

## مقياس مفهوم الذات للرياضيين

\* أ.م.د. محمود يحيى سعد

\*\* د.م. عبد العزيز عبد المجيد

ملخص:

تحليل الذات مكاناً هائلاً في معظم نظريات الشخصية ، ويرى أصحاب هذه النظريات أن فهم الشخصية الإنسانية يتطلب دراسة مفهوم الذات باعتباره حجر الزاوية في بناء الشخصية والتوافق النفسي حيث يعتبر مفهوم الذات الموجب من الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي الجيد ( ٢٦٨:٤ )

لقد اختلف العلماء في تحديد مصطلح الذات وأهميته ودوره في تفسير السلوك الانساني ، فتحدث الأخرى عن الذات بمعنى الروح وبمعنى الأنا Ego ، بينما تحدث ولهم جيمس W. James عن الذات ، ويصفها بأنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الكائن الأدمى ان يسميه ملكة ويعرفها جورج ميد George Mead بأنها شئ ماله تكوين ونمو على نسق معين ، ليست منذ الميلاد ولكنها تنشأ وتنمو من خلال عملية الخبرة والنشاط الاجتماعي (١٦:٦٠ - ٦٧) . ويشير كولي Cooley إلى أن الذات مرآة تعكس تقديرات الآخرين كما يتصورها الفرد (١٥٢:١١) .

ولقد استخدم مصطلح الذات في الدراسات النفسية كمصطلح نشأ البعد: يمثل الأول الذات كموضوع Self as object يرتبط بانجاء الفرد وإدراكه وتفكيره وتقييمه لنفسه، وهذا تعزى الذات كموضوع إلى فكرة المرء عن نفسه، ويمثل البعد الثاني كعملية Self as Process وتعتبر كوظيفة للتفكير والإدراك والتقييم والتذكر. وهذا تعزى الذات كعملية إلى مجموع العمليات النفسية التي ترتبط بإدراك الفرد للعالم على حقيقته. وهناك اعتقاد بعدم استقلال هذين البعدين وبإمكانية استخدام الذات كعملية كموضوع وبحسب هذا التفاعل التحصيل الناجح (٢١٧:٦)

\* استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق

\*\* مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق

وفيما يتعلق بمفهوم الذات Self - Concept فهناك تصوراً مشتركاً بين كل من وللم جيس ١٩٨٠ - كولي ١٩٠٢ - وروجرز ١٩٥١ وحامد زهران ١٩٦٧ على أنه لا تلك التكوينات المعرفية المدركة والأحكام والتقييمات التي يعرف بها الفرد ذاته والتي تحدد علاقته الاجتماعية بالآخرين» (٢٧٢:١) .  
بينما ترى Hylie (١٩٦١) أن مفهوم الذات كمصطلح يستخدم للدلالة على اتجاهات الفرد وتقييماته لنفسه (٢٧٥:١٦) - وهي تتفق في ذلك مع كوبر سميت Cooper Smith ١٩٦٧ في قصر اهتمامه على الجانب التقييمي Evaluation Aspect (٢٧٥:٤) أو ما يشار إليه بتقدير الذات وبذا فهناك تداخل بين كل من مفهوم الذات وتقدير الذات حيث يستدل على الأول من تقدير الفرد لذاته (٢٥٤:٢٥٢:٩) .

وفي بيان هذا التداخل يرى روزنبرج Rosenberg ١٩٧٨ أن الفرد يعقد مقارنات مستمرة بين واقعة The type of Person one really is والنموذج الذي يود أن يكون مثله The type of Person one would like والفرق بين الذات كما هي - الواقعية-والذات كما يود أن يكون يعرف بمستوى التباين- وكلما كان تقدير الذات مرتفعاً فهذا يعني أن الفرد ذو قيمة وأهمية بينما تقدير الذات المنخفض يعني عدم رضا الفرد عن ذاته (٨٢٢:٤) .

ويشير مصطفى فهمي نقلاً عن روث Ruth إلى أن للذات أساس عضوي وأنها تنمو منذ الولادة من خلال العلاقات التسمية المتبادلة ولها صفة الاستمرار والاحتفاظ بخاصيتها الفردية من وقت لآخر وأنها تعمل على تقليل الشعور الداخلي بالقلق في محاولة لأن تكون في أحسن صورة ممكنة (١٧٦:٥) كما يشير عسلاوي إلى إمكانية تعديل مفهوم الذات - برغم ثباته النسبي - وفق الظروف الطبيعية أو تحت تأثير الضغوط الموقفية أو العلاج النفسي (٢١٧:٤) .

#### مفهوم الذات في المجال الرياضي:

أصبح لمفهوم الذات دور هام في المجال الرياضي التنافسي. ففكرة الفرد عن نفسه والطريقة التي يرى أن الآخرين يدركونه بها، تؤثر على أدائه وروحته التنافسية وإنجازاته الأكاديمية أو الرياضية ومستوى طموحه وشخصيته (٢٦:٢٢) .

