صورة الذات لدى لاعبي قاعات بناء الاجسام

م.د. سعود عبدالغني مجيد كريم / م.د.عبدالله عيسى حسين الخاتوني

ملخص البحث:

استهدف البحث التعرف على كل من مستوى صورة الذات للرياضيين لدى قاعة بناء الاجسام في عينكاوه جيم في اربيل ، والكشف عن العلاقة الارتباطية، وبلغت عينة البحث الاساسية (35) رياضي ورياضية (20) ذكور و(15) إناث، ، وتبنى الباحث المقياس الجاهز المعد من قبل (حمد، 2004)، ويتضمن المقياس (58) فقرة لقياس صورة الذات، وتم استخراج الثبات بطريقة اعادة التطبيق، وبلغ ثبات المقياس (0,81) ، تم استخراج الصدق الظاهري للمقياس بعرضه على مجموعة من السادة الخبراء والمحكمين، وقد تم معالجة البيانات باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS)، وتوصل البحث الى النتائج الأتية على امتلاك عينة البحث لمستوى جيد من صورة الذات ، وإن عدم وجود علاقة ارتباطية بين صورة الذات للذكور والاناث لدى افراد العينة، وقد وضع الباحث عدد من التوصيات والمقترحات.

كلمات مفتاحية : صورة الذات ، بناء الاجسام

The Self-Image Of Body Building Players

Dr. Saud Abdel-Ghani Majid Karim
Dr. Abdallah Isa Hussein Al-Khatouni

Abstract

The research aimed to identify both the level of self-image of the athletes at the Body Building Hall in Ainkawa Jim in Erbil, and to uncover the correlation. The basic research sample was 35 male and female athletes (20) and 15 female; the researcher adopted the prepared scale (Hamad, 2004); the scale included 58 paragraph to measure self-image; the stability of the scale was extracted in a reapplication method; the scale was fixed (0.81); the apparent veracity of the scale was extracted by showing it to a group of expert and referee masters; the data was processed using the statistical bag (SPSS); the research yielded results on the basis of a well-established self-image of individuals; and the correlation of self-seeking relationship between the existence of individuals of the individual self-association of the individual The researcher made a number of recommendations and suggestions

. **Keywords**: self-image, body building

الفصل الاول
التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

أن الشباب الرياضي من القطاعات المهمة لأنه يمثل قوة الأمة ونهضتها والإرادة الفعالة في عمليات التغير الاجتماعي والاقتصادي والثقافي، وتزداد أهمية هذا القطاع من أبناء الجيل في كونه يمثل إحدى الشرائح الاجتماعية المفعمة بالحيوية والنشاط وتقع عليه مهمات تطوير وتقدم المجتمع وديمومة حركته إلى الإمام وتظل أمكانية تحقيق هذه المهمات مرهونة بقدرات الشباب المثقف على تحمل أعباء ذلك وهذا لا يمكن أن يتحقق ألا بضمان عملية أعداد جيل من الشباب الواعي أعداداً سليماً متكاملاً(العكيدي، 2002: 1). الشباب الذي يمارس لعبة بناء الاجسام يعيش مرحلة انتقالية مزدوجة تمثل الانتقال إلى عالم الراشدين مما ينتج عن ذلك مطالب نمائية محددة إذ تظهر حاجات نفسية واجتماعية تستدعي إشباعاً، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقا ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث المستمر عن تكوين الذات أو

تحديد الهوية وان الفشل في تحقيق ذلك يؤدي إلى نشأة أزمة الهوية وهذا بدوره يؤدي إلى ظهور مشاعر الوحدة والاغتراب وسوء التوافق فضلا عن الشعور بالفشل والخيبة والخجل. (حسين، 1999: 158)، ومن هنا ظهرت الحاجة إلى دراسة مفهوم (صورة الذات) بوصفها جزءاً مهماً من شخصية الإنسان والأساس في توجيه السلوك الإنساني. (حمد، 2004: 2).

اهمية البحث:

ان صورة الذات غالبا ما تخطط في الخيال قبل مرحلة المراهقة ولكنها تتخذ إطارها وحدودها الواضحة في هذه الفترة، وان عدم تطابق صورة الذات مع الحقيقة وواقع الحال يسبب للمراهق صراعات داخلية ومشاعر قلقة وانفعالات جامحة، وإذا كانت الصورة التي اعتمدها المراهق لنفسه وشكله مرضية ومنطبقة مع ما لديه وما عليه فأنه يشعر بحالة من التوازن النفسي والعاطفي يسودها الثقة والاعتداد بالنفس والانسجام مع الذات وهذا ما يجعله أكثر قدرة على التفاعل مع الآخرين ضمن حدود الواقع المألوف. (العظماوي، 1988: 336)، وصورة الذات تظهر بشكل عام على الرياضي الذي يمارس لعبة بناء الاجسام وتقوم بتنظيم عالم الخبرة المحيطة بالفرد في إطار متكامل ومن ثم تكون الطاقة الدافعة لسلوك الفرد وأوجه النشاط المتعددة في الحياة، ولا يصل الفرد إلى تكوين صورة محددة وايجابية واضحة المعالم عن ذاته إلا عندما يكون واثقاً من قدراته وأفكاره، ويكون صورة ذات سلبية عندما ينشأ الفرد مترددا وخجولا في أفعاله وقدراته.(عيسى، 2006: 12).

وأن صورة الفرد عن ذاته تتشكل من خلال تفاعله الاجتماعي مع الآخرين وهذا ما أكده كل من هربرت جورج ميد وارجايل بمعنى أن صورة الذات لا تنشأ إلا في ظروف اجتماعية. حيث توجد تفاعلات واتصالات اجتماعية وعندئذ يتعلم الفرد كيف يعبر عن ذاته. (درويش، 2005: 237).

وفيما يخص دور صورة الذات في حياة الأفراد، وجدت علاقة قوية بين التغيرات الفسلجية وصورة الذات لديهم، إذ تحدث التبدلات الفسلجية الفرد قلقاً على مظهره وتميل كل ثقافة الى امتلاك صورة بدنية لكل من الجنسين باعتبارها النموذج المثالي، فإذا شعر الفرد ذكراً او انثى بافتقاره الى التشابه مع تلك الصورة المثالية فان ذلك قد يؤدي الى مخاوفه من عدم جاذبيته، وغالباً ما يصرف المراهقون وقتاً كبيراً للعناية بشعرهم ووجوههم وملابسهم حتى عندما لاتغير هذه الجهود من مظهرهم غير الجذاب وبينما يكون اكثر اهتمام الفتيات متمركزاً حول شكلهن، يركز الفتيان اهتمامهم على القوة وغزارة شعر الوجه ونموه. (هانت، 1988: 217).

