ملخص البحث

قياس الذات بمنظوماتها الثلاث (الغريزية _الواقعية _ المثالية) لدى طلبة كلية التربية الرياضية

تكمن أهمية البحث في قياس الذات بمنظوماتها الثلاث معرفة أيهما أكثر تأثيرا على شخصية الفرد حتى يتمكن المعنيون والمختصون من وضع برامج إرشادية وأنشطة وفعاليات تربوية ونفسية تساعد على تنمية الذات الواقعية لدى طلبة الكلية والحد من الذوات الأخرى،

ولتحقيق أهداف البحث وضعت الباحثة فرضية واحده:

١- هناك فروق ذات دلاله إحصائية لقياس الذات بمنظوماتها الثلاث(الغريزية–الواقعية–المثالية) لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضة.

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (٥٣)طالبا

وأيضا تم التحقق من صدق المقياس عبر مؤشراته المتمثلة بالصدق المحتوى وكذلك مؤشرات الثبات التي تم التحقق منة بطريقة أعادة الاختبار.وبعد تطبيق الأداة تم الحصول على (ثلاثة)نتائج رئيسية من أبرزها هي:

(أن طلبة كلية التربية الرياضية يتباينون إلى حد ما في ممارسة سلوكيات . الذات الغريزية والذات المثالية والذات الواقعية) وبناءا على نتائج البحث واستنتاجاته جرى تقديم عدد من التوصيات .

Abstract

Measuring self Bmnzawmadtha three (instinctive realism _ _ idealism) among the students of the Faculty of Physical Education

The importance of research in the measurement of the three self Bmnzawmadtha see which is more influential on the character of the individual concerned and to enable professionals to develop outreach programs and educational activities and events and psychological help develop self-realism to the college students and the reduction of other selves،

To achieve the objectives of the research and the researcher developed a hypothesis and one:

- ١There are significant statistical differences to measure the self Bmnzawmadtha three (instinctive - realism - idealism) among the students of the third stage in the Faculty of Education, Sports.

The research sample was selected in the manner intentional and numbered (٥٣) students

And also verified the authenticity of the scale across indicators of honest content and consistency as well as indicators that have been verified in a re-test. And after the application of the tool was obtained (three) key findings from the most prominent are:

)The Faculty of Physical Education students Itbinon to some extent in practice behaviors. Instinctive self and ideal self and real self) and based on the results of research and its findings were a number of recommendations

١-١المقدمة وأهمية البحث:

تهدف الجامعة الى نشر العلم والتربية بين ذوي القدرات والكفاءات .بقصد أعدادهم لخدمة المجتمع والأسهام في تقدمة في معظم مفصلة وميادينه بعد أكمالهم الدراسة ودخولهم سوق العمل والأنتاج. اذ أصبحت الدرجة الجامعية من المعايير الضرورية لقيادة جميع نواحي الحياة تقريبا. وذلك من خلال أعداهم وتأهليهم علميا وتنمية ومواهبهم وأطلاق قدراتهم وتشجيعهم على روح الابتكار والأبداع. اذ أظهرت الدراسات ان التعليم الجامعي يسهم بدرجة كبيرة في النمو العقلي والأخلاقي والاجتماعي للطلبة وفي أسلوب حياتهم وفي تطوير مهاراتهم الشخصية.(١) ولكي تؤدي الجامعة الدور المحدد لها في بناء شخصيات طلبتها وأعدادهم وتأهليهم لتحمل المسؤولية وتنمية قدراتهم على التعامل مع الأخرين والتوافق معهم وتنمية المعايير الخلقية والقيم والممارسات الايجابية.ينبغي عليها ان تهيئ الاجواء المناسبة والانشطة والفعاليات التي تساعد الطلبة على النمو المتوازن في النواحي الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية وتهذيب شخصياتهم من سلبيات والاتجاة نحو الدراسة والعمل والبناء بأقصى طاقاتهم.(٢)ونظرا لما تسعى الية الجامعة الى الارتقاء بالمستوى العلمي لطلبتها وتسعى الى تربيتهم بجميع الجوانب الشخصية الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية.يصبح الاهتمام بصحتهم النفسية امرا ضروريا.(٣) إذ أثبتت الدراسات إن الطالب الذي تهتز صحته النفسية او تضطرب تضعف دافعية نحو التعليم اوتقل قدرته فيه.فضلا عن إن طلبة الجامعة سيحتلوا مواقع مهمة في المجتمع بعد إكمالهم الدراسة مما ينبغي إن يتسموا بالتوافق النفسي والاتزان وتخلو شخصياتهم من الاضطرابات النفسية . وتكون شخصياتهم متوازنة وواقعية بيعدة عن المثالية التي تعد إحدى مؤشرات الاضطرابات النفسي. وبعيدة عن الغريزية التي يولد الفرد وهو مزود بها والتي لا تختلف عما هي عند الحيوان. اذ تعمل على مبدأ اللذة أو الإرضاء العاجل لحاجتها مما قد تتعارض مع القيم والعادات وواقع

-------(١) سعد عبد الرحم ،القياس النفسي،مكتبة الفلاح،الكويت،١٩٩٨،ص٤٠٣

(٢) عبد العالي محمد السلمان،الخصائص السائدة في شخصية طلبة الجامعة،مجلة العلوم التربوية والنفسية ،مركز البحوث التربوية والفسية،العدد١٥.بغداد، ١٩٩٠،ص١٤٢

(٣) شادية احمد وبلبل رمزي التل،مشكلات طلبة جامعة اليرموك،مجلة ابحاث اليرموك سلسلة العلوم الاساية والاجتماعية،المجلد٤العدد٢،١٩٨٨ ص١٣

