

## بناء مقياس تحقيق الذات لدى لاعبي كرة القدم

أ.م.د/ محمد الشحات إبراهيم

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية  
جامعة المنصورة

الباحث/ عبدالرحمن على إبراهيم

الباحث بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية  
جامعة المنصورة

أ.د/ عبدالباسط محمد عبدالحليم

أستاذ تدريب كرة القدم، ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة  
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

أ.د/ أحمد محمد الشافعي

أستاذ علم النفس الرياضي، ورئيس قسم علم النفس الرياضي السابق  
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

### ملخص البحث:

يشعر لاعب كرة القدم بتحقيق ذاته من خلال ما يفعله أثناء المباريات وفيما يحققه من أهداف موضوعه إليه من قبل مدربه أو فيما يسعى إليه من أداء أفضل أو مستويات أعلى داخل أرض الملعب أثناء التدريب أو المنافسات الرياضية. لذا هدف هذا البحث إلى بناء مقياس تحقيق الذات لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي)، واشتملت عينة البحث على ٤٤ لاعب من لاعبي كرة القدم في أندية (شربين - بايونيرز - إنبي - المنصورة) للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م، ومن أدوات جمع البيانات مقياس تحقيق الذات لدى لاعبي كرة القدم إعداد/ الباحث. ومن نتائج البحث: تم بناء مقياس تحقيق الذات للاعبين كرة القدم، وقد توصل الباحث إلى سبعة أبعاد لبناء المقياس، وهم: البعد الأول: الإبداع الفني، وأحتوى على ١١ عبارة - البعد الثاني: تقبل الذات والآخرين، وأحتوى على ١١ عبارة - البعد الثالث: الإصرار والمثابرة، وأحتوى على ١٢ عبارة - البعد الرابع: الإستقلالية، وأحتوى على ١٠ عبارات - البعد الخامس: إدارة الوقت، وأحتوى على ١٧ عبارة - البعد السادس: القدرة على الانجاز، وأحتوى على ١٦ عبارة - البعد السابع: الثقة بالنفس، وأحتوى على ١٥ عبارة.

## المقدمة ومشكلة البحث:

لا شك أن البحث العلمي يمثل أهمية قصوى بالنسبة للبشرية جمعاء؛ حيث أن التقدم في مجال البحث العلمي فياض بالإضافة العلمية الجديدة التي تُعد مصابيح تكشف لنا عن نقاط الضعف وتضع لنا طرق العلاج لكثير من مشكلات الحياة، وذلك لمسيرة التقدم الذي أصبح يسير بخطوات واسعة إلى الأمام في شتى المجالات العلمية للوصول إلى أعلى المستويات.

والوصول إلى التفوق الرياضي والمستويات العليا يعتمد بشكل عام على الارتقاء بمجموعة من العوامل البدنية والحركية والنفسية والخطية بصورة متصلة ومتكاملة حتى يعبى فيها اللاعب قواه النفسية والبدنية والمهارية والخطية من أجل الحصول على النجاح والتقدم، ويرجع الفضل في التطور الذي شهده المجال الرياضي في الفترة الأخيرة إلى التقدم العلمي الذي يستند إلى أساس ترابط وتكامل مختلف العلوم والتي يمكن توظيفها في خدمة المجال الرياضي التطبيقي ومنها علم النفس الرياضي.

ويذكر محمد حسن علاوي (١٩٩٧م) أن علم النفس الرياضي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي، بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشكلاته التطبيقية، كما أن علم النفس الرياضي هو محاولة فهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة الإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي (٢٠: ٣٨).

ولقد اقترح عالم النفس الإنساني إبراهيم ماسلو إن الإنسان يولد ولديه خمسة أنظمة من الحاجات يسعى

لتحقيقها مرتبة في شكل هرمي، تبدأ بالحاجات الفسيولوجية التي تمثل متطلبات للبقاء على قيد الحياة وهي على العموم أكثر الحاجات قوة أو إننا نفترض وجودها أكثر من باقي الحاجات، ثم تظهر الحاجة إلى الشعور بالأمن، ومن ثم تظهر الحاجة إلى الحب والانتساب والانتماء والتقبل والألفة، ثم تأتي حاجات الاحترام للنفس واحترام الآخرين لنا كأفراد؛ حيث يرغب الناس في الشعور بقيمتهم في المجتمع والعمل والمنزل، وعند تأمين جميع الحاجات المذكورة يسعى الأفراد نحو تحقيق ذاتهم ويجاهدون لتحقيق قدراتهم الكامنة وتحقيق مثلهم العليا (١١: ٣٦٠).

وتُعد الحاجة إلى تحقيق الذات عند المربين وعلماء النفس حاجة أساسية لتحقيق التوازن النفسي والإجماعي للفرد؛ حيث نجد أن إبراهيم ماسلو وبورتر وليفين وألدرفر وماك ليلاند يؤكدون على أهمية هذه الحاجة ويضعونها في أعلى هرم الحاجات؛ حيث وضعوا نظرية مدرج الحاجات والتي ترى أن للفرد حاجات متعددة، فهو إنسان يطلب المزيد إذ أنه ما يرضى حاجة واحدة حتى يطالب بغيرها، وتتشكل تلك الحاجات على شكل هرم تشكل قاعدته حاجاته الطبيعية أما الحاجة التي تقف في أعلى درجات هذا السلم فهي الحاجة لتحقيق الذات وهذه لا تقل أهمية عن بقية الرغبات كحاجة الإنسان للثقة بالنفس، وحاجته للكمال والإستقلال (١٢: ٩) (٢٢: ٣٩).

ولقد عد ماسلو في هرمه أن تحقيق الذات هي قيمة ما يمكن أن يصبو إليه المرء، فالحاجة إلى تحقيق الذات ترتبط بالتحصيل والإنجاز والتعبير عن الذات والقيام بأفعال مفيدة وذات قيمة للآخرين، وأن تحقيق إمكاناته وترجمتها إلى حقيقة واقعية يتمثل بالقدرة على العطاء والمبادرة والعمل الحر (١٥: ٥٧).

ويري ماضي ساير العنزي (٢٠١٢م) أن تحقيق الذات هو نتاج الخبرات التي يمر بها الفرد، وتقييم الفرد لذاته يتولد من الصغر تدريجياً مع الرغبة في تحقيق الذات المثالية التي يحلم بها، وغالباً ما يسعى الإنسان إلى تحقيق ذات واقعية تتواءم مع إمكانياته وخبراته ودرجة تكيفه مع بيئته بدلاً من السعي لتحقيق ذات مثالية غير واقعية واستغلال الإمكانيات الذاتية الكامنة التي تساعد علي تطوير الذات الحقيقية إلى تلك الواقعية التي تحقق للشخص السلام والوئام مع نفسه وبيئته (٢٥:٢٢٠).

وتذكر صبرة محمد علي (١٩٨٩م) أن تحقيق الذات هو تلك الحالة التي تميز الشخص الذي يؤدي وظائفه بصورة أكثر اكتمالاً ويعيش حياة أكثر ثراءً من الشخص العادي وينظر إلي مثل هذا الشيء على أنه ينمو ويستغل جميع قدراته وإمكانياته الفريدة، ويخلو من ذلك الإضطراب الإنفعالي الذي يعاني من هؤلاء الأقل قدرة علي تحقيق الذات (٩:٢٧١).

وتري فيوليت فؤاد إبراهيم (٢٠١٥م) أن المعنى الحقيقي لمفهوم تحقيق الذات يكمن في محاولة الإنسان لاكتشاف ذاته الحقيقية والتعبير عنها والعمل على تطويرها، ويعتبر كل من ماسلو وروجرز من أكثر العلماء اهتماماً ودراسة لهذا المفهوم؛ حيث يؤكد ماسلو أن الشخص المحقق لذاته هو من يستطيع أن يصل إلي الحالة التي يريد أن يكون عليها، وهو أكثر استمتاعاً بالحياة من غيره، ويعيش في حالة من الحماسة والتوجه نحو أهداف مستقبلية محددة، ومعنى ذلك أن دافع تحقيق الذات يجعل الفرد يطمح ويتوقع ما يمكن أن يكون عليه على الرغم من الاحباطات والصعوبات والمشكلات التي تواجهه في محاولة منه أن يحصل علي أفضل ما في الحياة ما يريد تحقيقه، وذلك من خلال الاستخدام الأمثل لكل ما لديه من قدرات

كما يتصف الأشخاص المحققون لذواتهم بالإنفتاح على التجارب الجديدة وتعلم مهارات وأفكار جديدة، وميلهم إلى رؤية الأشياء المألوفة بطريقة جديدة وغير مألوفة وهو ما سماه ماسلو Freshness of appreciation حيث يدركون الأشياء بطريقة جديدة، فالفرد المحقق لذاته كما تم وصفه أنه قد يمشي في شارع ما ولكن فجأة ينظر إلى الشارع بجمال ودهشة كما لو أنه يمشي فيه لأول مرة، وعندما يشبع الفرد حاجته لتحقيق ذاته فإنه يصل إلى السلام الداخلي وإلى درجة عالية من المسؤولية والأصالة والتعاطف مع الآخرين والحكم بموضوعية، إضافة إلى الإستقلال في الفكر والعمل والوعي الذاتي والتفائل والإيجابية (٢٧:١٩).

وذكرت نعيمة جمال الرفاعي (٢٠٠٤م) أن الأفراد المحققين لذواتهم هم الأفراد الأكثر مقاومة للضغوط ولديهم القدرة علي التحكم في الأمور الحياتية والاعتماد علي النفس وأكثر فاعلية من حيث التحكم في الضغوط المترتبة على هذه التغيرات بما يؤدي إلي تمتعهم بصحة بدنية ونفسية سليمة (٢٩:٢٤٧).