ويميل الناس الذين يمتلكون فكرة عالية عن ذواتهم لان يتصرفوا بطرق تؤدي الى الاحترام، بينما يميل الناس الذين يمتلكون فكرة متدنية عن ذواتهم لان يتصرفوا بطرق تتساوق مع الصورة التي يحملونها عن ذواتهم. بمعنى ان الفرد يتصرف بطرق تتناسب مع المفهوم الذي يحمله عن ذاته. (صالح، 1988: 363)، وهذا يعتمد بدرجة كبيرة على نظرة الآخرين له، وهو ما يسمى بالذات الاجتماعية فالشخص يبحث دائما عن كسب ود الآخرين واحترامهم له، وعندما يفشل في ذلك فانه يتعرض للصراع النفسي بسبب عدم تطابق ما يحمله عن نفسه مع ما يحمله الآخرون عنه. (الرشيدي، وراشد: 2000: 418).

وان تعرف الإنسان على صورة ذاته يتم من خلال تصور الآخرين المحيطين به أو القريبين منه وعن طريق تفاعله مع هؤلاء وما تتضمنه تصرفاتهم وأفعالهم واستجاباتهم لسلوكه فانه يكون قد حقق فكرة لذاته أي أن الآخرين بالنسبة له مرآة عاكسة يرى فيها نفسه. (ألعزي، 2003: 47).

وتلعب صورة الذات الجسمية دوراً أساسياً في تشكيل صورة الفرد عن ذاته فالعامل الأساسي لتطور الوعي بالذات هو تمثل صورة الجسم الذاتي ابتداء من مرحلة الطفولة وان التفاعلات العائلية خصوصاً الأولية منها تقدم للفرد الوضعيات والمواقف التي تتشكل من خلالها الذات، ففي الطفولة تلعب العلاقات بين الطفل وألام دوراً حاسماً في تشكل صورة الذات، فالعلاقة السيئة تؤدي إلى تكوين صورة سيئة عن ذاته وعن العالم ويصبح كثير القلق وقليل الثقة بذاته. (معاليقي، 2007: 63).

والذات لا تنمو إلا في سياق العلاقات الاجتماعية اذ يشكل التفاعل الاجتماعي والجماعات الأولية والاتصال أساساً في نمو الشخصية وهذا ما أشار إليه (كولي) معبراً عنه بأن الذات تنمو من خلال عملية التنشئة الاجتماعية. (المراياتي، 2001: 57)، وان الذات تتشكل منذ الطفولة عبر مراحل النمو المختلفة على ضوء محددات معينة يكتسب الفرد خلالها بصورة تدريجية صورته عن نفسه، أي أن الأفكار

والمشاعر التي يكونها الفرد عن نفسه ويصف بها ذاته هي نتاج أنماط التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي. (سلامة، 2007: 54)، وأكد كارل روجرز(G.Rogers) بان التقدير الايجابي للذات يعد شرطاً ضرورياً للصحة النفسية لان نقص الاستبصار بمفهوم الذات يؤدي إلى سوء التوافق النفسي والى سلوكيات غير ملائمة نظراً لان الفرد لا يستطيع أدراك خصاله الذاتية على نحو دقيق، وهذا ما أشارت إليه عدة دراسات للكشف عن العلاقة بين مفهوم الذات وبعض الاضطرابات النفسية (كالقلق)، حيث أجرى ميتشيل (Mitchell) دراسة على عينة من الطالبات الجامعيات ووجد أن هناك علاقة سلبية بين القلق وتقدير الذات، فكلما كانت صورة الذات ايجابية دل إلى تقدير مرتفع للذات وكان القلق والاكتئاب اقل. (درويش، 2005: 238).

ولقد أكدت العديد من الدراسات على أن مفهوم الذات يتكون ويتشكل في السنوات الأولى من عمر الإنسان وعبر مراحل النمو المختلفة من خلال تفاعل الفرد مع مواقف الحياة المختلفة وعلى ضوء محددات معينة يكتشف الفرد من خلالها وبصورة تدريجية فكرته عن ذاته نتيجة لمحاولاته المستمرة في التوافق مع البيئة وبلورة خبراته على ضوء المتغيرات الاجتماعية والنفسية الجديدة بل هي مستمرة مادام الفرد مستمراً في اكتشاف عناصر بيئته الجديدة. (معتوم، 1994: 84).

وان صورة الذات تتأثر بالخصائص والمميزات الأسرية، فالطفل الذي ينشأ في أسرة تحيطه بالعناية والتقبل فأن ذلك يرفع من قدراته واهتماماته ومهاراته وتكون لديه صورة ذات ايجابية وفي نفس الوقت يمكن أن يتسبب الوالدان في أن يدرك الطفل نفسه كشخص غير مرغوب ومرفوض من قبلهم أذا هددت مشاعر الأمن لديه ويستثير مشاعر الإحباط التي يمكن أن تعرقل التوافق مع الآخرين وتكون صورة ذات سلبية. (زهران، 1990: 431)

وان صورة الذات لدى الافراد تحددها عوامل مكتسبة من البيئة والتي تتمثل بالوسط الذي يعيش به الفرد والمتمثل بـ [المدرسة – العمل – العلاقات] هذه العوامل هي التي تساهم في صياغة صورة الذات لدى الفرد وهنالك جوانب عديدة وهي جانب اجتماعي وجانب نفسي وجانب انفعالي لها اثر مباشر على صورة الذات لدى الفرد اذ لا يمكن فصله عن ما يحيط به بل هو يتأثر بصورة مباشرة بما يحيط به من مثيرات سواء كانت هذه المثيرات ايجابية فتكون لدى الفرد صورة ذات ايجابية او تكون مثيرات سلبية فتكون لدى الفرد صورة ذات سلبية.(حمد،2004: 8)

يرى الباحث اهمية البحث من خلال ما يأتي:

1- يسهم هذا البحث في اثراء المحتوى العلمي الرياضي بما يتعلق في صورة الذات.
2- يقدم البحث معرفة مفيدة لمتخذي القرار وللمختصين في المجال الرياضي والتعليمي والتربوي، وحث الرياضي والطلبة على تطوير مهاراتهم وزيادة اهتمامهم في الجانب الوجداني من التعليم.
3- يوضح اهمية التكيف مع الأحداث والوقائع الفجائية مع استمرار التقدم العلمي وحث المؤسسات الاكاديمية والافراد في المجتمع على اهمية تقبل الذات كجزء اساسي للشباب عند تدريب ومستوى طموحهم.
4- موضوع البحث جديد من نوعه وكذلك ذو اهمية كبيرة لتسلط الاضواء عليه كونه يحدد المستقبل العلمي للاجيال القادمة بصورة خاصة ومستقبل المجتمع بصورة عامة و في ظل هذه الظروف الصعبة، فسوف تدفع نتائج هذا البحث العديد من الباحثين من اجل اجراء دراسات وبحوث جديدة حول التعليم وصورة الذات ميدان التربية والتعليم.

