

## اثر برنامج الدعم النفسي والاجتماعي على تعزيز تقدير الذات للاعبي الكرة الطائرة في وضع الجلوس

معصم طلال عبدالله عكلة سليمان الحوري

جامعة الموصل كلية التربية الأساسية

(قدم للنشر في ٢٠٢١/١٢/١٥ قبل للنشر في ٢٠٢٢/٢/١٣)

### ملخص البحث

هدف البحث الى :

١ اعداد برنامج للدعم النفسي والاجتماعي لتعزيز تقدير الذات للاعبي الكرة الطائرة في وضع الجلوس.

٢ التعرف على اثر برنامج الدعم النفسي والاجتماعي على تعزيز تقدير الذات للاعبي الكرة الطائرة في وضع الجلوس.

٣ التعرف على الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية والفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين لتقدير الذات .

وللتحقق من اهداف البحث افترض الباحث :

١-وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في تقدير الذات للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

٢ وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في درجات مقياس تقدير الذات بين المجموعتين الضابطة التجريبية في الاختبارات البعدية .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته وطبيعة البحث، اما عينة البحث التجريبية فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبي الكرة الطائرة في وضع الجلوس في محافظة نينوى

والبالغ عددهم ( ١٢ ) لاعبا ، اما المجموعة الضابطة فقد تمثلت بلاعبي الكرة الطائرة في وضع الجلوس في محافظة ديالى والبالغ عددهم ( ١٢ ) لاعبا ، كما استخدم الباحث مقياس (تقدير

الذات) والذي قام الباحث باستخدامه كوسيلة لجمع البيانات ، وقد تم تطبيق برنامج الدعم النفسي والاجتماعي على لاعبي المجموعة التجريبية الذي اعده الباحث ، في حين لم تخضع المجموعة

الضابطة لهذا البرنامج ، وجرى تنفيذ البرنامج ب ( ١٢ ) جلسة موزعة بواقع جلستين اسبوعيا ، تم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغير البحث ، واستخدم الباحث البرنامج الاحصائي

( SPSS ) والوسائل الاحصائية المناسبة للبحث .

وتوصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات واهمها :

١ . فاعلية برنامج الدعم النفسي والاجتماعي الذي استخدمه الباحث اذ كان له الاثر الايجابي في تعزيز تقدير الذات للاعبي الكرة الطائرة في وضع الجلوس للمجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج .

٢ . توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى في درجة تقدير الذات للمجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج .

وقد اوصى الباحث بما ياتي :

- ١ . اعتماد مقياس تقدير الذات للاعبين الكرة الطائرة في وضع الجلوس ومحاولة تطبيقه على باقي الفعاليات وخاصة رياضة الخواص .
  - ٢ . ضرورة توعية المدربين على الاهتمام بالبرامج النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة ومنها البرنامج الذي استخدمه الباحث والعمل على تطوير انفسهم من خلال حضور الدورات التدريبية النفسية التي تقام بين فترة واخرى .
  - ٣ . ضرورة وجود المدرب او المرشد النفسي للعمل الى جانب المدرب الفني لجميع الفرق الرياضية، وذلك لمساعدة اللاعبين وتأهيلهم نفسيا الى جانب التأهيل البدني والفني والخطي .
- كلمات مفتاحية:** الدعم النفسي والاجتماعي، تقدير الذات، الكرة الطائرة الجلوس

## The Effect of a Psycho-social Programme on Increasing Self-Esteem of Seated Volleyball Players

Mutasim T. Abdullah Alalaf                      Ogla Sulaiman Alhoory  
University of Mosul, College of Basic Education

### Abstract

This study aims at:

- Preparing the psycho-social programme for increasing self-esteem of seated volleyball players,
- Identifying the effect of the psycho-social programme on increasing self-esteem of seated volleyball players, and
- Identifying the differences between the pre- and post-test of the experimental and control groups and the differences of the post-tests of the two groups in self-esteem scale.

To verify the aims of the study, the following hypotheses have been put:

- There are statistical significant differences between self-esteem pre- and post-tests of the control and experimental groups.
- There are statistical significant differences, in the degrees of self-esteem between the control and experimental groups in the post-tests.

The experimental design has been used for its suitability to the nature of the study. As for the sample of the study, it has been chosen purposefully; the experimental group is represented by the seated players in Ninevah who were (12) and the control group is represented by the seated players in Diala and who were also (12). The self-esteem scale was built and used by the researcher to collect data. Turning to the psycho-social programme, built by the researcher, it has been applied on the experimental group only. This application has been distributed on (12) sessions, (2) sessions per week. The two groups have been checked for equivalence in the variable of the study. To analyze the data, the (SPSS) statistical programme and other statistical tools have been used.

The following conclusions have been arrived at:

1. The appropriateness of self-esteem scale, built by the researcher, for its effect in increasing self-esteem of seated volleyball players in the experimental group .
2. There are statistical significant differences between the pre- and post-tests in self-esteem of the experimental group.

As for the recommendations, the most important ones are:

1. Adopting the scale of self-esteem for seated volleyball players and trying to apply it on other activities especially in disabled sports.
2. The necessity to enlighten trainers to have interest in psychological programmes for the disabled and to develop themselves through attending training sessions from time to time.
3. The necessity of the psychological advisor presence side by side with the technical trainer in all sport teams to help players and qualify them psychologically in addition to the physical, technical, and planning qualifications.

**Key words:** psycho-social programme, self-esteem, seated volleyball

## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة واهمية البحث :

يقاس رقي الامم وتحضر الشعوب بالاهتمام بإنسانية الانسان في شتى صورته التي خلقه الله عليها معاقا او غير معاق، وبما ان الاعاقة هي ظاهرة اجتماعية بجميع مقاييسها، فعليه ان الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة من عدمه ينبثق من واقع المجتمع الذي يعيش فيه المعاق بداية من الاسرة وانتهاء بالمجتمع الكبير بمؤسساته وافراده.

وإذا اخذنا في الاعتبار الاعاقة الحركية كنموذج فهي من اكثر الاعاقات التي تتطلب تضافر الجهود المجتمعية لتخفيف وطئها ، حيث ان هذه الاعاقة غالبا ما تصاحبها اعاقه اخرى او اكثر فتصبح الاعاقه مزدوجة او متعددة وعليه يصبح لزاما على المجتمع تبني التأهيل في هذه الحالة حتى يكون الجميع قادرين على لعب دور ايجابي داخل منظومة المجتمع .

