

## تأثير برنامج إرشادي في تقدير الذات لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كركوك

أ.د. مها صبري حسن

تينا فرهاد حسين

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد برنامج ارشادي في تقدير الذات لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كركوك, والتعرف على تأثير برنامج إرشادي في تقدير الذات لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كركوك. أستخدم الباحثان المنهج التجريبي. اما عينة البحث فقد تالفت من طالبات المرحلة الثانية والبالغ عددهن (36) طالبة وهذه العينة خضعت للتجربة الاساسية ( الجلسات الارشادية ). توصلت الباحثون الى ان للبرنامج الارشادي تأثيرا واضحا في تحسين تقدير الذات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي, وهناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية التي حصلت على البرنامج الارشادي مقارنة بالمجموعة الضابطة التي بقيت دون الاشتراك بالبرنامج الارشادي. اوصت الدراسة اهمية البرامج الارشادية ومكانتها جنبا الى جنب مع العملية التربوية والعلمية وضرورة تحديثها.

### Abstract

**The effect of a counseling program on the self-esteem of female students at the College of Physical Education and Sports Sciences / Kirkuk University**

By

**Tina Farhad Hussein**

**Prof. Dr. Maha Sabry Hassan**

The research aimed to prepare a counseling program in self-esteem for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kirkuk, and to identify the effect of a counseling program in self-esteem for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kirkuk. The researchers used the experimental method. The research sample consisted of (36) female students in the second stage, and this sample was subjected to the basic experiment (guidance sessions). The researchers concluded that the counseling program has a clear effect in improving the self-esteem of female students of the College of Physical Education and Sports Sciences from the experimental group in the post-test, and there are statistically significant differences in favor of the experimental group that received the counseling program compared to the control group that remained without participating in the counseling program. The study recommended the importance of guidance programs and their place alongside the educational and scientific process and the necessity of updating them.

## - التعريف بالبحث

## 1-1 مقدمة البحث وأهميتها :-

يبحث علم النفس الرياضي في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات الشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشكلاته التطبيقية

إن عملية الإرشاد النفسي عملية ذات قيمة وأهمية كبيرة وينظر إليها كخبرة إنسانية في عالم متغير تضعف فيه العلاقات الإنسانية بشكل واضح، ويؤكد أيضاً على أن الإرشاد يسمح للناس بالتعاون مع بعضهم لإنجاز أهداف مشتركة ويتيح لهم فرصاً عديدة للتعبير عن الآمال والطموحات والمخاوف، ومشاركة بعضهم بعضاً في هذه الهوموم والإهتمامات. وأن الإرشاد يمكن أن يسهم في إظهار المسترشدين لإنسانيتهم نحو بعضهم البعض. ويتضح لنا من خلال هذه الفقرة أهمية العمل الإرشادي كونه مورداً أو مصدراً أساسياً لمساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم والتعرف على قدراتهم والاستفادة منها إلى أقصى حد ممكن بما يعود بالنفع للفرد والمجتمع.

وتكمن أهمية البرامج الإرشادية في تحقيق الاهداف البناءة لها والتي تعمل على تحقيق الفائدة لها ولمجتمعها ولا تقتصر الخدمات التي تقدمها للطالبات الذين يعانون من مشكلات نفسية واجتماعية ومساعدتهم في تنمية شخصيتهم بشكل فعال، مما ينعكس ايجابيا على أفراد المجتمع .

وفي بحثنا الحالي تكون عملية أعداد البرامج الإرشادية هي محاولة لرفع مستوى التقدير الذات من خلال تنمية العلاقات الاجتماعية بين الطلبة و تحقيق مستوى افضل من النمو النفسي والصحة النفسية، وتهيئتهم لمواجهة المواقف الصعبة . فالذات هي الجوهر الشخصية ومفهوم الذات هوجر زاوية فيها ومفهوم الفرد عن نفسه له تأثيركثير على سلوكه وله علاقة مباشرة على شخصيته وصحته النفسية.

وتكمن أهمية البحث في أنه يتناول اعداد برنامج ارشادي لطالبات المرحلة الثانية كمحاولة علمية تساعد في إعطاء رؤية واضحة عن مدى أهمية البرامج الإرشادية في تقدير الذات حتى يمكن توظيفها لتعزيز مدى الاستفادة منها في المستقبل.

## 1-2 مشكلة البحث:-

هناك مشكلة حقيقية وحساسة لطالبات كلية التربية البدنية في جامعة كركوك وهي عدم الاعتماد على الذات والتركيز في الاداء خاصة والاعداد الجانب النفسي والبرامج النفسية والإرشادية .

لذا لابد من زيادة ثقة الطالبة بقدرتها على تحسين ادائها من خلال اعداد برنامج أرشادي في تقدير الذات لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كركوك من حيث كونه أحد الأساليب التي تدعو إلي تقدير ذاتية الطالبة للحصول على المعارف والخبرات والمهارات مما يفسح لهن المجال من اجل توظيف نتائج البحث في خدمة العملية التعليمية والتدريسية في مجال علم النفس .

## 1-3 أهداف البحث:-

1-3-1 اعداد برنامج ارشادي في تقدير الذات لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كركوك.