ويؤيد هذا ما يذكره علاوي من أن مفهوم الذات الجيد يجعل الفرد أكثر ثقة في تعاملاته مع الآخرين وما يقوم به من أعمال - ويظهر هذا بوضوح في الثقة بالنفس التي تظهر لدى الرياضيين الناجحين وفي نتائج تفهمهم لتصور أنفسهم وتظهر خصائص تلك الثقة في سلوك الرياضيين الذي يتميز بالسعادة والواقعية والخلو من القلق والإحساس بالنظامية (٢١٧:٧).

كما أن لمفهوم الرياضي لذاته أهمية في اختيار نوع النشاط الممارس - فقد أوضحت الدراسات التي قامت بها هيراتا Hirata على أجسام المشتركين في الدورات الأولمبية أن هناك متطلبات جسمية خاصة لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة (٢٤٥:١٣). وهذا يوضح أهمية مفهوم الفرد لذاته الجسمية التي لها اثر في تكرار الخبرات الحركية التي تناسب تصورهم لأجسامهم. ويؤيد ذلك ما يذكره بيتز Beets وشيلدر Schilder من أن الأداء الرياضي الرفيع يتطلب من اللاعب دراية كبيرة بأبعاد جسمه - مفهوم الذات الجسمية - وأن افتقار الفرد الى التعرف على جسمه بطريقة صحيحة يؤدي لقتل كل الحركات الخاصة بهذا التعرف المفقود ويخلق عدم الرضا الذي يؤثر على تطوير المهارات الحركية ويضر بمستوى الأداء الرياضي مما قد يجعل من التجنب الكامل لممارسة النشاط هو الحل الوحيد (١٥١:١٥). كما يشير لينجر أن مفهوم الذات يحدد مستوى ضبط الفرد لاندفاعه ويحدد اتجاهاته الاجتماعية وجوانب عامة من شخصيته (٥١٩:٨) ومن ثم تعد أحسن طريقة لتعديل السلوك في أحداث تغيير في مفهوم الذات (٢٦٩:٨).

١٥١ كما فيما سبق بيان لدور مفهوم الذات في النشاط الرياضي فإن طبيعة المجال الرياضي التنافسي تخلق موقفاً يسهم في تنمية الذات من خلال ممارسة الإحساس بالنجاح، بمواقف الفوز والهزيمة بجانب العديد من المواقف الرياضية - التي يختلف ادراك الفرد فيها من موقف لآخر - تساهم في زيادة التعرف على الذات كما تدعم الخبرة الرياضية لمفهوم الذات الإيجابي - فقد أثبتت دراسة ساميلسون Samulson وبيلز Biles أن هناك تغييراً ايجابياً في مفهوم الذات عن طريق برامج الأنشطة الرياضية (١١٢:٨) - بينما يخلص ليرنر Lerner دور المستوى العالي من الخبرة الحركية في أنه يعمل على تدعيم الذات

ولذلك شري أن اكتساب اللاعبين المهارات الحركية ينبغي أن يحس فسي تلازم مع نمو مفهوم الذات الايجابي لديهم. حيث أن المعلومات التي تحمل عليها عن رؤية اللاعبين لذواتهم في مختلف المواقف الرياضية تفهد كل من يعملون معهم من مدرسين ومدربين واداريين ان تساعد في فهم السلوك والتنبؤية في المواقف المتأصلة مستقبلا وهذا يشكل أساساً ضرورياً للتفوق في المجال الرياضي .

من هذا المنطلق ومن نتائج الدراسات الخاصة بسمات الشخصية للرياضيين والتي أثبتت أن هناك سمات معينة تختلف من دراسة لأخرى تبعاً لاختلاف العينة - رياضيين أم غير رياضيين - ومستوياتهم الرياضية ومستوى المنافسات التي يشتركوا فيها وما يوجد من علاقة بين سمات الشخصية واختيار نوعية النشاط الممارس وما يصاب هذه الممارسة من بعض التغيرات في بعض سمات الشخصية. وكذلك اختلاف الأسس المنهجية لدى الباحثين ووسائل القياس كانت فكرة القيام بهذا البحث .

#### هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى تعميم مقياس لمفهوم الذات للرياضيين .

#### أجراءات البحث :

انطلاقاً من هدف البحث أولى خطوات تصميم المقياس - كانت ضرورة تحديده ماعية الذات لدى رياضيين مختلف أوجه النشاط الرياضي. والتي شري أنها المفهوم الذي يكونه الرياضي من خلال المكونات المعرفية والتقييمات المدركة عن نفسه والذي يحدد اتجاه ومستوى علاقاته المختلفة\* وفي ضوء هذا المفهوم يمكننا ان نلخص على المحاور التي تشكل هذه الذات وبالتالي يمكننا تحديد المحتوى العلمي لكي يفسر تصميم محاور تعبر عن مفهوم الفرد لذاته في ضوء الدراسة النظرية ولنتائج البحوث السابقة، حتى يمكن كتابة بنود مختلف محاور المقياس .

