

تأثير ممارسة بعض الأنشطة الرياضية الترويحية على أبعاد مفهوم الذات لدى رجال

الحماية المدنية بالمدينة المنورة

* عبدالرحمن عبدالجواد

المقدمة ومشكلة البحث:

العديد من دول العالم تهتم بتطور جديد للكشف عن الوسائل الفعالة التي تتيح لكل فرد في المجتمع أن ينمو وفق قدراته واستعداداته وظروف الحياة في بيئته بحيث يكون قادراً على الاستفادة من هذه القدرات والاستعدادات فيما يعود عليه وعلى مجتمعه بالنفع، ويعمل الترويح على تنمية الأفراد لأنه يستهدف الانتعاش والتجديد والخروج من الأعباء، ويصبح الفرد متحرراً ومتطلعاً إلى مستقبل يملأه الأمل والرخاء. (6 : 27)، (22 : 69 ، 79)
وقد اشارت العديد من الدراسات المرجعية فيما يتعلق بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وتأثيرها على القيم الخلقية ومفهوم الذات الى انه منذ زمن بعيد و التدريبات الرياضية والبدنية لها صلة مع الصحة العقلية و مفهوم الذات الايجابي (20 : 23).

حيث هناك العديد من المحاولات لدراسة ابعاد مفهوم الذات و معرفة علاقته ببعض المتغيرات في المجال الرياضي و كذلك تأثير مثل هذه الممارسة الرياضية التي قد تؤثر على تغيير و تعديل ابعاد مفهوم الذات لدى الممارس للنشاط الرياضي (4 : 12)، (5 : 18) (9 : 316).

ويوجد العديد من المحاولات لدراسة ابعاد مفهوم الذات و علاقته ببعض المتغيرات في المجال الرياضي و كذلك تأثير مثل هذه المتغيرات على الممارسة الرياضية على تغيير و تعديل مفهوم الذات لدى الممارس للنشاط الرياضي (19 : 23).

ويوضح "محمد حسن علاوى" (1998م) انه في السنوات الماضية حدثت تطورات مهمة و قفزات واضحة في مجال الموضوعات التي يتناولها علم النفس الرياضي بالدراسة و البحث و التطبيق ومن اهم هذه الموضوعات مفهوم الذات و تقدير الذات ووضوح الذات من حيث أنها أبعاد هامه للشخصية في المجال الرياضي و التي يمكن ان تحدد سلوك الفرد او دافعيته او انفعالاته (11 : 22، 23).

* أستاذ مشارك بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة- كلية التربية - جامعة طيبة - المدينة المنورة.

ومن خلال ما تم استعراضه سابقا يتضح ان مفهوم الذات أرتبط بقدره الفرد على تقديره لذاته لان تقدير الذات Self-esteem يقوم على الاقناع الداخلي للفرد Inner Conviction بكفاءته او جدارته او اهليته Competency وقيمه الخلقية و الشخصية و بوضوح Self-disclosure (12 : 91 ، 92).

ومفهوم الذات ليس مجرد انعكاسا لما يراه الفرد عن نفسه في عيون الآخرين فحسب، بل هو في حقيقة الأمر متغيرا سيكولوجيا في غاية التعقيد يؤثر بصورة فعالة في السلوك الإنساني ويوجهه، وله درجة من التأثير لا يستهان بها (15 : 201) ، (8 : 93).

ويوضح "توما خوري Toma Khory" وجهة نظر "كارل روجرز Carl Rogers"، عن مفهوم الذات ان الشخص لا يستجيب للبيئة الموضوعية و انما يستجيب لكيفية ادراكه لها بصرف النظر عما تكون عليه تلك الادراكات من تحريفات ذاتية (2 : 46).

وهناك العديد من التقسيمات لمفهوم الذات والمنتبع لتطور مفهوم الذات من عصر الفلاسفة الإغريق مثل "أفلاطون Aflaton" و"أرسطو Aresto" والذين تداولوا مفهوم الذات كهوية أو تقرد. الأمر الذي أدى إلى جدل بين المفكرين على مر العصور فعلى سبيل المثال في عصر النهضة حاولوا التمييز بين الحواس ومدركاتها العقلية كالتفكير، في حين كان الرأي العلمي والذي تبناه " جيمس James " في فهمه لمفهوم الذات حيث صنفه إلى أربعة ، الذات الجسمانية ، الذات الاجتماعية ، الذات المادية و الذات الروحية (21 : 292).

في حين أن الباحث يميل إلى تقسيم مفهوم الذات الى نوات ثلاث وهي كالتالي:

1. الذات المثالية Ideal Self

2. والذات العامة Public Self

3. والذات الحقيقية Actual Self

حيث يحدث صراع بين الذات الحقيقية والذات المثالية والعامة في بعض الأحيان و هو ما ينتج عنه مظاهر القلق و التوتر لدى الأشخاص و عندما يتعارض مفهوم الذات مع الآخرين يسعى لا نكار مفهوم الآخرين و اهمالهم لكي يحمى الفرد مفهومه عن نفسه (11 : 89)، (23 : 132).