الحياة

الحياة اليومية في حين ان طبيعة الشخصية السوية ينبغي ان تكون واقعية تمتلك ذاتا واعية بالواقع.أذ تقوم الذات الواقعية بتوجية وتنظيم عمليات التوافق الشخصية مع البيئة وتعمل على توجية الدوافع التي تحفز الشخصية الى العملوالوصول بها الى الأهداف. المرسومة.الا ان الذات الواقعية مقيدة في هذة العمليات بما يصدر من الذات الغريزية من رغبات ملحة.كذلك لما يصدر من الذات المثالية من أوامر ونواهي وتأثيرات وتوجيهات متشددة وعلية عندما تجعل الذات الواقعية عن التوافق بين الذات الغريزية والذات المثالية.فان الفرد يقع فريسة للاضطرابات الفسية التي تتعدد أعرافها.(١) وهذا ماكدة (فرويد)عندما اشارة الى ان الصحة النفسية تتحقق عندما يحدث التوازن بين منظومات الشخصية الثلاث وهي الذات الغريزية والذات الواقعية والذات المثالية.لذا ينبغي ان يظهر هذا التوازن بشكل واضح بين المنظومات الثلاث لدى طلبة الجامعة وكونهم يقعون في مرحلة عمرية تتسم بالاستقرار النسبي . لذا ينبغي ان تكون شخصياتهم متوازنة وغير مضطربة. اذ من الممكن ان تكون الذات الغريزية مازال لها تأثير في هذا السلوك او تكون الذات المثالية هي المسيطرة على سلوك البعض منهم . لذا جاءت أهمية هذا البحث الى قياس الذات الغريزية والذات الواقعية والذات المثالية.عند طلبة كلية التربية الرياضية ومعرفة ايهما اكثر تأثيرا على شخصية الفرد حتى يتمكن المعنيون والمختصون من وضع برامج ارشادية وانشطة وفعاليات تربوية ونفسية تساعد على تنمية الذات الواقعية لدى طلبة الجامعة والحد من الذوات الأخرى.

١-٢مشكلة البحث:

يعاني اغلب طلبة الجامعات ومن ضمنهم طلبة كلية التربية الرياضية من اضطرابات نفسية نتيجة لظروف البلاد الصعبة التي مربها من حصار واحتلال وفقدان الامن والامان.مما ادى الى عدم قدر الفرد على التكيف مع الواقع اوتحكم ضميرسلوكياتة واشباع حاجاتة ورغباتة مما قد تسيطر رغباتة وحاجاتة على معظم سلوكة ويندفع بأتجاة الارضاء الفوري غير مبالي لقيم المجتمع ومعاييره.إي بمعنى تتحكم في سلوكة الذات الغريزية التي يولد بها .او قد يبتعد عن واقعة ومتطلباتة ويسموا الى المثالية في سلوكياتة اي يشبع حاجاتة ورغابتة بالصورة التي لاتتعارض مع معايير المجتمع. وهنا تسيطر علية الذات المثالية. لكن الاتجاة الصحيح للفرد والمجتمع هوان تسيطر الذات الواقعية على الذات الغريزية والمثالية كي يتمكن الفرد من التكيف النفسي. وعلية ارتأت الباحثة قياس درجة كل ذات من الذوات الثلاث لديهم ومعرفة ايهما اكثر تأثير على افراد المجتمع وكيفية معالجته.

(١) حلمي الميليجي:علم النفس المعاصر،ط٨،دار النهضة العربية للطباعة والنشر ،بيروت ،٢٠٠٠،ص٢٣٤

١-٣ هدف البحث:

١- قياس درجة الذات بمظوماتها الثلاث(الغريزية - الواقعية - المثالية) لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية.

١-٤ فرض البحث

١- هناك فروق ذات دلاله احصائية لقياس الذات بمظوماتها الثلاث(الغريزية-الواقعية-المثالية) لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضة.

١-٥ مجالات الحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلبة كلية التربية الرياضية /المرحلة الثالثة

١-٥-٢ المجال المكاني: كلية التربية الرياضية /الجامعة المستنصرية

١-٥-٣ المجال الزمني: المدة من ٢٠١١/١/٥ ولغاية ٢٣ /٢١١/٤

١-٦ تحديد المصطلحات:

عرف (ويبستر)الذات الغريزية بأنها الهو(Id)عند (فرويد)وهي ذلك القسم من العقل الذي يحوي كل ماهو موروث وماهو موجود منذ الولادة وما هو ثابت في تركيب البدن وهي تحوي الغرائز التي تنبعث من البدن.(١)

إما الذات الواقعية فقد عرفها(فهمي) "بأنها عبارة عن ادراك الفرد لقدراتة ومكانتة وادوارة في العالم الخارجي وتتأثر بطبيعة الحال بذاتة الجسمية ومظهرة الشخصي وبالقيم والمعتقدات التي يعتنقها .وكذلك بمستويات طموحاته.(٢)

وعرفها يحيى "بأنها تمثل حياتنا الاجتماعية المنظمة وتتمشى مع امور الحياة بشكل منطقي وواقعي مامكن وهي التي تدفعها الى التعامل مع الاخرين بطريقة مناسبة وتجعلها تتقبل الادوار الاجتماعية المفروضة عليها.(٣)

الذات المثالية عرفها (شلتز) :هي القوة التي تعمل على كبح الحاجات الغريزية الفطرية بشكل قاسي وغير عقلاني حيث تسعى الى الكمال الاخلاقي بأعلى صورة.(٤)

(1)websters seventh .new collegiate dictionarary .london .1966 ,p412

(٢) مصطفى فهمي : الإنسان وصحته النفسية، مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة،١٩٩٧،ص١٧٧

