تقدير الذات للاعبي بعض الألعاب الجماعية للأندية الرياضية في محافظة نينوى

عمر حسين ابراهيم الجرجري قسم النشاطات الطلابية / جامعة نينوى
omar.20ssp15@student.uomosul.edu.iq
عصام محمد عبدالرضا الناهي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
Dr_*isamnahi@uomosul.edu.iq*

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٢/٨/٨) **تاريخ قبول النشر (٢٠٢٢/٨/٢٢)**

الملخص

هدف البحث الى التعرف على درجة تقدير الذات لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في محافظة نينوى، استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث، فيما تكون مجتمع البحث من لاعبين بعض الأندية الرياضية في الألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة الطائرة، كرة السلة) في محافظه نينوى إذ تم اختيارهم بطريقة عمدية. أما عينة البحث فقد تكونت من (٢٧٠) لاعباً يمثلون (١٣) نادياً في محافظة نينوى، واستخدم الباحثان مقياس (روزنبرج) لتقدير الذات. ثم قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (٢٣٠) لاعباً، واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) للحصول على الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون. وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية، لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية افراد عينة البحث في محافظة نينوى درجة عالية من تقدير الذات.

الكلمات المفتاحية: (تقدير الذات، الألعاب الجماعية، اللاعبين)

Al-Rafidain Journal for Sports Sciences
https://rsprs.uomosul.edu.iq

The self-esteem of players of some team sports for sports clubs in Nineveh Governorate

The two researchers:

Omar Hussein Ibraheem Aljajrjar
omar.20ssp15@student.uomosul.edu.iq
Dept. of Students Activities / University of Ninevah

Isam Mohammed Abdulridha Nahi
dr_isamnahi@uomosul.edu.iq
College of Physical Education and Sport Science/ University of Mosul

Article information

Article history:
Received:08/08/2022
Accepted:22/08/2022
Published online: 15/10/2022

Keywords:
Self-Esteem, Team Sports, Players.

Correspondence:
Omar Hussein Ibraheem Aljajrjar
omar.20ssp15@student.uomosul.edu.iq

Abstract

The study aims to:

Identify the level of self-esteem among players of some sports clubs in Nineveh Governorate. The researchers used the descriptive method for its suitability and nature of the research. The study community consisted of players from some sports clubs in team sports (football, volleyball, basketball) in Nineveh Governorate, who were intentionally selected. The study sample consisted of 270 players representing 13 clubs in Nineveh Governorate. The researchers used the Rosenberg Self-Esteem Scale and applied it to a sample of 230 players. They used the statistical package (SPSS) to obtain the arithmetic mean, standard deviation, t-test for two independent samples, and Pearson's correlation coefficient.

The researchers concluded that players of some sports clubs in Nineveh Governorate have a high degree of self-esteem.

DOI: ??? , ©Authors, 2024, College of Physical Education and Sport Sciences, University of Mosul.
This is an open-access article under the CC BY 4.0 license (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

١ –التعرف بالبحث

١ – ١المقدمة واهمية البحث

ان حاجاتنا إلى الشعور وما نحن عليه وما سوف نقوم به هو ضمن معاييرنا الذاتية التي نضعها لأنفسنا والخاصة التي ترتبط بمفهوم الذات ومستوى الطموح لدينا، وما نفكر به عن أنفسنا يدور حول مفهومنا للقيم والمعايير و ما هو صحيح وما هو خطأ ، فجميعها تؤدي للجوانب المهمة لحاجاتنا لتقدير الذات، كما يهدف الإنسان في سلوكه بأن يشعر بقيمته وأهمية الدور الذي يقوم به في حياته ، فكل منا له أدوار مختلفة يقوم بما يشعره بقيمته في حد ذاته كإنسان وكقائم بالدور، ويود أن يلقى تقدير الأخرين لما يقوم به من عمل في حياته ، وعندما يقوم بأي عمل ، فإنه يود أن يشعر بالنجاح والتقليل فيما يقوم به من عمل ، وأن هذا العمل له وزن وقيمة ، وان انخفاض تقدير الذات ينتج عن الفجوة أو الثغرة بين الذات وطموحاتها فعال منجز تقدير ضئيل .(عبد الأمير، ٢٠١١، ٣٠٥)

