

تقدير الذات وعلاقته بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

أ.محمد زعيلق أ. طاهر بوجمل أ.عيسى زعيلق

ملخص الدراسة:

ان الهدف العام لهذه الدراسة هو معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين تقدير الذات وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، وقد اعتمدنا على المنهج الوصفي، وقد شمل بحثنا على عينة من لاعبي كرة القدم لأندية القسم الجهوي الثاني وعددهم 80 لاعب، واعتمادا على الاشكالية العامة التالية: هل من الممكن أن تكون هناك علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم تم صياغة الفرضية العامة وهي كالتالي: هناك علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، وقد اعتمدنا في دراستنا على عدة أساليب إحصائية وهي النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، أسلوب جوتمان، الأسلوب الإحصائي T ، الأسلوب الإحصائي ك²، محصورين بالاطار المكاني والزمان، حيث أجريت الدراسة بولاية الأغواط للسنة الدراسية 2012/2013. اضافة الى ذلك تم الاعتماد على أدوات جمع البيانات وهي مقياس تقدير الذات ل عبد الرحمان صالح الأزرق، ومقياس قلق المنافسة الرياضية لمارتينز (تعريب أسامة كامل راتب). وقد تم التوصل الى النتائج التالية وهي: إن أفراد العينة يملكون تقدير ذات عالي، وكذلك يملكون قلق منافسة مرتفع، وأيضا علاقة المتغيرين كانت في اتجاه واحد وهو ايجابي أي كلما زاد تقدير الذات زاد قلق المنافسة عند لاعبي كرة القدم وأن هذه العلاقة محدودة ضمن الحدود النفسية للاعب.

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات _ قلق المنافسة _ كرة القدم

Study Summary

The general aim of this study is to know the nature of the relationship between self-esteem and the anxiety of sport competition among football players. we relied on the descriptive approach, our research included that on a sample of football players of the second regional division with 80 players. Depending on the general problematic: Is it possible that there is a relationship-ship between self-esteem and the anxiety of sport competition among football players ?, the general hypnosis formed as "" There is a relationship between them among football players "" . On our study we relied on many statistical appriaches which are: percentage, average Arithmetic, standard deviation Pearson correlation, Guatman style and statistical method. These approaches are bound by the temporal spatial framework. The study was conducted in the state of Laghouat for the school year 2012/213n addition to that, we also relied on data collection tools and its the scale of anxiety of sport competition for Martinez and translated into Arabic by (Oussama Kamel Rateb). By the end, we have reached the following results: there is a high competition of anxiety and also the relationship of the two variables was in one direction which is positive that's mean the more self- esteem the more anxiety of competition among football players and the rela Within the psychological of the player

Keywords: self-esteem _ competition anxiety _ football

مقدمة:

أصبح السيكولوجيون يولون أهمية بالغة لفهم شخصية الرياضي و تقديره لذاته و مدى ارتباط ذلك بميزة القلق بصفة عامة وبجالة قلق المنافسة الرياضية بصفة خاصة مع مراعاة خصوصية الرياضة و المؤثرات التي تحيط بالرياضي وكل هذا قصد التنبؤ بسلوك هذا الأخير و بالدوافع المؤثرة فيه وذلك بقصد التحسين والرقى بالنتائج الرياضية.

فموضوع تقدير الذات احتل مركزا هاما في نظريات الشخصية، كما اعتبر من العوامل التي تؤثر تأثيرا كبيرا على السلوك، فالسلوك حصيلة خبرات الفرد الاجتماعية، وهو إحساس الفرد بذاته، وقد ذكرت "مارجريت ميد" أن إحساس الفرد بذاته هو نتيجة لسلوك الآخرين نحوه.

فالذات عند "مارجريت ميد Margaret Meed" ظاهرة اجتماعية ونتاج اجتماعي، وترى "ميد" أنه يمكن أن تنشأ عدة ذوات تمثل كل منها مجموعة من الإستجابات مستقلة بدرجة أو بأخرى، ومكتسبة من مختلف الجهات الاجتماعية، فقد تنمو لدى الشخص مثلا ذات عالية تمثل الإتجاهات التي تعبر عن العائلة وذات أكاديمي وتمثل الإتجاهات المعبرة عن المستوى العلمي، وذوات أخرى كثيرة بحسب أوجه النشاط الذي يقوم به الشخص. (سعد، د ت ص 143)

ولعل العامل النفسي من أهم العوامل التي تؤثر على مستوى الرياضي باعتبار أن المنافسة الرياضية تمثل مصدرا هاما للتوتر النفسي و ظهور القلق لدى الرياضي بسبب ارتفاع متطلباتها وبسبب تراكم الضغوطات النفسية و الفيزيولوجية و ظهور حالات انفعالية ملائمة تعيق الأداء الجيد مما يؤدي لا محالة إلى عدم التحكم في السلوك والتأثير السلبي على النتيجة و الأداء و على اللاعب. حيث نجد الكثير من اللاعبين لهم نفس القدرات الرياضية و الكفاءة العالمية لكن يختلفون في شخصيتهم والحالة النفسية والاستقرار الانفعالي أثناء المنافسة و يظل النصر حليف الرياضي الذي يستطيع أن يتحكم في انفعالاته.

