



## بناء مقياس إدارة الذات للاعبين كرة اليد

د/ محمد صلاح أبو سريع محمد

### الملخص



يشير إم جييه ريان، 2006 أن الثقة بالنفس من أهم المهارات التي ترتبط بإدارة الذات، فالثقة بالنفس تعتبر سبباً رئيسياً في الإبداع والنجاح، فهي عبارة عن نسيج مركب من ثلاث صفات عاطفية وروحية متمثلة في "إدراك الذات، قبول الذات، الاعتماد على الذات"، فالفرد عندما يكون واثقاً بنفسه يستطيع أن يعبر عما يشعر به بشكل أفضل، خاصة في المواقف الانفعالية الصعبة والتي قد يشعر فيها بالضيق، أو الحزن أو الغضب أو الخوف (3 : 8). ونجد أن الدافعية الذاتية قد أشار إليها (Chan، P،Lai) 2006 كنوع من أنواع دوافع الإلتقان، حيث أن الناس تسعى دائماً إلى التغلب على التحديات، وتعلم مهارات جديدة بهدف الحصول على المتعة والإلتقان والانجاز، وينظر إلى الدوافع الذاتية على أنها عوامل تحفيزية قيمة تساعد الفرد في الإحساس بالسيطرة، وهي عامل مهم تقود الفرد إلى البحث عن المهام الصعبة وإتقانها. فالدافعية لا تنشأ في الإنسان إلا إذا توفر الحافز وعندما يجد الإنسان الدافعية والتشجيع الذاتي بداخلة يكون قادراً على إدارة ذاته. (16 : 50)

### المقدمة ومشكلة البحث:

لها إذ الحاجة لتنظيم الوقت أو إدارة الذات بدون أهداف يضعها الفرد لحياته، لأن عدم تحديد الأهداف يجعل الحياة مشتتة لا تحقق شيئاً إن حققت شيئاً فسيكون ذلك الانجاز ضعيفاً، وذلك نتيجة عدم التركيز على أهداف معينة (7 : 33).

وأما إدارة الانفعالات فقد تعددت تعريفاته، وبالرغم من اتقاقهما في جوانب واختلافهما في جوانب أخرى، إلا أن جوانب اتقاقهما أكثر من جوانب اختلافهما.

وأشار كراون (Craowne، 2009)، إلى أن تعريفات إدارة الانفعالات ركزت على التعرف على الانفعالات وفهمها لدى الذات ولدى الآخرين، وكذلك القدرة على استخدام هذه المعلومات الوجدانية بفاعلية في عمليات التفكير والتصرفات المناسبة (10 : 150)

ويضيف أحمد ماهر، 2008 أن إدارة الوقت فيري البعض أنها مقدمة علي إدارة الذات؛ لأنه الوعاء الذي يحتضن إدارة الذات. ومن الخطأ أن نتحدث عن الوقت بمعزل عن الذات لأن الذات توظف الوقت لخدمتها ومن هنا جاء احترام الوقت ودقته وأهميته مرتبطا باحترام الذات (4 : 245).

ويشير أكرم رضا، 2004 والاستفادة من الوقت هي التي تحدد الفارق ما بين الناجحين والفاشلين في الحياة، إذ إن السمة المشتركة بين كل الناجحين هي قدرتهم علي الموازنة ما بين الاهداف التي يرغبون في تحقيقها والواجبات اللازمة عليهم تجاه عدة علاقات، وهذه الموازنة تأتي من خلال إدارتهم لذاتهم، وإدارة الذات تحتاج الي اهداف يسير الفرد وفقا

والذي يستشعره من مواقف الناس منه وفي النظرات التي يوجهونها له وخبائبا التصرفات التي يتصرفون بها نحوه. والواقع أن السعادة الشخصية تتحقق للفرد إذا كان راضيا عن نفسه والفرد يحب نفسه ويرضي عنها إذا شعر وتأكد بحب واهتمام من حوله. وإذا كان الفرد قادراً علي إقامة علاقة طيبة مع الآخرين فهذا منبئ جيد علي إدارة ذاته (2 : 8)

ويرى ربحي مصطفى عيان (2014). ونجد أن الانسان يتعرض منذ أن كان جنينا في رحم أمه وخلال مراحل حياته المختلفة للمخاطر والخطر، ويظهر هذا الخطر لدي الانسان في كثير من مواقف الحياة، وأثناء تواجده علي الارض، أو في البحر أو الجو، سواء كان باحثاً عن رزقه وقوت يومه، أو حتي متعاملاً مع أحداث الحياة المختلفة، أو متخذاً لقرارات تتعلق بمصيره، وعلي الرغم من أن مفهوم المخاطرة يستثير ما لدي الانسان من تحفز واستعداد لمواجهة أو مقاومة الخطر القادم، فإننا اذا فكرنا بطريقة منطقية في الخطر وما قد يحدث بالإنسان منه لتبين لنا أن الإنسان ومتخذي القرارات بصفة خاصة لم ياقدم خلال تاريخ البشرية إلا عندما تحدي الخطر ووقف أمامه يقاومة وصولاً علي تحقيق المستقبل الزاهر له ولمن بعده (8 : 127).

