

## The level of shyness among some players participating in the African Taekwondo Clubs Championship

Name: Milad Mohamed Al-Qarqouti 

Institution: Faculty of Physical Education and Sports Sciences – Gharyan

University

Email: Mitkdmihkd@gmail.com

### Abstract

The present study aimed to identify the level of shyness among some players participating in the **African Clubs Taekwondo Championship**, and to examine whether there were statistically significant differences in the participants' responses regarding their level of shyness according to the study variables (**educational qualification** and **years of experience**)

The study adopted the **descriptive analytical approach**, as it was deemed appropriate for the nature of the research problem. The study population consisted of players participating in the African Clubs Taekwondo Championship. A **purposive sample** of **19 players** was selected. A **Shyness Scale Questionnaire** was used as the study instrument to measure the participants' level of shyness.

The findings revealed that the overall level of shyness among the players was **moderate**, with a **mean score of 180** and an **agreement percentage of 6000%**. The results also indicated that there were **no statistically significant differences** in the participants' responses regarding their level of shyness attributable to the study variables (**educational qualification** and **years of experience**).

Based on these findings, the study recommended conducting individual interviews with players who exhibit high levels of shyness to better understand its underlying causes, comparing the performance of shy players with that of their peers to identify additional challenges they may face, and providing individualized psychological counseling for players who require additional support in overcoming shyness.

**Keywords:** Shyness, Taekwondo, African Clubs Taekwondo Championship

مستوى الخجل لدى بعض اللاعبين المشاركين في بطولة كأس الأندية الأفريقية للتايكواندو  
ميلاد محمد القرقوطي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة غريان

الايميل: Mitkdmihkd@gmail.com

### ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الخجل لدى بعض اللاعبين المشاركين في بطولة كأس الأندية الأفريقية للتايكواندو، والتعرف على الفروق في استجابات أفراد العينة حول مستوى الخجل لدى بعض اللاعبين المشاركين في بطولة كأس الأندية الأفريقية للتايكواندو وفقاً لمتغيري البحث (المؤهل العلمي - سنوات الخبرة) اعتمدت المنهج الوصفي بأسلوبه التحليلي، نظراً لملاءمته لطبيعة المشكلة قيد البحث، تكون من بعض اللاعبين المشاركين في بطولة كأس الأندية الأفريقية للتايكواندو (الفئة المستهدفة)، تم اختيار

العينة بطريقة العمدية اللاعبين المشاركين في بطولة كأس الأندية الأفريقية للتايكواندو والبالغ عددها (19) لاعباً، وتم تطبيق استبيان لقياس مستوى الخجل، أظهرت أهم النتائج أن مستوى الخجل لدى بعض اللاعبين المشاركين في بطولة كأس الأندية الأفريقية للتايكواندو الدراسة ككل بمتوسط حسابي (180) ونسبة موافقة (6000%) وبمستوى خجل متوسط، ولا توجد فروق دالة إحصائية في استجابات أفراد العينة حول مستوى الخجل لدى بعض اللاعبين المشاركين في بطولة كأس الأندية الأفريقية للتايكواندو وفقاً لمتغيري البحث (المؤهل العلمي - سنوات الخبرة)، أوصت الدراسة بإجراء مقابلات فردية مع اللاعبين الذين يظهرون مستوى عالياً من الخجل لفهم أسباب ذلك، ودراسة أداء اللاعبين الخجولين مقارنة باللاعبين الآخرين لتحديد أي صعوبات إضافية يواجهونها، وتوفير استشارة نفسية فردية للاعبين الذين يحتاجون إلى دعم إضافي للتغلب على خجلهم الكلمات المفتاحية: الخجل - رياضة التايكواندو

## 1. مقدمة

تُعد رياضة التايكواندو من الرياضات القتالية التي تتطلب مهارات بدنية وذهنية عالية، كما تُشكل البطولات القارية والدولية، ومنها بطولة كأس الأندية الأفريقية، بيئة تنافسية ضاغطة قد تؤثر على الأداء النفسي والسلوكي للاعبين وفي هذا السياق، يُعتبر الخجل أحد الجوانب النفسية المهمة التي قد تؤثر على مستوى أداء اللاعب، وتفاعله داخل المنافسة، ومقدرته على اتخاذ القرار السريع خلال القتال

وقد عُرف الخجل على أنه: "حالة انفعالية تتسم بالخوف الاجتماعي، والشعور بالنقص أو القلق أثناء التفاعل مع الآخرين، أو عند التعرض لمواقف اجتماعية أو تنافسية"، وهو ما قد يؤدي إلى الانسحاب أو تجنب المواجهة، خاصة في البيئات الجديدة أو المحافل الكبرى مثل البطولات الدولية (عساف، 2020، ص42)

إن البيئة التنافسية في بطولة كأس الأندية الأفريقية تُعد ساحة يُختبر فيها اللاعب بدنياً ونفسياً، إذ يتعرض لمواقف تتطلب الحضور الذهني والثقة بالنفس، والتفاعل السريع تحت الضغط، وقد يُظهر بعض اللاعبين مستويات متفاوتة من الخجل الذي قد ينعكس سلباً على أدائهم الفني والتكتيكي وتشير الدراسات إلى أن الخجل المرتفع لدى الرياضيين يرتبط بانخفاض الأداء التنافسي، وتراجع في معدلات التفاعل الإيجابي مع الزملاء والمدربين، وكذلك ضعف القدرة على المبادرة أو المواجهة خلال المنافسة (عبد الحميد، 2019، ص95)

