

"تقدير الذات وأثره بمستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني"

أ.د أميره عبد الواحد م.د. شيماء عبد مطر التميمي م.د. زينب حسن فليح

١-١- اشتمل البحث على المقدمة وأهمية البحث والمشكلة التي تطرقت لها الباحثات. اذ وجدنا ان هناك بعض الطلبة يتنامى لديهم الشعور السلبي والنقد للذات والانسحاب من الموقف الذي يكون فيه . وقد ينعكس ذلك سلبيا على تقدير الطلبة لذاتهم وتحصيلهم الدراسي . وما يتبعها من تقدير واطئ للذات قد يؤثر بشكل مباشر على أدائهم الحركي في الجمناستيك وعدم المبالاة للدرس . لذا تعتبر ظاهرة تقدير الذات أكثر تعقيدا لأنها تتضمن اتجاهات تقييمية للذات كما تتضمن استجابات دفاعية عن الذات .

١-٣- أما اهداف البحث فكانت :-

١. التعرف على تقدير الذات لدى طلبة الكلية بين الاختبارين (القبلي والبعدي).
٢. التعرف على تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس (ذكور وإناث) لدى طلبة الكلية .
٣. التعرف تقدير الذات وأثره على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني.

١-٤ في حين كانت فرضيات البحث مايلي :-

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى طلبة الكلية بين الاختبارين (القبلي والبعدي).
 ٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس (ذكور وإناث) لدى طلبة الكلية.
 ٣. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات ومستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني لدى طلبة الكلية .
- كما استخدم المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث وتم اختبار طلبة (المرحلة الاولى) من كلا الجنسين في لعبة الجمناستيك إذ بلغ عددهم (٤٠) طالب وطالبة . كما استخدمت مجموعة من الوسائل الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث وفرضياته .

٥-١ - واهم الاستنتاجات التي توصلت إليها هي :-

١. ان تقدير الذات لدى طلبة قسم التربية الرياضية (ذكور واثاث) قد أعطى بعدا ايجابيا بين الاختبارين (القبلي والبعدى) وبدلالة إحصائية.
٢. انعدام فروق معنوية بين (الذكور والإناث) في تقدير الذات لديهم وبدلالة إحصائية.
٣. انعدام فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات ومستوى الأداء الحركي لبعض المهارات الحركية في الجناساتك الفني عند الذكور .
٤. وجود فروق معنوية في تقدير الذات ومستوى الأداء الحركي لبعض المهارات الحركية في الجناساتك الفني عند الإناث.

واخيرا اوصت الباحثات بعدد من التوصيات

١ الباب الاول - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :-

يدل مصطلح تقدير الذات على مدى تقبل الفرد لنفسه بما فيها من ايجابيات وسلبيات . ومدى تقديره لخصائصه العامة . اذ تتضمن تقييما شاملا لكل جوانبها الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية . وكلما انخفض تقديره لذاته كان اقل تقبلا لنفسه ويرى . (دو كس ورايتمان Wrightsman & Deaux) ان تقدير الذات يتضمن تقييم الشخص لنفسه سواء أكان تقيمه لها يدل على انها نفس ايجابية او سلبية . (١)

اذ يتطور تقدير الذات من خلال الخبرات والموقف التي يمر بها الفرد اثناء محاولته للتكيف مع البيئة المحيطة به . ومثل هذه الخبرات هي التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية وذلك بناء على عملية التعلم ولكن اثر هذه المواقف والخبرات لايتوقف عند مجرد نمو تنظيمات سلوكية خاصة . او دوافع فردية منعزلة . ولكنه يتعدى ذلك فيشمل الفرد كله عن طريق تقييم اثر الخبرات الانفعالية الادراكية على هذا الفرد مما يؤدي في النهاية الى تطور مفهوم عام عن الذات ككل . (٢)

وهنا تكمن اهمية البحث في ان مساعدة الطلبة في بناء تقدير الذات لديهم عن طريق مجموعة من الوسائل المساعدة من الاندية والاتحادات الرياضية والمهرجانات الرياضية المنظمة . فمن خلالها يشعر الطلبة بقيمة ذاتهم ويرتفع بذلك تقدير الذات لديهم . اذ ان طلبة الكلية بحاجة الى الاحساس الدائم بانهم اعضاء مهمين في مجتمعهم من خلال عملهم المهني واحساسهم بقيم ذاتهم .

