# دراسة مقارنة لتقدير الذات لدى المعاقين وغير الممارسين ولاعبى رياضة الجمباز

* د . صفوت محمد يوسف
** د . صلاح الدين محمد سليمان
*** د . غانم محمد مرسى غانم
**** د . تيسير محمد عبد الله

## المقدمة ومشكلة البحث :

يعد تقدير الذات من المتغيرات النفسية الهامة فى دراسة الشخصية ( سوية أو غير سوية ) بل ومن أهم الدوافع وأكثرها تأثيراً داخل نظام الدافعية عند الفرد ولقد أهتم علماء النفس بدراسة تقد ير الذات من الناحية التجريبية وحظى مجال علم النفس الإجتماعى بأكثر قدر منها ومثالاً على ذلك دراسة الإتجاهات وطرق تغييرها .

* أستاذ مشارك قسم التربية البدنية / كلية التربية / جامعة الملك سعود .
** أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز / كلية التربية الرياضية / جامعة حلوان .
*** استاذ مساعد بقسم التربية البدنية / كلية التربية / جامعة الملك سعود .
**** استاذ مساعد بمركز البحوث التربوية / كلية التربية / جامعة الملك سعو د .

حيث اعتبر علماء علم النفس الإجتماعى تقد ير الذات من أهم متغيرات الشخصية التى تساعد على تفسير التعيرات التى تحدث فى ميول واتجاهات الفرد ( ويلز ، WELLS ، ١٩٧٦ ) .

يعتبر تقدير الذات فى كثير من الدراسات (كوبر سميث COOPERSMITH ١٩٨١ ، روزنبرج ROSENBERG ، ١٩٧٩ ) اتجاهاً يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية ، أى كعملية يدرك الفرد من خلالها خصائصه الشخصية ويستجيب لها على نحو إنفعالى أو سلوكى ويوضح (كو بر سميث COPERSMITH١٩٨١) أن تقدير الذات عبارة عن محتوى إدراكات الفرد عن نفسه والقيم والإتجاهات الإيجابية والسلبية التى يقدر بها الفرد ذاته فى صورة تقييم يطلق عليه تقدير الذات ، ويضيف أن تقدير الذات عبارة عن (مجموعة من الإتجاهات والمعتقدات التى تشمل توقع النجاح والفشل ودرجة الجهد المبذول عندما يواجه الفرد العالم المحيط به ) .

وتقدير الذات تعطى تجهيزاً عقلياً يعد الفرد للاستجابة طبقاً لتوقعات القبول والرفض والقوة الشخصية (كوبر سميث ١٩٨١) . هذا ويتوقف رضا الفرد عن ذاته على أساس مدى اقترابه من تحقيق الصورة المثالية التى يتطلع فيها إلى رؤية ذاته عليها (قشقوش ١٩٧٥) ، وعليه أن يشبع نفسه بقدر كافى من الحوافز دون شعوره بالإحباط أو أنه شخص مهذب أو مقبول . فنجاح الفرد فى تحقيق هذا التوزان ينمى لديه مفهوم الذات ( SELF CONCEPT) ويتكون لديه تقدير الذات ( SELF - ESTEEM ) .

ويرى ( روزنبرج ١٩٧٩ ) أن تقد ير الذات عبارة عن عملية التقويم التى يقوم بها الفرد لذاته ويحتفظ بها على نحو معتاد فهو يعبر عن إتجاه الاستحسان . فعندما نقول أن لاعب الجمباز تقديره لذاته مرتفعاً فأننا لا نقصد مشاعر العظمة والسمو لديه بل نقصد أن يحترم ذاته ويعتبر نفسه شخصاً جد يراً بالإحترام لأنه يقدر مميزاته الشخصية دون أنكار لعيوبه والتى يتمنى فى نفس الوقت القضاء عليها ، أى أنه لا يعتبر نفسه أحسن الناس ولكنه فى الجانب الآخر لا يعتبر نفسه أقل منهم شأن .

ويشير كل من (كراتى CARATTY ورفانيك VANIK.١٩٧ ) إلى أن مستقبل تطوير الأداء الرياضى يعتمد حالياً على ز يادة الإهتمام بالجوانب النفسية ، كما أشارت درارسات كل من (سنجر SINGER١٩٧٢ ) ، الدرمان ALDERMAN١٩٧٤ علاوى ١٩٧٨ ،

وسلاملا SALAMELA ١٩٨٠ ) إلى أهمية الخصائص النفسية فى الوصول إلى التفوق الرياضى العالمى . إذ أن السمات الإنفعالية أحد الأبعاد الأساسية فى تكوين الشخصية ، وجميع أجهزة الشخصية النفسية تعمل على الحفاظ على تقد يرات الذات ، فالذات هى جوهر الشخصية وتقديرها يمثل حجر الزاوية فيها . وتقد ير الذات تبدو ذات أهمية فى المجا ل الرياضى وبخاصة المجال التنافسى نظراً للعلاقة بين الفرد وإدراكاته ، والتى قد تختل ف من موقف لآخر . ويبدو ذلك عندما يمار س الفرد خبرة سلبية ، نجد أنه تولد لديه صراعات مع الذات تؤدى به إلى عدم الرضى عن نفسه والذى يؤثر على مستوى أدائه عند التنافس .