فقد توصل "هورتيز" إلى أن الفرد الذي يدرك أنه غير متقبل من الجماعة الاجتماعية التي ينتمي إليها يقدر نفسه تقديرا منخفضا. (الأنصاري 1989. ص 185)

ويرى الباحث "ميسونوف" "Maisonneuve" أن تقدير الذات مرتبط بمقارنة اللاشعور بين الأنا المثالي، أي ما يصبوا الشخص إليه (أريد أن أكون) وبين الأنا الواقعي كما يدركه آنيا، أي ما هو محقق (ما هو كائن). (خليفة، د ت ص 94)

1. مشكلة:

ان ما نشاهده في بطولة الجهوي الثاني لكرة القدم الكثير من الانفعالات والاضطرابات النفسية كالتوتر و القلق و نقص التركيز و غيرها من الضغوطات النفسية التي تظهر على اللاعبين لأنفسه الأسباب بالرغم من أن البطولة في هذا المستوى أقل ما يقال عنها أنها دون المتوسط لوجود الكثير من الأسباب فهذا ربما ليس لنقص في التحضير البدني والتقني و كذا الخططي، بل غالبا ما يكون الجانب النفسي عاملا واضحا وذو أهمية بالغة، وكذلك فإن النظرة الدونية للذات تمنع من تطور مستوى الرياضي وبالتالي ينعكس عليه وعلى الفريق بالسلب.

ولقد اعتبر علماء النفس الرياضي ظاهرة القلق سلاحا ذو حدين فإما أن يكون يلعب دور المحفز المساعد للاعب وإما أن يلعب دور المعرقل من خلال تأثيره السلبي على نفسيته وبالتالي الضرر بمستوى الأداء والإنجاز في المنافسات ويرجع ذلك لمجموعة من الأسباب من أهمها عدم تقديره لقدراته وإمكاناته (صبحي، كسرى، 1997 ص 12)

و هناك عدة مراحل للقلق و هي ما قبل البداية و مرحلة قلق المنافسة و ما بعدها، وبما أن مستوى القلق مرتبط باختلاف تكوين الشخصية للفرد فإن تقدير الذات جزء مهم في تكوين شخصية هذا الأخير بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة يستطيع من خلالها التنبؤ بمستواه، وكثيرا ما نلاحظ أن لاعبي كرة القدم لا يقدرون أنفسهم بصفة إيجابية لذا تفاقمت لديهم ظاهرة القلق وتظهر عليهم من خلال مستوى الأداء المتوسط والردئ أحيانا، وهذا ما نلاحظه في السنوات الأخيرة على اللاعب الجزائري

الذي أصبح لا يتميز بروح المثابرة الطموح المرتفع و روح التنافس من اجل الوصول إلى الهدف المرسوم ، وأغلب ما يبررون به سلبية أدائهم في المباريات هو القلق من المنافسة وهذا ما أدى بنا لنطرح الاشكال العام التالي: هل يمكن أن توجد هناك علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟ ومن خلال الاشكال العام نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

- 1- هل يمكن لتقدير الذات المرتفع أن يحقق القلق المطلوب في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟
- 2- هل تقدير الذات المنخفض يكبح القلق المطلوب في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

2. الفرضيات:

1.2 الفرض العام: توجد هناك علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

2.2 الفرضيات الجزئية:

- 1- وجود المستويات الجيدة لتقدير الذات يحقق قلق المنافسة الرياضية المطلوب
- 2- يؤدي التقدير المنخفض للذات إلى كبح القلق المطلوب في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم
- 3- أهمية البحث: تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يلي:
 - متغيرات نفسية لها دور في التنبؤ بتصرفات اللاعب و مردوده داخل الميدان فيجب معرفة أن أغلب المواقف التي تظهر ناتجة عن القلق الغير مطلوب وفي الغالب ينتج ذلك عن انعكاس التقدير العالي أو المنخفض للذات على قلق المنافسة الرياضية.
 - كما نبه لأهمية هذا المتغيران في ميدان التحضير النفسي للاعبين و الإدراك الحقيقي لقدرات اللاعب هذا من جهة.
 - و من جهة أخرى تشير الدراسة إلى أهمية إيجاد برنامج لتنمية تقدير الذات لدى اللاعبين كما هو موجود في باقي التخصصات، إضافة إلى أنها تعتبر خطوة لمواصلة البحث في المجال النفسي عند لاعبي كرة القدم و تقوم بتقديم الإرشادات الايجابية للاهتمام بتقدير الذات لدى اللاعبين، وهذا ليس على سبيل الحصر بل بالإمكان أن تواصل البحوث في مختلف الرياضات وأيضا على مختلف الأفراد الرياضيين وغير الرياضيين.
4. أسباب اختيار الموضوع: إن سبب اختيار موضوعنا يرجع إلى أسباب ذاتية وموضوعية فلأسباب ذاتية تكمن في:

- رغبة البحث في المجال النفسي للرياضي وخاصة عند لاعبي كرة القدم باعتبار أن هذا الجانب مهم نوعا ما.
- الميل الشخصي لكل ما تقدمه رياضة كرة القدم.
- إيماننا منا بضرورة أهمية تقدير الذات ودورها في التقليل من ظاهرة القلق.