بذكر صفات فرج أن كتابة بند المقاييس تتطلب تحليلاً كمقياساً Qualitative

analysis يتمثل في شكل البنود Item Form التي  
يستلزم بساطة التعبير ومحاولة تجنب العبارات المضللة وأن يتناول كل بند معلومة  
واحدة تتميز بالوضوح وألا تحتمل أكثر من تفسير - كما تتمثل أيضاً في مضمون البنود  
Item Content . وهذا يستلزم أن يكون للبنود اجابة واحدة تتعلق  
بفرض يتمثل مباشرة بالمقارنة المطلوب قياسها . وأن يكون كل بند مستقل عن  
الآخر وألا تعتمد الاجابة على أحد البنود أو تتأثر بالاجابة على بند آخر (3:122).

وقد شملت الصورة الأولى للمقياس على 7 محاور تتناول أبعاد مفهوم الذات

التالي:

- 1 - الذات الجسمية Physical Self وتعنى مفهوم الفرد لذاته  
الجسمية وخصائصها ويطلق عليها مفهوم الجسم Body Concept  
وتتناول خصائص الجسم .
- 2 - الذات الأخلاقية Moral Self ويحدد هذا البعد رضا الفرد عن سلوكه .
- 2 - الذات الشخصية Personal Self وهذا البعد يعكس إحساس الفرد  
عن قيمته الشخصية .
- 4 - الذات مهارية Skillful Self ويعنى هذا البعد ادراك الفرد  
لمستوى أدائه للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الممارس .
- 5 - الذات الأسرية Family Self ويعكس هذا البعد ادراك الفرد  
لصلاحيته وقيمه كفرد في الأسرة .
- 6 - الذات الاجتماعية Social Self وهي مفهوم الفرد عن ذاته كما يعبر  
عنها سلوكه الاجتماعي .
- 7 - نقد الذات Self Criticism ويحدد هذا البعد قدرة الفرد  
الأدراكية إلى مواطن الضعف لديه وتشكل هذه الأبعاد في النهاية ثلاث محاور  
رئيسية لمفهوم الفرد لذاته :
- الذات الدفاعية Actual Self وهي تعنى ادراك الفرد لقدراته  
وامكانياته وأدواره في العالم الخارجي .

- تعيل الذات Self-Satisfaction وهي الفرق المطلق بين الذات الدافعية والذات المثالية .  
- الذات الإدراكية Self-Perception وهي ادراك الفرد لذاته في ضوء تفسيراته الخاصة لسلوكه (١٧٦:١٠ - ١٧٨) .

وقد تم عرض الصورة الأولى لأبعاد وعبارات مفهوم الذات التي يتضمنها المقياس على بعض الخبراء في مجالى القياس النفسى والرياضى لابتداء درجة الموافقة - غير موافق - موافق - موافق جداً - أمام كل عبارة أو اقتراح تعديل . كما تم مناقشة هذه التعديلات المقترحة بالنسبة لمحاور وعبارات المقياس من خلال المقابلات الشخصية للمباحثين مع هؤلاء الخبراء . كما تم تطبيق المقياس فى دراسة استطلاعية على ١٠ من لاعبي الأنشطة الرياضية وقد تم عمل حساب دليل التمييز Index of discrimination لعبارات المقياس . وتم تقدير مستوى السعوية Index of difficulty للعبارات . وفيما يلى نتائج التحليل الكمي Quantitative analysis التي تحدد العدد النهائى لعبارات كل محور والعبارات المستبعدة فى ضوء دليل التمييز ومستوى السعوية .

جدول (١)

عبارات المقياس تبعاً لحساب دليل التمييز ومعامل السعوية

م	المحاور	عبارات المقياس	
		فى الصورة الأولى	فى الصورة النهائية
١	الذات الجميلة	٢٤	١٨
٢	الذات المهارية	٢٧	١٨
٣	الذات الأخلاقية	١٨	١٨
٤	الذات الشخصية	٢١	١٨
٥	الذات الأسرية	١٨	١٨
٦	الذات الاجتماعية	١٨	١٨
٧	تعدد الذات	١٢	١٠
	المجموع	١٢٨	١١٨

بعد تصميم بنود المقياس في ضوء الاعتبارات الخاصة بالتحليل الكيفي والكمي تم وضع السورة النهائية للمقياس على هيئة بطاقة وقد كتب تعليمات المقياس على الصفحة الأولى من المقياس وقد تم بعد ذلك ترتيب عبارات المقياس ترتيباً يحقق المعالجة الاحصائية بسهولة كما تم وضع خانات مقياس التقدير من خمس درجات بحيث تأخذ العبارات الايجابية خمس درجات في حالة انطباق العبارة على الفرد تماماً ، وأربع درجات حينما تنطبق عليه غالباً وثلاث درجات حينما تنطبق على الفرد في بعض الأحيان ولاتنطبق عليه في البعض الآخر ، ودرجتان حينما لاتنطبق عليه غالباً ، وأخيراً درجة حينما لاتنطبق عليه تماماً ، ويكون توزيع الدرجات عكس بالنسبة للعبارات السلبية تمهيداً لتقليل المقياس على مثله للاعبين الأنشطة الرياضية

#### هيئة التفتيش:

في ضوء الدراسة النظرية لخصائص مختلف الأنشطة الرياضية تم اختيار بعض الأنشطة التي تمثل خصائص مختلف الأنشطة ، فمن الأنشطة الجماعية باستخدام الكرة : تم اختيار أنشطة كرة السلة ، الطائرة ، القدم وبالنسبة للأنشطة الفردية ذات السقيات الرقمية تم اختيار مسابقات المضار والميدان ، وبالنسبة للأنشطة التي تتطلب مواجهة المنافس واحتمال الإصابة تم اختيار لاعبي الملاكمة وبالنسبة للأنشطة التي تمارس في وسط صغار لمختلف الأنشطة تم اختيار لاعبي السباحة .