كما أن إدراك الفرد لقيمته الذاتية هو أساس إنجازاته المتلاحقة فمتى ما كانت تلك الإدراكات إيجابية كان الفرد ناجحا وطموحا ومنجزا والعكس من ذلك، فإذا كان حاملا لإدراكات سابقة عن نفسه فإنه سوف يشعر بالعجز والفشل معتمدا على الآخرين، والإحساس بالتقدير هو قناعة الفرد بمكانه لتنفيذ السلوك المطلوب لتحقيق نتاج معين بنجاح، اذ يؤثر تقدير الذات على مستوى اختيار المهمة وعلى الجهد المبذول في الأداء على المهمة وعلى درجة المثابرة العالية والإصرار لتحقيق النتائج. (يوسف قطامي، ١٦٤،٢٠٠٤)

ومن خلال ما تقدم يمكن ايجاز أهمية البحث: –

اذ تبرز أهمية البحث في قياس درجة تقدير الذات لدى لاعبي الأندية الرياضية في محافظة نينوى، وبهذا يمكن القول ان هذه الدراسة قاعدة في تنمية أبحاث أخرى، كذلك سعيا من الباحثان ان تكون نتائج هذه الدراسة عونا للاعبين والقائمين على العملية التدريبية في هذه الألعاب الرياضية.

١ – ٢ مشكلة البحث:

يؤدي تقدير الذات دورا مهما في المجال الرياضي اذ يتميز اللاعب الذي يكون لديه تقدير لذاته بالثقة بنفسه ويكون على استعداد لمواجهة جميع التحديات، ويكون مستعد لتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات الحاسمة ويسعى للوصول الى افضل أداء، فضلا عن إن إمكانية الوصول لهذا الأداء يتطلب المزيد من البذل والعطاء في تحقيق مدى تقدير ذات اللاعب في حصوله على قدر كبير من تحمل المسؤولية والبحث عن النجاح والتميز والإنجاز الأفضل في المنافسات الرياضية المختلفة ، لذا دعت الحاجة في البحث الحالي الى دراسة هذا المتغير النفسي المهم والذي تؤثر على الجانب السلوكي لدى الرياضيين ومدى انعكاساتها على الواقع الرياضي في الحصول على النتائج الإيجابية في المنافسات الرياضية وتحديدا لاعبي الأندية الرياضية في بعض الألعاب الجماعية في محافظة نينوى و المتمثلة بـ (كرة القدم ، وكرة الطائرة ، وكرة السلة) لذا ارتأى الباحثان ان يتناولان هذا المتغير من خلال التساؤل الآتي:

- هل يتمتع لاعبي الأندية الرياضية في الألعاب الجماعية في محافظة نينوى تقدير الذات.

١-٣ أهداف البحث:

١-٣-١ التعرف على درجة تقدير الذات لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في محافظة نينوى.

١-٤ فرض البحث:

١-٤- ١ يتميز لاعبو بعض الأندية الرياضية في محافظة نينوى بدرجة مقبولة من تقدير الذات.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١المجال البشري: لاعبو بعض الأندية الرياضية في محافظة نينوى(كرة قدم، كرة طائرة، كرة سلة)

١-٥-٢ المجال الزماني: ابتداءً من ٢٤/ ١١/ ٢٠٢١ الى ٢١/ ٧/ ٢٠٢٢

١-٥-٣ المجال المكاني: ملاعب ومقرات الأندية الرياضية في محافظة نينوى

١-٦ تحديد المصطلحات

١-٦-١ تقدير الذات

عرفه (مصطفى كامل واخرون، ١٩٩٥) " نظرة الفرد واتجاهاته نحو ذاته ومدى تقديره لهذه الذات من الجوانب المختلفة كالدور والمركز المهني والاسري والجنس". (مصطفى كامل واخرون، ١٩٩٥، ٢٩٣)

كما يعرفه (الحارثي، ٢٠١٠) بأنه الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين وتقييمهم له (محمد،٢٠٢٢، ١٦١)

تقدير الذات اجرائياً

هي الدرجة التي يحصل عليها اللاعب من خلال اجابته على فقرات مقياس تقدير الذات.