أما الأسباب الموضوعية:

- تعود في مجملها إلى قلة الدراسات الأكاديمية والبحوث العلمية حول موضوع تقدير الذات وارتباطه بقلق المنافسة الرياضية.
- محاولة اكتشاف الرابط الموجود بين تقدير الذات وحالة القلق عند الرياضيين بحيث من الممكن أن يكون لهذا الأخير علاقة كبيرة مع ذات الرياضي
- التنبؤ بحلول من شأنها مساعدة الرياضي على فهم ذاته ومحاولة التحكم في القلق أثناء المنافسات الرياضية خاصة وهو ينشط في هذه الدرجة المتواضعة من تصنيف البطولة الوطنية، وما يعاناه الرياضي من ضغوط مختلفة.

5- أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى مايلي:

- تحديد العلاقة بين تقدير الذات و قلق المنافسة الرياضية لدى اللاعبين عموما.
- تحديد مدى العلاقة بين مستويات تقدير الذات و قلق المنافسة الرياضية لدى اللاعبين .
- إبراز الفروق في القلق من المنافسة بين اللاعبين ذوي التقدير المرتفع و المنخفض للذات.
- التعرف على تقدير الذات عند اللاعبين و بالتالي التنبؤ بسلوكاته.
- إعطاء صورة للمدرب من أجل معرفة مستوى قلق المنافسة الرياضية عند اللاعب انطلاقا من تقديره لذاته.
- الوصول باللاعب إلى تقدير قدراته كما يراها.

6. التعاريف الاجرائية:

1.6 تقدير الذات: هو مجموعة الأحكام التي يصدرها الفرد نحو ذاته و يمكنه هذا الحكم من تقويم قدراته العقلية والجسمية والاجتماعية والشخصية، كما يعتبر تقدير الذات الحكم التقييمي لتلك القدرات خاصة عند مواجهة مواقف الحياة

2.6 قلق المنافسة الرياضية: هو التوتر النفسي لما سيواجهه الرياضي من أخطار وإصابات أو خوف أثناء المنافسة كنوع من الاستعداد النفسي الذي يجب الخطر.

7. الأطر النظرية لتقدير الذات:

1.7 تعريف تقدير الذات: يعرف "Sevegny سفسني" تقدير الذات بقوله انه شعور بقوة و ضعف الفرد و قبول ذاته و تحمل كامل مسؤولياته لتأكيد ذاته من أجل الوصول إلى أهدافه المرجوة.. Zenden : 1996. P 134

و أكد عكاشة محمود فتحي أن العلماء قد استخدموا مصطلح تقدير الذات على انه مجموعة من الأحكام الشخصية التي يراها الفرد عن نفسه كمحصلة لخصائصه الانفعالية

و العقلية و الجسمية ، فهو اقرب إلى مصطلح " تقويم الذات "من خلال المكونات السلوكية و الانفعالية للشخصية، لذا نجد "Bonner" قد أكد على أن تقدير الذات هو الأسلوب الذي يدرك به الفرد نفسه في علاقاته مع الآخرين (عكاشة،1990ص10)

كما أشار " الشماع نعيمة " أن مفهوم تقدير الذات هو الإطار المرجعي الذي يعطي القوة والمرونة للسلوك الإنساني و لذلك فان أهمية مفهوم تقدير الذات بالنسبة لدراسة علم النفس التربوي من المسلمات التي لا تقبل الجدل (الشماع،1988،ص85)

أما سليمان عبد الرحمن سيد فرأى أن تقدير الذات عبارة عن تقييم يقوم به الفرد نحو ذاته فضلا عن كونه تقدير و تعبير سلوكي يعبر الفرد من خلاله عن مدى تقديره لذاته، و هذا التقدير من قبل الفرد يعكس شعوره بالجدارة و الكفاية. (السيد،1996ص103)

و إبراهيم عبد الرحمن و عبد الحميد محمد فرؤيته لتقدير الذات هو تقييم وجداني للشخص لكل ما يملكه من خصائص عقلية و مادية و قدرة على الأداء، و يعتبر حكما شخصيا للفرد على قيمته الذاتية في أثناء تفاعله مع الآخرين أي اجتماعيا، ويعبر عنه من خلال اتجاهات الفرد نحو مشاعره ومعتقداته و تصرفاته كما يدركها الآن في اللحظة الراهنة. (عبد الحميد،1994ص38)

