذات الأخلاقية	٤٧.٠٨	٤.٣٨	٦٠.٤٢	٥.٢٤	١٣.٥٢	دال	غير المتفوقين دراسياً
الذات الشخصية	٥١.٩٦	٣.١٢	٥١.٨٨	٦.٣٢	٠.٠٨	غير دال	
الذات الأسرية	٦٢.٧١	٢.٨٦	٥٦.٧١	٦.٢٩	٦.٠٢	دال	المتفوقين دراسياً
الذات الاجتماعية	٤٩.٤٢	٤.٠٢	٥٦.٥٨	٤.٩٠	٧.٨٤	دال	وغير المتفوقين دراسياً
نقد الذات	٣٣.٠٤	٢.٠١	٢٧.٥٤	٣.٥٨	٩.٢٧	دال	المتفوقين دراسياً
الذات الواقعية	١٠٩.٥٨	٥.٥٧	١٠٣.٩٦	٧.٠٨	٣.٩٨	دال	المتفوقين دراسياً
تقبل الذات	٩٧.١٧	٥.٥٣	١٠٣.٩٦	٧.٠٨	٥.٢٣	دال	وغير المتفوقين دراسياً
الذات الإدراكية	٩٣.٧٩	٤.٢٤	٩٦.٠٤	٤.٦٤	٢.٤٥	دال	وغير المتفوقين دراسياً

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩٤) = ١.٩٩٠

يتضح من الجدول (١٧) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في أبعاد مقياس تنسى لمفهوم الذات والمتمثلة في " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " وفي اتجاه الطلاب المتفوقين دراسياً .

. توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في أبعاد مقياس تنسى لمفهوم الذات والمتمثلة في " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية " وفي اتجاه الطلاب وغير المتفوقين دراسياً .

. توجد فروق غير دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في بعد " الذات الشخصية " من مقياس تنسى لمفهوم الذات

. التحقق من صحة الفرض السابع والذي ينص على :

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في القلق

## جدول (١٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً  
فى القلق (ن = ٩٦)

المقياس	الطلاب المتفوقين دراسياً (ن = ٤٨)		الطلاب وغير المتفوقين دراسياً (ن = ٤٨)		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية	فى اتجاه
	م	ع	م	ع			
مقياس القلق	٤٠.١٢	٢.٥٩	٥٣.٢١	٣.١٩	٢٢.٠٦	دال	غير المتفوقين دراسياً

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩٤) = ١.٩٩٠

يتضح من الجدول (١٨) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى مقياس القلق  
وفى اتجاه الطلاب وغير المتفوقين دراسياً .

## تفسير النتائج :

. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الطلاقة النفسية والمتمثلة فى " توازن المهارة  
بالتحدى ، اندماج الوعى بالفعل ، الأهداف الواضحة ، التغذية الراجعة ، التركيز على المهمة ،  
الإحساس بالتحكم ، الخبرة ذاتية الهدف ، الدرجة الكلية للمقياس " ومقياس دافع الانجاز ، بينما  
توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين بعد " فقدان الوعى بالذات " من مقياس الطلاقة  
النفسية ومقياس دافع الانجاز ، كما توجد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائية بين بعد " تغير  
الوقت " من مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافع الانجاز .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلا من جاكسون وآخرون " Jackson, S.A (١٩٩١) (١٧)  
Jackson , S.A., & Et al (١٩٩٨) (١٨) وتشير هذه النتيجة إلى أن الطالب حينما يصل إلى  
حالة من الطلاقة المثالية تجعله يدرك بوجود توازن بين تحديات الموقف المتواجد فيه ،  
والمهارات الخاصة التى يؤديها فى هذا الموقف ، فيتم إجراء الاثنتين على مستوى عالى ،  
وبالتالى يحدث اندماج و تناغم فى أداء المهارة التى يؤديها ، مما يدل على أن الطالب منغمسا  
فى النشاط وأدائه للمهارة التى يؤديها ، نظرا لوضوح أهدافه بصورة جيدة ،ومن ثم نجدة يتلقى  
التغذية الراجعة بصورة واضحة وفورية من النشاط ذاته ، فيكون تركيزه كامل على أداء المهمة  
التى يؤديها ، وهذا يدل أيضا على توافر دافع الانجاز لدى الطالب وكذلك الرغبة فى الكفاح  
والنضال والمثابرة والتفوق التى نتج عنها النشاط والفاعلية فى الأداء ، و يخفى اهتمامه بذاته  
أثناء حاله الطلاقة فيصبح الطالب والنشاط الذى يؤديه شيئا واحدا ، فنجده لا يشعر بالوقت

بصورته المعتادة نتيجة لتشويشه بواسطة الخبرة ، وقد يصبح الوقت غير مهم وخارج عن الوعي نظرا لأنغماسة في الأداء وشعوره بحالة من الطلاقة المثالية .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " توازن المهارة بالتحدي " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " توازن المهارة بالتحدي " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " توازن المهارة بالتحدي " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جاكسون وآخرون Jackson , S.A., & Et al (١٩٩٨)(١٨) وتشير هذه العلاقة إلى شعور الطالب بحالة من الطلاقة المثالية والتي تؤثر بالإيجاب على نظريته لذاته وقدراته البدنية فيشعر بالرضا عنها ، وعن حالته الصحية ومظهره البدني ، وبالتالي يشعر بقيمته كعضو في أسرته ، وهو انعكاس لإدراك الطالب بالرجوع إلى المقربين إليه والمحيطين به ، وبالتالي نجده قادرا على نقد ذاته بموضوعية وإدراك مواطن القوة والضعف في ذاته ، بينما حين يفترق الطالب إلى حالة الطلاقة المثالية وتتحول إلى طاقة سلبية فيؤثر ذلك بالسلب على شعوره بالموقف المتواجد فيه فنجد عدم توازن بين تحديات الموقف والمهارة التي مما يجعله يؤدي الاثنين في مستوى شخصي ضعيف جدا ، فيشعر الطالب هنا بالمهارة أكبر من مستواه الشخصي ، وبالتالي ينظر إلى نفسه بنظرة متدنية ، خاصة لذاته البدنية وعدم الرضا عنها ، وبالتالي يشعر بعدم كفايته وصلاحيته كفرد ، مما يجعل تقييمه لذاته بعيدا عن قدراته البدنية والشخصية .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " اندماج الوعي بالفعل " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " اندماج الوعي بالفعل " من أبعاد الطلاقة النفسية " وبعد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " اندماج الوعي بالفعل " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية " .

وتشير هذه النتيجة إلى أنه عندما يتوازن ويتناغم التحدي المدرك للنشاط والمهارات التي يؤديها الطالب يكون في حالة من الطلاقة المثالية فيندمج في الأداء بصورة عميقة ، لدرجة أن الأداء يصبح تلقائياً ، فيشعر الطالب بقدرته وبذاته البدنية ويكون قادرا على أدراك مواطن القوة والضعف فيها ، ويشعر بمكانته الاجتماعية والأسرية ، الأمر الذي يجعله راضى عن ذاته البدنية والأسرية والاجتماعية ، كذلك أيضا يحدث تناغم وتوازن بين التحدي المدرك لدى الطالب في

أداء المهارة فيندمج بصورة عميقة فيما يؤديه ، لدرجة أن أداء الطالب هنا يصبح تلقائى فيكون تركيزه على الأداء أكثر من أى شيء آخر .  
 توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " الأهداف الواضحة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " الأهداف الواضحة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " الأهداف الواضحة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الواقعية ، الذات الإدراكية " .

وتشير هذه العلاقة إلى أن وصول الطالب المتفوق إلى حالة من الطلاقة النفسية المثلى تجعل أهدافه واضحة الأمر الذى يجعله منغمساً فى النشاط بصورة واضحة فيشعر بذات البدنية بشكل واضح و بما سوف يفعله أثناء الأداء ، ويدرك قيمته كعضو فى جماعة وأسرته محيطين به ، وبالتالي تكون يكون قادراً على نقد ذاته ومعرفة مواطن القوة والضعف فى قدراته البدنية ، فحينما يكون الطالب منغمساً فى الأداء وتتوافر لديه الأهداف الواضحة نجدة مندمج فى الأداء بشكل واضح الأمر الذى يجعل كل تركيزه فى النشاط بحيث لا يكون هناك انتباه كافى لكى يفكر فى أى شيء آخر ماعدا المهمة التى يؤديها .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " التغذية الراجعة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " التغذية الراجعة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات ، الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " التغذية الراجعة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .

وتشير هذه العلاقة بأن الطالب حينما يكون فى حالة من الطلاقة النفسية المثلى نجده يتلقى التغذية الراجعة بصورة واضحة وفورية عن النشاط الذى يؤديه ، وبذلك نجد أن التغذية الراجعة هنا تسمح للطالب بمعرفة خبرته تجاه تحقيق الهدف ، فيشعر بقدرته البدنية وبذاته فى أداء المهارة ، وقدرته على نقد ذاته دراسياً ومعرفة نواحي القوة والضعف فى الأداء ، وهو بهذا الشكل يكون فى تركيز كامل على المهمة والنشاط الذى يؤديه ، فالأداء هنا يتم بدرجة عالية من التركيز والاندماج فى النشاط بحيث لا يكون هناك أنتباه كافى لكى يفكر فى أى شيء آخر .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " التركيز على المهمة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " التركيز على المهمة " من أبعاد

الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " التركيز على المهمة " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .

وتشير هذه العلاقة إلى أن الطالب حينما يكون في حالة من الطلاقة المثالية يحدث تركيز كامل في أدائه للمهارة والمهمة التي يؤديها حيث أن التركيز هنا يمتد لأبعد من ذلك فيجعل الطالب هنا في اندماج ووعي كامل بالنشاط الذي يؤديه ، فلا يكون هناك انتباه أو تركيز إلا على النشاط والمهمة التي يؤديها فقط ، وهذا ينعكس بصورة ايجابية على ذاته وقدراته البدنية فيكون على أدراك ووعي كامل لقدراته البدنية وفي رضا تام عن أدائه .

وعلى العكس تماما الطالب الذي لا يشعر بحالة الطلاقة المثالية وتتنخفض مستوى الطلاقة لديه نجدة مشتت الانتباه ، ويشعر بعدم توافر قدراته البدنية تجاه المهارة أو المهمة التي يؤديها ، بل يجد أنها بالغة الصعوبة ، لذلك فهو بعيد كل البعد عن ذاته البدنية وبعيد كل البعد عن الآخرين

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " الإحساس بالتحكم " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " الإحساس بالتحكم " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " الإحساس بالتحكم " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية " .

وتشير هذه العلاقة إلى أن الطالب هنا حينما يشعر بحالة من الطلاقة المثلى ينعكس ذلك على طريقته في الأداء ، فيشعر بالتحكم ، وبدقة الأداء التي تجله بعيد كل البعد عن الشعور عن الشعور بالقلق حول فقدان التحكم ، وممارسة المهارة أو المهمة بدقة عالية وخاصة في المواقف الصعبة أو المتحدية له والتي تعد خبرة عالية من الطلاقة المثلى ، وهو يعد مؤشر على إحساس الطالب بذات البدنية ودرجة رضائه عنها وعن طريقته في الأداء ، وقدرته على أدراك مواطن القوة والضعف في اداؤه ، لذلك نجدة منغمسا في الأداء بشكل واضح وتركيزه عالي جدا على المهمة التي يؤديها .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " فقدان الوعي بالذات " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " فقدان الوعي بالذات " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات " ، كما توجد



علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " فقدان الوعي بالذات " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الواقعية " .

وتشير هذه العلاقة إلى أن الطالب حينما يشعر بحالة من الطلاقة النفسية المثلى يختفى لديه الاهتمام بالذات ويندمج في الأداء بشكل واضح حتى يصبح هو والنشاط شيئاً واحداً وبذلك يتحرر الطالب هنا من الوعي بالذات ويبدأ في وصف ذاته من وجهه نظر الإطار المرجعي والأخلاقي والقيم الأخلاقية وشعوره أنه شخص جيد ، وهذا يعكس على علاقته مع الآخرين بطريقة أكثر عمومية من خلال تفاعلاته مع الآخرين بشكل عام ،

وعلى العكس تماماً الطالب الذي يفتقر إلى حالة الطلاقة المثالية نجده بعيد كل البعد عن الأداء، فيشعر بالقلق بشكل واضح ويفتقر إلى الانتباه مما يجعل أدائه مشوشاً ، بشكل واضح ، فيشعر بعدم كفاية البدنية وعدم قدرته وصلاحيته كفرد في الجماعة ، وبالتالي يكون تقييمه الشخصي بعيد عن جسمه وبعيد أيضاً في علاقته عن الآخرين .

. توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " تغير الوقت " من أبعاد الطلاقة النفسية " وجميع أبعاد مفهوم الذات .

وتشير هذه العلاقة إلى أن الطالب هنا حينما يشعر بحالة الطلاقة النفسية المثلى يختفى لديه الاهتمام بذاته ، ويصبح الفرد والنشاط الذي يؤديه شيئاً واحداً ، وبذلك يتحرر الطالب من الوعي بالذات ويصبح مؤدياً للمهام والمهارة بصورة أكثر طبيعة ويؤدي بتلقائية وثقة عالية ، وبالتالي يكون اهتمام الطالب هنا من أجل أداء المهمة ، وتجدر الإشارة إلى أن الطالب يكون تركيزه بعقله وجسمه في أداء المهام أكثر من أي شيء آخر .

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " الخبرة ذاتية الهدف " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " الخبرة ذاتية الهدف " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " الخبرة ذاتية الهدف " من أبعاد الطلاقة النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .

وتشير هذه العلاقة إلى أنه كلما كان الطالب في حالة الطلاقة المثالية كلما كانت خبرته الداخلية هي مكافئة لذاته ، وشعوره بأنه يؤدي بخبرة عالية ودقة عالية فهذه في حد ذاتها خبرة ومكافئة للطالب نفسه ، نظراً لوصوله إلى مستوى من نقد الذات ومعرفة مواطن القوة والضعف في أدائه ، فيعمل على تنمية مواطن القوة ومعالجة مواطن الضعف في الأداء ، وبالتالي يشعر الطالب هنا بقيمته كعضو في جماعة وأسرته ، وهو انعكاس لأدراك الطالب لذاته بالرجوع إلى المقربين له

أما عند شعور الطالب بحالة متدنية من الطلاقة النفسية ، فلا تتوافر لديه مثل تلك الخبرة ذاتية الهدف ، بحيث يكون غير قادراً على نقد ذاته ، ومعرفة نواحي القوة والضعف في أداؤه ، وهذا ينعكس بشكل سلبي على شعوره بذاته وبقيمته كعضو في أسرة وجماعة.

. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للطلاقة النفسية وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للطلاقة النفسية وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للطلاقة النفسية وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية

وتشير هذه العلاقة إلى أن الطالب حينما يشعر بحالة من الطلاقة المثلى ينعكس ذلك على مفهومه لذاته بالإيجاب فيشعر بذاته البدنية وبقدراته البدنية ويكون على درجة عالية من الرضا النفسى عنها وعن حالته الصحية ومظهرة البدنى الخارجى ومهاراته وجنسه ،وينعكس ذلك بالإيجاب على علاقته مع الآخرين وأسرته ، فيشعر بقيمته كعضو فى أسرته وبالعلاقاته مع المحيطين به ، ويكون لديه القدرة والشجاعة على نقد ذاته ومعرفة مواطن القوة والضعف فيها ويعمل جاهداً على معالجة مواطن الضعف وتنميتها إلى الدرجة التى يرضى عنها .

بينما الطالب الذى تتدنى مستوى الطلاقة النفسية لديه نجدة ينظر لذاته نظرة متدنية ويكون غير راضى عن ذاته البدنية ومظهرة الجسمى وحالته الصحية ، وهذا بالتالى ينعكس على علاقته مع ذاته وأسرته فيشعر بأنه ليس له قيمة داخل الأسرة ، ويكون غير قادر على معرفة مواطن القوة والضعف فى ذاته ، وبالتالي لا يستطيع معالجة مواطن الضعف فيها .

. توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية والتمثلة فى " توازن المهارة بالتحدى ، اندماج الوعى بالفعل ، الأهداف الواضحة ، التغذية الراجعة ، التركيز على المهمة ، الإحساس بالتحكم ، الخبرة ذاتية الهدف ، الدرجة الكلية " ومقياس القلق ، بينما توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " فقدان الوعى بالذات " من مقياس الطلاقة النفسية ومقياس القلق ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائياً بين بعد " تغير الوقت " من مقياس الطلاقة النفسية ومقياس القلق.

وتشير هذه العلاقة إلى أن الطالب المتفوق دراسياً حينما يشعر بحالة من الطلاقة النفسية المثلى نجده يندمج فى أداء المهام المكلف بها ،وبالتالى يحدث توازن تناغم و مع المهارة التى يؤديها ، وهو وبذلك يندمج بصورة عميقة فى الأداء ، ويتم هذه لتوافر الأهداف الواضحة لديه ، وعمل التغذية الراجعة بشكل مستمر، وبذلك يتم تحقيق أهدافه ، كذلك يدل على تميز الطلاب بمستوى معتدل من القلق ، مما أدى إلى تعبئة هذه الطاقات لمواجهة المواقف ، فتحول القلق هنا إلى طاقة محفزة له . بينما الطالب الذى تدنى لديه مستوى الطلاقة النفسية يشعر أنه بعيد كل البعد عن

المهام المكلف بها ويشعر بصعوبة هذه المهام ، نظرا لعدم توافر الأهداف الواضحة لدية، وأيضاً تأخر عمل التغذية الراجعة، فأصبح غير قادر على أدراك ما لدية من مهام مكلف بها، وانعكس ذلك عليه بشكل واضح ، فشعر بحاله من بالقلق غير المعتدل الذى أثر على سلوكه بالسلب ، فنجدة يشعر بحالة من الخوف ، والتوتر الشديد ، وعدم القدرة على التركيز وعدم الثقة بذاته ، والرغبة فى الهروب من مواجهة المواقف والمشكلات ، وشعوره بحالة من التوتر قبل الأداء المهام الكلف بها .  
 . توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى أبعاد مقياس حالة الطلاقة النفسية والتمثلة فى " توازن المهارة بالتحدى ، اندماج الوعى بالفعل ، الأهداف الواضحة ، التغذية الراجعة ، التركيز على المهمة ، الإحساس بالتحكم ، الخبرة ذاتية الهدف ، الدرجة الكلية " وفى اتجاه الطلاب المتفوقين دراسياً .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جاكسون وآخرون Jackson , S.A., & Et al (١٩٩١) (١٧) ودراسة " (٢٠٠٣) (٢١) Scott " سكوت " إلى أن الطلاب المتفوقين دراسياً توفرت لديهم حالة مثلى من الطلاقة النفسية مما جعلهم مستغرقين تماماً فيما يقومون به من عمل ، كذلك أيضاً وجود توازن بين تحديات الموقف والمهارات الخاصة بالموقف المتواجدين فيه حيث تم إجراء الاثنين فى مستوى شخصى عالى ، فتوافر لديهم توازن وتناغم للأنشطة والمهارات الخاصة التى يؤدونها وبالتالي يكون هناك اندماج بصورة عميقة فى أداء هؤلاء الطلاب للأنشطة والمهارات التى يؤدونها، وهذا يدل على أن أهدافهم كانت واضحة نظراً إلى توافر حالة الطلاقة النفسية المثلى لديهم، فتميز هؤلاء الطلاب بالتحكم فيما سوف يقومون به من عمل، وبالتالي توافرت التغذية الراجعة لديهم بصوره واضحة أمدتهم بالمعلومات التى تفيدهم فى تحقيق النجاح وساعدتهم على تحقيق أهدافهم ، فكان أداء هؤلاء الطلاب مركزاً على المهمة التى يؤدونها بشكل إيجابى .

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى بعد " فقدان الوعى بالذات " من مقياس حالة الطلاقة النفسية وفى اتجاه الطلاب غير المتفوقين دراسياً .  
 ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الطالب الغير متفوق دراسياً حينما يفتقر إلى حال الطلاقة النفسية المثلى لا يشعر بذاته ويصبح شارد الفكر وذلك لأنه غير واعي بما يحدث فى عقله وجسمه ولا ويفتقر التركيز على المعلومات بصورة طبيعیه لتقييم ذاته من حيث كيف يبدو للآخرين أثناء الأداء ، فهو لا يركز على طريقته فى الأداء بشكل كبير بل يقارن أداءه بالطالب المتفوق دراسياً دائماً الأمر الذى يجعل أداءه أقل ايجابية وأقل حماساً، نظراً لأنه بعيد كل البعد عن حالة الطلاقة المثلى ،

. توجد فروق غير دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً فى بعد " تغير الوقت " من مقياس حالة الطلاقة النفسية .

وتشير هذه النتيجة إلى أن الطلاب المتفوقين دراسياً عندما يشعر بحالة من الطلاقة النفسية المثلى يكون مستغرق تماماً فيما يقوم به من مهام ، وهو بذلك لا يشعر ببعيد تغير الوقت ، وذلك بأثنتشاء الانفعالات الأخرى ، ومن ثم نجد أن التدفق حول التركيز هنا هو أكثر من مجرد تركيز ، بل هو حالة من التناغم والانسجام والاستمتاع بالأداء يشعر بها الطالب المتفوق دراسياً

، وعلى العكس تماماً الطلاب وغير المتفوقين دراسياً يشعرون ببعيد تغير الوقت نظراً لبعدهم كل البعد عن حالة الطلاقة النفسية المثلى .

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في أبعاد مقياس تنسى لمفهوم الذات والمتمثلة في "الذات البدنية، الذات الأسرية، نقد الذات، الذات الواقعية " وفي اتجاه الطلاب المتفوقين دراسياً .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة " عامر سعيد ، رياض خليل ، سوسن هودود" (٢٠٠٦) (٨) فالطالب المتفوق دراسياً حينما يصل إلى حاله من الطلاقة النفسية المثلى يشعر بذاته البدنية الأمر الذي يجعله يعمل على توظيف قدراته البدنية في التعامل بكفاءة وإيجابية لتحقيق النجاح ، ومن هنا تكون ممارسته للرياضة من أجل المتعة والرضا النفسي و محاولة تطوير أدائه من أجل الوصول إلى النجاح ، الأمر الذي يجعله يشعر بقدرته وبقيمه كعضو في أسرة جيدة ، ومن هنا يدرك الفرد لذاته وأسرته ، فالطلاب المتفوقين دراسياً حينما يصلوا إلى مستوى مناسب من حاله الطلاقة النفسية المثلى نجدهم يمارسوا الرياضة من أجل الوصول إلى معايير الامتياز وتكون معايير النجاح والفشل واضحة ومحددة لديهم ،

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في أبعاد مقياس تنسى لمفهوم الذات والمتمثلة في " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية " وفي اتجاه الطلاب غير المتفوقين دراسياً .

