

## الفصل السادس

٦. الاستخلاصات والتوصيات

## ٦. الإستخلاصات والتوصيات :

### ١/٦ إستخلاصات البحث :

في حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة، ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج باستخدام المعالجات الإحصائية، أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

يمكن قياس " تقدير الذات" لدى حكام الأنشطة الرياضية من خلال المقياس المقترح بأبعاد :

- ١- الاتجاهات نحو الذات.
- ٢- الكفاءة في الأداء.
- ٣- الاستجابات الانفعالية.
- ٤- البعد الاجتماعي.

ومن خلال تطبيق المقياس على عينة التقنين (ن=٢٠) تم التوصل إلى المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - والثبات) حيث تم عن طريق حساب الاتساق الداخلي وجود اتساقاً بين كل عبارة والبعد التي تنتمي إليه ، وكذا وجود استقلالية بين الأبعاد. أما معامل الثبات بين العبارات بطريقة الفاكرونباخ مما يدل على ثبات المقياس و استقراره.

كما تم حساب المعاملات العلمية للمقياس على عينة الدراسة الأساسية (ن = ٩٠) حكم حيث تم عن طريق حساب صدق الاتساق الداخلي وجود اتساقاً بين كل عبارة و البعد التي تنتمي إليه، وكذلك وجود استقلالية بين الأبعاد، أما معامل الثبات بين العبارات بطريقة الفاكرونباخ مما يدل على ثبات المقياس و استقراره.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الحكام في ( الألعاب الجماعية، الألعاب الفردية ) لصالح حكام الألعاب الجماعية في بعد الاتجاهات نحو الذات .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الحكام في ( الألعاب الجماعية، الألعاب الفردية) لصالح الحكام في الألعاب الجماعية في بعد الكفاءة في الأداء.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الحكام في ( الألعاب الجماعية، الألعاب الفردية ) لصالح الحكام في الألعاب الجماعية في بعد الاستجابات الانفعالية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الحكام في ( الألعاب الجماعية، الألعاب الفردية ) لصالح الحكام في الألعاب الجماعية في بعد البعد الاجتماعي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مقياس تقدير الذات للحكام في ( الألعاب الجماعية، الألعاب الفردية ) وفقاً للحكام (الدولي - الدرجة الأولى - الدرجة الثانية) لصالح الحكام الدوليين في كل من بعد الاتجاهات نحو الذات، الكفاءة في الأداء، الاستجابات الانفعالية، البعد الاجتماعي.

## ٢/٦ توصيات البحث :

نظراً لما يتميز به هذا البحث من طبيعة وفي حدود ما أمكن التوصل إليه من استخلاصات يوصي الباحث بما يلي :

١. أهمية استخدام مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية الجماعية بصورته الحالية وذلك لارتفاع المعاملات العلمية لأبعاده ومفرداته.
٢. أهمية التأكيد على أن تقدير الذات يلعب دوراً هاماً في تحقيق الانجاز عند المحكمين وان إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة.
٣. استخدام مقياس تقدير الذات بصفة دورية والاستفادة من النتائج في تصنيف المحكمين، مع التأكيد على انه كلما أمكن التدريب على تقدير الذات في عمر مبكر كان ذلك أفضل.
٤. ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بالتخطيط المبكر لتنمية تقدير الذات مع الناشئين من خلال برامج طويلة المدى حتى يمكن ربط هذه الأساليب والاستفادة منها في المجال التنافسي فالأخصائي النفسي الرياضي يمكن أن يقوم بالأدوار التالية :

- أ- تحليل متطلبات تقدير الذات لكل حكم مع الأخذ في الاعتبار لمستوى الخبرة.
- ب- تعليم المحكمين أنهم عندما يكون تقدير الذات في الاتجاه السالب أن ينتبهوا إلي الأشياء التي يجب أن ينتبهوا لها وعزل الأشياء غير المرتبطة.
- ج- تعليم المحكمين أنهم عندما يكون تقدير الذات في الاتجاه الموجب أن ينتبهوا إلي الأفكار الايجابية وتجاهل الأفكار السلبية.
- د- تدريب المحكمين على كيفية الحفاظ على بؤرة تقدير الذات المطلوبة في كل موقف.
- هـ- تعليم المحكمين العوامل المؤثرة في القدرة علي الاهتمام بتقدير الذات.