لذا قد قام الباحثون المهتمون بالاهتمام بدراسة مفهوم الذات واجراء اختبارات على الافراد الأسوياء وغير الأسوياء لما له من أثر كبير في الارتقاء بالمستوي النفسي لديهم

وينكر "خليل ميخائيل معوض" (2002م) أن مفهوم الذات السلبي من اهم العوائق التي تعوق التحصيل الدراسي بالنسبة للأفراد العاديين، و من هنا يتضح أهميته للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة حيث يحدث مشاكل نفسية أكبر مقارنةً بالأفراد العاديين (3).

ويضيف "مروان عبد المجيد" (2002م) أن للتربية البدنية مهاماً وواجبات أساسية تتمثل في المحافظة والعناية بنمو المعاق جسمياً وصحياً واجتماعياً ونفسياً وبالتالي فهي جزء لا يتجزأ من مجموع العمليات التربوية التعليمية (16 : 5).

كما يذكر "محمد إبراهيم عبد الحميد" (1999 م) أن الأنشطة الحركية والرياضية تسهم في رفع مستوى تركيزهم وانتباههم ومقدرتهم على الإحساس والتصور والتذكير والتميز الحركي والبعدي مما يطور من استعداداتهم الإدراكية وينميها إضافة إلى ما لهذه الأنشطة من دور إيجابي في عملية التنفس الانفعالي وتوزيع الطاقة بشكل إيجابي مستمر (7 : 1).

ومن العرض السابق يتضح الأهمية العلمية والتطبيقية للدراسة وينعكس ذلك على الدور الوطني الذي يقوم به فرد الحماية المدنية وهو الوقاية من الأخطار الطبيعية والصناعية والحربية والتخفيف من نتائجها، وتوحيد الجهود لمواجهة تلك الأخطار، وحماية الأرواح والممتلكات العامة والخاصة تحت كل الظروف الأمر الذي يؤثر بدوره على الجانب النفسي لدى رجال الحماية المدنية عندما يواجه من ضغوط وتوتر أثناء أداء واجبه الوطني لذا فإن دراسة تأثير الممارسة الرياضية الترويحية لها تأثير بالغ الأهمية على المتغيرات النفسية مثل مفهوم الذات وهذا امر جدير بالدراسة ، وهي محاولة من الباحث للإشارة الى الدور الفعال لأنشطة الترويح الرياضي وفي حدود علم الباحث إذ أن هذا التأثير لم يلق الاهتمام الكافي في الأبحاث العلمية لدى عينة الدراسة (رجال الحماية المدنية) وان هذه الدراسة محاولة من الباحث للتعرف على تأثير الممارسة الرياضية الترويحية على مفهوم الذات لدى رجال الحماية المدنية ، في محاولة لإثبات أن الممارسة الرياضية تحدث تغيرات في شخصية الممارس وأيضا في تعزيز مفهوم الذات وقدراتهم الصحية، حيث إن الممارسة الرياضية تعمل على اكتساب اتجاهات إيجابية للأفراد وتتبع أهميه هذا البحث في انه يقدم معلومات ذات أهمية عن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وتأثيرها على مفهوم الذات لدى رجال الحماية.

هدف البحث : يهدف البحث إلى التعرف على

"تأثير بعض ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على أبعاد مفهوم الذات لدى أفراد رجال الحماية بالمدينة

المنورة".

فرض البحث

وجود فروقاً دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في أبعاد مفهوم الذات مفهوم لدى أفراد رجال الحماية

بالمدينة المنورة.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته للدراسة الحالية من خلال تصميم المجموعة الواحدة وتطبيق

الاختبارات القبلي والبعدي على نفس المجموعة التجريبية.

ثانياً: مجالات البحث:

المجال المكاني:

تم تطبيق القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث بصالة تدريب نادي أحد الرياضي، استاد الامير محمد

بن عبد العزيز بالمدينة المنورة وذلك بالتنسيق مع قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طيبة بالتعاون مع ادارة

الحماية المدنية بالمدينة المنورة مساهمة من جامعة طيبة في خدمة البيئة المجتمعية بالمدينة المنورة.

المجال الزمني:

تم إجراء البحث على أفراد رجال الحماية المدنية بالمدينة المنورة في الفترة من 4/10/2020 م الي 31

2020/12/ م والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لإجراءات البحث: -

جدول (1)

التوزيع الزمني لإجراءات البحث

التاريخ		الدراسة
إلي	الفترة من	
8 /10/ 2020 م	4 /10/ 2020 م	الدراسة الاستطلاعية
15 /10/ 2020 م	11 /10/ 2020 م	القياسات القبلي
24 /12/ 2020 م	18 /10/ 2020 م	الدراسة الأساسية
31 /12/ 2020 م	27 /12/ 2020 م	القياسات البعدي

المجال البشري:

تم إجراء الدراسة على أفراد رجال الحماية المدنية بالمدينة المنورة.

عينات البحث:

عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار (10) أفراد رجال الحماية المدنية بالمدينة المنورة، ومن غير العينة الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية.

عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيارها بالطريقة العشوائية من بين أفراد رجال الحماية المدنية بالمدينة المنورة وبلغ عددهم (35) فرداً تم تقسيمهم الى (7) مجموعات وهم الذين شاركوا في تنفيذ برنامج الأنشطة الترويحية المقترح اختياريًا وخارج فترات الدوام أو العمل.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: القياسات الأساسية:

- 1- السن.
- 2- الطول.
- 3- الوزن.

ثانياً: مقياس تنسي لمفهوم الذات:

استخدم الباحث مقياس تنسي لمفهوم الذات (Tennessee Self-concept Scale) والذي قام بترجمته للغة العربية كلا من محمد حسن علاوي ومحمد العربي شمعون ويتكون القياس من عدد (100) عبارة وصفية وذلك لقياس عدد 9 أبعاد للذات عن طريق توجيه الأسئلة من قبل الباحث ويتكون الجواب لكل عبارة من مقياس من 1 الي 5 على النحو التالي: (1) لا تنطبق على تماماً، (2) لا تنطبق على غالباً، (3) تنطبق أحياناً، (4) تنطبق على غالباً، (5) تنطبق على تماماً، ولقد صمم الاختبار ليتناسب مع الاعمار السنية المختلفة مرفق (1).

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية بهدف التأكيد علي المعاملات العلمية للمقياس المستخدم فعلى الرغم ان المعاملات العلمية للمقياس المستخدم سبق تحديدها في العديد من الدراسات السابقة ولكن لكون الدراسة الحالية في بيئة جديدة

وعينة من خارج المجال الرياضي فقد تم إيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) الخاصة بمقياس تنسي لمفهوم الذات (Tennessee Self-concept Scale) قيد البحث، على عينة مكونة من (10) أفراد من خارج عينة البحث.

أ-صدق المقياس (صدق المحتوى - الصدق الذاتي)

صدق المحتوى

قام الباحث بحصر ودراسة وتحليل مصادر الدراسات المرتبطة واطلاعه على المراجع المرتبطة بموضوع البحث وكذلك الاطلاع على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) في مجال البحث، وقد استخدم الباحث مقياس تنسي لقياس مفهوم الذات وتطبيقه على عينة الدراسة (أفراد رجال الحماية المدنية بالمدينة المنورة).

الصدق الذاتي

تم حساب الصدق عن طريق استخدام الصدق الذاتي وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

جدول (2)

الصدق الذاتي لمقياس مفهوم

ن = 10

الذات لتنسي

م	المحاور	الصدق الذاتي
1	الذات البدنية	*0.88
2	الذات الأخلاقية	*0.90
3	الذات الشخصية	*0.98
4	الذات الأسرية	*0.95
5	الذات الاجتماعية	*0.96
6	نقد الذات	*0.90
7	الذات الواقعية	*0.95
8	تقبل الذات	*0.96
9	الذات الإدراكية	0.98

* دال عند مستوى (0.05)

يوضح جدول (2) ان الصدق الذاتي في جميع ابعاد مقياس تنسي دالة إحصائياً لمفهوم الذات حيث يشير الى

ارتفاع قيم الصدق في جميع أبعاد المقياس

ب - ثبات المقياس (إعادة تطبيق المقياس)

إعادة تطبيق ابعاد مقياس تنسي لمفهوم الذات Tennessee Self Concept Scale على عينة قوامها (10) من أفراد رجال الحماية المدنية بالمدينة المنورة، بعد أسبوع من التطبيق الأول، وجدول (3) التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني و الذي يعبر عن درجات ثبات ابعاد المقياس.

جدول (3)

معاملات ثبات مقياس تنسي لمفهوم الذات بطريقة اعادة الاختبار

ن = 10

م	المحاور	(معامل الارتباط) الثبات
1	الذات البدنية	*0.777
2	الذات الأخلاقية	*0.811
3	الذات الشخصية	*0.960
4	الذات الأسرية	*0.895
5	الذات الاجتماعية	*0.932
6	نقد الذات	*0.816
7	الذات الواقعية	*0.914
8	تقبل الذات	*0.927
9	الذات الإدراكية	*0.963

* دال عند مستوى (0.05)

يتضح من جدول (3) السابق، وجود معاملات ارتباط دالة احصائيا بين التطبيق الاول والثاني والذي يعبر عن درجة الثبات ، في جميع ابعاد مقياس تنسي لمفهوم الذات والذي يشير الى ثبات المقياس.

وأسفرت الدراسة عن صلاحية مقياس تنسي لمفهوم الذات Tennessee Self Concept Scale للتطبيق على

عينة البحث. مرفق رقم (1)

اعتدالية توزيع المتغيرات:

للتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات الاعتدالية قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي، الانحراف

المعياري، معامل الالتواء، والتقلطح، للقياسات الاساسية قيد البحث كما يوضح ذلك جدول (4) التالي:

جدول (4)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات الأساسية لدي عينة البحث الإجمالية قبل التجربة

ن = 35

الدلالات الإحصائية القياسات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح	معامل الاختلاف %
السن	(سنة)	34.27	3.45	-0.20	-0.84	10.07%
الطول	(سم)	174.00	3.93	0.39	0.38	2.26%
الوزن	(كجم)	78.59	8.95	0.80	1.20	11.39%

يتضح من الجدول (4) انحصار قيم معامل الالتواء ما بين (-0.20) الي (0.80) وقيم معامل التقلطح ما بين (-0.84) إلي (1.20) وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين ± 3 ، وهذا يؤكد علي خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، كما يتضح أيضا أن جميع قيم معاملات الاختلاف الخاصة بالمتغيرات الأساسية للعينة الإجمالية قيد البحث تنحصر ما بين (2.26%) إلي (11.39%) وهي قيمة أقل من 20% من المتوسط، مما يدل علي تجانس أفراد البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث.