وأشار عبدالرحمن بن العربي تلي (٢٠١٣م)، أن الفرد يشعر بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه وفيما يحققه من أهداف أو فيما يسعى إليه من أسلوب حياة أفضل أو مستويات أعظم لوجوده الإنساني الواعي، وعليه اعتبرت الحاجة إلي تحقيق الذات القمة في سلم الحاجات؛ إذ تستدعي هذه الحاجة مضاعفة إنتاج الفرد لبلوغ أقصى ما يستطيعه من الأفكار والقائد يحتاج لتحقيق أروع الانتصارات ويكسب المعارك والسياسي يحتاج إلي أن ينجز أعظم الأعمال والمتعلم الرياضي ... إلخ، وعليه فتحقيق الذات هي الرغبة في أن يصبح المرء ما في قدرته أن يكون (١٢:١١).

والقدرات بما يخدم وصول اللاعب لأفضل مستوى من الأداء أثناء المنافسات الرياضية، ويمكن تحقيق رغباتهم وأهدافهم من خلال تحقيق ذواتهم، إذ أن إشباع الحاجات شيء ضروري للثبات والاستقرار النفسي، ويتوقف ذلك على مقدرة الفرد في إشباع حاجاته ورغبته، ولا شك أن فهم حاجات الفرد وطرائق إشباعها يزيد من قدرتنا على مساعدة الرياضي للوصول إلى أفضل مستوى للنمو السليم والتوافق والصحة النفسية فضلاً عن إن الاستقرار والرفاهية الساندة في المجتمع تسهم هي الأخرى في إشباع حاجات الأفراد وتحقيق ذواتهم (١٤ : ٣٥٩).

وأن الفرد له في تحقيق الذات حاجة؛ حيث تعتبر أساس الفرد، لأنه ينطلق بمواهب وابداعات وقدرات إلى أفاق بعيدة تجعله يؤدي الأنشطة الواقعة على عاتقه بما يتفق مع امكانياته وقدرته؛ حيث يعبر عن ذاته كأنه مخترع أو مبدع.

وتعد الحاجة إلى تحقيق الذات الغرض الأسمى الذي يتحرك من أجل تحقيقه كل الدوافع الأخرى، كما أن اللاعبين الذين لديهم صور سلبية عن الذات ويظهرون القليل من الرضا عن الذات لن يصلوا إلى تحقيق ذواتهم في المجال الرياضي، فاللاعبين الذين يتعرضون لخبرات الفشل المتكرر يكونون مفاهيم سلبية عن ذواتهم وقدراتهم أما أولئك الذين يحرزون نجاحات متكررة فإن هذا يشعرهم بالثقة في النفس والكفاية ومن ثم يميلون إلى تطوير اتجاهات إيجابية نحو ذواتهم في التدريب والمنافسات الرياضية.

وبناءً على ما تقدم فإن مشكلة البحث تكمن في التعرف على مستوى تحقيق الذات لدى لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال وضع مقياس تحقيق الذات لدى لاعبي كرة القدم، وعلى حد علم الباحث وجد أنه يوجد ندرة في البحوث التي تناولت مفهوم تحقيق الذات في

وامكانات، أي توظيف كامل لكل الطاقات لديه من أجل الوصول إلى أهدافه (١٨ : ٥٣١).

ويشعر لاعب كرة القدم بتحقيق ذاته من خلال ما يفعله أثناء المباريات وفيما يحققه من أهداف موضوعة إليه من قبل مدربه أو فيما يسعى إليه من أداء أفضل أو مستويات أعلى داخل أرض الملعب أثناء التدريب أو المنافسات، وعليه اعتبرت الحاجة إلى تحقيق الذات القمة في سلم الحاجات للعالم (أبراهام ماسلو)؛ إذ تستدعي هذه الحاجة مضاعفة إنتاج اللاعب لبلوغ أقصى ما يستطيعه من الأفكار، ولاعب كرة القدم يحتاج لتحقيق أروع الانتصارات والفوز بالبطولات وعليه فتحقيق الذات هي الرغبة في أن يصبح اللاعب ما في قدرته أن يكون.

ويعد الحاجة إلى تحقيق الذات ذو أهمية كبيرة عند لاعب كرة القدم منها التعرف على النفس من خلال البحث عن الهوية والأهداف الفردية التي تؤدي باللاعب لمعرفة نقاط القوة والضعف وبذلك يتعامل اللاعب مع تحقيق الذات بشكل مكثف ليصبح دائماً أكثر وعياً برغباته وقدراته حتى يتمكن من تحقيقها والتمكن أيضاً من الظهور بثقة متزايدة، ومن خلال تنمية تحقيق الذات عند اللاعب يمكنه أيضاً تطوير سيرة اللاعب الذاتية لأن عملية تحقيق الذات هي أيضاً مناقشة لقيمة اللاعب الخاصة. هذه تؤدي إلى وقف واضح مع اللاعب وبالتالي ينتقل هذا الوضوح وتلك المعرفة إلى سيرته الذاتية ويصبح اللاعب متفرد بصورة كبيرة، ويساعده تحقيق الذات على التميز وتقدير النفس عموماً في الحياة العامة وليس فقط في مجال التدريب والمنافسات.

وتتضح أهمية تحقيق الذات لدى لاعبي كرة قدم من خلال مدى أهمية الاستفادة من تطبيق البرامج الإرشادية النفسية في تدعيم وتعزيز السلوك من جراء سد وإشباع حاجات ورغبات اللاعب، وتوفير الامكانيات

- توجيه اهتمام الباحثين لأهمية تحقيق الذات لدى اللاعبين في المجال الرياضي المرتبطة بتطوير الأداء في التدريب والمنافسات الرياضية بشكل عام ولعبة كرة القدم بشكل خاص.

- إن هذه الدراسة تفتح المجال للقيام بدراسات متشابهة في مجال تحقيق الذات وعلاقتها بجوانب الأداء المختلفة في لعبة كرة القدم (الأداء البدني، الأداء المهاري، الأداء الخططي).

- كذلك تكتسب الدراسة أهميتها في تناولها لمتغير تحقيق الذات، لأن شعور بتحقيق ذاته يزيد من اتزانه الانفعالي، والكفاءة الاجتماعية لديه، ويجعل اللاعب يقبل على المنافسات الرياضية بكل تفاؤل وأمل.

- مدى امكانية اللاعبين في تحقيق أهدافهم المنشودة من خلال امكانية تحقيق ذواتهم عن طريقة الخروج بتوصيات هذا البحث كتفعيل البرامج النفسية وتحديد الإرشادية منها من أجل الوقوف على أهم المشكلات التي يعاني منها اللاعبون في لعبة كرة القدم.

- تنبع أهمية الدراسة من تناولها للعبة كرة القدم لما لها من أهمية ودور كبير ومكانه هامة بين الرياضات الأخرى.

- كما تكمن أهمية الدراسة في أنها تفتح المجال أمام الباحثين لعمل دراسات حول متغيرات الدراسة الحالية لكافة الفئات العمرية، وفي مجالات متعددة، باعتبارها من أهم المتغيرات النفسية والاجتماعية.

٢/٢/١ الأهمية التطبيقية للبحث:

- بناء مقياس تحقيق الذات للاعبين كرة القدم؛ حيث لا يوجد مقياس للتعرف على مدى تحقيق الذات للاعبين كرة القدم.

المجال الرياضي وخاصة في لعبة كرة القدم ولكن لم تتناول نفس الابعاد التي استخدمها البحث الحالي مما دفع الباحث إلى البحث والدراسة في هذا المجال، كما أنه لا يوجد مقياس موجود للتعرف على مستوى تحقيق الذات للاعبين كرة القدم مما دفع الباحث إلى القيام بهذه الدراسة وهي: بناء مقياس تحقيق الذات لدى لاعبي كرة القدم.

٢/١ أهمية البحث والحاجة إليه:

١/٢/١ الأهمية النظرية للبحث:

- تتناول الدراسة الحالية موضوعاً على درجة عالية من الأهمية، كما أنه لا توجد دراسة عربية - على حد علم الباحث - تعرضت لبناء مقياس تحقيق الذات لدى لاعبي كرة القدم.

- تُعد لعبة كرة القدم أولى الألعاب التي تستحوذ على اهتمام جميع المتابعين والمسئولين والمعنيين بالشأن الرياضي في جميع أنحاء العالم وذلك للخصوصية والمتعة التي تقدمها إلى مشاهديها؛ فضلاً عن المكاسب التي تدرها هذه اللعبة على ممارسيها وعلى القائمين على رعايتها، فهي من أكثر الألعاب الرياضية المحببة إلى النفس من قبل الصغار والكبار والرجال والنساء على حد سواء فكل ما فيها ممتع ومثير.

- يستمد البحث أهميته من طبيعة العينة التي يتناولها وهم لاعبي كرة القدم؛ لأن لاعب كرة القدم أصبح ثروة قومية كبيرة يجب الاهتمام بها، وبالتالي تفرض المسؤولية العلمية الاهتمام بهذا العنصر الرئيسي في هذه الرياضة وتناوله بالبحث والدراسة.

- إمداد المكتبة العربية بدراسة حول تحقيق الذات لدى لاعبي كرة القدم.

الزملاء، الوالدين، الأقران ويقرر أن تحقيق الذات هو هدف كل سلوك إنساني(٦:٢٧).

#### ٢/٥/١ كرة القدم Football

هي لعبة جماعية يتم فيها اللعب بين فريقين يتألف كل فريق منهم من ١١ لاعب يستعملون كرة مستديرة الشكل تركز بالرجل فوق أرضية الميدان مستطيلة محدودة بمسافات معينة بشكل عند نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف يحاول كل فريق إدخال هذه الكرة في المرمى المتواجد بها حارس بغية الحصول على هدف والتفوق على الخصم(١٩:٣٠٥).