كما تؤكد البحوث النفسية في مجال الرياضة أن اللاعبين ذوي السمات الانطوائية أو الذين يُعانون من خجل اجتماعي مفرط قد يواجهون صعوبة في التعبير عن قدراتهم داخل المباريات، وخاصة في الفعاليات الكبرى، مما يستدعي فهم هذا البُعد النفسي وتقييمه ضمن سياق علم النفس الرياضي التطبيقي (السرجاني، 2021، ص66)

ويُعد رصد مستوى الخجل لدى المشاركين في بطولات مثل كأس الأندية الأفريقية أمراً بالغ الأهمية للمدربين والمتخصصين النفسيين، حيث يُساهم في تصميم برامج تدريب نفسي تهدف إلى تعزيز الثقة، وتقليل القلق، ومساعدة اللاعبين على التكيف مع الأوضاع التنافسية الصعبة ومن هنا، جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على مستوى الخجل لدى بعض اللاعبين المشاركين في البطولة، واستكشاف الفروقات المحتملة وفقاً لمتغيرات معينة مثل العمر، سنوات الخبرة، أو المركز القتالي

## 1-2 مشكلة الدراسة

يُعد الخجل من المتغيرات النفسية الجوهرية التي تؤثر بعمق في الجوانب السلوكية والانفعالية للرياضيين، خصوصاً في البيئات التنافسية التي تتسم بحدة المواقف وضغط الأداء وتبرز هذه الظاهرة بوضوح لدى بعض لاعبي رياضة التايكواندو، إذ لوحظ أن عدداً منهم، على الرغم من امتلاكهم لمهارات فنية ولياقة بدنية عالية، يعانون من تراجع في الأداء أثناء المنافسات الرسمية نتيجة صعوبات في المواجهة الميدانية أو المبادرة الهجومية، وهو ما قد يعكس مستوى مرتفعاً من الخجل أو القلق الاجتماعي الذي يُعيق قدرتهم على التعبير عن قدراتهم الفعلية داخل الحلبة

وتشير دراسات نفسية ورياضية معاصرة إلى أن الخجل يُعد عاملاً مثبطاً للأداء التنافسي، إذ يرتبط بضعف التفاعل الاجتماعي، وتجنب المواقف الضاغطة، والانسحاب من المواقف التنافسية الحاسمة (السرجاني، 2021، ص 69) كما أن ارتفاع مستوى الخجل قد يؤدي إلى انخفاض في الثقة بالنفس وتراجع في روح المبادرة، ما يؤثر سلباً على السلوك العدواني الإيجابي المطلوب في الرياضات القتالية كالتايكواندو انطلاقاً من هذا السياق، تتحدد مشكلة الدراسة في محاولة الكشف عن مستوى الخجل لدى بعض اللاعبين المشاركين في بطولة كأس الأندية الأفريقية للتايكواندو، ومدى اختلاف هذا المستوى تبعاً لعدد من المتغيرات الديموغرافية والرياضية، وذلك من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- 1 ما مستوى الخجل لدى اللاعبين المشاركين في بطولة كأس الأندية الأفريقية للتايكواندو؟
- 2 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل تُعزى إلى متغير العمر؟
- 3 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل تُعزى إلى متغير سنوات الخبرة الرياضية؟
- 4 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل تُعزى إلى متغير الوزن أو التصنيف القتالي؟

### أهمية الدراسة:

#### أ الأهمية النظرية :

تُساهم هذه الدراسة في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بعلم النفس الرياضي، من خلال تسليط الضوء على متغير نفسي دقيق كـ"الخجل"، ودوره في التأثير على سلوك الرياضيين، خاصة في رياضة التايكواندو ذات الطابع التنافسي المباشر

#### ب الأهمية التطبيقية

تتمثل الأهمية التطبيقية في إمكانية توظيف نتائج الدراسة من قبل مدربي المنتخب وأخصائيي علم النفس الرياضي، لبناء برامج تدخلية تهدف إلى تقليل الخجل وزيادة الثقة بالنفس لدى اللاعبين في المنافسات القارية والدولية

#### 1-4 أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

- أ- التعرف على مستوى الخجل لدى بعض اللاعبين المشاركين في بطولة كأس الأندية الأفريقية للتايكواندو
- ب- التعرف على الفروق في استجابات أفراد العينة حول مستوى الخجل لدى بعض اللاعبين المشاركين في بطولة كأس الأندية الأفريقية للتايكواندو وفقاً لمتغيري البحث (المؤهل العلمي - سنوات الخبرة )

#### 1-5 تساؤلات الدراسة

- أ. ما هو مستوى الخجل لدى بعض اللاعبين المشاركين في بطولة كأس الأندية الأفريقية للتايكواندو ؟
- ب. هل توجد فروق دالة إحصائية في استجابات أفراد العينة حول مستوى الخجل لدى بعض اللاعبين المشاركين في بطولة كأس الأندية الأفريقية للتايكواندو وفقاً لمتغيري البحث (المؤهل العلمي - سنوات الخبرة )؟