(٣) خولة احمد يحيى: الاضطربات السلوكية والانفعالية ، دار الفكر للطباعة والنشر ،عمان،٢٠٠٠،ص٧٤

(٤) داون شلتز، ظريات الشخصية، ترجمة حمودي الكربولي وعبد الرحمن القبسي ،جامعة بغداد، ١٩

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة:

٢-١ الدراسات النظرية:

نظرية الذات لكوتس (Khutu 1971) [١] :

ركز كوتس بصورة أولية على فهم وتفسير تطور الذات وتأثير الصحة العقلية للشخص ضمن تفاعل الأنسان ، وقد انتقد بقوة نظرية التحليل النفسي الكلاسيكي (لفرويد) وخاصة ما يتعلق بالطاقة الجنسية والتي تؤكد على تصرف الأشخاص وفقاً للغريزة الجنسية ، والعدوانية وذلك لأشباع حاجاتهم بخصوص الأهداف المتنوعة والتي تمثل في العادة الأشخاص ألاخرين .

وأشار" كوتس" الى عدم وجود الذات لدى المولود الجديد الا ان البيئة الاجتماعية التي يولد فيها الطفل تفرض على ما نحي الرعاية ان يعاملوا الطفل كما لو كان مخلوقاً يملك ذاتاً خاصة ، وذلك يمنح الطفل اسماً سيخص والاهتمام بحاجته الجسدية ، ومن خلال هذه التفاعلات تبدأ الذات الاولية لالتبلو ، حيث يهتم الوالدان بالطفل الى حد كبير بتوفير متطلبات الراحة والرعاية والتحث اليه ، او الضحك ، واللعب معه ، وبذلك تتكون رابطة مباشرة وقوة بين الطفل ووالديه ، ويساهم التفاعل الايجابي المذكور بين الطفل ووالديه في تطوير جوهر الذات المركزية (الأساسية) في السنتين أو الثلاثة الأولى في حياته .

وهناك عدة مفاهيم طرحها كوتس في نظريته هي

١- الذات المتكلفة ذو الفخمةJrandiose Self:

وهي رأي أولي عن الذات باعتبارها عظمة ، حيث تعبر هذه الحالة عن العرض غير الواقعي

٢- الشخصية التواقة (المثالية)Idea – Hungry Personality

وتتمثل بالأشخاص الذين يعتبرون أنفسهم قادرين على الارتباط بالأخرين ممن يعجبون بهم لأسباب مثل الذكاء ، الجمال ، القوة ، والوضع الأخلاقي .

٣- صورة الوالدين المثالية Idealizing Personality

تعتبر الفكرة الأولية التي يحملها الأطفال عن أولياء أمورهم فكرة متكاملة حيث يعتبرونهم أشخاص أكثر قوة وأكثر معرفة :

٤- التحول المثاليIdeal – Transfence

وهي العملية التي تمثل حاجات المرضى إلى الحماية من قبل الوالدين الأقوياء الجذابين في مرحلة الطفولة المبكرة إذ تساهم في التخفيف من هذه المعاناة

---

(١) غازي صالح محمود ، شيماء عبد مطر ، (مفهوم الذات (الاساليب والمقاييس) ، مكتب زكي للطباعة . بغداد ٢٠٠٧ ص٢٠٣

٥- الحاجة الى المثالية (١)Need to Idealize:

وهي الحاجة الأساسية المعتمدة على الجوانب البايولوجية التي تتطلب الحماية والأمن من خلال التعرف على الأشخاص الأكثر قوة والأكثر معرفة وهم يمثلون في العادة الأباء

٦- الذات المركزة (الأساسية)Nuelear Self.

وتمثل أساس شخصية الفرد حيث تتكون في أثناء عملية التعلم يبدؤها الوالدان ، اذ يقوم الشخص بتغيير معتقداته الغير واقعية بخصوص نفسه ومستقبله وتظهر نتيجة عملية التعلم بالتكوين الثابت ، والاستخدام المريح للمهارات والقدر على رؤية الذات باعتبارها مركز للأنتاج وأساسياته . واستناداً الى(كوتس) فان الأب يمثل النموذج المثالي بالنسبة للذكور ، أما الأم فتمثل النموذج المثالي للأناث.

ويرى كوتس أن البيئة العائلية الداعمة والمتعطفة تقدم فرصاً لتكوين جوهر الذات المركزية ، ونموها الى الذات الأكثر تماسكاً ، وفرصاً لتقبل الذات الأكثر وحدة نحو الذات المتماسكة ، ومن التلقائية ، كما أن الأشخاص المنتقلين نحو الوضع المثالي يتحررون بصورة متزايدة من متطلبات النرجسية غير الواقعية ، وتسمح الطاقة النرجسية المتحولة للأشخاص الناضجين بتحقيق السعادة في حياتهم وللشعور بالزهو الحقيقي عن تحقيق أنجازتهم وحب الأخرين كحبهم لأنفسهم كما يتمكنون من تقبل ضوابط القوى الانفعالية الفكرية والعاطفية .

(Buss 1980)نظرية الشعور بالذات لباس

ينظر باس الى الشعور بالذات من خلال محورين هما:

أ- **الشعور بالذات الخاصة** :ويعني تركيز انتباه الشخص على الجوانب الداخلية وغير المشتركة لذاته.

ب- **الشعور بالذات العامة** :ويعني تركيز انتباه الشخص الى ذاته بوصفها موضوعا اجتماعيا .