وتبرز اهمية الدراسة الحالية في الوقوف على حجم تقدير الذات كونه تمثل حالة غير سارة تدل على عدم التوافق والتي يصحبها العديد من حالات صعوبة الاندماج للفرد بالمجتمع وبالتالي فهي مؤشر على سلامة اندماج الفرد بالمجتمع من عدمها ، ان الدعم النفسي والاجتماعي لهذه الشريحة ضرورة ملحة من خلال العلاقات الاجتماعية التي من اهم مصادر الدعم النفسي والاجتماعي اذ تشكل درعا واقيا من الانحرافات والعزلة، كما انها تساعد الفرد ان يكون شخصا فعالا في المجتمع لينال تقديره واحترامه، حيث بات من المؤكد ان عدم معرفة الذات بشكل سليم يترتب عليه تقدير سالب للذات.

## ٢-١ مشكلة البحث :

يعتبر علم النفس من العلوم المهمة في وقتنا الحالي لما له من أهمية في حياة الفرد السوي بشكل عام وذوي الاحتياجات الخاصة بشكل خاص من اجل ممارسة حياتهم بشكل سليم والعمل على الدعم المناسب لاحتياجاتهم ووضع البرامج الارشادية والتوجيهية النفسية والاجتماعية من اجل الوصول به الى ما يحقق طموحهم، ان للمدرب النفسي او المرشد او الاخصائي النفسي الدور المهم في الدول المتقدمة لكي يلعب هذا الدور خاصة في الفرق الرياضية العالمية التي تعمل على تطوير فرقها بدنيا ومهاريا ونفسيا، ومن هنا تبلورت فكرة البحث لإيجاد حل لهذه الفئة من خلال دراسة تلامس واقع اللاعبين لما يعانونه من مشاكل نفسية جراء الاهمال وعدم الاهتمام الصحيح بهم، فاللاعب يرى نفسه مهمش ولا يوجد من يكثرث لعوقه ولمشكلاته الاجتماعية التي تتطلب رعاية خاصة من الجميع، مما اثر سلبا على مجرى حياتهم، وهنا اخذ الباحث على عاتقه اعداد برنامج مبني على الدعم النفسي والاجتماعي لهذه العينة للوصول باللاعب الى مرحلة يستطيع من خلالها معرفة وتقييم ذاته والانخراط بالمجتمع وعدم الحساس بالتقدير السلبي المنخفض للذات وتجاوز هذا الاحساس ومن هنا جاءت التساؤلات الاتية للباحث.

١. ماهي درجة تقدير الذات للاعبي الكرة الطائرة في وضع الجلوس في محافظة نينوى ؟

٢. هل الدعم النفسي والاجتماعي المقدم من قبل الباحث خلال فترة تطبيق التجربة ساهم في رفع درجة تقدير الذات ام لا ؟

## ٣-١ اهداف البحث :

١-٣-١ اعداد برنامج للدعم النفسي والاجتماعي لتعزيز تقدير الذات للاعبي الكرة الطائرة في وضع الجلوس.

٢-٣-١ التعرف على اثر برنامج الدعم النفسي والاجتماعي على تعزيز تقدير الذات للاعبي الكرة الطائرة في وضع الجلوس.

٣-٣-١ التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية والفروق في الاختبارات البعديّة للمجموعتين لتقدير الذات .

## ٤-١ فرضا البحث :

١-٤-١ وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تقدير الذات للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

٤-٢ وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في درجات مقياس تقدير الذات بين المجموعتين الضابطة التجريبية في الاختبارات البعدية .

#### ٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو منتخب محافظة نينوى بالكرة الطائرة في وضع الجلوس.

٢-٥-١ المجال المكاني: منتدى شباب الاندلس في مدينة الموصل .

٣-٥-١ المجال الزمني: ٣٠ / ٥ / ٢٠٢١ ولغاية ٦ / ٧ / ٢٠٢١

#### ٦-١ تحديد المصطلحات :

٦-١-١ برنامج الدعم النفسي والاجتماعي: هو سلسلة متصلة من الدعم والرعاية التي تؤثر على الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ، وتمتد هذه السلسلة من افراد الاسرة ومقدمي الرعاية والاصدقاء والجيران والعاملين في مجال الصحة واعضاء المجتمع ضمن علاقات رعاية يومية مستمرة تجمع بين التواصل والتفاهم والحب غير المشروط والتسامح والقبول وتتوسع لتصل الى الرعاية والدعم التي تقدمها الخدمات النفسية المتخصصة.

(ARC. 2009. 10)

ويعرفه الباحث اجرائيا: على انه الدعم النفسي الذي تلقاه اللاعبين وفق برنامج الدعم النفسي والاجتماعي بما يتضمنه من جلسات وفتيات منوعة واجراءات قدمت لهم اثناء تطبيق البرنامج بهدف تحقيق تعزيز تقدير الذات من خلال خفض الشعور بالوحدة النفسية.

٦-١-٢ تقدير الذات: هو مصطلح يشير الى المستوى العام لتقييم الذات واحترامها، ويتضمن هذا المصطلح ادراك الفرد الحسي الذهني لموصفاته، ويعتبر تقدير الذات على انه مقياس تقييمي لوجهات النظر تجاه النفس في التجارب الاجتماعية، العائلية والشخصية.

(Kaur, 2014:1)

ويعرفه الباحث اجرائيا: هو ما يكونه اللاعب من صورة داخلية عن نفسه من خلال تأثير ورؤية المجتمع الخارجية، والتي على اساسها الادراك الذهني لتقييم الذات واهميتها ودورها المنتظر .

٦-١-٣ الكرة الطائرة في وضع الجلوس: وهي التي تمارس من وضع الجلوس، وتشبه الكرة الطائرة للأسوياء من حيث القواعد الرسمية ولكنها تختلف من حيث قياسات الملعب للرجال

والنساء، ويخضع اللاعبون الى التصنيف الطبي حسب نوعية الاصابة حتى يتسنى لهم المشاركة واللعب (عبدالمجيد ، ١٩٩٧ ، ٢٦١).

ويعرفها الباحث اجرائيا : يتفق الباحث مع تعريف عبدالمجيد ويتبنى هذا التعريف اجرائيا في بحثه.

## ٢ - الاطار النظري والدراسات السابقة

### ٢-١ الاطار النظري:

#### ٢-١-١ مفهوم الدعم النفسي والاجتماعي :

يقصد بالدعم النفسي والاجتماعي من وجهة نظر الاتحاد الدولي للصليب والهلال الاحمر ان الدعم النفسي الاجتماعي هو عملية تسهيل التكيف وفقا لتغير طارئ داخل الفرد نفسه او داخل العائلة او ال وبهذا يتم تمكين العوائل من النهوض بسرعة من اثار الازمات ومساعدتهم في التعامل مع هكذا احداث في المستقبل ، ويأتي هذا عن طريق احترام استقلالية وكرامة الفرد وثقته بالتكيف مع المجتمع ، فان الدعم النفسي والاجتماعي يحفز الفرد على التماسك الاجتماعي (IFRCRCS ، ٢٠١٤ ، ٢٥).

