

مستوى تقدير الذات لدى الفتيات الرياضيات العمانيات وعلاقته باتجاهاتهن نحو النشاط الرياضي

د. كاشف نايف زايد

قسم التربية الرياضية - كلية التربية - جامعة السلطان قابوس
سلطنة عمان

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى تقدير الذات لدى الفتيات العمانيات المشتركات بالفرق الرياضية المدرسية واتجاهاتهن نحو النشاط الرياضي، كما هدفت إلى تقصي العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات نحو النشاط الرياضي. ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم استخدام أداتين: الأولى لقياس مستوى تقدير الذات، وقد تم تصميمها لأغراض الدراسة، أما الثانية: فهي لقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي، وتتألف من محاور فرعية أربعة هي: الاتجاهات نحو النشاط الرياضي من أجل الصحة، الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية، الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة تنافسية، والاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة مغامرة ومخاطرة. وقد تم تطبيق الأداتين على عينة قوامها (١٦٦) فتاة عمانية من الفتيات المشتركات بالفرق الرياضية المدرسية، بمنطقة مسقط التعليمية تتراوح أعمارهن بين ١٣ - ١٥ سنة.

وخلصت الدراسة إلى أن مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة سجل متوسطاً مرتفعاً، وأنهن يمتلكن اتجاهات إيجابية نحو الأبعاد الأربعة لمقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي جاء ترتيبها كالتالي: الصحة واللياقة، الخبرة التنافسية، المغامرة والمخاطرة، ثم الخبرة الاجتماعية التي احتلت الترتيب الأدنى من بين أبعاد مقياس الاتجاهات.

وكشفت النتائج عن وجود ارتباطات ذات دلالة بين مستوى تقدير الذات وكل من الاتجاهات نحو النشاط الرياضي من أجل الصحة، والنشاط الرياضي كخبرة اجتماعية والنشاط الرياضي كخبرة تنافسية، في حين لم تسفر النتائج عن وجود ارتباط بين مستوى تقدير الذات والاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة مغامرة.

المقدمة:

تعتبر الاتجاهات Attitudes من أهم محددات السلوك الإنساني، ويعرف الاتجاه بأنه حالة من الاستعداد أو التأهب العصبي والنفسي نظمت من خلال خبرة الفرد، وهو يحدد طريقة استجابته حيال: أفراد، أو جماعات، أو أشياء، أو موضوعات، أو مواقف، أو رموز (علاوي، ١٩٩٨).

وتمثل الاتجاهات أهم نتائج التنشئة الاجتماعية، وتتصف بعدد من الخصائص أهمها أنها مكتسبة ومتعلمة، وليست وليدة اللحظة أو وراثية، وأنها ترتبط بمثيرات ومواقف اجتماعية، وهي تمثل نتاجا لعلاقة بين الفرد والموضوع، ويغلب عليها الطابع الذاتي وليس الموضوعي، وعلى الرغم من ذلك فهي قابلة للتغيير والتعديل (الكندري، ١٩٩٢).

وتتكون الاتجاهات من عناصر معرفية ووجدانية ونزوعية، ويقصد بالعنصر المعرفي الاعتقاد أو عدم الاعتقاد، أما العنصر الوجداني فيتناول التفضيل أو عدم التفضيل، والعنصر النزوعي يتضمن الاستعداد للاستجابة بطريقة معينة، وعليه فإن الاتجاهات قد تكون إيجابية أو سلبية وربما حيادية (المعاينة، ٢٠٠٠).

ولقد استشارت دراسة الاتجاهات نحو النشاط الرياضي اهتمام الباحثين الذين نظروا إليها باعتبارها من أفضل السبل لفهم سلوك الأفراد فيما يتعلق بالرياضة والممارسات الحياتية المرتبطة بها (Ebbeck, Gibbons, & Loken- 2000)، حيث إن الاتجاهات نحو النشاط الرياضي تحدد نمط الحياة الرياضية الذي يعيشه الأفراد (Terry, 1996)، فإذا ما كان لدى الفرد اتجاهات إيجابية نحو اللياقة البدنية؛ فإن السلوك الحركي الذي يقوم به غالبا ما يتناغم مع تلك الاتجاهات (Gill, 1986).

وينظر إلى تقدير الذات Self Esteem باعتباره تقييم الفرد لنفسه بما تحويه من خصائص عقلية واجتماعية وانفعالية وأخلاقية وجسدية، وينعكس

هذا التقييم على ثقته بذاته، وشعوره نحوها، وتقييمه لمدى أهميتها، وتوقعاته منها (Weiten & Lioyd, 1997).

وتقدير الذات: مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو من عناصر مفهوم الذات، ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته (Corsini, 1984) فعندما يكون للأشخاص اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون لديهم تقدير ذات مرتفع، وعندما تكون اتجاهاتهم سلبية نحو أنفسهم يكون تقديرهم لذواتهم منخفضاً، وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو تقييم الفرد العام لذاته (Weiten & Linyd, 1997) ويمكن أن يكون: إيجابياً، أو حيادياً، أو سلبياً.

وأصبح جلياً أن النشاط الرياضي يؤثر إيجابياً وبشكل مباشر على الصحة، وبشكل غير مباشر على جوانب الحياة الاجتماعية للأفراد؛ على اعتبار أنه يحسن المزاج ويسهم في بناء مفهوم إيجابي للذات، وفي تحسين مستوى تقدير الذات، وفي زيادة الكفاءة الذاتية، وفي تقليل الآثار السلبية النفسية والفسولوجية الناجمة عن التوترات النفسية، وبالتالي تحسين نوعية الحياة (Singer et al., 2001).

وأثبتت عدة دراسات وجود آثار متبادلة بين كل من: تقدير الذات، وبعض المظاهر البدنية والمهارية، حيث استنتج الباحثون أن النشاط الرياضي يهيئ كثيراً من الفرص للارتقاء بمستوى تقدير الذات (Boyd & Hrycaiko, 1997; Marsh & Sonsthoem, 1995; Corsini, 1984; Gross, 1992). ففي الوقت الذي تحدد فيه اتجاهات الأفراد نحو النشاط الرياضي ممارساتهم المتعلقة بالأنشطة الرياضية من حيث: الهدف، والنوع، والجهد، ... وغيرها (Ebbeck, Gibons, & Loken-Dahle, 2000) فإن انخراط الأفراد في ممارسة النشاط الرياضي تؤثر بشكل مباشر على مستوى تقديرهم لذاتهم (Boyd & Hrycaiko, 1997; Marsh & Sonstroem, 1995; Corsini, 1984; Gross, 1992).