#### ٦/١ الدراسات المرجعية:

- دراسة مصطفى زايد الصفتي(١٩٩٧م) بعنوان " تحقيق الذات ودافعية التواد لدى طلاب الجامعة بالبيئات الحضرية وشبه الحضرية "، والتي هدفت إلى التعرف على الفروق بين طلاب الجامعة بالبيئة الحضرية ونظراتهم في البيئة شبه الحضرية في تحقيق الذات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة هذه الدراسة من (٤١٧) طالب وطالبة المقيدون بالفرقة الرابعة من التخصصات العلمية والأدبية وتوزعت العينة بين طلاب كليتي التربية بالإسكندرية ودمنهور، ومن أدوات جمع البيانات اختبار دافعية التواد من إعداد مهابيان وإبشتين Mehrabian & Epstein (1972) واختبار التوجه الشخصي وقياس تحقيق الذات من إعداد إيفريت شوستروم Everett L. shostrom (1966) اختبار الذكاء للأطفال والكبار إعداد الفريد مونزرت Alfred, W. Munzert، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في تحقيق الذات بين مجموعتي الطلاب مرتفعي دافعية التواد

- يمكن أن تستفيد المؤسسات الرياضية بشكل كبير وخاصة المهتمين بلعبة كرة القدم من خلال بناء برامج إرشادية للاعبين لتوجيههم على كيفية تحقيق ذاتهم خلال التدريب والمنافسات الرياضية.

- تحقق الدراسة الإفادة للقائمين والمسئولين عن لعبة كرة القدم من أجل مساعدتهم على تخطي العقبات التي تواجه اللاعبين.

- تكمن أهمية الدراسة الحالية في النتائج التي قد تسفر عنها، والتي يمكن أن توظف في تعزيز تقديم الاتزان النفسي للاعبين؛ بما يكفل لديهم الصحة النفسية والتفوق.

- نأمل أن تعود الفائدة من نتائج الدراسة على كافة الأندية والمؤسسات الرياضية التي تعنى بالنهوض بالرياضة وخاصة في مجال لعبة كرة القدم.

- الخروج بمجموعة من التوصيات في ضوء نتائج البحث بما يفيد القائمين على تدريب لاعبي كرة القدم وذلك لتحسين مستوى تحقيق لذات لديهم.

#### ٣/١ هدف البحث:

يهدف البحث إلى بناء مقياس تحقيق الذات لدى لاعبي كرة القدم.

#### ٤/١ تساؤل البحث:

ما أبعاد مقياس تحقيق الذات لدى لاعبي كرة القدم؟

#### ٥/١ مصطلحات البحث:

#### ١/٥/١ تحقيق الذات Self-realization

هي نزعة فطرية لدى اللاعب لتحقيق إمكاناته إلى أقصى درجة كإنسان وتطوير وتحقيق اللاعب لكامل قدراته الإيجابية والفطرية، ويرى أن هذه النزعة تتأثر بالعوامل البيئية وبالأفراد المحيطين مثل اللاعبين

ومنخفضي التواد لصالح مجموعة مرتفعي دافعية التواد (٢٦).

- دراسة إباء محمد محمود (٢٠٠٧م) بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المراهقين في مدينة إربد"، والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات لدى المراهقين وبين درجة كل منهم معرفة ما إذا وجدت فروق دالة إحصائية تعزي للجنس علي متغيري الضغوط النفسية وتحقيق الذات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في دراسة هذا البحث، وتكونت عينة الدراسة من (٥٦٢) طالبا وطالبة من الصف السابع وحتى الثاني الثانوي في مدارس تربية إربد الأولى للعام الدراسي ٢٠٠٧/٢٠٠٨ موزعين علي (٦) مدارس تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ومن أدوات جمع البيانات مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود علاقة سلبية دالة إحصائية بين درجة الضغوط النفسية ودرجة تحقيق الذات لدى المراهقين في مدينة إربد: درجة الضغوط النفسية لدى المراهقين في مدينة إربد كانت متوسطة علي جميع الأبعاد (الفسولوجي، والانفعالي، والمعرفي، والاجتماعي، والمالي، والدراسي، والأكاديمي): عدم وجود فروق دالة إحصائية علي الأبعاد: (الفسولوجي، والاجتماعي، والمالي، والدراسي، والأكاديمي) تعزي لمتغير الجنس، بينما وجدت فروق دالة إحصائية علي البعدين الإنفعالي، والمعرفي: درجة تحقيق الذات لدى المراهقين في مدينة إربد كانت مرتفعة علي كل من الأبعاد التالية (العلاقات والاهتمامات الاجتماعية، والتركيز علي المشكلات، والدقة في ادراك الواقع، والاستقلالية) بينما كانت الدرجة

متوسطة علي بعد (التجديد المستمر للتذوق): عدم وجود فروق دالة إحصائية علي البعدين: (التجديد المستمر للتذوق، والتركيز علي المشكلات) تعزي لمتغير الجنس، بينما وجدت فروق دالة إحصائية علي كل من الأبعاد التالية (العلاقات والاهتمامات الاجتماعية، والاستقلالية، والدقة في ادراك الواقع) وقد كانت عند الإناث اعلي منها عند الذكور (١).

- دراسة علي حسين محمد (٢٠٠٩م) بعنوان "تقويم مستوي الإستقرار النفسي لدي العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية في كليات جامعة الموصل وعلاقته بتحقيق الذات"، والتي هدفت إلي إعداد مقياس الإستقرار النفسي وتقويم مستوي الإستقرار النفسي لدي العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية (مدرسي التربية الرياضية) من حملة شهادات (الدكتوراه - الماجستير - البكالوريوس) في كليات جامعة الموصل، وضع مستويات معيارية لعينة البحث في مقياس الإستقرار النفسي، التعرف إلي العلاقة بين الإستقرار النفسي وتحقيق الذات لدي مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه - الماجستير - البكالوريوس) في كليات جامعة الموصل، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لدراسة هذا البحث، وتكونت عينة البحث من مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه - الماجستير - البكالوريوس) العاملين في وحدا التربية الرياضية والفنية في كليات جامعة الموصل والبالغ عددهم (٦٣) مدرسا، ومن أدوات جمع البيانات مقياس الإستقرار النفسي إعداد الباحث - ومقياس تحقيق الذات، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الإستقرار النفسي وتحقيق الذات لدي مدرسي

بالجودة وهو أيضا قد أعدها محمد شحاتة لقياس الشخصية في مختبر علم النفس - المصادر العلمية : حيث تم الإعتماد علي الكتب والمراجع والبحوث للإستفادة منها في البحث - شريط قياس بطول (١٠) متر، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة : تميزت طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة بابل في المراحل المختلفة بمستويات متوسطة وأقل من الوسط في تحقيق الذات بينما تميزت بمستويات عالية نسبياً في الشعور بالجودة، هناك علاقة ارتباطية حقيقية بين كل من تحقيق الذات والشعور بالجودة والتصويب والاستلام والتسليم ولجميع طالبات المراحل المختلفة : هناك فروق حقيقية بين طالبات المرحلة الثانية والثالثة والرابعة في تحقيق الذات والاستلام والتسليم ولم تكن في الشعور بالجودة والتصويب (١١).

- دراسة مضي ساير العنزي (٢٠١٢م) بعنوان " العلاقة بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات لدي طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية "، والتي هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات لدي طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض إلي جانب الكشف عن الفروق بين هاذين المتغيرين وفقاً للفصل الدراسي الأول والثاني والثالث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الطريقة المقارنة في دراسة هذا البحث، وتكونت عينة الدراسة من (٤٥٠) طالب بواقع (١٦) طالب من كل صف دراسي من عدة عدد (٥) مدارس في الرياض بواقع مدرسة من كل جهة جغرافية، ومن أدوات جمع البيانات مقياس الضغوط انفسية (إعداد إباء محمود) - مقياس تحقيق الذات حيث قام الباحث بتطوير مقياس (مقدادي ١٩٩٥) علي البيئة الأردنية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها

التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه - الماجستير - البكالوريوس) في كليات جامعة الموصل - مدرسو التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه - الماجستير - البكالوريوس) العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية بصورة عامة يتمتعون بمستوي استقرار نفسي وتحقيق ذات ادني من المتوسط الفرضي للمقياس (١٤).

- دراسة عامر سعيد جاسم (٢٠١١م) بعنوان " تحقيق الذات والشعور بالجودة وعلاقتها بدقة أداء مهارات كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة بابل"، والتي هدفت إلي التعرف علي واقع تحقيق الذات والشعور بالجودة ودقة أداء مهارات كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة بابل وطبيعة العلاقة بين كل من تحقيق الذات والشعور بالجودة ودقة أداء مهارات كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة بابل، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأساليب المسحية والعلاقات الارتباطية والدراسات المقارنة في دراسة هذا البحث، وتكونت عينة البحث من طالبات المراحل الثانية والثالثة والرابعة اللواتي يدرسن مادة كرة اليد في الكلية والبالغ عددهم (٦٠) بواقع (٢٦) طالبة للمرحلة الثانية و (٢٤) طالبة للمرحلة الثالثة و (١٨) طالبة للمرحلة الرابعة أما عينة البحث فقد تم أخذ (١٥) طالبة من كل مرحلة أي بنسبة (٥٧,٦٩%) للمرحلة الثانية وبنسبة (٦٢,٥%) للمرحلة الثالثة و (٨٣,٣٣%) للمرحلة الرابعة وقد كانت العينة الكلية بواقع (٤٥) طالبة من أصل (٦٨) أي بنسبة (٦٦,١٧%) ، ومن أدوات جمع ابيانات مقياس تحقيق الذات (إعداد محمد شحاته) قد أعدها لقياس الشخصية في مختبر علم النفس - مقياس الشعور



ارتباط عكسية بين الاحتراق النفسي ومتغير العمر لدي معلمي معلمات مرحلة الأساس : توجد فروق دالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي لدي معلمي ومعلمات مرحلة الأساس : توجد علاقة ارتباط عكسية بين الاحتراق النفسي ومتغير عدد سنوات الخبرة لدي معلمي ومعلمات مرحلة الأساس : توجد علاقة ارتباط عكسي بين الإحترق النفسي والذات المهنية لدي معلمي ومعلمات مدرسة البنين بمرحلة الأساس (٢).