#### ٢-١-١-٢ رؤية المجتمع لبرنامج الدعم النفسي والاجتماعي :

تشمل رؤية المجتمع لذوي الاحتياجات الخاصة على عدد من الآراء حددتها برامج الدعم النفسي والاجتماعي بالاتي :

اولا : نحن بأمس الحاجة الى تصحيح المفاهيم عن الاعاقة بشكل عام وعن الاعاقة الحركية بشكل خاص ، ان المعاق حركيا ليس الشخص المصاب بالشلل او البتر الضعيف العاجز الذي يستثير الشفقة لدينا ، وليس هو بالضرورة ضعيف العقل وامتدني التفكير ، فقد ترى الكثير من المعاقين حركيا لديهم قدرات وامكانيات متميزة في الفهم والادراك والانتباه والتفكير والاستدلال ، فيجب علينا الا نغفل عن هذه الجوانب .

ثانيا : اننا بفهمنا الخاطئ عن الاعاقة الحركية ونظرتنا للمعاق من خلال المفهوم المشوه ، فقد تكون لديه فكرة عن نفسه انعكاسا لتعاملنا معه فتغيب قدراته الكامنة وتتزوي ، فاذا كنا لا نرى فيه سوى قدم لا تسعى ويد لا تبطش ولسان لا يفصح ، فنكون قد حددنا له بفكرتنا عنه اطارا لا

يخرج منه وهو الضعف والقصور والعجز ، وبالتالي عندما وضعناه ضمن هذا الإطار وحددنا تحركاته ونقوم نحن نيابة عنه بكل احتياجاته ، فهنا تكمن المشكلة بالاعتماد علينا ويفقد الحاجة الى الاعتماد على نفسه من خلال الضيق الذي حددناه له سلفا ، وهنا يأتي السؤال السنا بحاجة الى تغيير مفاهيمنا عنه حتى يستطيع ان يغير هو نفسه ؟

ثالثا: نحن كأفراد وباحثين واكاديميين ومتخصصين ومجتمع بكافة قطاعاته ومؤسساته لنا دور يناط بنا هو القيام به تجاه ذوي الاحتياجات الخاصة ( سيبرود ، ٥٦ ، ٢٠١١ ) .

#### ٢-١-٢ مفهوم تقدير الذات :

يعتبر تقدير الذات من المواضيع المهمة التي كانت ومازالت في الصدارة في البحوث النفسية ، اذ تعيش في زمن وعصر ملئ بالتغيرات السياسية والاقتصادية والثقافية التي لها تأثير مباشر على الفرد فتزيد من معدلات الاضطرابات النفسية والجسمية لتجعل الفرد يعيش عدم توافق سليم ، بحيث يؤثر تأثيرا جوهريا على شخصيته وذاته مما يؤدي الى خلل في احد الاجهزة الا وهو تقديره لذاته (سليمان، ١٩٩٢ ، ٨٨ ) .

#### ٢-٢-١-٢ اهمية تقدير الذات :

حيث ان الفرد يعزو انجازاته ويستمد تعزيزات سلوكه من ذاته فيتوقع منه في هذه الحالة درجة مرتفعة من تقدير الذات مقارنة بفرد اخر لا يحصل على تعزيزات لتقديره لذاته نتيجة لاعتقاده انه يحقق ما يحقق ويعجز عن تحقيق ما يعجز عنه لا اعتمادا على قدراته وامكانياته بل يعتمد على العوامل الخارجية ، ويصبح تقديره لذاته بوصفه شخصا فعالا ومنجزا تقديرا ضئيلا ( فرج ، ١٩٩١ ، ٩ )

#### ٢-٢-١-٣ مستويات تقدير الذات :

##### ١- تقدير الذات المرتفع :

اذ يعتبر الافراد انفسهم على قدر من الاهمية ويستحقون الاحترام والتقدير ، ويكون لديهم فكرة كافية لما يظنونه صحيحا ، ويتمتع صاحب هذا المستوى بالتحدي ولا يخاف الشدائد

##### ٢- تقدير الذات المتوسط :

يعتبر افراد هذا النوع ممن يقعون بين تقدير ذات المرتفع والمنخفض من حيث الصفات ، ويتحدد تقدير الذات من قدرتهم على عمل الاشياء المطلوبة منهم .

### ٣ - تقدير الذات المنخفض :

اذ يعتبر الافراد غير هامين وغير محبوبين وهم غير قادرين على فعل الاشياء التي يودون فعلها او عملها كما يفعل الاخرين ، وان صاحب هذا النوع من التقدير يميل الى ضعف الثقة بالذات والحاجة الى ان يكون شخصا اخر ( شايح ، ٢٠١٣ ، ٦٩ ) .

#### ٢-١-٢-٤ تقدير الذات لذوي الاحتياجات الخاصة :

هل يعاني ذوي الاحتياجات الخاصة من تقدير للذات منخفض في الرياضة ؟

لقد اقتربت العديد من الدراسات في هذا المجال ان المعاقين يمتلكون مستوى منخفض لتقدير الذات مقارنة مع اولئك الذين يتمتعون بحالة صحية نموذجيا ، حيث اجريت دراسة من قبل ( برايدل ، ٢٠١٣ ) ان ٧٥٪ من المعاقين يمتلكون تجارب سلبية في ممارسة الرياضة ، تمثلت هذه التجارب من عدم قدرتهم للانضمام في الالعاب ، والخوف من السقوط والفتل وعدم الوصول للأداء والمستوى الذي كانوا يعتقدون انهم يجب ان يكونوا فيه .

ويؤكد ( فوكس وكورين ١٩٨٩ ) ان مفهوم تقدير الذات في الرياضة متعدد الواجه بحيث يتكون من ، القوة ، التكيف ، الكفاءة الرياضية لدى المعاقين فان الغالبية العظمى تتعامل مع المعاق على انه يمتلك كفاءة رياضية اقل في حالة مقارنته بالأسوياء ، حيث اظهرت الدراسات ان الكفاءة الرياضية الاعلى تحقق تقدير ذات اعلى ، فهل هذا يعني ان المعاقين لديهم تقدير ذات رياضي اقل ؟

اذ يعتبر الانغماس والمشاركة في الفرق الرياضية عامل مهم في تعزيز تقدير الذات لدى الفرد، حيث علق احد المشاركين في اولمبياد المعاقين ( البارلمبية ) ٢٠١٢ والحاصل فيها على الميدالية الذهبية قائلا " ان الاعاقة لن توقفك من تحقيق اهدافك " وكانت هذه الرسالة التي اراد بها ان يوصلها للعالم وبما فيهم ذوي الاحتياجات الخاصة .( Mooney ، 2021. 6- 1).

