

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي  
تخصص: تحضير بدني  
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية  
بعنوان:

تأثير النشاط البدني الرياضي على تقدير الذات  
البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-14) سنة



دراسة مسحية أجريت على تلاميذ وبعض أندية  
دائرة مهدية ولاية تيارت

من إعداد الطالب:

• عبد القادر حمداني

إشراف الدكتور:

• فتحي صالح

السنة الدراسية: 2016-2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

( سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ )

الآية 32 من سورة البقرة

## الإهداء

أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى الوالدين -حفظهما الله-

إلى الزوجة العزيزة التي كان لها الفضل الكبير في إعداد هذه المذكرة

إلى ابنتي العزيزتين الغاليتين راما وياسمين فرح

إلى جميع أفراد العائلة كبيراً وصغيراً

إلى كل الأصدقاء الأعزّاء وكل من كان لهم الفضل في إتمام هذا العمل المتواضع



## شكر وتقدير

يقول النبي صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله... "

على ضوء هذا التوجيه النبوي يسرني ان أتقدم بجزيل الشكر والامتنان للدكتور "صالح

فتحي «الذي أشرف على هذه المذكرة

وكذلك على مد يد العون والنصح والإرشاد والتوجيه.

كما أتوجه بخالص العرفان لمن بفضلهم اتممت هذا العمل وخاصة الصديق العزيز

محمد امين سدير

جزاكم الله عني جميل الجزاء.

الطالب: عبد القادر حمداني

# تأثير النشاط البدني والرياضي على تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين تقدير الذات والنشاط البدني لدى تلاميذ الطور المتوسط (الممارسة الرياضية) بدائرة مهدية ولاية تيارت وهذا ضمن المنهج الوصفي وذلك من خلال التعرف على مستوى تقدير الذات والنشاط البدني. لدى عينة البحث، كما تسعى هذه الدراسة إلى المقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني في كل من متغيري تقدير الذات والنشاط البدني. اعتمدت الدراسة على عينة مكونة من 220 تلميذ 110 تلاميذ من الممارسين للنشاط البدني ذكور واناث و 110 تلاميذ غير ممارسين للنشاط البدني ذكور واناث، متمرسين غير ممارسين ومتمرسين منخرطين في نوادي رياضية تتوفر على نشاطات فردية وجماعية. واستخدم في الدراسة مقياس تقدير الذات البدنية. المعد في انجلترا من طرف فوكس Fox سنة 1990 ويحتوي 25 عبارة ذات تدرج خماسي وتقيس ستة ابعاد هي:

مفهوم الذات العام، الذات البدنية، التحمل، الكفاءة الرياضية، المظهر البدني، القوة البدنية، حيث ترجم من طرف حشايش عبد الوهاب ويعقوب العيد وكانت فروض البحث تنص على ما يلي:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين تبعا لنوع النشاط

2-توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين تبعا للجنس

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الرياضي الفردي والممارسين للنشاط الرياضي الجماعي

وأسفرت النتائج على أن مستوى تقدير الذات البدنية والأنشطة البدنية مرتفع نسبياً. فيما كشفت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في تقدير الذات البدنية وهذا لصالح الذكور أما فيما يخص العلاقة بين تقدير الذات البدنية والنشاط البدني فقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين تقدير الذات والنشاط البدني الرياضي.

## قائمة المحتويات:

شكر وعرّفان

الإهداء

ملخص الدراسة

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

أ.....	مقدمة.....
5.....	1-الإشكالية.....
8.....	2-الفرضية العامة.....
9.....	2-1الفرضيات الجزئية.....
9.....	3-أسباب اختيار الموضوع.....
9.....	4-أهمية الدراسة.....
10.....	5-اهداف الدراسة.....
11.....	6-تحديد المصطلحات.....
11.....	6-1تقدير الذات البدنية.....
11.....	6-2 المراهقة.....

11.....	3-6النشاط البدني
11.....	7-الدراسات السابقة.....
12.....	7-1الدراسات العربية.....
16 .....	7-2الدراسات الأجنبية.....
17.....	8-التعليق على الدراسات السابقة.....

## الباب الأول: الدراسة النظرية

### الفصل الأول

#### النشاط البدني

20.....	تمهيد.....
21.....	1- مفهوم النشاط البدني الرياضي.....
22.....	1-2 أهدافه.....
22.....	1-2-1 الناحية البدنية.....
22.....	1-2-2 الناحية الاقتصادية .....
22.....	1-2-3 الناحية الاجتماعية والثقافية.....
22.....	1-3 مكانته في النظام الجزائري.....
22.....	1-3-1 الميثاق الوطني لسنة 1986.....
23.....	1-3-2 القانون الخاص به لسنة 1976.....

- 3-3-1 تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية في الجزائر.....24
- 4-3-1 قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية والرياضية 1989.....25
- 4-1 الأسس التربوية العامة له.....26
- 1-4-1 أسس الإدراك والفعالية.....26
- 2-4-1 أسس المشاهدة.....26
- 3-4-1 أسس الامكانية الفردية.....27
- 4-4-1 أسس الانتظام.....27
- 5-1 تقسيم أهداف التربية البدنية والرياضية.....27
- 6-1 أغراضه .....29
- 1-6-1 براونل وهجمان.....29
- 2-6-1 كلارك.....30
- 3-6-1 كول وهانلون.....30
- 4-6-1 هبذرنجتون.....31
- 5-6-1 الأغراض المباشرة .....31
- 6-6-1 اروين.....32
- 7-6-1 الإرسال.....32
- 7-1 تقسيم أنشطة التربية البدنية والرياضية.....33

- 33.....1-7-1 درس التربية البدنية ماهيته واهميته
- 34.....1-7-2 أغراض درس التربية البدنية والرياضية
- 37.....1-8-1 النشاط الداخلي
- 37.....1-8-1 مميزات النشاط الداخلي
- 39.....1-8-2 أهداف النشاط الرياضي الداخلي
- 39.....1-8-3 تنظيم برنامج النشاط الداخلي
- 40.....1-9-1 النشاط الخارجي
- 40.....1-9-1 نشاطات الفرق المدرسية
- 41.....1-9-2 النشاطات الخلوية
- 41.....1-9-3 مميزات النشاط الخارجي
- 10-1 العوامل التي تساعد في تشكيل دوافع الفرد للأقبال على ممارسة النشاط البدني  
والرياضي.....41
- 1-10-1 الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني والرياضي.....42
- 1-10-2 الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني والرياضي.....43
- 45.....خلاصة

## الفصل الثاني

### تقدير الذات البدنية

47.....	مقدمة
50.....	2- مفهوم الذات البدنية
50.....	2-1 التعريف اللغوي لتقدير الذات
51.....	2-2 تعريف تقدير الذات حسب بعض الباحثين
52.....	2-3 علاقة تقدير الذات ببعض المصطلحات
52.....	2-3-1 مفهوم الذات / تقدير الذات
52.....	2-3-2 تقدير الذات الثقة بالنفس
53.....	2-4 نظريات تقدير الذات
54.....	2-4-1 نظرية روزنبرج
55.....	2-4-2 نظرية كوبر سميث
56.....	2-4-3 نظرية زيلر
57.....	2-4-4 نظرية الذات عند رونجر
58.....	2-5 أهمية تقدير الذات في هرم ما سلو
60.....	2-6 تصنيفات تقدير الذات
60.....	2-6-1 الذات الجسمية
60.....	2-6-2 الذات الشخصية
60.....	2-6-3 الذات الاسرية
60.....	2-6-4 الذات الأخلاقية
61.....	2-6-5 الذات الاجتماعية

- 61.....7-2 أنواع تقدير الذات وصفات كل نوع.....
- 63.....8-2 تقدير الذات عند الطفل.....
- 64.....9-2 مراحل بناء تقدير الذات عند الطفل.....
- 67.....10-2 علاقة تقدير الذات بمرحلة المراهقة .....
- 69.....11-2 العوامل المؤثرة في تقدير الذات.....
- 71.....11-2-1 العوامل الاجتماعية.....
- 73.....11-2-2 العوامل المتعلقة ببنية الجسم.....
- 74.....12-2 أسباب تقدير الذات المنخفض.....
- 75.....13-2 أسباب تقدير الذات المرتفع.....
- 76.....14-2 نموذج لمقياس نفسي حول تقدير الذات.....
- 78.....الخلاصة.....