و قطب رشيدة عبد الرؤوف عرفته على أنه كل ما يعطيه الفرد من تقديرات للصفات الحسنة والسيئة من حيث درجة توافرها في ذاته، أو مدى إعتزاز الفرد بنفسه أو بمعنى آخر مستوى تقييمه لنفسه. (عبد الرؤوف 1998ص331)

عرف " كوير سميت 1968م" تقدير الذات على أنه تقييم يضعه لنفسه ويعمل على المحافظة عليها، ويتضمن تقدير الذات، اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه هام وقادر وناجح وكفؤ، أي أن تقدير الذات هو "حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية" كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه أو معتقداته عنها، وهكذا يكون

تقدير الذات بمثابة خبرة ثانية ينقلها الفرد إلى الآخرين عن طريق التقارير اللفظية والسلوك الظاهر. : p. smith1968 (14) وعرفه روزينوج " بأنه اتجاهات الفرد الشاملة، سلبية كانت أو موجبة نحو نفسه كما يعرفه الدكتور عبد الرحمان صالح الأزرق، بالتقويم الذي يضعه الفرد عن نفسه، وتتصل بخصائصه وأمط سلوكه -الحسنة والسيئة- التي تتوافر لديه ويعتقد بها في حياته.

(Rosenberg p: 28)

2.7 تقدير الذات و التوافق النفسي:

ذهب " ريشارد " إلى الاعتقاد أن تقدير الذات أو قدرة المرء على تقبله لذاته جانب هام من التوافق، و يرتبط بتوفير الذات صفات من قبيل الاعتماد على الذات ومشاعر الثقة بالنفس و إحساس الفرد لكفاءته و البعد عن السلوك الدفاعي و تقبل الخبرات الجديدة واحترام الذات و قدرة المرء على أن يعيش مع نفسه في هدوء و سلام. (سوين، 1979 ص369) و يرجع كل من " جولتساين و ماسلو و البورت و سلوليفان و هونري و روجرز": المرض النفسي إلى ما يؤدي إلى الانحراف بمسار تحقيق الذات و ثباته، وينمو كوسيلة للدفاع عنها و لتجنب القلق الذي يصيبه كما أن روجرز يعتبر المرض النفسي نتيجة وجود قوة بين الذات الواقعية و الذات المثالية. (إسماعيل د ت ص165)

3.7 الثقة بالنفس المثلى: إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة في النفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتمشى مع قدراتهم، فهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد مما يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم، ولا يحاولون إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم.

وإنما يجب أن يمتلك الرياضيون المهارات البدنية والمهارية حيث أن كلا منها يدعم الآخر فالرياضي الذي يمتلك الثقة في النفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديه الثقة الزائفة (أسامة كامل، 1990 ص333) أما سليمان عبد الرحمن سيد فرأى أن تقدير الذات عبارة عن تقييم يقوم به الفرد نحو ذاته فضلا عن كونه تقدير و تعبير سلوكي يعبر الفرد من خلاله عن مدى تقديره لذاته، و هذا التقدير من قبل الفرد يعكس شعوره بالجدارة و الكفاية.

(السيد، 1996 ص103)

و إبراهيم عبد الرحمن و عبد الحميد محمد فرؤيته لتقدير الذات هو تقييم وجداني للشخص لكل ما يملكه من خصائص عقلية و مادية و قدرة على الأداء، و يعتبر حكما شخصيا للفرد على قيمته الذاتية في أثناء تفاعله مع الآخرين أي اجتماعيا، ويعبر عنه من خلال اتجاهات الفرد نحو مشاعره ومعتقداته و تصرفاته كما يدرکها الآن في اللحظة الراهنة. (عبد الحميد، 1994 ص38) و قطب رشيدة عبد الرؤوف عرفت على أنه كل ما يعطيه الفرد من تقديرات للصفات الحسنة والسيئة من حيث درجة توافرها في ذاته، أو مدى إعتزاز الفرد بنفسه أو بمعنى آخر مستوى تقييمه لنفسه. (عبد الرؤوف 1998 ص331)

8. الأطر النظرية لقلق المنافسة:

1.8 تعريف لقلق المنافسة: يقدم الدكتور: " ب -ستينكهون STEINCROHN - p (1950) عدة تفاسير

للقلق و منها " القلق هي حالة من الخوف الدائم، يعيش الفرد على إثرها مشغول البال لا شعوريا أو هي حالة الهروب من الخطر المهدد للفكر و الجسد، خطر ذا مصدر داخلي أو خارجي، داخلي لأن مركز الصراع الأنا) الذي يريد الإشباع المرفوض عامة من طرف المجتمع (و الأنا الأعلى الذي لا يتوقف من إعطاء الأوامر و النواهي، خارجي لأن مركز الصراع ما بين الذات كحامل للدوافع و الحاجات و الرغبات، و المحيط كمحيط لتلك الدوافع والرغباتو هذا هو موضوع دراستنا". (Steincrohn1975.P6. 12.13.24)

2.8 العوامل المسببة للقلق المجال الرياضي:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم. و بينما يستطيع البعض منهم التحكم و السيطرة على درجة القلق ، فان الآخر يخفف في تحقيق ذلك ، و من ثم يتأثر الأداء سلبيا و خاصة في أثناء المنافسة ، حسب " بيكير BECKER " 1992 ، ولقد تمكن من تصنيف الأحداث المسببة للانهايار إلى بعض المجموعات أين اعتبر أنه بغض النظر عن الأمراض الجسدية ، فالحالات الأكثر انتشارا تظهر عند نقص الحب الذاتي ، و من البيديهي ، أن الوضعية الرياضية يمكن لها خلق هذا الشعور (BAKKER 1992 . P108) .