1-3-2 التعرف على تأثير برنامج أرشادي في تقدير الذات لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كركوك.

## 1-4 فرض البحث:-

1-4-1 توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى تقدير الذات .

## 1-5 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري :-طالبات كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة /مرحلة الثانية/جامعة كركوك للعام الدراسي (2022-2023).

1-5-2 المجال الزمني: - 2022/10/1 الى 2023/5/21

1-5-3 المجال المكاني: - القاعات الدراسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك

أجراءات البحث الميدانية :

3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث الحالي وهو يعد " أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر على علاقة المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة ، إذ إن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يستطيع الباحثة عن طريقه اختبار الفروض التي تتعلق بعلاقة السبب بالنتيجة(الكندري وعبد الدايم, 2009, 61)

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية حيث شمل جميع طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك للاربع مراحل والبالغ عددهن ( 184 ) للعام الدراسي ( 2022-2023 )

اما عينة البحث فقد تألفت من طالبات المرحلة الثانية والبالغ عددهن ( 36 ) طالبة وهذه العينة خضعت للتجربة الاساسية ( الجلسات الارشادية ) بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغة (5) طالبات واستبعاد (1) طالبة واحدة فقط بسبب الغيابات المستمرة وعدم ملئها لاستمارة مقياس تقدير الذات وهكذا بلغت عدد افراد عينة البحث (30) طالبة وقد قسمت عشوائيا وبطريقة القرعة إلى مجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية وبلغ عدد كل مجموعة (15) طالبة والجدول (1) يبين توزيع مجتمع البحث بحسب المراحل الدراسية .

جدول (1)

يبين توزيع عينة البحث بحسب المراحل الدراسية .

المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	المجموع
33	36	66	49	184

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1\_المصادر العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع البحث الحالي.

2\_الشبكة الدولية (الانترنت)

3\_الملاحظة والتجريب.

4\_المقياس تقدير الذات.

3\_4 مقياس تقدير الذات Scale of Self - Esteem

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع تقدير الذات كدراسة (يعقوب : 1992 ) (الأزرق ، 2000) ، ودراسة (الربيعي ، 2003) ، ودراسة (جرادات ، 2006)،(الأسدي، 1995)(ساهرة عبد الله ، 2000) وبعد استشارة عدد من الخبراء من ذوي الاختصاص تم استخدام مقياس تقدير الذات ل( الجميلي 2008) والذي يوصف كيفية تقييم الفرد لنفسه وكيفية تقييمه للآخرين وسوف تقوم الباحثة بتكييفه ليناسب عينة البحث ويحتوي المقياس على خمسة مجالات و هي (مجال تقدير الذات الجسمية ، ومجال تقدير الذات العقلية ، ومجال تقدير الذات الاجتماعية ، ومجال تقدير الذات الاكاديمية ، ومجال تقدير الذات الانفعالية) .

ويتكون مقياس تقدير الذات من (45) فقرة موزعة على المجالات الخمسة، وهي (مجال تقدير الذات الجسمية وعددها (10) فقرات ، ومجال تقدير الذات العقلية وعددها (10) ، ومجال تقدير الذات الاجتماعية وعددها (10) ، ومجال تقدير الذات الاكاديمية وعددها ( 7 ) ، ومجال تقدير الذات الانفعالية وعددها (8) .

وتبلغ اعلى درجة للمقياس ( 180 ) درجة واقل درجة ( 45 ) اما المتوسط الفرضي فقد بلغ ( 112,5 ) درجة.

### 3\_4\_1 بدائل الإجابة : Alternatives Response

تم وضع أربعة بدائل لتقدير الاستجابة على فقرات المقياس وهي (موافق بشدة ، موافق ، غير موافق ، غير موافق بشدة) وأعطيت لهذه البدائل أربع درجات، للبدائل موافق بشدة ، وثلاث درجات للبدائل موافق ، ودرجتان للبدائل غير موافق ، ودرجة واحدة للبدائل غير موافق بشدة بالنسبة للفقرات الإيجابية وعكس ذلك التسلسل للفقرات السلبية .

وأعطيت الدرجات (4-3-2-1) على التوالي بالنسبة للفقرات الإيجابية وأعطيت الدرجات (1-2-3-4) بالنسبة للفقرات السلبية وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (45-180) درجة بمتوسط فرضي (112.5)

### 3\_5 التجربة الاستطلاعية الاولى لمقياس التقدير الذات :

أجريت الباحثة تجربة استطلاعية أولى وقامت الباحثة بتوزيع المقياس التقدير الذات بصورته النهائية على عينة صغيرة بلغت (5) من طالبات المرحلة الثانية بطريقة عشوائية يوم الاثنين الموافق 2022/11/7 حيث يمثلون جزء من مجتمع الدراسة وهم مستبعدين أساسا من العينة الرئيسية حيث تهدف التجربة الاستطلاعية الى:  
\_مدى وضوح فقرات وملائمتها.

\_الفترة الزمنية التي تستغرقها الطالبة في الأجابة عن فقرات المقياس.

وقد ظهرت نتائج تطبيق التجربة الاستطلاعية للمقياس على نحو الاتي:

1- كانت فقرات مقياس واضحة وملائمة بالنسبة للطالبات .

