

تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى

علي بن سعد الغامدي *

تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى

بأقسام وكليات التربية البدنية والرياضة، مرد ذلك الصراع إلى النظرة السلبية للتخصص من الأهل والمجتمع، وما يمكن إنجازه مستقبلاً من العمل في ذلك التخصص، وبطبيعة الحال فإن ذلك يؤثر بشكل أو بآخر في ذات الطلاب وفي دافعيتهم نحو الإنجاز والتعلم [1,2].

ويرى الباحث أن تلك الفكرة السلبية تتضاد مع الواقع الحالي في إعداد المتخصصين أو في الممارسة الفعلية بعد التخرج، وطريقة إعدادهم خلال الدراسة وما يتطلبه ذلك الإعداد من ثقة مطلقة بالنفس، ومفهوم إيجابي عن الذات والتخصص، كما يُناط إلى خريجي تلك التخصصات الكثير من الأعمال والمهام والوظائف الميدانية والقيادية، ذات المتطلبات التربوية والفنية والتنظيمية، التي تتطلب شخصية واثقة من ذاتها، إضافة إلى ما يجب أن يتمتعوا به من سمات شخصية، وقناعات فكرية، وقدرات شخصية، تمكنهم من إنجاز ما يوكل إليهم من أعمال بكل نجاح.

كما أن طبيعة عملهم المستقبلية فيها الكثير من المهام والمسئوليات على مستوى الوطن من حيث تنظيم وإدارة البطولات المحلية والإقليمية والدولية، وبالتالي فإن تلك المهام تُلقى عليهم بالكثير من المسؤولية الشخصية والمحاسبية عند الخطأ، كما أن الخطأ غير مسموح بحصوله ابتداءً نظراً لما يمثله الحدث من سمعة وطنية داخلياً وخارجياً [3].

ويمثل مفهوم تقدير الذات (Self-Esteem) أهمية قصوى لدى المنتمين لهذه التخصصات، وتضطلع كليات وأقسام التربية البدنية بواجبات العمل الجاد لتمكين الطلاب من رؤية أنفسهم بصورة إيجابية مما يُسهم في تعزيز ثقتهم بأنفسهم وتحفيز قدراتهم والمضي بإيجابية في مستقبلهم المهني، ومن المنفق عليه علمياً أن تقدير الذات المرتفع يؤدي إلى مزيد من الفعالية

المخلص_ هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات لدى طلبة قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى ككل، وعلاقة تقدير ذاتهم بتحصيلهم الدراسي مقيساً بالمعدل التراكمي، كذلك علاقة تقديرهم لذاتهم بتخصصاتهم الثلاث (التدريس - التدريب - الإدارة).

وتم استخدام مقياس (روزينبرغ) لتقدير الذات، وتم تطبيقه على جميع طلبة قسم التربية البدنية ممن أكملوا جميع متطلبات السنة الدراسية الرابعة والأخيرة في التخصصات الثلاثة، وبعد جمع البيانات وتحليلها إحصائياً، أشارت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات لدى الطلبة، وأن الطلبة أصحاب المعدلات التراكمية المرتفعة هم أكثر تقديرًا لذاتهم، كما أن تقدير الذات كان مرتفعاً لدى الطلبة في تخصص التدريس ثم التدريب ثم الإدارة على التوالي.

وبناء على تلك النتائج قدم الباحث (20) منشطاً ومقترحاً للتعامل والعمل مع الطلبة لتنمية تقدير الذات لديهم، ثم التوصيات الختامية. الكلمات المفتاحية: تقدير الذات، طلاب قسم التربية البدنية، التحصيل الدراسي.

1. المقدمة

ظلت النظرة العلمية إلى إعداد المختصين الأكاديميين في تخصصات التربية البدنية والرياضة (التعليمية والتدريبية والإدارية) على أنها عملية إنسانية معقدة الجوانب، وذلك بالتزامن مع نظرة المجتمع السلبية حول أهمية وجدية التربية البدنية كتخصص أكاديمي، وتنامت تلك النظرة مع الخبرات الوالدية (تحديداً الوالد) أثناء دراسته في مراحل التعليم المختلفة وما كان يمارسه ويشاهده وهو طالب في حصص التربية البدنية من بعض السلبيات في السلوك أو التقصير في العمل وأنها مجرد وقت مخصص للتسلية والترويح، وانعكاس ذلك على ابنه في حال تفكير الابن بالالتحاق بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة.

وأصبح هناك صراع يعيشه بعض الطلاب عند التحاقهم الفعلي

كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته عنها، وبذلك يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة [7].

كما تجدر الإشارة إلى أن (مفهوم الذات) يتأثر بعوامل عديدة منها ما هو داخلي كالقدرات الذهنية والجسمية ومنها ما هو خارجي كمنظرة الناس والمجتمع إليه، مما يعني أن مفهوم الذات يتأثر بعوامل وراثية وعوامل بيئية، فالطفل يتأثر في نموه الاجتماعي بالأشخاص الذين يتعامل معهم وبالمجتمع الذي يعيش في كنفه، وبالتقافة الممارسة والشائعة في منزله وجامعته ومدينته، وتتبع آثار هذا التعامل على سلوكه الممارس، ومناشطه الذهنية والانفعالية وبالتالي على شخصيته [11].

لقد أسهب المختصون كثيراً في الحديث عن الحاجة إلى تقدير الذات، ويمكن الاستنتاج أن هناك حاجة إلى الشعور بما نحن عليه، وما نمارسه من سلوكيات، وأنها ضمن المعايير الذاتية لكل منا حيث ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهومنا لذواتنا، ودرجة الطموح لدينا، وما نعتقده عن أنفسنا، كل ذلك يدور حول مفاهيمنا للمبادئ والقيم وما هو صواب وما هو خطأ حسب مجريات عملية التطبيع الاجتماعي التي نتعرض لها والتي من خلالها يعمل المجتمع على غرسها فينا تمهيداً لقطف الثمار لاحقاً، بحيث لا يستطيع الفرد أن يهتك تلك المبادئ والقيم دونما عقاب وأقله شعور الفرد بالإحباط المتصل بتقديره لذاته [10].