وفي المجال الرياضي تناولت العديد من الدراسات مقاييس الشخصية – ومقاييس القلق " كاتلر – تيلر –" ومقاييس فهم الذات – ومقاييس الميول والاتجاهات الشعورية والمزاجية لتطوير الأداء ورفع الروح المعنوية وزيادة دينامية الفرق من خلال إدارة واعية لمشاعر اللاعبين والمدربين و من خلال عمل الباحث

وترى أسماء محمد الزناتي (2011). أنه محصلة للتفاعل والإحالة المتبادلة بين النضج الوجداني، والتواصل الوجداني، والتأثير الوجداني. كما عرفته بأنه قدرة الفرد على إدراك انفعالاته ومشاعره وإدارتها وتوجيهها، مما يؤدي إلى تقدير الذات، مع مرونة في الشخصية تدفع إلى الإنجاز وتحمل التوترات والضغوط، وهذا يؤدي إلى الإيجابية في العلاقات الاجتماعية، والتفهم العطوف للآخرين، مع نظرة إيجابية للحياة والبحث عن مميزات الآخرين، وشجاعة في المواجهة دون الهروب من المواقف الصعبة، مع قدرة على تقبل الآخر كما هو مهما كان الإختلاف في الرأي والثقافة، وهذا التواصل هو الذي يؤدي في النهاية إلى القدرة على التأثير الوجداني بالإقناع المادي بالفكرة، وقيادة الآخرين لتحقيق الأهداف، والقدرة على تغيير الأنماط التقليدية والحلول الجاهزة، وتعاون بين الأفراد في العمل الجماعي، وقدرة تفاوضية لحل الصراع حلاً مثمراً. (6 : 15)

ويرى سيرات (Serrat, 2009:50) أنه يصف القدرة، المهارة، أو القدرة المدركة ذاتياً على تحديد، وتقييم، والتحكم في المشاعر لدى الذات ولدى الآخرين، ولدى المجموعات البشرية. كما أشار إلى أن الأفراد الذين لديهم درجة مرتفعة من الذكاء الانفعالي يعرفون أنفسهم جيداً، ويكونون قادرين أيضاً على الإحساس بمشاعر الآخرين. (11 : 57)

ومن هنا جاءت مهارة الذات وإدارة العلاقات الاجتماعية، فالواقع أن سعادة الفرد لا تتحقق إلا إذا اشبعت حاجاته البيولوجية وحاجاته النفسية وأخيراً حاجاته الاجتماعية والممثلة في حب الناس له،

### هدف البحث:

بناء مقياس إدارة الذات للاعبى كرة اليد

### مصطلحات البحث:

### إدارة الذات:

إدارة الذات هي قدرة اللاعب على ضبط الاحداث التي تؤثر على المباراة وذلك عن طريق استثماره لمهاراته وقدراته وخبراته لمنع الانتكاس و تحقيق التوازن في الملعب (تعريف إجرائى)

### إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لطبيعة وهدف البحث.

### مجتمع وعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة اليد بمحافظة المنوفية من الناشئين لعام 2017/2018، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (174) وبلغ عدد أفراد عينة البحث الأساسية (124) وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (50) والجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة قيد البحث للدراسة الأساسية والاستطلاعية.

يتضح من جدول (1) عدد لاعبي الأنشطة الرياضية وعينة الدراسة الأساسية والعينة الاستطلاعية و العدد الكلى للاعبين قيد الدراسة.

### أعتدالية توزيع عينة البحث:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- أن لا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن لا تشمل العبارة على أكثر من معنى.

كمدرب للعديد من فرق كرة اليد، وجد أن كثير من اللاعبين يعانون من عدم معرفتهم بكيفية التعامل السوي مع الذات قبل و أثناء المباراة وكيفية استغلالها الاستغلال الأمثل، ويرجع ذلك الي عدة عوامل منها سوء الاحوال الاقتصادية والاجتماعية، واضطراب في النواحي النفسية والعاطفية، والنواحي التعليمية والمدرسية، ولكن هؤلاء اللاعبين قادرين على تغيير نمط حياتهم للوصول الي مستوي أحسن عندما يريدون ذلك أو يدركونه لكونهم علي درجة جيدة من الصحة النفسية، وهذه الرغبة هي البداية أو النقطة الفعالة لمديد العون لهم وتبصيرهم بكيفية إدارة الذات بفاعلية، ومعرفة اساسيات التحكم في النفس في مباريات كرة اليد.

ويرى الباحث أننا في حاج ضرورية الي دراسة متعمقة للانحراف في اساسيات التحكم في النفس الناتجة من عدم إدارة الذات للاعبى كرة اليد.

### أهمية البحث:

### تتضح أهمية البحث الحالي في إنه:

1- يعد محاولة علمية لتقديم أداه مقننة يمكن من خلالها تقييم ظاهره فى غاية الاهمية وهى إدارة الذات للاعبى كرة اليد وما يتعلق بها من تفسير العديد من الظواهر داخل ملاعبنا مثل ظاهرة الانهيار والإحباط التي تصيب اللاعب في المباراة.

2- يفتح البحث أفقا "مستقبلية لعمل دراسات مشابهه وإجراء المقارنات والعلاقات بين إدارة الذات للاعبى كرة اليد و الظواهر و الخصائص و السمات المرتبطة بها .

## جدول (1): توصيف مجتمع البحث

م	اسم النادي	المنطقة	عدد الناشئين			إجمالي العينة
			الدراسة الأساسية	للدراصة الاستطلاعية	المستبعدون	
1	نادى الوطنى ببركة السبع	المنوفية	50	15	4	65
2	نادى الوطنى بمنوف	المنوفية	50	15	2	65
3	نادى الوطنى بتلا	المنوفية	24	20	5	44
المجموع			124	50		174

## جدول (2): حساب المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث ن=174

نوع العينة	العدد (ن)	المتغيرات	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
العينة الاستطلاعية	50	العمر الزمنى	16.7000	17.0000	.47016	-.945
		سنوات الخبرة	7.8000	6.0000	1.54238	1.040
العينة الاساسية	124	العمر الزمنى	16.5714	17.0000	.53452	-.374
		سنوات الخبرة	7.7143	6.0000	2.05866	.855

ينحصر الالتواء بين (±3)

## جدول (3): النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مناسبة محاور المقياس ن=7

م	المحور	نسبة الاتفاق	تكرار الموافقة
1	الثقة بالنفس.	%85.71	6
2	الدافعية الذاتية.	%85.71	6
3	إدارة الوقت.	%85.71	6
4	إدارة الإفعالات.	%85.71	6
5	إدارة الفريق	%85.71	6
6	إدارة المباراة	%42.85	3

**رابعاً:** عرض العبارات المقترحة على السادة الخبراء:

قام **الباحثان** بعرض العبارات المقترحة للمقياس في صورته الأولى على سبعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضى و كرة اليد. وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة الصياغة للعبارة المقترحة ومناسبتها للمقياس.

- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

- مفتاح التصحيح المناسب.  
وقد توصل **الباحث** من خلال استطلاع رأى الخبراء الى ما يلى:

1- تحديد المحاور المناسبة للمقياس ويوضح جدول (3) النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مناسبة محاور المقياس.

يوضح جدول (3) أهم محاور المقياس وقد ارتضى الباحث نسبة أعلى من (80%) وهى النسبة التى ارتضاها الباحث والمحاور هى (الثقة بالنفس - الدافعية الذاتية- إدارة الوقت- إدارة الإنفعالات- إدارة الفريق)

2- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات ويوضح جدول ( 4 ) العبارات النهائية بعد الحذف وإعادة الصياغة.

يوضح جدول ( 4 ) عدد العبارات لكل محمور قبل وبعد العرض على الخبراء

1- مدى ملائمة مقاييس التقدير للاجابة على العبارات 0

يتضح من جدول (1) أن قيم الانحرافات المعيارية أقل من قيم المتوسطات الحسابية، وأن جميع معاملات الالتواء قد إنحصرت بين ( $3\pm$ ) مما يدل على أن العينة الاستطلاعية والعينة الأساسية تمثلان مجتمعاً إعتدالياً متجانساً بالنسبة لمتغيرات السن وسنوات الخبرة في ممارسة كرة اليد.

### خطوات بناء مقياس إدارة الذات للاعبى:

**أولاً:** قام الباحث بمراجعة الاطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع ادارت الذات فى مجال علم النفس و علم النفس الرياضى و التى تناولت موضوع إدارة الذات للاعبى ومنها: أحمد ماهر (2008)- أكرم رضا مرسي (2008) أسماء محمد الزناتي (٢٠١١).

**ثانياً:** مراجعة قوائم ومقاييس التحيز التى سبق إعدادها فى مجال على النفس الرياضى J, Baron, 2007- Ariely, D. (2008).

**ثالثاً:** تحديد المحاور والعبارات لمقياس ادارة الذات .

من خلال الخطوتين السابقتين قام **الباحث** بتحديد المحاور وبصياغة العبارات فى ضوء الفهم والتحليل النظرى حيث تم إعداد المحاور والعبارات وإعدادها فى شكل إستمارة قبل عرضها على السادة الخبراء وتكونت الصورة الأولى للمقياس من (6) محاور و ( 63 ) عبارة وقد راعى **الباحث** فى صياغة العبارات ما يلى :

## جدول (4): عدد العبارات النهائية بعد استطلاع رأى الخبراء

رقم العبارات في صورتها النهائية	عدد العبارات في صورتها النهائية	عدد المضاغة العبارات	العبارات المستبعدة		إعادة الصياغة		رقم العبارات في صورتها الأولية	عدد العبارات في صورتها الأولية	المحور	م
			رقم العبارة	العدد	رقم العبارة	العدد				
10:1	10	-	8-4	5	7-1	2	15:1	15	الثقة بالنفس.	1
21:11	11	-	32	3	26-23	2	31:16	14	الدافعية الذاتية.	2
36:22	15	-	-	1	18	1	39:32	16	إدارة الوقت.	3
48:37	12	2	-	-	-	-	51:40	10	إدارة الإنفعالات	4
60 :49	12	1	-	-	-	-	52:63	11	إدارة الفريق	5

  

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	العبارات
1	2	3	4	5	الأيجابية
5	4	3	2	1	العكسية

أ- صدق الاتساق الداخلي وتم حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع المحور والدرجة الكلية للمقياس (5)  
أولاً: الاتساق الداخلي:

أ. تم حساب الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة كما يوضحه جدول (5).

## ثانياً: ثبات المقياس Reliability

أ- قام الباحث بحساب قيم معامل ثبات مقياس إدارة الذات ككل وثبات كل بعد من أبعاده الخمسة وثبات مفردات كل بعد باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات بطريقة جتمان، وسبيرمان براون كما يوضحه جدول (6):

## خامساً: الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من 2017 / 3 / 4م الى الفترة 2017 / 3 / 14م وذلك للتحقق من التالي:

- التأكد من فهم أفراد العينة للمحاور والعبارات .
- التأكد من فهم أفراد العينة لشروط وتعليمات تطبيق المقياس .
- التعرف على فترة الإجابة على المقياس المناسبة أفضل عدد من الممكن التعامل معه فى اليوم الواحد.
- 1- صدق المقياس قام الباحث بعرض عبارات المقياس على السادة الخبراء السابق الاشارة اليهم جدول ( 3 ) وذلك لابداء الراى

**جدول (5): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة لمقياس إدارة الذات ودرجة البعد الذي تنمي اليه المفردة**

المحور الأول			المحور الثاني			المحور الثالث			المحور الرابع			المحور الخامس		
رقم العبارة	معامل الارتباط	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم العبارة	معامل الارتباط	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم العبارة	معامل الارتباط	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم العبارة	معامل الارتباط	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم العبارة	معامل الارتباط	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
1	0.532	0.521	1	0.577	0.511	1	0.426	0.426	1	0.484	0.421	1	0.512	0.601
2	0.495	0.451	2	0.638	0.701	2	0.694	0.455	2	0.484	0.421	2	0.501	0.521
3	0.481	0.482	3	0.676	0.603	3	0.525	0.562	3	0.484	0.421	3	0.621	0.421
4	0.638	0.638	4	0.633	0.610	4	0.566	0.525	4	0.576	0.401	4	0.532	0.401
5	0.435	0.435	5	0.673	0.455	5	0.588	0.607	5	0.595	0.512	5	0.421	0.512
6	0.732	0.465	6	0.468	0.562	6	0.507	0.588	6	0.460	0.711	6	0.429	0.460
7	0.596	0.576	7	0.593	0.633	7	0.521	0.520	7	0.723	0.621	7	0.523	0.621
8	0.539	0.595	8	0.622	0.673	8	0.701	0.633	8	0.631	0.403	8	0.412	0.403
9	0.465	0.465	9	0.611	0.468	9	0.421	0.667	9	0.501	0.606	9	0.560	0.606
10	0.695	0.723	10	0.506	0.593	10	0.540	0.694	10	0.701	0.645	10	0.433	0.645
11			11		0.539	11	0.621	0.525	11	0.603	0.510	11	0.484	0.510
12			12			12	0.512	0.566	12	0.610	0.541	12	0.501	0.541
13			13			13	0.532	0.588	13			13		
14			14			14	0.451	0.507	14			14		
15			15			15	0.426	0.426	15			15		