9. الاجراءات المنهجية للدراسة:

1.9 منهج الدراسة: انطلاقا من طبيعة الدراسة و البيانات المراد الحصول عليها معرفة طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والقلق من المنافسة الرياضية لدى اللاعبين ، فقد استخدمنا في الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي

2.9 حدود الدراسة:

1.2.9 الحدود الموضوعية: تتحدد الدراسة الحالية في عينة الدراسة المتمثلة في عينة من لاعبي كرة القدم صنف أكابر لأندية القسم الجهوي الثاني لولاية الأغواط.

و بأدوات ديناميكية :تمثلة في مقياس تقدير الذات و مقياس القلق من المنافسة الرياضية.

2.2.9 الحدود المكانية: تتحدد الدراسة المكانية بولاية الأغواط، بحيث تكون موزعة على مواقع تواجد لاعبي الأندية، أو مقرات الأندية.

3.2.9 الحدود الزمانية: الجانب النظري: بداية من 22 نوفمبر إلى غاية 21 أبريل 2011.

الجانب التطبيقي: بداية من 04 أبريل إلى غاية 06 جوان 2011.

عملية الدمج والتوافق بين الجانبين النظري والتطبيقي مستمرة حتى نهاية الدراسة.

3.9 الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بزيارة أولية كانت في نهاية شهر نوفمبر (2012) على مستوى بعض أندية القسم الجهوي الثاني لكرة القدم بولاية الأغواط كان الهدف منها مدى تقبل اللاعبين بعض أسئلة الاستمارة وفهمها، كما طرحنا على بعض اللاعبين أسئلة ودخلنا في مناقشة حول الموضوع، بغية الوصول إلى الأهداف التالية:

- صياغة إشكالية البحث
- جمع أكبر عدد من البيانات والمعلومات الخاصة بالبحث.
- معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته و خصائصه.

ثم قام الباحثان بزيارة ميدانية أخرى كان الهدف منها تطبيق أدوات البحث على العينة الاستطلاعية، و معرفة مدى تقبلهم لأسئلة المقياسين وبالتالي وقفنا على أهم النقاط التي كانت غامضة، وقد اقتصرنا الدراسة الاستطلاعية على 20 لاعب من الفرق التالية:

- الاتحاد الرياضي لبلدية الأغواط.
- مولودية القعدة افلو.

- الإتحاد الرياضي لبلدية افلوا.

4.9 أدوات البحث:

اعتمدنا في بحثنا هذا على مقياس نفسي عبارة عن استبيان مقنن كأداة لجمع البيانات والمعلومات الخاصة بالدراسة، وبعد ذلك قام الباحثان بملاحظة اقتراحات المحكمين والذين اجمعوا بالاتفاق على، ملائمة وصلاحيه الأداة، إجازة حذف العبارة المحذوفة من كل مقياس.

- تحسين صياغة العبارات التي رأى المحكمون ضرورة إعادة صياغتها. (مقياس تقدير الذات، مقياس قلق المنافسة الرياضية)

5.9 الخصائص السيكومترية للمقياسين:

1.5.9 ثبات مقياس تقدير الذات:

باستعمال معامل الارتباط "بيرسون" (معامل الارتباط قبل التصحيح):

$$r = 0.60 \quad r = \frac{n \sum(x.y) - \sum x . \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x^2)][n \sum y^2 - (\sum y^2)]}}$$

وباستعمال أسلوب "جوتمان" "Guttman" لتصحيح معامل الارتباط:

ويستخدم هذا الأسلوب في التصحيح عندما لا يتساوى تباين النصف الأول والثاني من الاختبار، كما أنه يصلح في حالة تساوي التباينين (بن سعد، 2013 ص 29) والصيغة كالتالي:

$$r = 0,80$$

$$r = 2 \left(1 - \frac{S_1^2 + S_2^2}{S} \right)$$

ومنه نلاحظ من خلال معطيات أن قيمة معامل الثبات هي 0.80 وبالتالي هي قريبة من 1+ وهذا يدل على أن المقياس ثابت.

2.5.9 صدق مقياس تقدير الذات:

لقياس صدق المقياس استعملنا الصدق الظاهري والصدق التمييزي.