ويعني تركيز انتباه الشخص الى ذاته بوصفها موضوعاً اجتماعياً وتفرض هذه .
النظرية ان الأشخاص من ذوي الشعور العالي بذوأتهم الخاصة يكونون اكثر وعياً ومعرفة بها مقارنة مع الأشخاص من ذوي الشعور الواطيء بالذات الخاصة ، وبالأمكان تصنف مكونات الذات الخاصة على وفق مدرج أو سلم يبدأ بالمثيرات الجنسية المحدودة وينتهي بتأمل الذاتي ، فهناك أحداث جسمية خاصة لا يحس بها الا الشخص الذي يمر بها مثل حك فروة أو الالام أو التخمة أو الأحساس بالتنفس وتتراوح هذه الحالات من هدوء السعادة المريح الى الاكتئاب والغضب والرغبة الجنسية الشديدة ومعظم هذه الحالات لا يمكن أداركها وملاحظتها من قبل الاخرين ما لم يظهرها الشخص ذاته والبعض الأخر منها يمكن تمييزه من خلال التعابير الوجهة للشخص عند الغضب أو الخوف .

---

(١) غازي صالح محمود وشيماء عبد مطر، نفس المصدر ،٢٠٠٧،ص٢٠٤. ٢٠٥.

وعند الابتعاد قليلاً عن أدراك الحالات الداخلية نقترب من الدوافع النفسية والتي تعد هي الأخرى من مكونات الذات الخاصة ، فعلى الرغم من ان التعبير عن هذه الدوافع يكون ظاهرا في اغلب الأحيان كما هو الحال في الانجاز والمنافسة ، ألا أن الانفعالات التي تتضمنها هذه الدوافع خاصة لا يمكن لأي شخص معرفتها سوى الشخص الذي يمر بها ، وعليه فهي جزء من الذات ال من الذات الخاصة فهو الاستبطان أو التأمل الذاتي فقد ينسخ خيال الشخص أحلام يقضة رومانسية وفقد يستعيد ذكريات واحداث عن طفولته او قد يختبر سمات شخصيته وميوله ، وربما يقيم ذاته مدى احترامه لها وقد يتعجب بما هو عليه ويضع التخمينات الخاصة بهويته الحالية والمستقبلية .

نظرية تعارض الذات لهيكتر (١): (Higng 1985)

أكد هيكتر في نظريته تعارض الذات أن الأشخاص يكونون مندفعين بتناسب وضعهم الحالي ووضعهم المثالي كما أكدت هذه النظرية على مقارنة الأشخاص وذاتهم الواقعية بالمقاييس الداخلية المساماة (بموجب الذات) اذ تعبر عن الذات الحقيقية للشخص بصفات الذات (كأن يكون ذكياً ، اجتماعياً) وتقف الذات الواقعية مع المصطلح مفهوم الذات ، فقد عرضت النظرية نوعين رئيسين من مرشدي أو موجهي الذات هما : الذات المثالية والذات الألزمية فتمثل الذات المثالية تفسر الشخص للصفات التي يرغب في تطبيقها من قبل الاخرين بصورة مثالية أو ملاحظتها لديهم مثل الأمال ، الأهداف ، الأمنيات أو الطموحات . أما الذات الالزمية فيعبر عنها الشخص بالصفات التي نؤيد بضرورة وجودها مثل (الأحساس بالواجب ، القواعد

، الالتزامات او المسؤوليات) . النظرية وضعت أربعة أنواع رئيسية من ألأدلة أو موجهات للذات وهي : مثالية الشخص ، ومثالية الاخرين ، والتزام الشخص والتزام الاخرين ويمكن ان تكون التفسيرات المختلفة للذات أما متناقصة او المتصارعة ، ومصدراً للمتاعب العاطفية ، وبذلك يعتبر تناقص الذات بمثابة الخلاف أو الثغرة بين هذين النوعين من التفسيرات . واستناداً الى هذه النظرية يسعى الاشخاص الى تقليص الثغرة او الفجوة بين ذاتهم الواقعية ووجهات الذات من خلال المناظرة بينها، وبذلك تعبر المثالية (مثالية الشخص ، مثالية الاخرين) ، والواقعية (التزام الشخص ، التزام الاخرين) .

وتؤدي كل من تناقصات (الواقعية – المثالية) و (الواقعية – الالتزام) الى ستراتيجيات تنظيم الذات الهافة الى تقريب او ربط التناقص الواقعي – المثالي علي ستراتيجية (الاقتراب من الحالات ذات النهاية المرغوبة) والتي تءكد على ان هذا النوع من التاقص يحفز للوصول الى النتائج الايجابية المفترض الحصول عليها من خلال مناظرة موجهات او ادلة الذات المثالية .

---

(١) غازي صالح محمود ، شيماء عبد مطر ، نفس المصدر ٢٠٠٧ ص٢٠٩

وعندما ينبه الاشخاص علىالتناقض بين ذواتهم الواقعية والمثالية ، فانهم يميلون الى تجربة نموذج من المشاعر المتضمنة مثل الاكتئاب ، والحزن ، وعدم الرضا ، والعواطف الاخرى المتعلقة بالانقباض .

<u>نظرية التكميل الذاتي</u>(١) :

تقترح نظرية التكميل الذاتي بانه عندما يواجه الاشخاص تهديداً للجانب القيم لمفهومهم الذاتي ، او هويتهم فانهم يتحفزون بشكل كبير للبحث عن نوع من التقدير (الادراك) الاجتماعي لتلك الهوية ، وعند تحقيق هذا الاعتراف ، فانه يسمح للاشخاص باستعادة مفاهيمهم الذاتية القيمة ، وبالتالي يعمل كوسيلة لتقليل التناقض والمحافظة على الذات فمثلاً تخيلك بانك شاعر ملهم ، وتعتقد بان اعمالك واعدة للغاية ، وقد نشرت احدى قصائدك في مجلة شعر

(Wicklund , Beunstein m ,Gollwitzer , Wicklund 1982)
(Gollwitzer 1996 , Gollwitzer 1985)

وتقترح البحوث عن الكتيل الذاتي بانه حتى قبل ان انهى المعلم جملته ،ارتفعت يدك في الهواء بقوة واتخاذ فرصة لجعل الآخرين في الصف يسعدون قصائدك مثلاً ، لماذا تكون هذه الحالة ؟

Abraham Tesser etal

عندما نواجه تهديداً للهوية التي نلتزم بها ، لتحفز بشكل كبير لاسترجاع ذلك الجانب من مفهومنا الذاتي من خلال التقدير الاجتماعي ، واميل الى البحث عن طرق لاعضاء اشارة الى الاخرين بان لدينا في الحقيقة مطالبة شرعية موثوق بها.