٥. إجراء المزيد من البحوث التطبيقية في دراسة تقدير الذات للمحكمين.

## قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

## قائمة المراجع

### أولا: المراجع العربية :

١. إبراهيم أحمد أبو زيد : دراسة تجريبية مقارنة لمفهوم الذات لدى الجنسين في علاقته بالاتزان الإنفعالي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٧٨م.
٢. أحمد فؤاد السيد فائق : دراسة تجريبية عن القلق والجمود وتقدير الذات ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب ، جامعة عين شمس ، ١٩٦٣م .
٣. أحمد محمد صالح : تقدير الذات لدى طلاب كلية التربية وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، أكتوبر ١٩٨٨م .
٤. إخلص محمد عبد الحفيظ : مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الأداء المهارى لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م .
٥. أسامة كامل راتب : مستوى الأداء الحركي وعلاقته بمفهوم الذات والاتجاهات لتلاميذ المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٨٢م .
٦. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
٧. أسامة كامل راتب وآخرون: الرعاية النفسية للرياضيين توجهات إرشادية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٦م.
٨. السيد حسن شلتوت ،حسن سيد معوض: التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، دار المعارف ،القاهرة ،١٩٨٠م
٩. أمين أنور الخولى : أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، ط ٣ ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
١٠. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو " الطفولة والمراهقة " ط ٤ ، عالم الكتب، القاهرة ، ١٩٧٧م.
١١. حامد عبد السلام زهران : التوجيه والإرشاد النفسي ، ط ٢ ، عالم الكتب، القاهرة ، ١٩٨٠م .
١٢. حسين عبد العزيز الدرينى ، محمد أحمد سلامة : تقدير الذات في البيئة القطرية ،دراسة ميدانية منشورة في " بحوث ودراسات في الاتجاهات والميول النفسية " ، المجلد السابع ، ج ٢ ، مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، ١٩٨٣م .

١٣. حمدي إبراهيم يحيى : دراسة بعنوان تقدير الذات المهارية وعلاقتها ، بالمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩م .
١٤. دافيد مارتن : في العلاج السلوكي والظاهريات ، ترجمة : صلاح مخيمر ، القاهرة الأنجلو المصرية ، ١٩٧١م .
١٥. سليمان أحمد على حجر، محمد السيد محمد الأمين: التربية الصحية، مكتبة مطبعة الغد، القاهرة، ٢٠٠٢م.
١٦. سيجموند فرويد : المحاضرات التمهيدية الجديدة في التحليل النفسي ، ترجمة : أحمد عزت راجح ، الأنجلو المصرية، القاهرة ، ١٩٧٠م .
١٧. صبري إبراهيم عطية : دراسة مقارنة للضغوط النفسية لدى العاملين في المجال الرياضي بمحافظتي الغربية والمنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ١٩٩٦م .
١٨. عبد الرحيم بخيت عبد الرحيم : دور الجنس في علاقته بتقدير الذات بحث منشور مجلة المؤتمر العلمي الأول لعلم النفس، القاهرة ، ١٩٨٥م .
١٩. عبد الرحيم بخيت عبد الرحيم : مقياس كوبر سميث لتقدير الذات ، دار حراء ، المنيا ، ١٩٨٥م .
٢٠. عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٥م .
٢١. عبد الوهاب محمد كامل : المكونات العاملية لتقدير الذات بحث منشور بمجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، يناير ١٩٨٩م .
٢٢. على محمود شعيب : تقدير الذات والقلق والتحصيل الدراسي لدى المراهقين من المجتمع السعودي ، بحث منشور ، مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت ، المجلد السادس عشر ، العدد الثاني ، ١٩٨٨م .
٢٣. فاروق عبد الفتاح سلامة : مقارنة نحو الذكاء ونحو تقدير الذات في الطفولة والمراهقة دراسة ميدانية ، مجلد كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، المجلد الثاني ، العدد الثالث ، يناير ١٩٨٧م .
٢٤. فهمي يوسف اللحامى : العلاقة بين تقدير الذات والقلق لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (بحث منشور) المؤتمر العلمي الأول لعلم النفس، القاهرة ، ١٩٨٥م .