وإنه لمن المنطقي أن نفترض وجود تأثير متبادل بين الاتجاهات وتقدير الذات، حيث إنه إذا ما امتلك الأفراد اتجاهات إيجابية نحو مناحي الحياة

المختلفة، فإنه لمن المرجح أن يكون لديهم اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم، وبالمقابل فإنه يمكن القول بأن الأفراد الذين لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم من المرجح أن ينظروا بسلبية إلى الأنشطة الحياتية المختلفة ومن ضمنها النشاط الرياضي.

وعلى الرغم من أن كثيراً من الباحثين تطرقوا للعلاقة بين ممارسة النشاط البدني وتقدير الذات (Jaffee & Ricker, 1993; Lewis, 2006; Abedalhafiz, 2004; Pusey, 1999) إلا أنه لوحظ أن هناك ندرة في الدراسات التي تطرقت للعلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني، وهو ما دفع باتجاه التفكير لإجراء هذه الدراسة.

مشكلة الدراسة:

بعد مراجعة الأدبيات التربوية والنفسية المتعلقة بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي وتقدير الذات، برز لدى الباحث تساؤلاً حول طبيعة العلاقة بينهما، وذلك بعد ملاحظة آثار هذه العلاقة على الأفراد الرياضيين بشكل عام، كما أن معظم الدراسات التي تطرقت للاتجاهات نحو النشاط الرياضي لتقدير الذات عالجت أحدهما بمعزل عن الآخر، وتوصلت إلى أن النشاط الرياضي يسهم في زيادة مستوى تقدير الذات، وأن ممارسة الأفراد للرياضية تتأثر بطبيعة اتجاهاتهم نحوها، من هنا برزت الإشكالية الرئيسة للدراسة وهي في تقصي العلاقة بين الاتجاهات نحو النشاط الرياضي من جهة، ومستوى تقدير الذات من جهة ثانية على اعتبار أن كليهما يؤثر أو يتأثر بالرياضة بشكل أو بآخر.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية بصورة عامة إلى التعرف على طبيعة اتجاهات الفتيات العمانيات المشتركات بالفرق الرياضية المدرسية نحو النشاط الرياضي، وكذلك التعرف على مستوى تقدير الذات لديهن. كما تحاول هذه الدراسة على وجه الخصوص التعرف على طبيعة العلاقة بين اتجاهات الفتيات العمانيات

المشتركات بالفرق الرياضية المدرسية نحو النشاط الرياضي ومستوى تقديرهن لأنفسهن.

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من أنها تكشف طبيعة اتجاهات الفتيات العمانيات نحو النشاط الرياضي، الأمر الذي سيمكن من تحديد العوامل النفسية الكامنة وراء انخراطهن في الفرق الرياضية المدرسية، كما أن التعرف على مستوى تقدير الذات لدى الفتيات الرياضيات العمانيات سيسهم أيضا في فهم أعمق لسماتهن النفسية، وبالتالي يمهّد الطريق نحو اتخاذ الإجراءات الملائمة لضمان فاعليتهن في جوانب الحياة المختلفة.

كما أن النتائج التي تتوصل إليها الدراسة ستمثل إضافة علمية جديدة للأدب النفسي والتربوي، فيما يتعلق بالعلاقة بين الاتجاهات نحو النشاط الرياضي ومستوى تقدير الذات، في الوقت الذي تبين فيه وجود نقص واضح في الدراسات التي عالجت مثل هذا الأمر وخاصة في البيئة العربية أو الخليجية أو العمانية.

تساؤلات الدراسة:

تطرح الدراسة التساؤلات الثلاثة التالية:

السؤال الأول: ما مستوى تقدير الذات لدى الفتيات العمانيات المشتركات بالفرق الرياضية المدرسية بمنطقة مسقط التعليمية؟

السؤال الثاني: ما اتجاهات الفتيات العمانيات المشتركات بالفرق الرياضية المدرسية بمنطقة مسقط التعليمية نحو النشاط الرياضي؟

السؤال الثالث: هل هناك علاقة بين مستوى تقدير الذات لدى الفتيات العمانيات المشتركات بالفرق الرياضية المدرسية بمنطقة مسقط التعليمية، واتجاهاتهن نحو النشاط الرياضي؟

محددات الدراسة:

تتحدد الدراسة من خلال:

- ١ - اقتصارها على عينة من الفتيات الرياضيات العمانيات وعددهن ١٦٦ يدرسن بولاية السيب بمنطقة مسقط التعليمية، ولم تشمل مناطق أخرى، وقد تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الثاني من العام الدراسي ٢٠٠٥/٢٠٠٦.
- ٢ - استخدمت الدراسة أداتين لقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي ومستوى تقدير الذات، وعليه فإن نتائج الدراسة محددة بتلك الأدوات، وما يتوافر لهما من دلالات صدق وثبات.

الدراسات السابقة:

أجرى كل من تشمالز، وآخرون (Schmalz et al., 2007) دراسة طولية لتقصي العلاقة بين النشاط الرياضي وتقدير الذات لدى المراهقات الأمريكيات البيض غير القوقازيات. وقد استخدمت الدراسة عينة مؤلفة من ١٩٧ فتاة، وقد توصلوا إلى أن ممارسة النشاط الرياضي تسهم في رفع مستوى تقدير الذات وخاصة لدى الفتيات في مرحلة المراهقة المبكرة اللاتي لديهن قابلية لزيادة الوزن.

وأجرت لويس (Lewis, 2006) دراسة لتقصي العلاقة بين النشاط الرياضي وتقدير الذات ونسبة دهون الجسم لدى طلاب الجامعة. وقد استخدمت الدراسة عينة مؤلفة من ٢٦٦ طالباً وطالبة نصفهم تقريباً من الإناث. ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن الطلاب الذكور لديهم مستويات أعلى من الإناث في تقدير الذات، وأنهم يمارسون الرياضة بمعدلات أعلى من الإناث اللاتي تبين أنهن أكثر قابلية لزيادة الوزن، وأقل إقبالا على الأنشطة الرياضية.

وأجرت جريسير، وآخرون (Grieser et al., 2006) دراسة لتقصي الفروق في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين عينات من البنات الأمريكيات ذوي

الأصول الأفريقية والإسبانية والقوقازية، في ستة مناطق بالولايات المتحدة الأمريكية. وقد توصلت الدراسة إلى أن جميع أفراد عينة الدراسة لديهم مفاهيم مشتركة حول فوائد النشاط الرياضي، حيث أظهرن اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي، من أجل الصحة والقوام في حين أنهن سجلن اتجاهات سلبية نحو الأنشطة الرياضية الخطرة التي تظهر فيها السلوكيات العدوانية.

وأجرى زايد، وآخرون (٢٠٠٥) دراسة لتقصي اتجاهات الأطفال العمانيين نحو النشاط الرياضي وذلك من خلال تطبيق مقياس للاتجاهات نحو النشاط الرياضي على عينة قوامها ١٤٧ تلميذا وتلميذة تتراوح أعمارهم بين (١٢ - ١٥ سنة). وكشفت الدراسة أن أفراد العينة يمتلكون اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي من أجل الصحة، يليه النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية، ثم النشاط الرياضي كخبرة تنافسية، في حين احتل النشاط الرياضي كخبرة مغامرة أدنى مستوى من الاتجاهات.