- الصدق الظاهري: يعتمد على منطقية محتويات الإختبار ومدى ارتباطها بالظاهرة المقاسة، وقد يطلق عليه اسم(صدق السطح) كونه يدل على المظهر العام للاختبار(بن سعد، 2013 ص 33). وهنا قمنا بتحكيم المقياس عن طريق 5 محكمين.

- الصدق التمييزي : باستعمال طريقة المقارنة الطرفية حيث يتم ترتيب درجات عينات لاعبي كرة القدم في المقياس من الأدنى الى الأعلى وأخذ نسبة 27% من درجات أعلى التوزيع و 27% من درجات أدنى التوزيع ماعدهه 10.

- ثم حساب معامل الصدق بالأسلوب الإحصائي "T"

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{N - 1}}}$$

جدول رقم(01): يمثل القيم المحسوبة والمجدولة لمتغير تقدير الذات

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	العدد	المتوسط الحسابي	التباين	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
متغير	المجموعات الدنيا	5	92	13	12.23	2.31	8	0.01
تقدير الذات	المجموعات العليا	5	68.8	1.25	/	/	/	/

بالرجوع إلى الجدول الإحصائي نجد أن "ت" المحسوبة 12.23 أكبر من "ت" المجدولة 2.31 عند درجة الحرية 8 وعند مستوى الدلالة 0.01 وهذا يدل على أن المقياس صادق.

3.5.9 ثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية:

يحسب ثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية بنفس الطريقة التي قيس بها ثبات مقياس تقدير الذات وذلك باستعمال معامل الارتباط "بيرسون" (معامل الارتباط قبل التصحيح):

$$r = 0.63$$

$$r = \frac{n \sum(x.y) - \sum x. \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

وباستعمال أسلوب "جوتمان" "Guttman" لتصحيح معامل الارتباط:

ويستخدم هذا الأسلوب في التصحيح عندما لا يتساوى تباين النصف الأول والثاني من الاختبار، كما أنه يصلح في حالة تساوي التباين والصيغة كالتالي:

$$r = 0.75$$

$$r = 2 \left(1 - \frac{S_1^2 + S_2^2}{S} \right)$$

ومنه نلاحظ من معطيات الجدول أن قيمة معامل الثبات هي 0.75 وبالتالي هي قريبة نوعا ما من 1+ وهذا يدل على أن المقياس ثابت.

4.5.9 صدق مقياس قلق المنافسة الرياضية:

لقياس صدق المقياس استعملنا أيضا الصدق الظاهري والصدق التمييزي.

- الصدق الظاهري: تمثل في تحكيم المقياس عن طريق 5 محكمين.
- الصدق التمييزي: باستعمال طريقة المقارنة الطرفية حيث يتم ترتيب درجات عينات لاعبي كرة القدم في المقياس من الأدنى إلى الأعلى وأخذ نسبة 27% من درجات أعلى التوزيع و 27% من درجات أدنى التوزيع ماعدهه 10.
- ثم حساب معامل الصدق بالأسلوب الإحصائي "ت" "ت".

$$r = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{N - 1}}}$$

جدول رقم (01): يمثل القيم المحسوبة والمجدولة لمتغير قلق المنافسة

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	العدد	المتوسط الحسابي	التباين	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
متغير قلق المنافسة	المجموعات الدنيا	5	90	17.25	14.76	2.31	8	0.01
	المجموعات العليا	5	68	25	/	/	/	/

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ بالرجوع إلى الجدول الإحصائي نجد أن "ت" المحسوبة 14.76 أكبر من "ت" "T" المجدولة 2.31 عند درجة الحرية 8 وعند مستوى الدلالة 0.01 وهذا يدل على أن المقياس صادق.

6.9 مجتمع الدراسة وخصائص العينة:

1. 6.9 مجتمع الدراسة:

الذين سوف تجرى عليهم الدراسة كما يقصد بهم كامل أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة ويتمثل في دراستنا جميع لاعبي القسم الجهوي الثاني لولاية الأغواط ويضم 8 أندية وكل نادي يشارك ب 25 لاعبا موزعة في الجدول التالي:

6.9 2. خصائص العينة

جدول رقم (03): يمثل عدد لاعبي فرق القسم الجهوي الثاني

من خلال الجدول رقم (03) تم سحب عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة " عدد أفراد العينة الذين أجريت عليهم

اسم النادي أو الفريق	عدد اللاعبين المنخرطين
الإتحاد الرياضي لبلدية افلو	25
مولودية القعدة افلو	25
نادي سيدي بوزيد	25
الاتحاد الرياضي الاغواط	25
مولودية الخنق	25
جوهرة قصر الحيران	25
اتحاد بن ناصر بن شهرة	25
اتحاد حاسي الدلاعة	25

الدراسة تم حساب العدد الذي أجريت عليه الدراسة بالأسلوب الإحصائي التالي:
وبالتالي النسبة ممثلة لمجتمع الدراسة