٢٥. كاميليا عبد الفتاح : دراسة تجريبية للعلاقة بين مستوى الطموح والالتزان الإنفعالي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس ، ١٩٧٩م.
٢٦. محمد السيد عبد الرحمن : دراسات في الصحة النفسية والتوافق الزواجي فاعلية الذات ، الاضطرابات النفسية والسلوكية الجزء الأول ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة ، ١٩٩٨م .
٢٧. محمد العربي شمعون نصر: السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ط ١٩٧٩م .
٢٨. محمد العربي شمعون نصر، ماجدة محمد إسماعيل : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م .
٢٩. محمد المرسي إسماعيل : العلاقة بين مركز التحكم وتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، يوليو ١٩٨٧م .
٣٠. محمد حسن علاوى : سيكولوجية القيادة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٨م .
٣١. محمد حسن علاوى : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط٢، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٨م .
٣٢. محمد حسن علاوى : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٨م .
٣٣. محمد عاطف الأبحر: التدريس والأنشطة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
٣٤. محمود عبد العزيز محمد قاعود : تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٢م .
٣٥. محمود عبد الفتاح عنان : تقبل الذات واستقرار مفهوم الذات، التطبيقات الحديثة في علم النفس الرياضي، الإصدار الثاني، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، القاهرة، مارس ٢٠٠٠م.

٣٦. محمود عبد الفتاح عنان، صدقي نور الدين محمد: الشخصية الرياضية سلسلة علم النفس الرياضية، جامعة حلوان، بدون تاريخ.
٣٧. محمود عبد المجيد السعيد محرز : دراسة بعض خصائص الشخصية لدى عينة من ذوى الشره العصبي من طلاب وطالبات الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤م .
٣٨. مديحه محمود الحفناوي : دراسة تحليلية لبعض الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بتقبل الذات وبعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين بحث منشور مجلة علم النفس ، يونيو ١٩٨٨م .
٣٩. مصطفى فهمي: مجالات علم النفس " علم النفس الإكلينيكي " القاهرة، المكتبة المصرية، القاهرة، ١٩٦٧م.
٤٠. مصطفى فهمي ، محمد على القطان : التوافق الشخصي والاجتماعي، مكتبة الخانجي، القاهرة ، ١٩٧٩م .
٤١. ممدوحة محمد سلامة : سيكولوجية الشخصية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٦م.
٤٢. هاتم عبد المقصود : القدرة الإبتكارية وعلاقتها بتقدير الذات ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية،جامعة الزقازيق ، ١٩٨٣م.
٤٣. هانز أيزنك : الحقيقة والوهم في علم النفس ، ترجمة : قدرى حفني ، رعوف نظمي ، دار المعارف، القاهرة، ١٩٦٩م .

#### ثانياً: المراجع الأجنبية :

44. **Butler, I.A.:** Self Ideal Congruence in psychotherapy. Diss Abst. Inte. Vol (28) No. 1 , P13, 1978.
45. **Cattell .R.B.:** The scientific Analysis of personality , London : Penguin Books, 1965.
46. **Check, J. & Buss, A,:** Shyness and sociability , Journal of Personality and Social psychology. Vol. (2) no, 3 , P.42,1981.