- دراسة مني غازي الشيخ (٢٠١٤م) بعنوان " فاعلية برنامج تدريبي مستند إلي النظرية الإنسانية لتنمية مهارات تحقيق الذات وأثر ذلك في في تطوير مهارات السلوك القيادي والتفكير المستقبلي لدى طالبات الصف السادس الأساسي"، والتي هدفت إلي التعرف علي مدي فاعلية برنامج تدريبي مستند إلي النظرية الإنسانية لتنمية مهارات تحقيق الذات وأثر ذلك في تطوير مهارات السلوك القيادي والتفكير المستقبلي لدي طالبات الصف السادس الأساسي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسة هذا البحث، وتكونت عينة الدراسة : من (٤٤) طالبة في مدرسة الاتحاد في عمان وقد تم التطبيق العملي للبرنامج التدريبي في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤ وتم إختيار صفين من صفوف السادس الأساسي بشكل عشوائي - عينة عنقودية - وتقسيمهم لمجموعتين واحدة تجريبية والأخرى ضابطة وتم إختيار مجموعة تجريبية يتم تطبيق البرنامج عليها (٢٢) طالبة ومجموعة ضابطة تم تحديدها من البرنامج التدريب (٢٢) طالبة، ومن أدوات جمع البيانات مقياس السلوك القيادي - مقياس التفكير المستقبلي - البرنامج التدريبي المستند إلي النظرية الإنسانية لتنمية مهارات لتحقيق الذات،

الدراسة : أن درجة تحقيق الذات لدي تلاميذ الصف الثاني الثانوي أعلي من درجة تحقيق الذات لدي تلاميذ الصف الأول الثانوي : وأن درجة تحقيق الذات ذات لدي تلاميذ الصف الثالث الثانوي أعلي من درجة تحقيق الذات لدي تلاميذ الصف الثاني الثانوي : وأن درجة تحقيق الذات ذات لدي تلاميذ الصف الثالث الثانوي أعلي من درجة تحقيق الذات لدي تلاميذ الصف الأول الثانوي (٢٥).

- دراسة أحمد محمد أبوسوار (٢٠١٣م) بعنوان " تحقيق الذات المهنية وعلاقتها بالاحتراق النفسي وبعض المتغيرات الديمغرافية لدي معلمي ومعلمات مرحلة الأساس الحكومية بوحدة الثور - محافظة كرري - ولاية الخرطوم"، والتي هدفت إلي الكشف عن الذات المهنية وعلاقتها بالاحتراق النفسي وبعض المتغيرات الديمغرافية لدي معلمي ومعلمات مدارس البنين الحكومية بمرحلة الأساس بوحدة الثور - محافظة كرري ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) معلم ومعلمة من المعلمين العاملين بمدارس الأساس الحكومية للبنين خلال العام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١٣ م ، ومن أدوات جمع البيانات الاستبيان ومقياس الاحتراق النفسي (لماسلاش ١٩٨١المعرب)-مقياس الذات المهنية إعداد الباحث، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: تتسم الذات المهنية لدي معلمي ومعلمات بمدارس البنين بمرحلة الأساس بوحدة الثور ، بالاجابية : يعني معلمو ومعلمات مدارس البنين بمرحلة الأساس من الإحترق النفسي بدرجة متدنية : توجد فروق دالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي بين معلمي ومعلمات مرحلة الأساس : توجد علاقة ارتباطية بين الإحترق النفسي والمتغير العلمي : توجد علاقة

بالإسلوب الإرتباطي لملاءمته وطبيعة البحث، واشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل والبالغ عددهم (٩٠) طالباً، ومن أدوات جمع البيانات مقياس الإهتمام الإجتماعي للسلطاني (٢٠٠٥) ومقياس تحقيق الذات لربيع (٢٠٠٩) كأداة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة - تميز عينة البحث بدرجة ايجابية في مستوى الإهتمام الاجتماعي تعبر عن مدى أهمية الحفاظ على تطوير العلاقات الاجتماعية بشكل أفضل، تميز عينة البحث بمستوى تحقيق ذات معبراً عن الحالة الايجابية التي يتمتع بها الطلبة نحو ذواتهم، وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين كل من متغيري الإهتمام الاجتماعي وتحقيق الذات لدى افراد عينة البحث معبره عن مجتمع متماسك اجتماعياً وذاتياً(١٣).

- دراسة رضا سمير عمر(٢٠١٩م) بعنوان " الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في كل من إدارة الوقت وتحقيق الذات ومستوي الطموح لدي طلاب الجامعة"، والتي هدفت إلي التعرف علي التحصيل الأكاديمي في كل من إدارة الوقت وتحقيق الذات ومستوي الطموح لدي طلاب الجامعة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسة هذا البحث، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة من جامعة القاهرة عدد (٤٢) طالب وطالبة (٢٠) ذكور (٢٢) إناث ومن جامعة عين شمس عدد (٣٠) طالب وطالبة (١٥) ذكور (١٥) إناث ومن جامعة حلوان عدد (٣٨) طالب وطالبة (٢٠) ذكور (١٨) إناث ومن جامعة المنصورة عدد (٤٠) طالب وطالبة (٢٠) كورة (٢٠) إناث وكان متوسط أعمار الطلبة ٢١ عام، ومن أدوات جمع البيانات مقياس ادارة

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: أن للبرنامج أثراً فاعلاً في تطوير السلوك القيادي والتفكير المستقبلي : وجود فروق ذات دلالة إحصائية علي مقياس السلوك القيادي في الدرجة الكلية وكافة المجالات باستثناء مهارتي المبادرة وإتخاذ القرار : وجود فروق ذات دلالة إحصائية علي مقياس التفكير المستقبلي في الدرجة الكلية وكافة المجالات(٢٧).

- دراسة مريم محيبس حميد(٢٠١٦م) بعنوان " مساهمات العاملين وأثرها في تحقيق الذات"، والتي هدفت إلى التعريف بأهمية مساهمات العاملين في المنظمة المبحوثة وتشخيص نوع ومستوى العلاقة بين مساهمات العاملين وتحقيق الذات وتشخيص واختبار تأثير مساهمات العاملين على تحقيق الذات للأفراد العاملين وبيان تحديد مدى عمل الجامعة بمتغيرات البحث واستثمارها، واستخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على الأفراد العاملين في رئاسة الجامعة المستنصرية وبلغ عددهم (١٤٠) موظف، ومن أدوات جمع البيانات تم استخدام البرنامج الإحصائي (Sps 18 for windows). وكان من بين أهم النتائج وجود تأثير ذو دلالة معنوية لمساهمات العاملين على تحقيق الذات(٢٤).

- دراسة عصام محمد عبدالرضا(٢٠١٨م) بعنوان " الإهتمام الاجتماعي وعلاقته بتحقيق الذات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة في جامعة الموصل"، والتي هدفت إلى التعرف على درجة الإهتمام الاجتماعي لدى الطلبة ومستوى تحقيق الذات لدى الطلبة والعلاقة بين درجة الإهتمام الاجتماعي ومستوى تحقيق الذات لدى الطلبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي

درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تحقيق الذات في القياسين البعدي والتتبعي أي استمرارية فعالية البرنامج التي تعرضت ه المجموعة التجريبية ومن أهم توصيات الدراسة تضمين المناهج التعليمية لأنشطة وطرق تدريس تسهم في تنمية تحقيق الذات لدى الطلاب (٢٨).

#### ١/٦/١ أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية:

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية من نقاط اتفاق واختلاف وفي إطار أهداف ومتغيرات تلك الدراسات، فقد ساهمت الدراسات المرجعية في إلقاء الضوء على تحديد الخطوط الرئيسية لهذا البحث من حيث:

- تحديد الهدف واختيار المنهج المناسب.
- كيفية اختيار عينة البحث.
- اختيار أدوات البحث المناسبة لطبيعة الدراسة الحالية.
- توجيه نظر الباحث لأهم المراجع في مجال الدراسة.
- وضع تساؤلات الدراسة الحالية.
- تحديد المعالجات الإحصائية.
- التعرف على ما توصلت إليه الدراسات المرجعية السابقة من نتائج.
- توثيق نتائج الدراسة الحالية عند مناقشة النتائج.

#### ٧/١ إجراءات البحث:

#### ١/٧/١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي)، وذلك لملائمته لطبيعة وهدف البحث عن

الوقت (إعداد أمال عبدالسميع أباطة) مقياس تحقيق الذات (إعداد مجدي محمد الدسوقي) مقياس مستوي الطموح (إعداد محمد عبدالنواب ، السيد عبدالعظيم محمد)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي التحصيل الأكاديمي ودرجات منخفضي التحصيل الأكاديمي لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي في مقياس إدارة الوقت والذي يتضمن بعد (المتابعة والمراقبة - التخطيط - التنظيم - التنفيذ) - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي التحصيل الأكاديمي ودرجات منخفضي التحصيل الأكاديمي لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي في مقياس تحقيق الذات (٧).

- دراسة نجلاء فتحى الشيمي (٢٠٢١م) بعنوان " فعالية برنامج قائم على التعليم التعاوني وأثره في تنمية تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية"، والتي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على التعلم التعاوني في تنمية تحقيق الذات لدى طلاب الصف الثالث الثانوي، والتحقق من استمرار أثر البرنامج لدى العينة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً مقسمة إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما ضابطة وأخرى تجريبية، وكانت أدوات الدراسة هي مقياس تحقيق الذات مستخدمة المنهج التجريبي، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي البعدي لصالح المجموعة التجريبية وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على مقياس تحقيق الذات وأبعاده وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط

٣/٧/١ عينة البحث:

بلغت عينة البحث ٤٤ لاعباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من داخل مجتمع البحث، والجدول التالي يوضح تصنيف عينة البحث:

طريق وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه.