نظرية المحافظة على التقييم الذاتي(٢)

تتعلق اغلب البحوث عن التنافر (عدم الانسجام) بكيفية تهديد سلوك لصور تنا الذاتية ، مثل التصرف خلافا لموافقتنا او صنع قرار صعب ، وقد استكشف ابراهام تيسير واخرون كيف يمكن ان يهدد سلوك الاشخاص الاخرين مفهومنا الذاتي بطرق لها مضامين لعلاقاتنا الشخصية .

الأساس المنطقـــي الرئيـــسي لنظـــرية المحـــافظة علـــى التقديـم الذاتي لتيسير (Tesser 1988) يمكن ان تهدد سلوك شخص ما المفهوم الذاتي لشخص اخر ، ويتحدد مستوى التهديد بقرب الشخص الاخر والعلاقة الشخصية للسلوك ، وليست هناك مشكلة اذا تفوق صديق حميم علينا في مهمة غير متعلقة بنا ، وفي الحقيقة يكون شعورنا افضل بشان انفسنا ويظهر التنافر عندما يتفوق علينا الصديق الحميم في مهمة لها علاقة بتعريفنا للذات .

---

(١) غازي صالح محمود ، شيماء عبد مطر ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٧ ص٢٠٩

(٢) غازي صالح محمود ، شيماء عبد مطر ، نفس المصدر ٢٠٠٧ ص٢٠٩

اختبر تيسير هذه الاحتمالية عن طرق جعل طلبة الكليات يتنافسون ضد طالب اخر كان شريكا للمختبر على اسئلة معرفة عامة ، وقد كانت الاسئلة عن مواضيع لها علاقة كبيرة بالتعريفات الذاتية للاشخاص وكانت المزيد من اجابات الشريك على الاسئلة صحيحة ، وكما هو متوقع ، كانت هذه هي الحالة التي ابعد مرة اخرى ، انه امر يولد التنافر بشكل كبير للغاية بحيث لا يمكن التقرب الى شخص افضل منا في مجالات خبرتنا المقدرة . والطرقة الثانية لتقليل مثل هذه التهديدات لاحترامنا للذات هي تغيير مدى علاقة المهمة بتعريفنا الذاتي . فاذا كان صديقنا الجديد طباخاً افضل منا بكثير فاننا قد نفقد الاهتمام بالطبخ ، ونقر بان ميكانيكي السيارات هو ما يهمنا حقاً ومن اجل اختبار هذا التنبؤ اعطي الاشخـاص تغـذية مرتدة (راجعة) عن مدى جودة ادائهم واداء طالباخر قابلية مكتشفة حديثا ،دمج معرفي ادراكي وعندما عرف

الاشخاص بان الطالب الاخر كان مشابهاً لهم (سجل نقاطاً عالية في القرب) وكان انجازه افضل في الاختبار كن من المحتمل ان يقولون بان هذه القابلية لم تكن مهمة للغاية لهم . كما تنبأت النظرية تماماً .

٢-٢ الدراسات المشابهة :

٢-٢-١دراسة (عرفة علي سلامة واماني ٢٠٠٢) (١)

عنوان البحث(تقدير الذات لدى المعلمين والمعلمات في المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية)

تهدف الدراسة الى التعرف على تقدير الذات وتحديد النسبة المئوية لدى المجموعات في العينة قيد الدراسة وكذلك التعرف على فروق الذات بين المجموعات

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمة لهذه الدراسة أما عينة البحث تكونت من ٣٥٠ معلم تم تقسيمهم الى ١٥٠ معلم تخصص علمي منهم ٧٥ خبرتهم أكثر من ١٠ سنوات و٧٥ أخرون تقل خبرتهم عن ١٠ سنوات و ٢٠٠ معلم تخصص أدبي منهم ١٠٠ خبرتهم أكثر من ١٠ سنوات و١٠٠ أخرون خبرتهم تقل من ١٠ سنوات

أما النتائج التي توصل أليها الباحثان أهمها :

من حيث الجنس تفوق المعلمين عن المعلمات في النسبة المئوية لتقدير الذات وتفوق التخصص العلمي على التخصص الأدبي في النسبة المئوية لتقدير الذات .

٢-٢-٢ دراسة (عبد الحفيظ أسماعيل احمد بدر ٢٠٠١)(٢)

عنوان البحث(السمات الدافعية وعلاقتها بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي الملأكمي)

هدف الدراسة أعداد مقياس تقدير الذات المهارية للملأكمي والتعرف على طبيعة السمات الدافعية للملاكمين.