١. ماهر محمود عمر . سيكولوجية العلاقات الاجتماعية . الاسكندرية . دار المعرفة . ١٩٨٨ . ص ٩٨

٢. شاكر عقلة خلف . الاعتمادية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الاساسية العليا في الاردن .

اطروحة دكتوراة غير منشورة كلية التربية . الجامعة المستنصرية . ٢٠٠٠ . ص ٤٢

١ - ٢ مشكلة البحث :-

من خلال احساس الباحثات بمشكلة البحث الحالي والتي انبثقت من خلال عملهما في مجال التربية والتعليم وجدتا ان هناك بعض الطلبة يتنامى لديهم الشعور السلبي والنقد للذات والانسحاب من الموقف الذي يكون فيه . وقد ينعكس ذلك سلبيا على تقدير الطلبة لذاتهم وتحصيلهم الدراسي وما يتبعها من تقدير واطئ للذات من خلال اساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة الغير قادرة على مواكبة تطور الحياة الاجتماعية السريعة في جميع المجتمعات المتحضرة والتي تعمل على تشجيع الاستقلالية لدى الافراد وتعزز لديهم الثقة بالنفس . لذا ارتأت الباحثات من خلال هذا البحث التعرف على تقدير الذات من خلال تأثيره على بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني .

١ - ٣ اهداف البحث :-

١. التعرف على تقدير الذات لدى طلبة الكلية بين الاختبارين (القبلي والبعدي).
٢. التعرف على تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس (ذكور واناث) لدى طلبة الكلية.
٣. التعرف على تقدير الذات ومستوى اداء بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني لدى طلبة الكلية.

١ - ٤ فرضيات البحث :-

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات لدى طلبة الكلية بين الاختبارين (القبلي والبعدي).
٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس (ذكور واناث) لدى طلبة الكلية.
٣. هناك فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات ومستوى اداء بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني لدى طلبة الكلية.

١- ٥ مجالات البحث :-

١. المجال البشري :- طلبة (المرحلة الاولى) بقسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية.
٢. المجال الزمني :- المدة من ١١ / ٣ / ٢٠٠٦ ولغاية ٢٩ / ٥ / ٢٠٠٦.
٣. المجال المكاني :- القاعة الرياضية المغلقة للجمناستك بقسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية.

١- ٦ تحديد المصطلحات :-

عرف (Diggory ١٩٨٦) تقدير الذات " هو تقييم الفرد لذاته على نهايتي قطب موجب او سالب وما بينهما " . (١)

اما (ماسو Mosslow) فعرفت تقدير الذات " بانها حاجة اساسية للانسان قائلا ان اعتراض مثل هذه الحاجة سيولد شعورا بالروتينية والضعف والعجز لدى الفرد والتي ستقود الى السلوك العصبي " (٢)

كما يعرفها (الحنفي ١٩٧٢) " هو تقييم الذات او تقرير عن الذات وهي المعلومات التي يقررها الفرد عن نفسه او تقيمه لذاته " (٣)

١ . بحوث المؤتمر العلمي الثالث لعلم النفس . القاهرة . ١٩٨٧ . ص ٣٢

٢ . Hungng , s . : The social psychology of power , . Newyork . published in cooperation with European Association of Experimented social psychology 1980 .p. 127

٣ . عبد المنعم الحنفي . موسوعة علم النفس والتحليل النفسي . ج ٢ . مكتبة نابولي . ١٩٧٨ . ص ١٢

٢ - الباب الثاني- الدراسات النظرية

هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات واهم هذه النظريات هي :-

١ . نظرية روز نبرج (Rosenberg Theory) (١)

لقد حاول (روز نبرج) دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته . سلوكه من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي بالفرد . وقد اهتم (روز نبرج) بصفة خاصة في تقييم المراهقين لذواتهم . واهتم بالدور الذي تقوم به الاسرة في تقييم الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في اطار الاسرة واساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد واعتبر ان تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه .

٢ . نظرية زيلر (Zeller Theory) :- (٢)

ينظر (زيلر) الى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية ويؤكد ان تقييم الذات لا يحدث في معظم الاحيان . الا في الاطار المرجعي الاجتماعي . ويصف تقدير الذات بانه تقدير يقوم به الفرد لذاته . ويلعب دور المتغير الوسيط او انه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فان تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم لذاته تبعا لذلك .

١ . Rosenberg . m . society and Adolescent self – imoge . prince ton university press . 1973 . p27-41

٢ . Zeller , R . and . Hagey . J . smith m . long B , : self Esteew : Asel social J , of consult and clin psychology

٣. نظرية كوبر سميث (Cooper smith Theory) - : (١)

تمثلت اعمال (كوبر) في دراسته لتقدير الذات عند اطفال ما قبل المدرسة الثانوية وقد ميز بين نوعين من تقدير الذات هما (تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الافراد الذين يشعرون بالفعل انهم ذو قيمة) و (تقدير الذات الدفاعي ويوجد عند الافراد الذين يشعرون انهم ليسوا ذوي قيمة ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على اساسه مع انفسهم ومع الاخرين وقد ركز كذلك على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقدير الذات . وقد افترض في سبيل ذلك اربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي (النجاحات - القيم - الطموحات - الدفاعات) ويذهب (كوبر) الى انه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد انماط اسرية مميزة بين اصحاب الدرجات العالية واصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الاطفال فان هناك ثلاثا من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الاعلى من تقدير الذات وهي :-

١. تفعيل الاطفال من جانب الاباء.
٢. تدعيم سلوك الاطفال الايجابي .
٣. احترام مبادرة الاطفال وحريتهم في التغيير من جانب الاباء.

المناقشة :-

من خلال النظريات التي تم استعراضها من قبل الباحثات نستنتج ان تقدير الذات يؤكد على اهمية الاسرة وما تقوم به من دور اساسي وكذلك نوع الرعاية الوالدية في فهم وتطوير مفهوم تقدير الذات لدى الافراد نتيجة تاثره بالمؤثرات البيئية الى حد كبير . وطرق التنشئة الاجتماعية لذلك ترى اهتمام علماء النفس بالخبرات المبكرة لدى الطفل في السنوات الاولى من حياته حيث تلعب دورا كبيرا وهاما في تكوين وبناء شخصية الفرد وكذلك تعمل على تكوين سلوكه من خلال الاعتماد على النفس والاستقلال بذاته.

٣ - الباب الثالث - اجراءات البحث :-

٣-١ منهج البحث :-

تم استخدام المنهج التجريبي باعتباره من انسب المناهج لتحقيق اهداف البحث .

٣-٢ مجتمع البحث :-

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة (المرحلة الاولى) ذكور واناث بقسم التربية الرياضية في لعبة الجمناستيك الفني . وقد بلغ عددهم (٤٠) طالب وطالبة . اذ تم تقسيمهم الى مجموعتين (٢٠) طالب و (٢٠) طالبة .

٣-٤ وسائل جمع المعلومات :-

استعملت الباحثات مجموعة من الوسائل المساعدة لطبيعة العمل في هذا البحث واهم هذه الوسائل هي :-

١. المصادر العربية والاجنبية.
٢. استمارة مقياس تقدير الذات.

٣-٥ مقياس تقدير الذات :-

انطلق (موس جبرفي ١٩٨٠) انهاء للمقياس من تعريفه لتقدير الذات وهو التقييم العام لدى الفرد لذاته في كليتيهما وخصائصها (العقلية والاجتماعية والانفعالية والاخلاقية والجسدية) اذ ينعكس هذا التقييم في ثقته بذاته وشعوره نحوها . وفكرة عن مدى اهميتها وجدراتها وتوقعاته منها ويتناول هذا المقياس جوانب تقدير الذات منها (الجانب الجسدي والجانب الاخلاقي وثقة الفرد بنفسه ككل) باعتبار ان هذه الجوانب تظهر في المواقف الحياتية المختلفة تقيم الذات . ويضم

المقياس (٦٢) فقرة موزعة على الجوانب المختلفة لتقدير الذات بعضها ذات اتجاه ايجابي واخرى ذات اتجاه سلبي.