#### مصطلحات الدراسة:

الخلج: هو حالة انفعالية من التردد والقلق والانسحاب في المواقف الاجتماعية (خوج، 2002، ص12)  
 اللاعبون المشاركون: يُقصد باللاعبين المشاركين في هذه الدراسة الأفراد الرياضيون الذين شاركوا فعلياً في منافسات بطولة كأس الأندية الأفريقية للتايكوندو، وكانوا مسجلين رسمياً في سجلات الاتحاد العالمي للتايكوندو (WT) من خلال نظام العضوية العالمي (GMS) ويُشترط، وفقاً لما ورد في لوائح الاتحاد العالمي (2024)، ص(4-6)، أن يكون كل رياضي مشارك في فعالية معترف بها حاملاً لرخصة WT وساري المفعول، مما يجعل المشاركة الرسمية معياراً معتمداً لتعريف اللاعب في هذه الدراسة (الاتحاد الدولي للتايكوندو، 2024، ص6)  
 بطولة كأس الأندية الأفريقية: تُعد بطولة كأس الأندية الأفريقية إحدى أهم البطولات القارية التي ينظمها الاتحاد الأفريقي للتايكوندو بالتنسيق مع الاتحاد العالمي (WT)، وتقام ضمن الفئة التصنيفية (G2) للكبار والشباب، وتسهم في رفع التصنيف القاري والعالمي للاعبين والأندية المشاركة (صدى البلد، 2025)  
 الدراسات السابقة او الدراسات النظرية

1-دراسة: حسن، خالد (2022) بعنوان: دور البرامج النفسية في خفض الخلج وتعزيز الثقة لدى اللاعبين المبتدئين في رياضة التايكوندو

**الهدف:** اختبار فعالية برنامج نفسي قصير المدى في تقليل مستوى الخلج وزيادة الثقة في الأداء الرياضي  
**المنهج:** شبه تجريبي (مجموعة تجريبية وضابطة (العينة: 30 لاعباً مبتدئاً في التايكوندو (أعمار 15-18)  
**الأداة:** مقياس الخلج قبل وبعد البرنامج، ومقياس الثقة الرياضية  
**النتائج:** أظهر البرنامج النفسي (مدته 4 أسابيع) انخفاضاً ملحوظاً في درجات الخلج لدى المجموعة التجريبية وتحسناً في الثقة بالنفس مقارنة بالمجموعة الضابطة

2-دراسة: السرجاني، أحمد (2021) بعنوان: العلاقة بين بعض السمات النفسية (الخلج - القلق الاجتماعي - تقدير الذات) والأداء المهاري في رياضة الكاراتيه

**الهدف:** تحليل العلاقة بين الخلج وبعض السمات النفسية المؤثرة في الأداء الفني في الكاراتيه  
**المنهج:** وصفي تحليلي العينة: 55 لاعباً من أندية الكاراتيه بمحافظة مصر الوسطى  
**الأداة:** مقاييس (الخلج، القلق الاجتماعي، تقدير الذات) - أدوات تقييم مهاري  
**النتائج:** ارتفاع الخلج والقلق الاجتماعي يرتبط سلباً بجودة الأداء المهاري وانخفاض تقدير الذات التوصيات: الاهتمام بالإعداد النفسي واستخدام تقنيات تخفيف الخلج والقلق ضمن التدريب

3-دراسة: عساف، عبد اللطيف (2020) بعنوان: تأثير ضغوط الجمهور والخلج الانفعالي على اتخاذ القرار الرياضي لدى لاعبي المنتخب الشبابية

**الهدف:** دراسة أثر الخلج الانفعالي الناتج عن الحضور الجماهيري في المنافسات عالية المستوى  
**المنهج:** تجريبي شبه تطبيقي العينة: 60 لاعباً من منتخبات الشباب في كرة اليد والسلة  
**الأداة:** مقياس الخلج الانفعالي + ملاحظة ميدانية لسلوك اتخاذ القرار  
**النتائج:** الخلج المرتفع يُضعف سرعة ودقة اتخاذ القرار، خاصة في اللحظات الحاسمة  
 4-دراسة: عبد الحميد، محمد (2019) بعنوان: الخلج الاجتماعي وعلاقته بمستوى الأداء التنافسي لدى لاعبي

الألعاب القتالية في مصر

**الهدف:** تحديد العلاقة بين الخلج الاجتماعي والأداء الرياضي خلال البطولات  
**المنهج:** وصفي ارتباطي العينة: 80 لاعباً في رياضات الجودو والتايكوندو

الأداة: مقياس الخجل الاجتماعي + بطاقة تقييم الأداء

النتائج: وجود علاقة عكسية دالة بين مستوى الخجل والأداء التنافسي

دراسة: العلوي، فاطمة (2018) بعنوان: الخجل وعلاقته بالاندماج الاجتماعي في الفرق الرياضية النسائية

بسلطنة عمان

الهدف: دراسة العلاقة بين الخجل والتفاعل الاجتماعي لدى اللاعبات في الفرق الجماعية

المنهج: وصفي ارتباطي العينة: 70 لاعبة من فرق كرة اليد والطائرة

الأداة: استبيان الخجل + مقياس الاندماج الجماعي

النتائج: علاقة عكسية بين الخجل ومستوى الاندماج والتفاعل الجماعي

إجراءات البحث:

