

دراسة مستوى تقدير الذات لدى الطلبة المسجلين لمساق الجمباز في كلية التربية الرياضية

غادة خصاونة، كلية الرياضة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

استلم البحث في 2010/8/1

وقبل للنشر 2011/8/8

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى دراسة مستوى تقدير الذات لدى الطلبة المسجلين لمساق الجمباز، والفروق في مفهوم الذات (البدنية، الشخصية، الاجتماعية) بين الطلبة المسجلين لمساق الجمباز تبعاً لمتغيرات (الجنس والسنة الدراسية)، على عينة من طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية المسجلين لمساق الجمباز البالغ عددهم (60) طالباً وطالبة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المقارنة لمناسبته وطبيعة هذه الدراسة، واستخدمت الباحثة مقياس تنسي لتقدير الذات والذي قام بإعداد صورته للعربية "علاوي"، وقد تم استخدام المعالجات الإحصائية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين الثنائي) لمناسبته وطبيعة أسئلة الدراسة. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات بأبعاده (البدنية، الشخصية، الاجتماعية) لدى الطالبات والطلاب، وإلى عدم وجود فروق داله إحصائية في مستوى تقدير الذات تبعاً لمتغيري (الجنس والسنة الدراسية) وتوصي الباحثة بعمل دراسات أخرى للوقوف أكثر على العوامل والأسباب التي تخيف الطلبة من مسابقات الجمباز، وعمل دراسة أخرى تبيين أثر مفهوم الذات على مستوى التعليم والأداء المهاري للطلبة في مساق الجمباز والتركيز على عقد المحاضرات والندوات العلمية للطلاب والعاملين في مجال التدريس في كلية التربية الرياضي لبيان أهمية النواحي النفسية وخاصة في مجال تقدير الذات.

Self-Concept of Physical Education Students Enrolled in a Gymnastics Course

Gada Khasawneh: Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Irbid, Jordan.

Abstract

This current study aim at studying the level of self-concept of students enrolled in a gymnastics course at Physical Education and the differences between male and female of self concepts and between different years of study.

The sample contained (60) students enrolled in Gymnastics (2) course chosen in an intentional way. The researcher used Tennessee Scale for Self-concept. The description method has been chosen for this study because it is suitable for it, and suitable statistics like, mean, standard deviation, 2 - Way ANOVA. Were used. The results show that there is a high level of self concept in male and female students, and that there is no significant differences due to gender or to the level study.

The research recommends focusing on the reasons and factors that scare student from gymnastic courses. Further research to examine the effect of self esteem at the performance skills and learning is recommended.

Moreover, the researcher recommends focussing on the psychological aspects of students especially in gymnastics courses and drawing teachers' attentions to this aspect in their lectures and workshops.

أولاً: مقدمة الدراسة وأهميتها:

تعد التربية الرياضية مجالاً زاخراً تساعد الطالب على اكتسابه الخبرات الايجابية، من خلال تعلم الاداء المهاري لمعظم الالعاب الرياضية وتنمية مستوى اللياقة البدنية، وتحسين المظهر العام للجسم، وتساعد الطالب كذلك على اكتساب المهارات اللازمة التي تمكنه من القدرة على التكيف والتعامل بواقعية وايجابية مع المواقف المختلفة التي تواجهه سواء في مواقف المنافسات او ممارسة الألعاب او في الحياة العملية.

وتعد رياضة الجمباز بشكل خاص من الرياضات الفردية التي تعمل على اكساب وتنمية عناصر اللياقة البدنية والحركية، وتعمل أيضاً على اشباع حاجات الفرد، وتزود اللاعب بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها في المستقبل، (شحاتة، 2003). وقد بين أيضاً إلى أنه عندما يتعلم اللاعب مهارة أو مجموعة من المهارات، فهو يكتسب صفة احترام الذات، ويزيد ثقته بنفسه عندما يؤدي جملة حركية بطريقة جيدة أمام قليل من اللاعبين أو المشاهدين. ووضح حنتوش وآخرون (1985) ان رياضة الجمباز تعمق من القيم الذاتية، من خلال السيطرة على الأداء الصحيح والالتزام بالتعليمات وقواعد النظام، وهذا يساعد على تنمية وتحسين الصفات الشخصية لدى اللاعبين. وقد أكدت عبد الله (2000) على ان رياضة الجمباز من الرياضات الاساسية التي تساعد على تنمية الصفات البدنية والنفسية للاعبين.

وقد قسم كل من النعيمي وحسين (1991) الصعوبات التي تواجه اللاعبين أثناء ممارسة رياضة الجمباز إلى صعوبات مرتبطة بالحالة البدنية كتنقص الاعدادالبدني وعدم الرغبة في ممارسة اللعبة، وصعوبات نفسية كعدم الثقة بالنفس، وصعوبات لها علاقة برياضة الجمباز، كتعدد الأجهزة وتنوع الحركات والتمارين وصعوبة متطلبات الأداء.

ويعد مفهوم الذات من اهم عناصر الشخصية التي تؤثر على الفرد من خلال ادراكه لذاته، وتساعد على توجيه سلوكه ويشير راتب (1997) إلى أن مفهوم الذات هو تقييم الفرد لشخصيته، وأن الكيفية التي يدرك بها الفرد ذاته لها أثر في الطريقة التي يسلك بها. وقد بين (كاشف، 2004) أن تقدير الذات هو التقييم العام لقيمة الفرد كما يدركها بنفسه، وهو يعكس مدى احساس الفرد بقيمته وكفاءته فإذا كان لدى الأشخاص اتجاهات ايجابية نحو انفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفع، وانا كان لديهم اتجاهات سلبية نحو انفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفض. وقد أشار أيضاً الى أن لمفهوم الذات أهمية كبيرة لدى المدرسين حيث أن العمل على جعل الطلاب يرون انفسهم بصورة ايجابية تساعد على رفع قدراتهم واستعداداتهم في كافة الميادين، وقد أكد أيضاً أن النشاط الرياضي يعطي الفرص الكبيرة للارتقاء بتقدير الذات. وقد بينت (عبد الواحد وآخرون، 2007) أن تقدير الذات هو مدى تقبل الفرد لنفسه لما فيها من ايجابيات وسلبيات، وهو يتضمن تقييم شامل لكل جوانبها الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية، وكلما انخفض تقديره لذاته كان أقل تقبلاً لنفسه، وأن مفهوم الذات يتطور لدى الشخص من خلال الخبرات والمواقف التي يمر بها الفرد أثناء محاولته للتكيف مع البيئة المحيطة به. حيث أنه كلما زادت معرفة الفرد بحدود قدراته زادت فعاليته للتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة بدون مشاكل أو صراعات نفسية (ظاهر، عبد الكريم، 2001)