وقد صيغت الفقرة على شكل جملة مبدوءة بسلم اجابة مكونة من خمس فئات وفقا لطريقة (ليكرد) وهي (اوافق بشرط ، اوافق ، اوافق درجة متوسطة ، اوافق بدرجة ضعيفة ، لاوافق) ملحق (١).

٣-٦ اراء الخبراء (صلاحية الفقرات) :-

قامت الباحثات بعرض فقرات مقياس تقدير الذات البالغ عددها (٦٢) فقرة على مجموعة من الخبراء * المتخصصين في علم النفس والاختبارات والمقياس وقد اقرروا صلاحية الاختبار للاستخدام اذ بلغت نسبة الاتفاق (٨٥%) فما فوق .

٣-٧ التجربة الاستطلاعية :-

اجريت دراسة استطلاعية على عينة عشوائية مكونة من (٨) طلاب من طلبة المرحلة الاولى في لعبة الجمناستيك . وقد تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان الهدف من التجربة هو التأكد من مدى وضوح التعليمات والفقرات ومعرفة استيعاب الطلبة للمقياس وتلافي الاخطاء المحتملة التي قد تصاحب التجربة الرئيسية .

* اسماء الخبراء

أ.د. جاسم فياض الشمري . علم النفس . كلية الاداب . الجامعة المستنصرية

أ.م.د. علاء الدين . علم النفس . كلية الاداب . الجامعة المستنصرية

أ.م.د. غازي صالح محمود . علم النفس . مديرية التربية الرياضية . الجامعة المستنصرية

٣-٨ صدق وثبات وموضوعية المقياس :-

تم استخدام الصدق الظاهري عن طريق عرض فقرات المقياس على الحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة كما تم تطبيق فقرات مقياس تقدير الذات على عينة التجربة الاستطلاعية . وهذا دليل صدق المحتوى . كما تم حساب معامل الثبات عن طريق اعادة تطبيق الاختبار بعد سبعة ايام من التطبيق الاول وهذا ما اشار اليه (مروان عبد المجيد) من انه لمعرفة ثبات الاختبار يعاد تطبيقه بعد مرور سبعة ايام من الاختبار الاول. (١)

وعن طريق حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات التطبيق الاول والثاني لمقياس تقدير الذات اذ تم الحصول على درجة ثبات عالية وهي (٨٦%) كما ان هذا المقياس يتمتع بالموضوعية لانها اعتمدت على الادلة الخاصة والبراهين للاستناد عليهما في عملية التقديم أي ان الموضوعية (عبارة عن معيار تقديم للمعرفة التي تتصف باليقين كما تقوم على ادلة يمكن للغير ان يتثبت من صحتها). (٢)

٣-٩ خطوات تنفيذ التجربة :-

٣-٩-١ الاختبار القبلي :-

تم اجراء الاختبار القبلي لاختبار مقياس تقدير الذات لطلبة المرحلة (الاولى) ذكور واناث من افراد عينة البحث في ١٣ / ٣ / ٢٠٠٦ في تمام الساعة العاشرة صباحا .

٣-٩-٢ تطبيق المنهاج :-

يتضمن المنهاج التعليمي تطبيقا لبعض المهارات الحركية الاساسية في الجمناستيك الفني وقد استغرق المنهاج التعليمي ثمانية اسابيع بواقع (وحدتان تعليمية) اسبوعيا وبواقع (٩٠) دقيقة لكل وحدة تعليمية .