منهج الدراسة: المنهج الوصفي المسحي ، نظراً لملاءمته لطبيعة المشكلة قيد البحث

3-2 مجتمع الدراسة: يتكون من بعض اللاعبين المشاركين في بطولة كأس الأندية الأفريقية للتايكواندو (الفئة

المستهدفة) لفئة الكبار وعددهم (45) مشارك

عينة الدراسة : تم اختيار العينة بطريقة العمدية اللاعبين المشاركين في بطولة كأس الأندية الأفريقية للتايكواندو

والبالغ عددها (19) لاعباً ويمثلون نسبة (422%)

#### توصيف المجتمع والعينة

| ت | المجتمع | العينة | نسبة  |
|---|---------|--------|-------|
| 1 | ليبيا   | 3      | 1578% |
| 2 | المغرب  | 5      | 2631% |
| 3 | تونس    | 6      | 3157% |
| 4 | الجزائر | 5      | 2631% |

#### 3-3 أداة جمع البيانات

3-3-1 استبيان لقياس مستوى الخجل تم تطويره أو تبنيه من مقياس نفسي معتمد (مثل مقياس "ماريو شتاين" للخجل أو

تعديل عربي مكافئ)

اقتصر هذا البحث على تناول بعض الخصائص الديمغرافية لعينة البحث وتتمثل في المؤهل العلمي سنوات الخبرة

ويمكن توضيح هذه الخصائص فيما يلي:

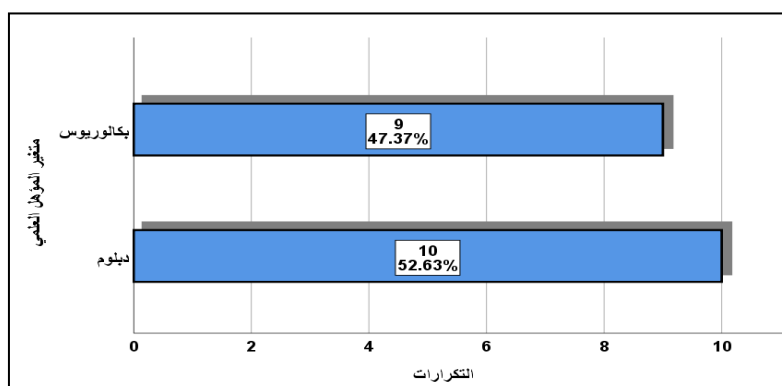
#### جدول (1) التوصيف الإحصائي لمتغير المؤهل العلمي

| المؤهل العلمي | حجم العينة | النسبة المئوية % |
|---------------|------------|------------------|
| دبلوم متوسط   | 10         | 52%              |
| بكالوريوس     | 09         | 47%              |
| المجموع       | 19         | 100%             |

يتبين من الجدول (1) أن حجم عينة البحث يتكون من (19) لاعباً مقسمين إلى (10) مؤهلهم دبلوم متوسط وبنسبة مئوية

(52%) و (09) مؤهلهم بكالوريوس وبنسبة مئوية (47%)

عينة  
العلمي  
لعينة



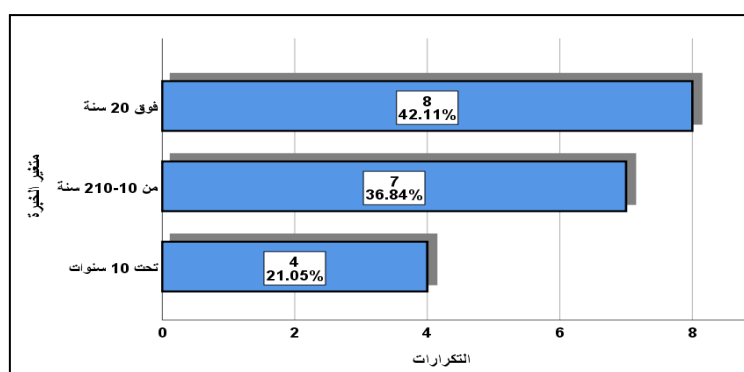
شكل 1 يوضح توصيف  
البحث حسب متغير المؤهل  
جدول 2 سنوات الخبرة  
البحث

| المجموع | فئات الخبرة |              |              | التكرار | المتغير      |
|---------|-------------|--------------|--------------|---------|--------------|
|         | فوق 20 سنة  | من 10-20 سنة | تحت 10 سنوات | %       |              |
| 19      | 7           | 4            | 8            | التكرار | سنوات الخبرة |
| %100    | 36.84%      | 21.05%       | 42.10%       | %       |              |

(36.84%) من أفراد العينة تمتد سنوات الخبرة لديهم من 10 إلى 20 سنة، بينما انحصرت في الفئة الأخيرة تحت عشر

سنوات ما نسبته (21.05%) من حجم العينة

يوضح توصيف عينة البحث حسب متغير سنوات الخبرة



شكل 1 يوضح توصيف عينة البحث حسب متغير سنوات الخبرة

### 5-3 متغيرات البحث:

أولاً: المتغير المستقل

- متغير المؤهل العلمي
- متغير سنوات الخبرة

ثانياً: المتغير التابع

ويتمثل في محور واحد:

- مقياس الخجل

### 6-3 الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية يوم 15 / 03 / 2023م بغرض التحقق من الشروط العلمية للاستمارة من صدق وثبات