ويعزو الباحث هذه النتيجة على أن الطالب المتفوق دراسياً لديه مستوى عالي من تقبله لذاته وبالتالي ينعكس هذا على سلوكه التوافقي مع ذاته ومجتمعه وأسرته ، فمفهومه تجاه ذاته إيجابي لذا نجده يشعر بالسعادة والقوة والثقة بالنفس وترتقى لديه دوافعه تجاه إنجاز الأعمال ، ومن هنا نجده قادر على أداء المهمات وتحقيق الآمال والطموحات ، بينما تشير النتائج إلى أن مفهوم الذات لدى الطلاب غير المتفوقين دراسياً متدنياً ، فهم يشعرون بعدم رضاهم عن ذاتهم الشخصية والبدنية ومجتمعهم ، ومن هنا نجد أنهم لا يشعرون بالاستمتاع أثناء الممارسة للنشاط الرياضي ، فهم يمارسون من أجل النجاح فقط وليس من أجل المتعة ، كذلك عدم رضائهم عن القيمة الأخلاقية لذاتهم وإحساس الفرد منهم بأنه شخص سيئ وغير مرغوب فيه ،

- فهو يشعر بأن تفاعلاته مع الآخرين لا قيمة لها ، لذلك فهو يسلك سلوك غير مناسب من أجل النجاح وليس من أجل الاستمتاع بالممارسة .
- . توجد فروق غير دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في بعد " الذات الشخصية " من مقياس تنسى لمفهوم الذات
- وتشير هذه النتيجة إلى أن الطلاب غير المتفوقين دراسياً يشعرون بعدم إدراكهم لذاتهم وعدم رضائهم عنها ، فهم بذلك لا يشعرون بالاستمتاع أثناء الممارسة للنشاط الرياضي ولذلك نجد أن الطلاب غير المتفوقين دراسياً يمارسون من أجل النجاح فقط وليس المتعة أثناء الممارسة ، كذلك عدم رضائهم عن القيمة الأخلاقية لذاتهم ، وشعور الفرد منهم أنه شخص سيئ وغير مرغوب فيه فهو يشعر بأن تفاعلاته مع الآخرين لا قيمة لها لذلك فهو يسلك سلوك غير مناسب من أجل النجاح فقط ، وليس من أجل الاستمتاع بالممارسة .
- . توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في مقياس القلق وفي اتجاه الطلاب غير المتفوقين دراسياً .
- وتشير هذه النتيجة إلى أن الطلاب غير المتفوقين دراسياً توافرت لديهم حالة من الطلاقة النفسية السلبية مما أدى إلى انخفاض في مستوى الطلاقة النفسية المثلى بجميع مصادرها ، الأمر الذي جعلهم يشعرون بحالة من القلق والتوتر والخوف من الفشل ، فأثر ذلك على مستواهم أدائهم بالشكل الذي جعل أدائهم ضعيف وبعيد كل البعد عن التركيز حول المهمة ، كذلك أيضاً وبالتالي أنخفض مستوى الثبات الانفعالي مما أدى أنخفض مستوى والثقة بالنفس لديهم، فكانت قدرتهم على الأداء غير متوفرة ،فانتابهم شعور بالقلق والتوتر والاضطراب وعدم الاستقرار ، مما جعلهم يشعرون بحاله شرود الذهن وتوقع الفشل .
- الاستنتاجات :**
- . توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في أبعاد مقياس حالة الطلاقة النفسية والمتمثلة في " توازن المهارة بالتحدى ، اندماج الوعي بالفعل ، الأهداف الواضحة ، التغذية الراجعة ، التركيز على المهمة ، الإحساس بالتحكم ، الخبرة ذاتية الهدف ، الدرجة الكلية " وفي اتجاه الطلاب المتفوقين دراسياً .
- . توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في بعد " فقدان الوعي بالذات" من مقياس حالة الطلاقة النفسية وفي اتجاه الطلاب غير المتفوقين دراسياً .
- . توجد فروق غير دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في بعد " تغير الوقت " من مقياس حالة الطلاقة النفسية .
- . توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في مقياس دافع الانجاز وفي اتجاه الطلاب المتفوقين دراسياً .

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في أبعاد مقياس تنسى لمفهوم الذات والمتمثلة في " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " وفي اتجاه الطلاب المتفوقين دراسياً .

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في أبعاد مقياس تنسى لمفهوم الذات والمتمثلة في " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية " وفي اتجاه الطلاب غير المتفوقين دراسياً .

. توجد فروق غير دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في بعد " الذات الشخصية " من مقياس تنسى لمفهوم الذات

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في مقياس القلق وفي اتجاه الطلاب غير المتفوقين دراسياً .

#### التوصيات :

- التأكيد على أهمية الطلاقة النفسية من خلال البرنامج النفسية ومدى تأثيرها نحو التفوق.
- ضرورة الاهتمام بأجراء العديد من الدراسات والبحوث التي تهتم بأبعاد الطلاقة النفسية .
- إجراء الاختبارات النفسية بصورة مستمرة وذلك لتقويم الجوانب النفسية لجميع الطلاب .
- ضرورة الاهتمام بوجود الاختصاصي النفسي .
- الاهتمام تنمية الطلاقة النفسية وذلك للحد من مشاعر القلق والتوتر.
- ضرورة الاهتمام بتنمية الجوانب النفسية التي من شأنها تحسين حالة الطلاقة النفسية لدى الطلاب لما لها من تأثير فعال على دافعية الإنجاز .
- الاهتمام بدراسة حالة الطلاقة النفسية المثلى ومدى علاقتها بالمتغيرات النفسية الأخرى التي تؤدي إلى بتحقيق الخبرة المثلى في المواقف المختلفة .
- الاسترشاد بنتائج مقياس حالة الطلاقة النفسية ومقاييس دافعية الإنجاز ،القلق،مفهوم الذات وذلك للتوجيه الأمثل للطلاب .

## لمراجع :

- ١- أبو بكر مرسى محمد: أزمة الهوية فى المراهقة والحاجة للإرشاد النفسى ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ٢٠٠٢م .
- ٢- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م
- ٣- إيمان عبد الله زيد: الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركين فى أسبوع شباب الجامعات الثامن جامعة المنوفية ، مجلة كلية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٨م
- ٤- حامد عبد السلام زهران : التوجيه والإرشاد النفسى ، منشورات جامعة دمشق ، ١٩٨٩م .
- ٥- خليل شكور: أمراض المجتمع . الأسباب والتصنيف التفسير ، الوقاية و العلاج ، دار العربية للعلوم ، ١٩٩٨م.
- ٦- سامية عباس القطان: دراسة تجريبية معمليّة للعلاقة بين مستوى القلق والأداء المعملّى، القاهرة ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، ١٩٨١م .
- ٧- سيد محمد خير الله: علم النفس التعليمى، أسسه النظرية والتجريبية ، مكتبة الفلاح، الكويت ، ١٩٨٣م
- ٨- عامر سعيد الخيكانى ، رياض خليل حماس ، سوسن هودود عبيد : الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبى الكرة الطائرة فى العراق ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الخامس، ١٤ ، كلية التربية البدنية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٦م .
- ٩- فاطمة النبوى: تعديل سلوك الشباب المنحرفات بالمؤسسات الإبداعية عن طريق الأنشطة الرياضية، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية بنات ، ١٩٨٠م.
- ١٠- فتحى مصطفى الزيات : الأسس المعرفية للتكوين العقلى وتجهيز المعلومات المنصدرة ، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٥م .
- ١١- محمد حسن علاوى : سيكولوجية العدوان والعنف فى الرياضة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨م .
- ١٢- محمد حسن علاوى : مدخل علم النفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٨م
- ١٣- محمد سالم سعيد العجيلى : الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز ومركز التحكم لدى الرياضيين من طلاب جامعة المنيا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ، ٢٠٠٥م .
- ١٤- محمد عبد العزيز عبد المجيد: الطلاقة النفسية وعلاقتها بالانجاز لمتسابقى الميدان المضمار، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٥م.
- ١٥- مصطفى مجاهد عبد العزيز: الطلاقة النفسية وعلاقتها بالعدوان وتوجه الهدف لدى لاعبي

الكاراتيه بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المنيا، كلية التربية الرياضية،  
٢٠٠٧ م.

١٦- نجلاء عباس محمد على: تأثير برنامج نشاط رياضي مقترح على بعض الجوانب غير  
المعرفية لدى أطفال المؤسسات الأيوائية بمحافظة أسيوط ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية  
التربية الرياضية جامعة أسيوط ١٩٩٥ م .

#### المراجع باللغة الأجنبية :

- 17- **Jackson, S.A (1991)** :Examination flow Experience in sport contexts ,  
Implication for peak performance paper presented at the annual  
meeting of the association for the advancement of applied spore  
psychology , savannah .
- 18- **Jackson , S.A., & Et al (1998)** : psychological correlates of flow in  
sport : journal of sport & Exercise psychology.
- 19- **Csikszentmihalyi,M., ( 1990)** : flow the psychology of optimal  
experience , New York , Harper and row publishers
- 20- **Robert, N., et., al.(2001)**. The relationship between perceived factors  
that help to attained optimal flow states, hand book of sport  
psychology John Wiley& Sons inc. 2 ed.
- 21-Scott.(2003). Examining the relationship between flow and  
psychological constructs established in the coading process,  
Book of abstracts. European congress of sport psychology  
Copenhagen 22-27 July. P 60.