ولقد توصل (جوتر GAUTHIER وياروث ١٩٧٨YARWORTH ) عن ( أحمد منصور ) إلى أن إرتفاع مستوى تقدير الذات يؤدى إلى زيادة المشاركة فى الأنشطة الرياضية من حيث الكم والكيف ، وبينوا أن تقدير الذات عامل مهم فى تحديد وتجهيز الأ داء بين الممارسين فى الأنشطة الرياضية ، كما أكدت دراسة واين ، ولش ، WIEVEAID WALSH ، ١٩٨٠ عن (أحمد منصور) أن إرتفاع مستوى تقدير الذات يؤدى إلى إرتفاع مستوى الأداء الرياضى فى حين أن إنخفاض مستوى الأداء الرياضى فيكون من أحد العوامل فى إنخفاض مستوى تقد ير الذات .

ورغم أن الظهور له تأثيره على تقدير الذات ، إلا أن الظهور قد يكون بارتفاع مستوى الأ داء وتميزه كما هو فى اللاعبين الدوليين ، وفى جانب آخر قد يكون الظهور بسبب مشكلة حركية ناتجة عن إعاقة جسدية تثير الإشمئزاز لدى الفرد العادى فينظر للشخص المعا ق بطريقة سلبية ، ولقد وجد أن أفرا د المجتمع ينظرون إلى الأشخاص ذوى الإعاقات بطريقة سلبية ، مما قد يكون له تأثير على تقديرهم لذواتهم . إلا أنه وجد أن الأشخاص من ذوى الإعاقات المختلفة أكثر سلبية لتقدير ذواتهم من الأشخا ص العاديين (ريتشاردسون RICHARDSONS وامرسون EMERSON، ١٩٧٠ ) . كما أن أصحا ب الإعاقات البصرية من أكثر الفئات تضرراً لتأثر ذواتهم بصورة سلبية عن ذوى الإعاقات السمعية والجسدية (كاريج CRAIG , H.A. ١٩٦٥ ) .

**أهمية الدراسة :**

ترجع أهمية الدراسة إلى أنه قد يؤدى إلى :

١ - التعرف على الذات السلبية لدى مجموعات المعاقين جسدياً ، ومجموعة غير الممارسين للنشاط الرياضى ومجموعة من لاعبى ر ياضة الجمباز .

٢ - التعرف على الذات الإيجابية لدى أفراد المجموعات الثلاثة .

**هد ف الدراسة :**

تهد ف هذه الدراسة إلى مقارنة المجموعات الثلاثة (المعاقين جسدياً ، غير الممارسين ، لاعبى الجمباز ) ببعضهم البعض فى كل من المتغيرات الثلاثة (الذات الإيجابية ، الذات السلبية والذات الكلية ) للتعرف على مستويات تقدير الذات لديهم .

**فروض الدراسة :**

١ - يوجد إختلاف بين المجموعات الثلاثة فى الذات الإيجابية .

٢ - يوجد إختلا ف بين المجموعات الثلاثة فى الذات السلبية .

٣ - يوجد إختلا ف فى تقد ير الذات الكلية بين المجموعات الثلاثة .

**حدود الدراسة :**

تقتصر إجراءات هذه الدراسة على الحدود التالثة :

١ - اختيار ثلاثة عينات عشوائية من :

أ ) المعاقون جسدياً من منطقة الرياض . وشاهدى ر ياضة الجمباز .

ب - غير الممارسين ر ياضياً من طلاب جامعة سعود .

جـ - لاعبى الجمباز بمنطقة الرياض طبقاً لسجلات الإتحاد السعودى للجمباز .

٢ - إستخدام مقيا س تقد ير الذات (تيسير عبد الله ، ١٩٨٩) لجمع البيانات .

بعض المصطلحات المستخدمة :

١ - تقدير الذات : هو محتوى إدراكات الفرد عن نفسه والقيم والإتجاهات الإيجابية والسلبية التى يقدر بها الفرد صورته الذاتية فى صورة تقييم وحكم . ( كوبر سميث ، COOPERSMITH, ١٩٨١)

٢ - المعاق جسدياً : وهو الفرد الذى يعانى قصور جسمانى مما يؤدى به إلى إعاقة فرصة التعلم أو الإعتماد على النفس كشخص عادى *.

الدراسات السابقة :

١ - أجرى كل من (سميث وآخرون ، SMITH et , al ١٩٧١) دراسة حو ل معرفة تأثير المدربين على إتجاهات الطلاب من سن ١٠ - ١٥ سنه على تقدير ذاتهم . وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن الطلاب ذات التقدير الذاتى المنخفض كان سلوكهم مرتبطاً بسلوك مدربيهم أكثر من زملائهم ذوى التقدير الذاتى المرتفع .

٢ - وفى دراسة مقارنة قام بها (جرايفن GRIFIN ١٩٨٣ ) حول مفهوم الذات بين أهل الريف والحضر على عينة قوامها (٢٧١ فرداً ) وطبق عليهم مقياس تنسى TEN-NESSE (TSCS) لمفهوم الذات ذو العشرة أبعا د (الدرجة الكلية لتقدير الذات ، نقد الذات ، الهوية ، الرضا عن الذات ، السلوك الذات الجسدية ، الذات الأخلاقية ، الذات النفسية ، الذات العائلية ، الذات الإجتماعية ) وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد دلالات إحصائية بين المفحوصين فى الريف والحضر إلا فى الذات الجسدية .

---

* تعريف اجرائي

٣ - فى دراسة قام بها (انشل وآخرون ANSHEL et,al١٩٨٦ ) حول تأثير ممارسة النشاط بشكل عام على مفهوم الذات ، ولقد طبقت هذه الدراسة على (١٥مفحوص ) من المشاركين للأنشطة الرياضية ، وتم قياس تقدير الذات بثلاثة أبعاد هى المعرفة العامة ، والذات المثالية ، النضج البدنى .