### أولاً: صدق الاستمارة (The accuracy the resolution)

لقد تم التحقق من صدق الاستمارة

- صدق المحكمين (المحتوى)

تم عرض الاستمارة في صورتها الأولية على مجموعة من الخبراء في مجال التخصص والبالغ عددهم (10) خبراء (محكمين) للحكم على الصياغة اللغوية والعلمية للعبارات من حيث مناسبة وغير مناسبة وكذلك انتماء المحاور لموضوع الدراسة من حيث منتمية وغير منتمية

جدول 3 توافق المحكمين على المحاور المستخدمة في البحث ن=10

| ت | المقياس     | عدد المحكمين | نسبة التوافق |
|---|-------------|--------------|--------------|
| 1 | مقياس الخجل | 10           | 100%         |

يتبين من الجدول 3 توافق المحكمين حول محاور أداة البحث حيث جاءت نسبة التوافق بينهم (100%)

### ثانياً: ثبات الاستبانة (Resolution stability)

- لقد تم استخدام معامل الثبات لمحاور استمارة الدراسة بطريقة ألفا كرونباخ

جدول 5 يوضح معامل الثبات لمحاور أداة البحث (الاستمارة) ن=10

| ت | المقياس     | معامل ألفا كرونباخ |
|---|-------------|--------------------|
| 1 | مقياس الخجل | 078                |

يتبين من خلال الجدول 5 أن معامل الثبات للمقياس وصل إلى (078) وهي نسبة ثبات عالية وتفي بأغراض الدراسة

### • خطوات إعداد الاستمارة

1- أستعان الباحث باستمارات بعض الدراسات السابقة ومنها: -

- قائمة السرجاني (2021) لتحديد مقياس الخجل

2- صياغة عبارات المقياس

3- عرض العبارات المناسبة على خبراء في مجال التخصص لتحديد صدق المحتوى

4- تطبيق الاستمارة على العينة الاستطلاعية لتحقيق من الشروط العلمية (الصدق - الثبات)

5- تكونت الاستمارة من ثلاث أجزاء: -

الجزء الأول: اشتمل على المعلومات الشخصية مثل (المؤهل العلمي، سنوات الخبرة)

الجزء الثاني: يتكون من (30) عبارة موزع على محور واحد لتقييم مستوى الخجل

الجزء الثالث: تعتمد هذه الاستمارة في إعدادها على أساس سلم ليكارت الثلاثي (Likert Scale) الذي يتكون في تحديد

سلم الاستجابة من ثلاث مستويات على النحو التالي:

1- نعم (3) درجات

2- أحياناً (2) درجتان

3- لا (1) درجة

جدول (6) المتوسط المرجح ومستوى الخجل

| المتوسط المرجح | مستوى الخجل |
|----------------|-------------|
| 100-166        | منخفض       |

|       |         |
|-------|---------|
| متوسط | 167-233 |
| مرتفع | 234-300 |

• الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

بعد جمع أداة البحث من أفراد العينة الأساسية تم ترميز البيانات وبعد ذلك تم إدخالها إلى الحاسب الآلي وباستخدام برنامج (SPSS) الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ثم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي (Mean)
- الانحراف المعياري (Std deviation)
- نسبة الموافقة (Approval rate)
- الارتباط (Correlate)
- اختبار T لعينتين مستقلتين (Independent Sample T-test)
- تحليل التباين (ANOVA)

#### 4-1 عرض النتائج

#### 4-1-1 عرض نتائج التساؤل الأول

1. ما هو مستوى الخجل لدى بعض اللاعبين المشاركين في بطولة كأس الأندية الأفريقية للتايكواندو ؟

جدول (7) المتوسط الحسابي ونسبة الموافقة ومستوى الخجل والترتيب ن=19

| ت  | العبارات                                                                                       | المتوسط الحسابي | نسبة الموافقة | مستوى الخجل | الترتيب |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|-------------|---------|
| 1  | أشعر بالخجل عند وجود الغرياء أثناء التدريب أو المنافسات                                        | 137             | 4567          | منخفض       | 25      |
| 2  | أتلثم بالكلام عندما يوجه الى سؤال من بعض المدربين أو من الغرياء                                | 13              | 44            | منخفض       | 26      |
| 3  | أشعر بالضيق والاحراج اذا اضطررت للدخول الى الاندية والصلات الرياضية والتعامل مع من فيها بمفردى | 133             | 44            | منخفض       | 27      |
| 4  | أشعر بأنه تتقضي أساليب التعامل الناجحة من الناحية الفنية والبدنية أثناء التدريبات والمنافسات   | 153             | 51            | منخفض       | 21      |
| 5  | أتردد في الدخول الى النادي أو مكان التدريب اذا وصلت متأخرا                                     | 2               | 6667          | متوسط       | 10      |
| 6  | يصعب علي التعبير عما بداخلي بسهولة                                                             | 161             | 5433          | منخفض       | 18      |
| 7  | أفضل الوحدة والعبد عن الجمهور أثناء التدريب                                                    | 216             | 72            | متوسط       | 8       |
| 8  | أبحث عن مبررات تمنعني من حضور التدريبات والمشاركة في المنافسات                                 | 126             | 42            | منخفض       | 28      |
| 9  | عند زيارة الضيوف لنا بالنادي أفضل الجلوس وحدي                                                  | 111             | 37            | منخفض       |         |
| 10 | أفضل مشاهدة التدريبات عبر وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة عن التدريب مع الغرياء               | 195             | 65            | متوسط       | 11      |
| 11 | أشعر بالارتباك حين يوجه الى سؤال مفاجئ                                                         | 168             | 56            | متوسط       | 15      |