### الفصل الثالث

#### مرحلة المراهقة (11-14) سنة

- 88.....تمهيد.....
- 89.....1-3 تعريف المراهقة .....
- 89.....1-1-3 التعريف اللغوي.....
- 89.....2-1-3 التعريف الاصطلاحي.....
- 90.....3-1-3 تعريف بعض علماء النفس للمراهقة.....
- 91.....2-3 مراحل المراهقة.....

- 91.....1-2-3مرحلة المراهقة الأولى (11-14 عاما)
- 91.....2-2-3مرحلة المراهقة الوسطى (14-18 عاما)
- 91.....3-2-3مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21 عاما)
- 92.....3-2-3طبيعة التغيرات النفسية والسلوكية في مرحلة المراهقة
- 93.....1-3-3المراهقة ازمة
- 94.....2-3-3المراهقة فترة عادية
- 94.....4-3أنماط المراهقة
- 94.....1-4-3المراهقة المتكيفة
- 95.....2-4-3المراهقة الانسحابية المنطوية
- 95.....3-4-3المراهقة العدوانية المتمردة
- 96.....4-4-3المراهقة المنحرفة
- 96.....5-3مظاهر النمو في المراهقة
- 96.....1-5-3النمو الجسمي
- 98.....2-5-3النمو العقلي
- 101.....3-5-3النمو الاجتماعي
- 102.....4-5-3النمو الانفعالي
- 104.....5-5-3النمو الحركي
- 105.....6-3أهمية دراسة خصائص النمو في مرحلة المراهقة
- 107.....7-3مشاكل النمو في مرحلة المراهقة

108.....	1-7-3 السلوك العدوانى
109.....	2-7-3 المرض والتمارض
110.....	3-7-3 الانطواء والعزلة
111.....	4-7-3 الجنوح والجناح
112.....	5-7-3 تعليق ختامى
114.....	8-3 أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق
114.....	9-3 الممارسة الرياضية واثرها على الفترة العمرية (16-18 عاما)
115.....	10-3 الحاجة الى جماعة الرفاق والصدقة لدى المراهقين
117.....	11-3 العوامل المؤثرة في التحصيل الاكاديمى لدى المراهق
118.....	1-11-3 ممارسات التنشئة الوالدية
118.....	2-11-3 تأثير الرفاق
119.....	3-11-3 البيئة الصفية
119.....	4-11-3 اتجاهات المعلمين
120.....	5-11-3 الدافعية
120.....	6-11-3 خصائص الشخصية
121.....	12-3 المراهقة في الجزائر
124.....	الخلاصة

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول

#### منهج البحث واجراءاته الميدانية

127.....	تمهيد
127.....	1-1منهج الدراسة
128.....	2-1مجتمع الدراسة
128.....	3-1عينة الدراسة
130.....	4-1أدوات الدراسة
132.....	5-1طريقة التصحيح
134.....	6-1المعاملات العلمية لأداة الدراسة
135.....	7-1الدراسة الاستطلاعية
136.....	8-1الدراسة الأساسية
137.....	9-1متغيرات البحث
137.....	10-1مجالات البحث
137.....	11-1الوسائل الإحصائية
140.....	12-1 صعوبات البحث

## الفصل الثاني

### عرض ومناقشة النتائج

142.....	1-2 عرض ومناقشة الفرضيات.....
142.....	1-1-2 عرض الفرضية الأولى.....
145.....	1-1-1-2 مناقشة الفرضية الأولى.....
146.....	2-1-2 عرض الفرضية الثانية.....
153.....	1-2-1-2 مناقشة الفرضية الثانية.....
154.....	3-1-2 عرض الفرضية الثالثة.....
157.....	3-3-1-2 مناقشة الفرضية الثالثة.....
164.....	الاستنتاجات.....
166.....	خلاصة عامة.....
168.....	الاقتراحات والتوصيات.....
170.....	الخاتمة.....
172.....	المصادر والمراجع.....
180.....	الملاحق.....

## قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
128	يمثل عينة الدراسة الاستطلاعية	01
132	يبين درجات كل بعد في مقياس تقدير الذات البدنية	02
134	يبين معامل الارتباط PERSON لأبعاد المقياس	03
141	يوضح الفروق في تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي	04
145	يوضح الفروق في تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي تبعا للنشاط الفردي.	05
149	يوضح الفروق في تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي تبعا للنشاط الجماعي.	06
153	يوضح الفروق في تقدير الذات بين الاناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني	07
158	يوضح الفروق في تقدير الذات بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني	08

## قائمة الاشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
57	يوضح الحاجات الإنسانية في تقدير الذات عند ما سلو	01
142	يوضح الفروق في تقدير الذات البدنية بين الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين للنشاط البدني في الطور المتوسط	02
146	يوضح الفروق في تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي تبعا للنشاط الفردي	03
150	يوضح الفروق في تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي تبعا للنشاط الجماعي.	04
154	يوضح الفروق في تقدير الذات البدنية بين الاناث الممارسات للنشاط البدني وغير الممارسات للنشاط البدني في مرحلة الطور المتوسط	05
159	يوضح الفروق في تقدير الذات البدنية بين الذكور الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين للنشاط البدني في مرحلة الطور المتوسط.	06

## مقدمة:

ان للإنسان علاقة ترابط بالتربية البدنية نظرا لتزويدها له بمختلف المهارات والقيم الإنسانية وروح المسؤولية وبذل الجهود لذا أصبحت من المقررات الدراسية التي لا يمكن الاستغناء عنها. لما لها من أدوار في فك الضغوط النفسية والدليل على ذلك انها أصبحت تدرس في جميع الاطوار التعليمية.

كما يمثل مفهوم تقدير الذات أهمية كبيرة لدى كافة المربين وأولياء الأمور، على اعتبار أن العمل على جعل التلاميذ يرون أنفسهم بصورة إيجابية يسهم في استنهاض قدراتهم واستعداداتهم في كافة الميادين ولقد أضحت أمرا جليا أن تقدير الذات المرتفع يقود إلى مزيد من الكفاءة والفعالية في التعامل مع الكثير من الضغوط الحياتية وقد خلصت العديد من الدراسات إلى وجود آثار متبادلة بين كل من تقدير الذات وبعض النواحي البدنية و المهارية، حيث استنتج الباحثون أن النشاط الرياضي يعطي الفرص الكبيرة للارتقاء بتقدير الذات .إلى أن ارتفاع مستوى تقدير الذات يسهم في خفض معدلات ضربات القلب في مواقف التوتر، وبالتالي فإنه يمكن الأفراد من القيام باستجابات مناسبة وآمنة عند التعرض للضغوط النفسية.

كما ان الأفراد الذين يمارسون الرياضة لديهم معدلات قلق منخفضة وهم أكثر ثباتا من الناحية الانفعالية وأقل عرضة للاكتئاب وأكثر تقديرا لذواتهم إلى أن تقدير الذات المرتفع يترافق مع الصحة البدنية والسعادة في الحياة .وتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود

بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى

إحساس الفرد بقيمته وكفاءته)، وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لقيمة الفرد

لذا فإن الهدف من هذا البحث هو معرفة تقدير الذات لدى تلاميذ الطور المتوسط وقد

تم من أجل هذا بناء خطة منتهجة تتكون من بابين بعد التعريف بالبحث الذي يعتبر مدخل

عام للبحث.

### الباب الأول:

يحتوي هذا الباب على ثلاث فصول، الفصل الأول تحدثنا عن تقدير الذات حيث

تطرقنا في البداية على تطور مفهوم الذات ونظرياتها وتصنيفاتها الى غاية العوامل المؤثرة

في تقدير الذات وخصصنا الفصل الثاني الى النشاط البدني الرياضي واشتمل على مفهومه

وأهدافه من الناحية البدنية والاقتصادية والاجتماعية والاسس التربوية الامة له واغراضه

والعوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد.