وحيث أن الحياة ومتغيراتها تضعنا دوماً في مواقف تتطلب اتخاذ القرار فإن ذلك يعني شعور الفرد بقيمته وتقدير الآخرين لما يقوم به، ورغبته الدائمة في النجاح، وهذا يجعله مقدراً لذاته معتزاً بفعله، في حين أن الانخفاض في تقدير الذات ينتج عن الفجوة الحاصلة بين الذات وطموحها. كما أن أصحاب تقدير الذات المرتفع يجنحون للاستقلال والحرية والابداع والقدرة على التعبير عن آرائهم بكل وضوح، مع تقبل منهم للاختلاف مع الآخرين في وجهات النظر، مع الميل للتوافق الاجتماعي والفكري وثبات الشخصية، ودائماً ما يولد التقدير المرتفع للذات لدى اصحابه المزيد من النجاح، بينما تقدير الذات المنخفض

والقدرة على التعامل مع المواقف الحياتية ومنها المهنية كما يحصل للمعلم والمدرّب والإداري في المجال الرياضي [4,5,6].

ومن المسلم به أن تقدير الذات يتطور عن طريق تنوع الخبرات والمواقف الحياتية التي يمر بها الطالب أثناء حياته الجامعية وقدرته على التكيف مع البيئة الجامعية والمجتمعية، وتصبح لديه الكثير من السلوكيات المتعلقة بشخصه ونمط تعلمه، ومعظم أثر هذه المواقف والخبرات لا يتوقف عند مجرد تطور تنظيمات سلوكية خاصة، أو دوافع متعددة، ولكنه يتعدى ليشمل الطالب ككل عن طريق ملاحظة أثر الخبرات الانفعالية على هذا الطالب مما يؤدي في النهاية إلى تصور تقدير عام عن الذات ككل [7].

والدراسة والعمل في التربية البدنية والرياضية تتضمن الكثير من التفاعلات بين الفرد وبيئته المحيطة (المادية والنفسية والاجتماعية والحركية) وهي بذلك تشكل الحدود الخاصة بالفرد، والذي تتمحور من خلالها طبيعته الذهنية والنفسية والحركية، وقناعاته وخبراته المتعددة وكذلك إيمانه ومعتقدده، حيث تتفاعل فيما بينها في مواجهة المثيرات القادمة من محيطه وبيئته، وذلك يؤدي في مجمله وكله إلى استجابات محددة تدل على الكيفية المحددة التي مر بها هذا التفاعل في مواقف معينة، وهنا تظهر جلياً العوامل المؤثرة في الشخصية وهما: عاملي الوراثة والخبرة، ويتفاعلها تتم عملية نمو الشخصية [8].

وبدل مصطلح تقدير الذات على مدى تقبل الفرد لنفسه بما فيها من إيجابيات وسلبيات، ومدى تقديره لخصائصه العامة، إذ تتضمن تقييماً شاملاً لكل جوانبها الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية بما فيها المنجز الرياضي، وكلما كان تقديره لذاته منخفضاً، كلما كان أقل تقبلاً لنفسه [9].

وعليه فإن مفهوم الذات مصطلح يعبر عن إدراك الفرد لنفسه كشخص مستقل وله كيان منفصل عن غيره، كما أنه يتمتع بقدرات بشرية ومواصفات بدنية بنيوية خاصة به، وله مستوى محدد من الأداء، كما يقوم بدور معين في الحياة [10]. وأما تقدير الذات فهو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية

العلمية توضح وجود متغيرات أخرى تؤثر في التحصيل الدراسي وفي نجاح الطالب العملي المستقبلي ومن أبرزها ثقة الطالب في نفسه أو تقديره لذاته، وهو ما سيعمل الباحث على تقصيه في هذه الدراسة، من خلال معرفة مستوى تقدير الذات لدى الطلاب، وعلاقة ذلك بكل من التحصيل الدراسي، وتخصص الطالب في القسم.

أ. أسئلة الدراسة

سؤال وفرضيات الدراسة:

انطلاقاً من أهداف الدراسة فلقد تم طرح السؤال التالي:

- السؤال الأول: ما مستوى (تقدير الذات) لدى طلبة قسم التربية البدنية بكلية التربية بجامعة أم القرى؟
وأيضاً الفرضيات التالية:

1. الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($0.05 \geq \alpha$) بين مستوى تقدير الذات ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى.

2. الفرضية الثانية: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($0.05 \geq \alpha$) بين مستوى تقدير الذات والتخصص الدقيق لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى.

ب. أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. معرفة مستوى (تقدير الذات) لدى طلبة قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى.

2. تحديد العلاقة بين مستوى (تقدير الذات) ومستوى التحصيل الدراسي (المعدل التراكمي) للطلاب عينة الدراسة.

3. تحديد العلاقة بين مستوى (تقدير الذات) وبين طلاب التخصصات الثلاثة في القسم وهي (التدريس - التدريب - الإدارة).

4. اقتراح مناشط لتنمية تقدير الذات لدى طلاب القسم بجميع تخصصاته.

يولد لدى أصحابه الشعور بأن منجزهم إن نجح أو فشل إنما بسبب عوامل خارجية خارجة عن سيطرتهم وبالتالي يصبح تقدير الذات لديهم في اضمحلال وتناقص، وتستقر الشخصية فيهم على ذلك المنوال من الفهم والشعور [4].

ومن ناحية أخرى فقد أوضح المختصون أن هناك عوامل مؤثرة في تقدير الذات، والتي تؤدي إلى تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الأفراد، وهي:

1- الاهتمام الأسري: حيث يحتاج الفرد خلال مراحل النمو المختلفة إلى محيط أسري يفيض بالاستقرار والهدوء، كما يحتاج أن يكون مقبولاً في أسرته والمجتمع، ومن الممكن أن يؤدي شعوره بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عن ذاته وبالتالي تقديره لها.

2- العمر والجنس: تولد البيئة التي تُشعر المراهق بالحرمان والإحباط القلق، وتهدد مفهومه وثقته بذاته واحترامه لها، حيث أن هذا التقييم للذات يزداد تمايزاً مع تقدم النمو، بحيث تكون هناك تقييمات مختلفة باختلاف مجالات التفاعل، ويتطور ذلك التقييم وفقاً لملاحظات المرء عن ذاته، ولإدراكه كيفية رؤية الآخرين له.

3- المدرسة: ولها أكبر الأثر في تقدير الفرد لذاته، ويكون تأثيرها في تكوين تصور الفرد عن ذاته واتجاهاته نحو قبولها أو رفضها، كما أن لنوعية النظام المدرسي، والعلاقة بين المعلم والطالب، يؤثر بشكل كبير على درجة مفهوم الطالب لذاته.

4- عوامل ناشئة عن المواقف المعاشية: ومثال ذلك مستوى النجاح والفشل، والعيوب البدنية، والاحساس بالاختلاف عن الغير، والاحساس بالذنب [12].