٢-الدراسات السابقة

دراسة (شاهين، ٢٠١٧)

الموسومة بـ (العلاقة بين الكمالية السوية وتقدير الذات والفاعلية الذاتية لدى طالبات الجامعة)

أجري هذا البحث بهدف الكشف عن العلاقة بين الكمالية السوية، وكل من تقدير الذات والفاعلية الذاتية لدى طالبات الجامعة. وتكونت عينة البحث من (٣٠٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة تخصص علم النفس ((١٠٠) كلية البنات، و(١٠٠) كلية التربية، و(١٠٠) كلية الآداب) وهي مجموعة الدراسة الوصفية ، ومجموعة الدراسة الاستطلاعية، وقد تكونت من (٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة ، كلية البنات ، تخصص علم النفس ، وذلك للتحقق من الخصائص السيكو مترية لأدوات البحث، وقد استخدمت الباحثة الأدوات الآتية : مقياس الكمالية السوية لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة)، ومقياس تقدير الذات لدى طالبات الجامعة(إعداد الباحثة)، ومقياس الفاعلية الذاتية لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة). وقد أشارت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الكمالية السوية، وتقدير الذات لدى طالبات الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الكمالية السوية والفاعلية الذاتية لدى طالبات الجامعة

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من لاعبي بعض الأندية الرياضية بالألعاب الجماعية في محافظة نينوى(كرة سلة ، وكرة قدم ، وكرة الطائرة) و المشاركين في البطولات الرسمية . اذ بلغ مجتمع البحث (٢٧٠) لاعبا في الألعاب الثلاث، وكما بلغت بلغة عينة التطبيق (٢٣٠) لاعبا و الذين يمثلون نسبة (٨٥.١٨٥%) من مجتمع البحث، اما عينة التجربة الاستطلاعية فقد بلغة (١٠) لاعبين والذين يمثلون نسبة (٣.٧٠%) و اما عينة الثبات فقد بلغت (٣٠) لاعباً و الذين يمثلون نسبة (١١.١١ %) و الجدول (١) يبين ذلك. والجدول (٢) يبين أسماء الأندية الرياضية وعدد اللاعبين.

الجدول (١)

يبين مجتمع البحث وعينة البناء والثبات وعينة التطبيق

ت	مجتمع البحث الكلي	التجربة الاستطلاعية	عينة الثبات	عينة التطبيق
العدد	٢٧٠	١٠	٣٠	٢٣٠
النسبة المئوية	%١٠٠	%٣.٧٠	%١١.١١	%٨٥.١٨٥

الجدول (٢)

يبين عدد لا عبي كل نادي

ت	اسم النادي	الفعاليات		
		كرة القدم	كرة الطائرة	كرة السلة
١	نادي ربيعة الرياضي	٢٣	١٦	/
٢	نادي سنجار الرياضي	/	١٥	/
٣	نادي جنوب الموصل الرياضي	/	١٦	/
٤	نادي قره قوش الرياضي	/	١٣	/
٥	نادي الأمواج الموصلي الرياضي	٢٢	/	/
٦	نادي بلدية الموصل	٢٣	/	/
٧	نادي عمال نينوى	٢١	/	١٢
٨	نادي الشورة الرياضي	٢٢	/	/
٩	نادي الموصل الرياضي	٢٣	/	/
١٠	نادي المستقبل المشرق الرياضي	٢٠	/	/
١١	نادي سهل نينوى الرياضي	٢٣	/	/
١٢	نادي ترمي الرياضي	٢١	/	/

٣-٣ ادوات البحث

استخدم الباحثان الاستبيانات كوسيلة لجمع البيانات ، اذ تطلب البحث الحالي مايلي:

١- استخدام مقياس روزن بيرج لتقدير الذات.