وتطرقنا في الفصل الثالث الذي خصصناه للمراقبة وتطرقنا الى مفهومها والعوامل

المؤثرة فيها وكذلك المشاكل التي يعاني منها المراهق والنشاط الرياضي عند المراهق

### الباب الثاني:

يحتوي هذا الباب على، الفصل الأول خصصناه الى المنهجية المتبعة في البحث

والاجراءات الميدانية اما

الفصل الثاني تعرضنا الى عرض النتائج المتوصل اليها خلال هذا البحث التي افرزتها

المعالجة الاحصائية للبيانات في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة، وتحليل هذه

النتائج ومناقشتها بالعودة الى الإطار النظري للبحث الفصل الثالث: خصصته لعرض

ومناقشة الفرضيات وتحليلها ثم خلاصنا في نهاية هذا البحث الى مجموعة من الاستنتاجات  
وخاتمة

وقدمنا في نهاية البحث بعض الاقتراحات.

**الفصل التمهيدي**

**التعريف بالبحث**

## 1. الإشكالية:

يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي من الوسائل التربوية الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد و تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل وأخطرها في حياة الإنسان، إذ أن سرعة النمو والنضج البيولوجي المفاجئ عند الذكر والأنثى وزيادة درجة الانفعالات والعواطف يكون لها اثر واضح في سلوك الفرد، وهي غالبا ما تشهد نوعا من التطرف أو المغالاة في الاهتمام بالناحية الجسدية، إذ أن المراهق في هذه المرحلة ينظر إلى جسمه كمركز للذات، فشكل الوجه وجماله والطول والوزن يؤثر بشكل كبير على مدى تقبله لذاته وتقديره لها وقد يخلق عنده نوعا من القلق وخاصة إذا كان هناك قصور أو عدم كفاية لبعض أجزاء جسمه أو كفاءته البدنية، إذ أن النقص في أي جانب قد ينمي عنده الشعور بالدونية مما ينعكس بشكل سلبي على رؤيته لنفسه حيث أن الحركات البدنية اثناء التي يقوم بها الفرد في حياته على المستوى التعليمي البسيط في الإطار المنظم و المهيكل تعمل على تحسين و تنمية هذا البدن و مكوناته في جميع الجوانب لضمان تكوين الفرد و تطوره و انسجامه مع المجتمع<sup>1</sup>.

إن تطور النماذج المفسرة لمفهوم الذات أدى إلى ظهور عدة دراسات حول الأبعاد الفرعية المكونة لمفهوم الذات الكلي، واكتسب مفهوم الذات البدني أهمية بالغة لارتباط هذا المفهوم بالكائن البشري، فإدراك الفرد لجسمه يؤثر على إدراكه الكلي لذاته كما أن المشاركة في النشاط البدني التربوي يؤدي إلى رفع تقدير الذات وهذا خلال زيادة قيمته البدنية. إذا كانت ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة بصفة عامة تساهم في بناء شخصية قوية ومنتزعة وذلك من خلال التأثير المباشر والمستمر على مختلف أبعادها وعلى الجانب الجسمي (البدني) بصفة خاصة والذي يعتر من أهم أبعاد الشخصية وأكثرها بروزا ، إذ أن شعور

<sup>1</sup> محمد عوض البسيوني: يسير الشاطي. النظريات والدوريات وطرق التربية البدنية والرياضية. ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ط1 ص 94

الفرد بأن جسمه صغير أم كبير قوي أو ضعيف جذاب أو غير جذاب قد يفيد كثيرا في التعرف على نمط سلوكه ، حيث تظهر أهمية الذات الجسمية والتي في اتجاه الآخرين يقدم الفرد من خلالها وجهة نظره عن جسمه ومظهره وكفاءته وجاذبيته وحالته الصحية هذا وقد توصلت دراسة إلى أن الأشخاص الذين لديهم صعوبة في التناسق الحركي لديهم مفهوم الذات العام و الذات للمهارة والمظهر البدني وعلاقات الأبوية ضعيفة<sup>1</sup>.

هذا وقد أثبت أن هناك ارتباط بدرجة قوية بين كل من الحالة البدنية ومفهوم الذات

### الجسمية والمهارة البدنية<sup>2</sup>

فالقيمة والتقدير الذي يشعر به الفرد يلعب دور الوسيط الصادر من الأنشطة البدنية ومختلف الأبعاد النفسية الأخرى بما فيها مفهوم الذات العام، فوجود إدراك إيجابي للذات البدنية يؤدي إلى صحة عقلية جيدة لدى الإنسان ويساعده في الوصول إلى أهدافه. إن نتائج الدراسات التي أشارت في مجملها إلى أهمية البعد البدني حيث أدت إلى ظهور نماذج مفسرة للذات الجسمية وعلاقته بالأنشطة البدنية والرياضية<sup>3</sup>.

هذا ما سنحاول دراسته في هذا البحث من خلال التساؤل التالي:

<sup>1</sup> Anne, P. Jenny, Z. Monic, C – 2006. General self–concept and life satisfaction for boys with differing levels of physical coordination: the role of goal orientation and leisure participation, Human movement science 25–2006, pp–839.860.

<sup>2</sup> – Jean Pierre Famose, Florence Guerin. La connaissance de soi en psychologie de education physique ET sportive. Edition Armand Colin, 2004, p.44.

<sup>3</sup> موسى فريد: النسخة الجزائرية لمقياس وصف الذات البدنية، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، الرقم :4جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف، 2000م، ص:59

## الاشكالية

التساؤل العام:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني والرياضي على تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-14) سنة؟

التساؤلات الجزئية:

التساؤل الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الرياضي وغير ممارسين للنشاط الرياضي؟

التساؤل الثاني:

الشرط الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي

تبعاً للنشاط؟

فردى ممارس ----- فردى غير ممارس

الشرط الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي

تبعاً للنشاط؟

جماعى ممارس ----- جماعى غير ممارس

التساؤل الثالث:

الشرط الأول: هل توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين تبعاً للجنس؟

اناث ممارسات ..... اناث غير ممارسات

الشرط الثاني: هل توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين تبعاً للجنس؟

ذكور ممارسين ..... ذكور غير ممارسين

## 2. الفرضيات

الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني والرياضي على تقدير الذات لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-14) سنة

الفرضيات الجزئية:

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين تبعاً لأنواع النشاط

فردى ممارس ----- غير ممارس

جماعى ممارس ----- غير ممارس

الفرضية الثانية: توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين تبعا للجنس

اناث ممارسين - اناث غير ممارسين

ذكور ممارسين - ذكور غير ممارسين

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الرياضي الفردي والممارسين للنشاط الرياضي الجماعي

### 3. أسباب اختبار الموضوع:

الأهمية البالغة التي يجب أن نعطيها للمراهق كفرد من أفراد المجتمع خاصة وهو يمر بمرحلة عمرية صعبة ومضطربة تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر على المراهق، وكذلك من أجل مساعدة المراهق على اجتياز هذه المرحلة بطريقة سليمة ومتوازنة، لأن أي خلل في هذه المرحلة يؤثر مباشرة على شخصيته ومن أجل إبراز العلاقة بين تقدير الذات والممارسة الرياضية وإظهار دور النشاط البدني الرياضي في إظهار وتعديل السلوك وبناء شخصية متوازنة وسوية من جميع النواحي.

### 4. أهمية الدراسة:

#### • من الناحية العلمية:

تعد دراسات مفهوم الذات من اهم الدراسات النفسية المعاصرة، وهي الدراسات التي يكون فيها الفرد موضوعا لذاته، لتحديد تفكير الانسان حول نفسه يعد من الأمور البالغة

الأهمية في فهم الشخصية الانسانية، كما ان دراسة تقدير الذات البدنية لتلميذ المرحلة الثانوية يفيد في تقويم محتوى الذات وتنمية الاتجاهات الايجابية للتلميذ نحو نظريته لنفسه.

• من الناحية العملية:

يعطي هذا البحث انعكاسا قويا لما يلزم من بذل جهد في النشاط البدني الرياضي وهنا تكمن الاستفادة العملية، بالإضافة الى اثناء البنين النظري حيث يوفر مادة نظرية وتطبيقية يستفاد منها.