2. مشكلة الدراسة

يعتقد الباحث أن هناك عديد متغيرات تؤثر على اختيار الطالب لتخصصه الجامعي، وينعكس ذلك على تحصيله الأكاديمي، وكما أنه من الشائع أن الطالب يعتمد في تحصيله الدراسي على مستوى ذكائه وتحصيله وبعض القدرات البدنية للمضي في برنامج البكالوريوس، فإن هناك العديد من الدراسات

ج. أهمية الدراسة

إيجابية تتمثل في تقبله لذاته وفي طريقة تفكيره وتعامله مع الآخرين بإيجابية تقود إلى الكفاءة الذاتية في حياته مع نفسه ومع الآخرين.

ويعرف الفحل، [21] تقدير الذات بأنه عبارة عن تقييم الشخص لذاته على نهاية قطب موجب أو سالب أو بينهما، ويضيف بأن تقدير الذات هو عبارة عن (مدرک أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته على كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرک في إطار حاجات الطفولة، وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والقبول والنجاح).

هـ. محددات الدراسة

- المحددات المكانية: قسم التربية البدنية بكلية التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة.
- المحددات الزمانية: خلال الفصل الدراسي الثاني (1434 - 1435هـ).
- المحددات البشرية: طلاب قسم التربية البدنية في تخصصات (التدريس والتدريب والإدارة) في السنة الرابعة والأخيرة.

3. الدراسات السابقة

تعددت الدراسات حول تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي والتخصصات في التربية البدنية والرياضة، خصوصاً لطلاب أقسام التربية البدنية في العديد من الجامعات العربية والعالمية، وما ذاك إلا للدلالة على الأهمية القصوى للموضوع وعلاقته بالإعداد المستقبلي للطلاب وتأثيره المباشر على نجاحهم في مستقبلهم الوظيفي وخلال سنوات التحصيل العلمي لهم، وسيقوم الباحث بعرض مجموعة من تلك الدراسات ذات الارتباط، للاستفادة من نتائجها ودلالاتها في هذه الدراسة، وذلك على النحو التالي:

في دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق في تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد وكرة الطائرة، وكذلك التعرف على العلاقة بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة الطائرة بكلية التربية الرياضية

تكم أهمية الدراسة في كشفها عن مستوى تقدير الذات لدى طلبة قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى، وتحديد العلاقة بين مستوى تقدير الذات ومستوى التحصيل الدراسي، وكذلك معرفة الفروق في تقدير مستوى الذات بين طلاب التخصصات الثلاثة في القسم (التدريس - التدريب - الإدارة)، خصوصاً وأن هناك من يرى من الطلاب أن بعض التخصصات داخل القسم أفضل من الأخرى، وأن طلاب تخصص التدريس في التربية البدنية هو الأفضل بينما التخصصين الآخرين أقل مكانة ومستقبلاً، إضافة إلى النظرة المجتمعية السالبة عند المقارنة بين تخصصات التربية البدنية والتخصصات الأخرى مثل العلوم والهندسة وحتى التخصصات الأدبية.

وحسب علم الباحث فلم يسبق دراسة ذلك وتطبيقه في البيئة السعودية في تخصصات التربية البدنية، مما سيوضح الكثير - من خلال هذه الدراسة - حول مستويات الطلاب في تقدير ذواتهم وتأثير ذلك على تحصيلهم الدراسي وفي تخصصات القسم.

د. مصطلحات الدراسة

مفهوم الذات:

يتم تعريف مفهوم الذات إجرائياً بأنه مجموعة الأفكار والمعتقدات والإدراك والمشاعر التي يكونها الفرد عن نفسه والتي تعبر عن خصائصه الجسمية، والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية، والأخلاقية، كما يتضمن خبراته، وطموحاته من خلال تفاعله مع الآخرين.

تقدير الذات:

يشير المفهوم اللغوي لتقدير الذات إلى القيمة وهي بذلك ترجمة للكلمة اللاتينية (aestimare) التي تطورت إلى المصطلح الإنجليزي (estimate) وتعني تقدير وكذلك تعني إعطاء قيمة للشيء، ثم تطور منها الاشتقاق لكلمة (esteem) التي تعني تقدير، ثم أصبحت مصطلحاً مركباً (self-esteem) وتعني تقدير الذات، أي أن يمنح الشخص لنفسه قيمة ذاتية

(تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة) بجامعة بغداد، حيث كانت أهداف الدراسة هي: التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، التعرف على دقة أداء المهارات لهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة، معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة، وكذلك معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة، وتم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وتألفت عينة البحث من لاعبي منتخب محافظة (ديالى) لعام 2004 للكرة الطائرة، ومقياسي تقدير الذات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية ومهارات (الإرسال، الضرب الساحق، حائط الصد) لدى لاعبي الكرة الطائرة. ووجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات المهارية ومهارات (الإرسال، الضرب الساحق، حائط الصد) لدى لاعبي الكرة الطائرة. كما وأشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباط بين الذات البدنية ومهارة الإعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة. وعدم وجود علاقة ارتباط بين الذات المهارية ومهارة الإعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة.

وعلى نفس النسق قام السعدي وآخرون [16] بدراسة حول (مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة) في العراق، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة. والتعرف على مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة. وتحديد الفروق في مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة. وكذلك التعرف على الفروق في مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة على الفروق في مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي (الدراسات المسحية)، عينة البحث اختيرت عشوائياً وتكونت من جميع لاعبي منتخبات كليات وأقسام التربية الرياضية في العراق. واستخدم هذا البحث مقياسين هما: مقياس تقدير الذات البدنية للاعبي الكرة الطائرة ومقياس تقدير الذات

بالعراق، أجرى ظاهر وعبد الكريم [13] دراسة بعنوان (مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد وكرة الطائرة)، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي والدراسات المقارنة وشملت عينة البحث (52) لاعبة من منتخب الكلية بواقع (26) لاعبة كرة اليد و(26) لاعبة كرة الطائرة. وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة اليد. كما وتتميز لاعبات كرة اليد بتقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بصورة إيجابية مقارنة بلاعبات كرة الطائرة. وكذلك أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة إيجابية بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة الطائرة.