٢/٧/١ مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم المقيدون ضمن سجلات الاتحاد المصري لكرة القدم موسم (٢٠٢١/٢٠٢٢م).

### جدول (١):

#### تصنيف عينة البحث (ن=٤٤)

النادي			اسم اللعبة
عدد اللاعبين	المستوى	اسم النادي	كرة القدم
٨	درجة ٣	شربين	
١٤	ممتاز ب	بايونيرز	
٩	ممتاز أ	إنبي	
١٣	ممتاز ب	المنصورة	المجموع
٤٤	-	٤	

مهارية أو خطئية أو نفسية واستفادة اللاعب منها للوصول إلى أهدافه.

٢/١/١/٤/٧/١ تحديد الهدف من المقياس:

تم إعداد مقياس تحقيق الذات للاعبين كرة القدم بهدف توفير أداة سيكومترية حديثة تناسب هدف الدراسة الحالية وخصائص المرحلة العمرية للعينة، وذلك لعدم وجود أداة سيكومترية لقياس تحقيق الذات لدى لاعبي كرة القدم، كما تم تصميم مقياس تحقيق الذات لقياس أبعاد تحقيق الذات لدى لاعبي كرة القدم للتعرف على وجه نظرهم ورؤيتهم وإستغلال وتوظيف لقدراتهم وإمكاناتهم من أجل إشباع رغباته ووصولاً إلى المستوى الذي يتطلع إليها وأن يكون متقبلاً لذاته، وللآخرين، واثقاً في نفسه، متفانلاً، لديه فاعلية ذات، ولديه القدرة على الإنجاز.

٤/٧/١ أدوات جمع بيانات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات المرجعية، وطبقاً لمتطلبات البحث استخدم الباحث الأدوات التالية في جمع البيانات، وهي: مقياس تحقيق الذات للاعبين كرة القدم: إعداد/ الباحث ١/٤/٧/١ مقياس تحقيق الذات للاعبين كرة القدم: إعداد/ الباحث

١/١/٤/٧/١ خطوات بناء المقياس:

١/١/١/٤/٧/١ تحديد تعريف تحقيق الذات للاعبين كرة القدم:

قام الباحث بتعريف تحقيق الذات تعريفاً إجرائياً اعتماداً على ما أورده عصام محمد عبدالرضا (٢٠١٨) (١٣)، أديب محمد الخالدي (٢٠٠٩) (٣)، بشرى عثمان النقشبندی (٢٠٠٠) (٤) وهو ادراك اللاعب التام لإمكانياته وقدراته الإبداعية سواء كانت بدنية أو



## بناء مقياس تحقيق الذات لدى لاعبي كرة القدم

م	الأبعاد	عدد التكرارات	النسبة المئوية
١٤	تقدير الذات	٢	٢٠%
١٥	القدرة على الإنجاز	٢	٢٠%
١٦	تقبل الآخرين	٢	٢٠%
١٧	القيم الدينية	١	١٠%
١٨	العلاقات الإجتماعية	١	١٠%
١٩	الإهتمام الإجتماعي	١	١٠%
٢٠	التجديد المستمر للتدوق	١	١٠%
٢١	التلقائية والبساطة	١	١٠%
٢٢	التقبل للذات والآخرين	١	١٠%
٢٣	الإدراك العالي للحقيقة	١	١٠%
٢٤	جودة الحياة	١	١٠%
٢٥	تحسين الحالة الصحية	١	١٠%
٢٦	دافعية الإنجاز	١	١٠%
٢٧	الاداء الأكاديمي	١	١٠%
٢٨	الجماعية	١	١٠%
٢٩	المرح	١	١٠%
٣٠	التواد مع الآخرين	١	١٠%
٣١	تقدير الحياة	١	١٠%
٣٢	التلقائية	١	١٠%
٣٣	الكفاءة في إدراك الواقع	١	١٠%
٣٤	الثقة بالنفس	١	١٠%
٣٥	الخبرات المعرفية	١	١٠%

مدى مناسبتها للاعبين كرة القدم - مرفق (٢)، وبعد أن قام الباحث بإجراء المقابلات مع السادة المحكمين تم التوصل إلى اتفاقهم على مجموعة من الأبعاد، والجدول التالي يوضح آراء المحكمين حول أبعاد تحقيق الذات.

ثم قام الباحث بعرض أبعاد تحقيق الذات على السادة المحكمين مرفق (١) لمعرفة مدى ملائمتها للاعبين كرة القدم، وتم رفع المسح المرجعي الذي قام به الباحث لاستمارة استطلاع رأي المحكمين للتأكد من

جدول (٤): رأي المحكمين حول أبعاد مقياس تحقيق الذات للاعبين كرة القدم (ن=١٢)

العدد	أبعاد تحقيق الذات											
	تقدير الذات	القدرة على الإنجاز	تقبل الآخرين	القيم الدينية	العلاقات الإجتماعية	الإهتمام الإجتماعي	التجديد المستمر للتدوق	التلقائية والبساطة	التقبل للذات والآخرين	الإدراك العالي للحقيقة	جودة الحياة	تحسين الحالة الصحية
١	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٢	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٣	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٤	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٥	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٦	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٧	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٨	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
١١	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
١٢	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
مجموع	٢	٢	٢	١	١	١	١	١	١	١	١	١

بدراسة جدول (٤) يبين: أن نسبة اتفاق السادة المحكمين لأبعاد تحقيق الذات جاء تروبيها كما يلي بجدول (٥).

## جدول (٥):

## النسبة المئوية وعدد التكرارات لأبعاد تحقيق الذات وفقاً لآراء المحكمين (ن=١٢)

م	الأبعاد	عدد التكرارات	النسبة المئوية
١	الإصرار والمثابرة	٩	%٧٥.٠٠
٢	الإبداع الفني	٨	%٦٦.٦٧
٣	تقبل الذات والآخرين	٨	%٦٦.٦٧
٤	القدرة على الإنجاز	٨	%٦٦.٦٧
٥	إدارة الوقت	٧	%٥٨.٣٣
٦	الإستقلالية	٧	%٥٨.٣٣
٧	الثقة بالنفس	٧	%٥٨.٣٣
٨	الكفاءة في إدراك الواقع	٥	%٤١.٦٧
٩	دافعية الإنجاز	٤	%٣٣.٣٣
١٠	تحقيق الأهداف	٤	%٣٣.٣٣
١١	تقدير الذات	٤	%٣٣.٣٣
١٢	فاعلية الذات	٤	%٣٣.٣٣
١٣	التفاؤل	٣	%٢٥.٠٠
١٤	تقبل الآخرين	٣	%٢٥.٠٠
١٥	تقبل الذات	٣	%٢٥.٠٠
١٦	الخبرات المعرفية	٢	%١٦.٦٧
١٧	الحاجة إلى الإستقلالية	٢	%١٦.٦٧
١٨	الإبتكارية	٢	%١٦.٦٧
١٩	تقدير الحياة	٢	%١٦.٦٧
٢٠	القيم الدينية	١	%٨.٣٣
٢١	الإهتمام الإجتماعي	١	%٨.٣٣
٢٢	التركيز على المشكلات	١	%٨.٣٣
٢٣	التلقائية والبساطة	١	%٨.٣٣
٢٤	الإدراك العالي للحقيقة	١	%٨.٣٣
٢٥	جودة الحياة	١	%٨.٣٣
٢٦	الأداء الأكاديمي	١	%٨.٣٣
٢٧	الحاجات الذاتية	١	%٨.٣٣
٢٨	القيم الديمقراطية	١	%٨.٣٣
٢٩	العلاقات الإجتماعية	٠	%-
٣٠	التجديد المستمر للتذوق	٠	%-
٣١	تحسين الحالة الصحية	٠	%-
٣٢	الجماعية	٠	%-
٣٣	المرح	٠	%-
٣٤	التواد مع الآخرين	٠	%-
٣٥	التلقائية	٠	%٠

الباحث نسبة ٥٠% فأكثر لقبول البعد، وتم استبعاد باقي الأبعاد.

٣/١/١/٤/٧/١ تحديد عبارات المقياس:

بعد تحديد الأبعاد الخاصة بالمقياس قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لقياس كل بعد

بدراسة جدول (٥) يتبين: اتفاق المحكمين على ٧ أبعاد لتحقيق الذات، وهما: الإصرار والمثابرة - الإبداع الفني - تقبل الذات والآخرين - القدرة على الإنجاز - إدارة الوقت - الإستقلالية - الثقة بالنفس، وقد ارتضى

الأبعاد، وتجنب استخدام الاطلاق في العبارات مثل دائماً - أبداً - حتماً، وكذلك البساطة والسهولة وعدم الغموض، وأن تكون العبارات بصيغة المتكلم.

وبذلك قام الباحث بوضع ٢٣٤ عبارة منهم ١٧٧ عبارة إيجابية و ٥٧ عبارة سلبية، وهذا التنوع للمعبارات ما بين إيجابية وسلبية ضروري حتى لا تكون إجابات اللاعبين على وتيرة واحدة، وكذا لضمان إثارة دافعيتهم للإجابة - مرفق (٣).

والجدول التالي يُبين مجموع العبارات المقترحة لمقياس تحقيق الذات للاعبين كرة القدم.

من أبعاد تحقيق الذات واستند في صياغتها على التعريف الدقيق لكل بعد وأهميتها للاعبين في كرة القدم، وكذلك استرشاداً بالعديد من المقاييس النفسية في مجال علم النفس العام ومجال علم النفس الرياضي (٣٢)، (١٠)، (٥)، (٨)، (١٧)، (٢٩)، (٢١)، (١٨)، (٢٣)، (١٦)، (٣٠)، (٣١).