جدول (5)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمقياس تنيس لمفهوم الذات لدي عينة البحث الإجمالية قبل التجربة ن = 35

الدلالات الإحصائية محاور المقياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح	معامل الاختلاف %
الذات البدنية	(درجة)	16.48	1.50	0.03	-0.96	9.10%
الذات الأخلاقية	(درجة)	15.45	1.52	0.07	-1.05	9.84%
الذات الشخصية	(درجة)	17.65	1.38	0.21	-1.27	7.82%
الذات الأسرية	(درجة)	13.94	1.59	-0.69	0.61	11.41%
الذات الاجتماعية	(درجة)	15.68	1.56	-0.21	-0.99	9.95%
نقد الذات	(درجة)	14.16	1.70	-0.53	0.94	12.01%
الذات الواقعية	(درجة)	70.84	4.94	0.18	-1.24	6.97%
تقبل الذات	(درجة)	98.39	2.25	0.05	-1.26	2.29%

الذات الإدراكية	(درجة)	89.03	3.93	0.60	0.89-	4.41%
-----------------	----------	-------	------	------	-------	-------

يتضح من الجدول (5) السابق انحصار قيم معامل الالتواء ما بين (-0.69) الى (0.60) وقيم معامل التقلطح ما بين (-1.27) إلي (0.94) وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين ± 3 ، وهذا يؤكد علي خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، كما يتضح أيضا أن جميع قيم معاملات الاختلاف الخاصة بمقياس تنيس لمفهوم الذات للعينة الإجمالية قيد البحث تنحصر ما بين (2.29%) إلي (12.01%) وهي قيمة أقل من 20% من المتوسط، مما يدل علي تجانس أفراد عينة البحث في أبعاد مقياس تنيس لمفهوم الذات قيد البحث.

الدراسة الأساسية:

قام الباحث والمساعدان من فريق البحث بأجراء القياسات على أفراد رجال الحماية المدنية بالمدينة المنورة على فترتين بعد اخذ موافقات موقعة من عينات البحث وموافقة ادارة الحماية المدنية بالمدينة المنورة .

- الفترة الاولى نفذت قبل البدء بالمشاركة بممارسة الأنشطة الترويحية (الاختبارات القبلية)
- الفترة الثانية بعد المشاركة بممارسة الأنشطة الترويحية (الاختبارات البعدية) .
- كانت فترة ممارسة الأنشطة الترويحية المختارة (10) أسابيع.
- تضمنت الاختبارات جزئيين، الجزء الأول أشتمل على التالي:

1-الطول والوزن

2-اشتمل الجزء الثاني علي توجيه العبارات الخاصة باختبار تنسي لمفهوم الذات وتدوين إجاباتهم.

البرنامج الرياضي الترويحي المقترح

اشتمل البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على منافسات رياضية ترويحية في كل من الأنشطة الترويحية المختارة ثلاث مرات أسبوعيا أيام السبت والاثنين والأربعاء بعد صلاة العصر مباشرة. مرفق (2) حيث تمت المنافسات بنظام دوري كامل من لقاءين في جميع الأنشطة على النحو التالي:

- خماسيات كرة القدم:
 - المباراة من شوطين مدة الشوط (20) ق.
 - على ملعب كرة اليد (20) عرض (40) طول.
- خماسيات كرة السلة:
 - المباراة من شوطين مدة الشوط (15) ق
 - على ملعب كرة السلة القانوني.
- خماسيات الكرة الطائرة:

- من شوطين الشوط (15) نقطة.
- في حالة التعادل يلعب شوط إضافي من (15) نقطة.

المعالجات الإحصائية:

نظرا لطبيعة الدراسة التجريبية تم معالجة البيانات الخام إحصائياً عن طريق الحاسب الآلي باستخدام برنامج

الإحصاء (SPSS.20) وذلك للحصول على التالي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل التقلطح.
- معامل الاختلاف.
- الصدق الذاتي.
- معامل الارتباط البسيط.
- نسبة التحسن.
- متوسط الفروق.
- اختبار T. Paired للمجموعة الواحدة-
- حجم التأثير باستخدام معادلة كوهن ومعامل مربع إيتا.