وقد عرف كل من ظاهر وعبد الكريم (2001) مفهوم الذات بأنه مفهوم الفرد وطريقته المميزة لإدراك جسمه ويعتبر أحد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات وشخصية الفرد. ويعرف محمد علاوي تقدر الذات بأنه الكيفية التي يقيم بها الفرد لنفسه أو الحكم عليها، وقد أوضح علاوي ورضوان (1987) أن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته بنفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به ومن ناحية أخرى فإن الافراد الذين لديهم اتجاهات او تصورات ايجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذاتهم، لديهم القدرة في التعامل الاجتماعي والثقة مع الآخرين وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك بعكس الأفراد الذين لديهم صورة سلبية عن أجسامهم.

وقد أشار منصور 2007 نقلاً عن عدس وتوق الى أن فكرة الفرد عن ذاته كشيء منفرد تعتمد في تكوينها وتشكيلها على البناء البيولوجي المنفرد الخاص به، ولكنها عرضة للتعديل فيما بعد بتأثير من الظروف البيئية والاجتماعية التي قد تحيط به، أي أن مفهوم الذات ينمو تكوينياً كنتاج للتفاعل الاجتماعي جنباً إلى جنب مع الدافع الداخلي لتأكيد الذات. وقد عرف ظاهر وعبد الكريم (2001) نقلاً عن علاوي مفهوم الذات الجسمية هو فهم الفرد الرياضي وطريقته المميزة لادراك جسمه، أما مفهوم الفرد لذاته البدنية يوضع بتقديره لصفات البدنية التي يتمتع بها، وبناء عليه تتضح أهمية مفهوم الذات لدى الفرد، فالذي لديه مفهوم الذات ايجابي يظهر ثقة عالية بنفسه وبقدراته تساعد في مواجهة الظروف الصعبة.

وكون مساقات الجمباز بالمستوى الأول والثاني هي متطلبات أساسية وإجبارية لطلبة كلية التربية الرياضية، يجب تسجيلها واجتيازها وهناك خوف وقلق من هذه المساقات لدى الطلبة، من هنا تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تحاول التعرف على مستوى تقدير طلبة التربية الرياضية بشكل عام وطلبة مساق الجمباز بشكل خاص لذاتهم (البدنية، الشخصية، الاجتماعية) بعد قبولهم في كلية التربية الرياضية ودراسة بعض المساقات العملية للالعاب الجماعية والفردية، لان مفهوم الذات يتأثر بعوامل البيئة الخارجية المحيطة بالفرد، وكذلك الداخلية مثل نظرتة إلى نفسه من خلال قدراته الجسمية والبدنية وسماته الشخصية وهل هناك فروق بين الطالبات والطلبة تبعاً لمتغيري الجنس والسنة الدراسية.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحثة في كلية التربية الرياضية مدرسة لمساق الجميز، ومن خلال الحوار والمناقشة مع الطلبة خلال محاضرات الجميز لمست وجود رغبة لدى بعض الطلبة لتعلم وممارسة هذه الرياضة، وعدم وجود رغبة لدى البعض للآخر في ممارستها وتعلمها وهذا يعود لاعتقادهم انه يجب ممارستها في سن اصغر، لأنهم لا يملكون المواصفات والقدرات الجسمية والبدنية الخاصة التي تساعدهم على تعلم وأداء المهارات، كونها تتطلب قدرات ومواصفات بدنية وجسمية خاصة، وكما هو معروف وما جاءت به المراجع العلمية ونتائج الدراسات بأهمية وأثر الناحية النفسي وتأثيرها على الطالب في العملية التعليمية وكيفية التعامل مع العقبات التي تواجهه، ولاحظت أيضاً إلى أن الشائع لدى الطالبات، أن الطلاب يملكون قدرات بدنية وجسمية بشكل أكبر من الطالبات لذا فليس لديهم أي مبرر للخوف من مسابقات الجميز وان تعلم المهارات يكون أسهل لديهم، وان طلبة السنوات المتقدمة يملكون القدرات البدنية والخبرات التعليمية الكافية لعدم الخوف والقلق من مساق الجميز، ومن هنا رأت الباحثة القيام بمثل هذه الدراسة لمعرفة ما هو مستوى تقدير الذات لدى الطالبات والطلاب هل تقدير الذات لديهم منخفض، وهل هناك فروق في مستوى تقدير الذات بين الطالبات والطلاب تعزى لمتغير الجنس ومتغير مستوى السنة الدراسية.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على:

- مستوى تقدير الذات (البدنية، الشخصية، الاجتماعية) لدى طالبات كلية التربية الرياضية المسجلات لمساق الجميز.
- مستوى تقدير الذات (البدنية، الشخصية، الاجتماعية) لدى طلاب كلية التربية الرياضية المسجلين لمساق الجميز.
- الفروق في مفهوم الذات (البدنية، الشخصية، الاجتماعية) بين الطلبة المسجلين لمساق الجميز تبعاً لمتغيرات (الجنس، السنة الدراسية).