#### ١-٤-١-١ تأهيل المعاقين :

يعد المجال الرياضي لونا ابداعيا للجمال والفن والرقص والتقدم ، ولرياضة المعاقين ابعاد جديدة لهذا الوعي والتقدم ولكن بصيغة انسانية .

ولكي لا تكون الاعاقة حاجزا بين المعاق والنشاط الرياضي يتحتم علينا تنمية القدرات الطبيعية للمعاق وتهيئته وظيفيا وحركيا لا عادته كعضو فعال في المجتمع وبما يضمن اعتماده على النفس في حياته الجديدة ما بعد الاعاقة وتحقيق الفائدة المرجوة والمجتمع جراء ذلك .



فالممارسة الرياضية تعد من الناحية التطبيقية جزءا مهما من تأهيل وعلاج المعاقين وتعمل على تنمية قدراتهم وموهبهم ليشاركوا بفاعلية في المجتمع ، يمثل العوق احدى الظواهر التي اهتم بها المختصون في ميادين الطب والاجتماع والتربية بغية التعرف على هذه الظاهرة من حيث طبيعتها ومسبباتها وطرائق الوقاية منها ان امكن والاعاقة قد تكون حركيا او عقليا ، حيث الشخص الذي يعاني من احدى انواع الاعاقة يطلق عليه المعاق اي فقدان جزءا من قدراته او احدى حواسه وتم علاجه واستقرت حالته مع ثبات الاعاقة مهما اختلفت نسبة الاعاقة (النعيمي ، ٢٠١٠ ، ٦ )

### ٢-١-٥-٣ اهمية ممارسة الكرة الطائرة في وضع الجلوس :

تعد لعبة الكرة الطائرة جلوس نشاطا ترويحيا تنافسيا تهدف الى تأهيل المعاق صحيا ونفسيا وشغل اوقات الفراغ وتحقيق الانجاز للحصول على البطولات المحلية والدولية ، ويقبل على ممارسة الكرة الطائرة جلوس الكثير من المعاقين لما لها من خصائص ومميزات ايجابية في تطوير قابلياتهم وقدراتهم المختلفة ، اذ اصبحت تمارس كنشاط تنافسي على مستوى العالم ، حيث تعزز ظهور لعبة الكرة الطائرة جلوس في العام ( ٢٠٠٩ ) ، اذ نظمت روما الدورة الاولمبية التي اشترك فيها ( ٤٩٩ ) لاعب يمثلون ( ٣٩ ) دولة ، وفي عام ، اي ان في عام ( ٢٠٠٠ ) بدأت البطولات الدولية وفي نفس العام وافق الاتحاد الدولي لرياضة المعاقين ان يعتمد هذه اللعبة ضمن البرنامج الرسمي للبطولات الدولية والذي جرى في مدينة ( هارلم ) بهولندا تحت مظلة الاتحاد الدولي، وفي ( ٢٠٠٩ ) تم قبول هذه اللعبة في البرنامج الاولمبي ، حيث تشبه لعبة الكرة الطائرة للأسوياء من حيث القوانين والانظمة ولكنها تختلف من حيث قياسات الملعب ( عبدالستار ، ٢٠١٤ ، ٧٥ ) .

### ٢-٢ الدراسات السابقة :

#### ٢-٢-١ دراسة Nemjek (٢٠١٧) :

#### " تقدير الذات للمعاقين بدنيا دراسة مقارنة "

هدفت الدراسة الى التعرف على حالة تقدير الذات لدى المعاقين بدنيا ومقارنة درجاتهم ما بين الافراد النشطين والغير نشطين ، قسمت عينة الدراسة الى مجموعتين الاولى الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم وهي المجموعة ( النشطة ) ، والتي بلغ عددها ( ٨٨ ) ، اما المجموعة الثانية تألفت من الافراد الذين لا يمارسون اي شكل من اشكال الرياضة في وقت فراغهم وضمت

( ٩٨ ) فرد، استخدم الباحث مقياس تقدير الذات لروزنبرغ كطريقة بحث رئيسية ، واستخدم اختبار بيرسون كاي سكوير لتحديد الاختلافات لفقرات المقياس، اذ اظهرت نتائج المقارنة لمعدلات كل فقرة من فقرات المقياس ماب ين المعاقين الممارسين والغير ممارسين للرياضة ، واسفرت النتائج تتمتع عينة الممارسين للرياضة بتقدير ذات اعلى بالمقارنة مع اولئك الذين يعيشون حياة روتينية بدون ممارسة النشاطات الرياضية .

### ٣ - اجراءات البحث

#### ١-٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث .

#### ٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

#### ١-٢-٣ مجتمع البحث :

لغرض تحقيق أهداف أي بحث يتوجب أولاً التعرف على المجتمع الأصلي بخصائصه لأن استخدام أية وسيلة تعد حالة غير كاملة ما لم يتم وصف مجتمع الدراسة بشكل دقيق ، إذ أن لكل مجتمع صفات خاصة به ، لذا فمن الضروري وصف المجتمع من اجل اختيار وسائل الاختبار المناسبة . ( الهنداوي ، ١٩٩٩ ، ٨٧ )

واشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس والبالغ عددهم (٢٠٦) وموزعين على ( ١٩ ) ناديا ولجنة فرعية وهي ( وسام المجد ، الولاء ، الشموخ ، ديالى ، صلاح الدين ، بابل ، هيت ، النجف ، كربلاء ، واسط ، المثنى ، الديوانية ، ذي قار ، الناصرية ، البصرة ، ميسان ، نينوى ، شنونه ، ديالى ، الفلوجة ) والجدول (١) يبين ذلك :

الجدول (١)  
يبين عدد أفراد مجتمع البحث

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
١	وسام المجد	١٢	٨	ديالى	١٢	١٥	ذي قار	١٢
٢	الولاء	١٢	٩	شنونه	١٠	١٦	الناصرية	١٠
٣	الشموخ	١٢	١٠	واسط	١١	١٧	ميسان	١١

١٠	المتنى	١٨	١٠	بابل	١١	١٢	نينوى	٤
١٠	البصرة	١٩	١٠	الديوانية	١٢	١٠	صلاح الدين	٥
			١٢	النجف	١٣	١٠	هيت	٦
			١٠	كربلاء	١٤	١٠	الفلوجة	٧
٢٠٦							المجموع	

### ٣-٢-٢ عينة البحث :

تم اختيارها بالطريقة العمدية والتي تعني "اختيار الباحث للعينة التي يرى من وجهة نظره أو وجهة نظر الخبراء أو معرفة بعض المعالم الإحصائية لمجتمع معين وخصائصه أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً سليماً". (علاوي وراتب ، ١٩٩٩ ، ١٤٤ )

أما عينة التطبيق (التجريبية والضابطة) فقد تكونت من ( ٢٤ ) لاعباً يمثلون نادي نينوى وديالى ، فقد تم توزيعهم على عينة تجريبية وعينة ضابطة وبواقع (١٢) لاعب لكل مجموعة تم اختيارهم بصورة عمدية للأسباب الآتية :

- ١- يسهل للباحث التواصل مع اللاعبين .
- ٢- تعاون إدارتي الناديين .
- ٣- انفصال الناديين عن بعضهما واختلاف الكادر التدريبي بينهما لإبعاد احتمال التلوث .