---

(١) المجلة التربية البدنية والرياضية، العدد ٤١ ، ٢٠٠٣،ص٢٠١-٢٠٣

(٢) مجلة التربية البدنية والرياضية،العدد ٣٨، ٢٠٠١، ص١٨٩- ١٩٨

استخدم الباحثان المنهج الوصفي (الدراسات السمعية) وذلك لملائمة لطبيعة هذا الباحث اما عينة البحث تكون بالطريقة العمدية من ملاكمي الدرجة الأولى لمنطقة الجيزة للملأكمه والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة وقد بلغ اجمالي الملاكمين الذين طبق عليهم قياسات ٤٠

ملاكم كان متوسط أعمارهم ٨٥ ،٢٢ عاماً وبلغ الانحراف المعياري للعينة ٠,٨٦ .أما النتائج التي توصل اليها الباحث أهمها :

١- يمكن ترتيب السمات الدافعية وفقاً للنسبة المئوية لـدرجة أهميتها للملاكمين علـى النحو التالي (ثقة بالنفس – الضبط الانفعالي – القابلية للتدريب – الدافع للتصميم – القيادة – الضمير الحي – العدوان) .

٢- توجه علاقة سلبية بين تقدير الذات المهارية للملاكمين وسمة العدوان .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وأجراءته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

لما كان البحث العلمي يعتمد على طريقة من الطرائق او على منهج من المناهج البحثية وان" وسائل تجميع البيانات تختلف تبعا لاختلاف المثال والموضوعية للدراسة"(١) لذا اختارت الباحثة المنهج المسحي لملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

٣-٢مجتمع وعينة البحث:

ان الطريقة اختيار العينة ضرورة من ضروريات البحث العلمي . وان اختيارها يجب ان يكون صادقاً ومحتملاً للمجتمع الأصلي ولما كانت طبيعة المشكلة التي تحدث بصددها تتطلب انتخاب عينة مقصودة [٢] . فقد تم تحديد مجتمع البحث من طلاب كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية ووقع تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثالثة والبلغ عددهم ٥٣ طالباً .

٣-٣- وسائل جمع المعلومات

استخدمت الباحثة مجموعة من الوسائل المساعدة لتحقيق أهداف البحث. أذ تساعد هذه الوسائل على جمع بيانات البحث وتحقيقها مما يسهل من خلالها تنفيذ التجربة(٢) واهم هذه الوسائل:

- المصادر العربية والأجنبية.
- استمارة مقياس الذات بمظوماتها الثلاث (الغريزية –الواقعية –المثالية).

---

(١) رافع صالح الكبيسي ، الاعراض النفسية لدى لاعبي المصارعة في العراق ، رسالة ماجستير غير منشوره ١٩٨٨ ، ص٥٦.

(٢) رافع صالح الكبيسي، نفس المصدر ١٩٨٨ ، ص٥٦

(٣) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه .ط ٢ .بغداد . دار الحكمة للطباعة.١٩٩٣.ص٣

٣-٥ مقياس الذات بمنظوماتها الثلاث(الغريزية والواقعية والمثالية):

قام ببناء مقياس الذات بمنظوماتها الثلاث(الغريزية والواقعية والمثالية) (حسن عبد الأمير خليل) على وفق نظرية التحليل النفسي. والتي أعدت سمات توصف بالاستقرار النسبي في الشخصية ولاسيما لدى طلبة الجامعة .أذ حدد الباحث بعض المواقف الحياتية التي يمكن أن تظهر فيها سلوكيات هذه الذوات بشكل واضح لدى الفرد.على وفق مقياس متدرج يتكون من (٧) درجات .أذ تمثل الدرجة(٧)اعلى ممارسة للسلوك الدال على الذات عند المجيب والدرجة (١) اقل ممارسة للسلوك الدال على الذات عند المجيب وعلية طلب من أفراد العينة تقدير أنفسهم ذاتيا في كل ذات باختيار أحدى درجات مقياس التقدير ثم حساب معامل ارتباط(بيرسون)بين درجات لكل مقياس من مقاييس الذوات الثلاث. للوقوف على بعض المجالات التي تحقق حالة أو نوع من الانسجام والتكامل من خلال سعي الفرد المتواصل لتحقيقها بين ثلاثة أنظمة من شخصية الفرد والتي تشمل (الذات الغريزية والذات الواقعية والذات المثالية) .اذ تمثل هذه الذوات شعور الفرد بالاطمئنان والرضا والسعادة وذلك من خلال الأجابة على فقرات المقياس الذي يتضمن ثلاث مجالات.

٣-٦ أراء الخبراء(صلاحية الفقرات)

تم عرض فقرات مقياس الذات بمنظوماتها الثلاث البالغة عددها(٣) فقرة (ملحق١) عل مجموعة من الخبراء* في علم النفس والاختبارات والقياس وقد اقروا أصلاحية الاختبارات للاستخدام. أذ بلغت نسبة الاتفاق (٨٠%) فما فوق.

٣-٧ التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية من الاجرأءات المهمة والضرورية لتأشير متطلبات العمل العلمي الدقيق والخالي من الصعوبات والاجراءات غير الاقتصادية في الجهدين المادي والبشري.

لذا قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية يوم الأربعاء المصادف(٢٠١١/١٢/٢٣) في تمام الساعة ١٠.٠٠ صباحا على عينة عشوائية من طلبة المرحلة الثالثة في لعبة الجمناستك اذ بلغ عددهم (١٠) طلاب وذلك في القاعة الرياضية المغلقة للجمناستك في كلية التربية الرياضية وقد تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان الهدف من التجربة هو:

١.التأكيد من ملائمة مقياس الذات بمنظوماتها الثلاث (الغريزية والدافعية والمثالية)

٢.معرفة مدى استيعاب الطلبة لمقياس الذات بمنظوماتها الثلاث

٣.تلافي الأخطاء المحتملة التي قد تصاحب تنفيذ التجربة الرئيسة

٣-٨ مؤشرات صدق وثبات وموضوعة المقياس:

٣-٨-١الصدق

يعد الصدق من الحقائق المهمة التي يجب مراعاتها عند بناء المقياس النفسية اذ ان المقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من اجلها بشكل جيد (١) اذ طبقات فقرات مقياس الذات بمنظوماتها الثلاث على العينة المذكورة سابقا وهذا دليل صدق المحتوى