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

1- مستوى صورة الذات لدى لاعبي قاعات بناء الاجسام.
2- تبني مقياس لصورة الذات على لاعبي شباب قاعة بناء الاجسام في عنكاوة.
3- الكشف عن العلاقة بين الذكور والاناث في مقياس صورة الذات.

حدود البحث:

يقتصر البحث على لاعبي شباب، من الذكور والاناث في قاعة بناء الاجسام الممارسين لها (2023) في قاعة بناء الاجسام في مول عينكاوة.

تحديد المصطلحات:

اولاً: صورة الذات:

عرفهُ كل من:

- **العظماوي (1988):**

هي ذلك التنظيم من الخصال يعزوها الفرد لنفسه. (العظماوي، 1988: 419)

- **الشربيني (2001):**

الصورة التي يرسمها المرء لنفسه في مخيلته، ويرتبط اضطراب صورة الذات ببعض المشكلات النفسية مثل مرض فقد الشهية العصبي الذي تتصور فيه المريضة النحيفة صورة الجسد كما لو كانت بدينة فتمتنع عن الطعام. (الشربيني، 2001: 333)

- **حمد (2004):**

هي كيفية إدراك الفرد لذاته وهي عدد من الانطباعات عن الذات التي تكونت عبر الزمن وهي أمال الفرد وأحلامه وما يفكر به وما يشعر به وما فعله خلال حياته، وما يريد فعله، صورة الذات هذه يمكن أن تكون ايجابية تعطي الفرد ثقة شخصية في أفكاره وأفعاله أو سلبية تجعل الفرد يشك في قدراته وأفكاره. (حمد، 2004: 18)

- **بخاري (2008):**

صورة الذات تعني نظرة الفرد لنفسه وما يستخلصه من ذلك مقارنة بالآخرين من حيث الشكل والمظهر العام والسلوك، ومن هذه الصورة يتكون الانطباع العام عن الذات سلبياً كان أم ايجابياً، وغالباً ما تؤدي صورة الذات السلبية إلى احترام ضعيف للذات.(بخاري:2008: 5).

ومن التعاريف التي ذكرت يستنتج الباحث تعريفاً" لصورة الذات":

تعني نظرة الفرد لنفسه وما يستخلصه من ذلك مقارنة بالآخرين من حيث الشكل والمظهر العام والسلوك ومن هذه الصورة يتكون الانطباع العام عن ذلك سلبياً كان أم ايجابياً وغالباً ما تؤدي صورة الذات السلبية إلى احترام ضعيف للذات.

وسوف يتبنى الباحث تعريف حمد (2004) لصورة الذات، وذلك لأنها اعتمدت الأداة التي طبقتها.

- **التعريف الإجرائي لصورة الذات:**

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الاعب او الاعبة) في ضوء استجابته على فقرات مقياس صورة الذات.

الفصل الثاني
اطار نظري ودراسات سابقة

1. الاطار النظري:

1.1 النظريات التي فسرت صورة الذات:

أ- نظرية التحليل النفسي:Psychoanalyticat Theroy

يرى مؤسس مدرسة التحليل النفسي فرويد Freud أن ألانا Ego هي قائد ديناميات الشخصية وقد قسم الشخصية إلى ثلاثة أقسام ألهو Id، والانا EGO، والانا الأعلى Super Ego، وان جميع نظم الشخصية تعمل متفاعلة ولا ينفصل تأثير الواحد منها على الأخر. (المشهداني، 2000: 27)، آذ أن ألانا في نظرية التحليل النفسي تهتم بالمحافظة على الذات وتوفير الأمن لها. (العزة، 2006: 126)، وتعد ألانا جزءً منعزلاً عن المجال الكلي وهي مدفوعة داخل البيئة النفسية التي تحيط بها وتتفاعل معها وهناك خبرات شعورية ولاشعورية تكوّن ألانا الظاهرية التي هي مفهوم الذات في نظره. (قاسم، 1988: 32).

ومن العلماء البارزين الذين اتبعوا المدرسة الفرويدية في هذا المجال فروم From وهورني Horny وسوليفان Sullivan (عاقل، 1977: 172). وقد أكد فرويد وفروم وهورني

على أهمية حب الذات وتحدثت هورني عن نفور الذات وهي شعور الفرد بالغربة وتناقض بين انجازاته الحقيقية في الحياة. (العزة، وجودت: 1999: 40).

أما سوليفان فيرى أن التطبع الاجتماعي عملية جعل الفرد أنساناً ويرى بأن الفرد ليحقق ذاته يمر بثلاث مراحل هي: الأنا، والانا الأعلى، ونكران الذات، وذكر أن الخبرة أو التجربة الايجابية تجلب الأمن والطمأنينة للفرد وتعمل على توضيح مفهوم الذات لديه. (عباس، 1981: 175).

وتقول هورني إننا جميعاً أسوياء وعصابيون نكون صورة ذاتية وصورة مثالية لأنفسنا قد تكون مبنية أو غير مبنية على الحقيقة ، فعند الشخص السوي صورة النفس هذه تبنى على تقييم واقعي لقدراته وإمكانياته وضعفه، وأهدافه، وعلاقاته مع الآخرين هذه الصورة تزود الشخصية الكلية بشعور الوحدة والتكامل وهي الإطار والمنطلق الذي منه ندنو ونقترب فيه من أنفسنا ومن الآخرين فيجب أن نعكس صورتنا الذاتية بكل وضوح الحقيقة الواقعية لأنفسنا، وأن صورة الذات الحقيقة الواقعية مرنة ديناميكية وتتغير تبعاً لتغير الفرد أنها تعكس قوى جديدة ونمو وعي جديد وأهداف جديدة فالصورة الواقعية هي دائما جزئيا هدف أي شيء نكافح من اجله وإذا فهي تعكس وتقود الفرد معاً. (شلتز، 1983: 107،108).

وتقول هورني أن الذات الواقعية تشير إلى الفرد بمجموع خبراته وقدراته وحاجاته وأنماط سلوكه... الخ. وتعرف الذات الحقيقية أو المركزية على أنها القوة الداخلية المركزية التي تميز الفرد وهي مصدر النمو والطاقة والميول والقرارات والمشاعر... الخ. (زهران، 1977 : 66).