وفي ذات الإطار الخاص بالذات والألعاب الجماعية قام رسول [14] بدراسة عنوانها (مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك التنافسي والأداء المهاري الفني لدى لاعبي كرة القدم) بإقليم كردستان العراق، حيث كان هدف الدراسة بناء مقياس لمفهوم الذات لدى عينة البحث، والتعرف على مفهوم الذات لدى لاعبي أندية إقليم كردستان بكرة القدم، كذلك التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك التنافسي لدى عينة البحث، وأخيراً التعرف على التوافق بين مفهوم الذات الإيجابية والسلبية والنجاح والفشل في الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى عينة البحث، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من لاعبي أندية الدرجة الأولى لإقليم كردستان بكرة القدم والبالغ عددهم (75) لاعباً، أما وسائل جمع البيانات فقد تكونت من مقياس (هاريس) للسلوك التنافسي، وكذلك مقياس مفهوم الذات واختبارات المهارات الأساسية. وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود ارتباط معنوي بين مفهوم الذات والسلوك التنافسي، ووجود ارتباط معنوي بين مفهوم الذات وبعض المهارات الأساسية، ووجود ارتباط معنوي بين السلوك التنافسي وبعض المهارات الأساسية، وبالتالي لم يكن هناك أي ارتباط دال إحصائياً.

كما وأجرى حسن [15] دراسة كانت هي الأخرى حول

الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، حيث هدف إلى التعرف على قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الأندية الممتازة في العراق في الكرة الطائرة فئة، وكذلك نوع العلاقة بين التعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب، وكذلك نوع العلاقة بين مفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمة طبيعة المشكلة، كما استخدم الباحث مقياس (تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني) فضلاً عن تحليل مباريات عينة البحث لمعرفة نسب نجاح مهارة الدفاع عن الملعب وذلك من خلال استمارة خاصة بتحليل هذه المهارة بطريقة الملاحظة المباشرة.

بينما جاءت دراسة حرافشة وآخرون [2] حول مفهوم الذات لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في الجامعة الهاشمية، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة الهاشمية الممارسين للأنشطة الرياضية، وكذلك إلى التعرف على العوامل المؤثرة في مفهوم الذات لدى عينة الدراسة، تبعاً لمتغيرات الجنس والكلية والمستوى الدراسي ونوع اللعبة الممارسة وعدد سنوات الممارسة، وقد تكونت عينة الدراسة من (124) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الهاشمية وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة تُعزى لمتغير التخصص والمستوى الدراسي، كما ظهرت فروق دالة إحصائية لصالح ممارسي ألعاب القوى وألعاب الدفاع عن النفس.

أما دراسة المعشني [20] فقد هدفت إلى تحديد أدوار المدرسة في تعزيز تقدير الذات لدى الأبناء، ووجدت الدراسة أن الطلاب الذين لديهم ثقة عالية بذواتهم قد طوروا مسلكيات تتمتع بالصفات التالية:

1. يتمتعون بالثقة الثابتة في أنفسهم.
2. لا يلهثون وراء المجاملات ولكنهم يتقبلونها، لأنهم يعرفون تماماً ما يستحقونه.

المهارة للاعب الكرة الطائرة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض نتائج مقياس تقدير الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مقياس تقدير الذات البدنية بين لاعبي منتخب وأقسام التربية الرياضية في العراق. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مقياس تقدير الذات المهارة بين لاعبي منتخب وأقسام التربية الرياضية في العراق. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض نتائج مستوى مقياس تقدير الذات المهارة بين لاعبي الكرة الطائرة.

وفي دراسة مقارنة شملت عدة مجتمعات ودول قام بها وانغ Wang [17] هدفت إلى مقارنة مشاركة الطلاب في مراحل التعليم المختلفة في حصص ومناشط التربية البدنية المتعددة في تلك الدول المتباينة ثقافياً وحضارياً ومادياً، وأثبتوا وجود تقدير ذات مرتفع في كل ثقافة من تلك الثقافات لدى المشاركين في التربية البدنية، وتم عزو التقدير المرتفع للذات للمشاركة الإيجابية في التربية البدنية ومناشطها الحركية المختلفة.

ومن ناحية أخرى تتعلق بالتلاميذ في مدارس التعليم العام قام محمد [18] بدراسة حول قياس أبعاد مفهوم الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصفوف التاسع والعاشر والحادي عشر في الأردن. حيث هدف إلى التعرف على درجة العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصفوف التاسع والعاشر والحادي عشر في الأردن، واستقصاء أثر متغيرات كل من الجنس، والمستوى الدراسي، ومستوى التحصيل في مفهوم الذات لديهم. وقد توصل إلى أن قيم معاملات ارتباط مفهوم الذات وأبعاده مع التحصيل كانت دالة إحصائياً لدى مختلف مجموعات الدراسة، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية تُعزى إلى متغير الجنس في بعض من أبعاد مفهوم الذات هما بعد الشخصية والبعد الأخلاقي.

وفي ذات الموضوع المتعلق بالأداء في الألعاب الجماعية وعلاقته بمفهوم الذات أجرى هوشيار [19] دراسته حول تعبئة

3. متواضعون إلى درجة كبيرة.
4. يقدرّون منجزات الآخرين ويظهرون اهتمامًا واضحًا بها.
5. يتمتعون بالصبر والمثابرة.
6. لا يحكمون على الآخرين ولا يحطون من شأنهم.
7. يستفيدون من إخفاقاتهم ويعتبرونها فرصًا للتعلم.
8. تعبر لغة جسدهم عن الثقة بالنفس.
9. يقيمون الأمور على نحو إيجابي.

التعقيب على الدراسات المرتبطة:

من خلال الدراسات أعلاه تم التوصل إلى عدة استنتاجات ومن أهمها:

- وجود علاقة إيجابية بين الممارسة الحركية سواء المهارات الرياضية أو مستوى اللياقة البدنية من جهة وتقدير الذات من جهة أخرى، في حين لم تتمكن بعض تلك الدراسات من إثبات تلك العلاقة إحصائيًا ولكن كانت هناك دلالات معنوية تشير إلى قرب العلاقة من الدلالة الإحصائية، كما يتضح وجود علاقة إيجابية بين تقدير الذات ومستوى التحصيل الدراسي، والتنافسية، إضافة إلى علو مستوى تقدير الذات لطلاب أقسام التربية البدنية عن بقية طلاب الجامعة في التخصصات الأخرى.

- وجود تباين في قيم مفهوم الذات البدني ونسبة نجاح مهارة الدفاع في بعض الرياضات، كما ظهرت علاقة ذات دلالة غير معنوية بين تعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع في بعض

الرياضات، وأخيرًا ظهرت علاقة ذات دلالة غير معنوية بين مفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب لدى الفرق المشمولة في البحث.

- أوضحت دراسات المقارنة بين بعض المجتمعات المتقدمة وجود ارتباط بين ممارسة النشاط الحركي في عمومه وبين ارتفاع مستوى تقدير الذات في تلك المجتمعات، مما يعني أن النشاط الحركي يمنح الفرصة لارتفاع تقدير الذات لدى الممارسين، وتداخل عوامل مثل اهتمام الأسرة ودعمها، ودور المدرسة الإيجابي من خلال نظامها التعليمي.