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (6)

الدلالات الإحصائية لأبعاد مقياس تينسي لمفهوم الذات بين القياس القبلي والبعدي لدى رجال الحماية المدنية بالمدينة المنورة

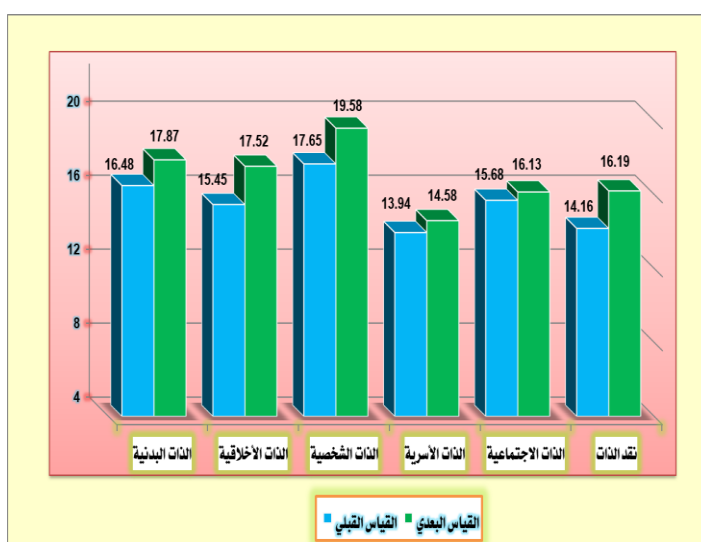
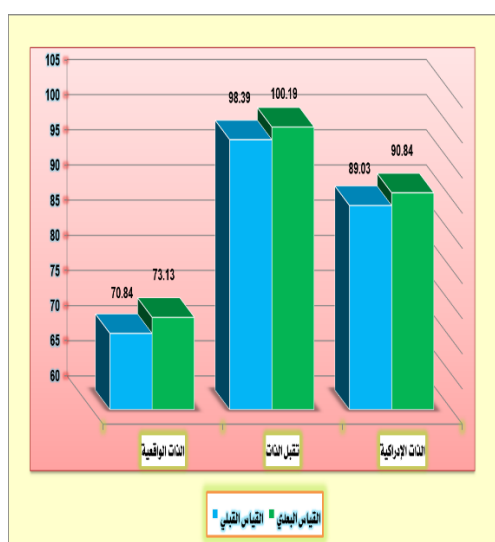
ن = 35

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية محاور المقياس
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
0.00	*7.81	0.99	1.39-	1.45	17.87	1.50	16.48	الذات البدنية
0.00	*12.89	0.89	2.07-	1.21	17.52	1.52	15.45	الذات الأخلاقية
0.00	*7.76	1.38	1.94-	1.61	19.58	1.38	17.65	الذات الشخصية
0.00	*4.50	0.80	0.65-	1.78	14.58	1.59	13.94	الذات الأسرية
0.00	*4.43	0.57	0.45-	1.52	16.13	1.56	15.68	الذات الاجتماعية
0.00	*11.52	0.98	2.03-	1.45	16.19	1.70	14.16	نقد الذات

0.00	*6.37	2.00	2.29-	4.52	73.13	4.94	70.84	الذات الواقعية
0.00	*11.05	0.91	1.81-	1.74	100.19	2.25	98.39	تقبل الذات
0.00	*8.84	1.14	1.81-	3.38	90.84	3.93	89.03	الذات الإدراكية

*معنوى عند مستوى 0.05 = 2.042

يتضح من جدول (6) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في محاور مقياس تنسي لمفهوم الذات وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع القياسات لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (4.43 إلى 12.89).



شكل رقم (1)

متوسطات الفروق بين القياس القبلي والبعدي لأبعاد مقياس تنسي لمفهوم الذات لدى أفراد رجال الحماية المدنية بالمدينة المنورة

جدول (7)

الدلالات الإحصائية لحجم تأثير برنامج الأنشطة الترويحية للقياسين (القبلي والبعدي) في مقياس تنسي لمفهوم الذات لأفراد رجال الحماية المدنية بالمدينة المنورة وفقا لمعادلات كوهن

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير كوهن	إيتا ²	قيمة (ت)	الدلالات الإحصائية محاور المقياس
مرتفع	0.94	0.67	*7.81	الذات البدنية
مرتفع	1.42	0.85	*12.89	الذات الأخلاقية

مرتفع	1.86	0.67	*7.76	الذات الشخصية
منخفض	0.37	0.40	*4.50	الذات الأسرية
منخفض	0.31	0.40	*4.43	الذات الاجتماعية
مرتفع	1.26	0.82	*11.52	نقد الذات
متوسط	0.50	0.57	*6.37	الذات الواقعية
متوسط	0.78	0.80	*11.05	تقبل الذات
متوسط	0.50	0.72	*8.84	الذات الإدراكية

دلالة حجم التأثير كوهين: 0.2 : منخفض 0.5 : متوسط 0.8 : مرتفع

دلالة حجم التأثير معامل ايتا : 0 : 0.09 : منخفض أكبر 0.09-0.14 : متوسط 0.14 : 0.8 : قوى