وقام زايد وآخرون (٢٠٠٤) بدراسة اتجاهات طلاب وطالبات جامعة السلطان قابوس الجدد نحو النشاط الرياضي باستخدام عينة قوامها ٣٥٢ طالباً وطالبة، وقد استخدموا مقياس كينيون (Keynon) للاتجاهات نحو النشاط الرياضي. وكشفت الدراسة أن أفراد عينة الدراسة لديهم اتجاهات إيجابية مرتفعة نحو النشاط الرياضي من أجل: الصحة واللياقة، الخبرة الاجتماعية، الترويح وخفض التوتر، الخبرة الجمالية، ثم المنافسة والتفوق، في حين أن اتجاهاتهم نحو بعد التوتر والمخاطرة تميل نحو السلبية وعدم التفضيل.

وقام عبد الحافظ (Abedalhafiz, 2004) بدراسة لتقصي العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي ومستوى تقدير الذات لدى تلاميذ الصفوف: السابع، والثامن، والتاسع من الأمريكيين ذوي الأصول العربية، وقد طبق الباحث مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، ومقاييس أخرى على عينة قوامها ١٤٧ تلميذاً من الأمريكيين ذوي الأصول العربية، ومن أهم النتائج التي توصل إليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى تقدير الذات

بالنسبة للإناث في حين أن النتائج لم تظهر علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي ومستوى تقدير الذات بالنسبة للذكور.

وتوصلت إيركوت وتريسي (Erkut & Tracy, 2002) أن المشاركة بفرق الرياضة المدرسية تترافق مع الارتفاع بمستوى تقدير الذات لدى التلاميذ والتلميذات الأمريكيين الذين ينحدرون من أصول مكسيكية، وكذلك لدى التلميذات الأمريكيات من أصول بورتوريكية، والتلاميذ والتلميذات من أصول كوبية.

وأجرت الخاجة (٢٠٠١) دراسة للتعرف على اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني، حيث طبقت مقياس كينون (Keynon) للاتجاهات نحو النشاط البدني على عينة تألفت من ٣٠٠ طالبة، وقد توصلت إلى أن طالبات جامعة البحرين يمتلكن اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني من أجل الصحة واللياقة، ويليها النشاط البدني لخفض التوتر، فالنشاط البدني كخبرة جمالية ثم للتفوق الرياضي، وكخبرة اجتماعية، في حين أن الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة احتل المرتبة الأخيرة بالنسبة لأفراد عينة الدراسة.

وأجرى بيوسي (Pusey, 1999) دراسة للتعرف على الاتجاهات وتقدير الذات لدى المراهقين في منطقة نافاجو كان من أهم أهدافها تقصي العلاقة بين ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي الخارجي ومؤشر كتلة الجسم وتقدير الذات لدى عينة من المراهقين. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وجود علاقة ذات دلالة بين ممارسة النشاط الرياضي ومستوى تقدير الذات.

وتوصل بويد وهاريكيكو (Boyd & Hrycaiko, 1997) إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات، كما أن مارش وسونترويم (Marsh & Sontroem, 1995) كانا قد توصلا إلى وجود علاقة إيجابية بين ممارسة التمرينات الرياضية ومفهوم الذات الجسمية، في حين أن

شيلي (Shelly, 1995) كان قد توصل إلى وجود مثل تلك العلاقة بيد أنها لم تصل إلى مستوى الدلالة.

وقامت **جاي في وريكر** (Jaffee & Ricker, 1993)، بإجراء دراسة حول النشاط البدني وتقدير الذات لدى الفتيات في مرحلة المراهقة، وقد اشتملت عينة الدراسة على ٢٧٦ طالبة في سن ١٢ - ١٧ سنة. ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة: أن الهدف من ممارسة الرياضة لدى الفتيات، هو الحصول على الإثارة والمتعة، وأن الفتيات الممارسات للرياضة أكثر ثقة بأنفسهن وبقدراتهن، وأن الفتيات الأكثر ثقة بأنفسهن على الأغلب يعملن على ممارسة الرياضة ضمن مستويات أعلى بالمقارنة مع الفتيات اللواتي لديهن ثقة منخفضة بأنفسهن. كما توصلت الدراسة أيضا إلى وجود فروق في الاتجاهات نحو النشاط البدني وفقا لمتغير الخلفية الثقافية.

وقام **طلبة** (1992) بإجراء دراسة للمقارنة بين الاتجاهات نحو النشاط لدى الذكور والإناث من تلاميذ المدارس الثانوية بمحافظة المنيا بجمهورية مصر العربية، مستخدماً مقياس كنيون Kenyon للاتجاهات نحو النشاط البدني. وقد أفضت النتائج إلى وجود اتجاهات إيجابية بشكل عام لدى أفراد عينة الدراسة بالنسبة لأبعاد المقياس كافة، في حين كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث لصالح الذكور في بعدي النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة والنشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي.

وتوصلت **هاردن** (Hardin, 1991) في دراستها، التي هدفت من خلالها تفحص العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية لطلاب الجامعة والاتجاهات نحو النشاط الرياضي، إلى أن الطلاب ذوي اللياقة البدنية المرتفعة، لديهم اتجاهات إيجابية عالية نحو النشاط الرياضي، كما أن الاتجاهات نحو النشاط الرياضي تتأثر إيجابيا مع طول الخبرة في ممارسة النشاط الرياضي. ولم تكشف الدراسة عن وجود فروق في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين الذكور والإناث، وكذلك بين أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغير الكليات التي يدرسون بها.

وتوصل بيرتويسيل وبرودي (Birtwistle & Brodie, 1991) في دراستهم لاتجاهات تلاميذ المرحلتين الإعدادية والثانوية في ليفربول نحو النشاط الرياضي والتربية البدنية، أن الفتيات لديهن اتجاهات أكثر إيجابية من الفتيات نحو الآثار الجمالية للرياضة في حين أن اللياقة والصحة احتلتا أهمية كبرى في اتجاهات أفراد عينة الدراسة بصورة عامة.