5. أهداف الدراسة:

- معرفة الفروق في تقدير الذات البدني بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي
- معرفة الفروق في تقدير الذات البدني بين ذكور الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي
- معرفة الفروق في تقدير الذات البدني بين مستويات التعليم المتوسط للتلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي

## 6. تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

### 1.6. تقدير الذات البدنية:

هو تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء ادراكه مواطن القوة والضعف لكفاءاته البدنية المرتبطة بممارسة أحد الأنشطة الرياضية<sup>1</sup>.

### 2.6 المراهقة :

في علم النفس تعني المراهقة مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد. وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين أي ما بين 12 - 21 سنة<sup>2</sup>

### 3.6 النشاط البدني الرياضي

النشاط البدني الرياضي التربوي هو جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق المهام<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 616

<sup>2</sup> صلاح الدين العمري، علم النفس النمو، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011، ص187

<sup>3</sup> محمود عوض يسوي فيصل ياسين الشاطي نظريات وطرق التربية البدنية د.م.جص22

## 7. الدراسات السابقة:

### 1.7 الدراسات العربية:

#### 1.1.7 دراسة نصر حسين عبد الأمير<sup>1</sup>:

هدفت الدراسة الى:

1- التعرف على مستوى تقدير الذات والأداء المهارى للاعبين الناشئين والشباب.

2- إيجاد العلاقة بين مستوى تقدير الذات والأداء المهارى للاعبين الناشئين

والشباب.

3- المقارنة بين مستوى تقدير الذات والأداء المهارى بين الناشئين والشباب واعتمد

الباحث على المنهج الوصفي للبحث، وكانت العينة هي أن اختار الباحث ناشئة وشباب

نادي الحلة بكرة السلة وبأعمار 15-16 عاماً للناشئين، و17-18 عاماً للشباب والمشاركين

ضمن نشاطات الاتحاد المركزي للموسم 2010-2011 وقد بلغ عدد أفراد العينة 40 لاعب

20 لاعب من الناشئين و20 لاعب من الشباب وهم يمثلون ما نسبته 7.14% من المجتمع

الأصلي البالغ 136 لاعب لكل فئة. استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية:

<sup>1</sup> نصر حسين عبد الأمير تقدير الذات والأداء المهارى لناشئين والشباب من مجلة علوم التربية العدد الثالث. المجلد الرابع ص 299

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط، اختبار (ت)

للعينات المستقلة غير المتناظرة. توصل الباحث إلى استنتاجات أهمها:

1-عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للناشئين

والشباب .

2-عدم وجود فروق معنوية في مستوى تقدير الذات بين اللاعبين الناشئين والشباب.

### 2.1.7دراسة حشايشي عبد الوهاب<sup>1</sup>:

تقدير الذات والمشاركة في نشاطات حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ مرحلة

التعليم الثانوي.

هدفت الدراسة الى تعرف الفروق في تقدير الذات بين تلاميذ المرحلة الثانوية

المشاركين في حصة التربية البدنية والرياضية تبعا للجنس ونمط المشاركة العالية وهذا ضمن

المنهج الوصفي، حيث شملت مجموعة الدراسة على 305تلميذ، من تلاميذ ثانوية رفعي

البشير بولاية سطيف 136 تلميذ-129 تلميذة طبق عليها مقياس تقدير الذات والذات

البدنية.

<sup>1</sup> حشايشي عبد الوهاب يعقوب العيد، جملة الدراسات النفسية والتربوية ص 1-1-2010

وقد خلصت الدراسة الى وجود فروق في تقدير الذات وخاصة تقدير الذات البدنية

بين التلاميذ ذوي المشاركة العالية والمنخفضة في نشاطات حصة ت.ب.ر. في مرحلة

التعليم الثانوي كما اسفرت عن وجود فروق في تقدير الذات بني الجنسين وخاصة بين تلاميذ

ذوي المشاركة المنخفضة في الحصة، كما بينت الدراسة ان مشاركة التلميذات في حصة.

### 3.1.7 دراسة غزالي عبد القادر<sup>1</sup>:

إدراك مفهوم الذات وعلاقته بتكوين الاتجاهات النفسية حنو ممارسة النشاط البدني الرياضي

لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. تهدف الدراسة الى اختبار الفروق بني الذكور والاناث في مفهوم

الذات البدنية، وكذا ابعاد الاتجاهات النفسية حنو ممارسة النشاط البدني كما تهدف الى

التعرف على العلاقة بني الذات البدنية والاتجاهات النفسية، مت استعمال مقياس إدراك

الذات البدنية ومقياس الاتجاهات النفسية، ومن أبرز النتائج المتوصل اليها:

1- وجود فروق بني الذكور والاناث في إدراك مفهوم الذات البدنية واطهرت الى وجود علاقة

إيجابية بين مفهوم الذات وابعاد الاتجاهات النفسية حنو ممارسة النشاط الرياضي.

### 4.1.7 دراسة حيدر كريم سعيد الياسري<sup>2</sup>:

اجريت الدراسة في العراق وهدفت إلى التعرف على :

<sup>1</sup> الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية، العدد 13 2015، ص 71 .79.

<sup>2</sup> التوجه التنافسي للاعبي كرة القدم وعلاقته بالسلوك الجازم مجلة علوم التربية الرياضية - العدد الثالث -المجلد الثاني 2009

1-التوجه التنافسي لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم .

2-السلوك الجازم لدى لاعبو منتخب جامعة القادسية بكرة القدم

3-العلاقة بين التوجه التنافسي والسلوك الجازم لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة

القدم.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي. كما تم اختيار عينة البحث من لاعبي

منتخب جامعة القادسية بكرة القدم للعام الدراسي 2008-2009 بالطريقة العمدية والبالغ

عددهم (18 لاعب من أصل 25 لاعب يمثلون مجتمع البحث والبالغ نسبتهم 72% من

مجتمع الأصل

. استخدم الباحث مقياسي التوجه التنافسي والسلوك الجازم. ثم الاستعانة بالحقيبة الإحصائية

للعلوم الاجتماعية لنظام (Spss) . ولمعالجة بيانات البحث تم استخدام الوسائل الإحصائية

التالية :

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، النسبة المئوية. أظهرت

النتائج ما يلي :

1-وجود علاقة ذات دلالة إحصائية معنوية بين متغيري الأداء السيئ والفوز في المنافسة

مع السلوك الجازم حيث أن اللاعبين الذين يمتلكون توجه تنافسي عاليا يكون أدائهم ايجابي

في المباراة.

2-معظم اللاعبين يمتلكون انخفاضا في مستوى أدائهم الجيد في المنافسة وهذا سيساهم على هبوط مستوى توجههم التنافسي

3-الأداء السيئ في المنافسة سيضع اللاعبين بوتيرة من المشاكل نتيجة للضغط المستمر في المباراة.

## 2.7الدراسات الأجنبية:

### 3.2.7 دراسة (Morino.J Cervello):

إدراك الذات البدنية عند المراهقين الإسبان: تأثير كل من الجنس والمشاركة في الأنشطة البدنية. كان الهدف من هذه الدراسة هو تحليل تأثير كل من الجنس ذكور وإناث ومستوى المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية على إدراك الذات البدنية عند المراهقين في إسبانيا، وكانت عينة الدراسة من 2330 تلميذ أما أدوات الدراسة فكانت "مقياس إدراك الذات البدنية<sup>1</sup> وPSPP وأظهرت النتائج تأثير كل من الجنس ذكور-إناث الممارسين وغير الممارسين، حيث أن الذكور الممارسين للرياضة كان لهم درجة أعلى في إدراك الذات البدنية بالمقارنة مع الذكور والإناث الذين لا يمارسون النشاط بدني خارج المدرسة.