## ملخص البحث باللغة العربية

الطلاق النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب غير المعرفية لدى الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

\* أبراهم رشاد محمد

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على :

- ١ - العلاقة بين الطلاق النفسية وبعض الجوانب غير المعرفية (دافعية الإنجاز، مفهوم الذات، القلق) لدى الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- ٢ - التعرف على الفروق بين الطلبة والطالبات المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا فى بعض الجوانب غير المعرفية (الطلاق النفسية ، دافعية الإنجاز ، مفهوم الذات ، القلق) .

ومن أهم نتائج البحث :

- . توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الطلاق النفسية والتمثلة فى " توازن المهارة بالتحدى ، اندماج الوعى بالفعل ، الأهداف الواضحة ، التغذية الراجعة ، التركيز على المهمة ، الإحساس بالتحكم ، الخبرة ذاتية الهدف ، الدرجة الكلية للمقياس " ومقياس دافع الانجاز ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين بعد " فقدان الوعى بالذات " من مقياس الطلاق النفسية ومقياس دافع الانجاز ، كما توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " تغير الوقت " من مقياس الطلاق النفسية ومقياس دافع الانجاز .
- . توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين بعد " توازن المهارة بالتحدى " من أبعاد الطلاق النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات البدنية ، الذات الأسرية ، نقد الذات ، الذات الواقعية " ، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين بعد " توازن المهارة بالتحدى " من أبعاد الطلاق النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الأخلاقية ، الذات الاجتماعية ، تقبل الذات " ، كما

- توجد علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا بين بعد " توازن المهارة بالتحدى " من أبعاد الطلاق النفسية " وأبعاد مفهوم الذات " الذات الشخصية ، الذات الإدراكية " .

ومن أهم التوصيات :

- التأكيد على أهمية الطلاق النفسية من خلال البرنامج النفسية ومدى تأثيرها نحو التفوق .
- ضرورة الاهتمام بأجراء العديد من الدراسات والبحوث التى تهتم بأبعاد الطلاق النفسية .

ملحق (أ)  
مقياس الطلاقة النفسية ( خبرة النشاط )

### مقياس الطلاقة النفسية ( خبرة النشاط )

مقياس سمة الطلاقة النفسية خبرة النشاط ( DFS - 2 ) تعريب : أ.د./ حسن حسن عبده عبد الله  
 الاسم: ..... العمر: ..... الكلية أو السنة الدراسية: .....نوع الرياضة: .....  
 مستوى الممارسة: .....مدة الممارسة: ..... تاريخ الإجراء: .....  
 التعليمات :

من فضلك أجب على الأسئلة الآتية التي تتعلق بخبرتك في النشاط الذي اخترته وهذه  
 الأسئلة ترتبط بالأفكار والمشاعر التي قد تعيشها أثناء الاشتراك في النشاط قد تعيش هذه السمات  
 أو الخصائص بعض الوقت ، كل الوقت أو قد لا تعيشها على الإطلاق ليس هناك إجابات  
 خاطئة أو صحيحة ، فكر في كيف تعيش خبرة كل خاصية من هذه الخصائص بصفة عامة أثناء  
 النشاط ، وضع دائرة على الرقم الذي يمثلها أحسن تمثيل :

م	العبارات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
	<u>عندما أشترك في نشاط :</u>					
١-	يواجهني تحد ولكن اعتقد أن مهاراتي ستسمح لي بمقابلة هذا التحدي .	١	٢	٣	٤	٥
٢-	أقوم بالحركات الصحيحة دون تفكير أثناء محاولة القيام بذلك	١	٢	٣	٤	٥
٣-	أعرف بوضوح ما ينبغي أن أقوم به .	١	٢	٣	٤	٥
٤-	يكون الأمر واضح بالنسبة لي عن كيفية سير أدائي .	١	٢	٣	٤	٥
٥-	يرتكز اهتمامي كلياً على ما أقوم به.	١	٢	٣	٤	٥
٦-	يكون لدى أحساس بالتحكم فيما أقوم به أو أفعله .	١	٢	٣	٤	٥
٧-	لا أهتم بما قد يفكر فيه الآخرون تجاهي .	١	٢	٣	٤	٥
٨-	يبدو أن الوقت يتغير إما أن ( يبطئ أو يسرع ) .	١	٢	٣	٤	٥
٩-	استمتع حقيقة بخبرة ما قمت به .	١	٢	٣	٤	٥
١٠-	استطيع بقدراتي أن أجازي التحدي العالي للموقف .	١	٢	٣	٤	٥
١١-	يبدو أن الأشياء تحدث بطريقة آلية .	١	٢	٣	٤	٥
١٢-	يكون لدى إحساس قوى بما أريد القيام به .	١	٢	٣	٤	٥
	<u>عندما أشترك في نشاط :</u>					
١٣-	أكون على وعى بمدى الجودة التي أؤدي بها .	١	٢	٣	٤	٥
١٤-	لا ابذل أى جهد ( لا يتطلب الأمر جهداً ) في التركيز فيما يحدث	١	٢	٣	٤	٥
١٥-	أشعر بأنني أستطيع التحكم فيما أقوم به .	١	٢	٣	٤	٥

٥	٤	٣	٢	١	١٦- لا أهتم ولا أنشغل بطريقة تقويم الآخرين لى .
٥	٤	٣	٢	١	١٧- يبدو أن الطريقة التى يمر بها الوقت مختلفة عن المعتاد .
٥	٤	٣	٢	١	١٨- استمتع بهذا الأداء وأرغب فى تكراره مرة أخرى .
٥	٤	٣	٢	١	١٩- أشعر بأننى كفاء بدرجة كافية لمقابلة المتطلبات المرتفعة أو العالية للموقف .
٥	٤	٣	٢	١	٢٠- أؤدى بطريقة آلية دون أن أفكر طويلاً .
٥	٤	٣	٢	١	٢١- أعرف ما الذى يجب على أن أنجزه .
٥	٤	٣	٢	١	٢٢- تكون لدى فكرة جيدة أثناء أدائى عن جودة ما أفعله
٥	٤	٣	٢	١	٢٣- يكون لدى تركيز كامل أو كلى .
٥	٤	٣	٢	١	٢٤- يكون لدى شعور بالتحكم الكامل أو الكلى .
٥	٤	٣	٢	١	٢٥- لا أهتم ولا أنشغل بطريقة تقديم نفسى .
٥	٤	٣	٢	١	٢٦- يبدو وكأن الوقت يمر سريعاً .
٥	٤	٣	٢	١	٢٧- يكون لدى شعور رائع وعظيم فى نهاية الأداء
٥	٤	٣	٢	١	٢٨- تكون مهارتى والتحدى فى مستوى عال ومتكافئ .
٥	٤	٣	٢	١	٢٩- أقوم بعمل الأشياء بطريقة تلقائية وآلية بدون الحاجة للتفكير الطويل .
٥	٤	٣	٢	١	٣٠- تكون أهدافى محددة بصورة واضحة .
٥	٤	٣	٢	١	٣١- أستطيع أن أعبر من الطريقة التى أؤدى بها عن جودة أدائى
٥	٤	٣	٢	١	٣٢- أكون مركزاً تماماً على المهمة التى بين يدي .
٥	٤	٣	٢	١	٣٣- أشعر بالتحكم الكامل فى جسمى .

بارك الله فى حسن تعاونك

ملحق (ب)  
مقياس دافعية الانجاز

## مقياس دافعية الانجاز

## اختبار الدافع للانجاز للأطفال والراشدين

## Questionnaire Measure of Achievement Motivation

الاسم : ..... العمر : ..... الجنس : ذكر / أنثى

## تعليمات

- ١- يستخدم هذا الاختبار لقياس مقدار دافع الفرد للانجاز
- ٢- يتكون الاختبار من ( ٢٨ ) فقرة غير كاملة ويلى كلا منها عدد من العبارات التي يمكن أن يكمل كلا منها الفقرة ، ويوجد أمام كل عبارة قوسان .
- ٣- أقرأ الفقرة الناقصة ثم اختر العبارة التي ترى أنها تكمل الفقرة وضع علامة ( X ) بين القوسين الموجودين أمام هذه العبارة ، لا تضع أكثر من علامة في السؤال الواحد .
- ٤- لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة ، فالإجابة الصحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك بصدق .