أي أن الذات دائما تسعى إلى الاتساق مع سلوك الفرد فالخبرات التي تتسق مع الذات تتكامل معها أما التي لا تتسق فينظر إليها على أنها تهديد إذا ازداد هذا النوع من المدركات ازداد الجمود في تنظيم بناء الذات فتقوم عند ذلك دفاعاً ضد هذه التهديدات وذلك بإنكارها على الشعور وإذا تكرر الإنكار تزداد صورة الذات تباعداً عن الواقع الحقيقي الذي يعيشه، فيكون عرضة لسوء التوافق النفسي ولكي يحقق الفرد التوافق المتكامل يرى روجرز انه على الفرد دائما أن يقيم خبراته باستمرار حتى يحدد فيما أذا كان هناك ضرورة لأجراء تعديل في بناء القيم لان الثبات في الاستجابة يعني الجمود وعدم التفاعل مع الخبرات المستجدة. (لينذزي وهول:1971: 613)

ويرى البورت أن المجتمع حين يفرض على الفرد مطالب غير عادلة فان الفرد يضطر إلى قبول هذه المطالب بشكل مشوش وينتج عن هذا تقيد لامتداد الذات لدى هذا الفرد وصورة مشوهة عن الذات وذات دفاعية فيصبح في حالة لا يطيق فيها الآخرين. (صالح، 1988 : 189،190)

أي أن خبرات الفرد التي تحدث في حياته تتحول إلى صورة رمزية تدرك وتنظم في علاقتها مع الذات أو قد يتجاهلها الفرد وينكرها أو قد لاتصل إلى المستوى الرمزي أو تعطى لها صورة رمزية مشوهة.(الشناوي، 2001: 221)

ب- النظرية الاجتماعية: Social Theroy

يرى كولي Cooly أن مفهوم الذات هو أساس نتاج اجتماعي وان المفهوم الرئيس في نظريته هو الذات المنعكسة في المرآة الاجتماعية Laking Glass Self والمرآة هي المجتمع التي تستطيع بوساطتها أن تراقب ردود فعل الآخرين ومفهومنا عن ذاتنا يشتق من هذا الرد. (المشهداني، 2000: 27)، فإذا كانت الصورة التي نراها أو نتخيلها في مرآة المجتمع ايجابية فأن مفهومنا الذاتي يتعزز ويمكن أن يتكرر سلوكنا وإذا كانت الصورة غير ايجابية يضمحل سلوكنا ويمكن أن يتغير فنحن محددون بالآخرين ونرسم شخصياتنا عن طريقهم، وعليه فان تأثير مفهوم الذات هنا في سلوك الفرد يعتمد إلى حد كبير على أهمية أراء الآخرين بالنسبة له، وبما إن مفهوم الذات يتطور من خلال تفاعل الفرد مع الجماعة لذا فتكوّن مفهوم ذات ايجابي أو سلبي يعتمد على الكيفية التي تتم بها معاملة الجماعة للفرد. (يعقوب، 1992: 48).

جـ النظرية الظاهراتية لروجرز: phenomenological Theroy

سوف تقوم الباحثة بالحديث عن النظريات التي تناولت متغير أو مفهوم الذات أو صورة الذات وقد تبنت (النظرية الظاهراتية) في مفهوم الذات والتي تعد من النظريات الإنسانية وتقع ضمن المنظور الإنساني وسوف تقوم بشرحها بشئ من التفصيل: لقد جاءت هذه التسمية لأنها تهتم بالظواهر المحيطة بالفرد وترى أن العامل المهم الذي يؤثر في السلوك ليس الواقع كما هو بل الظواهر الواقعية كما يدركها الفرد أو يفهمها. (المشهداني، 2000: 28)، وأن شخصية الفرد قائمة على تصور الفرد لنفسه من خلال عالمه وتأثير أهدافه في سلوكه ونزعته نحو تحقيق ذاته، فالفرد هو الذي يدرك ذاته وهو يقرر نوع السلوك، باعتبار المجال الظاهري هو العالم الخاص بكل فرد ويتفاعل كل فرد مع مجاله الظاهري كما يدركه، ويتكون هذا المجال من الخبرات التي خبرها الفرد في حياته ويتفاعل معها، والفرد يعتبر ذلك واقعاً حقيقياً، ويرى روجرز بأن عالم الخبرة يتغير باستمرار والفرد يستجيب ككل منظم لمجاله الظاهري. (العزة، 1999: 110).

ويؤكد روجرز على أن الإنسان لدية نزعة فطرية إلى تحقيق الذات والأحداث عند الفرد لا معنى لها إلا المعنى الذي يدركه منها ويفهمه والفرد يقوم بعملية تقويم لخبراته هل هي ذات ايجابية أم سلبية فإذا تعارضت الخبرات التي يتعرض لها الفرد مع فكرته عن ذاته أو مع دافعه إلى التقدير الموجب للذات فانه يقع فريسة للصراع فالفرد يفهم أي خبرات لا تتسق أو تنسجم مع فكرته عن ذاته أو ما يسمى (بالذات المدركة) على أنها تهديد له مما يتسبب عنه القلق والتوتر فيلجأ إلى وسائل دفاعية أهمها تشويه الحقائق التي لا تتسق مع فكرته عن ذاته لتخفيف القلق والتوتر. (كفافي، 1995: 409).

وتعتمد هذه النظرية على أسلوب الملاحظة إذ يقوم الفرد بملاحظة نفسه شخصياً وتقييم تجاربه والبحث عن الحاجة التي تدفع سلوكه، وترى هذه النظرية أن سلوك الفرد ينبع من تجاربه متأثراً بالثقافة التي ينتمي إليها بعامة وثقافة أسرته والأشخاص المحيطين به بخاصة. (أبو عيطة، 1997: 137)، ويرى روجرز أن السواء عند الفرد يتمثل في التوافق بين مفهوم الذات وخبراته، أما أذا لم يستطع القيام بهذه العملية التوفيقية فأن الفرد سيصبح غير صادق مع نفسه ويقيم خبراته بناءً على ما ستجلبه له من احترام ايجابي. (العزة، 2004: 110).

ويعد مفهوم الذات عند أنصار النظرية الظاهراتية بأنه نواة الشخصية وقد حدد له المركز الرئيس في نظرياتهم، وقد أشار روجرز في موضوع العلاج المتمركز حول العميل Client-Centered-Theroy إلى أن الذات لها خصائص منها أنها تنزع إلى الاتساق وان الشخص يسلك أساليب تتسق مع ذاته وان الخبرات التي لا تتسق مع الذات تدرك بوصفها تهديدات وان الذات تتغير نتيجة للنضج والتعلم .(توق،وعلي: 1981: 72).