4. الطريقة والإجراءات

أ. منهج الدراسة

تحقيقاً لأهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي؛ كونه أكثر ملائمة لطبيعة الدراسة والأنسب لتحقيق أهدافها، فمن خلال البحث المسحي تمت معرفة تقدير الذات لدى طلاب القسم وما يرتبط به من متغيرات.

ب. مجتمع وعينة الدراسة

شمل مجتمع الدراسة الحالية جميع طلبة قسم التربية البدنية ممن أكملوا جميع متطلبات السنة الدراسية الرابعة والأخيرة في التخصصات الثلاثة، خلال الفصل الدراسي الثاني (1434 - 1435هـ) وبلغ عددهم (136) طالبًا، ويوضح الجدول (1) توزيعات المجتمع:

جدول 1

توزيع أفراد مجتمع الدراسة وفقًا للتخصص

م	التخصص	عدد الطلاب	النسبة إلى العينة
1	التدريس	52	38%
2	التدريب	48	35%
3	الإدارة	36	27%
4	المجموع	136	100%

وتناولت المعالجات الإحصائية نتائج جميع الطلاب المذكورين في المجتمع، ولم تكن هناك نتائج مفقودة حيث تمت إجراءات القياس على ثلاث مراحل، لكل تخصص تم تخصيص مرحلة زمنية، وأثناء تجمع الطلاب في مواد (التربية العملية،

ج. أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام البيانات والأدوات الآتية:

والتدريب الميداني، والتدريب على رياضة التخصص) حيث تم توزيع المقياس عليهم واسترجاعه من قبل الباحث.

في حين تحتسب درجات العبارات السلبية وفقاً لسلم تصاعدي رباعي التدرج (0 - 1 - 2 - 3) وبالتالي فإن النهاية العظمى للمقياس تبلغ 30 درجة أما الدنيا فتبلغ صفراً [22].

• يتميز مقياس (روزينبرغ) بمعامل ثبات وصدق عاليين، حيث يتنافس هذا المقياس وبدرجة معتبرة مع مقاييس أخرى خاصة بتقدير الذات مثل استبيان (كوبر سميث). وقال بهذا مجموعة من الباحثين في دراستهم واستخدامهم للمقياس في دراساتهم مثل روجي [23]، حمد وحمدي [24]، الحميدي [25]، بوقصاره [26]، وتم استخدامه في العديد من الدراسات المماثلة في المجتمعات العربية وتراوح درجة الثبات (0.73 - 0.81)، وبخصوص الصدق العاملي فقد أوضحت نتائج التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية أنها تتكون من عاملين [26].

5. النتائج

من أجل وصف نتائج الدراسة وبالتالي معرفة مستوى تقدير الذات لدى طلاب القسم، تم استخراج (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية) لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس روزينبرغ لتقدير الذات كما هو موضح أدناه.

جدول 2

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات كل أفراد عينة الدراسة على مقياس (روزينبرغ) لتقدير الذات. (ن = 136)

م	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	على العموم أنا راض عن نفسي.	2.74	0.48
2	في بعض الأحيان أعتقد أنني عديم النفع.	1.62	0.73
3	أشعر أن لدي الكثير من الصفات الجيدة.	2.43	0.54
4	لدي القدرة على إنجاز الأعمال كبقية الناس.	2.23	0.56
5	أشعر أنه ليس لدي ما يستحق أن أفخر به	1.88	0.67
6	أشعر أنني شخص له قيمة، على الأقل مساوٍ للآخرين.	2.41	0.58
7	في بعض الأوقات بالتأكيد أشعر بأنني غير ذي نفع.	1.61	0.62
8	أتمنى أن يكون لدي احترام أكبر لذاتي.	0.81	0.73
9	أنا أخذ توجهها إيجابياً تجاه ذاتي.	2.39	0.67
10	في العموم أميل إلى الشعور بأنني فاشل.	1.55	0.74
	المقياس الكلي	22.41	4.21

السادسة (أشعر أنني شخص له قيمة، على الأقل مساوٍ للآخرين) بمتوسط (2.41)، ثم العبرة التاسعة (أنا أخذ توجهها إيجابياً تجاه ذاتي) بمتوسط (2.39)، وأخيراً العبرة الرابعة (لدي القدرة على إنجاز الأعمال كبقية الناس) بمتوسط (2.23).

• تم الحصول على قوائم الطلاب وتخصصاتهم عن طريق برنامج (محاضر) من عمادة القبول والتسجيل.

• تم كذلك الحصول على معدلاتهم التراكمية (لقياس تحصيلهم الدراسي) عن طريق نفس البرنامج بعد تحديد الطلاب المشمولين بالدراسة.

• مقياس (روزينبرغ) لتقدير الذات: قام بتصميمه الدكتور (موريس روزينبرغ) المحامي الكندي (Rosenberg self esteem scale) ويُعرف اختصاراً ب (RSES) حيث تتم الإجابة على عشرة عبارات تدور حول تقدير الذات واحترامها، ويعد هذا المقياس شائعاً في ثقافة تقدير الذات، والعبارات هي أسئلة ذات مقياس متدرج وفق (مقياس ليكرت Likert Scale) والمؤلف من (موافق بشدة - موافق - غير موافق بشدة - غير موافق)، ويتألف المقياس من عشرة عبارات خمسة منها إيجابية وهي العبارات ذات الأرقام (1 - 3 - 4 - 6 - 9) وخمسة سلبية وهي العبارات ذات الأرقام (2 - 5 - 7 - 8 - 10). وفيما يتعلق باحتساب الدرجات فإنها تمنح وفقاً لسلم تنازلي رباعي التدرج (3 - 2 - 1 - 0) بالنسبة للعبارات الإيجابية

يتضح من الجدول رقم (2) أعلاه أن العبارات الإيجابية وهي الأولى (على العموم أنا راض عن نفسي) قد حازت على أعلى متوسط (2.74)، تلتها العبرة الثالثة (أشعر أن لدي الكثير من الصفات الجيدة) بمتوسط (2.43)، ثم العبرة

في ازدياد مستوى تقدير الذات لدى الطلاب خصوصاً طلاب التربية البدنية، كما أشارت العديد من الدراسات [5,6]. كما أن طلاب القسم مكتسبون في هذه المرحلة الدراسية لمستويات عالية من القدرات والمهارات الحركية واللياقة البدنية المرتفعة مما يسهم في تقدير ذات إيجابي، كما أكدته العديد من الدراسات السابقة التي تم الرجوع إليها مثل ثائر [15] والياسري [27] وسابقاً من قبل كل من [28].