47. **Cohen, A.R.:** some Implications of self Esteem for social Influence Inc.I, Hovland & I.L. Jamis. Personality and persuasibility , N. Haven , Conn ,Yale Unb. Press,1959.
48. **Coopersmith . S& Feldman ,R.:** Fostering a positive Self-Concept and high Self- Esteem in the classroom in : Coop. R. H. & white, k (Eds), Psychological concepts in the classroom. Chapter7 New York, Harper. Row, 1974.
49. **Coopersmith. S. :** The Antecedents of Self-esteem , San Francisco, W.H. Freeman, 1967.
50. **Cormier , M :** A comparison of community college students measured by Self-esteem, Dissertation Abstracts international , May Vol, 44, 1984.
51. **Dammed K.:** Anxiety and Emotions Psychological, basis and treatment , New York, Bomerstone House, 1980.
52. **English, H. & English, A.:** A Comprehensive Dictionary of Psychological Terms. New York .David Mokay company . Inc. 1958
53. **Eysenck, H.& Wilson. G.:** Know your own Personality . London. Penguin Books. 1976.
54. **Fromm, E.:** Selfishness and Self Love. Psychiatry Vol.(3) P.23-29. 1939
55. **Gurard. S & L Andsman . T:** Healthy Personality . 4th. Ed, Mac Milan Publishing 1980.
56. **Hensely, W.E.:** Differences between Males and Females on Rosenberg scale of self Esteem ,Psychological Reports Vol.413 pt. I,P.829-830, Dec. 1977.
57. **Horowitz, F. D.:** The relation of Anxiety , self concept and sociometric status among fourth fifth and sixth grade children . Journal of Abnormal Psychology, V.(65). No. 3, P. 212-214,1982.

58. **Huston, L.:** self Esteem , Locus of control and conservation, Psychological Reports, Vol (34),N.3.P.851-854.1984.
59. **Isaacs, A.F.:** Self Esteem giftedness talent creativity and suicide, the creative child and adult Quarterly Vol. (11) No. 1 , P.4-11.1982.
60. **Leavens. A:** Estimation of Intellectual performance as a function of sex. I.Q and Self- esteem Dissertation Abstracts International, May Vol. 42, 1982 .
61. **Lettman, D.:** Relationships between Self- esteem Risk Taking, Involvement certainty, sex, and college major in vocational choice, Dissertation Abstracts International , Nov . Vol. 42, 1981.
62. **Lynch, Alex, D & Clark. P. :** Relationship of self- esteem I.Q and task performance for a sample of U.S.A. Undergraduates, Psychological reports, Jun Vol. 56, 1985.
63. **Morval J.:** Self esteem and interpersonal needs in girls between 12 and 18 journal of applied psychology, No. 2 Vol (22) p.83-89,1972
64. **Rastegarpour, H.:** The relationship of field dependence independence cognitive style to self esteem and anxiety of undergraduate students, Diss, Abst, Vol. (44) No. 10.July, 1983.
65. **Rosenberg,M.:** Society and Adolescent self image, N.J. Princeton , London 1965 .
66. **Rosenberg. M. :** Which significant Athers, American Behavioral Scientist, Vol.16 No 4, 1978.
67. **Rosenberg. M:** Society and the Adolescent Self- Image, princeton. Princeton University press, 1965.

68. **Savin, R. & Jaquish, G.:** The Assessment of Adolescent self Esteem :A comparison of Methods , Val (49).N.3.P.324-335. 1987.
69. **Stilson ,D ,:** A life span analysis of adult college students with respect to achievement , self Esteem and Anxiety. Diss Abst . Vol.(44) ,No11.P.329-331, May1990
70. **Watkins D ,:** The Development and Evolution of self esteem Measuring instrument , Journal of Personality Assess Vol.(4) ,No3 .p.177-182. 1978 .
71. **Watson, M:** State and trait global Self-esteem as a result of Academic performance Dissertation Abstracts internationals Mar. Vol. 45, 1985.
72. **Wells, L.E. & Marvell, G :** Self- esteem. Beverley Hills, Sage library of social research, 1976.