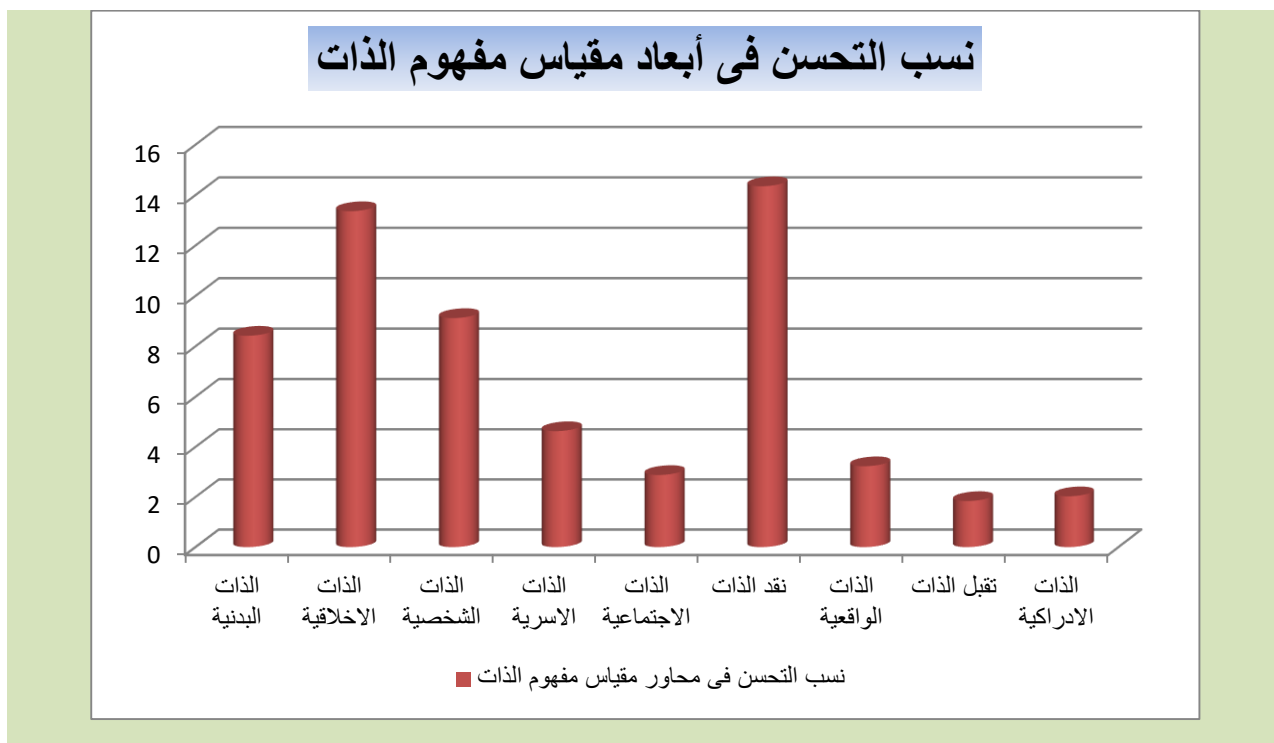
يتضح من جدول رقم (7) أن قيمة حجم التأثير لممارسة الانشطة الرياضية الترويحية على ابعاد مقياس تينسي لمفهوم الذات قد جاءت متنوعة بين مرتفع ومتوسط ومنخفض.

جدول (8)

نتائج نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة نحو أبعاد مقياس تينسي لمفهوم الذات

لصالح	نسبة التحسن %	القياسات البعدية		القياسات القبلية		الدلالات الإحصائية محاور المقياس
		±ع	س	±ع	س	
البعدي	%8.42	1.45	17.87	1.50	16.48	الذات البدنية
البعدي	%13.36	1.21	17.52	1.52	15.45	الذات الأخلاقية
البعدي	%9.12	1.61	19.58	1.38	17.65	الذات الشخصية
البعدي	%4.63	1.78	14.58	1.59	13.94	الذات الأسرية
البعدي	%2.88	1.52	16.13	1.56	15.68	الذات الاجتماعية
البعدي	%14.35	1.45	16.19	1.70	14.16	نقد الذات
البعدي	%3.23	4.52	73.13	4.94	70.84	الذات الواقعية
البعدي	%1.84	1.74	100.19	2.25	98.39	تقبل الذات
البعدي	%2.03	3.38	90.84	3.93	89.03	الذات الإدراكية

يوضح الجدول رقم (8) نسب التحسن بين القياسين . والبعدى لعينة الدراسة نحو أبعاد مقياس تينسي لمفهوم الذات، وقد تراوحت نسب التحسن بين (1.84% - 14.35%) ولصالح القياسات البعدية في جميع القياسات، والرسم البياني التالي يوضح هذا التحسن.



شكل رقم (2)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى لعينة الدراسة نحو ابعاد مقياس تينسي لمفهوم الذات

مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج جدول (6) السابق والخاص بالدلالات الإحصائية لنتائج اختبار ت للفروق القياسين القبلي والبعدى لعينة الدراسة نحو أبعاد مقياس تينس لمفهوم الذات لدى أفراد رجال الحماية المدنية والذي يوضح وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لعينة الدراسة في جميع أبعاد مقياس تينسي لمفهوم الذات، لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (4.427 : 12.886) مما يشير الى مدى تأثير البرنامج الترويجي المقترح للأنشطة الترويحية المختارة على ابعاد مفهوم الذات. كما اظهرت نتائج جدول (7) والشكل البياني (1) الى ان الدلالات الاحصائية لحجم تأثير ممارسة الانشطة الترويحية المختارة للقياسين (القبلي والبعدى) في ابعاد مقياس تينسي لمفهوم الذات وفقا لمعادلات