١. مروان عبد المجيد ابراهيم . اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية . ط١ . عمان . مؤسسة الوراق

للنشر والتوزيع ٢٠٠٠ . ص٢٤

٢. قيس ناجي وبسطويس احمد . الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي . بغداد . مطبعة التعليم العالي

١٩٨٧ . ص١٣٢

٣- ٩- ٣ المهارات الحركية التي يتضمنها المنهاج التعليمي :-

تم اختبار عدد من المهارات الأساسية في الجمناستيك الفني والتي هي من ضمن منهج درس الجمناستيك الفني للمرحلة الأولى (ذكور وإناث) وأهم هذه المهارات هي :-

١. الوقوف على اليدين
٢. الدرجة الامامية (ضما).
٣. الدرجة الخلفية (ضما).

٣- ٩- ٤ الاختيار البعدي :-

تم تطبيق المقياس البعدي (مقياس تقدير الذات) بعد الانتهاء من المدة المحددة لتطبيق المنهاج التعليمي وذلك في تمام الساعة العاشرة صباحاً في ٢٨ / ٥ / ٢٠٠٦ كما تم اعتبار الدرجة التي يحصل عليها الطلبة في الامتحان العلمي لنهاية العام الدراسي هي الدرجة التي تعبر عن مستوى الاداء الحركي في الجمناستيك الفني .

٣- ٩- ٥ الوسائل الاحصائية :-

استعملت مجموعة من الوسائل الاحصائية لمعرفة مدى تحقيق اهداف البحث وفرضياته.

- الوسط الحسابي. (١)
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء. (٢)
- النسبة المئوية.
- اختبار. (T)

١. وديع ياسين وحسن محمود العبيدي . التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل . دار الكتب للطباعة والنشر . ١٩٩٠ . ص ١٤٤-٢٧٩
٢. ممدوح عبد المنعم الكناني وعيسى عبد الله جابر . القياس والتقويم النفسي والتربوي . ط ١ . بيروت . مكتبة الفلاح . ١٩٩٥ . ص ٢٩٤-٣٠٢

٤ - الباب الرابع - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-**٤-١ عرض نتائج اختبار تقدير الذات بين الاختبار (القبلي والبعدي) لدى طلبة قسم التربية الرياضية**

جدول (١)

دلالة الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لتقدير الذات

العينة	تقدير الذات القبلي		تقدير الذات البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
ذكور	٠,٠٣١	٠,٠٠٤٥	٠,٠٣٥	٠,٠٠٤٧	٨,٥٥	٢,٠٩	دالة
اناث	٠,٠٣٢	٠,٠٠٠٧	٠,٠٣٧	٠,٠٠٠٧	٩,٩٥	٢,٠٩	داله

تشير بيانات جدول (١) الى وجود فروق دالة معنوية في تقدير الذات لدى الطلبة في الاختبارين (القبلي والبعدي) اذ بلغت قيمة (T) الجدولية (٢,٠٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩) وهي اصغر من قيمة (T) المحسوبة لتقدير الذات .

٤-٢ عرض نتائج اختبار تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس (ذكور واث) لدى طلبة قسم التربية الرياضية

جدول (٢)

دلالة الفروق وقيمة (T) الجدوليه والمحسوبه بين (الذكور والاث) في تقدير الذات

العينة	تقدير الذات		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
	س	ع			
ذكور	٧٠,١٥	١٠,٨٩	٠,٨٦٦	٢,٠٩	غير دالة
اناث	٤٦,٥٥	٤,٥	٥,٨٥	٢,٠٩	دالة

تشير بيانات جدول (٢) الى وجود فروق معنوية تبعا لمتغير الجنس (ذكور واث) في تقدير الذات لديهم اذ بلغت قيمة (T) المحسوبة للاث (٥,٨٥) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية (٢,٠٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩) بينما لم تظهر أي فروق ذات دلالة معنوية للذكور.