٣-٨-٢ ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات عن طريق أعادة تطبيق الاختبار بعد سبعة أيام من التطبيق الأول وهذا أما أشارة اليه (مروان عبد المجيد أبراهيم) من انه لمعرفة الاختبار يعاد تطبيقية بعد مرور سبعة أيام من الاختبار الأول.(٢)

وعن طريق حساب معامل الارتباط البسط(بيرسون) بين درجات التطبيق الأول والثاني لمقياس الذات بمنظوماتها الثلاث (الغريزية والدافعية والمثالية) لمعرفة الثبات والذي (يعد شكلاً من أشكال معامل الارتباط بين نتائج الاختبار في مرتين متتالتين).(٣). أذ تم الحصول على درجة ثبات عالية هي (٨٦%)

٣-٨-٣ موضوعية المقياس:

يتمتع مقياس الذات بمنظوماتها الثلاث بالموضوعية لأنها اعتمدت على الأدلة الخاضعة والبراهين للاستناد عليهما في عملية التقويم أي أن الموضوعي . عبارة عن معيار تقويمي للمعرفة التي تتصف باليقين كما تقوم على أدلة يمكن للغير أن يثبت من صحتها.(٤)

٣-٧ التجربة الرئيسية للمقياس:

قامت الباحثة بتوزيع استمارات مقياس الذات بمنظوماتها الثلاث (الغريزية والواقعية والمثالية)على عينة البحث وذلك في ٦ / ٣/ ٢٠١٠.

---

(1) oppenheim A.N.Questiennaiva design and attitude measure ment heineman education boot (Loudon ١٩٧٨).p(٧-٦

(٢) مروان عبد المجيد ابراهيم .البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية. ط١.عمان مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.٢٠٠٠.ص

(٣) عبد الرحمن محمود عيسوي:القياس والتجريب في علم النفس،دار المعرفة الجامعية،القاهرة،١٩٨٥،ص٥٨

(٤) كاظم جابر أمير: الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ،ط١٩٩٩،٢،ص٤١

٣-٩ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثة مجموعه من الوسائل الإحصائية المناسبة لطبيعة هذا البحث ومنها :

- الوسط الحسابي (١)
- الانحراف المعياري
- المتوسط الطرفي

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١عرض النتائج وتحليلها:

عرض نتائج درجات الذات بمنظوماتها الثلاث (الغريزية والواقعية والمثالية) لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية.

جدول(١)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الطرفي لمقياس الذات بمنظوماتها الثلاث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الأنحرف المعياري	المتوسط الطرفي	الدلاله
الذات الغريزية	٣ ، -	١،٨٠٣	٤	غير معنوي
الذات الواقعية	٥ ، -	١،٦٢٤	٤	معنوي
الذات المثالية	٦ ، -	١،٣٥٩	٤	منعوي

تشير بيانات جدول (١) الى وجود فروق بين الذات المثالية والذات الواقعية والذات الغريزية .اذ بلغ المتوسط الطرفي لسلوكيات (الذات الغريزية) اقل من سلوكيات (الذات المثالية والذات الواقعية) وهذا مما يدل على ان طلبة كلية التربية الرياضية يمارسون الذات المثالية والذات الواقعية بدرجة متقاربة لكنهم يمارسون الذات الغريزية بدرجة اقل من سلوكيات الذات المثالية والواقعية.

وهذا يدل على ان الاتجاه الصحيح للفرد والمجتمع هو ان تسيطر الذات الواقعية والمثالية وايضا الذات الغريزية. كي يتمكن الفرد من التكيف النفسي والاجتماعي ولاسيما عند طلبة الكلية الشريحة المهمة في المجتمع التي ستمثل مواقع قيادية في معظم مفاصل الحياة والعمل والانتاج.

---

(١) وديع ياسين و حسن ألعبيدي : التطبيقات الأحصائيه و استخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. الموصل . دار الكتب للنشر .١٩٩٩ . ص ١١٤ ٢٧٩

ان التوافق بين الذات الواقعية والمثالية والغريزية يجعل الفرد متقبلا لذاته وعلى وئام مع نفسه وبهذه الحالة يكون عكس الشخص الذي يعاني من فجوه كبيره وتعارض بين الذات الدافعية والمثالية.(١)

حالها حال الذات الغريزية تستبعد عن الواقع في أرضاء مطالبها حيث يضطرب السلوك ويصطدم مع الجميع وهذا ماأكده (فرويد) عندما اشار الى أن الصحة النفسية تتحقق عندما يحدث التوازن بين منظومات الشخصية الثلاث وهي الذات الغريزية والواقعية والمثالية .(٢)

الباب الخامس

٥- الأستناجات والتوصيات:

٥-١ الأستناجات:

من خلال نتائج البحث أمكن الباحثة ان تستنتج مايلي:

١- أن طلبة كلية التربية الرياضية يتباينون الى حد ما في ممارسة سلوكيات . الذات الغريزية والذات المثالية والذات الواقعية

٢- أن ممارسة سلوكيات الذات الغريزية من قبل الطلبة كانت بدرجة اقل من الذات المثالية والذات الواقعية وبدلاله إحصائية.

٣- لا توجد فروق ذات دلاله أحصائية بين سلوكيات الذات الواقعية والذات المثالية .

٥-٢ التوصيات:

في ضوء أجراءات قياس الذات بمنظوماتها الثلاثة والأستناجات التي توصل اليها الباحثة توصي بما يلي:

١-التأكيد على أهمية التوازن والسيطرة بين الذوات الثلاث.