### ٣-٣ التصميم التجريبي للبحث :

وإن التصميم هو خطة وهيكل واستراتيجية البحث التي يمكن بواسطته التوصل إلى إجابات لأسئلة البحث وضبط المتغيرات . ( الخطيب ، ٢٠٠٣ ، ٥٣ )

ولمعرفة أثر المتغير المستقل على المتغير التابع ، تم تجريب التصميم التجريبي (تصميم المجموعتين المتكافئة ذات الاختبارات القبليّة والبعدية) حيث تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين التجريبية والضابطة ومن ثم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية فقط وبعدها تم إجراء الاختبارات البعدية لمعرفة اثر البرنامج .

### ٣-٤-١ الأجهزة المستخدمة

- جهاز حاسوب ( لابتوب )

### ٣-٤-٢ الأدوات ووسائل جمع البيانات:

- استخدام مقياس تقدير الذات .
- اعداد برنامج الدعم النفسي والاجتماعي مستعينا من الاطر النظرية في اعداد البرامج بما يتلأم مع اهداف البحث .
- المصادر والمراجع العلمية المتعلقة بالبحث.
- الدراسات السابقة.

### ٣-٥-٥ تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات :

يشير فاندالين (١٩٨٥) إلى انه "على الباحث تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث". (فاندالين وآخرون ، ١٩٨٥ ، ٣٩٨ ) وعلى هذا الأساس أجرى الباحث اختبارات التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات التي لها علاقة بالبحث والمتمثلة بالمتغيرات الآتية :

### ٣-٥-١ التكافؤ في تقدير الذات:

ويبين الجدول (٢) المعالم الإحصائية لتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير تقدير الذات باستخدام الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) في الحاسوب الآلي .

### الجدول ( ٢ )

#### المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة لتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة

Sig الاحتمالية	قيمة ( ت ) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
0,43	0,77	10,23	٨٩.٢٣	11,٠٧	89,02	درجة	تقدير الذات

يبين الجدول قيمة (ت) المحسوبة لكل متغير مع الاحتمالية (sig) ويتضح أن الفروق غير معنوية ، اذ تبين ان قيمة الدلالة الاحتمالية (sig) لمتغير تقدير الذات هي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) لهذه الفقرات مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يعني ان العينتين متكافئتين.

### ٣-٦-٦ متغيرات البحث وكيفية ضبطها

تتميز البحوث التجريبية بوجود المتغيرات المستقلة والمتغيرات التابعة ، فضلا عن المتغيرات الخارجية فلا بد من ضبطها واتاحة المجال للمتغيرات المستقلة وحدها للتأثير في المتغيرات التابعة ، وفيما يأتي توضيح لهذه المتغيرات :

### ٣-٦-١ المتغير المستقل :

يتمثل المتغير المستقل في البحث ( برنامج الدعم النفسي والاجتماعي ) الذي يسعى الباحث الى قياس مدى تأثيره للظاهرة التي تباها .

### ٣-٦-٢ المتغير التابع :

وقد شمل المتغير التابع على :

١- تقدير الذات

### ٣-٦-٣ المتغيرات الدخيلة ( غير التجريبية ):

تؤثر المتغيرات الدخيلة في سلامة التجربة ، ويتم تحديدها من خلال اجراءات السلامة الداخلية والخارجية ، وفي ضوء ذلك تم التحقق من السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي

### ٣-٦-٣-١ السلامة الخارجية :

قام الباحث بضبط المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في سير تجربة البحث من اجل تحقيق مبادى السلامة الخارجية وهي :

### ٣-٦-٣-٢ تفاعل الظروف التجريبية :

تمت السيطرة على هذا المتغير من خلال قيام الباحث بضبط عدد من العوامل منها :  
١ . مكان اداء التجربة : تم تطبيق وتنفيذ البرنامج في منتدى شباب ورياضة الاندلس / مدينة الموصل.

٢ . زمن اداء التجربة : ان الزمن المحدد لتنفيذ التجربة كان واحدا ، اذ بلغ ( ٦ ) اسابيع بدا من يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٥/٣٠ ولغاية ٢٠٢١/٧/٦ بواقع جلستين اسبوعيا وبزمن قدره ٤٥ دقيقة للجلسة الواحدة .

٣ . ادارة الجلسات : تمت ادارة الجلسات من قبل الباحث بالاستعانة بتوجيهات اساتذة مختصين وبمساعدة مدرب الفريق وتحت اشراف ومتابعة السيد المشرف .

### ٣-٦-٣-٣ تداخل المواقف والبرامج التجريبية :

تمت السيطرة على هذا المتغير من خلال عدم تعرض افراد العينة لأي تجربة اخرى اثناء سير البرنامج .

### ٣-٧ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق مقياس تقدير الذات بتاريخ ٢٠٢١/٥/٥ على عينة مكونة من (١٠) لاعبين يمثلون نادي صلاح الدين ، وان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية هو التحقق مما يأتي :

- مدى وضوح فقرات المقياس بالنسبة للاعبين .
- الاجابة عن التساؤلات ان وجدت .

وقد اسفرت نتائج تطبيق التجربة الاستطلاعية عن ما يأتي :

- وضوح فقرات المقياس للاعبين .
- احتساب الزمن الذي استغرقه اللاعب عند الاجابة ، اذ كانت ٥-١٢ دقيقة لكل مقياس .

### ٣ - ٨ صياغة البرنامج:

ان هدف البحث هو التعرف على اثر برنامج الدعم النفسي على تعزيز تقدير الذات ، الامر الذي يتطلب اعداد البرنامج بما يتلأ مع اهداف وطبيعة البحث ، ولذلك قام الباحث بالإجراءات الاتية :

- الاطلاع على العديد من المصادر العلمية التي تناولت كيفية بناء البرنامج .
- الاطلاع على العديد من المصادر التي تقدير الذات .
- تم اعداد الصيغة الاولى للبرنامج وعرضه على عدد من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والتربوي الملحق ( ٢ ) ، للتأكد من مدى ملائمة الاهداف والانشطة المستخدمة وعدد الجلسات، فضلا عن الفترة الزمنية ومدى ملائمتها لأفراد العينة .