أسئلة الدراسة:

- ما مستوى تقدير الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية المسجلات لمساق الجميز؟
- ما مستوى تقدير الذات لدى طلاب كلية التربية الرياضية المسجلين لمساق الجميز؟
- هل هناك فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين الطلبة المسجلين لمساق الجميز تبعاً لمتغيري (الجنس، السنة الدراسية)؟

ثالثاً: الدراسات السابقة

الدراسة التي قامت بها البصول (2008) والتي هدفت إلى المقارنة بين اثر مسابقات الجميز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، على عينة بلغت 150 طالبة من المسجلات لمساقات الجميز والسباحة في الجامعات الأردنية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث، واستخدمت الباحثة مقياس تنسي لمفهوم الذات، واستخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية المتوسطة الحسابية والانحرافات المعيارية، تحليل التباين الأحادي، اختبار شيعية وقد توصلت نتائج الدراسة إلى إن أفراد لعينة يتمتعون بمفهوم ذات بدرجة متوسطة على جميع أبعاد المقياس، وأظهرت نتائج الدراسة أيضاً أن طالبات الجميز تميزن بمجال الذات البدنية عن طالبات السباحة، والى وجود فروق في تقديرات الطالبات ولصالح السنة الرابعة.

أما الدراسة التي قامت بها عبد الواحد وآخرون (2007) فتهدفت إلى معرفة على تقدير الذات على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني، على عينة طلاب المرحلة الأولى من كلا الجنسين (40) طالبة وطالب، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وقد توصل الباحثون إلى أن تقدير الذات لدى الطلبة أعطى بعداً إيجابياً بين الاختبارين القبلي والبعدي بدلالة إحصائية، والى انعدام التوافق المعنوي بين الذكور والاناث في تقدير الذات في مستوى الاداء الحركي لبعض المهارات الحركية في الجمناستيك عند الذكور، والى وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات ومستوى الاداء الحركي لبعض المهارات الحركية في الجمناستيك لدى الإناث.

أما الدراسة التي قام بها السعدي وآخرون (2005). فتهدفت إلى معرفة مستوى تقدير الذات البدنية والمهاريه لدى لاعبي الكرة الطائرة على عينة لاعبي منتخبات كليات وأقسام التربية الرياضية في العراق البالغ عددهم 130 لاعباً، وقد استخدم الباحث مقياساً لمفهوم الذات البدنية ومقياس لمفهوم الذات المهاريه الذي قام بإعداده علاوي وآخرون، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة الدراسة، وقد استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لييرسون، الاختبار التائي، تحليل التباين، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة بين جامعات عينة البحث، والى عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات المهاريه لدى لاعبي الكرة الطائرة بين جامعات عينة البحث.

قام حسن (2005) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، وإلى العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية والذات المهارية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة على عينة بلغت (12) لاعباً من لاعبي المنتخب الوطني، وقد استخدم الباحث مقياساً لمفهوم الذات الذي قام بإعداده علاوي وآخرون، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث، وقد استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط سبيرمان، الاختبار التائي لدلالة معنوية الارتباط، معامل الصدق الذاتي، وقد توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية والمهارية للمهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة، وإلى عدم وجود علاقة ارتباط بين الذات البدنية والمهارية لمهارة الاعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة.

قام الحايك (2003) بدراسة هدفت إلى التعرف على اثر استخدام إستراتيجية التعلم التعاوني في تدريس كرة السلة على مفهوم الذات بأبعاده الثلاثة لدى طلبة كلية التربية الرياضية واتجاهاتهم نحو مادة كرة السلة. على عينة بلغت 49 طالباً وطالبة من المسجلين في مساق كرة سلة (1) وقد استخدم الباحث مقياس مفهوم الذات لتنسي الذي قام بترجمته وإعداده بالصورة العربية علاوي، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم القبلي والبدي لمناسبته وطبيعة الدراسة وأسفرت نتائج التحليل الإحصائي عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس مفهوم الذات وعلى مفهوم الذات الكلي ولصالح المجموعة التجريبية، وأسفرت النتائج أيضاً عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين على مقياس الاتجاهات ولصالح المجموعة التجريبية، وإلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين على المقياسين تعزى لمتغير الجنس.

الدراسة التي قاما بها ظاهر وعبد الكريم (2001) والتي هدفت إلى معرفة الفروق في تقدير الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة وعلى العلاقة بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة اليد، وعلى العلاقة بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة الطائرة، على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية بلغ حجم العينة (52) عينة من كلية التربية الرياضية، وقد استخدم الباحثان مقياساً لمفهوم الذات الجسمية والذات البدنية من تصميم وإعداد محمد حسن علاوي، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب دراسات المقارنة لملائمته طبيعة ومشكلة الدراسة، وقد استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، الاختبار التائي، تحليل التباين ومعامل الصدق التائي، وقد توصل الباحثان إلى وجود علاقة إيجابية بين تقدير مفهوم الذات البدنية والجسمية للاعبات كرة اليد، وتميز لاعبات كرة اليد بتقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بصورة إيجابية عن لاعبات الكرة الطائرة، وإلى عدم وجود علاقة إيجابية بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة الطائرة.

الدراسة التي قامت بها محسن (2001) التي هدفت إلى التعرف على نوع العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات وبعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في درس الجمناستيك والتعرف على الاختلافات لبعض عناصر اللياقة البدنية وأبعاد مفهوم الذات بين طالبات المراحل الدراسية المختلفة، على عينة بلغت (47) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس تنسي لمفهوم الذات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة، وقد استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ومعامل الارتباط، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين طالبات المراحل المختلفة في أبعاد مفهوم الذات وبعض عناصر اللياقة البدنية وفي الأداء المهاري في الجمناستيك، وإلى وجود علاقة ارتباط بين الذات البدنية وبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الرابعة، وإلى علاقة ارتباط بين الذات البدنية والأداء المهاري لدى طالبات المرحلة الثالثة.