2- ان الوقت الذي تستغرقه الطالبة على أجابتها عن فقرات المقياس تراوحت ما بين (13\_15) دقيقة.

3-6 الخصائص السيكومترية ( للمقياس )

3-6-1 الصدق

وللتأكد من صدق المقياس استخدمت الباحثة مؤشرين مهمين للصدق بما يتلائم وطبيعة البحث وهما :-

3-6-1-1 صدق المحتوى :

وقد تحقق الصدق الظاهري عند عرض مقياس تقدير الذات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال العلوم النفسية وعلم النفس الرياضي والاختبار والقياس لاقرار صلاحية فقرات المقياس وتثبيت مجالاته ومدى تمثيل الفقرات للمجالات التي تقيسها.

3-6-2 الثبات :

استخدمت الباحثة طريقتين لغرض إيجاد الثبات هما :

3-6-2-1 معادلة ألفا كرونباخ:

ولحساب الثبات فقد أخضعت جميع استمارات الطالبات والبالغة (30) استمارة للتحليل ثم استخدمت الباحثة معامل ألفا . وقد بلغ معامل ألفا للمقياس الحالي ككل ( 0.850 ) وهو دال عند مستوى دلالة ( 05% ) ويعد المقياس متسقاً داخلياً ، لان هذه المعادلة تعكس مدى اتساق فقرات المقياس داخلياً .

علماً أن قيم معامل الثبات ليس قيماً مطلقة وإنما تعد قيماً تقديرية تؤثر فيها عوامل متعددة ينبغي مراعاتها في تصميم أدوات القياس، وعند انتقاء هذه الأدوات واستخدامها وتفسير نتائجها . فهناك علاقة ارتباط وثيقة للثبات بالخطأ المعياري للمقياس .

3-6-2-2 الخطأ المعياري للمقياس :

والخطأ المعياري هو الانحراف المعياري لدرجات الخطأ التي ترافق الاختبار وقيمة معامل ثباتها لتقديلي ، 2003. ص129) و بلغ الخطأ المعياري للقياس، هو ( 4.724

### 3-2-6-3 إعادة الاختبار : Test – Retest Reliability

قامت الباحثة بتوزيع مقياس التقدير الذات للمرة ثانية على عينة بلغت (5) طالبات من مجتمع البحث بتاريخ يوم الاثنين الموافق 2022/11/21 وقد أعيد تطبيق المقياس نفسه على المجموعة نفسها بعد مرور أسبوعين من إجراء التطبيق الأول وهي فترة مناسبة كي لا يتذكر المجيب الإجابات في المرة السابقة (الشرنوبي، ، 2001،، ص70) . وقامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني إذ بلغ معامل الثبات (0.89) . وبانتهاء إجراءات اعداد المقياس تكون الباحثة قد حققت الجزء الاول من هدف البحث وهو اعداد مقياس تقدير الذات لطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة .وبذلك اصبح المقياس جاهز للتطبيق.وبهذا الاجراء تكون الباحثة قد انتهت من استخراج الاسس العلمية للمقياس والجدول ( 2 ) يبين المجالات وعدد الفقرات السلبية والايجابية لكل مجال والنسبة المئوية لها.

### جدول (2)

يبين مجالات المقياس وعدد الفقرات السلبية والايجابية لكل مجال

ت	اسم المجال	عدد الفقرات		
		الإيجابية	السلبية	الكلية
1-	مجال تقدير الذات الجسمية	7	3	10
2-	مجال تقدير الذات العقلية	8	2	10
3-	مجال تقدير الذات الاجتماعية	7	3	10
4-	مجال تقدير الذات الاكاديمية	5	2	7
5-	مجال تقدير الذات الانفعالية	6	2	8
	المجموع	33	12	45

### 3-7 البرنامج إرشادي في تنمية تقدير الذات:

البرنامج الإرشادي هو الهدف الرئيس للبحث الحالي وتحقيقا لذلك تم الاعتماد على نظام التخطيط في إعداد البرنامج الإرشادي؛ لذا قامت الباحثة بوضع برنامج إرشادي و إعداده على ضوء مشكلة البحث، مستنده على الخطوات الآتية (الدوسري:1985,ص238)

1. تحديد الاحتياجات
2. اختيار الأولويات
3. تحديد الأهداف
4. إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف الموضوعية
- 5.تقويم النتائج

وسوف تقوم الباحثة بتوضيح هذه الخطوات:

1. تحديد الاحتياجات:

يعد تحديد الاحتياجات الخطوة الأولى في عملية إعداد البرنامج الإرشادي إذ قامت الباحثة بإعداد أسبقيات البرنامج الإرشادي والذي يتضمن عناوين الجلسات الإرشادية معتمدة على الأدبيات والدراسات السابقة وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس والإرشاد التربوي وعلم النفس الرياضي، حيث تمت مناقشة عناوين الجلسات الإرشادية معهم

2. اختيار الأولويات:

بعد جمع الاستبيان، تم تفرغ إجابات الخبراء ووضعها في جدول ورتبت عناوين الجلسات الإرشادية ترتيباً تنازلياً حسب تكرارها مع الأخذ بنظر الاعتبار ملاحظات الخبراء حول عناوين بعض الجلسات ومدتها وزمنها ومحتواها .