### ٣-٨-١ التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٥/٥/٢٠٢١ على عينة مكونة من (١٠) لاعبين يمثلون نادي صلاح الدين الذين طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية الخاصة

بالمقياس وكان الهدف من اجراء التجربة ما يأتي :

- تهيئة متطلبات الجلسة مثل الحاسبة ( اللابتوب ) .
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي تصادف اعضاء عينة البحث .
- وبناء على ذلك تم تحديد وتهيئة مكان وزمان انعقاد الجلسات بما يتناسب مع حضور المجموعة التجريبية .

### ٣-١٠ تطبيق التجربة النهائية :

بعد الانتهاء من اعداد البرنامج واختيار عينة البحث ، تم تنفيذ البرنامج على عينة البحث التجريبية وفق الاجراءات الاتية لتحقيق اهداف البحث :

- ١- تحديد عدد جلسات البرنامج ب ( ١٢ ) جلسة وبواقع جلستين اسبوعيا .
- ٢- تم تنفيذ جميع الجلسات في ( قاعة الاندلس ) في مدينة الموصل ، في تمام الساعة (١٠:٠٠) صباحا من يومي الاحد والثلاثاء على التوالي من كل اسبوع .
- ٣- تعريف افراد المجموعة التجريبية بطبيعة العمل ، مع المحافظة على سرية ما يدور اثناء الجلسات .
- ٤- ترتيب الجلسات وتحديد الخطوات لتنفيذها والجدول ( ٣ ) يبين ذلك .
- ٥- تحديد موعد الجلسة الاولى للبرنامج التي بدأت يوم الاحد الموافق ٣٠/٥/٢٠٢١ .

٦- تحديد موعد الجلسة الختامية للبرنامج والتي انهى فيها الباحث جلساته يوم الثلاثاء

الموافق ٢٠٢١/٧/٦،

٧- تم اجراء الاختبار القبلي يوم الاربعاء ٢٦/٥/٢٠٢١ .

وبعد استكمال البرنامج تم اجراء الاختبار البعدي بحضور السيد المشرف في يوم

الخميس ٢٠٢١/٧/٨ .

### لجدول (٣)

يبين تسلسل جلسات البرنامج وعنوانها وتاريخ انعقادها

تسلسل الجلسة	عنوان الجلسة	تاريخ انعقادها	الساعة	الاسابيع
الاولى	التعريفية	الاحد ٢٠٢١٢/٥/٣٠	١٠:٠٠ ص	الاول
الثانية	العلاقات الاجتماعية	الثلاثاء ٢٠٢١/٦/١	١٠:٠٠ ص	الاول
الثالثة	الرضا عن الحياة	الاحد ٢٠٢١/٦/٦	١٠:٠٠ ص	الثاني
الرابعة	اتخاذ القرارات	الثلاثاء ٢٠٢١٢/٦/٨	١٠:٠٠ ص	الثاني
الخامسة	الطمأنينة النفسية	الاحد ٢٠٢١٢/٦/١٣	١٠:٠٠ ص	الثالث
السادسة	ممارسة الهوايات	الثلاثاء ٢٠٢١٢/٦/١٥	١٠:٠٠ ص	الثالث
السابعة	التفكير الايجابي	الاحد ٢٠٢١٢/٦/٢٠	١٠:٠٠ ص	الرابع
الثامنة	حل المشكلات	الثلاثاء ٢٠٢١٢/٦/٢٢	١٠:٠٠ ص	الرابع
التاسعة	الثقة بالنفس	الاحد ٢٠١٢/٦/٢٧	١٠:٠٠ ص	الخامس
العاشرة	البناء العقلي	الثلاثاء ٢٠٢١/٦/٢٩	١٠:٠٠ ص	الخامس
الحادية عشر	ضبط الانفعالات	الاحد ٢٠١٢/٧/٤	١٠:٠٠ ص	السادس
الثانية عشر	الختامية	الثلاثاء ٢٠١٢/٧/٦	١٠:٠٠ ص	السادس

### ٣-١١ الوسائل الاحصائية المستخدمة

لاجل التحقق من اهداف البحث استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة باستخدام البرنامج

الاحصائي ( SPSS ):

٤ - عرض النتائج

٤-١ عرض النتائج ومناقشتها

٤-١-١ عرض ومناقشة نتائج الهدف الاول: اعداد برنامج للدعم النفسي والاجتماعي لتعزيز تقدير الذات للاعبين الكرة الطائرة في وضع الجلوس.

وقد تحقق هذا الهدف من خلال اعداد برنامج الدعم النفسي والاجتماعي الذي تكون من اثنا عشرة جلسة غطت في مجملها محاور الوحدة النفسية وتقدير الذات الذي استقر عليها المقياس، اذا استوفى هذا البرنامج الشروط المتعارف عليها علمياً وكما موضح في ملاحق هذا البحث، ويعد هذا البرنامج أحد أهم الأدوات المكتملة لتحقيق أهداف البحث الأخرى.

٤-١-٢ عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني: التعرف على اثر برنامج الدعم النفسي والاجتماعي على تعزيز تقدير الذات للاعبين الكرة الطائرة في وضع الجلوس.

لغرض التعرف على اثر برنامج الدعم النفسي والاجتماعي على تقدير الذات قام الباحث بمقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي باستخراج قيمة (t) الجدولية وجاءت النتائج كما في الجدول ٤.

#### الجدول ( ٤ )

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار تقدير الذات

دلالة الفروق	قيمة Sig	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات				المجموعة
				البعدي		القبلي		
				ع±	س	ع±	س	
معنوي	0,000	2,07	2,37	8,37	98,87	10,23	89,28	الضابطة
معنوي	0,000	2,07	10,02	8,88	119,23	11,07	89,02	التجريبية

من خلال الجدول (٤) تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ بالاختبار القبلي ( 89,28 ) بانحراف معياري (10,23) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (98,87) وبانحراف معياري (8,37)، ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام اختبار (t) ، وظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة (2,37) هي اكبر من قيمة (t) الجدولية (2,07)، وبذلك كانت الفروق معنوية للمجموعة الضابطة التي لم تتلقى برنامج الدعم النفسي والاجتماعي المقترح ، مما يدل على ان مدرب الفريق يستخدم اسلوب ناجح مع اللاعبين رغم انه لا يشمل جلسات مستقلة لهذا الموضوع وهذا ما اكدته نتائج هذا البحث حيث تطور تقدير الذات للاعبين اثناء فترة التدريب وهذا مؤشر واضح على تحسين النتائج في الاختبارات البعدية .