وللإجابة على فرضيات الدراسة تم إجراء تحليل التباين الأحادي للفرضيتين الأولى والثانية، وذلك على النحو التالي: الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($0.05 \geq \alpha$) بين مستوى تقدير الذات ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى.

بينما العبارات السلبية كانت على الترتيب التالي، (أتمنى أن يكون لدي احترام أكبر لذاتي) وقد حازت على أقل متوسط (0.81)، تلتها عبارة (في بعض الأوقات بالتأكد أشعر بأنني غير ذي نفع) بمتوسط (1.61)، ثم العبارة (في بعض الأحيان أعتقد أنني عديم النفع) بمتوسط (1.62)، ثم (في العموم أميل إلى الشعور بأنني فاشل). ومتوسطها (1.55)، ثم العبارة الخامسة (أشعر أنه ليس لدي ما يستحق أن أفخر به) وبمتوسط (1.88).

ويبين الجدول أيضاً أن أفراد عينة الدراسة سجلوا درجات فوق المتوسطة على المقياس الكلي لتقدير الذات، والذي يبلغ في حده الأعلى (30) درجة، ويمكن تفسير ذلك أن البيئة الجامعية وما نتجته من فرص للتفاعل الاجتماعي وإثراء الخبرات الذاتية، وفرص النجاح الحركي والرياضي، والبروز والظهور الإعلامي على مستوى فرق ومنتخبات الجامعة الرياضية، تسهم جميعها

جدول 3

اختبار التباين الأحادي (One Way Anova) لمتغير التحصيل الدراسي

الدلالة الإحصائية	قيمة (F)	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	
0,001	*6,872	0,253	4	3,901	بين المجموعات
		7,281	132	7,653	داخل المجموعات
			136	11,554	المجموع

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($0.05 \geq \alpha$)

ذوي المعدلات التراكمية المرتفعة، وهذا ملاحظ على مدى عقود من عمر القسم وطلابه، حيث نجد أن الطلاب المتميزين علمياً هم أصحاب ثقة عالية في أنفسهم، ويتسمنون المهام التنظيمية والتدريبية والتحكيمية للكثير من الفعاليات والمسابقات الكبرى المحلية والقارية وبيرون في ذلك.

وبناء على النتائج المذكورة أعلاه والتي أثبتت وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى، فقد تم رفض الفرضية الأولى (الفرضية الصفرية) والقائلة بعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($0.05 \geq \alpha$) بين مستوى تقدير الذات ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى، وقبول الفرضية البديلة والقائلة بوجود العلاقة.

يتضح من الجدول رقم (3) أعلاه أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات للطلاب وتحصيله الدراسي مُقاساً بالمعدل التراكمي عند مستوى دلالة إحصائية (0.001)، حيث بلغت قيمة (F) (6.872) مما يدل على أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى وتحصيلهم الدراسي، وتفسير ذلك أن الطلاب أصحاب المعدلات التراكمية العالية ينعكس ذلك إيجاباً على تقديرهم لذواتهم، وكلما زاد المعدل التراكمي للطلاب كلما زاد تقديره لذاته.

وأيدت نتائج هذه الدراسة النتائج التي توصلت إليها دراسات كل من صوالحة [14]؛ عيسى [18]؛ عساكرة [30] وتبدو هذه النتيجة منطقية بل ومؤكدة لحالات التفوق الرياضي للطلاب

الفرضية الثانية: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($0.05 \geq \alpha$) بين مستوى تقدير الذات والتخصص الدقيق لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى.

جدول 4

اختبار التباين الأحادي (One Way Anova) لمتغير تخصص الطلاب

الدلالة الإحصائية	قيمة (F)	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	
0,001	*4,437	.315	1	6,541	بين المجموعات
		7,212	135	13,257	داخل المجموعات
			136	19,798	المجموع

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($0.05 \geq \alpha$) وبناء على النتائج المذكورة أعلاه والتي أثبتت وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات وتخصصات طلاب قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى، فقد تم رفض الفرضية الثانية (الفرضية الصفرية) والقائلة بعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($0.05 \geq \alpha$) بين مستوى تقدير الذات والتخصص الدقيق لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى، وقبول الفرضية البديلة والقائلة بوجود العلاقة. وكما يتضح من الجدول رقم (4) أعلاه أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات للطلاب وتخصصاتهم الدراسية (تدريس، تدريب، إدارة) عند مستوى دلالة إحصائية (0.001)، حيث بلغت قيمة (F) (4,437) مما يدل على أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى وتخصصاتهم الدراسية في القسم. وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلاً من Fourent & Okun [29] وكذلك الفحل [21] فالتقدير المرتفع للذات يتأسس على مدى الكفاءة والإنجاز الذي يحققه الفرد في ميادين الحياة المتعددة، ومدى استقراره في مكان الإنجاز سواء كان العمل أو الجامعة.

جدول 5

اختبار شيفيه (Scheffe' Test) للمقارنة بين درجات أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصصات الدقيقة

مجموعات المقارنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى دلالة الفروق بين المجموعات
تخصص التدريس	23.11	3.07	تخصص التدريس
تخصص التدريب	21.73	3.39	تخصص التدريب
تخصص الإدارة	20.05	3.56	تخصص الإدارة

* دالة عند مستوى أقل من 0.05 كما يلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب تخصص التدريس ودرجات طلاب تخصص الإدارة على مقياس تقدير الذات لصالح طلاب تخصص التدريس. ويمكن تفسير ذلك بأن طلاب تخصص التدريس يختارون تخصصهم الدقيق منذ قبولهم في القسم، وهم بذلك أكثر أماناً واطمئناناً في تخصصهم، بينما ينتظر طلاب تخصص الإدارة حتى يتموا (60) وحدة دراسية يتم بعدها تمكينهم من التخصص.

ومعتدل للذات وللسلوك الاجتماعي.

5. إشراك طلاب القسم في تطوير العمل بالقسم وانتخاب لجانه، وفي القرارات والأنظمة التي تخصهم بالقسم، والعمل على إشباع حاجاتهم واستغلال طاقاتهم وإمكاناتهم وتوجيهها الوجهة الصحيحة.

6. تكثيف اللقاءات المفتوحة مع طلاب القسم لتلمس رغباتهم، وملاحظة أفكارهم حول الحياة والعمل والأسرة.

7. مكافأة المتميزين رياضياً وعلمياً، وتحفيز غير المتميزين على التميز، ومشاركة خبرات النجاح والتميز.