وقد حرص الباحث على مراعاة الدقة في صياغة العبارات بحيث تكون واضحة ومفهومة ومألوفة لدى جميع اللاعبين وقصيرة قدر الإمكان، واحتواء العبارة على فكرة واحدة، وكذلك مراعاة الربط بين العبارات ذات المضمون الواحد، وألا توحى العبارات بنوع الاستجابة، واستبعاد العبارات المكررة في مضمون تلك

### جدول (٦)

#### مجموع العبارات المقترحة لكل بعد من أبعاد مقياس تحقيق الذات

م	الأبعاد	مجموع العبارات
١.	الإصرار والمثابرة	٢٨
٢.	الإبداع الفني	٢٢
٣.	التقبل للذات والآخرين	٢٩
٤.	القدرة على الإنجاز	٤٦
٥.	إدارة الوقت	٤٩
٦.	الاستقلالية	٢٢
٧.	الثقة بالنفس	٣٨
المجموع الكلي		٢٣٤

- الاتفاق على ٩٩ عبارة من عبارات المقياس بعد إعادة صياغتها لغوياً وتعديلها من قبل السادة المحكمين.

- حذف ١٣٥ عبارة من عبارات المقياس، ويوضح جدول (٧) أرقام العبارات التي تم الإبقاء عليها بعد عرض المحكمين.

٤/١/١/٤/٧/١ مقياس تحقيق الذات للاعبين كرة القدم في صورته الأولية:

بعد أن قام الباحث بوضع العبارات المقترحة لمقياس تحقيق الذات للاعبين كرة القدم والتي بلغ عددها ٢٣٤ عبارة موزعة على أبعاد تحقيق الذات كما هو موضح بالجدول السابق رقم (٦)، قام الباحث بعرضها على السادة المحكمين - مرفق (٣) - وبعد العرض على المحكمين تم التوصل إلى:



## جدول (٧):

## أرقام العبارات التي تم الإبقاء عليها بناءً على العرض على الحكام

مجموع العبارات	أرقام العبارات المقترحة		الأبعاد	٢
	أرقام العبارات السلبية	أرقام العبارات الإيجابية		
١٢	٥٢	٨٠ - ٧٣ - ٦٦ - ٥٩ - ٤٥ - ٣٨ - ٣١ - ٢٤ - ١٦ - ٩ - ١		١ الإبداع الفني
١١		٧٤ - ٦٧ - ٦٠ - ٥٣ - ٤٦ - ٣٩ - ٣٢ - ٢٥ - ١٨ - ١٠ - ٢		٢ التقبل الذات/الآخرين
١٣		٨١ - ٧٩ - ٧٥ - ٦٨ - ٦١ - ٥٤ - ٤٧ - ٤٠ - ٣٣ - ٢٦ - ١٩ - ١١ - ٤		٣ الإصرار والمثابرة
١٠	٦٢ - ٣٤ - ٤	٦٩ - ٥٥ - ٤٨ - ٤١ - ٢٧ - ١٢ - ٥		٤ الاستقلالية
١٩		- ٧٦ - ٧٠ - ٦٣ - ٥٦ - ٤٩ - ٤٢ - ٣٥ - ٢٨ - ٢١ - ١٧ - ١٣ - ٦ - ٣ - ٩٧ - ٩٤ - ٩١ - ٨٨ - ٨٥ - ٨٢		٥ إدارة الوقت
١٧	٦٤ - ٢٩	٩٢ - ٨٩ - ٨٦ - ٨٣ - ٧٧ - ٧١ - ٥٧ - ٥٠ - ٤٣ - ٣٦ - ٢٢ - ١٤ - ٧ ٩٨ - ٩٥ -		٦ القدرة على الإنجاز
١٧	٨٧ - ٧٢ - ٥١ - ٣٠	٩٩ - ٩٦ - ٩٣ - ٩٠ - ٨٤ - ٧٨ - ٦٥ - ٥٨ - ٤٤ - ٣٧ - ٢٣ - ١٥ - ٨		٧ الثقة بالنفس
٩٩	١٠	٨٩		المجموع الكلي

المقياس في صورته الثانية جاهزاً لتطبيقه على عينة البحث لحساب المعاملات السيكمترية له - مرفق (٤).

٥/١/١/٤/٧/١ المعاملات السيكمترية لمقياس تحقيق الذات للاعبين كرة القدم:

١/٦/١/١/٤/٧/١ الصدق: Validity

١/١/٦/١/١/٤/٧/١ صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل وملائمة عبارات المقياس، ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية التابعة له، وكذلك كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، ومدى ارتباط درجات أبعاد المقياس فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة البحث الاستطلاعية والتي شملت (٤٤) لاعب من لاعبي كرة القدم في أندية (شربين - بايونيرز - إنبي - المنصورة) وتم التطبيق خلال الفترة ما بين ١١/٢٠٢١م حتى ٢٣/٩/٢٠٢١م.

٥/١/١/٤/٧/١ مقياس تحقيق الذات للاعبين كرة القدم في صورته الثانية:

بعد أن قام الباحث بعرض عبارات المقياس على السادة المحكمين توصل إلى أن عدد عبارات المقياس أصبح ٩٩ عبارة - وقد قام الباحث بإعادة صياغة هذه العبارات وإعادة عرضها على السادة المحكمين مرة أخرى، وقد بلغت نسبة اتفاق السادة المحكمين على عبارات المقياس ١٠٠% قبل إجراء المعاملات السيكمترية له.

ثم قام الباحث بإعداد صفحة الغلاف للمقياس والتي تضمنت جميع البيانات العامة عن اللاعب مع التأكيد على سرية هذه البيانات، وكذلك تعريفه بالهدف من المقياس، والتأكيد على ضرورة قراءته للعبارات بدقة وعناية واختيار الإجابات التي تناسب شعوره الحقيقي وليس ما يجب أن يكون عليه، وبذلك أصبح

جدول (٨) :

معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد والدرجة الكلية لمقياس تحقيق الذات (ن-٤٤)

الارتباط مع		العبارة	الارتباط مع		العبارة	الارتباط مع		العبارة	الارتباط مع		العبارة
المقياس	البعد		المقياس	البعد		المقياس	البعد		المقياس	البعد	
الاستقلالية			الإصرار والمثابرة			التقبل الذات/الآخرين			الإبداع الفني		
٠.٤٩٧	٠.٥٢٩	5				٠.٦٨١	٠.٦٦٤	2	٠.٧٦٠	٠.٧٧٥	1
٠.٧٦٤	٠.٦٦١	12	٠.٦٦٣	٠.٥٦٠	11	٠.٥٦٦	٠.٥٠٣	10	٠.٧٤٦	٠.٧٥٠	9
٠.٨١٤	٠.٧١٦	20	٠.٧١٣	٠.٦٩٤	19	٠.٧٩٨	٠.٧٥٩	18	٠.٧٧٠	٠.٧٦٤	16
٠.٨٠٢	٠.٧٠٨	27	٠.٧٠١	٠.٦٠٧	26	٠.٦٤٠	٠.٥٦٩	25	٠.٠٩٨	٠.١٢٦	24
٠.٨٣٧	٠.٨٢٠	34	٠.٧٣٦	٠.٧١٩	33	٠.٧٥١	٠.٧٤٠	32	٠.٧٤٩	٠.٧٧٧	31
٠.٧٢٨	٠.٧٥٠	41	٠.٦٢٧	٠.٦٤٩	40	٠.٤٩٨	٠.٤٢٠	39	٠.٦٤٠	٠.٧١٤	38
٠.٨٠٢	٠.٨٢٩	48	٠.٧٠١	٠.٦٢٨	47	٠.٧٥٠	٠.٧٠٣	46	٠.٦٥١	٠.٦٦٦	45
٠.٧٦٤	٠.٦٦١	55	٠.٦٦٣	٠.٥٦٠	54	٠.٥٣٢	٠.٥٦٨	53	٠.٤٧٢	٠.٤٥٧	52
٠.٨١٤	٠.٧١٦	62	٠.٧١٣	٠.٦٩٤	61	٠.٥٧٦	٠.٥٣٢	60	٠.٦٩١	٠.٨١٩	59
٠.٨٠٢	٠.٧٠٨	69	٠.١٣٧	٠.١٩٤	68	٠.٨١٥	٠.٦٢٨	67	٠.٥٣١	٠.٦٠٥	66
			٠.٧٣٦	٠.٧١٩	75	٠.٨٠٥	٠.٦٤٨	74	٠.٤٧١	٠.٧٧٨	73
			٠.٧٠١	٠.٦٠٧	79	القدرة على الإنجاز			٠.٧٧١	٠.٧٩٦	80
			٠.٦٦٨	٠.٥٨٤	81	٠.٨٩٧	٠.٦١٩	7	إدارة الوقت		
			الثقة بالنفس			٠.٠٥٣	٠.٠٨٢	14			
			٠.٦٩٢	٠.٦١١	8	٠.٧٩٣	٠.٨١٢	22	٠.٦٢١	٠.٨٢١	6
			٠.٧٦٧	٠.٦١٤	15	٠.٥١٩	٠.٤٨٩	29	٠.٦٢١	٠.٨٢١	13
			٠.٧١٤	٠.٦٢٢	23	٠.٧٤٨	٠.٧٤٢	36	٠.٤٢٣	٠.٦١٥	17
			٠.٧٦٧	٠.٦٨٩	30	٠.٦٦٩	٠.٦٤٢	43	٠.٥٧١	٠.٥٢٢	21
			٠.٧٤٢	٠.٧١٠	37	٠.٦٢٦	٠.٦٦٦	50	٠.٥٤٣	٠.٧٨٨	28
			٠.٨٢٤	٠.٥٩٢	44	٠.٦٠٢	٠.٦٨٤	57	٠.٠٨٨	٠.٠٩٣	35
			٠.٦٩٤	٠.٦٢٢	51	٠.٧٦٨	٠.٧٦٦	64	٠.٧٤٧	٠.٨٠٥	42
			٠.٦٩٥	٠.٦٣٣	58	٠.٧١٩	٠.٥٩٠	71	٠.٧٦٨	٠.٧٢٤	49
			٠.٧٧٣	٠.٦٣٥	65	٠.٠٩٢	٠.١٧٣	77	٠.٦٦١	٠.٦٥٥	56
			٠.١١٨	٠.١٨٤	72	٠.٥٧٦	٠.٧٠١	83	٠.١٩٤	٠.٢٤٧	63
			٠.٦٥٢	٠.٦٥٥	78	٠.٦٥٨	٠.٦٤٤	86	٠.٦١١	٠.٧٤٠	70
			٠.٦٨٨	٠.٥٧٨	84	٠.٧٥٩	٠.٦٤٧	89	٠.٦٢٣	٠.٨٧٨	76
			٠.٧٧١	٠.٧٤٤	87	٠.٨١٤	٠.٦٢٠	92	٠.٥٦٥	٠.٨٣٢	82
			٠.٨٠٦	٠.٧٠٢	90	٠.٧٧٦	٠.٤٨١	95	٠.٥١٦	٠.٧٥٨	85
			٠.١٢٩	٠.١٥٧	93	٠.٦٨١	٠.٦٤٧	98	٠.١٠٣	٠.١٨٣	88
			٠.٧٥٢	٠.٦١٠	96				٠.٦٣٧	٠.٦٤١	91
			٠.٨٦٨	٠.٦٩٤	99				٠.٧١١	٠.٦٧٣	94

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.٢٤٨

٣٥، ٦٨، ٧٢، ٨٨، ٩٣) حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلي عدم صدق هذه العبارات وبالتالي حذفها من المقياس.