٣-٣-١ مقياس (روزنبرج) لتقدير الذات

لما كان أحد أهداف البحث الحالي هو التعرف على تقدير الذات لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في محافظة نينوى، فقد استخدم الباحثان مقياس روزنبرج لقياس تقدير الذات ويتألف من (١٠) فقرات، وقد اعتمد الباحثان هذا المقياس للأسباب الآتية:

- اتفاق آراء الخبراء حول إمكانية اعتماد هذه الأداة في قياس تقدير الذات لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في محافظة نينوى
- ملائمة بدائل المقياس للعينة بما يتناسب وأهداف البحث.
- تم استخدامه في البحوث والدراسات في المجال الرياضي ومنها دراسة (ال مراد، ٢٠٠٧) ودراسة (زبير،٢٠١٩)

٣-٣-١-١ وصف المقياس وتصحيحه

يتكون من عشر عبا ارت (خمس عبارات ايجابية وخمس عبارات سلبية) ويتم الإجابة عنها بأربع بدائل:

(أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة). ويتم تصحيح عبارات المقياس على وفق الأوزان (٤ ،٣ ، ٢، ١) درجة للفقرات وفق البدائل للفقرات الايجابية، والأوزان (١، ٢، ٣ ، ٤) درجة للفقرات على وفق البدائل للفقرات السلبية ، وبناءً على ذلك إذ اقتربت الدرجة الدنيا للمقياس (١٠) درجة ، والدرجة العليا للمقياس(٤٠) درجة وبمتوسط فرضي* (٢٥) درجة ، الملحق (٢) يوضح ذلك. والجدول (٣) يوضح العبارات الإيجابية والعبارات السلبية في مقياس تقدير الذات.

جدول (٣)

يوضح العبارات الإيجابية والسلبية في مقياس تقدير الذات

العبارات الإيجابية	العبارات السلبية
١ – ٣ – ٤ – ٧ – ١٠	٢ – ٥ – ٦ – ٨ – ٩

٣-٣-٣-٢ صدق المقياس

٣-٣-٣-٣ الصدق الظاهري

استخدام الباحثان الصدق الظاهري الذي هو ملائمة المقياس لما وضع من مدى وضوح التعليمات وصلاحية العبارات، إذ تم عرض المقياس على عدد من الخبراء من ذوي الخبرة ظ والاختصاص الملحق (١) ضمن اختصاص علم النفس الرياضي لغرض تقويمه والحكم على صلاحيته، ولتحقيق الصدق الظاهري للاختبارات وهو نوع من انواع صدق المحتوى " اذ ان تقديرات الخبراء من ذوي الخبراء العلمية والتطبيقية التي يحصل عليها في ظل الظروف التجريبية تم ضبطها بدقة بحيث تقلل من أثر العوامل الذاتية وتعد من الأهمية لتحديد صدق المحتوى أو المضمون لبعض الاختبارات " (حسانين، ١٩٩٥، ١٨٦) وفي ضوء آراء الخبراء والمتخصصين تم قبول الفقرات من دون أجراء أي تعديل أو حذف ونسبة اتفاق ١٠٠%.

٣ -٣-٣-٤ ثبات المقياس :

يعد الثبات من المؤشرات الضرورية كونه يعني " مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف إلى قياسها " (علام ،٢٠٠٠، ١٣١) .

وقد قام الباحثان بحساب معامل الثبات بطريقتين هما :

أ-طريقة إعادة الاختبار

اعتمد الباحثان طريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار Test-Retest ، وتعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة في المرتين ، إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٣٠) لاعباً ممثلين من مجتمع البحث، اذ تم تطبيق المقياس عليهم في (٢٠٢٢/٥/١٢) وأعيد تطبيقه في

(٢٠٢٢/٥/٢٦) أي بفاصل زمني قدره (١٤) يوماً ، وباستخدام معامل ارتباط لبيرسون تبين إن معامل الثبات قد بلغ (٠,٨٩٧) ، ويعد هذا المعامل مقبولا لحساب الثبات

ب-معادلة ألفا كرونباخ

يطلق على هذه الطريقة في حساب معامل الثبات ب(معامل إلفا) أو معامل (ألفا كرونباخ) وتستعمل في إيجاد معامل الثبات للاختبار ذي الفقرات الموضوعية وغير الموضوعية. وتشير هذه الطريقة إلى حساب الارتباط بين جميع فقرات المقياس على اعتبار أن الفقرة هي عبارة عن مقياس قائم بحد ذاته، وكذلك يعد مؤشرا على الاتساق أي التجانس بين فقرات المقياس، إذ بلغت درجة الثبات بهذه الطريقة (٠.٧٥١).