8. دفع ودعم طلاب القسم للعمل في الأنشطة الإثرائية في القسم، والتخطيط لها وتنفيذها وتقييمها.

9. منح الفرص للطلاب لتبادل الأدوار في مجموعات التعلم، والعمل بثقة أكبر مع المعلم قد يسهم في تنمية حاجات الطلاب كالفهم الصحيح من الآخرين، وتقدير الذات، والانتماء، والحب والقبول، وتحسين مفهوم الذات.

10. التعامل مع الطلاب باحترام وعدم الاستهزاء والسخرية منهم أو من بعض المواقف التي تصدر منهم.

11. تنمية الوازع الأخلاقي لدى الطلاب، أثناء المحاضرات والعمل اليومي وتواجد الطلاب في القسم.

12. عدم الحكم على نفس السلوك من طالبين بحكمين مختلفين، وعدم التناقض في إصدار الأحكام التي تتعلق بما هو صواب وخطأ.

13. رجوع الطلاب لذوي الخبرة من المعلمين والإخصائيين الاجتماعيين والنفسيين وأولياء الأمور مما قد يسهم في إشباع بعض حاجات الطلاب كالحاجة إلى الحوار، والشعور بالتقدير من الآخرين.

14. عدم ازدواج المعايير التي يتم التعامل بها مع الطلاب أثناء المحاضرات مثل الحضور والغياب والاختبارات.

15. التفاعل بين الطلاب الذي يعكس ثقنتهم في أنفسهم؛ ومن ثم فهمهم لذواتهم، وإتاحة الفرصة للطلاب للتعبير عن ذواتهم.

16. الانفتاح على الخبرات المختلفة؛ ومن ثم تنمية التفكير

حسب نتائجهم في المواد المؤهلة، كما أن الفرص الوظيفية بعد التخرج لا تميل كثيراً لصالح طلاب تخصص الإدارة مثلما هو الحال لطلاب تخصصي التدريس والتدريب.

وحيثما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب تخصص التدريس وتخصص التدريب فذلك مرده لشعور طلاب التخصصين بالطمأنينة المستقبلية من حيث التوظيف، حيث أن طلاب تخصص التدريب مطلوبون في سوق العمل في الكليات والمعاهد العسكرية والحربية، وإذا لم يجد الفرصة فيإمكانه التدريس في مدارس التعليم العام بعد حصوله على دبلوم تربوي يؤهله للتدريس، وكذلك الحال مع طلاب تخصص التدريس فمجالهم الأول هو التدريس ثم الكليات والمعاهد العسكرية والحربية.

ولتحقيق الهدف الرابع لهذه الدراسة (اقتراح مناشط لتنمية تقدير الذات لدى طلاب القسم بجميع تخصصاته) وبناء على نتائج هذه الدراسة والدراسات المرتبطة، وحيث أن طلاب تخصص التربية البدنية يتصفون بالحركة والديناميكية، والتعامل الفوري مع المواقف الرياضية من تنظيم وتحكيم وتدريب وتعليم، فإن المناشط وآليات العمل التالية مهمة جداً للتعامل معهم:

1. تشجيع الطلاب على الحرية المسؤولة والمنضبطة بالدين والخلق والنظام، والابتعاد عن إملاء تصرفاتهم، والسيطرة على سلوكهم.

2. دعم وتشجيع الطلاب للعمل في أنشطة الخدمة المجتمعية والمسؤولية الأهلية.

3. تشجيع الطلاب للمشاركة في اللجان الطلابية المختلفة والاتحادات الرياضية، للتعبير عن آرائهم، وتطوير أفكارهم.

4. التدريس والتعليم وفق استراتيجيات التدريس والتعليم المختلفة التي تعتمد على الحوار والمناقشة، والقدر الذهني، والتفكير الجمعي، والتعلم التعاوني، من منطلق أن الاستراتيجيات والطرق والأساليب التربوية تمنح المتعلم دفعات معنوية لتغيير ذاته السلبية حيث يتم التركيز على تغيير الاعتقادات والأفكار التي لديه عن نفسه وعن علاقاته بالآخرين لتنمية مفهوم موجب

الأنشطة الرياضية، مع توعيتهم بأن ممارسة النشاط الرياضي لا تؤثر سلباً في تحصيلهم الدراسي.

5. خفض العبء الدراسي لطلاب الجامعة بالقدر الذي يمنحهم وقتاً كافياً لممارسة المناشط الرياضية والحركية، وتشجيعهم على ذلك، فالطلاب المتميزون دراسياً يميلون للعزلة وعدم الحركة وتفريغ أوقاتهم للدراسة فقط.

المراجع

أ. المراجع العربية

[1] الرشدي، بشير صالح (2008) الإرشاد النفسي وفق نظرية العلاج الواقعي، الطبعة الثالثة، إنجاز العالمية للنشر والتوزيع، الكويت.

[2] حرافشة، إبراهيم محمد وفالح سلطان أبو عيد وتغريد عمر البيطار (2010) مفهوم الذات لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في الجامعة الهاشمية. مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد (37)، العدد (1). ص. 35 - 56.

[3] المركز الوطني للقياس والتقويم في التعليم العالي. (2014م). دليل معلم التربية البدنية. المملكة العربية السعودية. الرياض. ص. 35.

[12] صوالحة، محمد أحمد (2002) مفهوم الذات وعلاقته بمتغيري الجنس والصف المدرسي، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد (1)، العدد (2) ص. (33-45).

[13] كمال عارف طاهر وسعاد عبد الكريم (2001) مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية بين لاعبات كرة اليد وكرة الطائرة: (مجلة التربية الرياضية، المجلد العاشر، العدد الرابع، ص 21-39) جامعة بغداد.

وإنتاج أفكار جديدة غير مألوقة تعكس مفهوم الذات الإيجابي لدى الطلاب.

17. إضفاء متعة التعلم خلال المحاضرات، مما يحد من الاتجاهات السلبية نحو الذات كالإحساس بالعجز، ولوم الذات، والإحباط، والسأم والضجر.

18. استخدام البرامج الإرشادية التي تعمل على رفع مستوى التحصيل وتحسينه عن طريق رفع مستوى مفهوم الذات عامة ومفهوم الذات الأكاديمي خاصة، كالنقل، والتعاطف الوجداني، وكشف الذات، والمكاشفة.

19. عدم تفضيل تخصص على آخر أمام الطلاب فجميعها تخصصات علمية تؤدي الى الحصول على شهادة بكالوريوس مؤهلة للتوظيف.