#### جدول (٢)

#### عدد لاعبي هيئة التفتيش

الأنشطة اللاعبة	الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة القدم	مسابقات المضار والميدان	الملاكمة	السباحة	م.ب
عدد اللاعبين المطبق عليهم	١٧	٢٢	٢٧	٢٧	١٥	١٤	١٤٢
عدد من تم معالجته بياناتهم	١١	٢٠	١٥	٢٥	١٠	١٠	٩١

يتضح من الجدول أن عدد لاصحي الأنشطة في ضوء خصائصها المختلفة قد بلغ ١١٢ لاعب من أندية الأهلي ، الاسماعيلي، المنصورة ، الشرقية ، الجزيرة، الترسانة، السكة الحديد، وقد كانت هناك بعض بطاقات المقياس التي تم استبعادها من المعالجة الإحصائية لعدم قيام بعض اللاعبين بملئها أو لعدم الاجابة على عيانات بعض المحاور وقد تمت المعالجة الاحصائية للنتائج تفريغ عدد ٩١ بطاقة للاعبين مختلف الأنشطة وفق الاعداد المبينة بكل نشاط بنسبة ٧٦٪ من عدد من طبق عليهم بطاقات المقياس .

#### ثبات المقياس :

يستخدم الثبات ليدل على مدى اعتماد الفروق الفردية في درجات الاختبار على أخطاء الصدفة المتضمنة في القياس من ناحية وعلى الاختلافات الحقيقية في الخاصية السيكولوجية موضع الأهتمام من ناحية أخرى. ومن طرق حساب الثبات : طريقة اعادة الاختبار ، التجزئة النصفية ، الصور المتكافئة ولكل طريقة منها خصائصها المتعلقة بالاختبار ومواقف تطبيقية مما يعطى أفضلية لاستخدام احدي هذه الطرق عن باقي الطرق في موقف ما .

ولحساب ثبات المقياس الحالي استخدم طريقة الصور المتكافئة. ويسمى معامل الثبات في هذه الحالة بمعامل التكافؤ أو التماثل Coefficient of equivalence ويدل على مدى الارتباط بين درجات مقياس وآخر متكافئ معه قد يعطى في نفس الوقت للتغلب على تباين خطأ العوامل الوقتية إلا أنه للتغلب على تباين خطأ العوامل الوقتية ، والخطأ الذي يرجع الى عينات الأسئلة تم لحساب ثبات المقياس المقترح تطبيق مقياس تنسي لمفهوم الذات . في وقت مختلف عن تطبيق مقياس مفهوم الذات المقترح للرياضيين وبدا يطلق على معامل الثبات معامل الاستقرار والتكافؤ. لأنه يدل على ككل من الاستقرار الوقتي Temporal stabibty والاتساق والاستجابة لعينات مختلفة من الأسئلة

وقد بلغ معامل الارتباط المقياس المقترح للرياضيين ومقياس نلسي ٨٦٢١ رويدا  
يكون لمقياس مفهوم الذات للرياضيين المقترح درجة ثبات مقبولة .

### صدق المقياس :

يتعلق صدق الاختبار بما يقيسه وإلى أي درجة يقيس ماوضع من أجله وتتعدد  
أنواع الصدق وطرق التحقق منها . وبذا يكون لكل ظاهرة مقيسة أحد أنواع الصدق  
اللازم تحقيقه حتى نتحقق من قياس الظاهرة المعنية . وقد حدد كتيب التوصيات  
الغنية للجمعية الأمريكية لعلم النفس أربع أنواع للصدق هي : صدق المحتوى ، الصدق  
التنبؤي ، الصدق التلازمي وصدق التكوين الفرضي (١٥:٤ - ١٠:٨)

لكل نوع من هذه الأنواع طرق مختلفة لحساب درجة الصدق تتفاوت فيما بينها  
في ملائمتها لهذه الأنواع وهذا يختلف من موقف لآخر ومن اختبار لآخر تبعاً  
لطبيعة الظاهرة المقيسة . وفي مقياس مفهوم الذات المقترح للرياضيين في هذا البحث  
قد تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس Face Validity وذلك  
بعرضه على الخبراء . إلا انه نظراً لما يذكره كل من محمد حسن علاوي ، نصر رضوان  
من ان الصدق الظاهري ليس صدقاً حقيقياً بالمعنى العلمي لكلمة الصدق بل انه يعنى  
صدق الاختبار أو المقياس في صورته الظاهرية (٢١٥:٧) . فقد قام الباحثان  
بحساب صدق التكوين الفرضي للمقياس Construct Validity  
صدق المفردات - التي يتكون منها المقياس . وتفضل هذه الطريقة خاصة في اختبارات  
الشخصية . وتتلخص هذه الطريقة في اعتبار الدرجة الكلية Total Score  
للأختبار محك الصدق Criterion of Validity خاصة حينما يتضمن  
اختبارات فرعية متعددة تطبق بصورة منفصلة ، وحاصل جمع هذه الدرجات يعطى  
الدرجة الكلية للمقياس . وكلما كان معامل ارتباط درجات معاود المقياس أو  
إبعاده بالدرجة الكلية عالياً كلما دل ذلك على توافق التناقض الداخلي Internal  
Consistency للأختبار ككل وبالتالي على صدق التكوين الفرضي  
للأختبار . وقد تم استخدام لحساب معامل الارتباط طريقة بيرسون - مع اختزال