وأخيرا فقد كشفت دراسة سمول، وسكاتز (Smoll & Schutz, 1980) أن التلميذات لديهن تفضيل للنشاط الرياضي ذو الأبعاد الجمالية، في حين يفضل الذكور النشاط الرياضي من أجل خفض التوتر، وذلك في دراستهما لتقصي اتجاهات الأطفال نحو النشاط الرياضي التي استخدمها خلالها مقياس اتجاهات الأطفال نحو النشاط الرياضي وطبقاه على ٥٨ تلميذا و٥٦ تلميذة من الصفوف: الرابع، والخامس، والسادس.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تعرضت للاتجاهات نحو النشاط الرياضي أن هناك اتجاهات إيجابية بصورة عامة لدى تلاميذ المدارس نحو النشاط الرياضي، وأن هناك فروقا بين الذكور والإناث حيث تظهر الإناث ميلا أكبر من الذكور حيال الأنشطة ذات الأبعاد الجمالية، ولا يجذبن الأنشطة ذات الطابع الخطر أو التي تظهر بها سمة العدوانية.

أما فيما يتعلق بالدراسات التي تناولت تقدير الذات فإنه يتضح أن غالبيتها توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة وبين ارتفاع مستوى تقدير الذات، ومن هنا فإنه يمكن القول بأن تقدير الذات يتأثر بمدى ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية، بيد أن الأمر يحتاج إلى مزيد من الدراسة لاكتشاف مدى تداخله مع متغيرات أخرى لها علاقة بالسلوك الحركي، وهو ما تحاول الدراسة الحالية بحثه من خلال تقصي العلاقة بين مستوى تقدير الذات، والاتجاهات نحو النشاط الرياضي.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي باعتباره أكثر المناهج مناسبة للدراسة، ولتحقيق ذلك تم تطبيق أداتين على أفراد عينة الدراسة، أعدتا لقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي، لقياس مستوى تقدير الذات.

مجتمع الدراسة والعينة:

تألف مجتمع الدراسة من الفتيات الرياضيات المسجلات في الصفوف: السابع، والثامن، والتاسع في فرق الرياضة المدرسية بولاية السيب بمنطقة مسقط التعليمية، وقد اختيرت العينة من ست مدارس تم اختيارها وفقا لقربها جغرافيا، ولدى تيسر إجراءات التطبيق فيها، وقد تألفت عينة الدراسة من ١٦٦ فتاة يدرسن في الصفوف: السابع، والثامن، والتاسع بتلك المدارس، وتتراوح أعمارهن بين ١٣ - ١٥ سنة وجميعهن أعضاء في الفرق الرياضية بمدارسهن.

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام الأدوات التالية:

أولاً: مقياس تقدير الذات: (مرفق ١)

وهو مقياس تم تطويره لأغراض الدراسة ويتألف من ١٤ عبارة منها ٦ إيجابية (٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢) و ٨ سلبية (١، ٣، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٤)، ويتم احتساب متوسط الاستجابة لكل فتاة من خلال تقسيم مجموع الدرجات التي تحصل عليها على عدد العبارات الكلي (١٤) وبذلك فإن المتوسط لكل فرد من أفراد العينة يتراوح بين (١-٤) درجات، وفيما يتعلق باحتساب الدرجات فإنها تمنح وفقاً لسلم تنازلي رباعي التدرج (٤- ٣- ٢- ١) بالنسبة للعبارات الإيجابية في حين تحتسب درجات العبارات السلبية وفقاً لسلم تصاعدي رباعي

التدرج (١- ٢- ٣- ٤) وكلما زاد مستوى المتوسط الحسابي للفقرة أو المقياس ككل عن (٢,٥) نقطة فإنه يعبر عن ارتفاع في مستوى تقدير الذات، وكلما قل المتوسط الحسابي للفقرة أو المقياس ككل عن (٢,٥) نقطه فإنه يعبر عن انخفاض في مستوى تقدير الذات.

وقد اعتمد الباحث على طريقة صدق المحتوى؛ للتأكد من مدى صلاحية المقياس لتحقيق الهدف منه، حيث أعد الباحث ٣٤ عبارة تتعلق بتقدير الذات تم استخلاصها من الأدبيات المتعلقة بتقدير الذات؛ بما تضمنته من نصوص وأدوات قياس، وقد عرضت العبارات على ٨ من الأكاديميين المتخصصين بعلم النفس، وتم استبعاد العبارات التي لم تحظى بنسبة عالية من اتفاق المحكمين، حيث انتهى المقياس بصورته النهائية إلى أن يتألف من ١٤ عبارة حظيت باتفاق جميع المحكمين.

هذا وقد بلغت نسبة ثبات المقياس ٨٧٪ باستخدام طريقة إعادة الاختبار على عينة عشوائية تألفت من ٢٣ فتاة، وبفارق زمني مقداره ٣ أسابيع، وقد تم احتساب معامل الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ (Alpha Chronbach) لاستجابات أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم ١٦٦ فتاة حيث بلغ ٠,٨٥، الأمر الذي يدل على أن المقياس يتمتع بقدر ملائم من الثبات.

ثانياً: مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي:

وهو مقياس تم تطويره لقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي (زايد، ورفاقه، ٢٠٠٥) ويتألف من ٢٧ عبارة تنتمي إلى أربعة أبعاد:

- ١ - الاتجاهات نحو النشاط الرياضي من أجل الصحة: وتقيسه العبارات ذات الأرقام (٤، ٦ "سلبية"، ٩، ١٢، ١٤، ١٧، ١٩، ٢٢، ٢٥).

- ٢ - الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية: وتقيسه العبارات ذات الأرقام (١٠ "سلبية"، ١١، ١٦، ٢٠ "سلبية"، ٢٣ "سلبية"، ٢٤، ٢٧).
- ٣ - الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة تنافسية: وتقيسه العبارات ذات الأرقام (٢، ٣ "سلبية"، ٥، ٨، ١٨ "سلبية").
- ٤ - الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة مغامرة وإثارة: وتقيسه العبارات ذات الأرقام (١، ٧، ١٣ "سلبية"، ١٥، ٢١ "سلبية"، ٢٦).

ويتوجب على الفتاة الإجابة على كل عبارة من خلال تحديد مدى موافقتها عليها وفق مقياس متدرج (موافق بشدة - موافق - غير موافق - غير موافق بشدة) تترجم إلى (١-٢-٣-٤) نقطة على التوالي بالنسبة للعبارات الإيجابية، و (١-٢-٣-٤) نقطة على التوالي بالنسبة للعبارات السلبية. وكلما زاد مستوى المتوسط الحسابي للفقرة أو البعد عن (٢,٥) نقطة فإنه يعبر عن اتجاه ايجابي نحو الفقرة أو البعد، وكلما انخفض عن (٢,٥) نقطة فإنه يعبر عن اتجاه سلبي نحو الفقرة أو البعد.