وبعد ان تأكد الباحثان من صلاحية المقاييس المستخدمة و التي تم تطبيقها على عينة البحث تم التأكد من سلامة المقياس للعينة عن طريق التوزيع الطبيعي باستخدام مستوى الاحتمالية كولماكروف-سميروف و شابيرو ويلك و الجدول(٤) يبين ذلك.

الجدول (٤)

يبين التوزيع الطبيعي لإجابات افراد عينة البحث

المقياس	كولماكروف – سميروف		شابيرو ويلك	
	عدد العينة	الاحتمالية Sig	عدد العينة	الاحتمالية Sig
تقدير الذات	٢٣٠	٠.٢٠٠	٢٣٠	٠.٥٠٨

من خلال الجدول (٤) أعلاه يتبين ان قيمة (sig)لـ (Kolmogorov-Smirnov[a]) قد بلغت (٠.٢٠٠) وهي قيمة اكبر من (٠.٠٥) وقيمة(sig) لـ (Shapiro-Wilk) قد بلغت (٠.٥٠٨) وهي قيمة اكبر من (٠.٠٥) وتدل هذه القيم ان البيانات موزعة توزيعا طبيعيا. اذ يشير (امين، ٢٠٠٧) اذا كانت قيمة الـ(sig) في اختبار كولماكروف – سميروف للعينات الكبيرة اكبر من (٠.٠٥) و قيمة الـ(sig) في اختبار شابيرو- ويلك اكبر من (٠.٠٥) للعينات الصغير فهذا يشير على ان البيانات تنتمي للتوزيع الطبيعي (امين، ٢٠٠٧، ١١٨)

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

من اجل تحقيق أهداف البحث تم إجراء التحليلات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها، والوصول الى النتائج الحالية وتفسيرها:

٤-١ الهدف

" التعرف على تقدير الذات لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في محافظة نينوى"

الجدول (٥)

القيم الإحصائية في قياس تقدير الذات لأفراد عينة البحث

المتغير	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	(t) المحتسبة	الاحتمالية Sig
تقدير الذات	٢٣٠	٣٠.١٥٢	٤.٨٩١	٢٥	٨.٠٩١	٠.٠٠٠

*معنوي عند مستوى دلالة≤ (٠.٠٥)

يتبين من الجدول (٥) أن الوسط الحسابي بلغ (٣٠.١٥٢) ، بانحراف معياري قدره (٤.٨٩١) ، والمتوسط الفرضي بلغ (٢٥) ، اما القيمة التائية المحسوبة فقد بلغت (٨.٠٩١) ، اما بالنسبة لنتائج مستوى الاحتمالية (sig)لتقدير الذات فقد بلغت (٠,٠٠٠) ، وهي قيمة اصغر من قيمة مستوى الدلالة البالغة (٠.٠٥).

يعزو الباحثان سبب ذلك على ان افراد عينة البحث من لاعبي بعض الاندية الرياضة في محافظة نينوى لديهم تقدير الذات مرتفع وهذا مؤشر على ان هؤلاء اللاعبين لديهم القدرة في مواصلة التدريب والمنافسات بشكل يدعو الى تحقيق اهدافهم التنافسية والوصل للإنجاز المطلوب وهي تعزز احترامهم لذاتهم وتقييمهم لأنفسهم اتجاه فرقهم الرياضية والذي بدوره يعزز الجانب الإيجابي لشخصيتهم الرياضية في تحقيق متطلبات الفوز في المنافسات الرياضية وهذا ما أكدته المصادر العلمية. ومنها نظرية (كوبر سمث) و التي تؤكد فيها ان الافراد ذوي التقدير المرتفع يدركون مهاراتهم بشكل جيد ويواجهون التحديات بثقة ويحققون درجة عالية من النجاح و يفخرون بأنفسهم ويتحملون مسؤولية أعمالهم و لديهم اهداف و دوافع تحركهم نحو ما يريدون إنجازه. (زبير، ٢٠١٩، ٦٧)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الناهي،٢٠١١) ان تقدير الذات المرتفع يعطي تهيا عقليا يجعل الافراد لديهم استجابة طبقا لتوقعات النجاح والقبول وقوة الشخصية. (الناهي،٢٠١١، ٨١)

٥-الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية افراد عينة البحث في محافظة نينوى درجة عالية من تقدير الذات.