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.304

**جدول (6): ثبات الاستبيان و الاتساق الداخلي بين المحاور والاستبيان ن = 40**

م	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	معامل الثبات
1	الثقة بالنفس	34.9920	1.56500	0.729	0.598
2	الدافعية الذاتية	33.9120	1.94597	0.768	0.609
3	إدارة الوقت	36.5960	1.76959	0.749	0.641
4	إدارة الانفعالات	35.4960	1.37595	0.789	0.637
	إدارة الفريق	39.5680	2.16892	0.697	0.629
	مجموع المقياس	189.5951	.48851		0.763

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.304

## جدول (7): الوصف الأحصائي للمتغيرات قيد البحث ن=127

معامل الانحراف	معامل الانحراف	الوسيط	المتوسط	رقم العيارة	معامل الانحراف	معامل الانحراف	الوسيط	المتوسط	رقم العيارة
.356	1.08399	2.5000	2.9463	31	-.980	.68057	3.2500	3.3438	1
.071	.65767	2.5000	2.6088	32	.036	.61385	2.5000	2.5713	2
.384	1.15305	2.5000	2.9988	33	.417	1.24740	2.5000	3.0700	3
.339	1.04473	2.5000	2.9163	34	.390	1.16790	2.5000	3.0100	4
.185	.79487	2.5000	2.7213	35	.014	.90402	3.0000	3.4075	5
.155	.75760	2.5000	2.6913	36	.027	.60095	2.5000	2.5600	6
.421	1.26235	2.5000	3.0813	37	.064	.64881	2.5000	2.6013	7
.361	1.09383	2.5000	2.9538	38	.354	1.07907	2.5000	2.9425	8
.399	1.19270	2.5000	3.0288	39	.390	1.16790	2.5000	3.0100	9
.386	1.15800	2.5000	3.0025	40	.395	1.18277	2.5000	3.0213	10
.036	.61385	2.5000	2.5713	41	1.204	.35672	2.2100	2.2825	11
.399	1.19270	2.5000	3.0288	42	.210	.82780	2.5000	2.7475	12
.436	1.31229	2.5000	3.1188	43	.240	.87052	2.5000	2.7813	13
.384	1.15305	2.5000	2.9988	44	.373	1.12340	2.5000	2.9763	14
.307	.98131	2.5000	2.8675	45	.392	1.17286	2.5000	3.0138	15
.423	1.26734	2.5000	3.0850	46	.424	1.27233	2.5000	3.0888	16
.424	1.27233	2.5000	3.0888	47	.409	1.22251	2.5000	3.0513	17
.136	.73453	2.5000	2.6725	48	.365	1.10367	2.5000	2.9613	18
.363	1.09875	2.5000	2.9575	49	.392	1.17286	2.5000	3.0138	19
.339	1.04473	2.5000	2.9163	50	.404	1.20760	2.5000	3.0400	20
.071	.65767	2.5000	2.6088	51	0.000	.53452	2.5000	2.5000	21
0.000	.53452	2.5000	2.5000	52	.354	1.07907	2.5000	2.9425	22
2.828	.35355	2.0000	2.1250	53	.417	1.24740	2.5000	3.0700	23
0.000	.53452	2.5000	2.5000	54	.421	1.26235	2.5000	3.0813	24
2.828	.35355	2.0000	2.1250	55	.412	1.23246	2.5000	3.0588	25
0.000	.53452	2.5000	2.5000	56	.409	1.22251	2.5000	3.0513	26
.312	.99103	2.5000	2.8750	57	.339	1.04473	2.5000	2.9163	27
0.000	.53452	2.5000	2.5000	58	.395	1.18277	2.5000	3.0213	28
2.828	.35355	2.0000	2.1250	59	.345	1.05943	2.5000	2.9275	29
0.000	.53452	2.5000	2.5000	60	-.980	.68057	3.2500	3.3438	30



جدول (8): العوامل المرشحة من التحليل العاملي وتشبهات كل عبارة على العامل قبل التدوير