جدول رقم (04): كرة القدم بالأغواط وعدد اللاعبين المسحوبين للعينة كما هو موضح

اسم النادي أو الفريق	عدد اللاعبين المسحوبين
الإتحاد الرياضي لبلدية افلو	16
مولودية القعدة افلو	13
الاتحاد الرياضي الاغواط	11
مولودية الخنق	11
جوهرة قصر الحيران	12
اتحاد بن ناصر بن شهرة	7
اتحاد حاسي الدلاعة	14

من خلال الجدول رقم 03 تتمثل عينة البحث في لاعبي كرة القدم صنف أكابر الموسم 2013/2014، والذي تتراوح أعمارهم بين 18 و32 سنة ومستواهم الدراسي يسمح لهم بالقراءة و الكتابة، حيث تم اختيار لاعبي القسم الجهوي الثاني لولاية الأغواط المقدرة بحوالي 80 لاعب في 7 نوادي وذلك بعد توقف " نادي سيدي بوزيد" عن النشاط وعملية السحب موزعة كما هو مبين في الجدول التالي كالتالي:

تم توزيع 90 استمارة لكلا المقياسين استرجع 83 استمارة وألغيت 3 استمارات لعدم إجابة اللاعبين على عدة أسئلة.

10 عرض ومناقشة وتفسير النتائج:

1.10 عرض ومناقشة وتفسير الفرضية العامة:

توجد هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. ولأجل معرفة الارتباط بين تقدير الذات وقلق المنافسة الرياضية استعمل الباحثان معامل الارتباط "بيرسون" والنتائج مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (05) نتائج الفرضية العامة

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع التأثير
تقدير الذات	80	78.81	12.91	0.84	0.05	79	دالة
قلق المنافسة	80	74.00	11.68				

تبين النتائج الإحصائية التي في الجدول رقم (05) : أن متوسط درجات تقدير الذات يساوي 78.81 وانحرافها المعياري يساوي 12.91، ومتوسط درجات قلق المنافسة يساوي 74.00 وانحرافها المعياري يساوي 11.68، كما يبين الجدول أن معامل الارتباط يساوي 0.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 79.

وتدل هذه القيم على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً من النوع الموجب أي أنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين تقدير الذات العالي وقلق المنافسة الرياضية

2.10 عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

وجود المستويات الجيدة لتقدير الذات يحقق قلق المنافسة الرياضية المطلوب يؤدي التقدير المنخفض للذات إلى كبح القلق المطلوب في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم والنتائج مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم 06 نتائج الفرضية الجزئية الأولى

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع التأثير
تقدير الذات العالي	88.93	7.72	0.76	0.05	43	دالة
قلق المنافسة	82.32	8.52				

تبين النتائج الإحصائية التي في الجدول رقم (06) : أن متوسط درجات تقدير الذات العالي يساوي 88.93 وانحرافها المعياري يساوي 7.72 ومتوسط درجات قلق المنافسة يساوي 82.32 وانحرافها المعياري يساوي 8.52. كما يبين الجدول أن معامل الارتباط يساوي 0.76 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية وتدل هذه القيم على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً من النوع الموجب أي أنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين تقدير الذات العالي وقلق المنافسة الرياضية ومنه نستخلص أن تقدير الذات العالي لا يحقق القلق المطلوب لدى لاعبي كرة القدم ومنه الفرضية لم تتحقق ونقبل الفرض البديل

3.10 عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

يؤدي التقدير المنخفض للذات إلى كبح القلق المطلوب في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم والنتائج مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم 05 نتائج الفرضية الجزئية الثانية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع التأثير
تقدير الذات المنخفض	66.58	4.70	0.65	0.05	33	دالة
قلق المنافسة	63.83	5.08				

تبين النتائج الإحصائية التي في الجدول رقم (05) : أن متوسط درجات تقدير الذات المنخفض يساوي 65.43 وانحرافها المعياري يساوي 3.62 ومتوسط درجات قلق المنافسة يساوي 62.43 وانحرافها المعياري يساوي 19.56، كما يبين الجدول أن معامل الارتباط يساوي 0.65 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 27. وتدل هذه القيم على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً من النوع الموجب أي أنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين تقدير الذات المنخفض وقلق المنافسة الرياضية. ومنه نستخلص أن تقدير الذات المنخفض يكبح قلق المنافسة الرياضية المطلوب لدى لاعبي كرة القدم وهذا يدل على أن الفرضية قد تحققت.