### 4.2.7دراسة جاكسون ومارش:<sup>2</sup>

<sup>1</sup> J. Morino, Eduardo, Cervello: physical self-perception in Spanish adolescent effects of gender and involent in physical activity. Journal of human movement studies 48. 2005. Pp 291. 311

<sup>2</sup> JEAN Pierre Famose, FLORENCE guerlin,op, cite p :44

حيث قاما بهذه الدراسة من أجل إيجاد العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية والمشاركة الرياضية، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مشاركة النساء في الرياضة في سياق الدرجات والانشطة الرياضية له علاقة بمفهوم الذات والكفاءة البدنية، ووجد من جهة أخرى ارتباط متوسط أو بدرجة أقل مع المجالات الأخرى غير البدنية أو الغير المتعلقة بالذات البدني

### 5.2.7 دراسة 1995 Taylor. Richman et shaffert2000:1

حيث توصلوا الى أن المشاركة في النشاطات الرياضية قد تكون سببا في الرضا عن الذات وتقديرها إذا أدت الى إظهار الجاذبية البدنية أو القيمة والكفاءة البدنية، أو سببا في المعاناة إن أدت إلى عكس ذلك. وتقديرها إذا أدت إلى إظهار الجاذبية البدنية أو القيمة والكفاءة البدنية، أو سببا في المعاناة إن أدت إلى عكس ذلك.

### 8. التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال ما تم عرضه في الدراسة نستنتج انها اولت أهمية كبيرة للتلميذ المراهق فنوع النشاط ومتغير الجنس والممارسة للأنشطة الرياضية كان لها تأثيرها الخاص في مفهوم الذات العام وكذلك الذات البدنية كما نستنتج أيضا ان الغالبية من الدراسات كان لها نفس النتائج، وأكدت على أهمية النشاط البدني. والرياضة في تحسين نظرة التلميذ لذاته وتكوين مفهوم ذات ايجابي وتعزيز الثقة بالنفس وذلك بالتأكيد على اهمية الجانب البدني للمراهق.

<sup>1</sup> Chapman, Paula L. & Mullis, Ann K. (2002), Readdressing gender bias in the Coppersmith Self-esteem Inventory-Short Form. Journal of Genetic Psychology, Vol.163. N4. Florida State University

ومن كل هذا يبقى الاهتمام بدراسة تقدير الذات البدنية للمراهقين يدل على ضرورة ممارسة النشاط البدني والرياضي نظرا لما يعانيه من مشاكل في شتى المجالات. وعلى الرغم من الاختلاف في الدراسة الا ان توجد بعض النقاط المشتركة نلخصها في:

1-الاعتماد على المنهج الوصفي

2-ركزت الدراسة على إيجابية النشاط البدني في تقدير الذات

3-تخصيص الدراسة بشكل عام على مرحلة المراهقة.

# الفصل الأول

## النشاط البنّي

## الفصل الأول: النشاط البدني

### تمهيد:

النشاط البدني الرياضي التربوي هو جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق المهام " شارلز بيوتشر"<sup>1</sup>. من خلال التعريف الوارد يتجلى لنا أن النشاط البدني الرياضي بمصطلحه التربوي يكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات لما لها من الأهمية في إعداد الأفراد صحيا، واجتماعيا وبدنيا، وعقليا وانفعاليا، وأضحت اليوم تكتسي من الأهمية ما يجعله عنصرا فعالا في بناء المجتمعات، حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة ونظمه وقوانينه وأسس وقواعد يسير عليها.

<sup>1</sup> محمود عوض يسوي فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية د.م. ج ص 22

## 1. مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي:

إن إدراج النشاط البدني الرياضي في المجال التربوي ليس وليد الصدفة، وإنما لما له من أهمية بالغة في حياة الطفل، لكونها تعمل على بناءه بصورة شاملة وليس بناء البدن بل تعددت مهمتها إلى الجوانب (المعرفية) العقلية، كالذكاء، الإدراك وهذا عن طريق النشاط الرياضي المنظم.

ولقد خص (Rousseau) مكانة جد هامة للنشاط البدني لكونه يعني بتحسين القدرة البدنية<sup>1</sup> وعليه كان من الضروري الاهتمام بهذه المادة بكونها تعنتي حتى بضعاف الأجسام والمعوقين فيها يمكنهم الاندماج مع غيرهم ليكونوا أعضاء صالحين في مجتمعهم. وهنا تختلف الممارسة الرياضية في المجال المدرسي عن غيرها والتي تكتسي طابعا تنافسيا . فمزاولة النشاط الرياضي المدرسي يعتمد بصورة أساسية على النواحي التربوية والتي تهتم بصفة رئيسية بالجوانب النفسية والاجتماعية للممارسين من التلاميذ، إلى جانب تنمية القدرات العقلية كالتمييز والتركيز، وحسن التصرف، هذه القدرات التي يجب على المدرس أن ينميها جنبا لجنب مع النواحي البدنية<sup>2</sup>، كالقوة والسرعة... الخ

### 2.1 أهدافه<sup>3</sup>

ينتظر أن تؤدي التربية البدنية والرياضية في المجال التربوي ثلاث أهداف:

<sup>1</sup> لحر عبد الحق: رسالة الماجستير: مكانة ودور التربية البدنية والرياضية في الجهاز التربوي الجزائري، ص 22

<sup>2</sup> بطسوسي احمد بسطوسي: طرق التدريس من مجال التربية الرياضية، ص 67

<sup>3</sup> برامج التربية البدنية والرياضية: مديرية التعليم كتابة الدولة لتعليم الثانوي والتقني، م وك 84

### 1.2.1 الناحية البدنية:

تهدف إلى تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية من خلال تحكم جسماني لتكييف السلوك مع البيئة وذلك بتسهيل تحويلها عن سبيل تدخل ناجح منظم تنظيماً عقلاًانياً

### 2.2.1 الناحية الاقتصادية:

تهدف إلى تحسين صحة كل فرد وما يكتسبه من ناحية المحرك النفساني الأمر الذي يزيد من قدرته على مقاومة التعب، إذ يمكن من استعمال القوى المستخدمة في العمل استعمالاً جيداً فإنه يؤدي بذلك إلى زيادة المردودية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري والبدني.

### 3.2.1 الناحية الاجتماعية والثقافية:

إن التربية البدنية حاملة للقيم الثقافية والخلاقية التي توجه وتقود أعمال كل مواطن ومواطنة في تعزيز الوئام الوطني وتجعلها توفر الظروف الملائمة للفرد لكي يتعدى ذاته في العمل منمية روح الانضباط، والتعاون والمسؤولية، علاوة على ذلك فإنها توفر للشباب والكبار على حد سواء استعمال أوقات فراغهم بشكل مفيد مع امتياز وظائف الانشراح والتنمية البدنية والذهنية.

### 3.1 مكانته في النظام الجزائري:

#### 1.3.1 الميثاق الوطني لسنة 1986

التربية البدنية والرياضية شرط ضروري لصيانة الصحة وتعزيز طاقة العمل فصلاً عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع وتطور خصالاً معنوية هامة مثل الروح الجماعية كما

تحرص على تكوين الإنسان كما أنها عامل توازن نفسي وبدني، تمكن التلاميذ والطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة<sup>1</sup>

### 2.3.1. قانون الخاص به لسنة 1976

شمل هذا القانون 06 محاور أساسية هي:

- القواعد العامة للتربية البدنية في الجزائر.
- تعليم التربية البدنية وتكوين الاطارات.
- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.
- التجهيزات والعتاد الرياضي.
- حماية ممارسي الرياضة.
- الشروط المالية- .

#### تعليم وتكوين الاطارات:

اعتبرت مادة التربية البدنية مادة قائمة بذاتها في قطاع التكوين والتعليم والزامية في الامتحانات، أما عن مادة التعليم والتكوين فإنها تركت للقطاعات المعنية بالأمر للبحث فيها حيث شمل تكوين الإطارات 05 مراحل:

- تكوين متعدد الجوانب بعيد المدى لأساتذة التربية البدنية " P.E.S " وأساتذة مساعدين " P.A " وأساتذة التعليم الأساسي " P.E.F "

<sup>1</sup> مشروع الميثاق الوطني: الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية سنة 1986

- تكوين متخصص بعيد المدى في فرع رياضي معين وشمل المستشارين والتقنيين الساميين<sup>1</sup>

### الممارسات التربوية الجماهيرية:

**المادة 06:** تشكل الممارسات التربوية الجماهيرية الأساس اللازم لتطوير النشاطات البدنية والرياضية كما أنها تتمثل في تمارين بدنية موجهة لتطوير ووقاية وتقويم وتحسن الكفاءات النفسية والحركية.