ويفترض روجرز أن الكائنات البشرية تجاهد لتحقيق الاتساق بين الخبرات وصورة الذات فمن المحتمل أن الناس يسمحون للمواقف التي تتفق مع مفهوم الذات بالدخول في الوعي كما يدركون هذه الأمور بدقة هذا بالنسبة للشخصية السليمة، أما خبرات الصراع فهي عرضة لان تمنع من الدخول في الشعور وتدرك بغير دقة. (دافيدوف، 1983: 597).

وطبقاً لأفكار روجرز فان سوء توافق الشخصية يحدث حينما يزداد الفرق بين صورة الشخص عن ذاته وحقيقة الموقف وحينما لا يكون في وسع الشخص إدماج خبرات جديدة في تصوره لذاته فان القلق سوف ينشأ ومن ثم سيؤدي إلى نمو الحيل الدفاعية التي تحول دون رؤية الموقف على حقيقته ويرى روجرز أن يكون الشخص ذا مرونة أكثر وان يتمكن من التوافق مع المواقف كما تتطلب بالفعل ومن ثم يتجنب سوء توافق شخصيته. (الرحو، 2005: 324)

1. الدراسات السابقة:

تناول الباحث مجموعة من الدراسات الوصفية التي لها العلاقة بمتغيرات البحث.

2. 1 دراسات التي تناولت صورة الذات:

1. 2.1 دراسة احمد(2004):

صورة الذات وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

طبقت الدراسة في العراق وهدفت إلى قياس صورة الذات والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة وكذلك الفروق في مستويات صورة الذات والتفاعل الاجتماعي على وفق متغير الجنس (ذكور-إناث) وكذلك التعرف على العلاقة بين صورة الذات والتفاعل الاجتماعي ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة ببناء عدة أدوات من أبرزها صورة الذات بالرجوع للأدبيات والدراسات السابقة وبلغ عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (61) فقرة وطبقت الدراسة على عينة بلغت (320) طالب وطالبة من طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي (2003-2004)، واستخدمت الباحثة بدراستها الوسائل الإحصائية (الاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون) ومن ابرز نتائج الدراسة هي أن طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة ايجابية عالية من صورة الذات والتفاعل الاجتماعي، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الذات وفقاً لمتغيرات الجنس (ذكور-إناث) كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين صورة الذات والتفاعل الاجتماعي (حمد، 2004).

1. 2. 2 دراسة فرنسو (2008):

صورة الذات وعلاقتها بالخجل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الموصل

هدفت الدراسة قياس مستوى صورة الذات لدى طلبة جامعة الموصل، وقياس مستوى الخجل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الموصل، ولأجل تحقيق هذه الأهداف طبقت الباحثة أداتا البحث على عينة عشوائية طبقية بلغت (600) طالب وطالبة من الصفوف الدراسية (الأول والرابع) وللاختصاصات العلمية والإنسانية موزعين على (4) كليات في جامعة الموصل للعام الدراسي (2007-2008) وقد تمثلت هاتان الأداتين بمقياس صورة الذات الذي أعدته (حمد، 2004) ومقياس الخجل الاجتماعي الذي أعدته (عرفات، 2005)، تحققت الباحثة من الموضوعية لكلا المقياسين من خلال أيجاد معاملي (الصدق والثبات) إذ اعتمدت على أسلوب الصدق الظاهري بعرضهم على لجنة الخبراء في العلوم التربوية والنفسية، وتم حساب ثبات المقياسين بطريقة أعادة الاختبار والتجزئة النصفية لمقياس صورة الذات، وللتحقق من النتائج استخدمت الوسائل الإحصائية المناسبة ومنها الاختبار التائي، الاختبار الزائي، معامل ارتباط بيرسون، الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) وأظهرت النتائج تمتع طلبة الجامعة بمستوى جيد او دال معنوياً في صورة الذات وان طلبة الجامعة لديهم تصورات ايجابية عن ذواتهم، لا يعاني طلبة الجامعة من الخجل الاجتماعي لان مستوى الخجل لدى طلبة الجامعة دون المعدل ،وفي ضوء هذه النتائج توصلت الباحثة إلى عدد من التوصيات والمقترحات من أبرزها تعزيز صورة الذات لدى طلبة الجامعة والتخفيف من الخجل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة عن طريق تعزيز الأنشطة الجامعية. (فرنسو: 2008)

مدى الافادة من الدراسات السابقة:

تكمن مدى الافادة من الدراسات السابقة التي تم عرضها واهميتها بالنسبة الباحث من خلال النقاط التالية:

- صياغة المشكلة ووضوحها وأيضاً اهمية والحاجة للبحث
- تحديد الاهداف الرئيسية للبحث.
- المساهمة في اضافة وتطوير الموضوعات التي لم تتطرق لها الدراسات السابقة فيما يخص متغيرات البحث الحالي.
- التعرف على العينات المختلفة من مراحل واعمار مختلفة التي استفادت منها الباحث في تحديث البحث وهي المرحلة الاعدادية .
- الاطلاع على الإجراءات التي استعملتها الدراسات السابقة من ادوات ومقاييس واختبارات وتطبيقها .
- استعمال الوسائل الاحصائية المناسبة في تحليل بينات التي تنسجم مع الاهداف التي تم وضعها .
- مقارنة النتائج التي ستتوصل اليها الباحث في فصل الرابع مع ما تم طرحه في النتائج للتعرف على مدى الاتفاق والاختلاف بينهما .
- الافادة من التوصيات والمقترحات التي تم عرضها في الدراسات السابقة.

الفصل الثالث

إجراءات البحث

ويشمل المنهج المعتمد ومجتمع البحث وعيناته والادوات المستخدمة ومؤشرات الصدق والثبات والوسائل الاحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات احصائيا وعلى النحو الاتي:

أولا: منهجية البحث

تم استخدام المنهج الوصفي العلاقة ويعرف المنهج الوصفي بأنه اجراء مَسحي من اجل الحصول على حقائق وبيانات تتعلق بمشكلة الدراسة (ابراهيم، 2000: 125)، وتهتم البحوث الوصفية بالكشف عن العلاقة بين متغيرين او اكثر لمعرفة مدي الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها كميا من خلال معاملات الارتباط بين المتغيرات (نوفل وفريال،2010 : 221).