القيم الخام وفقاً لطريقة أيرمن - وقِيما يلي جدول معاملات الارتباط Correlation Coefficient بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية

جدول (٢)

معاملات ارتباط درجة كل بُعد

من المقياس والدرجة الكلية ن = ١٠ لاعب

م	البُعد	قيمة معامل الارتباط	الدلالة	قيمة $r$ الجدولية
١	الذات الجميلة	٥٩٢٢ر	دالة	٢٠٥١ر
٢	الذات المهارية	٦١٧٢ر	دالة	
٣	الذات الأخلاقية	٦٩١١ر	دالة	
٤	الذات الشخصية	٨١٩٤ر	دالة	
٥	الذات الأسرية	٨١٢٢ر	دالة	
٦	الذات الاجتماعية	٧٦٢٠ر	دالة	
٧	نقد الذات	٢٨٨ر	دالة	

ينتج من جدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة لأبعاد ومفهوم الذات للرياضيين بمقارنتها بغيرهم من الجدولية عند درجة حرية ٨٩ ومستوى معنوية ٠.٠٥ التي تبلغ ذات دلالة مما يحق الانساق الداخلي بين أبعاد مفهوم الذات المقترحة بالمقياس المصمم للرياضيين في الأنشطة المختارة والبالغ عددهم ٩١ لاعباً - وبذا يتحقق صدق التكوين الفرضي لمفردات المقياس الموضوعية للمقياس مفهوم الذات للرياضيين -

وبعد التحقق من المعاملات العلمية للمقياس ، تم وضع عبارات كل بُعد من أبعاد مفهوم الذات الخاصة بالرياضيين من تسلسل وفق مفتاح التصحيح للمقياس وقد بلغ عدد عبارات المقياس ١١٨ عبارة تحت سبعة أبعاد للذات الرياضية هي:

الذات الجسمية، المهாரية، الأخلاقية، الشخصية، الأسرية، الاجتماعية برافع 18 عبارة لكل بُعد. وعشر عبارات فقط للبعد الأخير الخاص بنقد الذات. وبذا تكون الدرجة القصوى للأبعاد الست الأولى ٩٠ درجة لكل بُعد. بينما درجة البعد الخاص بنقد الذات فدرجته ٥٠. ويكون عدد العبارات الذات الدافعية ١٠ عبارة. تقبل الذات ١٠ عبارة بدرجة قصوى ٢٠٠ درجة لكل منهما. و ١٩٠ درجة للذات الإدراكية وبذا يكون قد تم اعداد المقياس في صورته النهائية\* ومفتاح التصحيح الخاص به كما تحددت تعليمات استخدامه.

#### التوصيات :

في ضوء اتباع الخطوات العلمية لتصميم الاختبارات النفسية وفي حدود عميلة البحث من لاعبي مختلف الأنشطة الرياضية والمعالجات الاحصائية المستخدمة يوصى الباحثان بما يلي :

أولاً : استخدام المقياس المصمم لقياس مفهوم الذات للرياضيين بدلاً من مقياس تنسى بالقسبة للبحوث التي تهدف لقياس ابعاد الشخصية لعينات رياضية.

ثانياً : اجراء دراسات مقارنة باستخدام المقياس الخاص بمفهوم الذات المقترح للرياضيين في مختلف أنشطة التربية الرياضية.

### قائمة التراجع

- ١ - حامد عبد السلام زهران : المحنة النفسية والعلاج النفسي ، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، ١٩٨٠م
- ٢ - صفوت فرج: القياس النفسي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠م
- ٣ - فؤاد أبو حطب ، سيد عثمان : التلويح النفسي، الطبعة الثالثة، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٩م
- ٤ - فيوليت فؤاد ابراهيم : العلاقة بين مفهوم الذات وبعض العوامل الاقتصادية والاجتماعية والبيئية لدى أطفال دور الحضانه ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المؤتمر العلمي الأول لعلم النفس ، ابريل، ١٩٨٥م
- ٥ - محمد العربي شمعون : السمات الأنفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين ، دكتوراة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩م
- ٦ - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٩م
- ٧ - محمد حسن علاوي ، نصر رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي، ١٩٧٩م
- ٨ - محمد شحات ربيع : أصول الصحة النفسية ، القاهرة، مطبعة الجبلوى، ١٩٧٧م
- ٩ - مديحة محمد العزبي: مفهوم الذات للقدرة الأكاديمية لدى المتفوقين والمتأخرين تحصيلها وعلاقته بمستوى التحصيل الدراسي والتقييم المدرك مسن الآخرين ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المؤتمر العلمي الأول لعلم النفس، ابريل ، ١٩٨٥م

١٠- مصطفى فهمي : الإنسان وصحته النفسية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٤ .