صدق المقياس:

للتحقق من مدى صدق المقياس تم اللجوء لطريقة صدق المحتوى من خلال استطلاع آراء ١٣ محكما من تخصصات التربية الرياضية وعلم النفس. وقد تم حذف أو تعديل بعض الفقرات، وفقا لمقترحات المحكمين قبل أن يعرض عليهم مرة أخرى، ويحظى بقبولهم بالإجماع (زايد، ورفاقه، ٢٠٠٥)

ثبات المقياس:

للتأكد من مدى ثبات المقياس فقد تم اللجوء لطريقتين:

الاختبار وإعادة الاختبار (Test Re-test):

على الرغم من التأكد من ثبات الأداة في دراسة سابقة (زايد ورفاقه،

(٢٠٠٥) التي لجأت لتطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها ١٨ تلميذاً من تلاميذ وتلميذات منطقة مسقط وأعيد التطبيق مرة أخرى على المجموعة نفسها بعد مرور ١٧ يوماً، وبلغ حينها معامل الارتباط نسبة ٠,٨٧، فقد قام الباحث بالتأكد مرة أخرى من مدى الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test Re - test) أيضاً لكن على عينة من مجتمع الدراسة تألفت من ٢٣ فتاة، وأعيد التطبيق مرة أخرى بعد مرور ثلاثة أسابيع حيث بلغت نسبة الثبات ٨٣٪. وتشير كلتا النسبتين إلى أن الاختبار يتمتع بمستوى مناسب من الثبات.

الاتساق الداخلي:

استخدم الباحث معامل ارتباط ألفا- كرونباخ للتأكد من مدى الاتساق الداخلي لعبارات المقياس، وقد بلغت النسبة ٠,٧١، وهي نسبة تشير إلى اتساق في استجابات أفراد عينة الدراسة نسبياً على عبارات المقياس.

نتائج الدراسة

أولاً: الإجابة عن السؤال الأول للدراسة:

ما مستوى تقدير الذات لدى الفتيات العمانية المشتركات بالفرق الرياضية المدرسية بمنطقة مسقط التعليمية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات مقياس تقدير الذات، ويبين الجدول (١) النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول رقم (١)

التوصيف الإحصائي لدرجات تقدير الذات لدى أفراد العينة

قييد الدراسة (ن = ١٦٦)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
٠,٠٢٣٨	٣,٩٨١٩	عندي صفات جيدة تجعلني أفخر بنفسي
٠,٩٦٤٤	٣,٥١٢٠	أنا راضية تماماً عن نفسي
٠,٧٢٣٥	٣,٤٣٣٧	صديقاتي يعرفن أنني ضعيفة
٠,٨٨٢٤	٣,٤٢١٧	أعتز بنفسي
٠,٩٤١١	٣,٤٠٩٦	أشعر بأنني إنسانة غير نافعة
٠,٩٣٤١	٣,٤٠٣٦	فكرتي عن نفسي ممتازة
٠,٩٣٤١	٣,٤٠٣٦	أعتقد أنني فاشلة
١,٩٣٩٩	٣,٣٩٧٦	لا أعرف كيف أدافع عن نفسي عندما ينتقدني الآخرون
١,٠١١٦	٣,٣٧٣٥	ليس عندي شيء أفخر به.
١,٠٣٤٥	٣,٣٦٧٥	أتمنى لو كنت إنسانة أخرى
٠,٩٢٦٨	٣,٣٤٩٤	أستطيع أن أنجز الأعمال والمهام التي أكلف بها وأتقنها
٠,٩٦٣٣	٣,٣٣٧٣	صديقاتي أفضل مني.
١,٠٢٢٣	٣,٣٢٥٣	أشعر بالخجل عندما أتحديث أمام الآخرين.
٠,٠٦٩١	٣,١٦٢٧	أنا إنسانة ناجحة
٠,٥٥٣١	٣,٣٥٢٨	المقياس الكلي

يبين الجدول (١) أن أفراد عينة الدراسة سجلن درجات مرتفعة بصورة عامة على عبارات مقياس تقدير الذات كافة، مما يشير إلى ارتفاع كبير في مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة. ويلاحظ أن العبارة التاسعة (عندي صفات جيدة تجعلني أفخر بنفسي) سجلت أعلى متوسط (س = ٣,٩٨١٩) بانحراف معياري يساوي (ع = ٠,٠٢٣٨) مما يشير إلى أن أفراد عينة الدراسة ينظرون إلى أنفسهم نظرة إيجابية إلى درجة كبيرة. ويتضح من الجدول (١) أيضاً أن مستوى تقدير الذات بصورة عامة مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة.

ثانيا: الإجابة عن السؤال الثاني للدراسة:

ما اتجاهات الفتيات العمانيات المشتركات بالفرق الرياضية المدرسية بمنطقة مسقط التعليمية نحو النشاط الرياضي؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة، على كل بعد من الأبعاد الأربعة لمقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي، وعلى كل عبارة من عباراته وتبين الجداول (٢)، و(٣)، و(٤)، و(٥) النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول رقم (٢)

التوصيف الإحصائي لدرجات أفراد العينة قيد الدراسة (ن = ١٦٦)
على بعد الاتجاهات نحو النشاط الرياضي من أجل الصحة واللياقة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
٠,٥٠٣٧	٣,٧٤١٠	أرى أن الممارسة اليومية للرياضة ذات أهمية كبرى للصحة ومقاومة الأمراض.
٠,٦٧٠٣	٣,٥٩٠٤	أهم شيء تفعله الرياضة هو تحسين الصحة.
٠,٦٩٧٧	٣,٥٨٤٣	أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على لياقتي البدنية.
٠,٦٩٢٤	٣,٥٤٨٢	من الضروري ممارسة الرياضة التي لها فائدة صحية كبرى.
٠,٧٠٩٧	٣,٤٥١٨	أهم هدف للرياضة بالنسبة لي هو اكتساب الصحة.
٠,٨٩٠٥	٣,٣٧٣٥	الفوائد الصحية لممارستي للرياضة مهمة جداً بالنسبة لي.
٠,٩٤٤٠	٣,٢٠٤٨	الصحة هي الدافع الرئيسي لممارستي للرياضة.
١,١٥٧٤	٢,٧٩٥٢	لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي تمارس من أجل الصحة.
٠,٧٨٣٤	٢,٢٧٧١	عند اختياري لنشاط رياضي أهتم جداً بفائدته من الناحية الصحية.
٠,٤٣٨١	٣,٣٩٦٣	الاتجاهات نحو النشاط الرياضي من أجل الصحة (البعد ككل).

جدول رقم (٣)

التوصيف الإحصائي لدرجات أفراد العينة قيد الدراسة (ن = ١٦٦)
على بعد الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
٠,٧١١٦	٣,٦٠٨٤	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية أكثر من الفردية.
٠,٨٦٠٧	٣,٥١٢٠	أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.
٠,٦٧٥٨	٣,٤٦٩٩	تكوين الصداقات من خلال الرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي.
١,٠٨٦٣	٣,٠٤٢٢	لا أحب الأنشطة الرياضية الجماعية.
٠,٩٥٦٢	٣,٠٣٠١	أهم شيء تفعله الرياضة هو إتاحة الفرص لي للتواصل مع صديقاتي.
١,٠٧١٠	٢,٨٣١٣	أفضل الأنشطة الرياضية التي أستطيع ممارستها دون مشاركة الآخرين.
٠,٤٥٣٠	١,٢٥٩٠	أفضل أن أمارس الرياضة وحدي.
٠,٣٩٩٣	٢,٩٦٤٧	الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية (البعد ككل).