التشبهات لكل عبارة على العامل بعد التدوير						التشبهات لكل عبارة على العامل قبل التدوير						العبارات
اشتراكيات	5	4	3	2	1	اشتراكيات	5	4	3	2	1	
0.81	0.404	0.221	0.133	0.186	0.74	2.30	0.619	0.686	0.701	0.708	0.67	-1
0.96	0.251	0.371	0.664	0.388	0.413	0.39	0.359	0.0403	0.402	0.281	0.133	-2
1.194	0.46	0.403	0.364	0.669	0.49	0.72	0.4	0.454	0.491	0.018-	0.341	-3
0.712	0.262	0.224	0.07-	0.678	0.358	1.06	0.08-	0.041	0.342	0.635	0.726	-4
1.197	0.6	0.486	0.341		0.696	1.88	0.665	0.666	0.661	0.514	0.543	-5
1.379	0.251	0.399	0.61	0.433	0.773	2.25	0.581	0.661	0.785	0.677	0.63	-6
0.785	0.266	0.392	0.485	0.063	0.567	1.16	0.437	0.475	0.546	0.531	0.402	-7
1.515	0.248	0.479	0.721	0.203	0.814	2.48	0.702	0.791	0.8	0.576	0.628	-8
0.810	0.401	0.468	0.594	0.215	0.176	0.14	0.107	0.218	0.19	0.191	0.089	-9
0.507	0.257	0.191	0.556	0.262	0.163	0.13	0.223-	0.235-	0.144-	0.07-	0.011	-10
0.716	0.363	0.293	0.24	0.37	0.551	1.06	0.24	0.376	0.551	0.519	0.535	-11
0.840	0.251	0.287	0.405	0.473	0.554	1.44	0.411	0.498	0.589	0.648	0.505	-12
0.830	0.208	0.205	0.439	0.556	0.493	0.85	0.465	0.542	0.47	0.296	0.176	-13
0.588	0.063	0.294	0.642	0.292	0.02	0.64	0.34-	0.274-	0.022	0.43	0.516	-14
1.106	0.476	0.702	0.275	0.307	0.466	1.01	0.282	0.306	0.452	0.585	0.538	-15
0.587	0.32	0.515	0.161	0.249	0.362	0.63	0.16	0.24	0.355	0.584	0.279	-16
1.010	0.233	0.493	0.373	0.441	0.616	1.96	0.4	0.445	0.615	0.729	0.831	-17
0.897	0.211	0.368	0.237	0.746	0.323	0.62	0.191	0.276	0.342	0.426	0.458	-18
0.606	0.209	0.244	0.327	0.304	0.551	1.34	0.683-	0.747-	0.556-	0.075	0.073	-19
0.957	0.315	0.451	0.355	0.41	0.600	1.06	0.317	0.394	0.589	0.485	0.473	-20
0.386	0.038	0.535	0.265	0.162	0.048	0.40	0.22-	0.119-	0.068	0.437	0.375	-21
0.693	0.316	0.272	0.262	0.55	0.385	1.22	0.256	0.393	0.507	0.544	0.668	-22
0.646	0.092	0.582	0.348	0.351	0.233	0.46	0.301	0.31	0.203	0.375-	0.303-	-23
0.604	0.297	0.516	0.26	0.299	0.305	0.30	0.252	0.284	0.3	0.185-	0.184	-24
0.535	0.343	0.631	0.034	0.013	0.134	0.72	0	0.007-	0.136	0.661	0.51	-25
0.862	0.269	0.272	0.173	0.826	0.062	2.51	0.733	0.826	0.872	0.518	0.507	-26
0.901	0.177	0.238	0.009	0.893	0.123	0.04	0.001	0.068	0.104	0.16-	0.039	-27
0.955	0.496	0.654	0.213	0.298	0.384	1.00	0.16-	0.764	0.54	0.186	0.255-	-28
0.964	0.409	0.654	0.232	0.304	0.472	0.18	0.009	0.354	0.201	0.121	0.06-	-29
0.693	0.292	0.681	0.146-	0.262	0.233	0.49	0.18	0.466	0.047	0.477	0.098	-30

0.386	0.308	0.06	0.018-	0.507	0.173	0.65	0.079	0.397	0.535	0.112	0.43-	-31
0.991	0.778-	0.366	0.203	0.459	0.016-	0.65	0.179	0.696	0.125	0.3	0.166	-32
0.664	0.374	0.216	0.109	0.553	0.4	0.84	0.035	0.799	0.363	0.245	0.081-	-33
0.630	0.253	0.235	0.19	0.679	0.117	0.83	0.401-	0.608	0.509	0.086	0.19-	-34
0.994	0.376	0.332	0.075	0.775	0.369	0.86	0.033-	0.823	0.307	0.294	0.006	-35
0.663	0.328	0.558	0.393	0.299	0.012	0.14	0.201-	0.253	0.158	0.066	0.09-	-36
0.673	0.373	0.62	0.008	0.228	0.312	0.07	0.114	0.161-	0.145-	0.048	0.082	-37
0.143	0.145	0.062	0.2-	0.231	0.158	0.58	0.015	0.597	0.391	0.128	0.239-	-38
0.409	0.246	0.504-	0.187	0.143-	0.197-	1.08	0.375-	0.566-	0.636-	0.053-	-0.456	-39
0.599	0.546	0.236	0.101	0.265	0.406	0.33	0.153-	0.508	0.224	0.013-	0.017	-40
0.843	0.248	0.372	0.682	0.208	0.367-	0.36	0.099	0.055	0.406	0.071	0.419-	-41
0.809	0.796	0.135	0.144-	0.328	0.171	1.03	0.341-	0.531	0.694	0.006	0.392-	-42
0.753	0.654	0.344	0.064	0.062	0.446	0.34	0.221	0.356	0.264	0.253	0.17-	-43
1.123	0.392	0.333	0.702	0.425	0.43-	1.23	0.225-	0.681	0.722	0.021	0.435-	-44
0.735	0.587	0.385	0.253	0.334	0.259	0.31	0.217	0.233	0.208	0.37	0.154-	-45
1.238	0.727	0.294	0.244-	0.281	0.696	0.45	0.038	0.482-	0.205	0.149-	0.387-	-46
1.246	0.723	0.377	0.266	0.287	0.236	1.15	0.684	0.211	0.48	0.323-	0.547	-47
0.948	0.867	0.097	0.208	0.333-	0.18	0.23	0.197	0.157	0.099	0.267-	0.291	-48
1.033	0.779	0.324	0.241-	0.372	0.353	0.35	0.369	0.086	0.253	0.335-	0.167	-49
1.182	0.745	0.407	0.635	0.041	0.237	1.31	0.659	0.645	0.424	0.3	0.432	-50
0.776	0.741-	0.234	0.112-	0.315	4520.	0.60	0.416	0.223	0.376	0.176-	0.449	-51
0.621	0.393-	0.312-	0.545	0.176	0220.-	0.88	0.534	0.283	0.476	0.26-	0.469	-52
0.949	0.737	0.19	0.468	0.23	0.313-	0.78	0.455	0.053	0.508	0.381-	0.413	-53
0.848	0.17	0.238-	0.693	0.235	0.476	1.22	0.702	0.148	0.434	0.466-	0.543	-54
1.165	0.155	0.013-	0.711	0.777	0.178	0.20	0.278	0.142	0.007-	0.209-	0.251	-55
0.861	0.415	0.138	0.771	0.045	0.27	0.17	0.109-	0.216	0.014	0.327	0.052-	-56
0.967	0.11	0.425-	0.657	0.392	0.435	0.70	0.516	0.347	-0.366	-0.149	0.399	-57
0.81	0.418	0.166	0.785	0.234	0.409	1.02	0.633	0.203	0.564	-0.314	0.406	-58
0.96	0.212	0.067	0.591	0.307	0.202	0.47	0.345	0.114-	0.169	0.516-	0.217	-59
1.194	0.451	0.258-	0.778	0.089	0.202	1.12	0.366	0.636	0.397	0.597	0.251	-60
	11.18	8.89	10.84	9.77	9.32		8.43	12.18	11.63	8.87	9.25	الجذر الكامن
	17%	13%	16%	15%	14%		13%	18%	18%	13%	14%	النسبة