11- Cooley, C.H., Human Nature and the Social order, New-York Charles, 1912.

12- James,W. The Principles of Psychology, Vol.2,N.Y. Henery Holf, 1960

13- Pearlín,G. & Ira,G: Effect of Physical education taught by a specialist on Physical Fitness and self -image, R.Q. Vol. 39, 1968.

14- Rosenbery.M. Which Significant others American Behavioral Scientist , Vol . 16. N.4, 1973.

15- Tucker,R.ac chester; Self-Concept and physical achievement Comparison between high school boys in obility grouped versus a traditional physical education program, I.D.A. Vol. 37. 1977.

1٦- Wylie , R. : The Self Concept Volyæ Kincoln: University of Nebraska , 1974.

بسم الله الرحمن الرحيم

### قياس مفهوم الذات للرياضيين

- العبارات التالية تساعدك على وصف نفسك كما تراها
- أجب من فضلك على هذه العبارات كما لو كنت تصف نفسك لنفسك
- اقرأ كل عبارة بعناية ثم اختار إحدى الاستجابات الخمسة الموجودة أمامها وأعمل حولها دائرة
- لاحظ من فضلك أن هذا ليس اختباراً وليس هناك اجابات صحيحة أو اجابات خاطئة .

العبارات

٢

تطبيق على شاملاً	تطبيق على غالباً	تطبيق على أحياناً	لا تتطبيق على غالباً	لا تتطبيق على شاملاً	العبارة	الرقم
• (	٢	٢	٢	١	لياقتي البدنية كرياضي مكتملة	١
• (	٢	٢	٢	١	قوامي الرياضي جذاب	٢
• (	٢	٢	٢	١	انا من اللاعبين الذين لا يهتمون بلياقتهم البدنية	٣
• (	٢	٢	٢	١	انا لاعب اچيد المهارات الاسباسية للعبتي	١٩
• (	٢	٢	٢	١	ادائي المهاري يبدل على انني لاعب ممتاز	٢١
• (	٢	٢	٢	١	انا لاعب اهتم بالتدريب على المهارات الاسباسية للعبتي	٢٣
• (	٢	٢	٢	١	انا لاعب مهذب	٢٧
• (	٢	٢	٢	١	انا لاعب أمين	٢٩
• (	٢	٢	٢	١	انا لاعب سعي	٤١
• (	٢	٢	٢	١	انا لاعب مفرح	٥٥
• (	٢	٢	٢	١	انا رياضي هاديء وسلمس	٥٧
• (	٢	٢	٢	١	انا لاعب لا أشعر بقيمة مستواها الرياضي	٥٩
• (	٢	٢	٢	١	لدى أسرة تساعدني على حل مشاكلني الرياضية	٧٢
• (	٢	٢	٢	١	انا لاعب في فريق ممتاز	٧٥
• (	٢	٢	٢	١	اعضاء فريقني لا يثقوا بسني	٧٧
• (	٢	٢	٢	١	انا وودو بزملائي الرياضيين	٩١
• (	٢	٢	٢	١	علاقتي طيبة بالجنس الآخر من الرياضيين	٩٢
• (	٢	٢	٢	١	لا اهتم بما يفعله غيرني من الرياضيين	٩٥
• (	٢	٢	٢	١	لا أقول الصدق لمدرسي والتمسأ	١٠٩
• (	٢	٢	٢	١	يعترضني الغضب عند الهزيمة أحياناً	١١١

العبارات

٢

تطبيق علي شامرا	تطبيق علي غالبنا	تطبيق علي احيانا	لايتطبق علي غالبنا	لايتطبق علي شامرا	العبارة	رقم
٥	٤	٣	٢	١	..... احب ان اظهر بمظهري الرياضي	٢
٥	٤	٣	٢	١	..... انا مقفل بالاسباب البدنية	٤
٥	٤	٣	٢	١	..... انا مريض جسمانيا	٦
٥	٤	٣	٢	١	..... انا لاعب جيد اداء المهارات التي يعجب بها الجمهور	٢٠
٥	٤	٣	٢	١	..... انا لاعب أتقن بعض المهارات اللازمة للعبتي	٢٢
٥	٤	٣	٢	١	..... انا لاعب متواضع المستوى المهاري	٢٤
٥	٤	٣	٢	١	..... انا لاعب متدين	٢٨
٥	٤	٣	٢	١	..... انا لاعب فاشل اخلاقيا	٤٠
٥	٤	٣	٢	١	..... انا لاعب ضعيف اخلاقيا	٤٢
٥	٤	٣	٢	١	..... لدى قدر من ضبط النفس	٥٦
٥	٤	٣	٢	١	..... انا حفره علي مستوى رملائي الرياضي	٥٨
٥	٤	٣	٢	١	..... افقد اعصابي عند المنافسة	٦٠
٥	٤	٣	٢	١	..... انا مهم لاعضاء فريقتي الرياضي	٧٤
٥	٤	٣	٢	١	..... انا غير محبوب من فريقتي الرياضي	٧٦
٥	٤	٣	٢	١	..... أشعر أن اعضاء فريقتي لايتقوا بي	٧٨
٥	٤	٣	٢	١	..... انا مشهور بين الرياضيين	٩٢
٥	٤	٣	٢	١	..... انا غاضب من الرياضيين كلهم	٩٤
٥	٤	٣	٢	١	..... من الصعب مزاملتي في الملعب	٩٦
٥	٤	٣	٢	١	..... احيانا أفكر في اشياء سيئة لايمح الحديث عنها	١١٠
٥	٤	٣	٢	١	..... احيانا عندما يهبط مستواي الرياضي يتقارن الشينق	١١٢