20. البعد عن المحابة والتفريق في المعاملة بين الطلاب، وعدم تفضيل طالب على آخر إلا بأخلاقه وتعامله وعلمه.

6. التوصيات

بناء على نتائج هذه الدراسة والدراسات المرتبطة، فإن الباحث يوصي بالتالي:

1. تمكين طلاب جميع التخصصات من اختيار التخصص الدقيق منذ الفصل الأول، أو العمل بنظام المواد المؤهلة للتخصص لجميع التخصصات الثلاثة.

2. إجراء المزيد من الدراسات، حيث أن إثبات العلاقة بين تقدير الذات وممارسة الرياضات والالعاب المختلفة واللياقة البدنية قد يدفع أصحاب القرار في وزارة التعليم إلى إعادة النظر في عدد الحصص المخصصة للتربية البدنية في مختلف مراحل التعليم العام.

3. إعادة طرح مقرر (التربية البدنية) لكل طلبة الجامعة كمقرر اختياري، بحيث يصمم بطريقة تساهم في زيادة الوعي بأهمية الرياضة واللياقة البدنية والحركة، بالإضافة إلى مساعدة الطالب على اختيار الرياضة التي تتناسب مع ميوله وقدراته.

4. على عمادات شؤون الطلاب بالجامعات الاهتمام بتوفير المتطلبات المكانية والبشرية في الجامعات لزيادة عدد ممارسي

- [14] إعلان قادر رسول (2004) مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك التنافسي والأداء المهاري الفني لدى لاعبي كرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، بغداد).
- [15] نائر رشيد حسن (2005) تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية - جامعة بغداد، (المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، ص. 74-89).
- [16] عامر جبار السعدي وآخرون (2005) دراسة مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية - جامعة بغداد، (المجلد الرابع عشر، العدد الأول، ص 112 - 127).
- [18] عيسى، إبراهيم محمد (2006) قياس أبعاد مفهوم الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد (4)، العدد (2) ص. 124 - 152).
- [19] هوشيار، عبد الرحمن محمد (2010) تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتهما بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة" مجلة علوم التربية الرياضية. العدد الثاني. المجلد الثالث.
- [20] المعشني، أحمد علي (2012) دور المدرسة في تعزيز تقدير الذات لدى الأبناء. ندوة مجتمع طقار التربوي.
- [21] الفحل، نبيل محمد (2000) دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية، دراسة ثقافية، مجلة علم النفس، العدد الرابع والخمسين، ص 245 القاهرة.
- [23] روجي، مروح عبدات (2009). مستوى تقدير الذات عند الأشخاص العاملين وغير العاملين، ادارة رعاية وتأهيل المعاقين، الامارات العربية المتحدة.
- [24] حمد، أحمد شاهين، ومحمد نزيه حمدي (2007) درجة تقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة بفلسطين، رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة والجامعة الأردنية.
- [25] الحميدي، محمد ضيدان. (2004). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة المتوسطة (رسالة ماجستير غير منشوره). أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية. الرياض.
- [26] بوقصارة، منصور (2001) الخصائص السيكومترية للنسخة العربية من اختبار تقدير الذات لروزينبرغ. مجلة دراسات. العدد (8 ب). الجزائر.
- [27] الياسري، حيدر كريم سعيد (2009) التوجه التنافسي للاعبى كرة القدم وعلاقته بالسلوك الجازم. مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل. المجلد (2) الإصدار (3).
- [30] عساكرة، محمد عوض (2006) العلاقة بين دافع حب الاستطلاع وكل من التحصيل الدراسي ومفهوم الذات والاتجاهات العلمية لدى طلبة المرحلة الأساسية. جامعة القدس، فلسطين، قسم التربية، رسالة ماجستير غير منشورة.
- ب. المراجع الاجنبية
- [4] Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- [5] Weiten, W & Loyd, M (1997): Psychology Applied to Modern life (5th), Pacific Grove, Ca: Brooks/Cole.

- Jaakkola & Melinda A. Solomon. (2006). A Brief Description of Physical Education and School Children's Sport Involvement in Singapore, Greece, France, Finland, and the United States. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Volume 4, Issue 3, 76-81.
- [22] Raskin, R. & Terry, H. (1988). A principal - components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 890-902.
- [28] Shelly, T (1995): The Effect of Physical Activity on children's Self-Esteem, Master Thesis Dissertation Abstract.
- [29] Okun, M. & Fournet, L. (2003). Academic self-esteem and perceived validity of grades: A test of self-verification theory. *Contemporary-Educational-Psychology*, Vol. 18, 414-426.
- [6] Abel, M (1996): Self - Esteem: moderator of mediator between perceived Stress and Expectancy, *Psychological Reports*.
- [7] Altintas, A., & Asci, F. H. (2008). Physical self-esteem of adolescents with regard to physical activity and pubertal status. *Pediatric Exercise Science*, 20(2), 142-156.
- [8] Kathleen M. Haywood & Nancy Getchell. (2009) Life Span Motor Development. *Human Kinetics*.
- [9] Boden, J. M., Fergusson, D. M., & Horwood, L. J. (2008). Does adolescent self-esteem predict later life outcomes? A test of the causal role of self-esteem. *Development and Psychopathology*, 20(1), 319-339.
- [10] Gittins, D. (2004) Culture , Power and Experience towards a person- centered. cultural psychology. *Human Development* (138-157: 47).
- [11] Claudine Sherrill, Pilvikki Heikinaro - Johansson & David Slininger. 1994. Equal - Status Relationships in the Gym. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. Volume 65, Issue 1, 43-54.
- [17] C. K. John Wang, Athanasios G. Papaioannou, Philippe G. Sarrazin, Timo

SELF-ESTEEM AND ITS RELATIONSHIP WITH SOME VARIABLES AMONG THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF UMM AL-QURA

ALI SAAD ALGHAMDI
Physical Education Department
College of Education
Umm Al-qura university

***ABSTRACT_** The study aimed to identify the level of self-esteem in students of physical education Department in Umm Al-Qura University, and the relationship of the level of self-esteem and there GPA, as well as the relationship of self-esteem and the three specialties areas (teaching-training-management).*

The Rosenberg self-esteem scale has been applied to all physical education students who have completed all requirements for the fourth and last school year in the three disciplines, after data collection and statistical analysis, the results indicated a high level of self-esteem of students in general, students of high GPA are more appreciative of self-esteem, and self-esteem was high among students majoring in teaching, then training, then management respectively.

Based on those results, the researcher Proposed (20) different activities for the development of self-esteem, then the final recommendations.

Key Words: *Self-esteem, students of Physical Education, academic achievement.*