3. تحديد الأهداف:

إن الهدف من البرنامج الحالي هو تحسين تقدير الذات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك من خلال تغير مدركات الطالبة حول ذاتها وتبصيرها بقدراتها وإمكاناتها والعمل على وضع أهداف حقيقية تسعى إلى تحقيقها والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية والتقليل من عامل القلق أو الخوف الذي يستند به في المواقف التي تتعرض لها ، والعمل على تكوين نظرة إيجابية نحو ذاتها، لكي يتمكن من تحقيق أهدافها

4. إيجاد نشاطات لتحقيق الأهداف الموضوعية:

إن تحديد النشاطات التي يتضمنها البرنامج الإرشادي يتوقف على أهداف البرنامج الإرشادي وعلى نوع الإمكانيات المتوفرة، إذ تم تضمين الجلسات مجموعة من الأنشطة كان يفترض من ضمنها عرض لبعض الأفلام التربوية، فقد تم الاستعانة عنها بعرض بعض الأفلام القصيرة عن تقدير الذات بواسطة الحاسب الإلكتروني وكذلك عرض بعض البوسترات والصور والفيديوات أثناء المحاضرات الإرشادية التي قامت بها الباحثة ومناقشتها مع الطالبات.

5. تقويم البرنامج:

قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على الطالبات، قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال علم النفس العام والرياضي للاستفادة من آرائهم حول مدى ملائمة البرنامج لتحقيق الأهداف وبعد مناقشة محتوى الجلسات الإرشادية ثم الأخذ بملاحظات الخبراء ومقترحاتهم ليكون البرنامج الإرشادي بصيغته النهائية حيث تبين إن نسبة اتفاق الخبراء حول جميع الجلسات بنسبة 90% وبهذا أخذت الباحثة وتم تطبيقها في جميع الجلسات الأثني عشر لاتفاق الغالبية.

3-8 التجربة الاستطلاعية الثانية (للبرنامج الإرشادي )

بعد أن قامت الباحثة بتصميم البرنامج الإرشادي وعرضه على سادة الخبراء وأجراء التعديلات التي اقترحوها حول آرائهم أجريت الباحثة تجربة استطلاعية 2022/11/23 يوم الاربعاء على عينة مكونة من(5) طالبات المرحلة الثانية حيث كانت الهدف من هذا الاجراء :

1\_تحدد الباحثة وقت ومكان تنفيذ البرامج الإرشادية .

2\_تهيئة احتياجات الجلسات الضرورية .

3\_تحديد المعرفلات وسلبيات التي من ممكن أن تصادف أعضاء العينة والتي يمكن أن تكون عائق لوصولهم الى مكان الجلسة ومحاولة معالجتها .

4\_الفترة مناسبة الخاصة بكل جلسة حيث وجد بان(40-45)دقيقة كافية لأجراء الجلسة.

وأستنادا الى النقاط التي لاحظتها الباحثة في أثناء التجربة الاستطلاعية،حيث تم تهيئة وتحديد زمان ومكان الجلسات بما يتلائم مع أفراد العينة فضلا عن استعداد لتهيئة كل مستلزمات ومتطلبات الجلسات وكذلك الوقوف على السلبيات واليجابيات التي من الممكن ان تواجه الباحثة في أثناء تنفيذ البرامج.

## 3-9 تطبيق الاختبار القبلي:

بعد تحديد عينة البحث الأساسية المتمثلة بالمجموعتين التجريبية والضابطة، قامت الباحثة بإجراء اختبار ولقد تم توزيع مقياس التقدير الذات بتاريخ 2022/11/27 يوم الاحد في قاعة الجمناستك الايقاعي المغلقة الساعة 10:30 صباحا.

## 3-10 تطبيق البرنامج الإرشادي:

اعتمدت الباحثة في تطبيق البرنامج الإرشادي على طريقة المحاضرة والمناقشة بأسلوب الإرشاد الجماعي في تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية بعد عرض البرنامج الإرشادي على الخبراء والمختصين واستخدمت الباحثة الأسلوب الجمعي في شرح محتوى البرنامج الإرشادي حيث يقلل الاسلوب الجمعي من تمركز الفرد حول ذاته كما عملت الباحثة على توفير جو ودي مع الطالبات قائم على الاحترام المتبادل والتوعية والثقة، فضلاً عن فسح المجال للطالبات للمناقشة وإبداء الآراء، والعمل على إشراك جميع الطالبات في المناقشات خلال الوحدة الإرشادية سيما الطالبات اللواتي امتازوا بضعف نشاطهم وإسهامهم. واستغرقت مدة تطبيق البرنامج من (40-45) دقيقة، بواقع جلستين إرشاديتين في كل أسبوع (الاحد-الثلاثاء) ليكون مجموع الجلسات الإرشادية اثنا عشر جلسة إرشادية بدءاً من 2022/12/4 لغاية 2023/1/22 تبدأ الجلسة الساعة العاشرة صباحا في قاعة مؤتمرات في التربية البدنية في جامعة كركوك. والجدول (3) يبين تسلسل وعنوان الجلسات الارشادية وتاريخها.