ولقد أشارت الدراسة بأن المشاركين كانت لديهم ذات إيجابية قبل الإشتراك فى التجربة ، إلا أنه أظهرت نتائج الدراسة أن تقدير الذات كان متعدد الأبعاد لديهم .

٤ - وفى دراسة (لمورلاندوآخرون morland et,al١٩٨١) عن (أحمد منصور ) أن الطلاب الجامعيين يختلفون كثيراً فى إتجاهاتهم نحو أنفسهم وأن مستويات الأداء والتحصيل فى أى مجال تؤثر على تقدير ذواتهم (سلبياً وإيجابياً ) .

**من الدراسات السابقة يمكن أن نستنتج التالى :**

١ - أجريت الدرارسات على الأسوياء وإن إختلفت البيئة دون الإهتمام بالفئات الأخرى من المعاقين والذين يجب أن تدرس كغيرهم .

٢ - لم تتضح نوعية الأنشطة الرياضية الممارسة فى الدراسة التى اهتمت بهذا الجان ب ولكن أخذت الممارسة للنشاط كمعيار .

٣ - لم تجرى دراسة على لاعبى الجمباز رغم أهمية تقدير الذات لوجودهم فى موقف تنافسى يتكرر ٦ مرات فى كل بطولة من البطولات بغر ض اشتراك اللاعب فى نوع واحد من المسابقات .

وبناء على ما سبق من دراسات قام الباحثون بإجراء الدراسة الحالية للتعر ف على أوجه الإتفاق والاختلاف فى تقد ير الذات بين المعاقين جسدياً وغير الممارسين للنشا ط الرياضى وممارسى رياضة الجمباز .

**إجراءات الدراسة :**

(١) عينة البحث :

نظراً لأن الدراسة الحالية تهتم بالمقارنة بين فئات مختلفة فقد تم إختيار ثلاثة عينات بطريقة عشوائية كما يلى :

أ - المعاقون جسمانياً (٣٠ طالباً ) متوسط أعمارهم ٣٠ر٢٣ + ٢ر٦٧ .

ب - غير الممارسين للنشا ط الرياضى (٣٠ طالباً ) بمتوسط عمر ٢٣ر٢٣ + ٢ر٨٦

جـ - لاعبو رياضة الجمباز (٣٠ لاعباً ) بمتوسط عمر ٣ر٢١ + ١ر٤ ممن مارسوا رياضة الجمباز مدة لا تقل عن ٥ سنوات طبقاً لسجلات الإتحا د السعودى للجمباز .

(٢) المجال الزمنى :

تم إجراء هذه الدراسة على المفحوصين فى الفترة من بداية أبر يل ١٩٨٩ وحتى أو ل يونيو ١٩٨٩ ك ل منفصل عن الآخر حتى لا تتم تبادل أو نقل للمعلومات مما قد يؤثر سلباً أو إيجاباً على نتائج الدراسة .

(٣) أدوات الدراسة :

أ - مقياس تقد ير الذات : استخدم فى هذه الدراسة مقيا س لاختبار تقد ير الذات قام بتصميم هذا المقيا س (عبد الله ١٩٨٩) ويتكون من ٣٥ فقرة ويقيس الاتجاهات نحو الذات . فى بعد سلبى وكذلك فى بعد إيجابى وتجمع درجات كلا البعدين.

ب - وصف المقياس : صمم هذا المقياس بناءاً على عدة محكات ومفاهيم نظرية منها مفهوم (روزنبرج ١٩٧٩) على تقدير الذات وهو (عندما نتكلم عن الدرجة العالية من تقدير الذات فزننا نعنى ببساطة أن الفرد يحترم نفسه ويعتبرها جد يرة بذلك ولايعنى هذا أنه يعتبر نفسه أحسن من الآخرين بل يعترف بحدود إمكانياته ويتوقع المزيد من التطور .

وقد أعد هذا المقياس للبيئة العربية بشكل عام والسعودية بشكل خاص وإحدى مزايا هذا المقياس سهولة التطبيق حيث يستغرق الإجابة عليه من ١٠ - ١٥ دقيقة وتصحح الإجابة عليه باستخراج ثلاثة درجات (الذات الإيجابية - الذات السلبية والدرجة الكلية ) .

جـ - إجراء موضوعية المقياس : تم حساب ثبات وصدق المقياس على عينات من مجتمعات الدراسة الحالية بمنطقة الرياض بالمملكة العربية السعودية فى الخطوات التالية :

أ - الثبات تم حساب الثبات بطريقتين :

١ - طريقة كرونباخ ألفا CRONBACH ALPHA

وذلك للذات السلبية ، الذات الإيجابية ، الدرجة الكلية

والجدول رقم (١) التالى يوضح ذلك .

٢ - التجزئية النصفية SPLIT-HALF METHOD

حيث تم حساب هذه الفقرة بتجزئة الإختبار إلى نصفين وحسب معامل الإرتباط والجدول رقم (١) التالى يوضح ذلك .

جدول رقم (١)

معاملات الثبات لابعاد تقدير الذات والدرجة الكلية

| الدلالات الإحصائية / المتغيرات | التجزئة النصفية ثبات نصف الإختبار SPLIT - HALF METHOD | ألفا ثبات الإختبار ككل ALPHA . CRONBACH |
|---|---|---|
| الذات السلبية | ٠ر٧٦ | ٠ر٨١ |
| الذات الإيجابية | ٠ر٧٢ | ٠ر٧٨ |
| الدرجة الكلية | ٠ر٧٤ | ٠ر٨٠ |

ب - الصد ق : تم حساب الصد ق من خلال :

١ - الصدق التمييزى : تم إستخراج الدرجة الكلية للمقياس على مجموعة من المفحوصين من طلاب كلية التربية جامعة الملك سعود وأيضاً مجموعة من لاعبى الجمباز ، والمعاقين جسدياً كعينة استطلاعية لحساب الصدق وبلغ عددها ٣٢ مفحوصاً وبحساب الربيع الأعلى والأدنى تم إستخراج المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى لكلا المفحوصين فى العينة والجدول رقم (٢) يوضح معامل الصدق باستخدام الصدق التمييزى .