٥-٢ التوصيات

إعطاء فرصة للاعب لأثبات ذاته عن طريق زجه في مباريات تنافسية لزيادة ثقته بنفسه.

المصادر

١. الحارثي، صبحي سعيد (٢٠١٠): فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، العدد (١٦)، ٣١ – ٨٠، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة.
٢. القطامي، يوسف (٢٠٠٤): النظرية المعرفية الاجتماعية وتطبيقاتها، دار الفكر للنشر والتوزيع.
٣. الناهي، عصام محمد عبدالرضا (٢٠١١): أثر استخدام برنامج إرشادي انتقائي مقترح لتلبية الحاجات الإرشادية وتنمية تقدير الذات لدى ناشئي كرة السلة، أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
٤. امين، أسامة ربيع.(٢٠٠٧): التحليل الاحصائي باستخدام برنامج SPSS ، الجزء الأول، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
٥. شاهين، سارة محمد سيد محمد (٢٠١٧): العلاقة بين الكمالية السوية وتقدير الذات والفاعلية الذاتية لدى طالبات الجامعة، بحث منشور، العدد الثامن العشر ، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للعلوم والآداب، جامعة عين الشمس.
٦. عبد الامير، نصر حسين(٢٠١١) تقدير الذات و علاقتها بالأداء المهاري للاعبين الناشئين و الشباب بكرة السلة، العدد(٣) ، المجلد(٤)، مجلة علوم التربية الرياضية.
٧. علام ، صلاح الدين محمود (٢٠٠٠) : القياس والتقويم التربوي والنفسي اساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ، دار الفكر العربي للطبع والنشر ، القاهرة .
٨. كامل، مصطفى، واخرون. (١٩٩٥). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، الأردن، دار سعة الصباح للنشر والتوزيع.
٩. محمد، محمد إبراهيم محمد (٢٠٢٢): الضبط المدرك وتقدير الذات والتوجه نحو الحياة واثرهم على الوجدان الإيجابي و الرضا عن الحياة كمتغيرين وسطين و السيطرة على الذات كمتغير تابع، المجلد (٣٧)، العدد (٢)، ابريل٢٠٢٢م، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا.
١٠. زبير، ارفيس(٢٠١٩): تقدير الذات وعلاقتها بالاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد بو ضياف بالمسيلة، الجزائر.
١٠–ال مراد، نبراس يونس محمد (٢٠٠٧): تقدير الذات لدى طالبات قسم التربية الرياضية وعلاقتها بمستوى التحصيل الأكاديمي، المجلد (١٤)، العدد (٤)، ايار٢٠٠٧، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية.

References:

1. Al-Harthi, Sobhi Saeed (2010): The Effectiveness of a Psychological Counseling Program in Developing Life Skills for High School Students in Taif Governorate, Issue (16), 31 – 80, Journal of Qualitative Education Research, Mansoura University.
2. Al-Qatami, Youssef (2004) Social Cognitive Theory and Its Applications, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution.
3. Al-Nahi, Issam Mohammed Abdul Reda (2011): The Effect of Using a Proposed Selective Counseling Program to Meet Counseling Needs and Develop Self-Esteem Among Junior Basketball Players, PhD Dissertation, University of Mosul, College of Physical Education.
4. Amin, Osama Rabie (2007): Statistical Analysis Using SPSS Program, Part One, Anglo-Egyptian Bookshop, Cairo.
5. Shaheen, Sarah Mohamed Said Mohamed (2017): The Relationship Between Normal Perfectionism, Self-Esteem, and Self-Efficacy Among University Students, Published Research, Issue 18, Journal of Scientific Research in Education, Faculty of Girls for Arts and Sciences, Ain Shams University.
6. Abdul Amir, Nasir Hussein (2011): Self-esteem and Its Relationship with Skill Performance Among Junior and Youth Basketball Players, Issue (3), Volume (4), Journal of Sports Education Sciences.
7. Allam, Salahuddin Mahmoud (2000): Educational and Psychological Measurement and Evaluation: Basics, Applications, and Contemporary Directions, Dar Al-Fikr Al-Arabi for Printing and Publishing, Kamel, Mustafa, and others. (1995): Encyclopedia of Psychology and Psychoanalysis, Jordan, Dar Sabaah for Publishing and Distribution.
8. Mohamed, Mohamed Ibrahim Mohamed (2022): Perceived Control, Self-Esteem, Life Orientation, and Their Impact on Positive Affect and Life Satisfaction as Mediating Variables and Self-Control as a Dependent Variable, Volume (37), Issue (2), April 2022, Journal of Research in Education and Psychology, Faculty of Education, Minia University.
9. Zubair, Arvis (2019): Self-esteem and Its Relationship with the Tendency to Engage in Physical Sports Activities and Sports Achievement Motivation, PhD Dissertation, Mohamed Boudiaf University in M'sila, Algeria.
10. Al-Murad, Nebras Younis Mohamed (2007): Self-Esteem Among Students of the Department of Physical Education and Its Relationship with Academic Achievement Level, Volume (14), Issue (4), May 2007, Tikrit University Journal for Human Sciences. Cairo.