11. الآراء والاقتراحات:

في حدود ما توصلنا من نتائج وكذا حدود البحث الموضوعية ، ومن خلال ما نراه من ارتباطات مباشرة وغير مباشرة للمتغيرين مع متغيرات أخرى نقترح ما يلي:

فيما يخص رياضي كرة القدم:

- نقترح على لاعبي كرة القدم الاهتمام بمسألة الصحة النفسية فانخفاض تقدير الذات لدى اللاعبين قد يؤدي بهم إلى الانسحاب وربما التوجه إلى الآفات الاجتماعية التي تضر بهم ومجتمعهم.
- ضرورة إهتمام القائمين على اللاعبين سواء المدرب أو المسؤولين بالجانب النفسي للاعب خاصة أثناء المنافسات .
- توفير فرص التوعية بخطورة الآثار السلبية لحالات القلق من المنافسة المبالغ فيه وطرق علاجه من خلال توجيه اللاعبين للإطلاع على المنشورات العلمية وتوسيع دائرة الاستشارة النفسية.
- دمج اللاعبين ذوي القدرات المنخفضة في المجموعة وإخضاعهم إلى تدريبات تتناسب مع قدراتهم يساهم في الرفع من مستوى تقديرهم لذواتهم .
- إقامة تربصات مغلقة تنمي روح الجماعة فتنعكس على الذات الاجتماعية للإفراد.

فيما يخص الدراسة:

- على الباحث في ميدان علم النفس الرياضي الاستعانة بمختص في القياس النفسي خاصة فيما يخص الجانب العلائقي بين المقاييس النفسية.
- على الباحث في هذا المجال أن يفكك المقياس إلى أبعاد ومؤشرات بشرط أن لا يحدث خلل في المقياس ويساهم هذا في الطرح الجيد للفرضيات.
- يود الباحثان الإشارة إلى مجموعة من البحوث التي من شأنها إذا أُنجزت أن تضيف إضافات حول مشكلة البحث، وتحلي ما فيها من مساحات غامضة، لذا يقترح الباحثان القيام بالدراسات التالية:
- الكشف عن إمكانية وجود علاقة ارتباطية متبادلة بين تقدير الذات وقلق المنافسة أي أن المتغير الأول يؤثر في الثاني والعكس صحيح وهذا الموضوع يتطلب الدراسة.
- الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات وقلق المنافسة الرياضية وفقا للمتغيرات التالية: العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، المستوى الدراسي، المستوى المعيشي، الانتماء القطري، المساندة الاجتماعية.
- الكشف على العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية وضغوط الصورة المشاعة في وسائل الإعلام بأنواعه.
- دراسة العلاقة بين تقدير الذات وقلق المنافسة الرياضية لمختلف الرياضات الأخرى خاصة الرياضات القتالية.

11 قائمة المصادر والمراجع:**1.11 قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:**

1. إبراهيم عبد الله و عبد الحميد محمد (1994) العدوانية و علاقتها بموضوع الضبط و تقدير الذات ، مجلة علم النفس العدد العشرون ، السنة الثامنة. مصر
2. أسامة كامل راتب(1990) دوافع التفوق في النشاط الرياضي(د ط) القاهرة. دار الفكر العربي،
3. إسماعيل عماد الدين (د ت) اختبار مفهوم الذات للكبار كدراسة التعليمات (د ط) القاهرة، مكتبة النهضة

4. الأنصاري سامية لطفي (د ت) تقدير الذات و علاقته باتجاهات التنشئة الاجتماعية لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية الإسكندرية ، دارالمطبوعات الجديدة
5. بن سعد أحمد (د ت) محاضرات في القياس النفسي ، جامعة عمار ثليجي، الأغواط.
6. خليفة عبد اللطيف محمد (د ت) دافعية الانجاز ، (د ط) مصر. دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع .
7. سوين ريشارد ت احمد عبد العزيز سلامة(1979) علم الأمراض النفسية العقلية (د ط) القاهرة دار النهضة.
8. سيد سليمان عبد الرحمن (1996) بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال مرحلة الابتدائية مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد الرابع و العشرون، السنة السادسة، مصر.
9. الشماع نعيمة(1988) الشخصية " (د ط)القاهرة.
10. عكاشة محمد فتحي (1990) تقدير الذات و علاقته ببعض المتغيرات و الشخصية " ،الجمعية الكويت الكويتية لتقديم الطفولة العربية.
11. قطب رشيدة عبد الرؤوف (1998) أفاق معاصرة في الصحة النفسية " (د ط) القاهرة دار الكتب العلمية و التوزيع.
12. محمد صبحي حسين، أحمد كسرى معاني،(1997) موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي،(د ط) القاهرة، دار الكتاب للنشر.
13. المغربي سعد (1989) الإنسان و قضاياها النفسية و الاجتماعية (د ط) القاهرة. الهيئة المصرية للكتب.

2.11 قائمة المراجع باللغة الاجنبية:

14. BAKKER F.C .Et ciol (1992)« psychologie et pratique sportive » Vigot. Paris .
15. cooper smith(1968) ntededant de l'estimation de soi " sannoï- francisco freeman
16. Docteur P.Steincrohn (1975) Comment j'ai vaincu l'angoisse : Elsevier séquoia paris . Bruxelles
17. James W- Vander – Zenden (1996) " Introduction a la psy development " chaneliereMC GRAW HILL , Mo,hereal CANADA.
18. Rosenberg , MJ " when dissance fails , on eliminating evaluation apprehension form attitude measurement of reson and soc.