جدول رقم (٢)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى لصدق التمييز بين الربيع الأعلى والأدنى لعينة حساب الصدق

| المتغيرات | الربيع الأعلى | | | الربيع الأدنى | | | قيمة (ت) ودلالتها | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | العدد | س | ع | العدد | س | ع | | |
| الذات الإيجابية | ٨ | ٢٨ر٢ | ٣ر٨ | ٨ | ٢١ر٧ | ٣ر١ | ٣ر٥١ | ٠ر٠١ |
| الذات السلبية | | ٣٠ر٤ | ٤ر٣ | | ٢٣ر٣ | ٣ر٩ | ٣ر٢٤ | ٠ر٠١ |
| الدرجة الكلية | | ٥٩ر٧ | ٨ر٤ | | ٤٧ر١ | ٧ر٣ | ٣ر٠٠ | ٠ر٠١ |

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠ر١ بين عينة الربيع الأعلى والربيع الأدنى فى كل من الذات الريجابية والذات السلبية والمجموع الكلى للدرجات مما يؤكد صدق المقياس .

ويعد إجراء معاملات الموضوعية (صدق وثبات) يتبين أن المقياس ذات موضوعية عالية وتصلح للتطبيق على المجتمع السعودى وبخاصة المعاقين جسدياً ، غير الممارسين للنشاط الرياضى ، وممارسى رياضة الجمباز ومحاور الدراسة الحالية .

٤ - نتائج الدراسة :

بعد تطبيق الإستمارة على جميع المفحوصين تم جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً وجدولتها . والجداول التالية توضح ذلك .

جدول رقم (٣)

المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لأبعاد تقدير الذات

والدرجة الكلية للمجموعات الثلاثة

| م | الدلالات الإحصائية<br>المتغيرات | مجـ١ المعاقون<br>س + ع | مجـ٢ ( لاعبو الجمباز )<br>س + ع | مجـ ٣ (غير الممارسين )<br>س + ع |
|---|---|---|---|---|
| ١ | الذات الإيجابية | ٥ر٢٣ + ٨١ر٤ | ٧ر٢٧ + ٦٤ر٢ | ٤ر٢٥ + ٧٩ر٤ |
| ٢ | الذات السلبية | ٢ر٢٧ + ٥٦ر٥ | ٨٧ر٣١ + ٨٩ر٥ | ٣٣ر٢٧ + ١٨ر٤ |
| ٣ | الدرجة الكلية | ٥ر٧٠ + ٨ر٦٥ | ٦٧ر٧٨ + ٤٤ر٨ | ٣٣ر٧٣ + ٤٠ر٩ |

يوضح الجدول رقم (٣) المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لأبعاد تقد ير الذات والتى تتمثل فى سمات الذات الإيجابية حيث وجد أن متوسط هذه السمة لمجموعة لاعبى الجمباز أعلى متوسطات المجموعات الثلاثة فكانت ٧ر٢٧ وبأقل انحرا ف معيارى حيث وصل إلى ٦٤ر٢ أى أن المجموعة أقل تشتتاً أى أنها أكثر تجانساً من المجموعات الأخرى تلى هذه المجموعة مجموعة غير الممارسين ثم مجموعة المعاقون .

وبالنسبة لسمة الذات السلبية فكانت المتوسطات على الترتيب التالى (٨٧ر٣١) للاعبى الجمباز ثم غير الممارسين وأخيراً المعاقون ولقد وجد زيادة الانحراف المعيارى عن الصفة السابقة . وفى الدرجة الكلية كانت المجموعات بنفس الترتيبات السابقة بالنسبة للمتوسطات الحسابية إلا أنه وجد أن أعلى الإنحرافات المعيارية كانت لصالح مجموعة غير الممارسين حيث بلغ ٩ر٠٤ وهذا يدل على تشتت أفراد هذه الجماعة حيث أن لكل منهم درجة تختلف كثيراً عن غيره .

وهذه النتائج لغير الممارسين تتفق مع جيرارد GERARDوبتلر BUTLER ١٩٥٤ ، من أن تقبل الذات أو رفضها يودى إلى الإضطراب النفسى والصراع والقلق ، وتأكد متوسطات مجموعة المعاقين ما توصل إليه ميرتن MERTIN١٩٦٩ من أن غير المتوافقين يحسون أن انطباع الآخرين عنهم سيء . ولقد أشار (جران GRANE ١٩٧٤ ، جوردو GUARDO ١٩٦٩ ) إلى أن الأشخا ص الذين يعانون من إضطرابات سلوكية أو العاهات لا يتقبلون أنفسهم ، أما تقبل الذات فإنه يؤدى بالفرد إلى السلوك السوى والتوافق بالإضافة إلى أن نظرة الشخص إلى ذاته ومدى تقبله لها يتوقفان على نظرة الآخرين إليه لذا كانت متوسطات مجموعة المعاقين أقل المتوسطات وأكثرها تشتتاً .

كمال توصل كل من بيرن BYRNE ١٩٧٤ ، ايدبرن EDEBURN١٩٧٦ ، إلى أن الأشخاص الذين لديهم تقدير ذاتى عالى كانوا أكثر توافقاً فى عملهم من الذين لديهم تقدير ذاتى منخفض وأعلى دافعية للإنجاز وأفضل فى الفصل الدراسى .