يتضح من الجدول (٨)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين العبارات والأبعاد والدرجة الكلية لمقياس تحقيق الذات مع بعضها، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما يتضح انه لا توجد علاقة بين العبارات (١٤، ٢٤،

## جدول (٩)

## معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس تحقيق الذات (ن=٤٤)

الأبعاد	الإبداع الفني	تقبل الذات/الآخرين	الإصرار والمثابرة	استقلالية	إدارة الوقت	القدرة على الإنجاز	الثقة بالنفس	الدرجة الكلية للمقياس
الإبداع الفني	٠.٦٥٥	٠.٤٣٧	٠.٥١٧	٠.٤٩٢	٠.٧٨٤	٠.٥٦٩	٠.٧٧٦	
تقبل الذات/الآخرين		٠.٥٦٧	٠.٧٢٥	٠.٥٢٦	٠.٥٠٣	٠.٥٥٢	٠.٤٧٢	
الإصرار والمثابرة			٠.٤٨٠	٠.٤٤٩	٠.٤٣٨	٠.٤٨٧	٠.٤٢٥	
الاستقلالية				٠.٥١٦	٠.٣٩٩	٠.٥٢٦	٠.٤٠٤	
إدارة الوقت					٠.٤٨٢	٠.٤٤٩	٠.٦٠٩	
القدرة على الإنجاز						٠.٥١٣	٠.٥١٦	
الثقة بالنفس							٠.٥٣٧	
الدرجة الكلية للمقياس								

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.٢٤٨.

قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية ومعامل الارتباط لسبيرمان براون ومعامل ثبات جتمان ومعادلة ألفا كرونباخ على عينة البحث الاستطلاعية والتي شملت (٤٤) لاعب من لاعبي كرة القدم في أندية (شربين - بايونيرز - إنبي - المنصورة) وتم التطبيق خلال الفترة ما بين ١١/٩/٢٠٢١م حتى ٢٣/٩/٢٠٢١م.

يتضح من جدول (٩)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد مقياس تحقيق الذات، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

Reliability: الثبات ٢/٦/١/١/٤/٧/١

١/٢/٦/١/١/٤/٧/١ ثبات التجزئة النصفية:

## جدول (١٠) ثبات مقياس تحقيق الذات (ن=٤٤)

الأبعاد	معاملات الثبات		
	التجزئة النصفية	سبيرمان براون	ثبات جتمان
الإبداع الفني	0.774	0.873	0.901
التقبل الذات/الآخرين	0.635	0.777	0.843
الإصرار والمثابرة	0.683	0.812	0.807
الاستقلالية	0.727	0.842	0.841
إدارة الوقت	0.702	0.825	0.826
القدرة على الإنجاز	0.767	0.868	0.763
الثقة بالنفس	0.720	0.837	0.809
الدرجة الكلية للمقياس	0.746	0.855	0.916

٧/١/١/٤/٧/١ مقياس تحقيق الذات للاعبين كرة القدم في صورته النهائية:

بعد تقنين المقياس وإجراء المعاملات السيكومترية له استقر الباحث على المقياس في صورته النهائية - مرفق (٥) - والذي تكون من ٩٢ عبارة مقسمة على ٧ أبعاد لمقياس تحقيق الذات للاعبين كرة القدم، والتي تتضح بالجدول التالي:

يتضح من جدول (١٠)، أن معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ بلغ (٠.٩١٦)، وقد بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة جتمان (٠.٨٥٩) وبطريقة سبيرمان براون (٠.٨٥٥)، وكان معامل الاتساق الداخلي لكل الأبعاد دال مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس قيد البحث.

**جدول (١١): مجموع وأرقام العبارات الإيجابية والسلبية لمقياس تحقيق الذات في صورته النهائية**

مجموع العبارات	عدد العبارات المقترحة		الأبعاد
	السلبية	الإيجابية	
١١	٥٢	٨٠ - ٧٣ - ٦٦ - ٥٩ - ٤٥ - ٣٨ - ٣١ - ١٦ - ٩ - ١	الإبداع الفني
١١		٧٤ - ٦٧ - ٦٠ - ٥٣ - ٤٦ - ٣٩ - ٣٢ - ٢٥ - ١٨ - ١٠ - ٢	التقبل الذات/الأخرين
١٢		٨١ - ٧٩ - ٧٥ - ٦١ - ٥٤ - ٤٧ - ٤٠ - ٣٣ - ٢٦ - ١٩ - ١١ - ٤	الإصرار والمثابرة
١٠	٦٢ - ٣٤ - ٤	٦٩ - ٥٥ - ٤٨ - ٤١ - ٢٧ - ١٢ - ٥	الاستقلالية
١٧		٩٧ - ٩٤ - ٩١ - ٨٥ - ٨٢ - ٧٦ - ٧٠ - ٦٣ - ٥٦ - ٤٩ - ٤٢ - ٢٨ - ٢١ - ١٧ - ١٣ - ٦ - ٣	إدارة الوقت
١٦	٦٤ - ٢٩	٩٨ - ٩٥ - ٩٢ - ٨٩ - ٨٦ - ٨٣ - ٧٧ - ٧١ - ٥٧ - ٥٠ - ٤٣ - ٣٦ - ٢٢ - ٧	القدرة على الإنجاز
١٥	٨٧ - ٥١ - ٣٠	٩٩ - ٩٦ - ٩٠ - ٨٤ - ٧٨ - ٦٥ - ٥٨ - ٤٤ - ٣٧ - ٢٣ - ١٥ - ٨	الثقة بالنفس
٩٢	٩	٨٣	المجموع الكلي

- معامل ألفا كرونباخ.

٨/١/١/٤/٧/١ مفتاح تصحيح مقياس تحقيق الذات

للاعبين كرة القدم:

**٩/١ استنتاجات البحث:**

في ضوء نتائج البحث وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:  
تم بناء مقياس تحقيق الذات للاعبين كرة القدم، وقد توصل الباحث إلى سبعة أبعاد لبناء المقياس، وهم:  
البعد الأول: الإبداع الفني، وأحتوى على ١١ عبارة -  
البعد الثاني: تقبل الذات والأخرين، وأحتوى على ١١ عبارة -  
البعد الثالث: الإصرار والمثابرة، وأحتوى على ١٢ عبارة -  
البعد الرابع: الإستقلالية، وأحتوى على ١٠ عبارات -  
البعد الخامس: إدارة الوقت، وأحتوى على ١٧ عبارة -  
البعد السادس: القدرة على الانجاز، وأحتوى على ١٦ عبارة -  
البعد السابع: الثقة بالنفس، وأحتوى على ١٥ عبارة.

تمت الاستجابة على عبارات المقياس بأحد الاختيارات التالية (دائماً - أحياناً - أبداً) كبدائل للإجابة على عبارات المقياس، ويحصل المفحوص على ثلاث درجات ودرجتين ودرجة واحدة على الترتيب للعبارة المصاغة في الاتجاه الإيجابي لمقياس تحقيق الذات للاعبين كرة القدم، أما بالنسبة للعبارات السلبية فيتم عكس ذلك؛ حيث يحصل المفحوص على درجة واحدة ودرجتان وثلاث درجات على الترتيب، ويتم جمع درجات كل العبارات وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة ٢٧٦ كلما كان تحقيق الذات للاعبين كرة القدم أكثر، وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة ٩٢ كلما كانت تحقيق الذات أقل للاعبين.

**٨/١ المعالجات الإحصائية:**

ومن خلال تطبيق المقياس على عينة البحث تم التوصل إلى المعاملات السيكومترية للمقياس (الصدق - الثبات)؛ حيث تم حساب معامل صدق المقياس من خلال صدق الاتساق الداخلى، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

تمت المعالجات الإحصائية لبيانات البحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، وقد استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية.

- الانحراف المعياري.

- النسب المئوية %

- معامل الارتباط بطريقة بيرسون.

وتتم الاستجابة على عبارات المقياس بأحد الاختيارات التالية (دائماً - أحياناً - أبداً) كبدائل للإجابة على عبارات المقياس، ويحصل المفحوص على ثلاث

توجيههم قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية المختلفة.

- ضرورة الاستعانة بالأخصائي النفسي التربوي الرياضي للعمل مع الأجهزة الفنية والإدارية بالأندية والاتحادات الرياضية المختلفة، نظراً لما له من دور فعال في الحفاظ على الصحة النفسية للاعبين.

- إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية لرياضات أخرى وفئات عمرية مختلفة.