تابع جدول 7 المتوسط الحسابي ونسبة الموافقة ومستوى الخجل والترتيب ن=19

| ت  | العبارات                                                           | المتوسط الحسابي | نسبة الموافقة | مستوى الخجل | الترتيب |
|----|--------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|-------------|---------|
| 12 | دائما أضع في الحسبان سخريه الناس مني في حالات عدم التفوق أو النجاح | 184             | 6133          | متوسط       | 13      |
| 13 | بصراحة أنا شخص أشعر في داخلي بالخجل                                | 158             | 5267          | منخفض       | 20      |

|    |                                                                                 |     |       |       |    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|----|
| 14 | يعتقد بعض من يعرفني أنني شخص متكبر وتقبل الظل بسبب عدم توددي إليهم              | 179 | 5967  | متوسط | 14 |
| 15 | يصعب علي تكوين أصدقاء جدد                                                       | 142 | 4733  | منخفض | 22 |
| 16 | أشعر بعدم الثقة في قدراتي وخاصة عند مواجهة منافس على درجة الية من المستوى       | 141 | 4733  | منخفض | 24 |
| 17 | أُتدرب بجدية فقط حتى لا أنهزم في المنافسة وأتعرض الى التمر والسخرية             | 231 | 7733  | متوسط | 5  |
| 18 | أثناء المنافسة عندما انفعّل بسبب ما فإنني أستطيع أن أتجاوز الامر بسرعة          | 232 | 7733  | متوسط | 6  |
| 19 | مستواي أفضل في المنافسات المحلية عن المنافسات الخارجية                          | 162 | 5433  | منخفض | 17 |
| 20 | القلق والتوتر الذي قد أشعر قبل المنافسة يضايقني                                 | 237 | 79    | مرتفع | 4  |
| 21 | هناك بعض المهارات الحركية التي أجد صعوبة في تنفيذها                             | 205 | 6833  | متوسط | 9  |
| 22 | غذا لم يشركني المدرب في المنافسات المتاحة فإنني أعتقد بأنه يأخذ مني موقف        | 167 | 56    | متوسط | 16 |
| 23 | أفقد أعصابي غالبا أثناء المنافسات                                               | 163 | 5433  | منخفض | 19 |
| 24 | دائما ما أستمر في التدريب بعد انتهاء الحصة العادية                              | 242 | 8067  | مرتفع | 3  |
| 25 | أستطيع أن أعبر عن وجهة نظري بدون تردد حتى لو كانت مختلفة عن رأي المدرب والإدارة | 263 | 8767  | مرتفع | 1  |
| 26 | في بعض المنافسات يبدو انني لا أتنافس بصورة جيدة                                 | 221 | 7367  | متوسط | 7  |
| 27 | أستشير مدربي أو إدارة النادي عندما أواجه بعض المشاكل                            | 247 | 8233  | مرتفع | 2  |
| 28 | أشعر بأن مدربي وبعض من ادارة النادي ينتقدونني                                   | 14  | 4733  | منخفض | 23 |
| 29 | ليس من طبيعتي أن أواجه تحدي المنافسين                                           | 189 | 63    | متوسط | 12 |
| 30 | يتحيز المدرب والادارة لبعض اللاعبين وهذا يشعرني بعدم الانتماء                   | 179 | 5967  | متوسط | 14 |
| √  | مستوى الخجل الكلي                                                               | 18  | 6000% | متوسط |    |

يتبين من الجدول رقم 7 وعنوانه المتوسطات الحسابية ونسبة الموافقة ومستوى الخجل و الترتيب لعبارات (مقياس الخجل) حيث جاءت العبارة (25) في الترتيب الأول " أستطيع أن أعبر عن وجهة نظري بدون تردد حتى لو كانت مختلفة عن رأي المدرب والإدارة " بمتوسط حسابي (263) وبنسبة موافقة (8767%) وبمستوى خجل مرتفع بينما جاءت في الترتيب الثاني العبارة (27) " أستشير مدربي أو إدارة النادي عندما أواجه بعض المشاكل " بمتوسط حسابي (247) وبنسبة موافقة (8233%) وبمستوى خجل مرتفع فيما جاء في الترتيب الأخير العبارة (9) " عند زيارة الضيوف لنا بالنادي أفضل الجلوس وحدي " بمتوسط حسابي (111) و بنسبة موافقة (3700%) وبمستوى خجل منخفض بينما جاءت نسبة الموافقة لهذا المحور (6000%) وبمستوى خجل كلي متوسط

#### جدول (8) نتائج اختبار Mann-Whitney U للفروق بين متغير المؤهل العلمي ومستوى الخجل

| المؤهل العلمي | حجم العينة (ن) | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة U | مستوى الدلالة |
|---------------|----------------|-------------|-------------|--------|---------------|
|---------------|----------------|-------------|-------------|--------|---------------|

|      |    |     |     |    |           |
|------|----|-----|-----|----|-----------|
| 0753 | 44 | 106 | 106 | 10 | دبلوم     |
|      |    | 84  | 933 | 9  | بكالوريوس |