الدراسة التي قاما بها بويد وهريك يكو (Boyd and Hrycaiko, 1997) والتي هدفت إلى معرفة اثر ممارسة الأنشطة الرياضية على تقدير الذات لدى الطالبات في مرحلة البلوغ وغير بالغات، وقد تكونت عينة الدراسة من ثلاث مجموعات المجموعة الأولى طالبات الصف الرابع والخامس والمجموعة الثانية طالبات الصف السابع والثامن والمجموعة الثالثة طالبات الصف التاسع والعاشر، وتضمنت كل مجموعة من 14-23 طالبة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي والمنهج الوصفي لمناسبته وطبيعة الدراسة، وقد تم استخدام استبيان وصف الجسم SDQ الأول والثاني لقياس تقدير الذات العام، وتقدير الذات البدنية لمناسبته وطبيعة وأهداف الدراسة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية قد حسن مستوى تقدير الذات العام وتقدير الذات البدنية لمجموعات الدراسة، إلى عدم وجود فروق داله إحصائية في مستوى تقدير الذات العام والذات البدنية لدى مجموعات الدراسة، وإلى وجود فروق داله إحصائية بين الطالبات في مرحلة البلوغ والطالبات في مرحلة ما قبل البلوغ في مفهوم الذات البدنية، وتوصلت أيضاً إلى تفضيل مجموعات الدراسة إلى اشتغال البرنامج الرياضي أكثر على تمارين اللياقة البدنية والقوة العضلية.

وتتميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة:

- معظم الدراسات السابقة تناولت الذات البدنية والمهارية لدى اللاعبين واللاعبات وأثرها على مستوى الأداء المهاري.
- أما الدراسة الحالية فقد تناولت طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية المسجلين لمساق الجمناز للتعرف على مستوى تقدير الذات لديهم وعلى الفروق بين الطلاب والطالبات.
- تناولت الدراسة الحالية الذات الاجتماعية ولم يتم تناولها في الدراسات السابقة.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب دراسة المقارنة لملائمته لطبيعة ومشكلة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية/ جامعة اليرموك المسجلين في مساق جمناز (2) في الفصل الدراسي الصيفي من العام الجامعي 2009 /2010م.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، من الطلاب والطالبات المسجلين لمساق الجمناز مستوى (2) في الفصل الدراسي الصيفي بواقع (28) طالب و (32) طالبة. والجدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة.

جدول (1) توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
السنة الدراسية	الثانية	18	30.0
	الثالثة	22	36.7
	الرابعة	20	33.3
	المجموع	60	100.0
الجنس	ذكر	28	46.7
	أنثى	32	53.3
	المجموع	60	100.0

أداة الدراسة:

قامت الباحثة بالرجوع والاطلاع على الدراسات السابقة والمصادر العملية مثل بصول، (2008)؛ ظاهر وعبد الكريم، (2007)؛ منصور، (2007)؛ السعدي وآخرون، (2005)؛ الحايك (2003). اختارت الباحثة الاستبيان الذي استخدمه الحايك (2003) وهو مقياس تقدير الذات لتنسي (Tennessee Self-Concept Scale, 1965) وقد قام الحايك (2003)، بعمل صدق وثبات لهذا المقياس على الرغم من صدقه وثباته في البيئة العربية والأردنية وبلغ مقدار صدق مقياس مفهوم الذات 0.92 وبلغ مقدار الثبات 0.86.

أبعاد المقياس هي ثلاثة أبعاد وهي: الذات البدنية والذات الشخصية والذات الاجتماعية. تحتوي هذه الأبعاد على عدد من الفقرات الايجابية والأخرى سلبية، راعت الباحثة عكس الفقرات السلبية عند تفرغ النتائج، وقد بلغ عدد أسئلة كل مجال من مجالات الدراسة (الذات البدنية، والذات الشخصية، الذات الاجتماعية) 15 سؤال لكل مجال.

ثبات أداة الدراسة:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة قامت الباحثة بتطبيق معادلة (كرونباخ ألفا)، على جميع فقرات الأداة، حيث بلغت قيمة معامل الثبات (0.87) وهي قيمة مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق الدراسة.

تصحيح المقياس:

تم اعتماد سلم ليكرت للتدرج الخماسي للتعرف على مفهوم الذات (البدنية، الشخصية، الاجتماعية) بين الطالبات المسجلات في مساق الجمناز، حيث تم إعطاء الإجابة موافق بدرجة كبيرة جداً (5 درجات)، والإجابة موافق بدرجة كبيرة (4 درجات)، والإجابة موافق بدرجة

متوسطة (3 درجات)، والإجابة موافق بدرجة قليلة (2 درجتان)، والإجابة موافق بدرجة قليلة جداً (1 درجة واحدة)، وحيث تم عكس التدرج بالنسبة للفقرات السلبية في الأداة (4، 6، 7، 9، 10، 13، 19، 20، 23، 24، 27، 28، 29، 30، 34، 35، 39، 43، 44، 45).

كما تم اعتماد المقياس التالي للحكم على المتوسطات الحسابية:

- من 1.00-2.33: بدرجة متدنية.
- من 2.34-3.66: بدرجة متوسطة.
- من 3.67-5.00: بدرجة مرتفعة.

أساليب المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري .
- تحليل التباين الثنائي.

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الجزء عرض نتائج الدراسة التي تهدف إلى التعرف على في مفهوم الذات (البدنية، الذات الشخصية، الاجتماعية) لدى الطالبات والطلاب المسجلين في مساق الجمناز، وسيتم عرض النتائج بالاعتماد على أسئلة الدراسة:

السؤال الأول: ما مستوى تقدير الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية المسجلات لمساق الجمناز؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمجموع الكلي لهما لإجابات الطالبات عن جميع فقرات مجالات الدراسة، جداول (2-4) توضح ذلك.