**المادة 08:** تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكملًا للبرنامج على مستوى مؤسسات التربية والتكوين وتدرس على شكل تعليم مناسب.

### 3.3.1. تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

إن تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية من الأهداف والمبادئ الجوهرية التي

يتضمنها

القانون الأساسي للتربية البدنية والرياضية. فهي ترمي إلى تحقيق هدف ثلاثي يتمثل في:<sup>2</sup>

▪ **اكتساب الصحة:** وهذا بتوفير القيام الأكمل والانسجام الأفضل للوظائف الحيوية

الكبرى المسؤولة عن النمو، ومنح الذوق وتسهيل تكيف الإنسان مع البيئة.

▪ **النمو الحركي:** يتم ذلك بمساعدة التلميذ على إدراك جسمه وتحسن صفاته الحركية

النفسانية وخلق الاتزان والاستقرار النفسي له.

<sup>1</sup> لحرر عبد الحق: مكانة ودور التربية البدنية والرياضية في الجهاز التربوي الجزائري، ص 61

<sup>2</sup> برامج التربية البدنية والرياضية، مصدر سبق ذكره ص 7

- التربية الاجتماعية: ينبغي ذلك في كيفية المعرفة والتحكم الذاتي في مسابرة الفطرة الطبيعية والإحساس بالمسؤولية واحترام الروابط الاجتماعية.

▪ تكوين مختص قريب المدى: شمل المنشطين

- تكوين إطارات شبه رياضية: تتمثل في أعوان الطب الرياضي، لتسيير الصيانة،

الإعلام

- التكوين المستمر: الرسكلة والتطوير المتواصل لإطارات الرياضية ويختم بشهادة، كما

تعمل الدولة على توفير الإطارات الكفؤة للتربية البدنية وهذا لتوسيع وتطوير الممارسة في

أوساط عن طريق إنشاء المدارس العليا مستوى لتكوين أساتذة التربية البدنية وتجهيزها

بالوسائل الكفيلة يرفع مستوى التربية البدنية لبلادنا<sup>1</sup>

- الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكملا للبرامج على مستوى مؤسسات التربية

البدنية وتدرس على شكل مناسب وتحدد كفاءات الإعفاء وشروط الممارسة عن طريق

التعليم.

### 4.3.1. قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية وال رياضية 1989

المادة 3 :تهدف المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية إلى المساهمة في:

- تفتح شخصية المواطن بدنيا وفكريا.

- المحافظة على الصحة.

- إثراء الثقافة الوطنية.

<sup>1</sup> لحر عبد الحق، مصدر سبق ذكره، ص 63-64

- تحقيق التقارب والتضامن والصداقة والسلام بين الشعوب.
- التحسين المستمر لمستوى الناحية.

#### 4.1.1. الأسس التربوية العامة له<sup>1</sup>:

تعددت الأسس في التربية البدنية لكننا سنوجز بعضها:

##### 1.4.1.1. أسس الإدراك والفعالية:

كان الفضل لـ " ليسكافت " في ترتيب هذا الأساس ليكون مناسباً للتربية البدنية والرياضية ورأى أن جوهر هذه الأخيرة ليس فقط في المؤثرات في تطوير القوى الجسمية عند الشخص، كذلك كيف يستثمر هذه القوى بشكل عقلائي وجزء أسس الإدراك إلى:

- تكوين علاقة عند الممارسين تدفعهم للتفكير فيها نحو الأهداف العامة والواجبات للتمارين.

- الدافعية للتحليل الواعي والتحكم الذاتي.

- تربية المبادرة والاستقلالية والإبداع.

##### 2.4.1.1. أسس المشاهدة:

إن هذه المشاهدة عند التعلم في التربية البدنية موضوع واسع يعالج تنشيط جميع أجهزة الحس التي بواسطته يتم الاتصال المباشر من الواقع.

<sup>1</sup> غسان محمد الصادق: التربية البدنية والرياضية: كتاب منهجي، ص 160-180

### 3.4.1. أسس إمكانية الفردية:

تعني مراعاة إمكانية المتدرسين بشكل دقيق وأعمارهم وجنسهم وكذا النظر للفروقات في القابلية النفسية.

### 4.4.1. أسس الانتظام:

يتمحور جوهر هذا الأساس في:

- جلب انتباه التلاميذ قصد تحسينه وتعلم المهارات.
- مدى تحقيق الدوافع المحفزة لتركيز الانتباه أكثر.
- الحيوية الناتجة عن الميل والتي من شأنها بعث أحسن أداء.
- تكوين الاتجاهات التي تسهل سرعة التعلم.

### 5.1. تقسيم أهداف التربية البدنية والرياضية:

إن دراسة أهداف التربية البدنية أمر هام إذ من الواجب أن تكون هناك أهداف محددة لأي عمل، إذا أردنا أن نبرر وجوده، وأن نعرف إلى أين يسير وما الذي يجاهد في سبيله ثم ما يأمل في تحقيقه، وميدان التربية البدنية لا يشذ عن هذه القاعدة.

ولقد وضع الكثير من رواد التربية البدنية أهدافا تجاهد هذه الأخيرة من أجلها وقصد تحقيقها في العالم. وتتلخص هذه الأهداف كما وردت عن قليل من قادتتنا فيما يلي<sup>1</sup>:

أ. تهدف إلى تنمية اللياقة الجسمية، وهذا لتكفل للفرد القدرة على اكتساب قوة تحمل كبيرة.

<sup>1</sup> تشارلز، أ، بيوكر، أسس التربية البدنية، ترجمة: حسن معوض، كمال صالح عبده، القاهرة، المكتبة الأنجلو مصرية، سنة 1964، ص 161

ب. تنمية التوافق العضلي العصبي، وذلك للمساهمة في المقدرة على حذف الحركات غير المفيدة حتى تؤدي الأعمال برشاقة وبأقل جهد ممكن.

ج. تهدف إلى تنمية المهارات والاتجاهات التي تؤدي إلى أحسن استغلال وقت الفراغ الصحي السليم.

د. تنمية القدرات العقلية والذهنية، لمساعدة الفرد على اتخاذ القرارات الصائبة وتفسير المواقف بحكمة، واتخاذ الصحيح من القرارات بدرجة كبيرة من الوعي على مقدار لياقته الجسمية والعقلية انطلاقاً من المفهوم القائل " بأننا ن فكر بأجسامنا وعقولنا".

هـ. تنمية المظاهر الاجتماعية من خلال محاولة تقوية الشعور بالوعي الجماعي والعمل معا بروح تعاونية وتقوية الشعور بالانتماء في كل فرد ومشاركته في المسؤولية، بحث ينتج عن ذلك نجاح المجموعة كلها بالإضافة إلى نجاح الفرد نفسه.

و. المساهمة في تنمية الثقافة، من خلال فهم أشمل تقدير أعمق للبيئة المحلية وللعالم

أجمع، فعن طريق دراسة وممارسة أوجه النشاط للتربية البدنية بالبلاد الأخرى يستطيع

الإنسان أن يفهم وبطريقة أعمق تاريخ تلك البلاد، بالإضافة إلى تزويده بمفهوم بعض ألوان النشاط.

ز. تنمية الفرد من الناحية الانفعالية، وذلك من خلال: التحرر من التوتر، إيمان الفرد

بقدرته على النجاح، تحقيق السعادة وذلك من خلال التوجيه الصحيح والمهارة النامية

الموجودة في أوجه نشاط التربية البدنية. وإذا ما تحققت هذه العناصر نتجت عن ذلك عملية

متكاملة تدعو إلى تكييف الفرد تكييفاً متكاملًا.

- د. توفير فرص التعبير عن النفس - .
- ط. تهي الفرص لتنمية الشخصية وأخلاق الرياضي.
- ي. تهدف إلى تنمية عادات الصحة والأمان.