جدول رقم (٤)

التوصيف الإحصائي لدرجات أفراد العينة قيد الدراسة (ن = ١٦٦)
على بعد الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة تنافسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
٠,٤٦٩٩	٣,٨٠١٢	أشعر بمتعة كبيرة عندما أتنافس مع الآخرين في الرياضة.
٠,٧٠٢٢	٣,٤٦٩٩	أنا مستعدة للتدريب يومياً من أجل أن أكون منافسة قوية.
١,١١٧٢	٣,١٥٦٦	أكره التنافس مع الآخرين في الرياضة.
٠,٩٦٨٧	٣,٠٨٤٣	أتحمل التدريب الطويل والشاق إذا ما اشتركت في المنافسات الرياضية.
١,٠٨١٢	٢,٧٥٣٠	لا يهمني الفوز في الرياضة.
٠,٤٨٢٥	٣,٢٥٣٠	الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة تنافسية (البعد ككل).

جدول رقم (٥)

التوصيف الإحصائي لدرجات أفراد العينة قيد الدراسة (ن = ١٦٦)
على بعد الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة مغامرة وإثارة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
٠,٧٦٤٠	٣,٥٨٤٣	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط ببعض المواقف الخطرة.
٠,٦٥٣٦	٣,٥٧٨٣	أفضل الأنشطة الرياضية التي تتطلب الكثير من الجراحة.
٠,٨٦١٧	٣,٠٥٤٢	أحب الاشتراك بالأنشطة الرياضية الخطرة أكثر من الأنشطة غير الخطرة.
١,٠١٠٤	٢,٩٠٣٦	أفضل الأنشطة الخطرة والمثيرة عن الأنشطة غير الخطرة.
١,٠٦٨٣	٢,٥٨٤٣	لا أحبذ الرياضة التي بها مخاطرة واحتمال الإصابة.
٠,٩٩٥٤	٢,٥١٢٠	لا تناسبني ممارسة الأنشطة الرياضية الخطرة.
٠,٤٥٣٢	٣,٠٣٦١	الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة مغامرة (البعد ككل).

يتضح من الجداول (٢)، و(٣)، و(٤)، و (٥)، أن أفراد عينة الدراسة سجلن درجات مرتفعة في بعدي الصحة واللياقة الذي يحتل المرتبة الأولى، أما الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة تنافسية فقد احتلت المرتبة الثانية، تليها الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة مغامرة، في حين أن الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية تحتل المرتبة الرابعة والأخيرة.

ثالثاً: الإجابة عن السؤال الثالث للدراسة:

هل هناك علاقة بين مستوى تقدير الذات لدى الفتيات العمانيات المشتركات بالفرق الرياضية المدرسية بمنطقة مسقط التعليمية، واتجاهاتهن نحو النشاط الرياضي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على كل بعد من أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط

الرياضي من جهة ومتوسط درجاتهن على مقياس تقدير الذات من جهة ثانية، ويوضح الجدول (٦) التالي النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول رقم (٦)

معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة (ن = ١٦٦)
على كل بعد من أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي
ودرجاتهن على مقياس تقدير الذات

المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
مستوى تقدير الذات مع الاتجاه نحو النشاط الرياضي كخبرة مغامرة	٠,٠٦٣	٠,٤١٧
مستوى تقدير الذات مع الاتجاه نحو النشاط الرياضي كخبرة تنافسية	٠,٢٦٩	٠,٠٠٠**
مستوى تقدير الذات مع الاتجاه نحو النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية	٠,٣٤٤	٠,٠٠٠**
مستوى تقدير الذات مع الاتجاه نحو النشاط الرياضي من أجل الصحة	٠,٣٦١	٠,٠٠٠**

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول (٦) أنه لا يوجد ارتباط ذو دلالة بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات ودرجاتهن على بعد الاتجاه نحو النشاط الرياضي كخبرة مغامرة، في حين أن الجدول يظهر وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات من جهة ودرجاتهن على أبعاد مقياس الاتجاهات الثلاثة الأخرى (الاتجاه نحو النشاط الرياضي كخبرة تنافسية، الاتجاه نحو النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية، والاتجاه نحو النشاط الرياضي من أجل الصحة).

المناقشة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى تقدير الذات لدى الفتيات العمانيات المشتركات بالفرق الرياضية المدرسية، وكذلك التعرف على

طبيعة اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي، وهدفت أيضا إلى تقصي العلاقة بين تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة واتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي.

وخلصت الدراسة إلى أن متوسط تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة كان مرتفعاً، وتعتبر هذه النتيجة منطقية إلى حد بعيد، على اعتبار أن جميع أفراد عينة الدراسة أعضاء في الفرق الرياضية المدرسية، وهو أمر من شأنه أن يؤثر إيجابياً في مدى تقييمهم لأنفسهم نتيجة لامتلاكهم قدرات بدنية ومهارية متميزة، أو نتيجة دعم مجتمع المدرسة ومؤازرته لهم، كما أن ارتفاع مستوى تقدير الذات لديهم، ربما يعزى إلى الأثر الإيجابي الذي يحدثه النشاط الرياضي على مستوى تقدير الذات بصفة عامة. وتتفق هذه النتيجة مع توصل إليه عديد من الدراسات إلى أن ممارسة النشاط الرياضي تسهم في تدعيم ثقة الأفراد بأنفسهم وترفع بالتالي من مستوى تقدير الذات لديهم (Schmals et al., 2007; Lewis, 2006; Abedalhafiz, 2004; Erkut & Tracy, 2002; Pusey, 1993; Jaffee & Ricker, 1999).

وينبغي النظر إلى هذا النتيجة بقدر كبير من الأهمية، فهي تتفق مع الأدب النفسي والتربوي في هذا الشأن، وتؤكد على دور الأنشطة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ، وبالتالي تدعم من الجهود الداعية للارتقاء بالأنشطة الرياضية المدرسية الداخلية أو الخارجية في مدارس التعليم العام في سلطنة عمان.