المجال الأول: الذات البدنية:

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمجموع الكلي لهما لإجابات الطالبات عن جميع فقرات مجال الذات البدنية

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم	الرتبة
1	أمتلك جسماً خالياً من المرض.	4.48	1.02	مرتفعة	2
2	أحب أن أبدو وسيماً وأنيقاً في كل الأوقات.	4.80	0.67	مرتفعة	1
3	أنا شخص جذاب.	4.02	1.05	مرتفعة	8
4	أنا مثقل بالأوجاع والآلام.	2.43	1.09	متوسطة	15
5	أعتبر نفسي شخصاً عاطفياً.	4.32	0.98	مرتفعة	4
6	لست بدينا جداً أو نحفياً جداً.	4.30	0.88	مرتفعة	5
7	لست طويلاً جداً أو قصيراً جداً.	4.36	0.97	مرتفعة	3
8	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها.	4.30	1.09	مرتفعة	5
9	لا اشعر أنني على ما يرام كما يجب.	3.00	1.14	متوسطة	12
10	بودي أن أغير بعض الأجزاء من جسمي.	2.75	1.54	متوسطة	13
11	اعتني بنفسني جيداً من الناحية البدنية.	4.16	1.01	مرتفعة	7
12	اشعر بأنني على ما يرام معظم الوقت.	3.93	0.97	مرتفعة	9
13	مستوى أدائي الرياضي ضعيف.	2.61	1.19	متوسطة	14
14	غالباً ما أتصرف كما لو كنت ماهر.	3.05	1.26	متوسطة	11
15	نومي قليل.	3.09	1.34	متوسطة	10
	المجال الكلي	3.71	0.31	مرتفعة	

يظهر من جدول (2) أن المتوسطات الحسابية لإجابات الطالبات عن فقرات مجال الذات البدنية تراوحت بين (2.43-4.80) حيث كان أعلاها للفقرة (2) "أحب أن أبدو وسيماً وأنيقاً في كل الأوقات" بدرجة تقييم مرتفعة، بينما كان أدناها للفقرة (4) "أنا مثقل بالأوجاع والآلام" بدرجة تقييم متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال الكلي الذات البدنية (3.71) بدرجة تقييم مرتفعة، وهذا يدل على وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات البدنية لدى طالبات كلية التربية الرياضية المسجلات لمساق الجمناز.

المجال الثاني: الذات الشخصية:

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمجموع الكلي لهما لإجابات الطالبات عن جميع فقرات مجال الذات الشخصية

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم	الرتبة
1	أنا شخص مرح.	4.52	0.88	مرتفعة	2
2	لدي قدر من ضبط النفس.	3.75	1.16	مرتفعة	8
3	أنا شخص هادئ وسلس.	3.82	1.23	مرتفعة	6
4	أنا شخص حقود.	2.18	1.30	منخفضة	15
5	افقد أعصابي.	2.61	1.35	متوسطة	13
6	أنا راض بان أكون كما أنا تماماً.	4.32	0.93	مرتفعة	4
7	أنا لطيف تماماً كما يجب علي أن أكون.	4.59	0.69	مرتفعة	1
8	أنا لست الشخص الذي أود أن أكون.	2.89	1.67	متوسطة	11
9	ارغب في ألا استسلم بسهولة كما افعل.	2.55	1.62	متوسطة	14
10	استطيع دائماً العناية بنفسني في أي وقت.	4.48	0.88	مرتفعة	3
11	احل مشاكلني بسهولة تامة.	3.80	1.23	مرتفعة	7
12	أتحمل التائب عن أشياء دون أن افقد أعصابي.	4.07	1.19	مرتفعة	5
13	أغير رأيي كثيراً.	3.11	1.24	متوسطة	10
14	افعل أشياء دون تفكير مسبق فيها.	3.16	1.48	متوسطة	9
15	أحاول أن اهرب من مشاكلني.	2.84	1.35	متوسطة	12
	المجال الكلي	3.51	0.31	مرتفعة	

يظهر من جدول (3) أن المتوسطات الحسابية لإجابات الطالبات عن فقرات مجال الذات الشخصية تراوحت بين (2.18-4.59) حيث كان أعلاها للفقرة (7) "أنا لطيف تماماً كما يجب علي أن أكون" بدرجة تقييم مرتفعة، بينما كان أدناها للفقرة (4) "أنا شخص حقود" بدرجة تقييم منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال الكلي الذات الشخصية (3.51) بدرجة تقييم مرتفعة، وهذا يدل على وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات الشخصية لدى طالبات كلية التربية الرياضية المسجلات لمساق الجمناز.

المجال الثالث: الذات الاجتماعية:

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمجموع الكلي لهما لإجابات الطالبات عن جميع فقرات مجال الذات الاجتماعية

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم	الرتبة
1	أنا شخص ودود.	4.43	0.87	مرتفعة	1
2	أنا مشهور بين الرجال والنساء.	3.64	1.20	مرتفعة	9
3	أنا غاضب مما يفعله الآخرون.	3.68	1.29	مرتفعة	8
4	لا اهتم بما يفعله الآخرون.	3.70	1.52	مرتفعة	7
5	من الصعب مصادقتي.	2.23	1.26	منخفضة	15
6	أنا اجتماعي كما أود أن أكون.	4.07	1.21	مرتفعة	5
7	أنا راض عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين.	4.30	1.09	مرتفعة	2
8	أحاول أن ارضي الآخرين ولكن لا أبالغ في ذلك.	3.05	1.72	متوسطة	10
9	لست صالحا إطلاقا من وجهة النظر الاجتماعي.	2.70	1.69	متوسطة	12
10	أحاول أن افهم وجهة نظر الزملاء الآخرين.	4.27	1.04	مرتفعة	3
11	أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس.	4.07	1.15	مرتفعة	5
12	أتعامل ببسر مع الآخرين.	4.16	1.06	مرتفعة	4
13	لا اشعر بالراحة مع بقية الناس.	2.48	1.47	منخفضة	14
14	لا أسامح الآخرين بسهولة.	2.98	1.59	متوسطة	11
15	أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء.	2.64	1.40	متوسطة	13
	المجال الكلي	3.49	0.43	متوسطة	

يظهر من جدول (4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات الطالبات عن فقرات مجال الذات الاجتماعية تراوحت بين (2.23-4.43) حيث كان أعلاها للفقرة (1) "أنا شخص ودود" بدرجة تقييم مرتفعة، بينما كان أدناها للفقرة (5) "من الصعب مصادقتي" بدرجة تقييم منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال الكلي الذات الاجتماعية (3.49) بدرجة تقييم متوسطة، وهذا يدل على وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات الاجتماعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية المسجلات لمساق الجمباز.