وهنا يجب أن نتعر ف على أن هذه الفروق دالة إحصائياً أم غير دالة وعليه فسوف نجرى إختبار تحليل التباين بين المجموعات الثلاثة فى الذات السلبية والذات الإيجابية وفى الدرجة الكلية وفيما يلى سنوضح ذلك .

## جدول رقم (٤)

## تحليل التباين للذات الإيجابية بين المجموعات الثلاثة

| مصدر التباين | مجموع المربعات | د . ح | متوسط مربع الإنحرافات | ف المحسوبة | قيمة نسبة ف الجدولية عند ٠.٥ر | قيمة نسبة ف الجدولية عند ٠.١ر |
|---|---|---|---|---|---|---|
| بين المجموعات | ٢ | ٢٦١ر٥٦ | ١٣٠ر٦٨ | | | |
| داخل المجموعات | ٨٧ | ١٥٣٨ر٩٧ | ١٧ر٦٩ | ٧ر٣٩ | ٣ر١ | ٤ر٨٥ |
| المجموع الكلى | ٨٩ | ١٨٠٠ر٣٢ | | | | |

من جدول رقم (٤) السابق يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لقيمة (ف) وهذه القيمة كانت عند المستوى (٠.١ر٠) مما يدل على دلالة واضحة على تأك د الإختلاف بين المجموعات فى هذه السمة .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من ( ريتشارسون RICHARBSON ١٩٧٠ وكذلك دراسة ثوريسون THORESON ، مياسير MESSNER ١٩٦٧ ، واميرسون EMER-SON ١٩٧٠ ) من حيث أن المعاقين أقل ذاتية من غيرهم الأسوياء وبخاصة فى الذات الإيجابية . وقد تعود ذلك إلى نقص الكفاءة والمقدرة على التنافس مع الفرد العادى .

وقد توصل ليكر LAKER ١٩٦٩ إلى أنه إذا كان تقدير الذات منخفضاً فإن الأفراد يفقدون الإحترام لذواتهم ويعتقدون أنهم عاجزون وغير مستبصرين وغير ناجحين فى أمورهم وغير جديرين بالإحترام .

ويوضح الجدول أن الفروق بين المجموعات بدرجة معنوية فى الذات الإيجابية وتتفق هذه النتيجة مع واين WAYNE ١٩٦٩ من أن النظرة الإيجابية للذات تعطى صاحبها القدرة على التعامل الناجح مع الحياة ، فالفرد المتوافق إيجابياً مع ذاته يتوقع النجاح بدرجة أكبر مما يتوقعة غير المتوافق أو الأقل توافقاً كما تدل النتائج هنا على أن الطلاب الجامعيين يختلفون كثيراً فى إتجاهاتهم نحو أنفسهم وأن مستويات الأداء والتحصيل كما أشار إليها كل من ( مورلاند وآخرون MORELAND ١٩٨٠ ) تؤثر على تقدير ذواتهم .

## جدول رقم (٥)

### تحليل التباين للذات السلبية بين المجموعات الثلاثة

| مصدر التباين | مجموع الانحرافات | د ح | متوسط مربع الانحرافات | ف المحسوبة | ف المحسوبة |
|---|---|---|---|---|---|
| بين المجموعات | ٢ | ٤٢٣ر٤٧ | ٢١١ر٧٣ | ٧ر٦٥ | ١ر٠١ |
| داخل المجموعات | ٨٧ | ٢٤٠٨ر٩٣ | ٢٧ر٦٩ | | |
| المجموع الكلى | ٨٩ | ٢٨٢٣ر٤ | | | |

من الجدول رقم (٥) السابق يتضح أن النسبة الغائبة كانت ذات دلالة

إحصائية عند المستوى (١ر٠ر٠) بين المجموعات الثلاثة فى سمة الذات السلبية وكانت قيمة (ف) المحسوبة (٧ر٦٥) .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة ( ماك كاندليس MCCANDLESS ١٩٦٧ ) كذلك مع دراسة ,STAffieri ١٩٦٧ من أن الذات الجسمية لها تأثير أما أن يكون إيجابياً أو سلبياً فى المجتمع ، والشخص المعاق تتكون لديه فكرة بأنه شخص لديه سمات سلبية من خلال تفاعله مع المجتمع . ووضوح درجة التباين تدل على أن هناك أسبابا أخرى قد تتفق مع دراسة بايرنى BYRNE ١٩٧٤ ، الذى توصل إلى أن هناك ارتباط بين تقدير الذات السلبى وكل من قلق الطفولة والخوف من عقاب الوالدين والدرجات المنخفضة فى الدراسة وإدراكهم لأنفسهم على أنهم أقل جاذبية من الاخرين .

## جدول رقم (٦)

## تحليل التباين للدرجة الكية بين المجموعات الثلاثة

| مصدر التباين | مجموع المربعات | د . ح | متوسط مربع الإنحرافات | ف المحسوبة | ف المحسوبة |
|---|---|---|---|---|---|
| بين المجموعات | ٢ | ١.٣١ر٦٧ | ٥١٥ر٨٣ | ٦ر٧٩ | ٠ر٠١ |
| داخل المجموعات | ٨٧ | ٦٦.٤ر٨٣ | ٧٥ر٩٢ | | |
| المجموع الكلى | ٨٩ | ٧٦٣٦ر٥ | | | |

من جدول تحليل التباين رقم (٦) السابق يتضح أن ف المحسوبة كانت (٦ر٧٩) وبالكشف عنها وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند المستوى (٠ر٠١) مما يدل على أن هناك فروق أصيلة بين المجموعات الثلاثة فى تقدير الذات . ويمكن تفسير ذلك فى ضوء دراسة ( روزنبرج ROSENBERG ، ١٩٧٩ ) أن أهم العوامل المؤثرة على تقدير الذات النشأة الإجتماعية والتربية الدينية وطرق الثواب والعقاب المستخدمة وخبرات النجاح والفشل التى يمر بها الفرد . إضافة إلى ذلك وكما أشار ( أنشل ANSHEL, ١٩٨٦ ) إلى أن تقدير الذات متعدد الأبعاد والإتجاهات مما يؤثر على تقدير ذواتهم ( سلبياً ، إيجالياً) .