وخلصت الدراسة الحالية أيضا إلى أن الاتجاهات نحو النشاط الرياضي من أجل الصحة احتلت المرتبة الأولى مقارنة بالأبعاد الأخرى، وهذا يعكس ارتفاع مستوى الوعي الصحي لدى أفراد العينة، ويمكن تفسير ذلك إلى أن خبرات أفراد عينة الدراسة المباشرة باعتبارهم من الممارسات المنتظمة للأنشطة الرياضية، ربما أدت إلى إدراك الآثار الصحية للأنشطة الرياضية. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه بعض الدراسات التي أجريت في الغرب (Grieser et al., 2006; Birtwistle & Brodie, 1991) كما تتفق مع ما توصل إليه

عديد من الدراسات العربية بهذا الشأن (الخاجة، ٢٠٠١، زايد، ورفاقه، ٢٠٠٥، زايد، ٢٠٠٤، وطلبة، ١٩٩٢)، مما يشير إلى أن الاتجاهات نحو الآثار الصحية للرياضة باتت تمثل قاسما مشتركا بين الجميع على الرغم من الاختلافات الثقافية والديموغرافية.

واحتل بعد الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة تنافسية المرتبة الثانية بين الأبعاد الأربعة لمقياس الاتجاهات، وهذه النتيجة تعكس توجه أفراد عينة الدراسة نحو التنافس مع الآخرين وما يمثله ذلك من ارتفاع في مستوى التصميم والتحدي لديهم. وتبدو هذه النتيجة طبيعية إلى حد كبير، فأفراد عينة الدراسة جميعهم من الفتيات الرياضيات اللاتي من المرجح أن تتميز شخصياتهن بصفات التنافسية والإصرار والمثابرة وتحمل المسؤولية (راتب، ١٩٩٧، علاوي، ١٩٩٨)، كما أنه من خلال ملاحظة الباحث المقرونة ببعض المؤشرات (زايد، ٢٠٠٥) أن الفتيات العمانيات بصفة عامة يتميزن بسعيهن المتواصل نحو إثبات الذات والمنافسة حيث يبدو ذلك جليا في أدائهن الرياضي أو الدراسي وغيرهما من المجالات الحياتية الأخرى، ولكن هذا الأمر يتطلب إجراء المزيد من البحوث والدراسات.

وأظهرت النتائج أيضا أن اتجاهات أفراد عينة الدراسة نحو النشاط الرياضي كخبرة مغامرة كانت إيجابية، واحتلت المرتبة الثالثة من بين الأبعاد الأربعة لمقياس الاتجاهات، وهذه النتيجة تعكس توجه أفراد عينة الدراسة نحو الأنشطة الرياضية المرتبطة بالإثارة والمغامرة. وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه بعض الدراسات الغربية (Grieser et al, 2006; Smoll & Schutz, 1980) والعربية (راتب، ٢٠٠١، زايد، ورفاقه، ٢٠٠٤) ويعزى هذا الاختلاف إلى اختلاف البيئات التي أجريت فيها الدراسات، وكذلك اختلاف أدوات القياس المستخدمة، ولكن ذلك يمكن تفسيره في ضوء التركيز المتزايد من وسائل الإعلام وخاصة المرئية منها، التي باتت تعرض الأنشطة الرياضية المتضمنة لدرجات عالية من المخاطرة والإثارة.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية كانت إيجابية بصفة عامة بيد أنها تحتل المرتبة الأخيرة من بين الأبعاد الأربعة لمقياس الاتجاهات. وتفسر هذه النتيجة على أساس أن اتجاهات أفراد عينة الدراسة، وجميعهم من الأعضاء بالفرق الرياضة المدرسية، تتجه نحو الأبعاد الصحية والتنافسية وكذلك المرتبطة بالمغامرة والإثارة، وهي نواحي يظهر أثرها من خلال الأنشطة الرياضية التنافسية في حين أن الجانب الاجتماعي يتحقق من خلال الأنشطة الرياضية ذات الطابع الترويحي أكثر من الأنشطة الرياضية ذات الطابع التنافسي. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه طلبة (١٩٩٢)، وزايد (٢٠٠٤).

وفيما يتصل بالعلاقة بين مستوى تقدير الذات والاتجاهات نحو النشاط الرياضي فقد أظهرت الدراسة وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات من جهة، وكل من الاتجاهات نحو النشاط الرياضي من أجل الصحة واللياقة، وكخبرة اجتماعية وكخبرة تنافسية من جهة أخرى. ويمكن فهم هذا الارتباط من خلال أن مستوى تقدير الأفراد لإمكاناتهم وخصائصهم وقدراتهم التي ربما ترتبط بصورة أو بأخرى بكثير من جوانب الحياة، ومنها المرتبطة بالممارسات الصحية بصفة عامة، ويبدو طبيعياً أن يرتبط تقدير الذات بمدى توجه التلميذات نحو الآخرين، أو بمدى اهتمامهن بفرص التواصل الاجتماعي التي تتحقق من خلال الأنشطة الرياضية.

وفيما يتعلق بوجود ارتباط بين تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة من ناحية، واتجاهاتهن نحو النشاط الرياضي كخبرة تنافسية من ناحية ثانية، يمكن تفسيره بأن تقييم الأفراد لقدراتهم ومهاراتهم ربما يؤدي إلى زيادة رغبتهم في مقارنة تلك القدرات والمهارات بالآخرين، وبالتالي يزداد توجههم نحو التنافس مع الآخرين.

وبصفة عامة فإنه ينبغي النظر إلى ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية بشأن العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات نحو النشاط الرياضي بقدر

من الاهتمام، فعلى الرغم من أنها تبدو علاقة تبادلية أكثر منها علاقة سببية فإنها تسهم في فهم العلاقة بين السلوك الرياضي الفعلي والاتجاهات نحو النشاط الرياضي من جهة وبالعلاقة كلا المتغيرين بمستوى تقدير الذات من جهة ثانية.

وفي الوقت الذي تعتبر فيه هذه الدراسة من الدراسات النادرة التي تطرقت لعلاقة الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بمستوى تقدير الذات، فإنها تفتح الباب أمام المزيد من البحث والاستقصاء لتوفير معلومات من شأنها أن تسهم في تحقيق فهم أفضل لكلا المتغيرين.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة، فإنه يمكن استخلاص التوصيات التالية:

* زيادة الاهتمام بالرياضة المدرسية سواء على مستوى المنهج المدرسي أو على مستوى النشاط الرياضي الخارجي، نظرا لما يحققه النشاط الرياضي من تأثير إيجابي على تقدير الذات فضلا عن العوائد الصحية والاجتماعية والنفسية الأخرى.

* الاهتمام بالنشاط الرياضي ذي الطابع الصحي وكذلك العمل على استثمار الاتجاهات الإيجابية المرتفعة نحو النشاط الرياضي كخبرة تنافسية في إذكاء روح التنافس الإيجابي بين التلاميذ.

* إجراء مزيد من الدراسات لتقصي طبيعة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات، وكذلك علاقة تقدير الذات بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي.