ثانيا: مجتمع البحث

تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بشباب الممارسون لفعالية بناء الاجسام في مول عينكاوة في اربيل إذ بلغ مجتمع البحث (50) لاعب ولاعبة، حصل الباحثين على هذه الاعداد من ادارة القاعة لبناء الاجسام من المدرب احمد ذنون.

ثالثا: عينات البحث:

أ. عينة الثبات:

لغرض استخراج ثبات اداتي البحث بطريقة التطبيق واعادة التطبيق سحبت عينة الثبات وبلغت (15) لاعب ولاعبة قاعة البارزون في عينكاوة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

ب. عينة البحث الأساسية:

بعد تحديد مجتمع البحث تم سحب عينة عشوائية طبقية لان المجتمع غير متجانس أي انه متكون من عدة طبقات تتصف كل منها ببعض الخواص والصفات والتي تميزها بعضها عن البعض الأخر (حمودي،2009: 81).

، وهكذا اصبحت العينة (35) لاعب ولاعبة بواقع (20) ذكور و(15) من الاناث والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

الجدول (1) عينة البحث الاساسية

ت	الاعبين		المجموع
	الذكور	الاناث	
1	20	15	35
2	8	7	15
مجموع	28	22	50

رابعا: أداة البحث:

لغرض تحقيق أهداف البحث تطلبت الحاجة إلى استخدام أداة لقياس صورة الذات لقياس لدى شباب قاعة عينكاوة مول في اربيل.

اولا: مقياس صورة الذات:

أ- وصف مقياس صورة الذات:

تبنى الباحثين مقياس صورة الذات، والمعد من قبل (حمد، 2004)، ويتضمن المقياس (58) فقرة يقابل كل فقرة من فقرات المقياس خمسة بدائل هي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا ، تنطبق علي أحيانا، نادرا ما تنطبق علي، لا تنطبق علي أبدا) ملحق (2).

ب – الصدق: وتم التحقق لنوعين من الصدق.

1. الصدق الظاهري:

تحقق الطلاب الباحثين من الصدق الظاهري للأداة بعرض فقراتها على مجموعة من الخبراء والمحكمين المؤلفة من الأساتذة المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (10) خبيرا ومحكما ، للتأكد من صلاحية الفقرات والبدائل، وبعد الأخذ بملاحظاتهم وآرائهم قبلت الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فأكثر، ويعتبر الصدق عال إذا تراوح بين (80-99) (النمر، 2008 : 70)، وبعد الاخذ بارائهم تم تعديل بعض الفقرات من حيث الصياغة اللغوية والعلمية، ملحق (1).

د ـ الثبات

وتحقق الباحثون من ثبات أداة اتجاه الطلبة نحو التعلم الالكتروني بطريقة اعادة الاختبار، إذ طبقت الأداة على عينة مؤلفة من (15) لاعب ولاعبة سحبت بطريقة عشوائية حيث تم اختيارهم من قاعة المتميزون، وبدأ التطبيق يومي الاثنين والثلاثاء بتاريخ (21-2/22/ 2023) ثم أعيد التطبيق يوم الثلاثاء بعد (15) يوماً، بتاريخ (2023/3/9)، وتم إيجاد قيمة معامل الثبات من خلال معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني إذ بلغ (0,81) وتعد هذه القيمة مؤشرا جيدا على استجابات المقياس فإذا كان الثبات (0,75) فأكثر يعتبر ثبات عال (سماره، 1989 : 120).

خامسا: التطبيق النهائي

بعد تحديد حجم عينة البحث الأساسية والبالغة (35) لاعب ولاعبة، وبعد التحقق من الصدق الظاهري والثبات لأداة البحث، طبقت على عينة البحث الأساسية واستمرت مدة التطبيق من (2023/3/19) يوم الاحد، ولغاية (2023/2/21) يوم الثلاثاء وعندما طبق الباحث الأداة بصورة النهائية على أفراد العينة حرصوا على توضيح الهدف العلمي من البحث وضرورة ان تكون الإجابة صادقة وكاملة لكل الفقرات علما بان إجابتهم سرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي وبدون ذكر الاسم وتم التوضيح للاعبين بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بل ان جميع الإجابات صحيحة ما دامت تعبر عن وجهة نظر الفرد نفسه.

سادسا: تصحيح أداة البحث:

مقياس صورة الذات:

ويقصد بها وضع درجة لاستجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس في ضوء البديل الذي يختاره (أبو زينة، 1998: 227) وقد اعتمد الباحث في تصحيحها للمقياس على إعطاء الأوزان الآتية:(تنطبق علي دائما=5. تنطبق علي غالبا =4. تنطبق علي أحيانا=3. نادرا ما ينطبق علي=2. لا تنطبق علي أبدا =1) على التوالي للفقرات الايجابية وأعطيت الأوزان (تنطبق علي دائما = 1. غالبا ما تنطبق علي = 2. تنطبق علي أحيانا=3. نادرا ما ينطبق علي = 4. لا تنطبق علي أبدا =5)، على التوالي للفقرات السلبية، وان الوسط الفرضي (174)، وفي ضوء ذلك تم جمع درجات الإجابة عن كل فقرات المقياس لاستخراج الدرجة الكلية لكل مجيب، وبعدها تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS للعلوم الاجتماعية.

سابعا : الوسائل الإحصائية

لاستخراج نتائج البحث فقد استعانة الباحث بالحقيبة الإحصائية للعلوم التربوية (SPSS) فضلا عن استخدامها الوسائل الإحصائية .

(حسن وعباس، 2014: 31-96)

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول: التعرف على مستوى صورة الذات لدى لاعبي قاعات بناء الاجسام.

ما مستوى اتجاهات لاعبي بناء الاجسام نحو صورة الذات ، ومن خلال إطلاع الباحث على الجدول (1)، لاحظوا إن القيمة التائية المحسوبة والبالغة (**10،44**) اعلى من القيمة التائية الجدولية

البالغة (1،69) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (34) وإن المتوسط المحسوب بلغ (**181،89**)، وبانحراف معياري مقدارهُ (**9،69**)، وهو اعلى من المتوسط الفرضي البالغ (174) مما يدل على امتلاك عينة البحث لمستوى جيد من صورة الذات.

الجدول (1)

نتائج الاختيار التائي لقياس مستوى صورة الذات للعينة

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
35	178,543	174	9،69	10،44	1،69	يوجد فرق دال

ويعزو الباحث هذهِ النتيجة إلى بأن الاعبين الذين يحققون انجازاً عضلي افضل هم الذين يمتلكون صورة ذات ايجابية، فالوصول إلى الانجاز العالي في تنسيق ورشاقة وكتلة العضلية يقوي صورة الذات لدى الاعبين وهذا ما أكدته دراسة حمد إذ أشارت أن هنالك علاقة ايجابية بين صورة الذات والمستوى التعليمي للفرد(حمد، 2004) و (فرنسو، 2008).