مثال : أرى أن المواد التي ادرسها :

( ) ..... ( أ ) صعبة جدا

( ) ..... ( ب ) صعبة

( ) ..... ( ج ) لا صعبة ولا سهلة

( X ) ..... ( د ) سهلة

( ) ..... ( هـ ) سهلة جدا

فإذا كان المفحوص يرى أن المواد التي يدرسها سهلة فأنه يضع العلامة التي بين القوسين

أمام العبارة ( د ) . لا تقلب الصفحة حتى يؤذن لك

الباحث

## ١- أن العمل شيء :

- (١) ..... ( أ ) أتمنى ألا أفعله .  
 (٢) ..... (ب) لا أحب أدائه كثيرا جدا  
 (٣) ..... ( ج ) أتمنى أن أفعله  
 (٤) ..... ( د ) أحب أدائه  
 (٥) ..... ( ة ) أحب أدائه كثيرا جدا

## ٢- فى المدرسة يعتقدون أنى :

- (٥) ..... ( أ ) أعمل بشدة جدا  
 (٤) ..... (ب) أعمل بتركيز  
 (٣) ..... ( ج ) أعمل بغير تركيز  
 (٢) ..... ( د ) غير مكترث بعض الشئ

## ٣- أرى أن الحياة التى لا يعمل فيها الإنسان مطلقا :

- (١) ..... ( أ ) مثالية  
 (٢) ..... (ب) سارة جدا  
 (٣) ..... ( ج ) سارة  
 (٤) ..... ( د ) غير سارة  
 (٥) ..... ( ة ) غير سارة جدا

## ٤- أن ننفق قدرا من الوقت للاستعداد لشئ هام :

- (١) ..... ( أ ) لا قيمة له فى الواقع  
 (٢) ..... (ب) غالبا ما يكون أمرا سادجا  
 (٣) ..... ( ج ) غالبا ما يكون مفيدا  
 (٤) ..... ( د ) له قدر كبير من الأهمية  
 (٥) ..... ( ة ) ضرورى للنجاح

## ٥- عندما أعمل تكون مسؤوليتى أمام نفسى :

- (٥) ..... ( أ ) مرتفعة جدا  
 (٤) ..... (ب) مرتفعة  
 (٣) ..... ( ج ) ليست مرتفعة ولا منخفضة  
 (٤) ..... ( د ) منخفضة  
 (٥) ..... ( ة ) منخفضة جدا

## ٦- عندما يشرح المعلم الدرس :

- (٤) ..... ( أ ) أعقد العزم على أبذل قصارى جهدى وأن أعطى عن نفسى انطبعا حسنا  
 (٣) ..... (ب) أوجه انتباها شديدا عادة إلى الأشياء التى تقال  
 (٢) ..... (ج) تتشتت أفكارى كثيرا فى أشياء أخرى  
 (١) ..... ( د ) لى ميل كبير إلى الأشياء التى لا علاقة لها بالمدرسة  
 ٧-أعمل عادة :

- (٤) ..... ( أ ) أكثر بكثير مما قررت أن أعمله  
 (٣) ..... (ب) أكثر بقليل مما قررت أن أعمله  
 (٢) ..... ( ج ) أقل بقليل مما قررت أن أعمله  
 (١) ..... ( د ) أقل بكثير مما قررت أن أعمله

٨-أذا لم أصل إلى هدفى ولم أؤدى مسؤوليتى تماما عندئذ :

- (٥) ..... ( أ ) أستمر فى بذل قصارى جهدى للوصول إلى هدفى  
 (٤) ..... (ب) ابذل جهدى مرة أخرى للوصول إلى هدفى  
 (٣) ..... ( ج ) أجد من الصعوبة أن أحاول مرة أخرى  
 (١) ..... ( د ) أتخلى عن هدفى عادة

٩-أعتقد أن عدم إهمال الواجب المدرسى :

- (١) ..... ( أ ) غير هام جدا  
 (٢) ..... (ب) غير هام  
 (٣) ..... (ج) هام  
 (٤) ..... (د) هام جدا

١٠-إن بدأ الواجب المنزلى يكون :

- (١) ..... ( أ ) مجهودا كبيرا جدا  
 (٢) ..... (ب) مجهودا كبيرا  
 (٣) ..... ( ج ) مجهودا متوسطا  
 (٤) ..... ( د ) مجهودا قليلا  
 (٥) ..... ( هـ ) مجهودا قليلا جدا

١١-عندما أكون فى المدرسة فأنا المعايير التى أضعتها لنفسى بالنظر إلى دروسى تكون :

- (٥) ..... (أ) مرتفعة جدا  
 (٤) ..... (ب) مرتفعة  
 (٣) ..... (ج) متوسطة  
 (٢) ..... ( د ) منخفضة



(١) ..... ( هـ ) منخفضة جدا  
 ١٢- إذا دعيت إثناء أداء الواجب المنزلى إلى مشاهدة التلفزيون آة سماع الراديو  
 فأنى بعد ذلك:

- (٤) ..... ( أ ) دائما أعود مباشرة إلى المذاكرة  
 (٣) ..... (ب) أستريح قليلا ثم أعود إلى العمل  
 (٢) ..... (ج) أتوقف قليلا قبل أن أبدأ العمل مرة أخرى  
 (١) ..... ( د ) أجد أن الأمر شاق جدا كى أبدأ مرة أخرى

١٣- أن العمل الذى يتطلب مسؤولية كبيرة :

- (٥) ..... ( أ ) أحب أن أؤديه كثيرا  
 (٤) ..... (ب) أحب أن أؤديه أحيانا  
 (٣) ..... ( ج ) أؤديه فقط إذا كوفنت عليه جدا  
 (٢) ..... ( د ) لا أعتقد أن أكون قادرا على تأديته  
 (١) ..... ( هـ ) لا يجذبنى تماما

١٤- يعتقد الآخر ون أنى :

- (٥) ..... ( أ ) أذاكر بشدة جدا  
 (٤) ..... (ب) أذاكر بشدة  
 (٣) ..... ( ج ) أذاكر بدرجة متوسطة  
 (٢) ..... ( د ) لا أذاكر بشدة جدا  
 (١) ..... ( هـ ) لا أذاكر بشدة  
 ١٥- أعتقد أن الوصول إلى مركز مرموق فالمجتمع يكون :

- (١) ..... ( أ ) غير هام  
 (٢) ..... ( ب ) له أهمية قليلة  
 (٣) ..... ( ج ) ليس هاما جدا  
 (٤) ..... ( د ) هاما إلى حد ما  
 (٥) ..... ( هـ ) هام جدا

١٦- عند عمل شئ صعب فأئننى :

- (١) ..... ( أ ) أتخلى عنه سريعا جدا  
 (٢) ..... (ب) أتخلى عنه سريعا  
 (٣) ..... ( ج ) أتخلى عنه بسرعة متوسطة  
 (٤) ..... ( د ) لا أتخلى عنه سريعا جدا

(٥)..... ( ه ) أظل أواصل العمل عادة

١٧- أن بصفة عامة :

(٤)..... ( أ ) أخطط للمستقبل فى معظم الأحيان

(٣)..... ( ب ) أخطط للمستقبل كثيرا

(٢)..... ( ج ) لا أخطط للمستقبل كثيرا

(١)..... ( د ) أخطط للمستقبل بصعوبة كبيرة

١٨- أرى زملائى فالمدرسة اللذين يذاكرون بشدة جدا :

(٥)..... ( أ ) مهذبين جدا

(٤)..... ( ب ) مهذبين

(٣)..... ( ج ) مهذبين كالآخرين اللذين لا يذاكرون بنفس الشدة

(٢)..... ( د ) غير مهذبين

(١)..... ( ه ) غير مهذبين على الإطلاق

١٩- فى المدرسة أعجب بالأشخاص اللذين يحققون مركزا مرموقا فى الحياة :