ولكن يجب علينا التعرف على إتجاه هذه الفروق ولصالح أى مجموعة من المجموعات هل هى لصالح مجموعة المعاقين أم مجموعة غير الممارسين أم مجموعة لاعبى رياضة الجمباز وعليه سوف يجرى إختبار ( شيفيه ) للإجابة على تلك التساؤلات بصورة محددة .

## جدول رقم (٧)

## إختبار شيفية للمقارنات المتعددة بين متوسطات مجموعات الدراسة الثلاثة

| المقارنات المتعددة | الذات الإيجابية | | | الذات السلبية | | | الدرجة الكلية | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ٢x١ | ٣X ١ | ٣ x ٢ | ٢ x ١ | ٣ x ١ | ٣ x ٢ | ٢ x ١ | ٣ x ١ | ٣ x ٢ |
| بين المجموعات | ٤ر٢ | ١ر٩ | ٥ر٣ | ٤ر٦٧ | ٠ر١٣ | ٤ر٥٤ | ٨ر١٧ | ٢ر٨٤ | ٥ر٥٤ |

* الحد الأصغر للفروق بين المتوسطات عند مستوى ٠ر٠٥ = ٢ر٤٩

* * الحد الأصغر للفروق بين المتوسطات عند مستوى ٠ر٠١ = ٣ر١١ .

من الجدول رقم (٧) السابق يتضح أن فروق المتوسطات بين المجموعات كانت ذات دلالة إحصائية فى متغيرات الذات الإيجابية ، الذات الإيجابية ، الذات السلبية والدرجة الكلية ولصالح مجموعة لاعبى الجمباز مما يدل على أنهم أكثر تقديراً لذاتهم عن قرنائهم من مجموعة غير الممارسين وكذلك المعاقين . أضف إلى ذلك أنهم أكثر ادراكاً لذواتهم السلبية أيضاً من غيرهم من المجموعتين السابقتين وذلك لأن تعدد مواقف البدء على أجهزة الجمباز مع التباين فى طبيعة الأداء فضلاً عما تتطلبة رياضة الجمباز من مستوى عالى للإنتباه فى شتى مظاهره وخاصة من حيث التركيز والثبات والحاجة إلى الغزل عن المثيرات المحيطة أثناء المنافسة وإضافة إلى عناصر الصعوبة والمخاطرة كل ذلك يشكل أعباء على لاعبى الجمباز قد تؤدى فى النهاية إلى ظهور بعض الجوانب السلبية لديهم ولقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن تقدير الذات تعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية ومن هنا فإنه يدرك خصائصه الشخصية ويستجيب لها على نحو إنتقالى ليس هذا فقط

بل ويتوقع نجاحة أو فشله فى أى نشاط مما يجعله قادراً على تقذين جهده الذى يبذله عندما يواجه بنفسه عملا يستحق ذلك . وعلى ذلك نجد أن رضا الفرد عن ذاته تقنين على مدى تحقيقة للصورة المثالية التى يريد التطلغ اليها كما أشار إلى ذلك ( قشقوش ١٩٧٥ ) وبصفة عامة فإن نجاح الفرد فى تحقيق التوازن ينمى لديه مفهوم الذات ويكون عنده تقدير الذات بصرف النظر عن كونه معاق أو غير ممارس لنشاط رياضى أم لاعب متفوق . أما الفروق بين هذه الفئات مجال الدراسة فتكمن فى عملية التقويم التى يقوم بها الفرد لذاته ويحتفظ بها .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما سبق أن أشار إليه كل من ياروث YARWORTH ، جوثيرGAUTHIER ١٩٧٨ من أن إرتفاع مستوى تقدير الذات يؤدى إلى زيادة المشاركة فى الأنشطة الرياضية كما وجد أن التباين فى الأداء على أساس تقدير الذات دال إحصائياً عند المستوى ٠١ر٠ ( واين WIENE ولش WALSH ١٩٨٠ )

**الإستخلاصات :**

من الدراسة الحالية ونتائجها يمكن إستخلاص ما يلى :

١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بني المجموعات الثلاثة عند المستوي ٠١ر٠ فى متغير الذات الإيجابية .

٢) وجود فروق معنوية عند المستوى ٠١ر٠ بين المجموعات الثلاثة فى متغير الذات السلبية .

٣) تأكدت الفروق بدرجة معنوية بين المجموعات الثلاثة عند مستوي ٠١ر٠ فى تقدير الذات ممثلة فى الدرجة الكلية .

٤) يتمتع لاعبو رياضة الجمباز بدرجة عالية من تقدير الذات تفوق من قورنوا بدرجة معنوية .

٥) لا يقدر المعاقون جسدياً ذواتهم بدرجة مناسبة أذ هم أقل تقديراً لذواتهم ممن قورنوا بهم من المجموعات الأخرى ( غير الممارسين للنشاط الرياضى ، لاعبى رياضة الجمباز ) .