الملاحق

ملحق (١)

قائمة بأسماء الخبراء

ت	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
٢	أ.د ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
٣	أ.د مكي محمود حسين	قياس وتقويم	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
٤	أ.د عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	جامعة بابل / تربية بدنية وعلوم الرياضة
٥	أ.د عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية/تربية بدنية وعلوم الرياضة
٦	أ.د ثامر محمود الحمداني	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية/تربية بدنية وعلوم الرياضة
٧	أ.د مؤيد عبد الرزاق الحسو	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
٨	أ.د عبد الودود احمد الزبيدي	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت/ تربية بدنية وعلوم الرياضة
٩	أ.د وليد خالد رجب	قياس وتقويم	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
١٠	أ.د نبراس محمد يونس	علم النفس الرياضي	تربية بنات/تربية بدنية وعلوم الرياضة
١١	أ.د نغم محمود العبيدي	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
١٢	أ.د مسلم حسب الله ابراهيم	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى / تربية بدنية وعلوم الرياضة
١٣	أ.د سعيد نزار سعيد	علم النفس الرياضي	جامعة صلاح الدين/تربية بدنية وعلوم الرياضة
١٤	أ.د نغم خالد نجيب الخفاف	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
١٥	أ.د سعد عباس الجنابي	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت/ تربية بدنية وعلوم الرياضة
١٧	أ.م.د ياسر محفوظ حامد	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/ رئيس قسم علم نفس/تربية إنسانية
١٨	أ.م.د وليد ذنون	علم النفس	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
٢٠	أ.م.د رافع ادريس عبد الغفور	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
٢١	أ.م.د علي حسين علي	علم النفس الرياضي	جامعة صلاح الدين/تربية بدنية وعلوم الرياضة
٢٢	أ.م.د إسماعيل عبد الجبار	علم النفس	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
٢٣	أ.م.د محمد خير الدين صالح	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/تربية بدنية وعلوم الرياضة
٢٤	أ.م.د سعاد خيري كاظم	علم النفس الرياضي	جامعة بابل/ تربية بدنية وعلوم الرياضة
٢٥	م.د فلاح سعدون عمر	علم النفس الرياضي	جامعة دهوك/تربية بدنية وعلوم الرياضة

ملحق (٢)

مقياس تقدير الذات

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	موافق	لا اوافق	لا أوافق بشدة
١	فبشكل عام انا راضي عن نفسي	٤	٣	٢	١
٢	أحيانا اشعر بعدم جدواي	١	٢	٣	٤
٣	اعتقد أنى املك العديد من الصفات الجيدة	٤	٣	٢	١
٤	أستطيع القيام بالأشياء التي يقوم بها الاخرون	٤	٣	٢	١
٥	اشعر بعدم وجود شيء يجعلني فخورا بنفسي	١	٢	٣	٤
٦	بالتأكيد، اشعر بعدم فائدتي أحيانا	١	٢	٣	٤
٧	اشعر بأنني شخص ذو قيمة، على الأقل بشكل مساو مع غيري	٤	٣	٢	١
٨	أتمنى ان أكن لنفسي احتراما أكبر	١	٢	٣	٤
٩	بشكل عام، انا اميل الى الشعور بأنني فاشل	١	٢	٣	٤
١٠	لدي اتجاه إيجابي تجاه نفسي	٤	٣	٢	١