(٤)..... ( أ ) كثيرا جدا

(٣)..... ( ب ) كثيرا

(٢)..... ( ج ) قليلا

(١)..... ( د ) بدرجة صفر

٢٠- عندما أرغب فى عمل شئ أتسلى به :

(٤)..... ( أ ) عادة لا يكون لدى وقت لذلك

(٣)..... ( ب ) غالبا لا يكون لدى وقت لذلك

(٢)..... ( ج ) أحيانا يكون لدى قليل جدا من الوقت

(١)..... ( د ) دائما يكون لدى وقت

٢١- أكون عادة :

(٥)..... ( أ ) مشغولا جدا

(٤)..... ( ب ) مشغولا

(٣)..... ( ج ) غير مشغول كثيرا

(٢)..... ( د ) غير مشغول

(١)..... ( ه ) غير مشغول على الإطلاق

٢٢- يمكن أن أعمل فى شئ ما بدون تعب لمدة :

(٥)..... ( أ ) طويلة جدا

- (٤) ..... (ب) طويلة
- (٣) ..... (ج) متوسطة
- (٢) ..... (د) قصيرة
- (١) ..... (هـ) قصيرة جدا
- ٢٣- إن علاقتي الطيبة بالمعلمين في المدرسة :
- (٥) ..... (أ) ذات قدر كبير جدا
- (٤) ..... (ب) ذات قدر
- (٣) ..... (ج) أعتقد أنها غير ذات قدر
- (٢) ..... (د) أعتقد أنها مبالغ في قيمتها
- (١) ..... (هـ) أعتقد أنها غير هامة تماما
- ٢٤- يتبع الأولاد أباءهم في إدارة الأعمال لأنهم
- (٤) ..... (أ) يريدون توسيع وامتداد الأعمال
- (٣) ..... (ب) محظوظون لأن آبائهم مديرون
- (٢) ..... (ج) يمكن أن يضعوا أفكارهم الجديدة تحت الاختبار
- (١) ..... (د) يعتبرون أن هذه أسهل وسيلة لكسب قدر كبير من المال
- ٢٥- بالنسبة للمدرسة أكون :
- (٥) ..... (أ) في غاية الحماس
- (٤) ..... (ب) متحمسا جدا
- (٣) ..... (ج) غير متحمس بشدة
- (٢) ..... (د) قليل الحماس
- (١) ..... (هـ) غير متحمس على الإطلاق
- ٢٦- التنظيم شئ :
- (٤) ..... (أ) أحب أن أمارسه كثيرا جدا
- (٣) ..... (ب) أحب أن أمارسه
- (٢) ..... (ج) لا أحب أن أمارسه كثيرا جدا
- (١) ..... (د) لا أحب أن أمارسه على الإطلاق
- ٢٧- عندما أبدأ شيئا فأنى :
- (٤) ..... (أ) لا أنهيه بنجاح على الإطلاق
- (٣) ..... (ب) أنهيه بنجاح نادرا
- (٢) ..... (ج) أنهيه بنجاح أحيانا

(١) ..... ( د ) أنهيه بنجاح عادة

٢٨- بالنسبة للمدرسة أكون :

(١) ..... ( أ ) متضايقا كثيرا جدا

(٢) ..... ( ب ) متضايقا كثيرا

(٣) ..... ( ج ) أتضايق أحيانا

(٤) ..... ( د ) أتضايق نادرا

(٥) ..... ( هـ ) لا أتضايق مطلقا

ملحق (ج)  
مقياس تنسي لمفهوم الذات

### مقياس تنسى لمفهوم الذات

- العبارات التالية تساعد على وصف نفسك كما تراها .
- أجب على هذه العبارات كما لو كنت تصف نفسك لنفسك .
- أقرأ كل عبارة بعناية ثم أختار استجابة واحدة من الاستجابات الخمسة التالية وارسم دائرة حولها ، الاستجابات هي :

١ = لا تنطبق على تماما

٢ = لا تنطبق على غالبا

٣ = تنطبق على أحيانا ولا تنطبق على أحيانا أخرى

٤ = تنطبق على غالبا

٥ = تنطبق على تماما

هذا ليس أختيار وليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة

شكرا لحسن تعاونكم ،،،

الاستجابات					العبارات	م
٥	٤	٣	٢	١	أمتلك جسما سليما .	١.
٥	٤	٣	٢	١	أن اشخص جذاب .	٢.
٥	٤	٣	٢	١	أعتبر نفسي شخصا عاطفيا .	٣.
٥	٤	٣	٢	١	أنا شخص مهذب .	٤.
٥	٤	٣	٢	١	أنا شخص أمين .	٥.
٥	٤	٣	٢	١	أنا شخص سيء .	٦.
٥	٤	٣	٢	١	أنا شخص مرح .	٧.
٥	٤	٣	٢	١	أنا شخص هادئ وسلس .	٨.
٥	٤	٣	٢	١	أنا لا شيء .	٩.
٥	٤	٣	٢	١	لدى أسرة تساعدني دائما في أى نوع من المشاكل .	١٠.
٥	٤	٣	٢	١	أنا عضو في أسرة سعيدة .	١١.
٥	٤	٣	٢	١	أصدقائي لا يثقوا بي .	١٢.
٥	٤	٣	٢	١	أنا شخص ودود .	١٣.
٥	٤	٣	٢	١	أنا مشهور بين الرجال .	١٤.
٥	٤	٣	٢	١	لا أهتم بما يفعله الآخرون .	١٥.
٥	٤	٣	٢	١	لا أقول الصدق دائما .	١٦.
٥	٤	٣	٢	١	يعتريني الغضب أحيانا .	١٧.
٥	٤	٣	٢	١	أحب أن أبدو وسيما في كل الأوقات .	١٨.
٥	٤	٣	٢	١	أنا مثقل بالأوجاع والآلام .	١٩.
٥	٤	٣	٢	١	أنا شخص مريض .	٢٠.
٥	٤	٣	٢	١	أنا شخص متدين .	٢١.
٥	٤	٣	٢	١	أنا فاشل أخلاقيا .	٢٢.
٥	٤	٣	٢	١	أنا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية ز	٢٣.
٥	٤	٣	٢	١	لدى قدر من ضبط النفس .	٢٤.
٥	٤	٣	٢	١	أنا شخص حقود .	٢٥.
٥	٤	٣	٢	١	أفقد أعصابي .	٢٦.
٥	٤	٣	٢	١	أنا شخص مهم بالنسبة لأصدقائي وأسرتي .	٢٧.
٥	٤	٣	٢	١	أنا غير محبوب من أسرتي .	٢٨.
٥	٤	٣	٢	١	أشعر أن أسرتي لا تثق بي .	٢٩.
٥	٤	٣	٢	١	أنا مشهور بين النساء .	٣٠.
٥	٤	٣	٢	١	أنا غاضب من العالم كله .	٣١.
٥	٤	٣	٢	١	من الصعب مصادقتي .	٣٢.
٥	٤	٣	٢	١	في بعض الأحيان أفكر في أشياء سيئة جدا لا يصح الحديث عنها	٣٣.
٥	٤	٣	٢	١	أحيانا عندما أكون على غير ما يرام ينتابني الضيق .	٣٤.
٥	٤	٣	٢	١	لست بدينا جدا أو نحيفا جدا .	٣٥.