٤-٣ عرض نتائج اختبار تقدير الذات ومستوى اداء المهاري لدى طلبة قسم التربية الرياضية

جدول (٣)

دلالة الفروق قيمة (T) الجدولية المحسوبة لتقدير الذات ومستوى الاداء المهاري

العينة	تقدير الذات		الاداء المهاري		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
	ع	س	ع	س			
ذكور	٩,٤٥	٧٣,٢٥	٨,٤٤	٧٣,٨	٠,٦٩٧	٢,٠٩	غيردالة
اث	٠,٢٧٧	٠,٤٦٤	٠,٢٦٥	٠,٥٣٧	٦,٩٤	٢,٠٩	دالة

تشير بيانات جدول (٣) الى انعدام فروق دالة معنوية بين تقدير الذات ومستوى الاداء المهاري اذ بلغت قيمة (T) المحسوبة للاث (٦,٩٤) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية (٢,٠٩) بينما لم تظهر أي فروق عند الذكور.

مناقشة النتائج :-

ان تفسير نتائج هذا البحث يتضح في ان حياة الانسان سلسلة متصلة من الحلقات يتأثر فيها الحاضر بالماضي ويؤثر الحاضر في المستقبل اذ تترك بصماتها على حياة الطفل في جميع مراحل حياته اللاحقة

اذ او ضحت نتائج جدول (١) الى وجود فروق دالة معنوية في تقدير الذات لدى طلبة قسم التربية الرياضية بين الاختيارين (القبلي والبعدى) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩) بلغت قيمة (T) الجدولية (٢.٠٩) وهي اصغر من قيمة (T) المحسوبة لتقدير الذات عند الطلبة . وهذا ما يفسر اعتقاد (روجز ROGERS) ان لكل فرد حقيقته الذاتية وصورته او مفهومه المتميز والفريد عن ذاته كما خبرها (هو) وأدركها وان هذا المفهوم هو العامل الحاسم في بناء شخصيته وصحته النفسية . (١)

كما يتضح من الجدول (٢) الى ان هناك فرقا معنويا في تقدير الذات لدى طلبة قسم التربية الرياضية تبعا لمتغير الجنس (ذكور واناث) اذ بلغت قيمة (T) المحسوبة للاناث (٥,٨٥) في تقدير الذات وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية (٢.٠٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩) في حين لم تظهر اية فروق دالة احصائيا بالنسبة للذكور . وهنا يمكن القول الى ان الذكور اكثر تأثرا بطبيعة الخبرات التي يمرون بها وبطبيعة الحياة الاجتماعية التي عاشها مما اثره بتقديرهم الواطئ لذاتهم .

وهذا ما يفسر نتائج جدول (٣) الى انعدام فروق معنوية بين مستوى اداء بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني وتقدير الذات بالنسبة للذكور اذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (٠.٦٩٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩) وهما بذلك اصغر من قيمة (T) الجدولية (٢.٠٩)

في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة للانات (٦,٩٤) وهما اكبر من قيمة (T) الجدولية (٢,٠٩) وهذا مما يدل ان للخبرات التعليمية اثرا في نفسية الفرد ومفهومه لذاته .

اذ يمكنها ان تقود الى مشاعر النجاح والكفاية وحسن الاداء . او الى مشاعر الفشل والعجز فالاطفال الذين اكتسبوا خبرات مبكرة هم اكثر قدرة على تنظيم المعلومات واكثر كفاءة من اقرانهم الذين ليست لديهم خبرات التعلم . اذ تتعكس خبرات المدرسة وكفاءة المدرس وعلاقته بالتلاميذ على سلوك الطلبة وتوافقهم النفسي اذ تساعد على تحقيق ذواتهم وتقديرها خلال نشاطهم الدوؤب فيما بعد وحسب ما هو معروف ان الاناث دائما تحول ابراز نفسي من خلال جذب الانتباه نحوها اثناء الدراسة والعمل .

كما اكد (روجرز وكيلى، Rogers & Keuly) بشدة على الخبرات الذاتية للفرد . اذ انها تؤكد ادراكاته الخاصة وفهمه للعالم والتي تعد الاداة الرئيسية لدراسة الشخصية . (١)

اذ انها اساس البناء الاجتماعي للفرد فان مدى تقبل الفرد لنفسه بما فيها من ايجابيات وسلبيات تكونت خلال حياته الاجتماعية ومدى تقديره لخصائصها العامة . فانه كلما انخفض تقديره لذاته كان اقل تقبلا لنفسه . بمعنى ان ينظر الفرد الى ذاته نظرة تتضمن الثقة العالية بالنفس كما تتضمن احساس الفرد بكفاءته واستعداداته لتقبل الخبرات الجديدة وتنمي اتجاهاته الايجابية نحو الذات والآخرين والتي تؤثر بدورها في بناء الشخصية وتماسكها اذ تساعد الفرد في مرحلة المراهقة على ان تكون في المراحل اللاحقة اكثر عطاء وفعالية.