3- قبول العامل الذي يتشبع عليه ثلاث اختبارات دالة فأكثر .

4- قبول الاختبارات التي يتم تشبعها على قيمة  $(0.5 \pm)$  فأكثر .

5- يجب ألا يتشبع الاختبار تشبعاً كبيراً ومرتفعاً إلا على عامل واحد فقط .

وفيما يلي تفسير العوامل المستخلصة في ضوء الاعتبارات السابقة .

### 1- تفسير العامل الاول:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود 10 بنود ذات تشعبات دالة على هذا العامل؛ حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل من بين (0.551)، (0.814) وبلغ جذره الكامن 9.32%، ويفسر هذا العامل 14% من حجم التباين الكلي، وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

ويتضح من جدول (9) أن معاني هذه البنود ومضامينها تدور حول أهمية شعور الفرد بالهدوء النفسي والثقة والرضا عن نفسه واتجاهه نحو ذاته والآخرين، وإيمانه بقابلياته الخاصة لدعم مكانته الاجتماعية وشعوره بالطمأنينة، وحبه للاختلاط بالآخرين من منطلق ثقته في قدراته وامكاناته؛ مستخدماً إياها بالأسلوب الأمثل الذي يساعده على بلوغ أهدافه بنجاح، بالإضافة لقدرته على أن يعتمد على نفسه في مواجهة الصعاب والمشكلات في المواقف المختلفة التي تعترضه، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذا العامل بعامل الثقة بالنفس.

**عرض النتائج :** قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة الأساسية وذلك في 2017 / 3 / 17م وبعد التطبيق قام الباحث بتصحيح المقياس ورصد الدرجات الخام للمعالجة الاحصائية.

**أولاً: الوصف الاحصائي** يتضمن حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء وذلك لعينة البحث الأساسية (127) لاعب ويبين ذلك جدول (7).

يتضح من جدول (7) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (0.53- ، 2.940) أي انحصرت ما بين + 3\_ مما يدل على أن البيانات تتوزع توزيعاً اعتدالياً

**التحليل العاملي:** تم إجراء التحليل العاملي على درجات العينة الأساسية للتعرف على الصدق العاملي للمقياس.

يوضح جدول (8) المصفوفة العاملية للعبارات المرشحة قيد البحث، وقيم اشتراكيات الاختبارات على العوامل، والجذر الكامن للعوامل المستخلصة، ونسبة تباين كل عامل بالنسبة للتباين الكلي للمصفوفة، وذلك قبل وبعد إجراء التدوير المتعامد للعوامل.

### مناقشة النتائج:

استند الباحث في مناقشة وتفسير العوامل المستخلصة بعد إجراء التدوير المتعامد لها على الشروط التالية:

1- استبعاد العامل الذي يشوبه التعقيد ويصعب إطلاق اسم عليه.

2- قبول العامل الذي يكون جذره الكامن واحد صحيح .. فأكثر .

**2- تفسير العامل الثاني:**

من تحقيق أهدافه التي استطاع أن يحددها مسبقاً بطريقة محددة ومنظمة، بالإضافة لقدرته على التعامل مع مضيعات الوقت باستخدام الأساليب الصحيحة لإدارة الوقت وحسن استثماره، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذا العامل بعامل إدارة الوقت.

**2- تفسير العامل الرابع:****العامل الرابع:**

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود 12 بند ذي تشعبات دالة على هذا العامل؛ حيث تتراوح معاملات تشعب هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.515)، (0.702) وبلغ جذره الكامن 8.89، ويفسر هذا العامل 13% من حجم التباين الكلي، وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

يتضح من جدول (12) أن معاني هذه البنود ومضامينها تدور حول أهمية ضبط الفرد لانفعالاته وتوجيه سلوكه الشخصي بصورة سليمة وهادفة، وتمتعه بالمرونة والاستقلال اللذين يمكنه من قبول التوجيه أو المساعدة من الآخرين، وقدرته على التعامل مع الضغوط الحياتية المتغيرة، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذا العامل بعامل إدارة الضغوط والانفعالات.

**تفسير العامل الخامس:****العامل الخامس:**

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود 12 بند ذي تشعبات دالة على هذا العامل؛ حيث تتراوح معاملات تشعب هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.546)، (0.867) وبلغ جذره الكامن 11.18، ويفسر هذا العامل 17% من حجم التباين الكلي، وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود 11 بند ذي تشعبات دالة على هذا العامل؛ حيث تتراوح معاملات تشعب هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.507)، (0.893) وبلغ جذره الكامن 9.77، ويفسر هذا العامل 15% من حجم التباين الكلي، وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

ويتضح من جدول (10) أن معاني هذه البنود ومضامينها تدور حول معرفة الفرد لما يريده في حياته، وتصوراته المسبقة لما يمكن أن تكون عليه نواتج مساعاه الذي يستند فيه إلى قناعاته الشخصية، بصرف النظر عما يلاقه أو يصادفه من تشجيع خارجي، ومواصلة العمل بعزيمة ونشاط وعدم التأثر بالانقذادات الهدامة، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذا العامل بعامل الدافعية الذاتية.