## الجدول (3)

يبين تسلسل وعنوان الجلسات الارشادية وتاريخها

تاريخ الجلسة	عنوان الجلسة	تسلسل الجلسة
2022/12/4	لقاء تعريفي	الجلسة الاولى
2022/12/6	(البرنامج الارشادي والهدف منه )	الجلسة الثانية
2022/12/11	الاتزان الانفعالي التدريب على ممارسة الاسترخاء	الجلسة الثالثة
2022/12/13	تنمية الثقة بالنفس	الجلسة الرابعة
2022/12/18	تنشيط الذات الايجابية والاتزان الانفعالي	الجلسة الخامسة
2022/12/20	التحكم وضبط الذات	الجلسة السادسة
2022/12/27	حب الذات	الجلسة السابعة
2023/1/8	التغلب على الخجل	الجلسة الثامنة
2023/1/10	تنمية تقدير الذات	الجلسة التاسعة
2023/1/15	تقبل النقد والاعتراف بالخطا	الجلسة العاشرة
2023/1/17	التكيف والتفاعل الاجتماعي	الجلسة الحادي عشر
2023/1/22	الجلسة الختامية (التخلص من التوتر والإحباط والصراعات النفسية)	الجلسة الثاني عشر

## 3-11 التقييم النهائي (الإجراء البعدي):

يتضمن هذا الإجراء توزيع مقياس تقدير الذات للمجموعتين الضابطة والتجريبية فحدد موعد توزيع المقياس في نهاية البرنامج الإرشادي (في الجلسة الختامية) بتاريخ 2023/1/22

## 3-12 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss للعلوم الاجتماعية الاصدار 12

- 2- الوسط الحسابي.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- معامل الالتواء.
- 5- قانون (T) لحساب معنوية الفروق للمجموعات المترابطة وغير المترابطة.
- 6- قانون نسبة التطور.
- 7- قانون التفلطح.
- 8- الوسيط.
- 9- معامل الارتباط (بيرسون).

#### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصل اليها البحث وعلى النحو التالي:

#### 4-1 اعداد برنامج إرشادي:

وتحقق ذلك من خلال اعداد البرنامج الإرشادي الذي تم عرضه في الفصل الثالث

4-1-1 بعد إن اجرت الباحثة القياس القبلي وتنفيذ تجربة البحث وانهاء القياس البعدي عمدت الباحثة الى معالجة النتائج بأستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة وعرضها في جداول خاصة تمهيدا لمناقشتها. والجدول (4) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات للمجموعة الضابطة.

#### جدول (4)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات للمجموعة الضابطة

المتغيرات	قبلي		بعدي		قيمة T	
	س	ع	س	ع	المحتسبة	الجدولية
تقدير الذات	111.90	11.70	118,78	10.36	1.66	3.18

مستوى الدلالة 0.5 ودرجة الحرية (14)

نجد من خلال الجدول ( 4 ) حيث يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات للعينة الضابطة المتمثلة بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (111,90) وبانحراف معياري (11.70) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (118,78) وبانحراف معياري (10.36) و بلغت قيمة ت المحتسبة (1.66) وهي أصغر من الجدولية البالغة (3.18) وبذلك يكون الفرق غير معنوي .

4-1-2 التعرف على تأثير برنامج إرشادي في تقدير الذات لطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة المجموعة التجريبية :

#### جدول (5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات للمجموعة التجريبية

المتغيرات	قبلي	بعدي	قيمة T	المعنوية
-----------	------	------	--------	----------

	الجدولية	المحتسبة	ع	س	ع	س	
معنوي	3.18	11.69	8.09	133,55	12.54	116.34	تقدير الذات

بحث مستوى الدلالة ( 0.5 ) و درجة الحرية ( 14 )

وجد من خلال الجدول ( 5 ) حيث يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات لعينة البحث التجريبية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي ( 116,34 ) وانحراف معياري ( 12.54 ) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي ( 133,55 ) وانحراف معياري ( 8.09 ) فيما بلغت قيمة ت المحتسبة ( 11.69 ) وهي اكبر من الجدولية البالغة ( 3.18 ) وبذلك يكون الفرق معنوي

#### 4-2 مناقشة النتائج:

وجد من خلال الجدول ( 4\_5 ) ان الطالبات اللواتي خضعن للبرنامج الارشادي قد ارتفع مستوى تقدير الذات وهذا ما لمسناه من خلال النتائج التي ظهرت لنا لعينة البحث بدلالة احصائية عالية ( المجموعة التجريبية ) ، مقارنة بالطالبات من اللواتي لم يخضعن للبرنامج الارشادي ( المجموعة الضابطة ) ووفقا للمتوسطات الحسابية ، والنتائج الاحصائية والتي اظهرت تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ووفقا للقيم المحسوبة ( قيمة T-test ) ، المحسوبة والجدولية ( ) ، وتغزو الباحثة سبب ذلك الى المحتوى الذي تضمنها البرنامج الارشادي فضلا عن النماذج المصورة التي تم عرضها لافراد المجموعة التجريبية كان لها الاثر الواضح في تحسين تقدير الذات ، فضلا عما تضمنه البرنامج الارشادي من معلومات نفسية واجتماعية قد تعرف عليها افراد المجموعة التجريبية ، وما تعلموه من قيم وافكار مستمدة من التفكير المنطقي والواقعي والتعامل مع الاحداث