اما فيما يتعلق بالمجموعة التجريبية فقد اظهر الجدول (٤) ان الوسط الحسابي قد بلغ بالاختبار القبلي (89,02) وانحراف معياري (11,07) ، في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (119,23) وانحراف معياري (8,88) ، ولمعرفة الفروق بين الاختبارين تم استخدام اختبار (t) ، وظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة (10,02) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية (2,07) ، وبذلك كانت الفروق معنوية ويعود ذلك الى التدريبات الاعتيادية للاعبين و الى جلسات البرنامج وهو المتغير الوحيد الذي طرا على هذه المجموعة ، ويعزو الباحث ان البرنامج اسهم بشكل واضح على تطور الجانب الفكري لدى اللاعبين و التكيف مع المواقف والاحداث وبالتالي زيادة وعي اللاعبين لذاتهم وتعزيزها ( vany pere.1992) ، حيث ان برامج التوجيه والدعم النفسي تهدف الى مساعدة اللاعب على استثمار امكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول ، فنجد اهدافا تتناسب وتتفق مع امكانياته نتيجة لفهمه لنفسه وبيئته لكي يحقق ما يمكن من النمو والتكامل في الشخصية . ( الحوري ، ٢٠١٦ ، ٧٥ )

٤-١-٣ عرض ومناقشة نتائج الهدف الثالث : التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية والفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين الذات .

#### الجدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة ( t )

المحتسبة ودلالة الفروق بين المجموعتين في متغير تقدير الذات

المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	قيمة Sig	دلالة الفروق
	البعدية		البعدية					
	س	ع±	س	ع±				
تقدير الذات	98,87	8,37	119,23	8,88	5,19	2,07	0,000	معنوي

- تقدير الذات فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة (98,87) ، بانحراف معياري (8,37) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (119,23) ، بانحراف معياري (8,88) ، وظهرت قيمة (t) المحسوبة (٥,١٩) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,٠٧) ، وبذلك فان الفروق معنوية بالنسبة لمتغير تقدير الذات ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث ذلك الى جلسات برنامج الدعم

النفسي والاجتماعي حيث يذكر (عبدالفتاح ) الى العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته كثيرة ، منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع ان يستغلها بما يحقق له الفائدة، ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية وبالأفراد الذين يتعامل معهم ، فاذا كانت البيئة تهيب للفرد المجال والانطلاق والابداع، فان تقديره لذاته يزداد ، اما اذا كانت البيئة محبطة ونضع العوائق امام الفرد بحيث لا يستطيع ان يستغل قدراته ولا يستطيع تحقيق طموحاته فان الفرد لذاته ينخفض ، هذا فضلا عن ان نمو تقدير الذات لا يتأثر بالعوامل البيئية فحسب ، ولكنه يتأثر بعوامل دائمية وسمات شخصية ( عبدالفتاح ، ١٩٨٧ ، ٢١ ) .

ويرتبط تقدير الذات بالشخصية الايجابية ويتفق هذا مع رأي ( Erkut 2000 ) الذي يؤكد ان تقبل الذات ومحاولة تحسين انفسنا ومن ثم تحسين الذات يجب ان تتميز بالخاصية الايجابية المرتفعة ( Erkut . 2000 . 345 ) .

لقد كان لبرنامج الدعم النفسي والاجتماعي دور مهم في تحقيق التوازن بين اللاعب وامكانياته من جهة وبين بيئته من جهة اخرى ، ولكي يتحقق هذا الجانب لا بد من تنمية قدرتهم على فهم الذات والوعي السليم له ، وزيادة الثقة بالنفس لدى اللاعبين وتنمية مهارتهم في التعامل الايجابي مع الضغوط النفسية المحيطة وحل المشكلات ومساعدتهم على تقبل وضعهم الحالي والتكيف مع الاعاقاة من خلال التشجيع ومحاولة دمجهم مع المجتمع والتعامل بواقعية مع المحيط ، اذ تحسن مستوى تقدير الذات هو احد اهم متغيرات الشخصية والتي تمثل وقاية وحصانة في مواجهة الافكار السلبية والقدرة على المواجهة الناجمة للوحدة النفسية من جانب ، ومن جانب اخر يعد اهم متغير في حياة اللاعب وشخصيته على الاطلاق ، ويبقى هذ المتغير يؤثر في سلوكه طول حياته .

## ٥ - الاستنتاجات والتوصيات

### ١-٥ الاستنتاجات :

١ . فاعلية برنامج الدعم النفسي والاجتماعي الذي استخدمه الباحث اذ كان له الاثر الايجابي في تعزيز تقدير الذات للاعبين الكرة الطائرة في وضع الجلوس للمجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج .

٢ . اثر برنامج الدعم النفسي والاجتماعي على نتائج الاختبارات البعدية بفروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

## ٢-٥ التوصيات :

- ١ . اعتماد مقياس تقدير الذات للاعبين الكرة الطائرة في وضع الجلوس ومحاولة تطبيقه على باقي الفعاليات وخاصة رياضة الخواص .
- ٢ . ضرورة توعية المدربين على الاهتمام بالبرامج النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة ومنها البرنامج الذي استخدمه الباحث والعمل على تطوير انفسهم من خلال حضور الدورات التدريبية النفسية التي تقام بين فترة واخرى .
- ٣ . ضرورة وجود المدرب او المرشد النفسي للعمل الى جانب المدرب الفني لجميع الفرق الرياضية، وذلك لمساعدة اللاعبين وتأهيلهم نفسيا الى جانب التأهيل البدني والفني والخططي .

## المصادر :

١. سبيريدو، اندريا واخرون (٢٠١١) :الدعم النفسي والاجتماعي للمعاقين ، بوابة التربية الرياضية ، منتدى الرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة ، الحزمة التدريبية للصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي .
٢. شايح ، عبدالله مجلي (٢٠١٣) : تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الاساسي بمدينة صعدة، المجلد ٢٩-العدد الاول مجلة دمشق .
٣. سليمان، السيد عبدالرحمن(١٩٩٢) : بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة اطفال المرحلة الابتدائية، قطر ، مجلة علم النفس، العدد(٢٤)، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب .
٤. عبدالمجيد ، مروان ابراهيم (١٩٩٧) : الالعاب الرياضية للمعاقين ، عمان ، الاردن ، دار الفكر ناشرون وموزعون .
٥. الهنداوي؛ علي والزغلول؛ عماد (2002) : مبادئ أساسية في علم النفس، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
٦. الحوري، عكلة سليمان (٢٠١٦) : علم النفس الرياضي (رؤية معاصرة ) ، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
٧. الخطيب، جمال محمد(٢٠٠٣): تعديل سلوك الإنسان ،دار حنين للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن.
- ٨ النعيمي، خالدة ابراهيم (٢٠١٠) : البرامج الحركية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة،

المكتبة الوطنية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات .

٩. عبدالستار، ماهر عبدالاله (٢٠١٤) : مستوى اللاعب اداء اللاعب الحر وعلاقته بترتيب الفريق في بطولة الجمهورية بالكرة الطائرة من الجلوس رجال ، مجلة كلية التربية، جامعة بغداد، المجلد ٢٩ العدد ١ .

١٠. عبدالفتاح، فاروق سلامة(١٩٨٧ ) : مقارنة الذكاء نحو تقدير الذات في الطفولة والمراهقة ، دراسة ميدانية، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، مجلد ٢ ، العدد ٣ .

١١. علاوي ، محمد حسن وراتب ، أسامة كامل ( ١٩٩٩ ) : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط ٢ ، دار الفكر العربي .

١٢. فاندالين ، ديو بولد ب وآخرون (١٩٨٥) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة : محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط ٣ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .

١٣. فرج، صفوت (١٩٩١) : مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتها بالانقباض والعصابية، مجلة دراسات نفسية، تصدر عن رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية " رانم ك 1 ، ج 1 ، القاهرة

14.Action for the rights of children (2009). "Foundation module 7: Psychosocial support" . Retrieved from: <http://www.arc-online.org> .

15.Erkut, S. (2000). "Puertorican Early Adolescents Self-esteem Patterns". **Journal of Research on Adolescent**, 10 (3), 339-364.

16.International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2014). **Psychological Interventions: A Handbook**.

Retrieved from: <http://www.cstsenline.org>

17.Kaur, K. (2014). " Self-Esteem of the Children with Learning Disabilities". **Golden Research Thoughts**, 4(3), 1-6.

18.Mooney, M. (2021). " How Sport can Impact on Self-Esteem: A Disability Perspective". Retrieved from:

19.Nemček, D. (2017). “ Self-Esteem in People with Physical Disabilities: Differences Between Active and Inactive Individuals”. Journal of Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae, 57 (1), 3

ملحق ( ١ )

جامعة الموصل

كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيري اللاعب

تحية طيبة :

فيما يأتي مجموعة من الفقرات تعبر عن تقدير الذات.. راجين تفضلكم بقراءة فقرات المقياس والاجابة عليها بوضع علامة ( صح ) امام كل فقرة وتحت البديل المناسب لك ( موافق بشدة ، موافق ، محايد ، غير موافق ، غير موافق بشدة ) علماً أنه لا توجد اجابة صحيحة او خاطئة فكل اجابة تعتبر صحيحة كونها تعبر عن رأيك الشخصي تجاه نفسك .

ملاحظة : اجابتك لا يطلع عليها سوى الباحث وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

مع فائق الشكر والتقدير .

الاسم الثلاثي :

النادي :

العمر :

التوقيع :

ت	الفقرات	بدائل الاجابة			
		موافق بشدة	موافق	محايد	لا اوافق بشدة
١	صراخ الجمهور يثيرني ويمعني من التركيز على ادائي				
٢	احاول التفوق على خصمي بالرغم من كون مستواه يفوقني				
٣	انظم ادائي كلما زادت اثاره المباراة				
٤	افقد التحكم في انفعالاتي عندما يستفزني الخصم				
٥	افكر بضرورة مجاراة المنافس بالتركيز على نقاط ضعفه				
٦	تشجيع الاصدقاء يزيد كفاحي واجتهادي				
٧	اعمل بشكل مجد لتحسين مستواي				
٨	احرص على تصاعد الاداء اذا كان خصمي قوياً				
٩	افكر بكيفية خداع الخصم مهما كانت مهارته عالية				
١٠	ارى ان جهدي مع الفريق يذهب هباءاً منثوراً				
١١	احاول الظهور بمستوى يوهني لتمثيل المنتخب الوطني				
١٢	انظم جهدي لأداء نهاية جيدة للمباراة				
١٣	التشجيع الذاتي غير مجدي لزيادة اندفاعي في اللعب				
١٤	تراعي اسرتي مشاعري				
١٥	اشعر بالرضا كوني لاعباً أساسياً بالفريق				
١٦	احافظ على اللعب بجدية في ملعب الخصم وامام جمهوره				
١٧	اتردد عند الارسال لأنني لا اجيده بدقة				
١٨	اقابل الكلمات النابئة من الجمهور بالمثل				
١٩	ارى ان نظرة المجتمع قاصرة تجاه عوقنا				
٢٠	اتخلص من الكرة بأسرع وقت ممكن لان مهارتي غير جيدة				
٢١	احرص على ابراز قدراتي بعد اي اخفاق				
٢٢	يتصاعد حماسي باللعب مع اقتراب المباراة من نهايتها				
٢٣	انا غير مهتم بين كوني اساسياً او اجلس على				

					مسطبة البدلاء
					٢٤ افكر في ادائي المهارى اثناء التدريب او المباراة
					٢٥ لدي القدرة على الاندماج السريع مع اي لاعب جديد
					٢٦ احاول المحافظة على هدوني في المباريات الصعبة
					٢٧ عندما يبدأ الفريق الخصم بالتقدم ابذل جهداً مضاعفاً لتعديل النتيجة
					٢٨ اود لو تشرع قوانين خاصة بفننتنا
					٢٩ ادرك تماماً بانني غير مؤهل لتمثيل الفريق
					٣٠ الاهتمام ببناء الملاعب يقتصر على الاسوياء
					٣١ استطيع تحديد نقاط ضعفي مقارنة بزملائي
					٣٢ استطيع العودة السريعة لمستواي بعد الاصابة

ملحق ( ٢ )

يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين وأماكن عملهم

ت	الأسماء	الاختصاص	مكان العمل
١	ا.د. ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٢	ا.د. عامر سعيد الخافاني	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل
٣	ا.د. عبد الودود احمد خطاب الزبيدي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
٤	ا.د. مها صبري حسن	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة كركوك
٥	ا.د. مؤيد عبد الرزاق الحسو	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٦	ا.د. كامل عبود حسين	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
٧	ا.د. نبراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٨	ا.د. ثامر محمود ذنون	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل
٩	ا.د. علي قادر عثمان	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة السليمانية
١٠	ا.م.د. علي مطير حميدي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان
١١	ا.م.د. سعد عباس الجنابي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت

كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل	علم النفس التربوي	أ.م.د. ذكرى يوسف	١٢
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	أ.م.د نغم خالد الخفاف	١٣
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	أ.م.د. رافع ادريس عبد الغفور	١٤
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	أ.م. د وليد ذنون يونس	١٥