١ - عبد المنعم المليجي . سيكولوجية الشخصية . دار النهضة المصرية . ٢٠٠١ . ص ١٥٤

٥ - الباب الخامس - الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١ الاستنتاجات :-

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثات الى مايلي :-

١. ان تقدير الذات لدى طلبة قسم التربية الرياضية (ذكور واناث) قد اعطى بعدا ايجابيا بين الاختيارين (القبلي والبعدي) وبدلالة احصائية.
٢. انعدام فروق معنوية بين (الذكور والاناث) في تقدير الذات لديهم وبدلالة احصائية .
٣. انعدام فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات ومستوى الاداء الحركي لبعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني عند الذكور.
٤. وجود فروق معنوية في تقدير الذات ومستوى الاداء الحركي لبعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني عند الاناث.

٥-٢ التوصيات :-

١. ضرورة الاهتمام بتنمية شخصية الطلبة في جميع جوانبها المتعددة انطلاقا من فهم التغيرات التي تحملها طبيعة مراحل حياته وتأثيرها على مفهومهم لذاتهم وتقديرها .
٢. تنظيم برنامج لتوعية الاسرة من (الآباء والامهات) بمسؤولية تنشئة الابناء ورعايتهم واكتسابهم الخبرات مثل معاملة الوالدين والتحصيل الدراسي وعزو النجاح والفشل والذكاء والجنس والتكيف المدرسي وغيرها .
٣. اعداد برنامج تسعى الى تنمية تقدير الذات المتوازنة عند الطلبة.

المصادر

١. بحوث المؤتمر العلمي الثالث لعلم النفس . القاهرة . ١٩٨٧ .
٢. شاكر عقلة خلف . الاعتمادية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الاساسية العليا في الاردن . اطروحة دكتوراة . كلية التربية الجامعة المستنصرية . ٢٠٠٠ .
٣. عبد المطلب القريبطي . مقدة في علم النفس . ط٣ . عمان . دار الفكر العربي . ١٩٩٨ .
٤. عبد المنعم الحنفي . موسوعة علم النفس والتحليل النفسي . ج٢ . مكتبة نابولي . ١٩٧٨ .
٥. عبد المنعم المليجي . سيكولوجية الشخصية . دار النهضة المصرية . ٢٠٠١ .
٦. قيس ناجي وبسطويس احمد . الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي . بغداد . مطبعة التعليم العالي ١٩٨٧ .
٧. ماهر محمود عمر . سيكولوجية العلاقات الاجتماعية . الاسكندرية . دار المعرفة . ١٩٨٨ .
٨. ممدوح عبد المنعم الكناني وعيسى عبد الله جابر . القياس والتقويم النفسي والتربوي . ط١ . بيروت . مكتبة الفلاح . ١٩٩٥ .
٩. مروان عبد المجيد ابراهيم . اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية . ط١ . عمان . مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع . ٢٠٠٠ .
١٠. وديع ياسين وحسن محمود العبيدي . التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل . دار الكتب للطباعة والنشر . ١٩٩٠ .

ملحق (١)مقياس تقدير الذات

عزيزي الطالب.....عزيزتي الطالبه

ارجو قراءة كل فقره من فقرات مقياس (تقدير الذات) ووضع اشارة () امام الفقره التي تعبر عن موقفك بالنسبه لأنطباقها عليك .

ملاحظه:- ارجو الاجابه عن جميع الفقرات بكل صدق وصراحه.

الباحثات

د.اميره عبد الواحد د.شيماء عبد مطر د. زينب حسن فليح