وقد ساهم البرنامج الارشادي على نحو واضح في تعديل الانماط السلوكية غير المرغوبة وتنمية السلوك المرغوب فضلا عن الالفة والتفاعل الاجتماعي الذي احده البرنامج الارشادي في المجموعة التجريبية مع بعضهم من ناحية ومع المرشدة من ناحية اخرى ، وهذا ما اشارت اليه نتائج الدراسة اذ كانت درجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي اعلى من درجات المجموعة الضابطة وجاءت هذه النتيجة متفقة مع ما توصلت اليه دراسة (رضا ، نزهة حسن والفياض ، ساهرة عبد الله ، ( 2000 ) : ودراسة ( Anastasi, A. (1996) ) التي اشارت نتائجها ان المجموعة التجريبية التي شاركت في البرنامج الارشادي اظهرت تغيرا ملحوظا في تقدير الذات .

ويؤكد سعد "نتيجة للمعلومات والأفكار الجديدة التي قدمها المرشد من خلال البرنامج الإرشادي والتي ساعدت المرشد في إعادة تنظيم إدراكه وتفكيره عن طريق التخلص من أسباب المشكلة ليصل إلى درجة الاستبصار لذاته وإدراكه لقدراته وإمكاناته وقبوله لذاته كما هي". (سعد، 1984م ، ص176).

وقد استعانت الباحثة بالمصادر العلمية والدراسات السابقة والتي كان لها الاثر الواضح في اطلاع الباحثة على تقنيات تحسين تقدير الذات لدى الطالبات افراد المجموعة التجريبية ، وقد اتفقت مع هذه النتيجة دراسة ( Battel , J (1989) ) ودراسة الزاملي ( 1993 ) ودراسة ( عبد العزيز 1986 ) .

وكذلك كان لاهمية استعمال المناقشات العلمية والنقد الموضوعي واعطاء الواجب البيتي اثر واضح في المساعدة على تحسين تقدير الذات. مما ادى الى زيادة قناعاتهن الشخصية بأداء جميع المهام التي تناط إليهم من خلال البرنامج الارشادي وان الأداء المتميز يكون وراءه رغبات قوية ومسببات جيدة ودافعية عالية من قبل الطالبات إذ يؤكد ( باندورا 1999 ) على " انه كلما كان مستوى تقدير الذات أعلى كان الأداء جيداً " ( Bandura 1999, p 15.)

كما تشير نتائج تيسلر وشفارتز ( Tessler & Schwartz ) " إلى أن البرامج الإرشادية تساعد الفرد وان يكون من ذوي تقدير الذات العالي وينظر إلى كونه قادر على مواجهة الصعوبات في الحياة بنفسه دون الحاجة إلى الاعتماد على مساعدة الآخرين " . Tessler. R. C & Schwartz. vol. 12, 2002, p326

كما تعزو الباحثة ظهور تفوق المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي الى التوقعات الايجابية نحو قدراتهم وقابلياتهم كان لها الدور الكبير في تقديرهم لذاتهم وان الثقة العالية بذاتهم أدى إلى ان يتعاملوا مع مواقف الحياة المختلفة بايجابية عالية وهذا ما يبرر العلاقات الارتباطية المعنوية لهذه الفئة في الاختبار البعدي " ان معرفة الفرد لذاته تمكنه من التنبؤ بسلوكه وتعديله في كثير من المواقف الصعبة " ( نوتكات , برنارد , 2006 , ص10 ).

كما إن جلسات البرنامج الإرشادي ساهمت في وصول الطالبة الى الحالة الانفعالية المثلى ، فالحالة النفسية الجيدة عند الطالبة جعلت منها أكثر ميلاً إلى التفكير الإيجابي فهي تحاول تذكر المهام والأحداث التي نجحت فيها وتحاول تكرارها وبهذا الصدد يؤكد ( جولمان ، 1995 ) " إن من تسيطر عليه انفعالاته السلبية يعزو فشله إلى صفات دائمة فيه يعجز عن تغييرها مما يسبب له الإحباط للنجاح في المهام المستقبلية " (جولمان ، 1995 ، ص 130 )

وتعتقد الباحثة ان استمرار هذا الاثر في سلوك الطالبات من خلال النتائج التي اظهرت في الاختبار البعدي، يرجع الى اهمية الافكار التي قدمت لهم وساعدتهم في اعادة تنظيم ادراكهم واستبصارهم بذواتهم وتصحيح افكارهم الخاطئة نحو انفسهم وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة كل (Burnes, 2009) (الصوالحة 2002)

وترى الباحثة ان وجود الفرق المعنوي لمتغير تقدير الذات للمجموعة التجريبية يرجع إلى فاعلية البرنامج الإرشادي وقدرته الفرد على تنمية الأفكار الإيجابية التي ساعدت في التغلب على المشاكل النفسية، وقدرته على تكوين مدركات جديدة نحو نفسها وبيئتها، وهذا يتفق مع ما جاء به أسامة كامل راتب إن تقدير الذات يعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، وفي بذل كل شخص الكثير من أجل حماية ذاته

#### 5-1 الاستنتاجات :-

من خلال النتائج التي تم التوصل اليها يمكن ان نستنتج ما يأتي :-

1- ان للبرنامج الإرشادي تأثيراً واضحاً في تحسين تقدير الذات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية التي حصلت على البرنامج الإرشادي مقارنة بالمجموعة الضابطة التي بقيت دون الاشتراك بالبرنامج الإرشادي .