**2- تفسير العامل الثالث:****العامل الثالث:**

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود 15 بند ذي تشعبات دالة على هذا العامل؛ حيث تتراوح معاملات تشعب هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.545)، (0.785) وبلغ جذره الكامن 10.84، ويفسر هذا العامل 16% من حجم التباين الكلي، وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

يتضح من جدول (11) أن معاني هذه البنود ومضامينها تدور حول قدرة الفرد على تقدير قيمة الوقت وإدارته والتعامل معه بنجاح وتحديد أولوياته وأهدافه من خلال المعرفة التامة بقدراته وإمكانياته واستغلالها بأفضل الأشكال؛ لكي يتمكن

جدول (9): الاختبارات المتشعبة على العامل الأول من أعلى تشبع إلى أقل تشبع

التشبع	العبارة	العبارة	التشبع	العبارة	العبارة
0.551	لا أضع نفسي في مواقف تقلل من احترامي أمام الآخرين	11	0.740	أهتم بفهم وتقدير مشاعر زملاء	1
0.554	أحرص عند اتخاذ قراراتي أن أكون علي معرفة كاملة بالحقائق	12	0.696	أستطيع مواجهة المواقف الجديدة دون قلق	5
0.616	أهتم بمظهري الشخصي ويلاقى استحسان لدي الآخرين	17	0.773	أشعر بالتوتر في المواقف التي يتحتم عليا فيها اتخاذ قرارات هامة بشأنها	6
0.551	أنا غير راضي عن نفسي	19	0.567	أشعر بالثقة في نفسي معظم الاوقات	7
0.600	اتخذ قرارات صائبة باستمرار	20	0.814	أثق في قدراتي للتعامل مع المشكلات	8

جدول (10): الاختبارات المتشعبة على العامل الثاني من أعلى تشبع إلى أقل تشبع

التشبع	العبارة	العبارة	التشبع	العبارة	العبارة
0.893	أعتقد أن النجاح في الحياة يرتبط بالتحظ أكثر من بذل الجهد	27	0.669	أستطيع مواجهة العديد من الصعوبات في حياتي العملية	
0.507	أكافئ نفسي عندما أنجز المهام الصعبة	31	0.678	أستمتع بالتحدي في إتمام المهام المطلوبة	4
0.553	من الصعب مواجهة الأحداث غير السارة	33	0.556	أستطيع التعامل مع الاحباط عند الفشل	13
0.679	توجد أشياء تمنعني من تحقيق طموحاتي	34	0.746	من المهم أن أحقق نجاحاً يشيد به الجميع	18
0.775	أستطيع تحقيق النجاح	35	0.550	أصبر على إنجاز المهام التي بدأت في أدائها	22
			0.826	أستطيع تخطي العقبات وتجاوز الصعوبات	26

## جدول (11): الاختبارات المتشعبة على العامل الثاني من أعلى تشبع إلى أقل تشبع

العبارة	العبارة	التشبع	العبارة	التشبع
0.693	التزم بتنفيذ جدول أعمال في مواعيد	54	0.664	أقوم بأداء المهام المطلوبة في الوقت المحدد لها
0.711	أجيد التعامل مع مضيعات الوقت	55	0.594	أقضي وقتي في أعمال مفيدة
0.771	أجد صعوبة في الالتزام بانها المهام التي بدأتها	56	0.556	لا أفضل التسويف والتأجيل في إنجاز واجباتي
0.657	أخصص وقتاً لترتيب أدواتي الدراسية يومياً	57	0.642	أحترم مواعيدي مع الآخرين
0.785	أستطيع ابتكار أفكار جديدة للاستفادة من الوقت والجهد	58	0.682	أحدد وقتاً لاستذكار دروسي يومياً
0.591	أحدد أولويات أداء المهام التي أقوم بها	59	0.702	أسعى إلى إنجاز مهامي بشكل متميز
0.778	أخصص وقتاً للترفيه يتوازن مع أوقات الدراسة	60	0.635	أستطيع تحديد أولوياتي بنجاح
			0.545	التزم بحضور الحصص في مواعيدها

## جدول (12): الاختبارات المتشعبة على العامل الثاني من أعلى تشبع إلى أقل تشبع

العبارة	العبارة	التشبع	العبارة	التشبع
0.654	أهدئ من انفعالاتي الناتجة عن أي مشكلة تواجهني	29	0.702	أستطيع كبح جماح انفعالاتي عند الغضب
0.681	يمكنني إظهار الانفعال المناسب تجاه كل موقف دون المبالغة برد الفعل	30	0.515	أملك القدرة على إخفاء غضبي عند خلافاتي مع الآخرين
0.558	أحتفظ بمشاعري الداخلية دون اظهارها	36	0.535	أشعر أنني شخص مندفع
0.62	مزاجي سيء في معظم الأوقات	37	0.582-	أشعر أنني سريع الغضب
0.062	لدي القدرة على طرد الحدث السيء من ذاكرتي	38	0.516	انفعالي السريع يسبب لي مشكلات مع الآخرين
0.504-	من الصعب استشارتي انفعاليا	39	0.654	أتمتع بالصبر في جميع المواقف