الاستجابات					العبارات	م
٥	٤	٣	٢	١	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هي عليها .	٣٦.
٥	٤	٣	٢	١	بودى أن أغير بعض الأجزاء من جسمي	٣٧.
٥	٤	٣	٢	١	أنا راض عن سلوكي الأخلاقي	٣٨.
٥	٤	٣	٢	١	أنا راض عن صلتي بالله .	٣٩.
٥	٤	٣	٢	١	ينبغي أن أذهب إلى الجامع ( الكنيسة ) أكثر من ذلك .	٤٠.
٥	٤	٣	٢	١	أنا راض بأن أكون كما أنا تماما .	٤١.
٥	٤	٣	٢	١	أنا لطيف تماما كما يجب على أن أكون .	٤٢.
٥	٤	٣	٢	١	احترم نفسي .	٤٣.
٥	٤	٣	٢	١	أنا راض عن علاقتي الأسرية .	٤٤.
٥	٤	٣	٢	١	أفهم أسرتي تماما كما يجب على أن أكون.	٤٥.
٥	٤	٣	٢	١	يجب على أن أثق في أسرتي أكثر من ذلك .	٤٦.
٥	٤	٣	٢	١	أنا اجتماعي كما أود أن أكون .	٤٧.
٥	٤	٣	٢	١	أحاول أن أرضى الآخرين ولكني لا أبالغ في ذلك .	٤٨.
٥	٤	٣	٢	١	لست صالحا إطلاقا من وجهة النظر الاجتماعية .	٤٩.
٥	٤	٣	٢	١	لا أحب كل من أعرفهم .	٥٠.
٥	٤	٣	٢	١	اضحك أحيانا من النكت التي قد تخرج عن حدود اللياقة	٥١.
٥	٤	٣	٢	١	لست طويلا جدا أو قصيرا جدا.	٥٢.
٥	٤	٣	٢	١	لا أشعر أنني علة ما يرام كما يجب	٥٣.
٥	٤	٣	٢	١	يجب أن يكون لدى جاذبية أكثر من ذلك .	٥٤.
٥	٤	٣	٢	١	أنا متدين كما أريد أن أكون .	٥٥.
٥	٤	٣	٢	١	بودى أن أكون جديرا بالثقة أكثر من ذلك .	٥٦.
٥	٤	٣	٢	١	لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة .	٥٧.
٥	٤	٣	٢	١	أنا أنيق كما أود أن أكون .	٥٨.
٥	٤	٣	٢	١	أنا لست الشخص الذي أن أكونه .	٥٩.
٥	٤	٣	٢	١	أرغب في ألا أستسلم بسهولة كما أفعل .	٦٠.
٥	٤	٣	٢	١	أعامل والدي كما يجب على معاملتهما(استخدم الفعل في حالة الوفاة).	٦١.
٥	٤	٣	٢	١	أنا حساس جدا لما تقوله أسرتي .	٦٢.
٥	٤	٣	٢	١	يجب أن أحب أسرتي أكثر من ذلك .	٦٣.
٥	٤	٣	٢	١	أنا راضى عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين .	٦٤.
٥	٤	٣	٢	١	يجب أن أكون أكثر أدبا بالنسبة للآخرين .	٦٥.
٥	٤	٣	٢	١	ينبغي أن أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين .	٦٦.
٥	٤	٣	٢	١	أروح الشائعات قليلا في بعض الأحيان .	٦٧.
٥	٤	٣	٢	١	أشعر أحيانا برغبة في السب .	٦٨.
٥	٤	٣	٢	١	اعتنى بنفسى جيدا من الناحية البدنية .	٦٩.
٥	٤	٣	٢	١	أحاول أن أهتم بمظهري .	٧٠.



الاستجابات					العبارات	م
٥	٤	٣	٢	١	غالبًا ما أتصرف كما لو كنت غير ماهر .	٧١.
٥	٤	٣	٢	١	أنا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي .	٧٢.
٥	٤	٣	٢	١	أحاول أن أنغير عندما اعرف أنني أقوم بأشياء خاطئة .	٧٣.
٥	٤	٣	٢	١	أفعل أحيانا أشياء سيئة جدا .	٧٤.
٥	٤	٣	٢	١	أستطيع دائما العناية بنفسى فى أى وقت .	٧٥.
٥	٤	٣	٢	١	أتحمل التأنيب عن أشياء دون أن أفقد أعصابى .	٧٦.
٥	٤	٣	٢	١	أفعل أشياء بدون تفكر مسبق فيها .	٧٧.
٥	٤	٣	٢	١	أحاول أن أكون عادلا مع أصدقائى وأسرتى .	٧٨.
٥	٤	٣	٢	١	أشعر باهتمام حقيقى نحو أسرتى .	٧٩.
٥	٤	٣	٢	١	أستسلم لوالدى ( أستخدم الفعل الماضى فى حالة الوفاة ) .	٨٠.
٥	٤	٣	٢	١	أحاول أن أفهم وجهة نظر الزملاء الآخرين .	٨١.
٥	٤	٣	٢	١	أتعامل فى يسر مع الآخرين .	٨٢.
٥	٤	٣	٢	١	لا أسامح الآخرين بسهولة .	٨٣.
٥	٤	٣	٢	١	أفضل الفوز على الهزيمة فى اللعب .	٨٤.
٥	٤	٣	٢	١	أشعر أنني على ما يرام معظم الوقت .	٨٥.
٥	٤	٣	٢	١	مستوى أدائى الرياضى ضعيف .	٨٦.
٥	٤	٣	٢	١	نومى قليل .	٨٧.
٥	٤	٣	٢	١	أفعل ما هو صواب معظم الوقت .	٨٨.
٥	٤	٣	٢	١	أستخدم أحيانا وسائل غير مشروعة لشق طريقى .	٨٩.
٥	٤	٣	٢	١	أجد صعوبة فى أن أفعل ما هو صحيح .	٩٠.
٥	٤	٣	٢	١	أحل مشاكلى بسهولة تامة .	٩١.
٥	٤	٣	٢	١	أعبر عن رأى كثيرا .	٩٢.
٥	٤	٣	٢	١	أحاول أن أهرب من مشاكلى .	٩٣.
٥	٤	٣	٢	١	أقوم بأداء نصيبى من العمل فى المنزل .	٩٤.
٥	٤	٣	٢	١	أتشاجر مع أسرتى .	٩٥.
٥	٤	٣	٢	١	لا أتصرف بالطريقة التى ترى أسرتى أنه يجب على أن أتصرف بها .	٩٦.
٥	٤	٣	٢	١	أرى جوانب حسنة فى كل من التقيت بهم من الناس .	٩٧.
٥	٤	٣	٢	١	لا أشعر بالراحة مع بقية الناس .	٩٨.
٥	٤	٣	٢	١	أجد صعوبة فى التحدث مع الغرباء .	٩٩.
٥	٤	٣	٢	١	أحيانا أؤجل عمل اليوم إلى الغد .	١٠٠.

ملحق (د)  
مقياس القلق لسيلبرجر (كسمة)

## مقياس القلق لسبيلبرجر (كسمة )

الاسم / .....  
 السن / .....  
 النوع / .....  
 التاريخ / .....

### تعليمات الاختبار :

فيما يلي بعض العبارات التي يستخدمها الناس ليدفوا أنفسهم ، أقرأ كل عبارة وضع دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحيث تنطبق مع حالتك التي تشعر بها بصفة عامة .

- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة .

- لا تضع وقتاً طويلاً أمام أي عبارة وحاول أن تحدد الإجابة التي تبدو

- أنها تصف بدقة مشاعرك بصفة عامة .

الباحث

م	العبارات	أبدا تقريبا	أحيانا	غالبا	دائما تقريبا
١	أشعر بسرور				
٢	أتعب بسرعة				
٣	أشعر أنني أكاد أبكي				
٤	أود لو كنت سعيدا مثل الآخرين				
٥	أخسر بعض الأشياء لأننى لا أستطيع اتخاذ قرار بسرعة كافية				
٦	أشعر باستقرار				
٧	أنا هادئ وأعصابى باردة				
٨	أشعر بأن المتاعب تتراكم على لدرجة أننى لا أستطيع التغلب عليها				
٩	أقلق كثيرا من أشياء لا تستدعى حقيقة أن أقلق منها				
١٠	أنا سعيد				
١١	أميل إلى أخذ الأمور بجدية				
١٢	أشعر بعدم الثقة فى نفسى				
١٣	أشعر باطمئنان				
١٤	أحاول تجنب مواجهة مشكلة أو صعوبة				
١٥	أشعر باكتئاب				
١٦	أنا مرتاح البال				
١٧	تدور فى ذهنى بعض أفكار غير هامة تضايقنى				
١٨	عندما أفشل فى شئ لا أستطيع أن أبعد عن فكرى				
١٩	أنا شخص ثابت				
٢٠	أصبح فى حالة توتر وارتباك عندما أفكر فى حياتى الحالية				