الهدف الثاني: التعرف على العلاقة في صورة الذات بين الاعبين الذكور والاناث.

هذا الهدف قام الباحثين بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس صورة الذات ودرجاتهم بين الاعبين الذكور والاناث وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون وسيلة إحصائية في المعالجة وتبين أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين تساوي (0.025) ولمعرفة دلالة معامل الارتباط تم استخدام الاختبار التائي الخاص بمعامل ارتباط بيرسون وتبين أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (0.625) وهي اصغر من القيمة الجد ولية البالغة (1.69) وهي ليست ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (34) والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مستوى صورة الذات ومستوى الطموح لدى أفراد العينة

المتغير	العدد	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدلالة
			المحسوبة	الجدولية	
صورة الذات بين الاعبين (الذكور والاناث)	35	0.025	0.625	1.69	0.05

وهذا يدل على عدم وجود علاقة دالة في صورة الذات بين الذكور والاناث ويمكن تفسير ذلك أن الاعبين بناء الاجسام الذكور يمتلكون صورة ذات ايجابية ويتمتعون بالاندماج الاجتماعي إذ أن النتيجة توضحت بالهدف الأول ، لكن عدم ظهور علاقة ربما يعود إلى أن هنالك متغيرات أخرى يمكن أن تؤثر في الجنسين.

المصادر العربية:

1. ابراهيم عبد المجيد (2000): **اسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية**، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، الاردن.
2. بخاري، الأمين، **موقع العيادة النفسية**
Htt://www.annafsia.com/self-concept.htm
3. توق،محي الدين وعلي عباس (1981)، **أنماط رعاية اليتيم وتأثيرها على مفهوم الذات في عينة من الأطفال في الأردن، مجلة العلوم الاجتماعية-الكويت**، السنة 9، ع3.
4. حسين، محمود عطا (1999)، **مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء متغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي، مجلة البصائر**، المجلد 3، العدد2، ص58.
5. حمد، نادرة جميل (2004): **صورة الذات وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد.
6. حمودي، سعدي شاكر (2009): **مبادئ علم الإحصاء وتطبيقاته**، ط1، دار الثقافة للتوزيع والنشر، عمان.
7. دافيد وف، لندال (1983)، **مدخل علم النفس**، ترجمة سيد الطواب محمود عمر، ونجيب خزام، ط1، المطبعة الأكاديمية، القاهرة.
8. درويش، زين العابدين (2005): **علم النفس الاجتماعي-أسسه وتطبيقاته**، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
9. الرحو، جنان سعيد (2005)، **أساسيات في علم النفس**، الدار العربية للعلوم، الاردن.
10. رسول ، خليل إبراهيم . (1984) : **قياس مستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقته ببعض المتغيرات** ، (اطروحة دكتوراه غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة بغداد .
11. الرشيدي، بشير صالح، وراشد علي السهل (2000): **مقدمة في الارشاد النفسي**، ط1، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، كلية التربية، جامعة الكويت.
12. زهران، حامد عبد السلام (1977)، **علم النفس الاجتماع**، ط4، عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
13. زهران، حامد عبد السلام (1990)، **علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)**، ط5، عالم الكتب للطباعة والنشر، القاهرة.
14. سلامة، عبد الحافظ (2007)، **علم النفس الاجتماعي، الطبعة العربية**، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان-الأردن.
15. سماره، عزيز وآخرون (1989): **مبادئ القياس والتقويم في التربية**، ط 2، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
16. الشربيني، لطفي (2001)، **موسوعة شرح المصطلحات النفسية**، ط1، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.
17. شلتز، داون (1983)، **نظريات الشخصية**، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن العيسي، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.
18. الشناوي، محمد حسن وآخرون (2001)، **التنشئة الاجتماعية للطفل**، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان-الأردن.
19. صالح ، قاسم حسين (1988) ، **الشخصية بين التنظير والقياس**، بيروت، لبنان.
20. صالح ، قاسم حسين (1988): **الشخصية بين التنظير والقياس**، ط1، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
21. عاقل، فاخر ، (1977)، **مدارس علم النفس**، ط3، دار العلم للملايين، بيروت.
22. عباس، فيصل (1981)، **الشخصية في ضوء التحليل النفسي**، ط1، دار المسيرة، بيروت.

23. العزة، سعيد حسين، وجودت عزت عبد الهادي (1999)، **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان-الأردن، الطبعة الأولى.
24. معتوم، عدنان عمر (1994)، تأثير أسباب الإعاقة والوضع الاجتماعي ومكتن السكن في مفهوم الذات للمعوقين حركياً في الأردن، **مجلة البحوث التربوية**، العدد السادس، السنة الثالثة، ص84، جامعة قطر.
25. العزة، سعيد حسين (2006)، **دليل المرشد التربوي في المدرسة**، ط1، عمان-الأردن.
26. العزة، سعيد حسين، وجودت عزت عبد الهادي (1999)، **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان-الأردن، الطبعة الأولى.
27. العزي، صلاح احمد يوسف (2003)، **دور التنشئة الاجتماعية في الحد من السلوك الإجرامي-دراسة ميدانية في مدينة كركوك**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب-جامعة الموصل.
28. العظماوي، إبراهيم كاظم (1988): **معالم من سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب**، ط1، دار الشؤون الثقافية العامة.
29. العكيدي، رنا كمال جياد صالح (2002)، **موقع الضبط لدى طلبة جامعة الموصل وعلاقته بالقيم ومفهوم الذات**، كلية التربية-جامعة الموصل/رسالة ماجستير غير منشورة.
30. عيسى، إبراهيم (2006): **قياس أبعاد مفهوم الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس**، المجلد الرابع، العدد الثاني، ص12، جامعة دمشق.
31. فرنسو، ظفر حاتم فضيل (2008)، **صورة الذات وعلاقتها بالخجل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الموصل**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
32. قاسم، جمال حميد (1988)، بناء مقياس مفهوم الذات لدى الأطفال الذكور العراقيين، كلية الآداب-جامعة بغداد (رسالة ماجستير غير منشورة).
33. كفافي، علاء الدين (1995)، **الصحة النفسية**، هجر للطباعة والتوزيع.
34. لندزي، ك.ج.هول (1978)، **نظريات الشخصية**، ترجمة فرج احمد فرج وآخرون، مراجعة لويس كامل كليلة، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر، القاهرة.
35. المراياتي، كامل جاسم (2001) مخاطر الفجوة بين الذات والآلة، **مجلة دراسات اجتماعية**، العدد 12، السنة الثالثة، ص57.
36. المشهداني، تمار محمد عزيز (2000)، اثر برنامج أرشادي لمعلمات التربية الخاصة في تعديل بعض أنماط السلوك لدى التلاميذ-كلية التربية/جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة.
37. معاليقي، عبد اللطيف (2007)، **المراهقة أزمة هوية أم أزمة حضارة**، ط4، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، بيروت.
38. النمر، عصام (٢٠٠٨): **القياس والتقويم في التربية الخاصة** ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع عمان، الاردن.
39. نوفل، محمد بكر وفريال محمد ابو عواد (2010): **التفكير والبحث العلمي**، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الاردن.
40. هانت ، سونيا وهيلين، جنفر (1988): **نمو شخصية الفرد والخبرة الاجتماعية**، ترجمة قيس النوري، دار الشؤون الثقافية العامة.
41. يعقوب، إبراهيم (1992)، مفهوم الذات في مرحلة المراهقة (أبعاده وفروق الجنس والمستوى الدراسي) دراسة ميدانية، **مجلة أبحاث اليرموك سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية**، مجلد (8)، العدد (4)، ص48.