كوهن أن قيمة حجم التأثير لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المختارة على ابعاد مقياس تينسي لمفهوم الذات قد جاءت متنوعة بين مرتفع ومتوسط ومنخفض حيث تراوحت حجم التأثير ما بين (0.31:1.86) وايضا اظهرت نتائج جدول (8) والذي يوضح نسبة التحسن بين القياسين القبلي و البعدي لدى أفراد رجال الحماية المدنية بالمدينة المنورة والشكل (2) والذي يوضح نتائج نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة نحو ابعاد مقياس تينسي لمفهوم الذات إذ اظهرت نتائج الدراسة أن نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة نحو مقياس تينسي لمفهوم الذات، وقد تراوحت نسب التحسن بين (1.84 % : 14.35 %) ولصالح القياسات البعدية. ويمكن ان تفسر ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في كل من الذات الاسرية و الاجتماعية جاءت اقل من الفروق لأبعاد مفهوم الذات.

و يلاحظ من جدول (5) الذي يوضح الدلالات الإحصائية لتطبيق مقياس تينسي لمفهوم الذات ان درجات عينة البحث في كل من مفهوم الذات الاسرية و الذات الاجتماعية كانت علي التوالي (4,502) و (4,427) وعلي الرغم ان هذه الدرجة تشير الى ان الفروق ذات دلالة إحصائية و يؤكد النتيجة ان نتيجة جدول (6) التي توضح حجم التأثير ان نسبة التأثير علي كل من مفهوم الذات الاسرية و الذات الاجتماعية كانت علي التوالي (0.37) و (0.31) وهو اقل نسبة تأثير في ابعاد مفهوم الذات ويعضد هذا أيضا ان اقل نسب في التحسن في ابعاد مفهوم الذات في كل من مفهوم الذات الاسرية و الذات الاجتماعية كانت علي التوالي (4.63) (2.88) كما يوضح ذلك جدول (7) والشكل البياني (1) السابق وهذه الابعاد هي مكتسبات طبيعية في البيئة لدي عينة البحث حيث ان الطبيعة القبلية لهذه البيئة تركز علي التفاعل الاجتماعي بين افراد المجتمع في غطاء من الرعاية الاسرية للفرد وحرصه علي الانتماء و الولاء لهذا المجتمع الذي ينتمي اليه وهذا يؤدي الي الحد من نمو كل من الذات الاسرية و الاجتماعية لأفراد عينة البحث.

ويرجع الباحث هذه النتيجة الى اهمية ممارسة الأنشطة الترويحية والدور الفعال للأنشطة الترويحية والتي كان لها الأثر بالغ الاهمية على نتائج الدراسة الحالية في معظم ابعاد مفهوم الذات لدى افراد رجال الحماية المدنية.

والنتائج السابقة تحقق هدف هذا البحث وهو التعرف على "تأثير بعض ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على أبعاد مفهوم الذات لدى أفراد رجال الحماية المدنية المنورة". كما تؤكد على صحة فرض هذا البحث وهو وجود فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في أبعاد مفهوم الذات مفهوم لدى أفراد رجال الحماية المدنية المنورة.

كما يتفق مع نتائج بعض الدراسات الاخرى مثل دراسة " بهاء السمنودي وجمال علي 1994م" (1) حول اثر ممارسة بعض الأنشطة و الهوايات الترويحية على القيم الخلقية لدى طلاب وطالبات جامعة اسيوط حيث توصلنا الى ان ممارسة بعض الأنشطة و الهوايات الترويحية تؤثر ايجابيا على القيم الخلقية لدى طلاب وطالبات جامعة أسيوط.

و دراسة كل من " محمود عصمت أحمد" 2004م (15)، "لافاي & Lavay, W.B. ايشستاد Eichstaedt, B.C. (1992) (18) التي هدفت الى دراسة العوامل النفسية المؤثرة على التحصيل الدراسي والحركي و كان من أهم ما توصلت إليه هذه الدراسات من نتائج أن هناك عوامل نفسية متعددة تؤثر على التحصيل الدراسي والحركي ومن أهمها مفهوم الذات الذي يظهر اثره بوضوح في التحصيل الدراسي و الحركي.

ويذكر "محمد العربي شمعون" (1999م) (9) إن السمات الشخصية للفرد من الممكن تتميتها والارتقاء بها من خلال ممارسة الرياضة.

ويشير " هشام محمد النجار" 1996 م الى أن الفرد الرياضي يسعى لتحقيق النجاح الشخصي وإثبات الذات و التفوق و الوصول الى مركز مرموق بين الجماعة لتحقيق التميز و الشهرة (17 : 133).

الاستنتاجات:

من واقع النتائج التي توصل إليها الباحث وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة في حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. وجود فروقا دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع أبعاد مفهوم الذات لدى أفراد رجال الحماية المدنية بالمدينة المنورة لصالح القياس البعدي.
2. وجود تحسن كبير في جميع أبعاد مفهوم الذات وكانت اهم هذه المحاور على الترتيب (نقد الذات، الذات الأخلاقية، الذات الشخصية، الذات البدنية، الذات الأسرية، الذات الواقعية، الذات الاجتماعية، الذات الإدراكية، وجاءت تقبل الذات في اخر ترتيب المحاور بالنسبة لنسب التحسن) حيث تراوحت نسب التحسن بين (14.35 / : 1.84) .