### 6.1. أغراضه:

إن دراسة غرض التربية البدنية هام، إذ من الواجب أن تكون هناك أغراض محددة لأي مهنة إذا أرادت هذه المهنة أن تبرز وجودها، فإذا أن تعرف إلى أين تسير المهنة وما الذي تجاهد في سبيله، ثم ما تأمل في تحقيقه، إذا أردت ذلك وجب أن يكون هناك أغراض محددة بوضوح وجلاء، وميدان التربية البدنية لا يشذ عن هذه القاعدة، وأغراض التربية البدنية كما وضعها بعض قاداتها كما يلي:

### 1.6.1. براونل وهجمان:

يضع " براونل "و" هجمان "أغراضها على أساس تعريفهما للتربية البدنية فهما يعرفانها بأنها "تجمع لخبرات صحيحة عن طريق الاشتراك في أجه نشاط العضلات الكبيرة التي تعمل على ترقية عملية النمو ثم يستطردان أنه في ضوء هذا التعريف أصبح اهتمام التربية البدنية منحصرا في أربعة أغراض هي:

- أغراض ترتبط بتنمية اللياقة الجسمية.
- أغراض ترتبط بتنمية المهارات الاجتماعية والحركية .
- أغراض ترتبط بتنمية المعارف والمفاهيم .
- أغراض ترتبط بتنمية العادات والاتجاهات والتذوق .

**2.6.1. كلارك:**

يضع ثلاثة أغراض للتربية البدنية وهي:

– اللياقة البدنية.

– الكفاية الاجتماعية.

– الكفاية الثقافية.

ويشير غرض " كلارك " الخاص باللياقة البدنية إلى الحالة التي يكون فيها الفرد قد اكتسب قوة تحمل كبيرة، وأصبح يستطيع العمل على أساس يتساوى مع طاقته الشخصية . في حين يهتم الغرض الاجتماعي بتكليف الشخص تكييفاً مناسباً لحياة الجماعة فعن طريق ألوان نشاط التربية البدنية التي تدار تحت قيادة مؤهلة يكتسب الشخص صفات كالتعاون، احترام حقوق الآخرين، الولاء والخلق الرياضي. أما الغرض الخاص بالثقافة فهو يرمي إلى تنمية فهم أشكال وتقدير أعمق للبيئة المحلية والعالم أجمع.

وقام كلارك بوضع قائمة مقترحة لأغراض التربية البدنية للبنات وشملت هذه القائمة:

اللياقة البدنية، الجمال، المظهر الشخصي، العلاقة الإنسانية والمهارات الترويحية وتقدير

وحب هذه المهارات

**3.6.1. كول وهازلتون:**

وحسبهما للتربية البدنية الأغراض التالية:

– القوة العضوية أي المقدرة على امتلاك مجهود تكيفي.

– تنمية التوافق العضلي العصبي.

- الاتجاهات الشخصية والاجتماعية والمقدرة على التكيف.
- تنمية القدرات العقلية والذهنية.
- التلبية الانفعالية.

#### 4.6.1. هبذرنيجتون:

ويقسما إلى خمسة أغراض:

#### 5.6.1. الأغراض المباشرة :

وفيها ينادي بضرورة قيادة البالغين في تنمية تنظيم اللعب للأطفال وبهذه القيادة يزداد اهتمام الأطفال ويصبح تقدمهم أسرع بكثير، كما يزداد الرضا التابع للعب، ويصبح التنظيم أكثر ديمقراطية كما تصير دنيا اللعب أكفاً بكثير.

#### الأغراض البعيدة :

إن دور التربية البدنية يكمن في تنمية القدرات التي تسهل على الأطفال أن يكتفوا أنفسهم للحياة الجماعية للبالغين.

#### أغراض التنمية :

وهي قسما، أغراض تنمية العمليات الغريزية وتنمية العمليات الذهنية، وتنمية أجهزة التوافق العضلي العصبي، وتنمية الأجهزة العضوية.

#### أغراض مستويات الاجتماعية :

والمقصود بها تلك المعايير المستخدمة في توجيه أوجه النشاط التي تعمل على تكيف الفرد لظروف المجتمع.



## 7.1. تقسيم أنشطة التربية الرياضية:

صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفق لاتجاهات متباينة ووفقا لهدفها، والمشار فيها، ولنوعيتها لأدوارها، ولطبيعتها أيضا<sup>1</sup>.

وسنحاول في هذا الصدد أن نتناول أحد أهم أوجه التقسيمات والذي يعنى بالتنوع التي من خلالها أدرجت التربية الرياضية وتتمثل في:

1. دروس التربية البدنية (أنشطة لبرامج الدرس) .
2. النشاط الداخلي.
3. النشاط الخارجي.

### 1.7.1. درس التربية البدنية ماهيته وأهميته:

إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية.

ويعتبر درس التربية البدنية الوحدة الرئيسية للرياضة المدرسية لكونه يكتسي طابعا خاص يميزه عن باقي الدروس أضحي من الأهم العناية بمكوناته أي المادة التي يحويها، وطريقة توصيل هامة في المادة إلى المتمدرس.

وبذلك يمثل درس التربية الرياضية القلب أو الإطار الذي تتجمع فيه كل الخيارات التربوية والرياضية والمدرسية، وينظر إليه على أساس القاعدة الأساسية للرياضي عامة ورياضي المستويات خاصة. فتنشئة التلاميذ بالمدرسة على حب الدرس بما يقدم لهم من

<sup>1</sup> ليلي عبد العزيز زهران: المناهج والبرامج في التربية الرياضية ص 97

مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم نحوه ويزيد من ميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ قاعدة الرياضة المدرسية. كما يعتبر درس التربية البدنية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية كما يجب أن تراعى فيه حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم.

### واجبات درس التربية البدنية :

تتلخص أهمها في<sup>1</sup>:

1. رفع القابلية البدنية للتلاميذ.
2. تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية.
3. تربية الصفقات الخلقية، التعاون، المثابرة، التضحية، الإقدام.
4. تطوير وتربية الروح الجماعية والعمل على التكيف الاجتماعي.
5. تطوير وتحسين القدرات العقلية، الإدراك، الذكاء، الانتباه، التخيل، وهذا عن طريق الألعاب والتمارين المدرجة وفق الطرق والمناهج الكفيلة لتمكين التطور.

### 2.7.1. أغراض درس التربية البدنية:<sup>2</sup>

استنادا لما جاء عن رواد التربية البدنية في مجال الأغراض نستدل على مجموعة منهم على سبيل المثال " براونل" ، " هجمان" ، " كلارك" ، أكدوا أن درس التربية البدنية كوسيلة فعالة للإسهام في النمو المتعدد الجوانب للتلاميذ، ونعرض أهم هذه الأغراض:

<sup>1</sup> غسان صادق /سامي الصفار :التربية البدنية والرياضية، كتاب منهجي، ص 209

<sup>2</sup> بسطوي أحمد بسطوي طرق التدريس في مجال التربية البدنية ص 87

## تنمية الصفات البدنية الأساسية:

إن حاجة الجسم الأساسية لتطوير وتنمية الصفات البدنية لا يقتصر على التعلم في درس التربية البدنية وإنما يتعداها إلى حاجتها في الحياة العامة فالصفات البدنية ضرورية لأي نشاط

كان سواء بدنيا أو فكريا فعن طريقها يأخذ الجسم اتزانه وكذا تنموا شخصيته وتبعث في النفس أهمية الحياة وبهجته وسعادته ومصدر هام لراحة واطمئنان الفرد وقناعته بما وصل إليه من مستوى لهذه الصفات.

## النمو الحركي:

يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم وتقسّم إلى عنصرين أولها مهارات حركية أساسية وهي الحركات الطبيعية والفطرية التي يولدها الفرد تحت الظروف العادية كالعدو، المشي. المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف معلم ولها تقنياتها الخاصة بها يمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات رياضية عندما:

- يكتسب التلميذ مستوى بدني جيد.
- أن يصل إلى مستوى توافقي عالي للتكتيك.
- يتعلم قانون اللعبة أو الفعالية.