الملحق (1)

جامعة الحمدانية / كلية التربية العلوم الانسانية /القسم العلوم التربوية والنفسية

المقياس بصورته النهائية/ صورة الذات

الجنس ..... العمر ..... العمر التدريبي .....

عزيزي اللاعب ... عزيزتي اللاعبة.....

بين يدَّيك مجموعة من الفقرات يُرجى التفضل بقراءةً كلَّ فقرة والنظر في مدّى أنطباقها عَليك من خلال إختيار البديل المُناسب والذي يعبرُ بِصدق عن أحاسيسك، علما إنهَّ لا يوجد أختيار صح وأختيار خطأ، إذ إن جميع خياراتكَ صحيحة، ما دامت تعبر بصدق عن وجهة نظركَ ولا داعيَّ لذكر الإسم، وتقبلوا مني فائق التقدير والاحترام:

ت	الفقرات	البدائل				
		تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	نادرا ما تنطبق علي	لا تنطبق علي أبدا
1	أتجنب القيام بسلوك يستهجنه الآخرون					
2	عندما أقارن نفسي مع أصدقائي وأقراني لا أجد فرقا كبيرا					
3	لا يوجد انسجام بين ذاتي وسلوكي الظاهري					
4	أضع لنفسي أهداف صعبة لكني متأكد من أمكانية تحقيقها					
5	أرى أن ذاتي ايجابية بكل جوانبها المختلفة					
6	اتخذ قراراتي بعد قناعة ذاتية تامة					
7	أخاف الشيخوخة					
8	أخشى الأماكن المزدحمة					
9	اشعر أن الحياة جميلة					
10	اشعر بالقلق حتي بوجود الأصدقاء					
11	يراني الآخرين بصورة مرضية					
12	أعيش في الماضي بصورة كبيرة					
13	اظهر الفرح أو الحزن بقدر ما هو موجود في داخلي					

ت	الفقرات	البدائل				
		تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	نادرا ما تنطبق علي	لا تنطبق علي أبدا
14	ممكن أن يتخلى عني الجميع في يوم ما					
15	اشعر أن الحياة لم تعطنا شيئاً					
16	اشعر أن الحياة تستحق أن تعاش					
17	ينظر ألي الآخرون بطريقة تشبه نظرتي لذاتي					
18	أتلقى القبول والاحترام في كل مكان					
19	لا أسعى لتحقيق أي هدف					
20	حصولي على مكافئة أو ربح يؤثر فيّ بشكل كبير					
21	اشعر بالأمان في داخلي وفي جميع جوانب حياتي					
22	لا تؤثر علي الذكريات المزعجة					
23	انتقد أخطائي وأعيشها ثانية مراراً					
24	اشعر أن الجميع ينظرون إلي نظرة احترام					
25	اغضب كثيرا عندما تضيع مني فرصة ما					
26	أذا كان أدائي اقل من أداء الآخرين فانا لست جيد مثلهم					
27	لا استطيع الخروج أذا كان مظهري غير لائق					
28	أرى إني استحق مركز اجتماعي مرموق					
29	لديَّ شعور جيد عن ذاتي					
30	من الصعب عليَّ آن أسامح وأنسى إساءات الآخرون					
31	أتمكن من النجاح في اغلب مجالات الحياة					
32	لدي هدف قوي في الحياة					

ت	الفقرات	البدائل				
		تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	نادرا ما تنطبق علي	لا تنطبق علي أبدا
33	في المواقف الاجتماعية أتصرف بطريقة احصل به قبول الآخرين واستحسانهم					
34	أخاف من أي تغير يطرأ على حياتي					
35	استطيع أن أتخلص من الذكريات المزعجة بسهولة					
36	اشعر وكان ثقل العالم على كتفي					
37	اعرف ذاتي بكل ايجابياتها وسلبياتها					
38	احزن كثيرا عندما ارسب في الامتحان					
39	اعترف بأخطائي أمام الآخرين.					
40	اكره أن يصفني الآخرون بصفات غير موجودة في شخصيتي					
41	اتبع الإرشادات والقواعد الصحية					
42	اهتم بشكل كبير بترتيب شعري					
43	لدي قدرات علمية قابلة للتطوير					
44	أناقش الآخرين في مختلف الأفكار					
45	اقدر ذاتي حق قدرها وبصورة موضوعية					
46	أخبر نفسي دائما أني يجب أن اعمل هذا أو ذاك					
47	نجاحي في أي مهمة آتٍ من قدراتي الذاتية فقط					
48	إنا راض عن ذاتي كما هي					
49	أحقق أهداف بما يتلاءم وما يتوقعه مني المجتمع					
50	أعاني من الشعور بالذنب					
51	أنسى أي شيء لا ينسجم مع مبادئي					

ت	الفقرات	البدائل				
		تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	نادرا ما تنطبق علي	لا تنطبق علي أبدا
52	لا انظر لذاتي بطريقة واقعية					
53	اعترف بأخطائي أمام نفسي					
54	لا أتقبل أفكار غير متناسقة مع أفكاري					
55	أفضل أن أكون مع الآخرين					
56	يظهر عليَّ الغضب بقدر ما اشعر به					
57	أذا لم أكن قادرا على فعل شيء بصورة جيدة فليس هناك فائدة من فعله					
58	اهتم جدا" بهندامي					