3- اظهرت الدراسة اهمية البرامج الإرشادية ومكانتها جنباً الى جنب مع العملية التربوية والعلمية .

4\_ كان للبرنامج الإرشادي تأثير ايجابي على تنمية تقدير الذات

#### 5-2 التوصيات :-

1- ضرورة الاستعانة باخصائي نفسي ومرشد اجتماعي في المدارس والجامعات وتفعيل دور البرامج الإرشادية والتربوية .

2- امكانية افادة المدرسين والمرشدين التربويين في الجامعات من البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحثة لتنمية تقدير الذات لدى الطلبة .

3- تاكيد العلاقة المتبادلة بين المدرس والطالب القائمة على الحب والاحترام المتبادل كونها الاساس في تنمية تقدير الذات

4- التشجيع على استعمال الافلام التربوية والاجتماعية من قبل المدرسين والمرشدين التربويين في اثناء العملية الإرشادية في المدارس والجامعات

5- اجراء بحوث عن الارشاد التربوي والنفسي وربطه بمتغيرات اخرى كالضغوط والاضطرابات النفسية .

## المصادر

أولاً: المصادر العربية

- 1\_ العلوان، بشير(2015):تقدير الذات وعلاقته بسلوك العدوان لدى طالبات جامعات الاردنية دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي،مجلة علوم الرياضة،(22)، 1-19،العراق .
- 2\_الظاهر ،زكريا محمد ( وآخرون ) (1999):مبادئ القياس والتقويم في التربية ، عمان ،مكتبة دار الثقافة والنشر .
- 3\_الشرنوبى، سعد الدين أبو الفتوح(2001): المفاهيم والمعالجات الأساسية في الإحصاء، مكتبة ومطبعة الإشعاع، القاهرة.
- 4\_الكندري ، عبد الله عبد الرحمن (1999): محمد أحمد عبد الدايم ؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية مكتبة الفلاح ، الكويت .
- 5\_الدفاعي ،كاظم علي هادي (1993): بناء برنامج إرشادي نفسي لتنمية الذات الأكاديمي المهني لدى طلاب كلية التمريض، أطروحة دكتوراه مقدمة إلى جامعة بغداد ، كلية الآداب.
- 6\_ المقدسي،ريفا ( 2006 ) : تأثير منهج الارشادي في قلق الخاص وبعض المبادئ الاولية لتعلم سباحة لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ،جامعة صلاح الدين اربيل.
- 7\_الدفاعي ،كاظم علي هادي (1993): بناء برنامج إرشادي نفسي لتنمية الذات الأكاديمي المهني لدى طلاب كلية التمريض، أطروحة دكتوراه مقدمة إلى جامعة بغداد ، كلية الآداب.
- 8\_حامد ،عبد السلام زهران (2003): التوجيه والارشاد النفس ، القاهرة - عالم الكتب .
- 9\_حبيب،صفاء طارق (2004):بناء مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد.
- 10\_جاسم،شاكرا مبر(1990): نظم التوجيه المهني والارشاد التربوي المقارن مطابع التعليم العالي، بغداد ، العراق .
- 11\_راتب ، أسامة كامل(2000): علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي - القاهرة، ط3.
- 12\_رضا ، نزهة حسن والفياض ، ساهرة عبد الله ، (2000) : تقدير الذات الأكاديمي لدى الطلبة من خلال تقديراتهم لاجاباتهم في الامتحانات وإجابات أقرانهم ، مجلة آداب المستنصرية ، العدد35 ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية.
- 13\_سلمان ،احمد عودة (1988):القياس وتقويم فب العملية التعليمية، ط2 ، عمان ، دار الامل للنشر و التوزيع.
- 14\_سلمان ،احمد عودة(1993): القياس والتقويم في العملية التدريسية ، عمان ، المطبعة الوطنية .
- 15\_سلمان ،احمد عودة (1988): القياس والتقويم في العملية التعليمية ، ط2 ، عمان ، دار الامل للنشر والتوزيع.
- 16\_شهاب ،إيمان حمد(1997): دراسة مقارنة لعلاقة مفهوم الذات الجسمية بالرضا الحركي لدى لاعبات المنتخب الوطني لكرة الطائرة ولعابات المنتخب لكرة اليد ، بحث منشور ، مجلة كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية
- 17\_ظاهر ،حسين محمد علي (1986): ومحي الدين يوسف الجردى الارشاد النفسي التربوي بين الاصاله والتجديد ، بلاط جامعة الكويت / كلية التربية .
- 18\_عربيات ، أحمد عبد الحليم (2001):بناء برنامج الارشادي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات الأردنية،أطروحة دكتوراه غير منشورة،الجامعة المستنصرية،كلية التربية.
- 19\_عطيات ،خطاب محمد وساميه فكري،مها(2006):اساسيات التمرينات وتمرينات الياقاعية ،مركز الكتاب والنشر القاهرة.
- 20\_عبد الله ،ساهرة ( 2000 ) : ( تقدير الذات الأكاديمي لدى الطلبة من خلال تقديراتهم لاجاباتهم في الامتحانات وإجابات أقرانهم ) ، مجلة آداب المستنصرية ، العدد35 ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية

- 21\_ عبد الحافظ، ليلي عبد الحميد (1982): مقياس تقدير الذات للصغار والكبار، القاهرة: دار النهضة.
- 22\_ عساف، عبد المعطي محمد ، وآخرون (2002) : التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع .
- 23\_ علاوي، محمد حسن و(آخرون) (2002): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 24\_ علاوي، محمد حسن (1994م): علم نفس الرياضي ، ط 9، دار المعارف، القاهرة
- 25\_ قنديلجي، عامر إبراهيم (2003): البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، الجامعة المستنصرية.
- 26\_ يعقوب، إبراهيم (1992): مفهوم لذات في مرحلة المراهقة أبعاده وفروق الجنس والمستوى الدراسي ( دراسة ميدانية ) ، مجلة أبحاث اليرموك ( سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ) ، المجلد 8 ، العدد 4، الأردن
- 27\_ نوتكات، برنارد (2006) سايكولوجية الشخصية، ترجمة صلاح مخمر وعبد ميخائيل رزق، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية.

ثانياً: المصادر الأجنبية

- Raimy, V.G. "Self Reference in Counseling Interviews Journal of Counseling Psychology. Journal of Counseling Psychology. Vol. 10, No. 12, 2008.
- Battel , J (1999) : (Self – esteem of student in regular & special Psychological reports) , vol . (44) .
- Lowrence M.: group Counseling; its effects on the perception of self and other from .India; Dissertatation. A Vol. 42, No. (9-10), 1982
- Bandura. A, Self-efficacy: Toward unifying theory of behavioral change. psychology review, vol. 89, 1999.
- Tessler. R. C & Schwartz. S, H, Help seeking self-efficacy and achievement motivation: An Attributional a analysis, Journal of personality and social psychology, vol. 12, 2002.

### ملحق ( 1 )

مقياس تقدير الذات

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
1	ينتابني أحساس بأن شكلي غير مقبول				
2	أتمتع بقدر مقبول من اللياقة البدنية.				
3	اشعر بانني سريعة الانفعال				
4	اعتقد بأنني لست جذاباً بالنسبة للجنس الآخر .				
5	أعاني من تقلب في المزاج دون معرفة				

				السبب .	
				اشعر بالمحبة تجاه الاخرين	6
				لست راضياً عن علاقتي الاجتماعية مع كثير من الناس .	7
				أشعر أن العمل الجماعي أكثر إنتاجاً من العمل الفردي . .	8
				اضع اهدافي تناسب قدراتي العقلية	9
				تلقى أفكارى تقدير الآخرين .	10
				اتمتع بمستوى مقبول من الذكاء	11
				يمكنني كسب ثقة الناس بسهولة.	12
				أعتقد بأنني أفضل من كثير من الناس	13
				أشعر أنني قادر على تحقيق طموحاتي	14
				أشعر بأن صحتي ليست على ما يرام	15

				اجد ان طولي متناسق مع وزني	16
				لايمكنني الوثوق بالآخرين بسهولة	17
				أشعر بالاضطراب حين يصدر الناس حكماً ضدي .	18
				انا قادرة على مواجهة المشاكل التي تعترضني	19
				يزعجني متابعة البرامج العلمية في التلفزيون .	20
				لا اهتم بدراسة اللغات الاجنبية	21
				اسير جنباً مع جنب مع تقاليد ومعايير وقيم المجتمع	22
				أشعر بالمضايقة عندما ينتقدي أصدقائي .	23
				اشعر بالضيق من عيوب جسمي	24
				طولي مناسب .	25
				أتمتع بالنشاط والحيوية .	26
				أخاف من الأماكن الغريبة	27
				أهتم بالمواقف التي تجلب السعادة للآخرين .	28

				29	أسعى لاكتساب خبرات جديدة .
				30	أمتاز بسرعة البديهية .
				31	لا اجد الاخرين مقتنعون بآرائي
				32	أسعى للحصول على مركز اجتماعي بين الناس
				33	أشعر بأنه ليس لوجودي قيمة كبيرة.
				34	اكره الاسلوب التسلطي مع الاخرين
				35	اشعر بانني اقل كفاءة من الاخرين
				36	ينتابني الغرور عند تحقيق هدف معين
				37	أشعر أن قدراتي الجسمية والرياضية جيد
				38	أشعر ان الآخرين غير راضيين عن مظهري الخارجي
				39	أحب دراسة تخصصي وأطلع على كل ما هو جديد
				40	أحضى باحترام الناس لي.
				41	انا غير مقتنعة بما اقوم به من اعمال
				42	اشعر بانني لست ذا قيمة.
				43	يصعب علي طلب شيء من شخص لا أعرفه .
				44	أعتمد على نفسي ومهاراتي في مواجهة المواقف والمشكلات التي تعترضني .
				45	أحاول أن أكون متزناً في انفعالاتي .