**التوصيات :**

فى حدود هذا البحث ونتائجة وإستخلاصاته نوصى بما يلى :

١) ضرورة وضع المتغيرات النفسية فى الإعتبار كأسس لإختيار لاعبى الجمباز وبخاصة متغير تقدير الذات لأهمية ذلك فى رفع مستوى الأداء والإستمرار فى الإنجاز وتحمل مشاق التدريب .

٢) توضيح مفهوم الذات لجميع لاعبى الجمباز لكى يسهم ذلك فى تقبلهم لضرورة تصحيح أخطائهم وتعاونهم مع مدربهم والإخصائى النفسى الرياضى لتوفير الضوابط اللازمة للوصول بهم لقمة الأداء الرياضى .

٣) يجب على كل من يتعامل مع الشباب فى المستوى الجامعى أن يكون مؤهلاً للإشتراك في تصميم وقيادة وتنفيذ برامج الأنشطة الرياضية وتوفيرها لأهمية ذلك فى هذه المرحلة لما تؤدية من تنمية وتقدير الذات لدى المشاركين .

٤) نحيط العاملين فى مجال التأهيل عامة والمعاقين جسدياً بنتائج هذه الدراسة ويجب وضع برنامج للأنشطة الرياضية التى من خلالها يتم رفع الذات الإيجابية من خلال برامج الأنشطة التي تشعر المعاق جسدياً بذاته وليقتنع بوجودة ويرضى عن نفسه ويتعامل بثقة مع غيره .

# المراجـــع

١ - إبراهيم زكى قسقوش : دراسة للتطلع بين الشباب الجامعى فى علاقتة بمفهوم الذات ( القاهرة ) - دراسة دكتوراه غير منشورة جامعة عين شمس - كلية التربية ١٩٧٥ .

٢ - أحمد المتولى منصور : العلاقة بين تقدير الذات ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز لدى طلاب وطالبات قسم التربية الرياضية بطنطا ، نظريات وتطبيقات ، ( الإسكندرية مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان العدد ١٩٨٨/٢).

٣ - فاوق عبد الفتاح مرسى : مقارنة نمو الذات فى الطفولة والمراهقة (دراسة ميدانية على تلاميذ المدارس مجلة كلية التربية (الزقازيق - العدد الثالث ، المجلد الثانى ، ١٩٨٧ ) .

٤ - محمد العربى شمعون : السمات الإنفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ١٩٧٩ .

٥ - محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ( القاهرة - دار المعارف ، ١٩٧٨ .

6 - Abdallah , T . A Cross-Cultural Of Self-esteem And locus Of Control . Unpublisjend Phd Dissertation, University Of York , 1989 .

7 - Alderman R . Psychological Behavior Sports . Sawanders Com[any, Pholadelphia, 1974 .

8 - Anshel , M . H., Muller , D., And Ownes, W . L . Effects Of Sport Camp Experience On The Multidimensional Self Concept Of Sport Psort Psychology, 1989 9, P . 6

9 - Butler, J . M ., Haigh, G . Changes Between Self-Concept And Ideal Concepts Consequent Upont Centered Counseling . In Carl Rogers And Rosalinal Dymond ( Eds . ) .Psychoterapy And Personality Changes . The University Of Chicago Press, 1954 .

10 - Byrne , D . An Introduction To Personality . New York , Prentic-Hall, 1974 .

11 - Copersmith, S . Manual For The Self-esteem Inventories . Palo Alto , CA ; Consulting Psychologist Press, 1981 .

12 - Craig, H . A Sociometric Investigation Of The Self-Concept Of The Deaf Child Amerioan Anmual Of The Deaf , 1965 .

13 - Crane,C . Attitudes Towards Acceptance Of Self And Others And Adjustment To Teaching . British Journal Of Educational Psychlogy, 1974 , 44 , 31 - 336 .

14 - Cratty, B . Vanik, K . Psychology And The Superior Athlete . The Macmillan Company , London , 1970 .

15 - Edeburn , E . , Landry , R . C . Teacher Self-concept And Student self-conce't In Grades Three, Four And Five . Journal Of Educational 1976 , 372 .

16 - Griffin, T . A Competitive Study Of Rural-Urban Elderly Concerning Their Life Satisfaction , Self-concept And Perceived Health Status , London, 1983 .

17 - Guard, C. J . Sociometric Status And Self - Concept In Sixth Grades . Journal Of Educational Researcg , 1969 , 62 , 22 - 32 .

18 - Lekarczyk, T . And Hill, T . Self-esteem, Test Anxiety, Stress And Verbal Learning Developmental Psychology , 1969 .

19 - Mattin, D . G Personality : And Ineffective . CA : Montery : Brooks, Cole Publishing Company, 1976 .

20 - Mccandless, B . R . Children Behavior And Devlopment .Chicago : Holt , 1967 .

21 - Meissner , A . L . And Thoreson, R . W . Relation Of Self-Concept To Impaqct And Obviousness Of Disablity Among Male And Female Adolescents . Perceptual And Motor Skills, 1967 .

22 - Salmela. J . Competiive Behavior Of Olympic gymnast Charlis, Thomas Publisher, Spring Field, 1980 .

23 - Singer, R . Coaching Athletics And Psychplogy . Mcgraw-Hill Book Company , New York, 1972 .

24 - Staffieri, R . A Study Of Spcial Stereotype Of Body imasge In Children . Journal Of Persomality And Social Psychology , 1963 .

25 - Smith, S . And Gurtis, A . Self-esteem. Journal Of Sport Psychology, 1979, 9 , 210 .

26 - Richardsn, S . A . And Emerson, P . Race Physical Handocap In Children's Preference For Other Children . Human Relations , ١٩٧٠ ,

27 - Rosenberg , M . Conceiving The Self New York , Basic Books, Inc . 1979 .