السؤال الثاني: ما مستوى تقدير الذات لدى طلاب كلية التربية الرياضية المسجلين لمساق الجمباز؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمجموع الكلي لهما لإجابات الطلاب عن جميع فقرات مجالات الدراسة، جداول (5-7) توضح ذلك.

المجال الأول: الذات البدنية:

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمجموع الكلي لهما لإجابات الطلاب عن جميع فقرات مجال الذات البدنية

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم	الرتبة
1	أمتلك جسماً خالياً من المرض.	4.61	0.63	مرتفعة	2
2	أحب أن أبدو وسيماً وأنيقاً في كل الأوقات.	4.68	0.67	مرتفعة	1
3	أنا شخص جذاب.	3.71	1.15	مرتفعة	9
4	أنا مثقل بالأوجاع والالام.	2.36	1.25	منخفضة	14
5	أعتبر نفسي شخصاً عاطفياً.	3.89	1.20	مرتفعة	7
6	لست بدينا جداً أو نحفياً جداً.	4.36	0.91	مرتفعة	5
7	لست طويلًا جداً أو قصيراً جداً.	4.43	0.92	مرتفعة	4
8	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها.	4.50	0.79	مرتفعة	3
9	لا اشعر أنني على ما يرام كما يجب.	2.93	1.12	متوسطة	11
10	بودي أن أغير بعض الأجزاء من جسمي.	2.39	1.45	منخفضة	14
11	اعتني بنفسي جيداً من الناحية البدنية.	4.21	0.69	مرتفعة	6
12	اشعر بأنني على ما يرام معظم الوقت.	3.79	1.03	مرتفعة	8
13	مستوى أدائي الرياضي ضعيف.	2.50	1.14	متوسطة	13
14	غالبا ما أتصرف كما لو كنت ماهر.	2.86	1.18	متوسطة	12
15	نومي قليل.	3.21	1.29	متوسطة	10
	المجال الكلي	3.63	0.32	مرتفعة	

يظهر من جدول (5) أن المتوسطات الحسابية لإجابات الطلاب عن فقرات مجال الذات البدنية تراوحت بين (2.36-4.68) حيث كان أعلاها للفقرة (2) "أحب أن أبدو وسيماً وأنيقاً في كل الأوقات"، بدرجة تقييم مرتفعة بينما كان أدناها للفقرة (4) "أنا مثقل بالأوجاع والالام" بدرجة تقييم متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال الكلي الذات البدنية (3.63) بدرجة تقييم مرتفعة، وهذا يدل على وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية المسجلين لمساق الجمباز.

المجال الثاني: الذات الشخصية:

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمجموع الكلي لهما لإجابات الطلاب عن جميع فقرات مجال الذات الشخصية

الرقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم	الرتبة
1	4.04	1.26	مرتفعة	6
2	4.14	1.08	مرتفعة	5
3	4.18	1.12	مرتفعة	4
4	1.96	1.37	منخفضة	14
5	3.39	1.29	متوسطة	7
6	4.32	0.77	مرتفعة	1
7	4.29	0.76	مرتفعة	3
8	1.86	1.48	منخفضة	15
9	3.04	1.77	متوسطة	11
10	4.32	1.02	مرتفعة	1
11	3.25	1.29	متوسطة	9
12	3.32	1.36	متوسطة	8
13	2.64	1.50	متوسطة	12
14	3.18	1.47	متوسطة	10
15	2.57	1.53	متوسطة	13
				المتوسط الكلي
				3.37

يظهر من جدول (6) أن المتوسطات الحسابية لإجابات الطلاب عن فقرات مجال الذات الشخصية في القياس القبلي تراوحت بين (1.86-4.32) حيث كان أعلاها للفقرة (6) "أنا راض بان أكون كما أنا تماما" بدرجة تقييم مرتفعة، بينما كان أدناها للفقرة (8) "أنا لست الشخص الذي أود أن أكون" بدرجة تقييم منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال الكلي الذات الشخصية (3.37) بدرجة تقييم متوسطة، وهذا يدل على وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الرياضية المسجلين لمساق الجميزار.

المجال الثالث: الذات الاجتماعية:

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمجموع الكلي لهما لإجابات الطلاب عن جميع فقرات مجال الذات الاجتماعية

الرقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم	الرتبة
1 أنا شخص ودود.	4.21	0.88	مرتفعة	4
2 أنا مشهور بين الرجال والنساء.	3.25	1.32	متوسطة	10
3 أنا غاضب مما يفعله الآخرون.	3.57	1.23	مرتفعة	8
4 لا اهتم بما يفعله الآخرون.	2.86	1.38	متوسطة	12
5 من الصعب مصادقتي.	1.93	1.30	منخفضة	16
6 أنا اجتماعي كما أود أن أكون.	3.75	1.24	مرتفعة	6
7 أنا راض عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين.	4.25	1.04	مرتفعة	3
8 أحاول أن ارضي الآخرين ولكن لا أبالغ في ذلك.	3.29	1.51	متوسطة	9
9 لست صالحاً إطلاقاً من وجهة النظر الاجتماعي.	2.29	1.51	منخفضة	15
10 أحاول أن افهم وجهة نظر زملاء الآخرين.	4.36	0.73	مرتفعة	1
11 أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس.	3.71	1.41	مرتفعة	7
12 أتعامل ببسر مع الآخرين.	4.29	0.98	مرتفعة	2
13 لا اشعر بالراحة مع بقية الناس.	2.75	1.35	متوسطة	14
14 لا أسامح الآخرين بسهولة.	2.82	1.56	متوسطة	13
15 أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء.	3.07	1.39	متوسطة	11
16 المجال الكلي/ الذات الاجتماعية	4.21	0.88	مرتفعة	5
المجال الكلي	3.36	0.42	متوسطة	

يظهر من جدول (7) أن المتوسطات الحسابية لإجابات الطلاب عن فقرات مجال الذات الاجتماعية في القياس القبلي تراوحت بين (1.93-4.36) حيث كان أعلاها للفقرة (10) "أحاول أن افهم وجهة نظر زملاء الآخرين" بدرجة تقييم مرتفعة، بينما كان أدناها للفقرة (5) "من الصعب مصادقتي" بدرجة تقييم منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال الكلي الاجتماعية (4.21) بدرجة تقييم مرتفعة، وهذا يدل على وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية الرياضية المسجلين لمساق الجمناز.

السؤال الثالث: هل هناك فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين الطلبة المسجلين لمساق الجمناز تبعاً لمتغيري (الجنس، السنة الدراسية)؟

للإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداة ككل تبعاً لمتغيري (الجنس، السنة الدراسية)، جدول (8) يوضح ذلك:

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية 8 للأداة ككل تبعاً لمتغيري (الجنس، السنة الدراسية)

المتغير	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	3.45	0.28
	أنثى	3.59	0.22
السنة الدراسية	الثانية	3.45	0.27
	الثالثة	3.54	0.25
	الرابعة	3.57	0.23

يظهر من جدول (8) أن هناك فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداة ككل تبعاً لمتغيري (الجنس، السنة الدراسية)، ولمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه الفروق تم تطبيق تحليل التباين الثنائي (2-Way ANOVA) على الأداة ككل تبعاً لمتغيري (الجنس، السنة الدراسية)، جدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9) نتائج تطبيق تحليل التباين الثنائي (2 - Way ANOVA) على الأداة ككل تبعاً لمتغيري (الجنس، السنة الدراسية)

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة الإحصائية
الجنس	0.141	1	0.141	2.255	0.139
السنة الدراسية	0.001	2	0.001	0.011	0.989
الخطأ	3.492	56	0.062		
المجموع	749.394	60			
المجموع مصحح	3.778	59			

يظهر من جدول (9) عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين الطلاب المسجلين لمساق الجمناز تبعاً لمتغيرات (الجنس، السنة الدراسية)، حيث كانت قيم (F) للأداة ككل تبعاً لمتغيري (الجنس، السنة الدراسية) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(0.05 = \alpha)$.

مناقشة النتائج:

من خلال عرض النتائج نلاحظ وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات (البدنية، الشخصية، الاجتماعية) لدى طالبات وطلاب كلية التربية الرياضية، تعزو الباحثة هذه النتيجة لطبيعة المرحلة العمرية والدراسية التي يمر بها الطالبات والطلاب وما تزخر به من خبرات أكاديمية واجتماعية شخصية لها دور كبير في تحسين مستوى تقدير الذات لديهم، إضافة إلى أن الدراسة في كلية التربية الرياضية وما تطرحه من مساقات عملية يكون لها الدور الأكبر في تحسين ورفع من مستوى القدرات البدنية والمهارية والعقلية والاجتماعية وبالتالي تحسن من مستوى تقدير الذات (البدنية، الشخصية، الاجتماعية) لديهم، إضافة إلى توفر الخبرة السابقة لديهم من مساق جمناز 1، كأداء مهاري واكتساب بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة من رشاقة ومرونة وقوة وما تم اكتسابه من خبرات عملية تحسن مستوى اللياقة البدنية، وقدرتهم على أداء بعض المهارات الحركية التي تم تعلمها خلال مساق جمناز 2، وكذلك ربط المهارات معاً وأدائها كجملة الحركية، قد ساعد الطلبة على رفع مستوى تقدير الذات البدنية والشخصية لديهم وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Coalter, 2010)، (السعدي وآخرون، 2005)؛ (علاوي، 1998)؛ (الحايك 2003) إلى أن الرياضي الذي لديه مفهوم إيجابي عن ذاته يتسم بالثقة في نفسه وفي قدرته وفي مهاراته وتتفق مع نتائج (السعدي وآخرون 2005)؛ وظاهر وعبد الكريم (2007)؛ وكاشف (2004)) إلى ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى الرياضيين ومع ما أشار إليه (Coalter, 2010) إلى وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتحسين تقدير الذات ومع ما شار إليه (Taylor, 2003) إلى أن الطلاب الذين يمارسون الأنشطة الرياضية يتمتعون بدرجة عالية من الثقة بالنفس وتقدير الذات. وأما بالنسبة للذات الاجتماعية ترى الباحثة أن طبيعة مساق الجمناز وما يتطلبه من تواصل بين المدرس والطلبة من جهة وبين الطلبة أنفسهم من جهة أخرى، وكذلك من خلال التعاون والتواصل وتبادل المعلومات من حيث صحة الأداء والأخطاء الشائعة وسند الطلبة لبعضهم أثناء الأداء العملي والتدريب العملي خارج اوقات المحاضرة وذلك خلال دراسة المساق بمستوييه 1 و2، قد كان له دور في رفع تقدير الذات الاجتماعية لدى الطلبة وهذا يتفق مع ما اشارت إليه ويليمز (Williams, 2010) إلى أن رياضة الجمناز من الرياضات التي تعمل على بناء وتحسين تقدير الذات البدنية والشخصية لدى الاطفال الممارسين، وكذلك تنمي العلاقات الاجتماعية بينهم، ويتفق أيضاً مع نتائج دراسة البصول (2008) إلى ارتفاع مستوى مفهوم الذات لصالح طالبات مساق الجمناز.

أما بالنسبة لمتغيري الجنس والسنة الدراسية ترى الباحثة أن الخبرات العملية والأكاديمية والاجتماعية التي يمر بها طلاب كلية التربية الرياضية بشكل عام ومساق الجمناز بشكل خاص تكون متشابهة لكلا الجنسين وقد ساهمت في التأثير إيجابياً على مفهوم الذات (البدنية، الشخصية، الاجتماعية) لدى الجنسين، وكذلك خضوعهم لنفس المقررات والمواد العملية والنظرية في كلية التربية الرياضية ولمساق الجمناز، حيث هناك تشابه إلى حد ما في طبيعة ومتطلبات المساق لكلا الجنسين وذلك من حيث الأجهزة التي يتم التعلم عليها، وهذا يفسر عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس وهذا يتفق مع دراسة الحايك (2003) والكاشف (2004) وتختلف مع ما أشار إليه بويد (1997) إلى وجود اختلاف في تقدير الذات بين الرجال والسيدات، ويتفق مع نتائج دراسة عبد الحق (2000) إلى وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس، ويختلف مع نتائج دراسة بويد 1997 إلى وجود فروق في مستوى تقدير الذات تبعاً لمتغير السنة الدراسية، وتختلف مع نتائج دراسة البصول (2008) إلى وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير السنة الدراسية. وتعزو الباحثة عدم وجود فروق بين مجموعات الدراسة تبعاً لمتغيري الجنس والسنة الدراسية ربما يكون عائد إلى صغر عينة الدراسة.

الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج توصلت الباحثة إلى عدد من الاستنتاجات كما يلي:

1. مستوى تقدير الذات بأبعاده (البدنية، الشخصية، الاجتماعية) لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية المسجلات لمساق الجمناز مرتفع.
2. لم تظهر أية اختلافات في مستوى تقدير الذات بأبعاده (البدنية، الشخصية، الاجتماعية) لدى الطالبات والطلاب تبعاً لمتغيري (الجنس والسنة الدراسية).

التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة توصي الدراسة بما يلي:

- 1- إجراء دراسة أخرى لبحث العلاقة بين مستوى تقدير الذات بأبعاده (البدنية، الشخصية، الاجتماعية) ومستوى الأداء المهاري لدى الطلبة.
- 2- التركيز والاهتمام من المدرسين في بحث العوامل والأسباب التي تؤدي إلى خوف الطلبة من مساق الجمناز.
- 3- ضرورة الاهتمام بتنمية وتعزيز مفهوم الذات لدى الطلبة من قبل مدرسي المساقات العملية.
- 4- عقد ورش العمل والمحاضرات من قبل المختصين في مجال علم النفس التي تؤكد و تعزز من تنمية مستوى تقدير الذات لدى الطلبة.

المراجع:

- بصول، ماجدولين عبد المهدي (2008). دراسة مقارنة لأثر مساقات الجمناز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعات الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.
- الحايك، صادق، (2004)، أثر استخدام استراتيجية التعلم التعاوني في تدريس كرة السلة على مفهوم الذات، واتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية نحو المادة. مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، عدد خاص بالمؤتمر الرياضي لكلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- حسن، ثائر، (2005). تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة. مجلة التربية الرياضية، مجلد 14، العدد 2، موقع كلية التربية الرياضية الالكترونية.
- حنتوش، نون؛ إبراهيم، خليل مراد؛ ضياء، حسين بلال، (1985). المبادئ الفنية والتعليمية للجمناز والتمارين البدنية. جامعة الموصل.
- راتب، اسامة، (2002). علم النفس الرياضي. ط 4. القاهرة: دار الفكر العربي.
- السعدي، عامر؛ ولهان، حميد والكعبي، بسمة، (2005). دراسة مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة. مجلة التربية الرياضية، مجلد 4، العدد 1، موقع كلية التربية الرياضية الالكترونية، بغداد.
- شحاتة، محمد إبراهيم، (2003). تدريب الجمناز المعاصر. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ظاهر، كمال عارف وعبد الكريم، سعاد، (2001)، مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة. مجلة التربية الرياضية، مجلد 10، العدد 4، موقع كلية التربية الرياضية الالكترونية
- عبد الحق، عماد، (2000). تقدير الذات عند لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، جامعة بيت لحم، العدد 19: 39-65.
- عبد الله، صباح السيد فاروز، (2000). أساسيات جمناز الإناث. الإسكندرية.

- عبد الواحد، أميرة؛ التميمي، شيماء مطر وفليح، زينب حسن، (2007). تقدير الذات وأثره بمستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستيك، علوم الرياضة، العدد 1، موقع كلية التربية الرياضية الإلكتروني بغداد.
- علاوي، محمد حسن، (1998). سيكولوجية القيادة الرياضية. مركز الليث للنشر، ص 185.
- علاوي، محمد حسن؛ رضوان، محمد نصر الدين، (1987). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- كاشف، احمد، (2004). تقدير الذات لدى طلاب قيسم التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وعلاقته بمستوى التحصيل الأكاديمي، مجلة دراسات الجامعة الأردنية، عدد خاص، لمؤتمر الرياضة نموذج للحياة المعاصرة، 321 – 329.
- محسن، تماضر، (2001). مفهوم الذات وعلاقته بعناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري للجمناستك. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد.
- النعمي، عبد الستار جاسم وحسين، عايدة، (1991). الجماز المعاصر للبنات. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر..

Coalter Fred and WilliamsTania, (2010). *The Social Benefits of Sports*, Scotland Research Report No. 98 Sport Scoland V1. January 2005 how gymnastics help kids self-esteem متوفر على موقع [www. Gymwizard.co](http://www.Gymwizard.co): 2011/7/21

Karin R. Boyd and Dennis Hrycaiko, (1997). *The Effect of Physical Activity Intervention Package on the self-esteem of pre-Adolescent and Adolescent females.*,Vol.32.1997. www.questia.com 21/7/2011

Michiel A.Taylor, (2003). *Some of the Benefits of Gymnastic*,Used A newsletter, July 2003 متوفر على موقع www.google.com 2011/7/21