٢- وضع البرامج الارشادية للطلبة وتوجيهم نحو كل ما يؤدي الى تنمية الذات الواقعية والحد من الذات الغريزية والذات المثالية .

٣- استخدام مقياس البحث الحالي في الكشف عن درجات ممارسة سلوكيات الذوات الثلاثة لدى طلبة الكلية لغرض توجيهم نفسيا واجتماعيا .

٤- الاستفادة من هذا المقياس في انتقاء الطلبة لبعض الألعاب التي تتطلب سيطرة الذات الواقعية على سلوكيات الطلبة أكثر من الذوات الأخرى.

---

(1)Bruno.frank.j1977 human adjustment and personol .gro-wlh .ney york .p364-365

(٢) سيجموند فرويد: الأنا ة ألهو، ترجمة ،محمد عثمان نجاتي،دار الشروق ،بيروت،١٩٨٢،ص٤٥

المصادر

١- سعد عبد الرحم ،القياس النفسي،مكتبة الفلاح،الكويت،١٩٩٨

٢- عبد العالي محمد السلمان،الخصائص السائدة في شخصية طلبة الجامعة،مجلة العلوم التربوية والنفسية ،مركز البحوث التربوية والنفسية،العدد١٥.بغداد، ١٩٩٠

٣- شادية احمد وبلبل رمزي التل،مشكلات طلبة جامعة اليرموك،مجلة ابحاث اليرموك سلسلة العلوم الاساسية والاجتماعية،المجلد٤العدد١٩٨٨

٤- حلمي الميليجي: علم النفس المعاصر،ط٨،دار الهضة العربية للطباعة والنشر،بيروت،٢٠٠٠

٥- وديع ياسين و حسن العبيدي . التطبيقات الاحصائيه و استخدامات الحاسوب في بحوث التربيه الرياضيه . الموصل . دار الكتب للنشر .١٩٩٩.

٦- مصطفى فهمي ،الانسان وصحتة النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة،١٩٩٧

٧- خولة احمد يحيى،الاضطربات السلوكية والانفعالية ، دار الفكر للطباعة والنشر،عمان،٢٠٠٠

٨- داون شلتز، نظريات الشخصية، ترجمة حمودي الكربولي وعبد الرحمن القبسي جامعة بغداد، ١٩٨٣

٩- غازي صالح محمود ، شيماء عبد مطر ، (مفهوم الذات (الاساليب والمقاييس) ، مكتب زكي للطباعة . بغداد ٢٠٠٧
١٠- رافع صالح الكبيسي ، الأعراض النفسية لدى لاعبي المصارعة في العراق ، رسالة ماجستير غير منسوره ١٩٨٨
١١- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه .ط ٢ .بغداد . دار الحكمة للطباعة.١٩٩٣
١٢- مروان عبد المجيد ابراهيم .البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية. ط١.عمان مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.٢٠٠٠
١٣-عبد الرحمن محمود عيسوي.القياس والتجريب في علم النفس،دار المعرفة الجامعية،القاهرة،١٩٨٥
١٤-كاظم جابر أمير: الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ،١٩٩٩
١٥- سيجموند فرويد: الأنا ةالهو،ترجمة ،محمد عثمان نجاتي،دار الشروق ،بيروت،١٩٨٢
16 -Bruno.frank.j1977 human adjustment and personol .gro-wlh .ney york .p364-365

ملحق (١)

استمارة استبيان

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

لأغراض البحث العلمي ترجو الباحثة معاونتها في الأجابة حسب الأساليب الحياتية الثلاثة والتي تمثل أساليب قد يستخدمها الفرد احدها أو يستخدمها جميعا ولكن بدرجات متفاوتة وهي ممارسات لابد ان يستخدمها كل فرد في حياته.

لذا رجوا اختيار الدرجة التي تمارس فيها هذا الأسلوب في حياته اليومية فأذا كنت تمارس بدرجة عالية فضع علامة( )تحت الدرجة (٧) أما أذا كنت تماس بدرجة اقل فضع علامة ( )تحت الدرجة (٦)وهكذا فالدرجة (١)تمثل اقل ممارسة لهذا الأسلوب .وهكذا مع الأسلوبين الأخريين.

مع التقدير

مقياس الذات بمنظوماتها الثلاث(الغريزية والواقعية والمثالية)

<table>
<tr><th>أنواع الذات</th><th>سلوك الأسلوب</th></tr>
<tr><td>الذات الغريزية</td><td>تنظر للأمور بمثالية وتسعى للوصول الى الكمال في كل شيء،وتشعر بالذنب لأي تصرف تعتقد انه غير مقبول أو لا يتماشى مع قيمك وعاداتك.
<table>
<tr><td>درجة الممارسة</td><td>١</td><td>٢</td><td>٣</td><td>٤</td><td>٥</td><td>٦</td><td>٧</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>الذات الواقعية</td><td>تحاول أشباع حاجاتك بالطريقة التي ترضيها ولا يهمك رأى الأخرين وتصر على تحقيق رغبتك وما تريد دون تأخير وتميل الى كل ما يولد لديك اللذة والراحة ويبعد عنك الألم.
<table>
<tr><td>درجة الممارسة</td><td>١</td><td>٢</td><td>٣</td><td>٤</td><td>٥</td><td>٦</td><td>٧</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>الذات المثالية</td><td>تحاول أشباع حاجتك بالطريقة التي يقبلها المجتمع ولا تثير الناس ضدك وتتمكن من تأجيل الاشباع الى الوقت المناسب تسعى الى الموازنة بين مصالحك الشخصية والمصلحة العامة أو مصالح الأخرين .
<table>
<tr><td>درجة الممارسة</td><td>١</td><td>٢</td><td>٣</td><td>٤</td><td>٥</td><td>٦</td><td>٧</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table></td></tr>
</table>