يتضح من جدول (8) أن قيمة مستوى الدلالة لاختبار **Mann-Whitney U** بلغت (0753)، وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (005)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل لدى اللاعبين تعزى لمتغير المؤهل العلمي وعليه، فإن المؤهل العلمي لا يُعد عاملاً مؤثراً في مستوى الخجل لدى أفراد العينة

### ثانياً: متغير سنوات الخبرة

جدول (9) نتائج اختبار **Kruskal-Wallis** للفروق بين متغير سنوات الخبرة ومستوى الخجل

| المقياس                     | سنوات الخبرة             | حجم العينة (ن) | متوسط الرتب |
|-----------------------------|--------------------------|----------------|-------------|
| مستوى الخجل                 | أقل من 5 سنوات           | 4              | 954         |
|                             | من 5 إلى أقل من 10 سنوات | 7              | 1002        |
|                             | 10 سنوات فأكثر           | 8              | 932         |
| قيمة كاي تربيع ( $\chi^2$ ) | درجة الحرية              | مستوى الدلالة  |             |
| 1310                        | 2                        | 0297           |             |

أظهرت نتائج جدول (9) أن قيمة مستوى الدلالة لاختبار **Kruskal-Wallis** بلغت (0297)، وهي أكبر من مستوى (005)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الخجل تعزى لمتغير سنوات الخبرة ويعني ذلك أن اختلاف سنوات الخبرة لا يؤثر بشكل جوهري في مستوى الخجل لدى اللاعبين المشاركين في البطولة

### الخلاصة في ضوء التساؤل الثاني

تشير نتائج الاختبارات اللامعلمية (**Mann-Whitney**) و (**Kruskal-Wallis**) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الخجل لدى لاعبي التايكواندو المشاركين في بطولة كأس الأندية الإفريقية تبعاً لمتغيري المؤهل العلمي وسنوات الخبرة، مما يدل على أن مستوى الخجل يُعد سمة نفسية لا تتأثر بهذه المتغيرات الديموغرافية داخل عينة الدراسة

للتعرف على الفروق الدالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة البحث حسب متغير سنوات الخبرة حول مستوى الخجل لدى بعض اللاعبين المشاركين في بطولة كأس الأندية الإفريقية للتايكواندو تم استخدام اختبار تحليل التباين وتبين من الجدول 13 أن جميع قيم الاختبار كانت غير دالة إحصائياً لأن قيم مستويات الدلالة لها كانت جميعها أكبر من مستوى (005)، مما يدل على أن متغير سنوات الخبرة وبشكل عام لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائية في استجابات أفراد العينة حول محاور قيد الدراسة

**مناقشة النتائج :**

يتضح من الجدول (7) والخاص بالتعرف على مستوى الخجل العام لدى بعض اللاعبين أفراد العينة المشاركين في بطولة كأس الأندية الإفريقية للتايكواندو، أن نتائج أظهرت أن مستوى الخجل الكلي لدى عينة اللاعبين كان متوسطاً، حيث بلغ

المتوسط الحسابي (180) ونسبة الموافقة (60%)، وهو ما يشير إلى وجود درجة معتدلة من الخجل الاجتماعي والانفعالي بين لاعبي التايكواندو المشاركين في بطولة تنافسية قارية، وتتوافق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة السرجاني (2021) التي أكدت أن البيئات التنافسية عالية الضغط مثل البطولات الدولية قد تعزز من مظاهر الانسحاب والخجل لدى بعض الرياضيين، خاصة أولئك الذين لا يمتلكون دعماً نفسياً كافياً أو يفقدون الثقة التفاعلية كما أشار السرجاني إلى أن "الرياضيين ذوي السمات الانطوائية يظهرون صعوبة في التعبير عن قدراتهم الفنية داخل المنافسات الكبرى"، كذلك دعمت نتائج عبد الحميد (2019) هذا الاتجاه، حيث لاحظ وجود ارتباط بين الخجل وضعف الأداء التنافسي وتراجع المبادرة الهجومية في الرياضات القتالية

وإن نتائج العبارات الأعلى في مستوى الخجل العبارتان الأعلى في الاستجابات (25 و 27) كانت تتمحوران حول التفاعل المباشر مع المدرب والإدارة (التعبير عن الرأي، والاستشارة)، وقد حصلنا على مستويات خجل مرتفعة وهو ما قد يشير إلى أن الخجل في هذا السياق ليس ناتجاً عن الضغط الجماهيري فقط، بل مرتبط بعلاقة السلطة والتقييم من الآخرين المهمين (كالمدرسين)، وهو ما يؤكد عساف (2020) حين أشار إلى أن "مواقف التفاعل مع السلطة التقييمية كالمدرسين أو الجماهير تضاعف من حدة القلق الاجتماعي والخجل لدى اللاعب"

ويتضح من الجداول (8-9) الخاص باختبار T للفروق بين متغير المؤهل العلمي أن النتائج أظهرت فروق حسب المؤهل العلمي وسنوات الخبرة، كما أظهرت التحليلات الإحصائية (اختبار T وتحليل التباين ANOVA) عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الخجل تعزى إلى: (المؤهل العلمي - سنوات الخبرة)، وهو ما يشير إلى أن الخجل كمتغير نفسي قد لا يتأثر بالخبرة أو التعليم الرياضي فقط، بل بعوامل أكثر تعقيداً مثل التكوين الشخصي، النشأة الاجتماعية، والمهارات التكيفية الفردية