#### ١١/١ قائمة المراجع:

#### ١/١١/١ المراجع العربية:

١. إباء محمد محمود: الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المراهقين في مدينة إربد، كلية التربية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن، ٢٠٠٧م.
٢. أحمد محمد أبو سوار: تحقيق الذات المهنية وعلاقتها بالاحتراق النفسي وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى معلمى ومعلمات مرحلة الأساس الحكومية بوحدة الثور، محافظة كرري، ولاية الخرطوم، كلية التربية جامعة ام درمان الاسلامية، أم درمان- السودان، ٢٠١٣م.
٣. أديب محمد الخالدي: المرجع في الصحة النفسية، نظرية جديدة ط ٣، دار وائل للنشر، عمان - الأردن، ٢٠٠٩م.
٤. بشرى عثمان النقشبندى: تحقيق الذات وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق، ٢٠٠٠م.
٥. حسن إبراهيم المحمداوي: العلاقة بين تحقيق الذات واتجاهات المرشد التربوي نحو مهنته، رسالة

درجات ودرجتين ودرجة واحدة على الترتيب للعبارة المصاغة في الاتجاه الإيجابي لمقياس تحقيق الذات للاعبى كرة القدم، أما بالنسبة للعبارات السلبية فيتم عكس ذلك؛ حيث يحصل المفحوص على درجة واحدة ودرجتان وثلاث درجات على الترتيب، ويتم جمع درجات كل العبارات وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة ٢٧٦ كلما كان تحقيق الذات للاعبى كرة القدم أكثر، وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة ٩٢ كلما كان تحقيق الذات أقل للاعبى كرة القدم.

#### ١٠/١ توصيات البحث:

نظراً لما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي:

- إمكانية الاستفادة من مقياس تحقيق الذات من قبل المدربين والقائمين على العملية التدريبية وتفعيله على لاعبين آخرين في أنشطة رياضية مختلفة.
- التعرف على مستوى تحقيق الذات للاعبى كرة القدم يسمح ببناء البرامج الإرشادية المناسبة لمساعدتهم على تحقيق الذات لديهم من أجل تحقيق المستويات الرياضية العليا.
- الاهتمام بتنمية تحقيق الذات في الألعاب الفردية والجماعية؛ حيث إنها من العوامل التي تساهم في تطوير مستوى أداء اللاعبين أثناء التدريب والمنافسات الرياضية.
- ضرورة وضع برامج عملية وتطبيقية لتنمية وتطوير تحقيق الذات لدى اللاعبين في مختلف الألعاب الفردية والجماعية.
- يجب على المدربين معرفة مستوى تحقيق الذات الأفضل لكل لاعب في الفريق من خلال الاختبارات والمقاييس المعدة لذلك؛ حتى يستطيع بذلك

١٢. عبدالرحمن بن العربي تلي: تحقيق الذات نهاية سلم للحاجات أم بداية للتعاون؟ مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، مكتبة الكترونية، ٢٠١٣م.
١٣. عصام محمد عبد الرضا: الاهتمام الاجتماعي وعلاقته بتحقيق الذات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة في جامعة الموصل، المؤتمر العلمي الدولي الأول بالعراق، العراق، ٢٠١٨م.
١٤. علي حسين محمد وآخرون: تقويم مستوى الاستقرار النفسي لدى العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية في كليات جامعة الموصل وعلاقتها بتحقيق الذات، بحث منشور، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، ٢٠٠٩م.
١٥. فاضل محسن الأزيرجاوي: علم النفس التربوي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩١م.
١٦. فاطمة عمر حسين: الإيجابية وعلاقتها بتحقيق الذات والتوافق المهني لدى المرأة العاملة في مؤسسات التعليم العالي الحكومية في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، فلسطين، ٢٠١٧م.
١٧. فضيلة عرفات السبعواي: مستوى تحقيق الذات لدى المعلمين والمدرسين في مركز محافظة نينوى وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل، ٢٠٠١م.
١٨. فيوليت فؤاد إبراهيم: الخصائص السيكومترية لمقياس تحقيق الذات للراشدين، بحوث ومقالات، مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٤٢، جامعة عين شمس، ٢٠١٥م.
١٩. كواش رضا توفيق: أهمية تماسك الفريق الرياضي في تحسين النتائج الرياضية عند لاعبي كرة القدم ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد، ١٩٩١م.
٦. ربيعة علاونة: الانتماء وعلاقته بتحقيق الذات لدى الطالب الجامعي: دراسة ميدانية بجامعة محمد لمين دباغين سطيف ٢، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع ٣٠، سطيف، الجزائر، ٢٠١٧م.
٧. رضا سمير عوض: الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في كل من إدارة الوقت وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة، ع ٢٤، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، ٢٠١٩م.
٨. صالح محمد مقداوي: الشباب وتحقيق الذات، دراسة تحليلية لمدى تحقيق الذات عند الشباب المشارك في برنامج جائزة سمة ولى العهد في الأردن، دار عمار للنشر والتوزيع، الأردن، ١٩٩٦م.
٩. صبرة محمد علي: دراسة لتعليم النمطى المختلط والموحد واثرها على تحقيق الذات والاتجاهات والتحصيل لتلاميذ المرحلة الثانوية بأسبوط، بحوث ومقالات، كلية التربية، جامعة أسبوط، ١٩٨٩م.
١٠. طلعت منصور وفيولا الببلاوي: اختبار التوجه الشخصي ومقياس تحقيق الذات، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٨٦م.
١١. عامر سعيد جاسم: تحقيق الذات والشعور بالجودة وعلاقتها بدقة أداء مهارات كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة بابل، بحوث ومقالات، المجلد ٤، العدد ٤، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، ٢٠١١م.

٢٧. منى غازي الشيخ: فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى النظرية الإنسانية لتنمية مهارات تحقيق الذات وأثر ذلك في تطوير مهارات السلوك القيادي و التفكير المستقبلي لدى طالبات الصف السادس الأساسي، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن، ٢٠١٤م.

٢٨. نجلاء فتحي الشيمي: فاعلية برنامج قائم على التعلم التعاوني وأثره في تنمية تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، جامعة نجران، السعودية، ٢٠٢١م.

٢٩. نعيمة جمال الرفاعي: مستوى تحقيق الذات في علاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية تربية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٠٠٤م.

#### ٢/١١/١ المراجع الأجنبية:

30. Fava, ga., tomba, e Increasing psychological well-being and resilience by psychotherapeutic methods, journal of personality, vol. (77), no. (6) Pp. 1903-1934.2009:

31. Jew, C., Green, K., and Kroger, J: Development and validation of measure of resiliency. Journal of measurement and evaluation in counseling and development. Vol 32, No.2, pp75-90, 1999.

32. Jones, A., Crandall, R: .Validation of a short index of self-actualization. Personality and social psychology Bulletin, 12, 63-73, 1986.

بعض فرق مدينة ورقلة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والإجتماعية، المجلد ٩، العدد ٣٠، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، ٢٠١٧م.

٢٠. محمد حسن علاوي: علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.

٢١. محمد ربيع شحاتة: قياس الشخصية، ط٥، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الأردن، ٢٠١٤م.

٢٢. محمد قاسم القريوني: السلوك التنظيمي دراسة للسلوك الإنساني الفردي والجماعي في المنظمات المختلفة، ط٣، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٠م.

٢٣. محمود كاظم محمود، على صبحي خلف: نمط الشخصية وعلاقته بتحقيق الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية في درس الجمناستك، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد ٢١، العدد، ٨٧، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، العراق، ٢٠١٥م.

٢٤. مريم محييس حميد: مساهمات العاملين وأثرها في تحقيق الذات، الجامعة المستنصرية، كلية الإدارة والاقتصاد، بغداد، العراق، ٢٠١٦م.

٢٥. مضحي ساير العنزي: العلاقة بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، مجلة التربية، المجلد ٤ العدد ١٤١، كلية التربية، جامعة الأزهر، ٢٠١٢م.

٢٦. مصطفى زايد الصفتي: تحقيق الذات ودافعية التواد لدى طلاب الجامعة بالبيئات الحضرية وشبه الحضرية، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ١٩٩٧م.

## **ABSTRACT**

### **Building a self-actualization scale for soccer players**

**Researcher/ Abdul Rahman Ali Ibrahim**  
Researcher, Department of Sports Psychology -  
Faculty of Physical Education - Mansoura University

**Prof. Dr. Ahmed Mohamed El Shafei**  
Professor of Sports Psychology, and former Head of  
the Sports Psychology Department - Faculty of  
Physical Education - Mansoura University

**Prof. Dr. Mohamed El-Shahat Ibrahim**  
Assistant Professor, Department of Sports  
Psychology - Faculty of Physical Education -  
Mansoura University

**Prof. Dr. Abdel Baset Mohamed Abdel**  
Professor of Football Training, Vice Dean for  
Community Service and Environmental  
Development - College of Sports Education -  
Mansoura University

**A football player feels self-fulfilling through what he does during matches and what he achieves from the goals set for him by his coach, or what he seeks for better performance or higher levels on the field during training or sports competitions<**

**Therefore, the aim of this research is to build a measure of self-realization among football players, and the researcher used the descriptive approach (the survey method), and the research sample included 44 football players in the clubs (Sherbin - Pioneers - Enppi - Mansoura) for the 2022/2023 sports season, One of the data collection tools is the football players' self-actualization scale, prepared by the researcher.**

**Among the results of the research: a scale of self-realization was built for football players, and the researcher reached seven dimensions to build the scale, and they are: The first dimension: artistic creativity, and it contained 11 phrases - The second dimension: acceptance of self and others, and it contained 10 phrases – The third dimension: persistence and perseverance, and it contained 12 phrases - the fourth dimension: independence, and it contained 10 phrases - the fifth dimension: time management, and it contained 11 phrases - the sixth dimension: the ability to accomplish, and contained 10 phrases - the seventh dimension: self-confidence, and contained 10 phrases.**