					العبارات	٢
تطبيق على تماما	تطبيق على غالباً	تطبيق على احياناً ولا تطبيق على احياناً اخرى	لا تطبيق على غالباً	لا تطبيق على تماما		
٥	٤	٣	٢	١	..... لست عضلياً جداً أو نحيف جداً	٧
٥	٤	٣	٢	١	..... احب ان يكون قوامي الرياضي بالطريقة التي هو عليها	٩
٥	٤	٣	٢	١	..... يودي أن تفوي بعض الاجزاء من جسمي	١١
٥	٤	٣	٢	١	..... أنا دائماً راضي عن ادائي المهاري في المنافسات	٢٥
٥	٤	٣	٢	١	..... اتحنى تقدم مستواي المهاري أكثر مما هو عليه	٢٧
٥	٤	٣	٢	١	..... أرغب أن اجيد بعض المهارات الصعبة	٢٩
٥	٤	٣	٢	١	..... أنا لاعب راض عن خلقي الرياضي	٤٢
٥	٤	٣	٢	١	..... أنا راض عن صلتي بالله	٤٥
٥	٤	٣	٢	١	..... ينبغي ان اذهب الى الجامع او الكنيسة اكثر من ذلك	٤٧
٥	٤	٣	٢	١	..... أنا راض عن مستواي الرياضي الحالي	٦١
٥	٤	٣	٢	١	..... أنا راضي مع اعضاء فرقي كما يجب أن اكون	٦٣
٥	٤	٣	٢	١	..... احتقر نفسي عند الهزيمة	٦٥
٥	٤	٣	٢	١	..... أنا راض عن علاقتي باعضاء فرقي الرياضي	٧٩
٥	٤	٣	٢	١	..... أهم اعضاء فرقي كما يجب على ان اكون	٨١
٥	٤	٣	٢	١	..... يجب أن اتق في اعضاء فرقي اكثر من ذلك	٨٢
٥	٤	٣	٢	١	..... أنا رياضي كما اود أن اكون	٩٧
٥	٤	٣	٢	١	..... أحاول أن أرضي اعضاء فرقي دون مبالغة	٩٩
٥	٤	٣	٢	١	..... لست صالحاً اطلاقاً من وجهة النظر الاجتماعية الرياضية	١٠١
٥	٤	٣	٢	١	..... لا احب كل من راملتهم في الملعب	١١٢
٥	٤	٣	٢	١	..... اتار احياناً من متطلبات الاداء التي تخرج عن حدود مستوى اللياقة البدنية	١١٥

					العبارة	٢
تطبيق على تماما	تطبيق على غالبا	تطبيق على احيانا ولا تطبيق على احيانا اخرى	لا تطبيق على غالبا	لا تطبيق على تماما		
٠	٤	٢	٢	١	..... لست طويل جدا أو قصير جدا	٨
٠	٤	٢	٢	١	..... لا أشعر أنني راضيا عن لياقتي البدنية	١٠
٠	٤	٢	٢	١	..... يجب أن يكون لدى لياقة بدنية أفضل	١٢
٠	٤	٢	٢	١	..... أجد أداء بعض المهارات دون باقي المهارات الأساسية للعبتي	٢٦
٠	٤	٢	٢	١	..... اتفنى اجادة بعض المهارات التي تنقصني	٢٨
٠	٤	٢	٢	١	..... أفهم أحيانا بأداء بعض المهارات التي لم اتقنها	٣٠
٠	٤	٢	٢	١	..... أنا متدين كما أريد أن أكون	٤٤
٠	٤	٢	٢	١	..... يودى ان أكون جديرا بثقة أعضاء فريقى اكثر من ذلك	٤٦
٠	٤	٢	٢	١	..... لا يجب أن أقول الكذب لمدرسى وزملائى	٤٨
٠	٤	٢	٢	١	..... أنا رياضى كما أود أن أكون	٦٢
٠	٤	٢	٢	١	..... لست الرياضى الذى أود أن أكون	٦٤
٠	٤	٢	٢	١	..... أرغب فى الاستسلام بسهولة للهزيمة	٦٦
٠	٤	٢	٢	١	..... أعامل مدرسى كما يجب معاملته	٨٠
٠	٤	٢	٢	١	..... أنا حساس جدا لما يقوله أعضاء فريقى	٨٢
٠	٤	٢	٢	١	..... يجب ان احب أعضاء فريقى اكثر من ذلك	٨٤
٠	٤	٢	٢	١	..... أنا راض عن الطريقة التي أعامل بها أعضاء فريقى	٩٨
٠	٤	٢	٢	١	..... يجب أن أكون أكثر أدبا مع زملائى الرياضيين	١٠٠
٠	٤	٢	٢	١	..... ينبغي ان اتعامل بصورة أفضل مع أعضاء فريقى	١٠٢
٠	٤	٢	٢	١	..... أودج الشائعات قليلا فى بعض الأحيان بين أعضاء فريقى	١١٤
٠	٤	٢	٢	١	..... أشعر أحيانا برغبة فى الانسجام فى المناسبات	١١٦