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه السرجاني (2021)، حيث أوضح أن السمات النفسية مثل الخجل والقلق لا تتناقض بالضرورة مع الخبرة، ما لم تكن مصحوبة ببرامج دعم نفسي منهجي

وبشكل عام، تدعم النتائج الفرضية الرئيسة القائلة بوجود مستوى خجل ملحوظ لدى بعض لاعبي التايكواندو، خصوصاً في السياقات التي تتطلب التفاعل الاجتماعي والمبادرة إلا أن النتائج لم تدعم الفرضيات الفرعية المتعلقة بتأثير المؤهل العلمي وسنوات الخبرة، ما يبرز أهمية التعامل مع الخجل كحالة نفسية مركبة تتطلب تدخلات نوعية مخصصة

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

في حدود عينة الدراسة والإجراءات المستخدمة تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. كانت نتائج استجابات عينة الدراسة حول مستوى الخجل لدى بعض اللاعبين المشاركين في بطولة كأس الأندية الأفريقية للتايكواندو الدراسة ككل بمتوسط حسابي (180) وبنسبة موافقة (6000%) وبمستوى خجل متوسط
2. جاءت العبارة (25) في الترتيب الأول "أستطيع أن أعبر عن وجهة نظري بدون تردد حتى لو كانت مختلفة عن رأي المدرب والإدارة" بمتوسط حسابي (263) وبنسبة موافقة (8767%) وبمستوى خجل مرتفع
3. جاءت العبارة (27) في الترتيب الثاني "أستشير مدربي أو إدارة النادي عندما أواجه بعض المشاكل" بمتوسط حسابي (247) و بنسبة موافقة (8233%) وبمستوى خجل مرتفع
4. جاء العبارة (9) في الترتيب الأخير "عند زيارة الضيوف لنا بالنادي أفضل الجلوس وحدي" بمتوسط حسابي (111) و بنسبة موافقة (3700%)

5. لا توجد فروق دالة إحصائية في استجابات أفراد العينة حول مستوى الخجل لدى بعض اللاعبين المشاركين في بطولة كأس الأندية الأفريقية للتايكواندو وفقاً لمتغيري البحث (المؤهل العلمي-سنوات الخبرة)

## 2-5-التوصيات:

- 1 إجراء مقابلات فردية مع اللاعبين الذين يظهرون مستوى عالياً من الخجل لفهم أسباب ذلك بشكل أعمق
- 2 دراسة أداء اللاعبين الخجولين مقارنةً باللاعبين الآخرين لتحديد أي صعوبات إضافية يواجهونها
- 3 توفير استشارة نفسية فردية للاعبين الذين يحتاجون إلى دعم إضافي للتغلب على خجلهم
- 4 توفير بيئة تدريبية داعمة وإيجابية، حيث يشعر اللاعبون بالأمان والقبول
- 5 توفير برامج تدريبية فردية تلبي احتياجات كل لاعب، مع التركيز على نقاط قوته وتطوير مهاراته
- 6 تدريب المدربين على كيفية التعامل مع اللاعبين الخجولين وتقديم الدعم النفسي لهم
- 7 استشارة خبراء نفسيين متخصصين في الرياضة لتقديم التوجيه والنصائح اللازمة
- 6 تنظيم ورش عمل توعوية للاعبين وأولياء الأمور حول أهمية الثقة بالنفس والتغلب على الخجل

## المراجع :

1. حسن، خالد (2022) دور البرامج النفسية في خفض الخجل وتعزيز الثقة لدى اللاعبين المبتدئين في رياضة التايكواندو مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بغداد، (2)، 177-198
2. السرجاني، أحمد (2021) العلاقة بين بعض السمات النفسية (الخجل - القلق الاجتماعي - تقدير الذات) والأداء المهاري في رياضة الكاراتيه مجلة التربية البدنية والعلوم الرياضية، جامعة المنوفية، 15(1)، 121-144
3. السرجاني، محمود (2021) علم النفس الرياضي التطبيقي مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ص 66
4. السرجاني، محمود (2021) علم النفس الرياضي التطبيقي مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ص 66-70
5. عبد الحميد، جمال (2019) السمات النفسية لدى الرياضيين: دراسة تطبيقية مجلة علم النفس الرياضي، العدد 15، ص 95
6. عبد الحميد، محمد (2019) الخجل الاجتماعي وعلاقته بمستوى الأداء التنافسي لدى لاعبي الألعاب القتالية في مصر مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان، 41(4)، 95-113
7. عساف، عبد اللطيف (2020) تأثير ضغوط الجمهور والخجل الانفعالي على اتخاذ القرار الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الشبابية مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة الجزائر، 7(3)، 88-105
8. عساف، ناصر (2020) الضغوط النفسية والانفعالية في المجال الرياضي دار الفكر العربي، القاهرة، ص 42
9. العلوي، فاطمة (2018) الخجل وعلاقته بالاندماج الاجتماعي في الفرق الرياضية النسائية بسلطنة عمان المجلة العمانية للتربية البدنية، وزارة التربية والتعليم - سلطنة عمان، 9(2)، 56-74