التوصيات:

بناءً على استنتاجات البحث وفي ضوء ما تم من إجراءات يوصي الباحث بما يلي:-

1. تنظيم دورات ومحاضرات للمسؤولين وتعريفهم بكيفية تخطيط وتصميم برامج ترويحية نفسية لا سيما التي تتعلق بمفهوم الذات لدى افراد رجال الحماية المدنية.
2. ضرورة ممارسة الأنشطة الترويحية على أفراد رجال الحماية المدنية بالمملكة العربية السعودية في مناطق اخرى.

3. تنظيم دورات ومحاضرات لإمداد أفراد رجال الحماية المدنية وتحسين وتدعيم مفهوم الذات لديهم.
4. وضع اختبارات دورية لرجال الحماية المدنية لتقييم مفهوم الذات لديهم.
5. تنظيم وتوجيه البرامج الترويحية الخاصة بأفراد رجال الحماية المدنية والارتقاء بالحالة النفسية.
6. إجراء المزيد من الدراسات العلمية لبرامج الترويح المتنوعة وتأثيرها على بعض المتغيرات الأخرى لأفراد رجال الحماية المدنية ومن ثم الاستفادة منها علمياً وعملياً.
7. ضرورة ان تكون ممارسة الأنشطة الترويحية من العناصر الأساسية للتخطيط عند وضع برامج التدريب لأفراد رجال الحماية البدنية.
8. إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات العلمية التي تتعلق ببرامج الأنشطة الترويحية الرياضية ومفهوم الذات في القطاعات الأخرى من أفراد الامن.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

1. بهاء محمد كمال السمودي، جمال : أثر ممارسة بعض الأنشطة والهوايات الترويحية على القيم الخلقية لدى محمد علي (1994م)
2. توما جورج خوري (1996م) : الشخصية ومقوماتها وسلوكها وعلاقتها بالتعلم، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت.
3. خليل ميخائيل معوض (2002م) : القدرات العقلية، دار المعارف، الإسكندرية.
4. شاهيناز عزت الباروني (1994م) : تأثير برنامج للأنشطة الرياضية المعدلة على بعض عناصر اللياقة البدنية والتكيف الشخصي الاجتماعي للأطفال المعاقين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.
5. عباسية نجيب (2014م) : تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطور الصفات الصحية النفسية البدنية (لدى طلبة جامعة منتوري قسنطينة، جامعة قسنطينة.
6. عطيات محمد خطاب (1990م) : أوقات الفراغ و الترويح، ط5 ، دار المعارف ، القاهرة .
7. محمد إبراهيم عبد الحميد) : تعليم الأنشطة والمهارات لدى الأطفال المعاقين عقلياً، دار الفكر العربي، القاهرة. (1999م)
8. محمد احمد صوالحة (2003م) : مفهوم الذات وعلاقته بمتغيري الجنس والصف المدرسي، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد الأول، العدد الأول، جامعة دمشق.

9. محمد العربي شمعون (1999م) : علم النفس والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
10. محمد حسن علاوي (2008م) : علم النفس الرياضي "، دار المعارف، القاهرة.
11. محمد حسن علاوي (1998م) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
12. محمد حسن علاوي (1997م) : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي "، القاهرة، دار المعارف، القاهرة.
13. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (2001م) : اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
14. محمد صبحي حسانين (2011م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
15. محمود عصمت احمد (2004م) : مفهوم الذات و علاقته بمستوى التحصيل الحركي – الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بأسسيوط " ، مجلة أسسيوط لعلوم و فنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بأسسيوط ، جامعة أسسيوط ، العدد التاسع عشر ، الجزء الثالث ، نوفمبر.
16. مروان عبد المجيد (1998م) : الألعاب الرياضية للمعاقين، دار الفكر، عمان، الأردن.
17. هشام محمد النجار (1996م) : "برنامج مقترح لتعليم بعض مهارات الجمباز للمعاقين حركيا و تأثيره على مفهوم الذات "، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

ثانياً: المراجع الأجنبية

18. Eichstaedt, B.C., & Lavay, W.B, (1992) : Physical activity for individuals with mental retardation. Champaign, IL: Human Kinetics.
19. Chang P.K,(1982) :Self Esteem And Health Related Physical Fitness Of Male College Students "Thesis D.P.E., Spring Field College, U.S.A., p 23.
20. Claudine Sherrill, :Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Cross disciplinary and Lifespan, McGraw-Hill, 2004
21. James, Richard,(1980) : "The Effect of Weight Training on The Self-concept on male undergraduates", reports research, (143).
22. O,Dea,J.A.Abraham S,(1999) : " Association Between Self - Concept And Body Weight , Gender, And Puberta Development Among Male And Female ",University Of Sydney, Adolescence , 34(133) , P69-79 , Australia , Spring.
23. Ted a.Baumgartner & Andrews. Jason(1999) : Measurement For Evaluation and Exercise science WCB BROWN & Benchmarks.