The Level of Self-Esteem of Omani Female Athletes and its Relationship to Attitudes towards Sport Activities

Dr. Kashef N. Zayed

Department of Physical Education Sultan Qaboos University
Sultanate of Oman

Abstract

The study aimed to explore the level of self-esteem of Omani female athletes, and their attitudes towards sport activities. The study also aimed to examine the relationship between self-esteem and attitudes towards sport activities.

To achieve the goals of the study, two instruments have been used: the first for assessing self-esteem, while the other for assessing attitudes towards sport activities which consisted of four sub-domains (1) sport activity viewed as a means of achieving fitness, (2) social experience, (3) adventure and excitement, and, (4) competitiveness. The two instruments were administered on a sample of 166 female Omani athletes from Muscat schools' sports teams within the age category 12 to 15 years.

The results of the study indicated that the sample subjects possess high levels of self-esteem, and that they viewed sport activities as a way to acquire health and fitness, competitiveness, adventure and excitement, and social experience, respectively.

The study also revealed that there are significant differences between self-esteem on the one hand, and attitudes towards the health and fitness outcomes of sport activities, attitudes towards social experiences of sport activities, and attitudes towards competitiveness, on the other hand. No significant correlation between self-esteem and attitudes towards the adventure and excitement experience of sport activities has been found.

المراجع

- ١ - الخاجة، هدى (٢٠٠١). اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني: دراسة مقارنة. مجلة العلوم التربوية. جامعة البحرين. ٢، ٨٠ - ٩٩.
- ٢ - راتب، أسامة (١٩٩٧). علم نفس الرياضة: المفاهيم والتطبيقات. الطبعة الثانية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٣ - زايد، كاشف؛ (٢٠٠٤): تقدير الذات لدى طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وعلاقته بأدائهم الأكاديمي، مجلة دراسات - الجامعة الأردنية، عدد خاص بمؤتمر: الرياضة نموذج للحياة المعاصرة، ٣٢١ - ٣٢٩.
- ٤ - زايد، كاشف؛ والجبالي، مصطفى، والشعيلي، علي (٢٠٠٤). اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات، سلسلة الدراسات النفسية والتربوية، جامعة السلطان قابوس، ٨، ٤٨ - ٧٧.
- ٥ - زايد، كاشف، حسن، عبد الحميد؛ وصديق، سيدة (٢٠٠٥). اتجاهات عينة من الأطفال العمانيين (١٢ - ١٥ سنة) نحو النشاط الرياضي. مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية. جامعة المنوفية. عدد يناير، ١ - ٢٠.
- ٦ - طلبة، محمود (١٩٩٢) دراسة مقارنة في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية بمدينة المنيا. مجلة كلية التربية الرياضية بالهرم، ٣، ٥٩ - ٧٢.
- ٧ - علاوي، محمد حسن. (١٩٩٨). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ٨ - الكندري، أحمد. (١٩٩٢). علم النفس الاجتماعي والحياة المعاصرة. الكويت: مكتبة الفلاح.
- ٩ - المعاينة، خليل (٢٠٠٠). علم النفس الاجتماعي. الأردن: دار الفكر، ص ٨٧ - ٩٥.

- 10 - Abedalhafiz, A. (2004). The relationship between physical activity and self-esteem in Arab-American students, **Dissertations Abstracts International**, 64 (12 - A), 4403.
- 11 - Birtwistle, G. & Brodie, D. (1991). Children's Attitudes towards Physical Activity and Perception of Physical Education, **Health Education Research**, 6, 465 - 478.
- 12 - Boyd, K., & Hrycaiko, D. (1997). The effect of physical activity intervention package on the self-esteem of pre-adolescence and adolescent females. **Education Abstract**, 1/95-11/98
- 13 - Corsini, R. (1984). Self-Esteem. **The Encyclopedia of Psychology**, 1, 289-290.
- 14 - Ebbeck, V.; Gibbons, S.; & Loken-Dahle, L. (2000). Reasons for adult participation in physical activity: An interactional approach, **International Journal of Sport Psychology**, 26, 262-275.
- 15 - Erkut, S. & Tracy, A. (2002). Predicting Adolescent Self-Esteem from Participation in School Sports among Latino Subgroups, **Hispanic Journal of Behavioral Sciences**, 24, 409-29.
- 16 - Gill, D. (1986). Psychological dynamics of sport. Champaign, IL: **Human Kinetics**.
- 17 - Grieser, M.; Vu, M.; Bedo-Rung, A.; Newmark-Sztainer, D.; Moody, J.; Young, D. & Moe, S. (2006). Physical Activity Attitudes, Preferences, and Practices in African American, Hispanic, and Caucasian Girls, **Health Education & behavior**, 33, 40-45.
- 18 - Gross, R. (1992). **Psychology: The science of mind and behavior**, (2nd Ed.), London: Hodder & Stoughton.
- 19 - Jaffee, L. & Ricker, S. (1993). Physical activity and self-Esteem in Girls: The Teen Years, **Melpomene Journal**, 12, 19 - 26.
- 20 - Hardin, S. (1991). The relationship between fitness scores of college-Age students and their attitudes toward physical activity. **Dissertation Abstracts**, 1992 Mar, A 52/09, 3217.
- 21 - Hicks, M.; Wiggins, M.; Crist, R.; & Moode, M. (2001). Sex differences in grade three students' attitudes towards physical activity, **Perceptual and Motor Skills**, 93, 97 - 102.

- 22 - Lewis, O. (2006). Relationship between physical activity, self esteem, and percent body fat to grade point average in higher education students. **Dissertation Abstracts International**, 66 (8 - A), 2857.
- 23 - Marsh, H. & Sonstroem, R. (1995). Importance ratings and specific components of physical self-concept: relevance to predicting global components of self-concept and exercise, **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 17, 84-104.
- 24 - Pusey, M. (1999). Physical activity and self esteem among Navajo adolescents. **Dissertation Abstracts International**, 60 (4-A), pp. 1063.
- 25 - Schmalz, L.; Deane, D.; Birch, D.; & Kirsten, K. (2007). A longitudinal assessment of the links between physical activity and self esteem in early adolescent non - Hispanic females. **Journal of Adolescent Health**, 41, 559 - 565.
- 26 - Shelly, T. (1995). The effect of physical activity on children's self-esteem. Master Thesis, **Dissertation Abstract**, 1992-1996.
- 27 - Singer, R.; Hausenblas, H.; & Janelle, C. (2001). **Handbook of Sport Psychology**, Second Edition, John Wiley & Sons, 636 - 641
- 28 - Smoll, Frank & Schutz, Robert (1980). Children's attitudes toward physical activity: A longitudinal analysis, **Journal of Sport Psychology**, 2, 137 - 147.
- 29 - Terry, J. (1996). Changing habits by changing attitudes, **Journal of Health, Physical Education, Recreation, and Dance**, 48, 13.
- 30 - Weiten, W. & Lloyd, M. (1997). **Psychology applied to modern life**, (5th ed.), Pacific Grove, Ca: Brooks/Cole.