جدول (13): الاختبارات المتشعبة على العامل الثاني من أعلى تشبع إلى أقل تشبع

العبارة	العبارة	التشبع	العبارة	التشبع
32	أستطيع إقامة الكثير من العلاقات الاجتماعية الجيدة	0.778-	47	يبوح لي اصدقائي بأسرارهم الخاصة
40	أتمتع باللباقة اللازمة التي تجعل الحديث معي شيق	0.546	48	أرحب بقيادة المناقشات الجماعية
42	أتجنب المواقف التي أتخذ فيها قرارات تخص الآخرين	0.796	49	أحظي بحب وقبول معظم المحيطين
43	يسعدني أن أكون مؤثراً في الناس	0.654	50	أتواصل باستمرار مع أصدقائي وأفراد عائلتي
45	أتبع الآخرين أكثر من قيادتي لهم	0.587	51	يقلقتني التواجد مع عدد كبير من الناس
46	أتسامح مع من يسيء لي	0.727	53	يطلب اصدقائي من النصيحة عند الحاجة

- 3- المقترح يتمتع بدرجة عالية من معاملات الصدق (صدق المحكمين - صدق الاتساق الداخلي- الصدق العاملي)
- 4- يتمتع المقياس بمعامل ثبات مرتفع باستخدام معامل ألفا كرونباخ .
- 5- المقياس المقترح يمكن المدرب من معرفة إدارة الذات للاعب قبل بدأ المباراة وبالتالي القدرة على التعامل مع اللاعب وذلك عن طريق تزويده بالمعارف والبيانات والمعلومات.
- 6- تصحيح مقياس التحيز مقياس خماسي التدريج ويتم جمع الدرجات التي حددها اللاعب على جميع العبارات وبذلك تكون الدرجة العظمى 305 درجة والدرجة الصغرى 60 درجة.
- 7- فوق 85% بما يعادل 259 درجة فأكثر تدل على (إدارة الذات زائد للرياضي)
- 8- من 65% الى أقل من 85% بما يعادل 198 درجة الى 258 درجة على (إدارة ذات مرتفع للرياضي )

يتضح من جدول (13) أن معاني هذه البنود ومضامينها تدور حول تقدير الفرد لاحتياجات الآخرين واحترام حقوقهم، وأن يضع اهتمامات الآخرين في حساباته وتقدير انفعالات الآخرين، والتعاون مع الآخرين وعدم جرح مشاعرهم، والرغبة في مساعدتهم، وأن، يكون صبوراً مع نفسه والآخرين، وقدرته على بناء علاقات طيبة مع الآخرين والعمل ضمن فريق، وهذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذا العامل إدارة الفريق.

الاستخلاصات:

- 1- فى ضوء هدف البحث وفى ضوء النتائج الاحصائية للبحث يتضح أن :  
بناء مقياس يمكن من خلاله التعرف على إدارة الذات للاعبى كرة اليد 0
- 2- تم بناء المقياس ومعايرته على اللاعبين وتحتوى على 60 عبارة جميعها تعبر عن إدارة الذات للاعبى كرة اليد

- 9- من 45% الى أقل من 65% بما يعادل 137 درجة الى 197 درجة على (إدارة الذات متوسط للرياضى )
- 10- أقل 45% بما يعادل 112 درجة تدل على (إدارة الذات غير متأثر للرياضى)
- 11- كما أنه فى حدود علم الباحث أن العبارات التى تم صياغتها فى بناء مقياس إدارة الذات للرياضيين قد تناول معظم النواحي التى قد يتعرض لها الرياضى .
- التوصيات:**  
فى ضوء عينة البحث ونتائجها يوصى الباحث بالآتى:
- 1- ضرورة الاهتمام بتطبيق مقياس إدارة الذات بشكل دورى على الرياضيين بصفة عامة وعلى المنتخبات القومية بصفة خاصة 0
  - 2- الاهتمام بعمل دورات تدريبية خاصة بالاعداد النفسى وكيفية التعامل النفسى مع اللاعب فى المواقف التنافسية المختلفة وذلك للقائمين على المجال الرياضى0
  - 3- إجراء المزيد من البحوث التطبيقية فى مجال القياس النفسى للرياضيين.
- قائمة المراجع:**
- أحمد زكي صالح (1988): علم النفس التربوي، الطبعة الثالثة عشر، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- أحمد عزت راجح (1999): أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة.
- إم جيه رايمان (2006): الثقة بنفسك. ترجمة مكتبة جرير، الطبعة (2)، الرياض.
- أحمد ماهر (2008): إدارة الذات. الاسكندرية: الدرار الجامعية.
- جابر عبد الحميد (1989): سيكولوجية التعليم ونظريات التعلم، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- أسماء محمد الزناتي (٢٠١١): مقارنة بين مستويات الإدارة الذاتية فى كل من مركز التحكم ومستوى الطموح وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة. معهد الدراسات التربوية - جامعة القاهرة.
- أكرم رضا مرسي (2008): إدارة الذات- دليل الشباب إلي النجاح. القاهرة: دار التوزيع والنشر الإسلامية.
- ربحي مصطفى عيان (2014): إدارة الوقت - النظرية والتطبيق. عمان. دار جرير للنشر والتوزيع.
- أحمد فائق (2003): مدخل عام إلي علم النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- Craowne, K. A. (2009): Emerging conceptual scholarship: The relationships among social intelligence, emotional intelligence and cultural intelligence. *Organization Management Journal*, 6, pp 148 – 163.
- Serrat, O. June (2009/49): [www.knowledge@adb.org/abd.org/knowledgesoulutions](http://www.knowledge@adb.org/abd.org/knowledgesoulutions)



- Americans. Available at: <http://arp.or/econ\2001-11-risk.pdf>
- Berger D. (2003):** The effects of learning self-management on student desire and ability to self-management, self-efficacy academic performance and retention. PHD's thesis. School of education. University at Albany. State university of New York.
- Lai, P., Chan, K. & Wong, A. (2006):** A Study of Perceptions of Intrinsic.
- Anita,r(2013):** a study of risk taking behavior of college students in relation to creativity and extroversion- *introversion international indexed of research journal*, issno 975-3486, issn 2326-5482.
- Avnery, j. (2001):** risk taking behavior and children's achievement motivation in using comuter software (fear of success).vol. 35,no.1085
- Bajtelmit, l., & bemasek a. (2001):** Risk preferences and the investment decisions of older