تطبيق علي تماما	تطبيق علي غالبا	تطبيق علي احيانا ولاتطبيق علي احيانا اخرى	لاالتطبيق علي غالبا	لاالتطبيق علي تماما	العبارات	رقم
•	•	•	•	•	أهتم بنفسى من الناحية البدنية .....	١٣
•	•	•	•	•	أحاول ان اهتم بقوامى الرياضى.....	١٥
•	•	•	•	•	أجد صعوبة فى الأداء البدنى بكفاءة .....	١٧
•	•	•	•	•	أقوم بالتدريب يوميا على المهارات الاساسية للمعنى.....	٢١
•	•	•	•	•	أراول التدريب حتى اتقان المهارات الصعبة .....	٢٢
•	•	•	•	•	ألا أجد أداء المهارات الأساسية فى مختلف الظروف.....	٢٥
•	•	•	•	•	أنا مخلص نحو رياضتى .....	٤٩
•	•	•	•	•	أحاول تعديل سلوكى الرياضى عندما أعرف ان سلوكى خاطئ .....	٥١
•	•	•	•	•	أعمل احيانا اسبابات بزملائى من المنافسين.....	٥٢
•	•	•	•	•	استطيع العناية بنفسى كرياضى دائما .....	٦٧
•	•	•	•	•	اتحمل التأنيب من مدرس عن سوء ادائى الرياضى دون فقد احتياجى .....	٦٩
•	•	•	•	•	أحيانا أزدى مهارات حركية دون تفكير مسبق فيها .....	٧١
•	•	•	•	•	أحاول أن أكون عادلا مع أعضاء فريقى.....	٨٥
•	•	•	•	•	أشعر بأهتمام حقيقى نحو أسرى الرياضة(المدرّب - اللاعبين -	٨٧
•	•	•	•	•	العمّام - الخ).....	
•	•	•	•	•	استلم لمدرسى .....	٨٩
•	•	•	•	•	أحاول أن أفهم وجهة نظر زملاء الرياضيين .....	١٠٢
•	•	•	•	•	أتعامل فى يسر مع أعضاء فريقى .....	١٠٥
•	•	•	•	•	أسمح زملائى الرياضيين بسهولة .....	١٠٧
•	•	•	•	•	أفضل الفوز على الهزيمة فى المنافسة .....	١١٧

المهارات

تطبيق على شاما	تطبيق على غالبا	تطبيق على احيانا ولا تطبيق على احيانا اخرى	لا تطبيق على غالبا	لا تطبيق على شاما	
١	٢	٣	٤	٥	أشعر ان ليافتي البدنية على مايرام
١	٢	٣	٤	٥	مستوى ادائي البدني ضعيف
١	٢	٣	٤	٥	نومي قليل كرياضي
١	٢	٣	٤	٥	أحاول التدريب على المهارات الأساسية في مختلف المواقف
١	٢	٣	٤	٥	أجد صعوبة خلال التدريب لاداء المهارات الأساسية
١	٢	٣	٤	٥	لا أستطيع مواصلة التدريب لاتقان اداء المهارات الصعبة
١	٢	٣	٤	٥	سلوكي الرياضي صحيح معظم الوقت
١	٢	٣	٤	٥	استخدم احيانا وسائل غير مشروعة للفوز
١	٢	٣	٤	٥	أجد صعوبة في تحقيق الخلق الرياضي
١	٢	٣	٤	٥	أحل مشاكلي بسهولة مع مدرسي وزملائي الرياضيين
١	٢	٣	٤	٥	خلال المواقف الرياضية انجز رأبي كثيرا
١	٢	٣	٤	٥	أحاول الهرب من مشاكلي الرياضية
١	٢	٣	٤	٥	أقوم بأداء مهماتي في الفريق
١	٢	٣	٤	٥	أنتشجر مع أعضاء فرقتي
١	٢	٣	٤	٥	لا أمل في التعرف على المخالفات التي يرتكبها أعضاء فرقتي
١	٢	٣	٤	٥	أرى جوانبه حسنة في جميع من التقيت بهم من الرياضيين
١	٢	٣	٤	٥	لا أشعر بالراحة مع بقية الرياضيين
١	٢	٣	٤	٥	أجد صعوبة في التحدث مع الرياضيين الغرباء
١	٢	٣	٤	٥	أحيانا أؤجل تدريبها اليوم الى الغد