28 - Wayne, D., Factors Associated With Selfconcept Change In Students Teachers, Journal Of Educational Research , 1969 , 62, 275

29 - Wells, R . & Marwell, G . Self - Esteem : its Coneptualization And Measurement . Beverly Hills, CA : Sage Publications , 1979

## ( الملخص باللغة العربية )

أجريت دراسة حول تقدير الذات عند كل من لاعبى رياضة الجمباز وغير الممارسين للنشاط الرياضى والمعاقين جسديا . يهدف مقارنة المجموعات الثلاثة فى متغير تقدير الذات وكان عدد المفحوصين (٩٠ فردا ) يمثل كل مجموعة ( ٣٠ فرد ) وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق دالة عند المستوى ٠.١ر. فى الذات الإيجابية بين المجموعات الثلاثة ولصالح مجموعة الجمباز ، كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.١ر. بين المجموعات فى الذات السلبية ولصالح مجموعة الجمباز أيضا فى الذات الكلية وجدت فروق دالة عند المستوى ٠.١ر. لصالح مجموعة الجمباز ما يدل على أنهم أكثر تقديرا لذواتهم وأكثر أعباء وتحملا لصعوبات المنافسة دون غيرهم من المجموعات المشاركة فى هذه الدراسة .

## ABSTRACT

This Study Compared Three Samples , Gymnastic Players (30), Non-Participant (30) , And OPthopedic Handicap (30) On The Con-. struct Self-esteem

The Results Indicated That There Is A Significant Differences At The . 01 Between The Three Samples On Positive Self-Worth, Negative Self-image, And Total Self-esteem Scores In Favour Of ymnastic Sample , This Indicate That This Group Evaluate TheirG . Self-esteem Higher Than The Other Samples

# الملاحق

## بسم الله الرحمن الرحيم

## إستبيان حول الذات والآخرين

**أخى الكريم :**

فيما يلى مجموعة من العبارات التى تدور حول نظرتك إلى نفسك ونظرة الآخرين إليك .

**والمطلوب : -**

إبداء رأيك فى كل من هذه العبارات ، وذلك بوضع دائرة حول الإجابة التي تناسبك أمام كل عبارة .

وتظهر الإجابات على الجانب الأيسر من الصفحة على النحو التالى :

١ = موافق جدا ، ٢ = موافق ،

٣ - معارض ، ٤ = معارض جدا ،

وتذكر ضرورة الإجابة على جميع العبارات ، وألا تختار سوى إجابة واحدة فقط لكل منها .

السن ـــــــــــــــــــ الجنس : ـــــــــــــــــــ

| العبـــــــارة | موافق جداً | موافق | معارض | معارض جداً |
|---|---|---|---|---|
| ١ - بكشل عام ، إتجاهاتى نحو نفس إيجابية ..... | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٢ - يعتبرنى الآخرون شخصا ذا أهمية | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٣ - أحيانا أتمنى أن يكون لنفسى إحترام أكثر ..... | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٤ - أحيانا ، أشعر بعدم الأهمية | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٥ - أنا شخص متواضع ..... | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٦ - باستطاعتى عمل أشياء كثيرة مثل الآخرين ..... | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٧ - أصدقائى لا يثقون فى ..... | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٨ - نادرا ما أرضى عن نفسى .... | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٩ - ينتابنى شعور متفاوت لكن أعتقد بأننى شخص ذو قيمة ( شان ) .... | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |

| العبـــــــارة | موافق جهداً | موافق | معارض | معارض جداً |
|---|---|---|---|---|
| ١٠ - هناك أشياء كثيرة فى نفس أرغب فى تغييرها ..... | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ١١ - أشعر بأنى واثق من نفسى .... | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ١٢ - حياتى ليست على ما يرام ..... | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ١٣ - أتمنى لو كنت شخصا آخر ..... | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ١٤ - تقديرى لنفسى منخض (قليل) .. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ١٥ - ألوم نفسى عندما لا تسير حياتى على ما يرام ..... | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ١٦ - أعتقد بأننى أملك شخصية محبوبة ( جذابة ) ..... | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ١٧ - أحيانا أقلق بسبب ما يراه الناس عنى ..... | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ١٨ - أخاف أن يعتبرنى الناس شخصا فاشلا ..... | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ١٩ - أعتنى بمظهرى بشكل جيد ..... | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٢٠ - أشعر بالسعادة أحيانا ..... | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٢١ - أنا راض عن مظهرى ..... | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |

| العبـــــــارة | موافق جهداً | موافق | معارض ٠ | معارض جداً |
|---|---|---|---|---|
| ٢٢ - أحيانا ، أشعر بأننى غير قادر على عمل أى شىء بشكل جد . . . . . | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٢٣ - أنا شخص حساس . . . . . | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٢٤ - أنا راض فى نفسى . . . . . | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٢٥ - أنا شخص سعيد فى حياته . . . . | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٢٦ - يثق أصدقائى بى . . . . . | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٢٧ - أحيانا ، أشعر بأننى شخص فاشل . . | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٢٨ - أحيانا ، لا أثق بالآخرين . . . . . | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٢٩ - بشكل عام ، أنا مقتنع بأصدقائى . . . | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٣٠ - أعتقد بأننى شخص محبوب من | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٣١ - أعتقد بأن عائلتى يمكن أن تعتمد . . . | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٣٢ - أنا شخص ودود . . . . . | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٣٣ - أنا راض عن علاقتى بأسرتى | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٣٤ - لدى كثير من الخصال الجيدة . . . . . | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٣٥ - يعتقد الآخرون بأننى شخص جاد . . . | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |