

دراسة مقارنة لأثر مسابقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية

حسن الوديان، محمد ابوكشك وماجدولين البصول، قسم التربية البدنية، جامعة اليرموك، اربد - الأردن.

وقبل للنشر 2010/9/6

استلم البحث في 2009/11/16

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة أثر مسابقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية حسب متغيرات المساق والسنة الدراسية والجامعة، وتكونت عينة الدراسة العشوائية من 150 طالبة من المسجلات في مسابقات الجمباز والسباحة في الجامعات الأربعة، واستخدم الباحثان مقياس تنسي لمفهوم الذات والذي يتكون من 100 فقره موزعة على تسعة أبعاد وهي الذات البدنية والذات الأسرية والذات الاجتماعية والذات الأخلاقية والذات الشخصية ونقد الذات، الذات الواقعية، تقبل الذات، الذات الإدراكية. وأظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة يتمتعون بمفهوم ذات بدرجة متوسطة على جميع أبعاد المقياس، وجاءت مرتبة كما يأتي حسب أهميتها (الذات البدنية والذات الأسرية والذات الاجتماعية والذات الأخلاقية والذات الشخصية ونقد الذات والذات الواقعية وتقبل الذات والذات الإدراكية). وأظهرت النتائج بالنسبة لمتغير المساق أن طالبات الجمباز تميزن بمجال الذات البدنية عن طالبات السباحة في حين لم تظهر فروق في المجالات الأخرى، وبالنسبة لمتغير السنة الدراسية فقد ظهرت فروق في اجابات الطالبات ولصالح السنة الرابعة وفي جميع المجالات، وبالنسبة إلى متغير الجامعة فقد ظهرت فروق في اجابات الطالبات في مجال الذات البدنية لصالح اليرموك والهاشمية.

الكلمات الدالة: مفهوم الذات، مقياس تنسي، السباحة، الجمباز.

A Comparative Study of the Effect of Gymnastics and Swimming Courses on Improving Self-Concept among Female Students at Faculties of Physical Education in Jordan

Hassan Al Wedian, Mohammad Abu Al Kishek and Majdowleen Bsoul: Department of Physical Education, Yarmouk University, Irbid- Jordan.

Abstract

The purpose of study was to compare the effect of gymnastics and swimming courses on improving the self concept among females students at the faculties of Physical Education according to courses, study year, university variables. subjects were (150) female students enrolled in gymnastics and swimming classes. The Researchers used Tennessee Scale which contains 100 items distributed into nine domins physical self, family self, social self, moral-ethical self, personal self and self criticism, acual self, self satisfaction, self perception.

The results revealed significant differences between gymnastics students and swimming students in physical self in favor of gymnastics students. Therefore, no other difference was seen due to year of study differs appears in student evaluation among fourth year students in all fields and for a university variable differs appears in student evaluation in self – bodily field and specialized in favor of yarmouk and hashemite university students.

Keywords: *Self Concept, Tennessee Scale, Swimming Courses, Gymnastics Courses.*

مقدمة الدراسة:

تعد ممارسة الرياضة مطلباً حضارياً للجميع، حيث تعبر عن المجتمع المتطور، وهي الميدان الرحب الذي يستطيع الإنسان من خلاله الاندماج في المجتمع، وهي أداة فاعلة في توجيه الفرد التوجيه الصحيح كونها أداة حقيقية لتربيته بدنياً وصحياً وذهنياً ووجدانياً من خلال تطوير قدراته وإمكانياته الجسمية والفكرية، حيث تهتم دول العالم المتقدمة للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس، وتعتبر الرياضة مجالاً مهماً للترقي الاجتماعي والتقدم الحضاري للدول والشعوب، وتلعب دوراً مهماً في بناء وتطوير شخصيات الفرد.

ويؤكد كل من أبو هريرة وزغلول، (2002) وعبد المقصود (1992) أن التربية الرياضية عملية مساعدة تعمل على التكيف السليم للفرد وتكسبه الخبرات الإيجابية التي تساهم في إعداده لمواجهة المواقف المختلفة. ويبحث الجانب النفسي في المتطلبات البدنية والعقلية والانفعالية لممارسة النشاط الرياضي، كما يدرس تأثير كل لون من الأنشطة الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية على متغيرات الشخصية، فكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد بها عن غيره لما يتميز به ممارسي هذه الأنشطة من ثقة بالنفس وصقل للشخصية وتنمية لمفهوم الذات.

ويُعد مفهوم الذات وتطويره من القضايا المهمة التي حاول الباحثون الوصول إلى مكوناتها وتحليلها، مثل زهران (1987)، جبريل (1995)، الدليم (2003)، بخاري (2006) وعروق (1992) على أنه من المفاهيم التي تأخذ حيزاً هاماً في مجال علم النفس لما لها من تأثير فاعل في شخصية الفرد وتكوينها، فمفهوم الذات من الأبعاد المهمة التي تكون الشخصية الإنسانية لما له من أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته، ويلعب مفهوم الذات دوراً رئيسياً في توجيه السلوك وتحديده، فالطالب الذي لديه فكره عن نفسه بأنه ذكي ومجتهد يميل إلى التصرف بناءً على هذه الفكرة، والعملية أيضاً تبادليه، والسلوك الذي يمارسه الفرد يؤثر في الطريقة والكيفية التي يدرك بها نفسه.

وقد أشار راتب (1997) والشناوي (2001) أن مفهوم الذات من المفاهيم الأساسية في دراسة الشخصية ويحتل جانباً مهماً في ظل الدراسات النفسية والتربوية، وهو أيضاً من العوامل المهمة في السلوك الإنساني وهو تقييم ذاتي للفرد لشخصيته، وهناك مجموعة من العوامل التي قد تؤثر على مفهوم الذات لدى الفرد مثل التنشئة الاجتماعية وتربيته الوالدين وتقييم الآخرين للفرد وهذه العوامل قد تؤثر على مفهوم الذات لدى الفرد بشكل سلبي فيصبح مفهوم الذات لديه سلبياً أو قد تؤثر بشكل إيجابي فيصبح مفهوم الذات لديه إيجابياً، ويعتبر مفهوم الذات من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الأنشطة، فهو يعطي ثقة عالية بالنفس ويشعر الفرد بقيمته بغض النظر أنه نشاط جماعي أو فردي.

دلت الكتابات العلمية وبالذات النفسية منها حول مفهوم الذات بأنه يمثل عنصراً أساسياً في تكوين الشخصية وهو ما يتعلق عادة بتصور الفرد عن نفسه الناتج عن خبراته في التفاعل مع الأفراد الآخرين، كما يمكن تعريف مفهوم الذات نفسياً بأنها (تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات)، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً وعلى العموم فإن مفهوم الذات واسع ويختلف علماء النفس في تفاصيله كما يختلف به علماء الاجتماع. فيقسم مفهوم الذات بشكل عام إلى نوعين رئيسيين هما:

المفهوم السلبي للذات: ينطبق هذا النوع من مفهوم الذات على مظاهر الانحرافات السلوكية والأنماط المضادة أو المتناقضة مع أساليب الحياة العادية، والتي تخرجهم عن الأنماط السلوكية المتوقعة من الأفراد العاديين في المجتمع والتي تجعلنا نحكم على من تصدر عنه هذه المظاهر السلوكية بسوء التكيف الاجتماعي أو النفسي فتضعه في فئة غير الأسوياء.

المفهوم الإيجابي للذات: يتمثل هذا النوع من مفهوم الذات في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها، حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات إيجابي صورة واضحة ومبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أو يحتك به ويكشف عنها بأسلوب تعامله مع الآخرين الذي يظهر فيه دائماً الرغبة في احترامها وتقديرها والمحافظة على مكانتها الاجتماعية ودورها وأهميتها والثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة وتقبل الفرد لذاته ورضاه عنها (بهادر، 1983).

كما أن النشاط الرياضي من الوسائل الضرورية لبناء شخصية الفرد وتربيته تربية كاملة واستغلال العديد من الدوافع الطبيعية الموجودة لديه، إذ أن النشاط الذي يمارس بصورة منتظمة وفق أسس وقواعد محده يمكن أن يساهم في تغيير كثير من المفاهيم والاتجاهات والدوافع وإن يزود الطلبة بالمهارات والخبرات الأساسية في المجال الرياضي وهذا يعد عنصراً هاماً في تحقيق هدف التربية الرياضية المتمثل في تحقيق النمو الشامل المتكامل والمتوازن للفرد (الكردي، 1983).

فشخصية الفرد تتأثر في المواقف التنافسية فتارة يكون الفرد فيها فائزاً وأخرى خاسراً وثالثة متعادلاً، وهذه المواقف كما ذكرنا كقيل بالتأثير في شخصيته الرياضي وتجعله يقدر ذاته ويضعها موضعها الحقيقي بالنسبة للآخرين سواء كان إيجابياً أو سلبياً، ويشير علاوي (1989) بهذا الصدد حول المفهوم الإيجابي للذات أنه يلعب دوراً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي، وإن اللاعب صاحب مفهوم ذات إيجابي يشعر بان لديه ذات قوية تعمل بكفائه وإن الأداء الجيد ينتج عن مثل هذا التفاعل، أما مفهوم الذات السلبي فيشير أبو شمه (1995) إلى أن ذلك يؤثر في

انخفاض مستوى الأداء الرياضي حيث أن اللاعب عندها يمارس إحساسا سلبيا بالخبرة بمعنى انه عندما يحدث تصارعا مع الذات وتضاربا بدرجة قد تصل إلى حد تجنب ممارسه النشاط الرياضي. ويرى الباحثين بان طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات قد يتأثرن من خلال انخراطهن بالمساقات العملية مما ينعكس على مفهومهن لذاتهن.

وتعد رياضتا الجمباز والسباحة من الرياضات الفردية المهمة في المجال الرياضي لما تتطلبه هذه الألعاب من توافر لعناصر اللياقة البدنية المختلفة والمقومات الحركية، وتعتبر رياضه الجمباز مثلا من الألعاب التي تساهم في إشباع حاجات الفرد وتلائم جميع المراحل العمريه، فهي تعمل على تزويد اللاعب بالمهارات، وتنمية عناصر اللياقة البدنية والحركية، كما أن هناك اختيارات بالنسبة للجنس مثل الجمباز الإيقاعي والفني للأنسات وأنشطة الجمباز الفني الفردي والجماعي والاكروباتيك الأرضي للرجال بالإضافة إلى الانشطة التي يشترك فيها كلا الجنسين، ولأنشطة الجمباز أهميه أيضا في تزويد الفرد بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها في المستقبل للمحافظة على الصحة وتطوير قدراته البدنيه والنفسية والاجتماعية شحاته، (1999)، شحاته (2003)، دويدار (1992) وسالم (1990).

أما السباحة فهي إحدى الرياضات المائية بل هي أساس هذه الرياضات، فقد أصبح تعليم السباحة ضرورة حتمية فهي الرياضة التي تغطي جميع أغراض التربية الرياضية والنواحي النفسية والاجتماعية والانسانيه والبدنية. كذلك فإن السباحة من الفعاليات المهمة التي من الممكن لكلا الجنسين ممارستها بكافة المراحل العمرية حتى ينالوا من فوائدها الصحية والترفيهية والنفسية والعلاجية إقتداء بقول سيدنا عمر رضي الله عنه "علموا أولادكم السباحة والرمية وان يثبوا على الخيل". ومن ناحية أخرى فالسباحة تقوم بتنظيم عملية التنفس وتنشيط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشارك فيها جميع عضلات الجسم والعمود الفقري، وكثيرا ما تساعد في إزالة تشوهات الجسم مثل انحناء الظهر وتقوس العظام ومن هنا تعد السباحة الرياضة المتكاملة التي لا تعادلها رياضه نمو التكوين الجسمي المثالي قط (2000)، رزق (2003)، الخولي (1995).

ويرى الباحثان أن رياضتي الجمباز والسباحة قد تعملان على تنمية الخصائص النفسية والعقلية والثقة بالنفس وتنمية مفهوم الذات.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في التعرف إلى مفهوم الذات لدى طالبات الجمباز والسباحة في كليات التربية الرياضية في الجامعات الاردنيه، فقد جمعت بين مفهوم الذات للجمباز والسباحة ثم قارنت بينهما، حيث يعتبر الباحثين مفهوم الذات من المواضيع النفسية المهمة التي قد تؤثر في استجابة الفرد للمواقف المختلفة، فقد أشار Robart روبرت (1981) الى أن الرياضيين الذين يملكون مستوى منخفض من تقدير الذات سوف تكون استجاباتهم سلبية وخاطئه.

ويرى صوالحه (1990) أن مفهوم الذات يعمل قوة موجبة ودافعة لسلوك الفرد حيث تدفع المفاهيم الايجابية لذات الفرد لمواجهة الحياة واقتحام المواقف الجديدة بشجاعة، في حين يشعر ذوي المفاهيم السلبية عن شعورهم بالفشل والعجز ويتصرفون وفق ذلك، لذا فإن مفهوم الذات الايجابي يجعل الفرد أكثر ثقة وفاعليه في أدائه وسلوكه وصولا الى تحقيق أهدافه.

في حين يشير راتب (1990) وسرور (2003) إلى أن هدف مفهوم الذات الايجابي هو تحقيق الذات فالشخص الذي يحقق ذاته المشغل بكل امكاناته وقدراته، وأن قيمة الفرد لذاته هو مفتاح الدافعية له.

ونظرا لأهمية مفهوم الذات في المجال الرياضي فقد قام العديد من المهتمين بدراسة مفهوم الذات من اتجاهات مختلفة، وقد أثبتت الدراسات أهمية مفهوم الذات في المجال الرياضي، وبما أن الباحثين وجدوا ندرة في الدراسات التي تجمع بين مفهوم الذات لفعاليات السباحة والجمباز وهما لعبتان فرديتان مغلقتان، فكان التوجه للقيام بهذه الدراسة.

مشكلة الدراسة:

تكمن مشكلة الدراسة في أن هناك فروقا كبيرة بين الطالبات الممارسات لفعاليات الجمباز والسباحة، حيث ترى بعض الطالبات على الرغم من ممارستها الأولى لهذه المهارة تتفوق على زميلاتها من الطالبات الأخريات في حين ان بعض الطالبات يكن مترددات ويسودهن الخجل او الخوف لعدم قناعتهم باللباس الخاص بهذه الرياضات مثلا، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهميه مفهوم الذات على مستوى أداء اللاعبين وان اللاعبين الذين يمتلكون مفهوم ذات جيد يظهرون مستوى أفضل من غيرهم، لذلك فان عدم امتلاك اللاعبين مفهوم ذات جيد قد تشكل عانقا في تقدمهم بالرغم من المستوى التدريبي الجيد لهم.

وتعتبر مساقات الجمباز والسباحة من أهم المساقات الاجبارية التي تطرح في كليات التربية الرياضية في الأردن لتميزهما بالحركات الفنية ذات الطابع الحركي والجمالي والانسيابي، ولما تتميز به حركات كل من المهارتين من حركات مغلقة، وقد لاحظ الباحثان من خلال الزيارات المتعددة للفصول الدراسية على مدارس التربية والتعليم (القطاع الحكومي) بأن هذه المهارات لم تلق الأهمية كبقية الألعاب والمهارات الأخرى

لما تتميز به هذه الألعاب، ولصعوبتها، وبسبب عدم وجود امكانات من مسابح وأجهزة جمباز ومختصين، حيث لا يوجد هناك فكره واضحة للطالبات في المدارس عن مهارات الجمباز والسباحة، وهنا تتبلور المشكلة حيث أن مثل هذه الرياضات يجب البدء بها في سن مبكرة لصعوبتها ودقة الأداء فيها لما تتطلبه من ناحية تنسيقية عالية بين الجهازين العصبي والعضلي، وهنا سنبحث عن مفهوم الذات لفعاليات السباحة والجمباز. وتأثير مسابقات الجمباز، ومساقات السباحة، على تنمية مفهوم الذات لدى الطالبات، وبما أن هذه المسابقات اجبارية وتعد متطلبات أساسية في كليات التربية الرياضية وبما ان هذه الرياضات تمتاز بالدقة والصعوبة فقد كشف منها تأثيرها على مفهوم الذات خلال المرحلة الجامعية، لذا حدا الباحثين إجراء هذه الدراسة للوقوف على إمكانية تعميم نتائجها.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى ما يلي:

- التعرف على مفهوم الذات من وجهة نظر الطالبات المسجلات في مسابقات الجمباز والسباحة بكليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية.
- التعرف على اثر متغير نوع المساق (جمباز أو سباحة) على درجة مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية.
- التعرف على اثر متغير الجامعة (الأردنية، الهاشمية، اليرموك، مؤتة) على درجة مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية.
- التعرف على اثر متغير السنة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة) على درجة مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية.

تساؤلات الدراسة:

- اولاً: ما هو مفهوم الذات من وجهة نظر الطالبات المسجلات في مسابقات الجمباز والسباحة بكليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية؟.
- ثانياً: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) لمفهوم الذات من وجهة نظر طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تعزى لمتغير المساق (جمباز، سباحة)؟.
- ثالثاً: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) لمفهوم الذات من وجهة نظر طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تعزى لمتغير السنة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)؟.
- رابعاً: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) لمفهوم الذات من وجهة نظر طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تعزى لمتغير الجامعة؟.

مصطلحات الدراسة:

مفهوم الذات: إدراك الشخص لنفسه كشخص مستقل له كيان منفصل عن غيره ويتمتع بقدرات إنسانية محدده ومواصفات خاصة. اليرماوي (1993).

الدراسات السابقة

تم الاطلاع على مجموعه من الدراسات السابقة والتي أجريت بالبيئة العربية والأجنبية، وقد لاحظ الباحثين عدم وجود الدراسات التي تجمع ما بين الجمباز والسباحة وعلاقتها بمفهوم الذات وهذه بعض الدراسات التي تناولت أثر ممارسة الأنشطة والألعاب الرياضية على مفهوم الذات.

وفي دراسة عرابي، واخرون (1994) التي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامجي للسباحة على مفهوم الذات عند تلميذات مرحلة التعليم الأساسي في الأردن، كذلك التعرف على تأثير برنامج للرسم على مفهوم الذات عند تلميذات مرحلة التعليم الأساسي في الأردن وكانت نتائج هذه الدراسة أن برنامج نشاط السباحة لم يحدث نشاطاً إيجابياً على مفهوم الذات عند التلميذات في حين كان لبرنامج الرسم تأثير إيجابي في مفهوم الذات وبناء على ذلك جاءت التوصيات منسجمة مع هذه الاستنتاجات من حيث الاهتمام بالإعداد النفسي في المرحلة العمرية قيد الدراسة، واستخدام الوسائل والأساليب المختلفة التي تساهم في زيادة التعرف على الذات وتعزيزها، وأيضاً زيادة الوقت المخصص للدورات اللامنهجية التعليمية وذلك للأنشطة المختلفة.

قام كاميل (Kamille, 1997) بدراسة هدفت إلى تعرف أثر برنامج تدريبي للياقة البدنية على عناصر اللياقة البدنية وعلى مفهوم الذات الكلي وكذلك فحصت الدراسة فيما إذا كانت الرغبة تتنبأ بالتغيرات على مفهوم الذات ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (45) ذكور

و(17) إناث ممن شاركوا في برنامج لياقة تدريبي يشمل: الجري، وتكوين العضلات، ونشاطات فردية وجماعية وقد أظهرت نتائج الدراسة حدوث تحسن في عناصر القوة والتحمل والمرونة، إضافة إلى أن البرنامج أثر إيجابيا على مفهوم الذات الجسمية عند كلا الجنسين.

وفي دراسة لأفري ولينورد (Avary and Leonard, 1997) هدفت لتعرف أثر برنامج تدريب القوة لمدة (8) أسابيع على مفهوم الذات والفاعلية الذاتية للأطفال. اشتملت عينة الدراسة على (24) من الذكور والإناث ثم قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين الأولى تجريبية وعددها (15) والثانية ضابطة وتبلغ (9) وتتراوح أعمار أفراد العينة بين (7-12) عاما. وقد استخدم الباحث مقياس مفهوم الذات (the Martinek - Zaichowshy self-concept scale) (MZSCS) للأطفال. وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود أثر للبرنامج على مفهوم الذات والفاعلية الذاتية بينما كان له أثر إيجابي على القوة.

وفي دراسة قام بها هوتزلر وشاشام (hotzler and chacham, 1998) حول أثر برنامج للسباحة على مستوى التكيف ومفهوم الذات لدى الممارسين للسباحة حيث استخدم الباحثان لقياس (martinek - zaichtosky) على عينة البحث وبعد تطبيق البرنامج لمدة 6 أشهر وإجراء الاختبارات القبلية والبعدي لحوظ الأثر الإيجابي والواضح لبرنامج السباحة على مفهوم الذات وذلك لصالح الاختبار البعدي.

و أجرى كوسار وآخرون (Kosar and others 1998) دراسة هدفت لتعرف أثر برنامج للرقص الإيقاعي لمدة (8) أسابيع على مفهوم الذات البدني والرضا عن صورة الجسم، حيث تكونت عينة الدراسة من (45) طالبة جامعية، ولقياس مفهوم الذات استخدم مقياس Physical self-perception profile (PSPP) وكذلك استخدم مقياس تصور الجسم The Berscheid Questionnaire. Walster and Bobrnsted Questionnaire (BWB)، وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود أثر للبرنامج على مفهوم الذات البدني والرضا عن صورة الجسم.

وفي دراسة ايبك وقين (Ebbeck and Gibbons, 1998) هدفت لتعرف أثر برنامج التحديات البدنية في بناء الفريق Team Building Through Physical Challenges Program (TBPC) على مفهوم الذات، تكونت عينة الدراسة من (58) طالبا و(62) طالبة من صفوف السادس والسابع، حيث تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ومن ثم تطبيق البرنامج (TBPC) على المجموعة التجريبية بينما خضعت المجموعة الضابطة لبرنامج عادي، ولقياس مفهوم الذات استخدم مقياس (SPP) Self-Perception Profile. وأشارت النتائج إلى أن أفراد المجموعة التجريبية يتمتعون بدرجة عالية من مفهوم الذات وأنهم يتمتعون أيضا بكفاءة رياضية وقبول اجتماعي أفضل من أفراد المجموعة الضابطة.

وفي دراسة ألفيرمن وستول (Stool and Alfermann, 2000) هدفت لتعرف أثر التمرينات البدنية على مفهوم الذات وذلك من خلال تجربتين ميدانيتين لمدة ستة شهور حيث تم توزيع أفراد العينة على التجريبتين فقد تكونت التجربة الأولى من مجموعتين الأولى تجريبية وبلغ عددهم 39 (11 ذكور و28 من الإناث) وكانت المجموعة الثانية ضابطة حيث تكونت من 24 (13 ذكور و11 من الإناث) أما بالنسبة للتجربة الميدانية الثانية فقد تم تقسيم أفرادها إلى مجموعتين أيضا، الأولى تجريبية وبلغ عدد أفرادها 183 (50 ذكور و133 من الإناث) وتكونت المجموعة الضابطة من 93 (24 من الذكور و69 من الإناث) وقد تم استخدام مفهوم تنسي حيث تم قياس مفهوم الذات لأفراد العينة قبل وبعد المشاركة في البرنامج وقد أشارت النتائج إلى وجود أثر للبرنامج على تحسين مفهوم الذات وخاصة أفراد المجموعتين التجريبتين.

وقام أبو عيد (2004) بدراسة بعنوان اثر برنامج تعليمي في السباحة على تطوير مفهوم الذات والمستوى المهاري لدى الأفراد ذوي التحديات الحركية، وقد هدفت إلى بناء برنامج تعليمي في السباحة لمعرفة أثره على مفهوم الذات لدى العينة المكونة من 14 معاقا وقد استخدم الباحث مقياس مفهوم الذات لجمع البيانات وإجراء اختبارات قبلية وبعدي للمستوى المهاري في السباحة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس مفهوم الذات لصالح البعدي ووجود فروق لصالح البعدي في المستوى المهاري في السباحة.

قام جزار (2005) بدراسة هدفت إلى تعرف اثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على مفهوم الذات ومستوى الأداء لدى المشاركين في دورات السباحة التي تقيمها الجامعة الاردنية على عينة قوامها 46 مشارك تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم اختبارهم بمقياس قبلي وبعدي واستخدم الباحث مقياس تنسي لمفهوم الذات ووجد أن هناك فروق بين القبلي والبعدي على مجالات الذات الاخلاقيه والذات الشخصية والذات الاسريه.

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة يتضح أن مفهوم الذات من المواضيع المهمة التي تناولها الباحثون من خلال عدة اتجاهات، وان هناك تحسن في مستوى مفهوم الذات نتيجة المشاركة في برامج التدريب الرياضي وان معظم الدراسات تشير إلى وجود فروق داله إحصائيا في مفهوم الذات بين الممارسين وغير الممارسين ولصالح الممارسين وللانشطة الرياضية والى تحسن في مستوى مفهوم الذات نتيجة الاشتراك في الألعاب الرياضية كما لاحظ الباحثين أن غالبيه الدراسات استخدمت المنهج المسحي بالاضافه لاستخدام بعض الدراسات التي اهتمت بدراسة اثر التدريب الرياضي على مفهوم الذات بطريقه المنهج التجريبي.

ويرى الباحثان ان الدراسة الحالية تختلف عن الدراسات السابقة كونها تتطرق إلى المقارنة بين مفهوم الذات من وجهة نظر الطالبات المسجلات في مسابقات الجمباز والسباحة ومن حيث مجتمع الدراسة، كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية والتي لم يتطرق إليه من قبل الباحثون وبذلك قد تكون هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تبحث في هذا الموضوع.

إجراءات الدراسة:

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، والبالغ عددهن (1285) طالبة، يمثلن أربع جامعات وهي: (الجامعة الأردنية، وجامعة اليرموك، الجامعة الهاشمية، وجامعة مؤتة).

عينة الدراسة:

قام الباحثان باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية من مجتمع الدراسة، حيث بلغت عينة الدراسة (150) طالبة، مشكّلة ما نسبته (11.67%) من مجتمع الدراسة، والجدول (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها.

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها

المتغير	المستويات	عدد الطالبات	
		العدد	النسبة
المساق	جمباز	79	52.67%
	سباحة	71	47.33%
المجموع		150	100.00%
السنة الدراسية	سنة أولى	37	24.67%
	سنة ثانية	60	40.00%
	سنة ثالثة	38	25.33%
	سنة رابعة	15	10.00%
المجموع		150	100.00%
الجامعة	الأردنية	18	12.00%
	اليرموك	49	32.67%
	الهاشمية	26	17.33%
	مؤتة	57	38.00%
المجموع		150	100.00%

أداة الدراسة:

تم استخدام مقياس تنسيوي الذي تم وضعهم قبل قسم الصحة النفسية لولاية تنسي عام 1955 في أمريكا، وتم تطويره في شكله الحالي من قبل وليم تنسي 1965 واعد صورته للعربية علاوي وشمعون عام 1978، وتكون المقياس من (100) عبارة وصفية ويشتمل على 9 مجالات. ملحق رقم (1)

تصحيح المقياس:

تم استخدام مقياس خماسي التدرج لقياس درجة مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية وهي (لا تنطبق علي تماماً، لا تنطبق علي غالباً، تنطبق أحياناً وأحياناً لا تنطبق، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي تماماً)، وتم إعطاء التقديرات الرقمية التالية (1، 2، 3، 4، 5)، في حالة الفقرات الإيجابية، وعكسها في حالة الفقرات السلبية. وقد تم استخدام التدرج التالي لتحديد درجة مفهوم الذات:

أقل من 2.50 درجة مفهوم الذات لا ينطبق.

من 2.50 – 3.49 درجة مفهوم الذات ينطبق أحياناً وأحياناً لا ينطبق.

من 3.50 – 5.00 درجة مفهوم الذات ينطبق.

صدق المقياس:

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس، وذلك بعرضه على لجنة من المحكمين، تألفت من (5) محكمين مختصين وذوي الخبرة من أعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك وجامعة البلقاء التطبيقية وجامعة مؤتة والجامعة الأردنية والمسؤولين وذوي الخبرة والاختصاص من أساتذة الجامعات (ملحق رقم 2)، وبناءً على ملاحظاتهم المشتركة التي كان يجمع عليها خمسة من المحكمين، تم حذف وتعديل صياغة بعض الفقرات من حيث البناء واللغة، وأصبح المقياس في صيغته النهائية مكون من (99) فقرة تتوزع على (9) مجالات وهي الذات البدنية والذات الأسرية والذات الاجتماعية والذات الأخلاقية والذات الشخصية والذات الإدراكية وتقبل الذات والذات الواقعية ونقد الذات.

ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس، قام الباحثان بحساب معاملات الثبات له من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة ومن ثم إعادة تطبيقه، ويفارق زمني أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، حيث تكونت من (22) طالبة. وتم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين تقديرات أفراد العينة الاستطلاعية بين نتائج التطبيقين، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.85 - 0.92) للمجالات، و(0.88) للاستبيان الكلي، كما تم حساب قيم معاملات الاتساق الداخلي بطريقة كرونباخ ألفا، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات بين (0.83 - 0.89) للمجالات، و(0.86) للاستبيان الكلي، وجدول (2) يوضح قيم معاملات الثبات للمجالات بطريقة معامل ارتباط بيرسون، وطريقة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي.

جدول (2): قيم معاملات الثبات للمجالات الاستبانية بطريقة معامل ارتباط بيرسون وطريقة كرونباخ ألفا

الرقم	المجال	معامل ارتباط بيرسون	معامل الاتساق الداخلي
1	الذات الواقعية	0.86	0.85
2	تقبل الذات	0.89	0.87
3	الذات الإدراكية	0.88	0.87
4	الذات البدنية	0.88	0.85
5	الذات الأخلاقية	0.86	0.83
6	الذات الشخصية	0.87	0.86
7	الذات الأسرية	0.85	0.84
8	الذات الاجتماعية	0.92	0.89
9	نقد الذات	0.90	0.88
	المقياس ككل	0.88	0.86

بعد التأكد من صدق وثبات مقياس الدراسة، وبعد مخاطبة رؤساء الجامعات الأردنية للحصول على إذن توزيع الاستبيان لجمع المعلومات، وتحديد عينة الدراسة، قام الباحثين بتوزيعه على أفراد عينة الدراسة، وذلك من خلال زيارتهم للجامعات ومقابلتهم أفراد عينة الدراسة شخصياً، وتوضيح التعليمات شفويًا إضافة للتعليمات المكتوبة على المقياس، وطلب منهم إبداء رأيهم في كل فقرة من فقرات المقياس لغرض معرفة وتحديد مفهوم الذات لديهم. حيث تم توزيع (175) نسخة من المقياس، واستعاد الباحثين (150) نسخة. وهي تمثل جميع أفراد عينة الدراسة التي خضعت للتحليل الإحصائي.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة المتغيرات التالية:

أولاً: المتغير المستقل وهو: دراسة المسابقات وله مستويين (مساق 1 ومساق 2): (دراسة مسابقات الجمناز، ودراسة مسابقات السباحة).

ثانياً: المتغيرات الوسيطة وهي:

- السنة الدراسية: ولها أربع مستويات: (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة).
- الجامعة: ولها أربع مستويات: (الجامعة الأردنية، وجامعة اليرموك، والجامعة الهاشمية، وجامعة مؤتة).

ثالثاً: المتغير التابع: مستوى ودرجة مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية.

التحليلات الإحصائية:

قام الباحثين باستخدام التحليلات الإحصائية التالية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. اختبار (t) لاختبار الفروق بين متوسطات العينات المستقلة.
3. تحليل التباين الأحادي.
4. اختبار شيفيه (Scheffe') للمقارنات البعدية).

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما هو مفهوم الذات من وجهة نظر الطالبات المسجلات في مسابقات الجمباز والسباحة بكليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية؟ للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية لأثر دراسة مسابقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات على مجالات الدراسة والأداء الكلية، حيث كانت كما هي موضحة في الجدول (3).

جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمفهوم الذات من وجهة نظر الطالبات المسجلات في مسابقات الجمباز والسباحة بكليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية على مجالات الدراسة والأداء الكلية مرتبة تنازلياً

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	الرتبة
1	الذات الواقعية	3.05	0.51	الرابعة
2	تقبل الذات	2.99	0.47	الثامنة
3	الذات الإدراكية	3.02	0.43	السادسة
4	الذات البدنية	3.19	0.51	الأولى
5	الذات الأخلاقية	3.03	0.39	الخامسة
6	الذات الشخصية	3.01	0.42	السابعة
7	الذات الأسرية	3.13	0.49	الثانية
8	الذات الاجتماعية	3.06	0.47	الثالثة
9	نقد الذات	2.96	0.60	التاسعة
	المقياس الكلي	3.07	0.34	-

* الدرجة العظمى (5)

يبين الجدول (3) أن المجال الأول "مجال الذات البدنية" قد احتل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.19) وانحراف معياري (0.51)، وجاء المجال السابع "مجال الذات الأسرية" في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.13) وانحراف معياري (0.49)، أما المجال التاسع "مجال نقد الذات" فقد احتل المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.96) وانحراف معياري (0.61)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على الأداء الكلية (3.07) بانحراف معياري (0.34) وهو يقابل التقدير بدرجة تنطبق أحياناً وأحياناً أخرى لا تنطبق، ويظهر مما سبق أن الذات البدنية كانت بالمرتبة الأولى بحكم أن الطالبات ممارسات للنشاط الرياضي بصفتهن طالبات في كليات التربية الرياضية والاهتمام الطبيعي بالجسم واللياقة البدنية، أما أدنى متوسط حسابي فكان لمجال نقد الذات، لأنه وكما نعرف لا أحد ينقد ذاته أو يظهر سلبياته فكل شخص يحاول أن يداري عن سلبياته حتى في داخله لا ينقد ذاته، وهذا يدل على أن الطالبات لديهن مفهوم ذات متمدن باتجاه نقد ذواتهن حيث أن هذا التوجه يكون من شخصيات أخرى محيطة بالطالبات، ويظهر أيضاً أن مستوى مفهوم الذات جاء بدرجة متوسطة مما يعني أن مستوى مفهوم الذات لدى الطالبات يتجه نحو الوسط مما يقتضي رفع هذا المفهوم إلى درجة أعلى، ويرى الباحثين إلى أن السبب هو المسؤوليات الواسعة التي تقع على الطالبات من تحمل المسؤولية وأعباء الحياة المختلفة، بالإضافة إلى العادات والتقاليد التي تفرض على الطالبات نوعاً من القيود التي لا تتيح المجال الكافي لها لممارسة الأنشطة كما يعزى السبب في ذلك إلى خبرات النجاح والفشل لدى الطالبات أثناء ممارستهن الألعاب المختلفة، حيث أن خبرات النجاح تؤدي إلى تكوين مفهوم ذات إيجابي وعالي لدى اللاعبات وخبرات الفشل تؤدي إلى تكوين مفهوم ذات متمدن لديهن. فقد

أشارت العديد من الدراسات إلى أهميه مفهوم الذات على مستوى أداء اللاعبين وان اللاعبين الذين يمتلكون مفهوم ذات جيد يظهرون مستوى أفضل من غيرهم، متفقاً مع ما أشارت إليه دراسات عبد الظاهر (1990) وإسماعيل (1982) وجرदानه (1984).

وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاجابات الطالبات على فقرات مجالات الدراسة حيث كانت على النحو التالي:

المجال الأول: مجال الذات البدنية:

كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على فقرات هذا المجال، كما هي موضحة في جدول (4).

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاجابات الطالبات على مجال الذات البدنية

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
1	امتلك جسماً جميلاً	3.52	1.49	السادسة
2	أحب أن أبدو وسيماً وأنيقاً في كل الأوقات	3.59	1.49	الرابعة
3	أنا شخص جذاب	3.53	1.32	الخامسة
4	أنا مثقل بأوجاع والالام	2.89	1.38	الرابعة عشرة
5	اعتبر نفسي شخصاً عاطفياً	3.64	1.39	الثالثة
6	أنا شخص مريض	2.45	1.54	الثامنة عشرة
7	لست بديناً جداً أو نحيفاً جداً	3.31	1.59	التاسعة
8	لست طويلاً جداً أو قصيراً جداً	3.44	1.45	الثامنة
9	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها	3.65	1.46	الثانية
10	لا أشعر إنني على ما يرام كما يجب	2.96	1.38	الثالثة عشرة
11	بودي أن أغير بعض الأجزاء من جسمي	2.57	1.53	السابعة عشرة
12	يجب أن يكون لدي جاذبية أكثر	3.03	1.32	الحادية عشرة
13	اعتني بنفسي جيداً من الناحية البدنية	3.45	1.50	السابعة
14	اشعر إنني على ما يرام معظم الوقت	3.23	1.24	العاشرة
15	أحاول أن أهتم بمظهري	3.89	1.45	الأولى
16	مستوى أدائي الرياضي ضعيف	2.68	1.37	السادسة عشرة
17	غالباً ما أتصرف كما لو كنت غير ماهر	2.97	1.31	الثانية عشرة
18	نومي قليل	2.71	1.27	الخامسة عشرة
	المجال ككل	3.19	0.51	-

* الدرجة العظمى (5)

يبين الجدول (4) أن الفقرة رقم (15) والتي نصت على "أحاول أن أهتم بمظهري" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.89) وانحراف معياري (1.45)، وجاءت الفقرة رقم (9) والتي كان نصها "أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.65) وانحراف معياري (1.46)، بينما احتلت الفقرة رقم (6) والتي نصت على "أنا شخص مريض" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.45) وانحراف معياري (1.54)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على هذا المجال ككل (3.19) وانحراف معياري (0.51)، وهو يقابل تقدير درجة تنطبق أحياناً وأحياناً أخرى لا تنطبق، يظهر مما سبق أن مستوى مفهوم الذات كان متوسطاً، حيث يعبر مفهوم الذات عن فكرة الشخص عن نفسه وتقييمه لخصائصه الشخصية واتجاهاته ووضعه الاجتماعي، كما تمثل صورة الجسم أهمية كبيرة بالنسبة لصورة الفرد عن ذاته ومفهومه عنها مثل شعوره بامتلاكه جسماً سليماً، وظهوره بمظهر وسيم وأنيق في كل الأوقات ومحاولته أن يهتم بمظهره، أما بالنسبة للفقرة (6) التي نصت على "أنا شخص مريض" فنحن نرى دائماً بأنه لا أحد يعترف بمشاكله المرضية ويحاول أن يظهر بأحسن حال خاصة إذا كان الشخص رياضي وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه أبو حليمة (1989) التي أشارت نتائجه إلى أن البرنامج يؤثر في الذات البدنية، وتختلف هذه النتائج مع ما توصل إليه أبو شمة (1995)، بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند لاعبي كرة السلة تعزى لمتغير الدراسة.

المجال الثاني: مجال الذات الأخلاقية:

كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على فقرات هذا المجال، كما هي موضحة في جدول (5).

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاجابات الطالبات على مجال الذات الأخلاقية

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نص الفقرة	الرقم
الثانية	1.55	3.69	أنا شخص مهذب	19
السابعة	1.26	3.30	أنا شخص متدين	20
الأولى	1.61	3.88	أنا شخص أمين	21
السابعة عشرة	1.62	2.17	أنا فاشل أخلاقياً	22
الثالثة عشرة	1.57	2.43	أنا شخص سيء	23
الخامسة عشرة	1.63	2.22	أنا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية	24
الرابعة	1.59	3.58	أنا راضٍ عن سلوكي الأخلاقي	25
العاشر	1.34	3.13	أنا متدين كما أريد أن أكون	26
السادسة	1.55	3.40	أنا راضٍ عن صلتي بالله	27
الحادية عشرة	1.39	3.05	بودي أن أكون جديراً بالثقة أكثر من ذلك	28
التاسعة	1.45	3.23	لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة	29
الثانية عشرة	1.49	2.74	أنا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي	30
الخامسة	1.27	3.41	افعل ما هو صواب معظم الوقت	31
الثامنة	1.13	3.24	أحاول أن أتغير عندما أعرف أنني أقوم بأشياء خاطئة	32
الثالثة	1.42	3.66	استخدم أحيانا وسائل غير مشروعة لشق طريقي	33
الرابعة عشرة	1.47	2.36	افعل أحيانا أشياء سيئة جداً	34
السادسة عشرة	1.28	2.21	أجد صعوبة في أن افعل ما هو صحيح	35
-	0.39	3.03	المجال ككل	

* الدرجة العظمى (5)

يبين الجدول (5) أن الفقرة رقم (21) والتي نصت على "أنا شخص أمين" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.88) وانحراف معياري (1.61). وجاءت الفقرة رقم (19) والتي كان نصها "أنا شخص مهذب" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.69) وانحراف معياري (1.55)، بينما احتلت الفقرة رقم (22) والتي نصت على "أنا فاشل أخلاقياً" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.17) وانحراف معياري (1.62). وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على هذا المجال ككل (3.03) وانحراف معياري (0.39)، وهو يقابل التقدير بدرجة تنطبق أحياناً وأحياناً أخرى لا تنطبق، يرى الباحثين انه يمكن ان تعزى هذه النتيجة الى أن العادات والتقاليد والقيم الاجتماعية والدين كان لها التأثير الأكبر على الطالبات وعلى سلوكهن وتعاملهن مع الآخرين، وذلك يعكس أثر التربية والسلوك والبيت، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة جرار (2005)، في أن هناك فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي على مجال الذات الأخلاقية ولصالح القياس البعدي.

المجال الثالث: مجال الذات الشخصية:

كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على فقرات هذا المجال، كما هي موضحة في جدول (6).

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاجابات الطالبات على مجال الذات الشخصية

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نص الفقرة	الرقم
الثالثة عشرة	1.37	2.92	أنا شخص مرح	36
الأولى	1.42	3.52	لدي قدرة في ضبط النفس	37
السابعة	1.21	3.25	أنا شخص هادئ وسلس	38
الرابعة	1.33	3.36	أنا شخص حقود	39
الثامنة عشرة	1.50	2.25	أنا لا شئ	40
السابعة عشرة	1.68	2.32	أفقد أعصابي	41

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
42	أنا راض بأن أكون كما أنا تماماً	3.01	1.28	الحادية عشرة
43	أنا أنيق كما أود أن أكون	3.27	1.43	السادسة
44	أنا لطيف تماماً كما يجب علي أن أكون	3.37	1.44	الثالثة
45	أنا لست الشخص الذي أود أن أكون	3.41	1.47	الثانية
46	احتقر نفسي	2.71	1.50	الخامسة عشرة
47	أرغب في ألا أستسلم بسهولة كما أفعل	2.53	1.62	السادسة عشرة
48	أستطيع دائماً العناية بنفسني في أي وقت	3.08	1.45	التاسعة
49	احل مشاكلني بسهولة تامة	3.31	1.35	الخامسة
50	أتحمل التأنيب عن أشياء دون أن أفقد أعصابي	3.13	1.10	الثامنة
51	أغير رأبي كثيراً	2.95	1.31	الثانية عشرة
52	أفعل أشياء دون تفكير مسبق فيها	3.03	1.31	العاشر
53	أحاول أن أهرب من مشاكلني	2.72	1.30	الرابعة عشرة
	المجال ككل	3.01	0.42	-

* الدرجة العظمى (5)

يبين الجدول (6) أن الفقرة رقم (37) والتي نصت على "لدي قدر من ضبط النفس" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.52) وانحراف معياري (0.42)، وجاءت الفقرة رقم (45) والتي كان نصها "أنا لست الشخص الذي أود أن أكونه" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.41) وانحراف معياري (1.47)، بينما احتلت الفقرة رقم (40) والتي نصت على "أنا لا شيء" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.25) وانحراف معياري (1.50)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على هذا المجال ككل (3.01) وانحراف معياري (0.42)، وهو يقابل التقدير بدرجة تنطبق أحياناً وأحياناً أخرى لا تنطبق. وتعزى هذه النتيجة إلى أن الطالبات بشكل عام راضيات عن شخصياتهن ويتعاملن بود وبلطف مع الآخرين ومحاولة الاعتماد على النفس وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه الحايك (2003)، حيث وجد ان هناك فروق ذات دلالة احصائية على مقياس مفهوم الذات وبالأخص الذات الشخصية.

المجال الرابع: مجال الذات الأسرية:

كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على فقرات هذا المجال، كما هي موضحة في جدول (7).

جدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاجابات الطالبات على مجال الذات الأسرية

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
54	لدي أسرة تساعدني دائماً في أي نوع من المشاكل	3.04	1.46	الرابعة عشرة
55	أنا شخص مهم بالنسبة لأسرتي وأصدقائي	3.22	1.48	الحادية عشرة
56	أنا عضو في أسرة سعيدة	3.55	1.42	الرابعة
57	أنا غير محبوب من أسرتي	3.57	1.44	الثالثة
58	أصدقائي لا يتقوا بي	2.24	1.67	السادسة عشرة
59	أشعر أن أسرتي لا تثق بي	2.23	1.56	السابعة عشرة
60	أنا راض عن علاقتي الأسرية	2.07	1.56	الثامنة عشرة
61	أعامل والدي كما يجب علي معاملتهما	3.31	1.55	العاشر
62	أفهم أسرتي تماماً كما يجب علي أن أكون	3.52	1.42	السادسة
63	أنا حساس جداً لما تقوله أسرتي	3.50	1.44	الثامنة
64	يجب علي أن أثق في أسرتي أكثر من ذلك	3.66	1.41	الأولى
65	يجب أن أحب أسرتي أكثر من ذلك	3.07	1.47	الثالثة عشرة
66	أحاول أن أكون عادلاً مع أصدقائي وأسرتي	3.17	1.51	الثانية عشرة
67	أقوم بأداء نصيبي من العمل في المنزل	3.51	1.20	السابعة
68	أشعر باهتمام حقيقي نحو أسرتي	3.47	1.41	التاسعة

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
69	أتشاجر مع أسرتي	3.59	1.41	الثانية
70	استسلم لوالدي	2.61	1.27	الخامسة عشرة
71	لا أتصرف بالطريقة التي ترى أسرتي أنه يجب أن أتصرف بها	3.53	1.35	الخامسة
-	المجال ككل	3.13	0.49	-

* الدرجة العظمى (5)

يبين الجدول (7) أن الفقرة رقم (64) والتي نصت على "يجب علي أن أثق في أسرتي أكثر من ذلك" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.66) وانحراف معياري (1.41)، وجاءت الفقرة رقم (69) والتي كان نصها "أتشاجر مع أسرتي" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.59) وانحراف معياري (1.41)، بينما احتلت الفقرة رقم (60) والتي نصت على "أنا راضٍ عن علاقتي الأسرية" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.07) وانحراف معياري (1.56)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على هذا المجال ككل (3.13) وانحراف معياري (0.49)، وهو يقابل التقدير بدرجة تنطبق أحياناً وأحياناً أخرى لا تنطبق، ويرى الباحثين انه يمكن ان تعزى هذه النتيجة الى أن الأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه ويصف بها ذاته، هي نتاج أنماط التنشئة الأسرية والاجتماعية والتفاعل الاجتماعي وأساليب الثواب والعقاب، ولعل أهم هذه المصادر أساليب التنشئة الأسرية والتناقضات والفروق الفكرية بين الكبار والصغار يؤدي إلى المشاجرات والخلافات في وجهات النظر في أي موضوع يطرح للنقاش، وبشكل عام عدم الرضى عن العلاقات الأسرية وهذا يتفق مع دراسة جرار (2005) في وجود فروق في الذات الأخلاقية بين القياسين القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي.

المجال الخامس: مجال الذات الاجتماعية:

كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على فقرات هذا المجال، كما هي موضحة في جدول (8).

جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على مجال الذات الاجتماعية

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
72	أنا شخص ودود	2.68	1.35	السادسة عشرة
73	أنا مشهور بين النساء	3.48	1.45	الثالثة
74	أنا شخص مشهور بين الرجال	3.22	1.26	الثامنة
75	أنا غاضب من العالم كله	2.71	1.37	الرابعة عشرة
76	لا أهتم بما يفعله الآخرون	3.07	1.32	التاسعة
77	من الصعب مصادقتي	2.31	1.52	الثامنة عشرة
78	أنا اجتماعي كما أود أن أكون	3.39	1.21	السادسة
79	أنا راضٍ عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين	3.53	1.35	الثانية
80	أحاول أن أرضي الآخرين ولكنني لا أبلغ بذلك	3.31	1.25	السابعة
81	يجب أن أكون أكثر أدباً بالنسبة للآخرين	2.85	1.46	الحادية عشرة
82	لست صالحاً من وجهة النظر الاجتماعية	2.55	1.52	السابعة عشرة
83	ينبغي أن أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين	2.70	1.39	الخامسة عشرة
84	أحاول أن أفهم وجهة نظر زملاء الآخرين	3.42	1.23	الخامسة
85	أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس	3.44	1.11	الرابعة
86	أتعامل في يسر مع الآخرين	3.60	1.19	الأولى
87	لا أشعر بالراحة مع بقية الناس	2.98	1.14	العاشر
88	لا أسامح الآخرين بسهولة	2.84	1.40	الثانية عشرة
89	أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء	2.73	1.34	الثالثة عشرة
-	المجال ككل	3.06	0.47	-

* الدرجة العظمى (5)

يبين الجدول (8) أن الفقرة رقم (86) والتي نصت على "أتعامل ببسر مع الآخرين" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.60) وانحراف معياري (1.19)، وجاءت الفقرة رقم (79) والتي كان نصها "أنا راضٍ عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.53) وانحراف معياري (1.35)، بينما احتلت الفقرة رقم (77) والتي نصت على "من الصعب مصادقتي" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.31) وانحراف معياري (1.52)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على هذا المجال ككل (3.06) وانحراف معياري (0.47)، وهو يقابل التقدير بدرجة تنطبق أحياناً وأحياناً أخرى لا تنطبق. وتعزى هذه النتيجة إلى أن الطالبات بشكل عام غير منعزلات ويتعاملن مع الآخرين ببسر مع احترام المتبادل والثقة ومحاوله تفهم من تتعامل معهم، وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه حلمي (1992)، التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق في أبعاد الذات الاجتماعية ولصالح القياس البعدي.

المجال السادس: مجال نقد الذات:

كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على فقرات هذا المجال، كما هي موضحة في جدول (9).

جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على مجال نقد الذات

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نص الفقرة	الرقم
الثامنة	1.24	2.62	لا أقول الصدق دائماً	90
التاسعة	1.54	2.53	أحياناً أفكر في أشياء سيئة جداً لا يصح الحديث عنها	91
الثالثة	1.27	3.20	يعتريني الغضب أحياناً	92
الثانية	1.35	3.24	أحياناً عندما أكون على غير ما يرام ينتابني الضيق	93
السادسة	1.42	2.93	لا أحب كل من أعرفهم	94
العاشرة	1.55	2.39	أروج الشائعات قليلاً في بعض الأحيان	95
الخامسة	1.48	3.04	أضحك أحياناً من النكت التي قد تخرج عن حدود اللباقة	96
السابعة	1.52	2.79	أشعر أحياناً برغبة السب	97
الأولى	1.39	3.72	أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب	98
الرابعة	1.25	3.15	أحياناً أؤجل عمل اليوم إلى الغد	99
-	0.60	2.96	المجال ككل	

* الدرجة العظمى (5)

يبين الجدول (9) أن الفقرة رقم (98) والتي نصت على "أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.72) وانحراف معياري (1.39)، وجاءت الفقرة رقم (93) والتي كان نصها "أحياناً عندما أكون على غير ما يرام ينتابني الضيق" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.24) وانحراف معياري (1.35)، بينما احتلت الفقرة رقم (95) والتي نصت على "أروج الشائعات قليلاً في بعض الأحيان" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.39) وانحراف معياري (1.55)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على هذا المجال ككل (2.96) وانحراف معياري (0.60)، وهو يقابل التقدير بدرجة لا تنطبق علي غالباً، وهنا نشير لمستوى متوسط لمفهوم الذات ونشير إلى درجة متوسطة في التزام الطالبات بالأخلاقيات والمبادئ العامة وهذا يعكس قدرة الطالبة على إدراك مواطن الضعف في نفسها.

المجال السابع: مجال الذات الواقعية:

كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على فقرات هذا المجال، كما هي موضحة في جدول (10).

جدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على مجال الذات الواقعية

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نص الفقرة	الرقم
التاسعة	1.49	3.52	امتلك جسماً جميلاً	1
الرابعة	1.49	3.59	أحب أن أبدو وسيماً وأنيقاً في كل الأوقات	2
الثامنة	1.32	3.53	أنا شخص جذاب	3
التاسعة عشرة	1.38	2.89	أنا مثقل بأوجاع والآلام	4
الثالثة	1.39	3.64	اعتبر نفسي شخصاً عاطفياً	5
الواحدة والعشرون	1.54	2.45	أنا شخص مريض	6
الثانية	1.55	3.69	أنا شخص مهذب	19

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
20	أنا شخص متدين	3.30	1.26	الحادية عشرة
21	أنا شخص أمين	3.88	1.61	الأولى
22	أنا فاضل أخلاقياً	2.17	1.62	الثامنة والعشرون
23	أنا شخص سئ	2.43	1.57	الثانية والعشرون
24	أنا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية	2.22	1.63	السابعة والعشرون
37	لدي قدر من ضبط النفس	3.54	1.42	السابعة
38	أنا شخص هادئ وسلس	3.25	1.21	الثانية عشرة
39	أنا شخص حقوق	3.36	1.33	العاشرة
40	أنا لا شئ	2.25	1.50	الرابعة والعشرون
41	أفقد أعصابي	2.32	1.68	الثالثة والعشرون
42	أنا راضٍ بأن أكون كما أنا تماماً	3.01	1.28	السابعة عشرة
54	لدي أسرة تساعدني دائماً في أي نوع من المشاكل	3.04	1.46	السادسة عشرة
55	أنا شخص مهم بالنسبة لأسرتي وأصدقائي	3.22	1.48	الرابعة عشرة
56	أنا عضو في أسرة سعيدة	3.55	1.42	السادسة
57	أنا غير محبوب من أسرتي	3.57	1.44	الخامسة
58	أصدقائي لا يثقوا بي	2.24	1.67	الخامسة والعشرون
59	أشعر أن أسرتي لا تثق بي	2.23	1.56	السادسة والعشرون
60	أنا راضٍ عن علاقتي الأسرية	2.07	1.56	التاسعة والعشرون
91	أحياناً أفكر في أشياء سيئة جداً لا يصح الحديث عنها	2.53	1.54	العشرون
92	يعتريني الغضب أحياناً	3.20	1.27	الخامسة عشرة
93	أحياناً عندما أكون على غير ما يرام ينتابني الضيق	3.24	1.35	الثالثة عشرة
94	لا أحب كل من أعرفهم	2.93	1.42	الثامنة عشرة
-	المجال ككل	3.05	0.51	-

* الدرجة العظمى (5)

يبين الجدول (10) أن الفقرة رقم (21) والتي نصت على "أنا شخص أمين" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.88) وانحراف معياري (1.61)، وجاءت الفقرة رقم (19) والتي كان نصها "أنا شخص مهذب" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.69) وانحراف معياري (1.55)، بينما احتلت الفقرة رقم (60) والتي نصت على "أنا راضٍ عن علاقتي الأسرية" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.07) وانحراف معياري (1.56)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على هذا المجال ككل (3.05) وانحراف معياري (0.51)، وهو يقابل التقدير بدرجة لا تنطبق علي غالباً. ويظهر مما سبق أن مستوى مفهوم الذات الواقعية لدى الطالبات كانت متوسطة، ويعزى ذلك إلى أن مفهوم الذات يعبر عن فكرة الشخص عن نفسه وتقييمه لخصائصه الشخصية واتجاهاته، كما تمثل صورة الجسم أهمية كبيرة بالنسبة لصورة الفرد عن ذاته ومفهومه عنها مثل شعوره بامتلاكه جسماً جميلاً، وقد تعزى هذه النتيجة إلى إن الذات الواقعية تدل على الواقع الذي تعيشه اللاعبات في الأردن وخاصة بما ينتابه من مصاعب.

المجال الثامن: مجال تقبل الذات:

كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على فقرات هذا المجال، كما هي موضحة في جدول (11).

جدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على مجال تقبل الذات

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
7	لست بدينًا جداً أو نحيفاً جداً	3.32	1.59	الثالثة عشرة
8	لست طويلاً جداً أو قصيراً جداً	3.44	1.45	الثامنة
9	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها	3.65	1.46	الثالثة
10	لا أشعر إنني على ما يرام كما يجب	2.96	1.38	السادسة والعشرون
11	بودي أن أغير بعض الأجزاء من جسمي	2.57	1.53	الثانية والثلاثون

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نص الفقرة	الرقم
الخامسة والعشرون	1.32	3.03	يجب أن يكون لدي جاذبية أكثر	12
الرابعة	1.59	3.58	أنا راضٍ عن سلوكي الأخلاقي	25
العشرون	1.34	3.13	أنا متدين كما أريد أن أكون	26
الحادية عشرة	1.55	3.40	أنا راضٍ عن صلتي بالله	27
الرابعة والعشرون	1.39	3.05	بودي أن أكون جديراً بالثقة أكثر من ذلك	28
السابعة عشرة	1.45	3.23	لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة	29
الثلاثون	1.49	2.74	أنا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي	30
السادسة عشرة	1.43	3.27	أنا أنيق كما أود أن أكون	43
الثانية عشرة	1.44	3.37	أنا لطيف تماماً كما يجب علي أن أكون	44
العاشرة	1.47	3.41	أنا لست الشخص الذي أود أن أكونه	45
التاسعة والعشرون	1.50	2.71	احتقر نفسي	46
الرابعة والثلاثون	1.62	2.53	أرغب في ألا أستسلم بسهولة كما أفعل	47
الواحد والعشرون	1.45	3.08	استطيع دائماً العناية بنفسني في أي وقت	48
الرابعة عشرة	1.55	3.31	أعامل والدي كما يجب علي معاملتهما	61
السادسة	1.42	3.52	أفهم أسرتي تماماً كما يجب علي أن أكون	62
السابعة	1.44	3.50	أنا حساس جداً لما تقوله أسرتي	63
الثانية	1.41	3.66	يجب علي أن أثق في أسرتي أكثر من ذلك	64
الثانية والعشرون	1.47	3.07	يجب أن أحب أسرتي أكثر من ذلك	65
الثامنة عشرة	1.51	3.17	أحاول أن أكون عادلاً مع أصدقائي وأسرتي	66
الخامسة	1.35	3.53	أنا راضٍ عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين	79
الخامسة عشرة	1.25	3.30	أحاول أن أرضي الآخرين ولكنني لا أبالغ بذلك	80
السابعة والعشرون	1.46	2.85	يجب أن أكون أكثر أدباً بالنسبة للآخرين	81
الثالثة والثلاثون	1.52	2.55	لست صالحاً من وجهة النظر الاجتماعية	82
الواحد والثلاثون	1.39	2.70	ينبغي أن أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين	83
التاسعة	1.23	3.42	أحاول أن أفهم وجهة نظر الزملاء الآخرين	84
الخامسة والثلاثون	1.55	2.39	أروج الشائعات قليلاً في بعض الأحيان	95
الثالثة والعشرون	1.48	3.04	أضحك أحياناً من النكت التي قد تخرج عن حدود اللباقة	96
الثامنة والعشرون	1.52	2.79	أشعر أحياناً برغبة السب	97
الأولى	1.39	3.72	أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب	98
التاسعة عشرة	1.25	3.15	أحياناً أوجل عمل اليوم إلى الغد	99
-	0.47	2.99	المجال ككل	

* الدرجة العظمى (5)

يبين الجدول (11) أن الفقرة رقم (98) والتي نصت على "أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.72) وانحراف معياري (1.39)، وجاءت الفقرة رقم (64) والتي كان نصها "يجب علي أن أثق في أسرتي أكثر من ذلك" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.66) وانحراف معياري (1.41)، بينما احتلت الفقرة رقم (95) والتي نصت على "أروج الشائعات قليلاً في بعض الأحيان" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.39) وانحراف معياري (1.55)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على هذا المجال ككل (2.99) وانحراف معياري (0.47)، وهو يقابل التقدير بدرجة لا تنطبق علي غالباً. ويظهر مما سبق ان لكل فرد ذاته الخاصة التي يحافظ عليها ويحاول التمتع بها، حيث أن الأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه ويصف بها ذاته، هي نتاج أنماط التنشئة الأسرية والاجتماعية والتفاعل الاجتماعي وأساليب الثواب والعقاب، ولعل أهم هذه المصادر أساليب التنشئة الأسرية، كما أن الخصائص الجسمية للشخص لها دور في تقبل الذات لدى لاعبات الجيمار والسباحة.

المجال التاسع: مجال الذات الإدراكية:

كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على فقرات هذا المجال، كما هي موضحة في جدول (12).

جدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على مجال الذات الإدراكية

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نص الفقرة	الرقم
التاسعة	1.50	3.45	اعتني بنفسي جيداً من الناحية البدنية	13
الخامسة عشرة	1.24	3.23	اشعر إنني على ما يرام معظم الوقت	14
الأولى	1.45	3.89	أحاول أن أهتم بمظهري	15
الواحد والثلاثون	1.37	2.68	مستوى أدائي الرياضي ضعيف	16
الثانية والعشرون	1.31	2.97	غالباً ما أتصرف كما لو كنت غير ماهر	17
الثامنة والعشرون	1.27	2.71	نومي قليل	18
الحادية عشرة	1.27	3.41	افعل ما هو صواب معظم الوقت	31
الرابعة عشرة	1.13	3.24	أحاول أن أغير عندما أعرف أنني أقوم بأشياء خاطئة	32
الثانية	1.42	3.66	استخدم أحياناً وسائل غير مشروعة لشق طريقي	33
الرابعة والثلاثون	1.47	2.36	افعل أحياناً أشياء سيئة جداً	34
السادسة والثلاثون	1.28	2.21	أجد صعوبة في أن افعل ما هو صحيح	35
الرابعة والعشرون	1.37	2.92	أنا شخص مرح	36
الثالثة عشرة	1.35	3.31	احل مشاكلي بسهولة تامة	49
الثامنة عشرة	1.10	3.13	أتحمل التائب عن أشياء دون أن أفقد أعصابي	50
الثالثة والعشرون	1.31	2.95	أغير رأبي كثيراً	51
العشرون	1.31	3.03	أفعل أشياء دون تفكير مسبق فيها	52
السابعة والعشرون	1.30	2.72	أحاول أن أهرب من مشاكلي	53
السادسة	1.20	3.51	أقوم بأداء نصيبي من العمل في المنزل	67
الثامنة	1.41	3.47	اشعر باهتمام حقيقي نحو أسرتي	68
الرابعة	1.41	3.59	أتشاجر مع أسرتي	69
الثالثة والثلاثون	1.27	2.61	استسلم لوالدي	70
الخامسة	1.35	3.53	لا أتصرف بالطريقة التي ترى أسرتي أنه يجب أن أتصرف بها	71
الثلاثون	1.35	2.69	أنا شخص ودود	72
السابعة	1.45	3.48	أنا مشهور بين النساء	73
السادسة عشرة	1.26	3.22	أنا شخص مشهور بين الرجال	74
التاسعة والعشرون	1.37	2.70	أنا غاضب من العالم كله	75
التاسعة عشرة	1.32	3.07	لا أهتم بما يفعله الآخرون	76
الخامسة والثلاثون	1.52	2.31	من الصعب مصادقتي	77
الثانية عشرة	1.21	3.39	أنا اجتماعي كما أود أن أكون	78
العاشر	1.11	3.44	أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس	85
الثالثة	1.19	3.60	أتعامل في يسر مع الآخرين	86
الواحد والعشرون	1.14	2.98	لا اشعر بالراحة مع بقية الناس	87
الخامسة والعشرون	1.40	2.84	لا أسامح الآخرين بسهولة	88
السادسة والعشرون	1.34	2.73	أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء	89
الثانية والثلاثون	1.24	2.62	لا أقول الصدق دائماً	90
السابعة عشرة	1.25	3.15	أحياناً أؤجل عمل اليوم إلى الغد	99
-	0.43	3.02	المجال ككل	

* الدرجة العظمى (5)

يبين الجدول (12) أن الفقرة رقم (15) والتي نصت على "أحاول أن أهتم بمظهري" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.89) وانحراف معياري (1.45)، وجاءت الفقرة رقم (33) والتي كان نصها "استخدم أحياناً وسائل غير مشروعة لشق طريقتي" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.66) وانحراف معياري (1.42)، بينما احتلت الفقرة رقم (35) والتي نصت على "أجد صعوبة في أن أفعل ما هو صحيح" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.21) وانحراف معياري (1.28)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على هذا المجال ككل (3.02) وانحراف معياري (0.43)، وهو يقابل التقدير بدرجة لا تنطبق علي غالباً. ويرى الباحثين أن مفهوم الذات الإدراكية يتمثل باهتمام الشخص بنفسه وبمظهره وبأسرته وأداء مهامه وواجباته نحو أسرته، واهتمامه بنفسه والعناية بها في أي وقت، كما يؤثر الدور الاجتماعي في مفهوم الذات الإدراكية حيث تنمو صورة الذات خلال التفاعل الاجتماعي وذلك أثناء وضع الفرد في سلسلة من الأدوار الاجتماعية، وإثناء تحرك الفرد في إطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه ومحاولته لفهم وجهات نظر الزملاء الآخرين.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) لمفهوم الذات من وجهة نظر طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تعزى لمتغير المساق (جمباز، سباحة)؟.

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبار (ت)، كما هو موضح في الجدول (13).

جدول (13): نتائج اختبار (ت) لمفهوم الذات من وجهة نظر طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية على مجالات الدراسة حسب متغير المساق

المجال	المساق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة الإحصائية
الذات الواقعية	جمباز	3.08	0.58	148	0.958	0.336
	سباحة	3.00	0.61			
تقبل الذات	جمباز	3.02	0.51	148	0.729	0.391
	سباحة	2.96	0.57			
الذات الإدراكية	جمباز	3.06	0.53	148	0.869	0.349
	سباحة	2.98	0.57			
الذات البدنية	جمباز	3.29	0.53	148	2.746	*0.014
	سباحة	3.09	0.46			
الذات الأخلاقية	جمباز	3.04	0.44	148	0.183	0.855
	سباحة	3.03	0.34			
الذات الشخصية	جمباز	3.04	0.48	148	0.699	0.486
	سباحة	2.99	0.36			
الذات الأسرية	جمباز	3.14	0.54	148	0.117	0.907
	سباحة	3.13	0.46			
الذات الاجتماعية	جمباز	3.10	0.56	148	1.031	0.304
	سباحة	3.02	0.37			
نقد الذات	جمباز	3.02	0.61	148	1.204	0.231
	سباحة	2.90	0.60			
المقياس الكلي	جمباز	3.11	0.40	148	1.328	0.186
	سباحة	3.04	0.28			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)

يبين الجدول (13) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) عند جميع مجالات الدراسة والأداة الكلية تعزى لمتغير مستوى المساق ما عدا عند مجال الذات البدنية حيث كانت الفروق لصالح مساق الجمباز. وربما يعود السبب في ذلك إلى تمتع طالبات الجمباز بقدرات بدنية عالية مما أعطاهن تصور إيجابي عن ذواتهن البدنية وهذا أدى إلى بروز مفهوم ذات بدنية أعلى من ذات

بدنية لطالبات السباحة، أيضا على اعتبار أن لعبة الجمباز لعبة نسوية أكثر من السباحة لوجود الجمباز الإيقاعي مثلا والحركات التي بحاجة إلى مرونة ورشاقة أكثر وهذه الصفات موجودة أكثر عند الطالبات وأيضا لما تتمتع به هذه الفعالية من تعدد للمهارات التي يمكن أن تمارس على بساط الأرض أو على الأجهزة أو في الهواء وان أجهزة الجمباز متوفرة وتلائم جميع المراحل العمرية وفي هذه الفعالية ترى الطالبة نفسها وهي تقوم بأداء المهارات وتلاحظ جمالية جسمها ليس كما لو كان جسمها في الماء. ورياضة الجمباز تعتبر من الرياضات الشعبية مقارنة بالسباحة، لان معظم الساحات بمدارسنا يمكن ان تتواجد بها بعض الاجهزة المتعلقة بالجمباز بينما رياضة السباحة من النادر ان نجد مدرسة فيها مسبح وهذا ما يعزز مكانة الجمباز لدى الطالبات وينعكس ايضا على مفهوم الذات لديهن.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

نص السؤال الثالث على: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) لمفهوم الذات من وجهة نظر طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تعزى لمتغير السنة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)؟.

للإجابة عن هذا السؤال وجد أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسطات تقديرات الطالبات على مجالات الدراسة والأداء الكلية، ولتحديد مستويات الدلالة الإحصائية لتلك الفروق، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي، كما هو موضح في الجدول (14).

جدول (14): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمفهوم الذات من وجهة نظر الطالبات في كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية على مجالات الدراسة حسب متغير السنة الدراسية

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة الإحصائية
الذات البدنية	بين المجموعات	16.635	3	5.545	36.454	*0.000
	داخل المجموعات الكلي	22.208	146	0.152		
		38.843	149			
الذات الأخلاقية	بين المجموعات	7.378	3	2.459	22.924	*0.000
	داخل المجموعات الكلي	15.662	146	0.107		
		23.040	149			
الذات الشخصية	بين المجموعات	10.829	3	3.610	32.126	*0.000
	داخل المجموعات الكلي	16.404	146	0.112		
		27.233	149			
الذات الأسرية	بين المجموعات	13.287	3	4.429	27.129	*0.000
	داخل المجموعات الكلي	23.835	146	0.163		
		37.122	149			
الذات الاجتماعية	بين المجموعات	11.442	3	3.814	24.822	*0.000
	داخل المجموعات الكلي	22.432	146	0.154		
		33.874	149			
نقد الذات	بين المجموعات	14.130	3	4.710	16.944	*0.000
	داخل المجموعات الكلي	40.586	146	0.278		
		54.716	149			
الذات الواقعية	بين المجموعات	15.325	3	5.108	20.936	*0.000
	داخل المجموعات الكلي	35.624	146	0.244		
		50.949	149			
تقبل الذات	بين المجموعات	18.024	3	6.008	22.121	*0.000
	داخل المجموعات الكلي	39.654	146	0.272		
		57.678	149			

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية
الذات الإدراكية	بين المجموعات	13.578	3	4.526	20.618	*0.000
	داخل المجموعات الكلي	32.049	146	0.220		
		45.627	149			
المقياس الكلي	بين المجموعات	11.169	3	3.723	77.836	*0.000
	داخل المجموعات الكلي	6.984	146	0.478		
		18.153	149			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha > 0.05$)

يبين الجدول (14) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha > 0.05$) عند جميع مجالات الدراسة والأداة الكلية تعزى لمتغير السنة الدراسية حسب تقديرات الطالبات، ولتحديد مستويات ومصادر تلك الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) كما هو موضح في جدول (15).

جدول (15): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للفروق في مفهوم الذات من وجهة نظر الطالبات على مجالات الدراسة والأداة الكلية حسب متغير السنة الدراسية

المجال	السنة الدراسية	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
الذات البدنية	المتوسط الحسابي	2.70	3.19	3.47	3.76
	سنة أولى	2.70	0.49	0.77	*1.06
	سنة ثانية	3.19	0.28	0.57	
	سنة ثالثة	3.47	0.29		
	سنة رابعة	3.76			
الذات الأخلاقية	المتوسط الحسابي	2.73	2.99	3.26	3.39
	سنة أولى	2.73	0.26	0.53	*0.66
	سنة ثانية	2.99	0.27	0.40	
	سنة ثالثة	3.26	0.13		
	سنة رابعة	3.39			
الذات الشخصية	المتوسط الحسابي	2.68	2.94	3.24	3.56
	سنة أولى	2.68	0.26	0.56	*0.88
	سنة ثانية	2.94	0.30	0.62	
	سنة ثالثة	3.24	0.32		
	سنة رابعة	3.56			
الذات الأسرية	المتوسط الحسابي	2.65	3.20	3.36	3.55
	سنة أولى	2.65	0.55	0.71	*0.90
	سنة ثانية	3.20	0.16	0.35	
	سنة ثالثة	3.36	0.19		
	سنة رابعة	3.55			

المجال	السنة الدراسية	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
	المتوسط الحسابي	2.67	3.05	3.27	3.59
الذات الاجتماعية	سنة أولى	2.67	0.38	0.60	*0.92
	سنة ثانية	3.05		0.22	0.54
	سنة ثالثة	3.27			0.32
	سنة رابعة	3.59			
المجال	السنة الدراسية	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
	المتوسط الحسابي	2.81	2.74	3.15	3.74
نقد الذات	سنة أولى	2.81	0.07	0.34	*0.93
	سنة ثانية	2.74		0.41	*1.00
	سنة ثالثة	3.15			0.59
	سنة رابعة	3.74			
المجال	السنة الدراسية	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
	المتوسط الحسابي	2.64	2.68	2.97	3.57
الذات الواقعية	سنة أولى	2.64	0.04	0.33	*0.93
	سنة ثانية	2.68		0.29	*0.89
	سنة ثالثة	2.97			0.60
	سنة رابعة	3.57			
المجال	السنة الدراسية	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
	المتوسط الحسابي	2.60	2.67	2.99	3.65
تقبل الذات	سنة أولى	2.60	0.07	0.39	*1.05
	سنة ثانية	2.67		0.32	*0.98
	سنة ثالثة	2.99			0.66
	سنة رابعة	3.65			
المجال	السنة الدراسية	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
	المتوسط الحسابي	2.51	2.63	3.08	3.68
الذات الإدراكية	سنة أولى	2.51	0.12	0.57	*1.17
	سنة ثانية	2.63		0.45	*1.05
	سنة ثالثة	3.08			0.60
	سنة رابعة	3.68			
المجال	السنة الدراسية	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
	المتوسط الحسابي	2.70	3.04	3.30	3.59
المقياس الكلي	سنة أولى	2.70	0.34	0.60	*0.89
	سنة ثانية	3.04		0.26	0.54
	سنة ثالثة	3.30			0.29
	سنة رابعة	3.59			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يبين الجدول (15) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط تقديرات طالبات ذوي السنة الدراسية (سنة أولى) من جهة ومتوسط تقديرات طالبات ذوي السنة الدراسية (سنة رابعة) من جهة ثانية، وذلك لصالح تقديرات طالبات ذوي السنة الدراسية (سنة رابعة) عند جميع مجالات الدراسة والأداة الكلية ما عدا عند مجال نقد الذات حيث كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تقديرات طالبات ذوي السنة الدراسية (سنة أولى، وسنة ثانية) من جهة ومتوسط تقديرات طالبات ذوي السنة الدراسية (سنة رابعة) من جهة ثانية، وذلك لصالح تقديرات طالبات ذوي السنة الدراسية (سنة رابعة). ويعتقد الباحثين أن الفروق التي ظهرت لصالح السنة الرابعة تعود إلى أن الطالبات أصبح لديهن

الخبرة الجيدة وأصبح ممارسات جيداً للألعاب الرياضية المختلفة وهن بهذه المرحلة قد اجتزن جميع المسابقات تقريبا مما يزيد من تقديرهن لذاتهن، بعكس طالبات السنة الأولى اللواتي لم يكتسبن الخبرة الكافية بعد، ولم يكون تقديرًا ايجابيًا أو سلبياً نحو مفهومهن لذاتهن بحكم قلة الخبرة والممارسة والاحتكاك مع المجتمع الرياضي المحيط، وبحكم الانتقال من المرحلة المدرسية الى المرحلة الجامعية واختلاف الوسط البيئي الجامعي عليهن واختلاف التعليمات مما اصبح لديهن نوع من الحرية في التفكير وخصوصاً ممن هم في السنوات المتقدمة في الدراسة الجامعية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جرانه (1984) في وجود فروق في مفهوم الذات بين أفراد المستوى الرياضي المتقدم والمستوى المتوسط المنخفض للسباحة ولصالح أفراد المستوى المتقدم. ودراسة باكير (2001) والتي كانت من أهم نتائجها أن هناك علاقة ايجابية وطردية بين مفهوم الذات والإنجاز الرياضي لدى فرق أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في الأردن. لكن اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة يعقوب وبلبل (1985) حيث أشارت نتائج دراستهم إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مفهوم الذات تعود للمستوى الدراسي. وكذلك تتعارض مع دراسة حلمي (1992) والتي أشارت نتائجها إلى ارتفاع متوسط درجات مفهوم الذات لدى لاعبي كرة الماء للناشئين.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

نص السؤال الرابع على: "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \Rightarrow 0.05$) لمفهوم الذات من وجهة نظر طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تعزى لمتغير الجامعة؟"

للإجابة عن هذا السؤال، وجد أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسطات تقديرات الطالبات على مجالات الدراسة والأداة الكلية، ولتحديد مستويات الدلالة الإحصائية لتلك الفروق، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي، كما هو موضح في الجدول (16).

جدول (16): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق لمفهوم الذات من وجهة نظر طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية على مجالات الدراسة حسب متغير الجامعة

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية
الذات البدنية	بين المجموعات	2.167	3	0.722	2.876	*0.038
	داخل المجموعات الكلي	36.676	146	0.251		
		38.843	149			
الذات الأخلاقية	بين المجموعات	1.349	3	0.450	3.028	*0.031
	داخل المجموعات الكلي	21.690	146	0.149		
		23.040	149			
الذات الشخصية	بين المجموعات	1.065	3	0.355	1.980	0.120
	داخل المجموعات الكلي	26.168	146	0.179		
		27.233	149			
الذات الأسرية	بين المجموعات	2.061	3	0.687	2.862	*0.039
	داخل المجموعات الكلي	35.060	146	0.240		
		37.122	149			
الذات الاجتماعية	بين المجموعات	463.	3	0.154	0.674	0.569
	داخل المجموعات الكلي	33.411	146	0.229		
		33.874	149			
نقد الذات	بين المجموعات	0.256	3	0.085	0.229	0.876
	داخل المجموعات الكلي	54.459	146	0.373		
		54.716	149			
الذات الواقعية	بين المجموعات	2.305	3	0.768	1.618	0.163
	داخل المجموعات الكلي	69.320	146	0.475		
		71.625	149			

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة الإحصائية
تقبل الذات	بين المجموعات	1.065	3	0.355	0.759	0.502
	داخل المجموعات الكلي	68.324	146	0.468		
الذات الإدراكية	بين المجموعات	1.208	3	0.403	0.771	0.516
	داخل المجموعات الكلي	76.293	146	0.523		
المقياس الكلي	بين المجموعات	0.730	3	0.243	2.039	0.111
	داخل المجموعات الكلي	17.423	146	0.119		
		18.153	149			

يبين الجدول (16) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) عند مجال الذات الاجتماعية ومجال الذات الشخصية ومجال نقد الذات والأداة الكلية تعزى لمتغير الجامعة حسب تقديرات الطالبات، بينما كان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) عند مجال الذات البدنية ومجال الذات الأخلاقية ومجال الذات الأسرية، ولتحديد مستويات ومصادر تلك الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) كما هو موضح في جدول (17).

جدول (17): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للفروق في مفهوم الذات من وجهة نظر الطالبات على مجالات الذات البدنية والذات الأخلاقية والذات الأسرية حسب متغير الجامعة

المجال	الجامعة	المتوسط الحسابي	الأردنية	اليرموك	الهاشمية	مؤتة
الذات البدنية	الأردنية	3.02	3.02	*0.27	*0.33	0.08
	اليرموك	3.29			0.06	0.19
	الهاشمية	3.35				0.25
	مؤتة	3.10				
	المتوسط الحسابي		3.02			
الذات الأخلاقية	الأردنية	2.82	2.82	*0.31	*0.21	*0.20
	اليرموك	3.13			0.10	0.11
	الهاشمية	3.03				0.01
	مؤتة	3.02				
	المتوسط الحسابي		2.82			
الذات الأسرية	الأردنية	2.82	2.82	*0.35	*0.36	*0.38
	اليرموك	3.17			0.01	0.03
	الهاشمية	3.18				0.02
	مؤتة	3.20				
	المتوسط الحسابي		2.82			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يبين الجدول (17) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط تقديرات طالبات الجامعة (الأردنية) من جهة ومتوسط تقديرات طالبات جامعة (اليرموك والهاشمية) من جهة ثانية، وذلك لصالح تقديرات طالبات جامعة (اليرموك والهاشمية) عند مجال الذات البدنية وقد يرجع السبب في ذلك إلى طبيعة المنهاج أو الكادر التدريسي أو إلى نوعية الأدوات والأجهزة الرياضية المستخدمة وجودتها، كما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تقديرات طالبات الجامعة (الأردنية) من جهة ومتوسط تقديرات طالبات جامعة (اليرموك والهاشمية ومؤتة) من جهة ثانية، وذلك لصالح تقديرات طالبات جامعة (اليرموك والهاشمية ومؤتة)، عند مجال الذات الأخلاقية، ومجال الذات الأسرية ويرى الباحثان أن

السبب في ذلك إلى طبيعة البيئة التي تقع فيها تلك الجامعات حيث أن كل من جامعة اليرموك والهاشمية ومؤته موجودة في بيئات محافظة ومغلقة ويظهر عليها طابع الالتزام بالعادات والتقاليد والدين كما أن طالبات هذه الجامعات معظمهن من سكان المنطقة ولا يسكن في سكنات خارجية بل هن دائما تحت إشراف أولياء أمورهن كما قد يكن أكثر التزاما بالدين، وقد يكون السبب بأن جاءت الجامعة الأردنية في المرتبة الأخيرة عند نفس المحاور لما تتمتع به محافظة العاصمة من انفتاح وتعدد للجنسيات فيها وبالتالي تعدد للقيم والعادات والتقاليد والأديان كما قد يكون السبب في طبيعة هذه البيئة للجامعة الأردنية في إعطاء قدر أكبر من الحرية للفتاة حيث نلاحظ اختلاف السلوكيات والعادات عن طالبات الجامعات الثلاث الأخرى (اليرموك، الهاشمية ومؤته). وتتفق هذه الدراسة مع دراسة عبد الحق (2000) من حيث ان مستوى تقدير الذات كان ايجابيا عند لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية في الجامعات الفلسطينية، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغيرات (الجامعة، المستوى الدراسي، مكان الإقامة) بينما لم تكن الفروق دالة إحصائيا تبعا لمتغيرات (نوع الرياضة، العمر، الجنس).

الاستنتاجات

1. هناك اثر لمساقات الجميز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعات الاردنية
2. احتلت الذات البدنية والذات الاسريه المراكز الأولى نتيجة اثر مساقات السباحة والجميز على تنمية مفهوم الذات.
3. هناك اختلاف في مفهوم الذات تبعا لمتغير المساق وذلك لصالح مساق الجميز في مجال الذات البدنيه.
4. هناك اختلاف في مفهوم الذات تبعا لمتغير السنة الدراسية وذلك لصالح السنة الرابعة.
5. هناك اختلاف في مفهوم الذات تبعا لمتغير الجامعة وذلك لصالح جامعة اليرموك والهاشمية خصوصا في الذات البدنية والذات الأخلاقية.

التوصيات

1. التركيز على نقد الذات والذات الشخصية من قبل المتخصصين في علم النفس.
2. الاهتمام بالإعداد النفسي لطالبات السباحة والجميز بشكل عام لتحقيق مفهوم ذات أعلى حول مفهوم الذات.
3. إجراء دراسات تتناول مفهوم الذات مع مواضيع أخرى في الرياضة، وإجراء دراسات تأخذ لاعبات المنتخب الوطنية كعينة في دراسات أخرى

المراجع

المراجع العربية:

- أبو شمة، إياد. (1995). مفهوم الذات عند لاعبي كرة السلة في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الأردن.
- أبو عييد، فالح. (2004). اثر برنامج تعليمي في السباحة على تطوير مفهوم الذات والمستوى المهاري لدى الأفراد ذوي التحديات الحركية. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك.
- ابوهرجه، وزغلول. (2002). مدخل التربية الرياضية. مركز الكتاب للنشر.
- إسماعيل، ماجده. (1982). مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الأداء في الجميز لطالبات كليات التربية الرياضية للبنات. مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، مجلد 6.
- باكير، عاصف على. (2001). مفهوم الذات وعلاقته بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة بلدة القدم في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
- بهادر، سعدية. (1983). من أنا؟ البرنامج التربوي النفسي لخبرة من أنا الموجه لأطفال الرياض بين النظرية والتطبيق، الكويت: مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
- جبريل، موسى عبد الخالق. (1995). مفهوم الذات لدى المراهقين المعاقين حركيا. مجلة دراسات. سلسلة العلوم الإنسانية. مجلد 22. عدد 3: 1061-1086.
- جرار، تامر. (2005). التعرف على اثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على مفهوم الذات ومستوى الأداء لدى المشاركين في دورات السباحة التي تقيمها الجامعة الاردنيه، رسالة ماجستير غير منشوره، الجامعة الاردنيه.

- جرانه، تهاني وسلطان، صفيه. (1985). الممارسة الرياضية في مرحلة الشباب وأثرها على بعض المتغيرات النفسية، ملخصات لبحوث المؤتمر الدولي للشباب والرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، القاهرة، مصر.
- جرانه، تهاني. (1984). الفروق في مفهوم الذات بين المجموعات المختلفة المستويات في السباحة، ملخصات بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، جامعة حلوان، القاهرة.
- حايك، صادق. (2003). التعرف على أثر استخدام أسلوب التعليم التعاوني في تدريس كرة السلة على مفهوم الذات بأبعاده الثلاثة لدى طلبة كلية التربية الرياضية واتجاهاتهم نحو كرة السلة، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، المؤتمر الرياضي، عدد خاص (2004).
- حلمي، عيد. (1992). دراسة تمايز الذات بين لاعبي كرة الماء للناشئين بدول الخليج، رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية، مجلد 3، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، مصر.
- خولي، أمين. (1995). الرياضة والحضارة الإسلامية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الدليم، فهد بن عبدالله. (2003). الفروق في أبعاد مفهوم الذات لدى المراهقين والشباب، جامعة الملك سعود، كلية التربية، السعودية.
- دويدار، عبد الفتاح. (1992). سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، القاهرة: دار النهضة العربية.
- راتب، كامل. (1990). علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، كامل. (1997). علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- رزق، سمير. (2003). الموسوعة العلمية لرياضة السباحة. عمان: مؤسسة جهينة للنشر.
- ريماوي، محمد عوده. (1993). علم نفس النمو. عمان: مؤسسة زهران.
- سالم، عزيزه. (1990). رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق. جامعة حلوان.
- سرور، ناديا هائل. (2003). البرنامج التدريبي في تطوير مفهوم الذات، عمان: دار الأوانل للنشر.
- شحاتة، إبراهيم. (2003). أسس تعليم الجمباز. الاسكندرية: دار الفكر العربي.
- شحاتة، محمد. (1999). دليل الجمباز الحديث. القاهرة.
- شناوي، محمد وآخرون. (2001). التنشئة الاجتماعية للطفل، عمان: دار الصفا للنشر والتوزيع.
- صوالحه، محمد. (1990). علاقة مستوى مفهوم الذات وشكل التغذية الراجعة بفاعلية تعلم مفاهيم علمية لدى طلاب الصف الثاني الإعدادي في الأردن، أطروحة دكتوراه. جامعة عين شمس.
- عبد الحق، عماد صالح. (2000). تقدير الذات عند لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، جامعة بيت لحم فلسطين - بيت لحم، العدد (19): 39-65.
- عبد الظاهر، إخلاص. (1990). دراسة مفهوم الذات الجسمية لدى المتفوقات وغير المتفوقات في التعبير الحركي بقسم التربية البدنية. عبد المقصود، السيد. (1994). نظريات التدريب الرياضي. القاهرة: مكتب الحساء.
- عرايبي، سميرة، واديب، سهى وبنديك، امل. (1994). تأثير برنامجي السباحة والرسم على مفهوم الذات عند تلميذات مرحلة التعليم الأساسي في الأردن، مجلة دراسات الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- عروق، ادريس صالح محمد. (1992). تطور مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الأساسية، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك.
- علاوي، محمد حسن. (1989). علم النفس الرياضي، ط2، القاهرة: دار المعارف.

عويديات، عبدالله. (1988). أسباب عزوف الفتيات في الجامعة الأردنية عن ممارسة النشاط الرياضي، دراسات، مجلد (15)، عدد (1)، الجامعة الأردنية.

قط، محمد. (2000). السباحة بين النظرية والتطبيق. كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

كردي، عصمت درويش. (1983). العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والتحصيل العلمي لدى طلبة الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.

والاس، دلابين وبيرت جريت. (1981). مفهوم الذات (أسس النظرية والتطبيق) ترجمة: فوزي بهلول، القاهرة: دار المعرفة.

يعقوب، إبراهيم ورمزي، بلبل (1985). علاقة مفهوم الذات بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في الأردن، أبحاث اليرموك، المجلد الأول، العدد الثاني.

المراجع الأجنبية:

Abu Halimeh, F. (1986). *the Effect of Two Week Training Programs on Seft Concept Attitude Toward Physical Activity of Male and Femal*, Jordanian College Physical Education Majors. Unpublished Dissertation Florida State University.

Alfermann, D. and Stool, O. (2000). "Effect of Physical Exercise on Self-Concept and Well-being", *International Journal of Sport Psychology*, 31 (1): 47-63.

Avary, F. and Leanard, Z.D. (1997). "Psychological Effects of Strength Training on Children", *Journal of Sport Behavior*, 20/z: 164-176.

Ebbeck, V. and Gibbons, S.L. (1998). "The Effect of a Team Building Program on the Self Conceptions of Grade 6 and 7 Physical Education Students", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20: 300-310.

Kamel, L.K. (1996). Physical Fitness as – Predictor of the Self – Concept among Boys and Girls with Learning Disabilities, Attention Deficit Hyperactive Disorder and Normal Academic Achievement, Achievement. *Dissertation Abstract International*, A, 57 / 11: 4648.

Kosar and others. (1998). "Effect of Perception among Sport Camp Participant in An 8 Weeks Aerobic Dance and Step Aerobic Program on Physical Self-Preception and Body 1 Mage Satisfaction". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29: 366-375.

Marsh, H.W. and others. (1995). *Multidimensional Seft-Concepts of Elite Athletes: How do they Deffer from the General Population*.

Sherill, C. (1998). *Adapted Physical Activity Recreation and Sport*. Mc graw – Hill Companies, Lnc. Fifth edition.

ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الطالبة:

يقوم الباحثين بإعداد دراسة بعنوان "دراسة مقارنة لأثر مسابقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية" لذا نرجو التكرم بالاجابه على فقرات الاستبيان المرفق علما بان هذا الاستبيان يستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، لذا يرجى قراءته بدقة ووضع اشارته(صح) في خانة واحده من الخانات الخمس المطروحة أمامك.

متغيرات الدراسة:

- 1- المساق: أ- جمباز ب- سباحة
 2- الجامعة: أ- الاردنيه ب- اليرموك ج- الهاشمية د- مؤته
 3- السنة الدراسية: أ- أولى ب- ثانية ج- ثالثة د- رابعة

الرقم	العبارة	لا تنطبق علي تماما	لا تنطبق علي غالبا	تنطبق أحيانا، وأحيانا أخرى لاتنطبق	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي تماما
1	امتلك جسما جميلا					
3	أنا شخص جذاب					
5	اعتبر نفسي شخصا عاطفيا					
19	أنا شخص مهذب					
21	أنا شخص أمين					
23	أنا شخص سيء					
37	أنا شخص مرح					
39	أنا شخص هادئ وسلس					
41	أنا لاشيء					
55	لدي أسره تساعدني دائما في أي نوع من المشاكل					
57	أنا عضو في أسره سعيدة					
59	أصدقائي لا يثقوا بي					
73	أنا شخص ودود					
75	أنا شخص مشهور بين الرجال					
77	لا اهتم بما يفعله الآخرون					
91	لا أقول الصدق دائما					
93	يعتريني الغضب أحيانا					
2	أحب أن أبدو وسيما وأنيقا في كل الأوقات					
4	أنا مثقل بالأوجاع والآلام					
6	أنا شخص مريض					
20	أنا شخص متدين					
22	أنا فاشل أخلاقيا					
24	أنا شخص ضعيف من الناحية الاخلاقيه					
38	لدي قدر من ضبط النفس					
40	أنا شخص حقود					
42	افقد أعصابي					
56	أنا شخص مهم بالنسبة لأسرتي وأصدقائي					

58	أنا غير محبوب من أسرتي
60	اشعر أن أسرتي لا تثق بي
74	أنا مشهور بين النساء
76	أنا غاضب من العالم كله
78	من الصعب مصادقتي
92	أحيانا أفكر في أشياء سيئة جدا لا يصح الحديث عنها
94	أحيانا عندما أكون على غير ما يرام ينتابني الضيق
7	لست بدينا جدا أو نحيفا جدا
9	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها
11	بودي أن أغير بعض الأجزاء من جسمي
25	أنا راض عن سلوكي الأخلاقي
27	أنا راض عن صلتني بالله
29	ينبغي أن اذهب إلى الجامع (الكنيسة) أكثر من ذلك
43	أنا راض بان أكون كما أنا تماما
45	أنا لطيف تماما كما يجب على أن أكون
47	احتقر نفسي
61	أنا راض عن علاقتي الاسريه
63	افهم أسرتي تماما كما يجب علي أن أكون
65	يجب علي أن أثق في أسرتي أكثر من ذلك
79	أنا اجتماعي كما أود أن أكون
81	أحاول أن ارضي الآخرين ولكني لا أبالغ بذلك
83	لست صالحا أطلاقا من وجهة النظر الاجتماعية
95	لا أحب كل من اعرفهم
97	اضحك أحيانا من النكت التي قد تخرج عن حدود اللباقة
8	لست طويلا جدا أو قصيرا جدا
10	لا اشعر أنني على ما يرام كما يجب
12	يجب أن يكون لدي جاذبيه أكثر
26	أنا متدين كما أريد أن أكون
28	بودي أن أكون جديرا بالثقة أكثر من ذلك
30	لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة
44	أنا أتيق كما أود أن أكون
46	أنا لست الشخص الذي أود أن أكونه
48	ارغب في ألا استسلم بسهولة كما افعل
62	أعامل والدي كما يجب علي معاملتهما
64	أنا حساس جدا لما تقوله أسرتي
66	يجب أن أحب أسرتي أكثر من ذلك
80	أنا راض عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين
82	يجب أن أكون أكثر أدبا بالنسبة للآخرين
84	ينبغي أن أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين
96	أروج الشائعات قليلا في بعض الأحيان
98	اشعر أحيانا برغبة في السب
13	اعتني بنفسني جيدا من الناحية البدنيه
15	أحاول أن اهتم بمظهري
17	غالبا ما أتصرف كما لو كنت غير ماهر
31	أنا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي
33	أحاول أن أغير عندما اعرف أنني أقوم بأشياء خاطئه
35	افعل أحيانا أشياء سيئة جدا

49	أستطيع دائما العناية بنفسى في أي وقت
51	أتحمل التأنيب عن أشياء دون أن أفقد أعصابى
53	أفعل اشياء دون تفكير مسبق فيها
67	أحاول أن أكون عادلا مع أصدقائى وأسرتى
69	أشعر باهتمام حقيقى نحو أسرتى
71	استسلم لوالدى
85	أحاول أن افهم وجهة نظر الزملاء الآخرين
87	أتعامل فى يسر مع الآخرين
89	لا أسامح الآخرين بسهولة
99	أفضل الفوز على الهزيمة فى اللعب
14	أشعر أنى على ما يرام معظم الوقت
16	مستوى أدائى الرياضى ضعيف
18	نومى قليل
32	أفعل ما هو صواب معظم الوقت
34	استخدم أحيانا وسائل غير مشروعته لشق طريقى
36	أجد صعوبة فى أن أفعل ما هو صحيح
50	أحل مشاكلى بسهولة تامة
52	أغير رأى كثيرا
54	أحاول أن أهرب من مشاكلى
68	أقوم بأداء نصيبى من العمل فى المنزل
70	أتشاجر مع أسرتى
72	لا أتصرف بالطريقة التى ترى أسرتى انه يجب أن أتصرف بها
86	أرى جوانب حسنة فى كل من التقيت بهم من الناس
88	لا أشعر بالراحة مع بقية الناس
90	أجد صعوبة فى التحدث مع الغرباء
100	أحيانا أؤجل عمل اليوم إلى الغد