### اكتساب الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي:

إن الغرض الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي مقترن مباشرة بما سبقه من الأغراض في العملية التربوية وبما أن درس التربية البدنية حافل بالمواقف التي نجسد فيها الصفتين فكان لزاما علينا أن نعطي كلا منهما صيغة أكثر دلالة ففي اللعاب الجماعي يظهر التعاون، والتضحية وانكار الذات حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل زميله وهذا قصد تحقيق الفوز وبالتالي يتم لنا ولمعلم التربية البدنية أن يحقق أغراضه من الدرس.

### الغرض الصحي:

تعددت أغراض التربية البدنية إلى خلو الجسم من الأمراض لتصل إلى الصحة النفسية أو الاستقرار النفسي لذا فبرامج هذه الأخيرة غنية بفعاليتها وأنشطتها المختلفة والتي تعمل على إسعاد التلاميذ وتفاؤلهم للحياة، كما تبعدهم عن كثير من الأمراض والعلل النفسية والاجتماعية والتي قد تصيبهم كالانطواء، وعدم القدرة على المواجهة.

كما تستدعي التربية البدنية السهر على أوضاع التلاميذ خلال أداء التمارين أو الجلوس وتصحيحها لتمكن التلميذ من التطور السليم والمتزن الذي يسمح له بالاستقرار النفسي.

### النمو العقلي:

إن عملية النمو عملية معقدة، ويقصد بها التغيرات الجسمية والوظيفية والسيكولوجية تحدث للكائن الحي، وهي عملية نضج للقدرات العقلية ويلعب مدرس التربية البدنية دورا

إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة والنمو العقلي بصورة خاصة، وعليه طرح التساؤل

التالي وهناك علاقة ارتباط بين التعلم الحركي الذي ينتج عنه معارف حركية جديدة.

إن خطوات التعليم خلال دروس التربية البدنية لا تحتاج إلى بذل مجهود بدني

ومهاري بل تحتاج أيضا إلى مجهود ذهني كبير، لذا يطلب من التلاميذ التركيز الجيد

والتركيز الجيد والتفكير لتعلم المهارات الرياضية والتي تدل على النمو العقلي.

ويمكن تنمية النمو العقلي لدى التلاميذ والأطفال عن طريق الأنشطة الرياضية

المختلفة والألعاب الصغيرة.

### 8.1. النشاط الداخلي:

وهو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المدرسة فهو المجال الذي

فيه المتعلم فرصة اختبار وتجريب ما تعلمه، وهو أحد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل

اتصالا بالدروس وتمثل القاعدة والتي يبني عليها تخطيط النشاط الداخلي. فبرامج النشاط

الداخلي تعتبر مكملا لبرنامج دروس التربية البدنية والرياضية، وأهمية الميادين التي يتعلم

فيها الفرد الممارسة الفعالة للنشاط إضافة إلى أن الفرد يجد فيه فرصة اختبار يتناسب مع

ميوله ورغباته واستعداداته، ولذلك يجب أن تنال هذه الأنشطة نفس القدر الاهتمام والتخطيط

والتنفيذ والتقويم من المدرس والتلميذ فبرامج الدروس تتيح للتلميذ تعليم المادة وبرنامج

النشاط الداخلي تتيح فرصة تحسين وتحقيق أهداف هذه المهارات.

### 8.1.1. مميزات النشاط الداخلي:

أهم المميزات التربوية للنشاط الداخلي بالإضافة إلى كونه مكملا للمنهاج المدرسي:

- يعتبر حقلا لتنمية المهارات التي تعلمها في الدرس فالدرس عادة يقدم مجموعة من الأنشطة وقت محدود وقد تتمشى جميعا مع ميول جميع الأفراد التي عادة ما تختلف وتتباين لذلك النشاط الداخلي فرصة لاختيار الفرد ما يتناسب مع ميوله، من أنشطة وأن يمارسها لحسن مسار أدائه فيها وبذلك تتحقق أهداف التربية الرياضية بطريقة أشمل وأعمق.
- يتيح النشاط الداخلي فرصة لكل تلميذ أن يشرك اشتراكا إيجابيا في النشاط المحبب إلى التلميذ والذي يناسب قدراته، إن يحقق فيه النجاح والتقدم.
- يتيح النشاط الداخلي فرصة التعلم عن طريق الممارسة العلمية فيكتسب التلميذ المعارف الجديدة ويتعلم قواعد وقوانين اللعبة ويمارس الناحية الاجتماعية ويشارك في مواقف مشحونة بالانفعالات والتي تشابه على حد كبير مواقف الحياد الواقعية، فينمو سلوكه الاجتماعي بطريقة عملية تربوية.
- يساعد الاشتراك في برنامج النشاط الداخلي على الترويج وحسن استغلال وقت الفراغ فالمشاركة في النشاط الداخلي لا يتطلب مستوى عال من المهارة، وعن طريقه يمكن للتلميذ أن يجيد لعبة أو أكثر لمستوى لا بأس به<sup>1</sup>.
- يتيح النشاط الداخلي الفرصة لتنمية الصفات الاجتماعية وتنمية روح الجماعة.
- يتيح النشاط الداخلي للأفراد فرصة اكتشاف مجالات عديدة وجديدة واكتساب خبرات ويسبق لهم أن طرعوها.

<sup>1</sup> ليلي عبد العزيز زهران: المناهج والبرامج في التربية الرياضية ص 155

ومما سبق ذكره يمكننا القول إن النشاط الرياضي الداخلي وبرامجه تمثل مجالا واسعا

لتحقيق أهداف التربية الرياضية ومجالاتها الفنية والمعرفية والسلوكية.

### 2.8.1. أهداف النشاط الرياضي الداخلي:

يسعى النشاط الداخلي إلى تحقيق جملة من الأهداف التربوية والسلوكية النفسية

والاجتماعية وتتمثل في:

- تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية.
- الرفع من مستوى التلاميذ في الأنشطة المختلفة.
- خلق روح التعاون والمساعدة داخل المدرسة.
- تنمية الجوانب النفسية كالميول والاتجاهات.
- تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين.
- تنمية الشخصية (الاستقلالية والقيادة).
- استكمال تحقيق خطة النشاط البدني الرياضي والتربوي.

### 3.8.1. تنظيم برنامج النشاط الداخلي:

لكي يحقق النشاط الرياضي الداخلي أهدافه يجب أن يراعي في تنظيمه ما يلي:

- تحديد أوجه النشاط وفقا لخصائص نمو الأفراد خصائصهم.
- اشتراك التلاميذ في تخطيط واعداد واختيار أنشطة البرنامج.
- أن تتناسب مع الإمكانيات المتوفرة والوقت المحدد له.

– أن تنظم له بعض المنافسات الداخلية بين الفصول بالفرقة الدراسية الواحدة وبين الفرق المختلفة وأن يكون وفقا لجدول زمني ونظام ومعروف لجميع التلاميذ.

### 9.1. النشاط الخارجي:

النشاط الخارجي نشاط مكمل لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ويختص في الأداء الرياضي والنشاط الخارجي تنافسي أساسا، يتبارى فيه وحدات تمثل المدرسة مع وحدات تمثل وحدات مماثلة أخرى من نفس السن ونفس الجنس وتجري مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد وشروط متفق عليها بهدف تحديد الفائز أو الفائزين من بين المشتركين. ولا شك أن منهاج التربية البدنية الدراسي الجيد هو الذي يتيح فرصة اكتشاف قدرات التلاميذ ويوجههم لصفحات من خلال برنامج النشاط الخارجي والمتمثلة في<sup>1</sup>:

#### 1.9.1. نشاطات الفرق المدرسية:

فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في الدورات الرياضية للمدرسة وعنوان تقديمها في مجال التربية البدنية ويتألف فريقها من بين أحسن التلاميذ الذين يفرزهم دروس التربية البدنية والرياضية وكذا الأنشطة الداخلية ومن هنا وجب الاهتمام الفائق بهذه الفرق ومد يد المساعدة إليها.

<sup>1</sup> محمود عوض بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية ص 193

### 2.9.1. النشاطات الخلوية:

هي أحد أهم الأنشطة الذي يجد فيها التلاميذ رحمتهم ويعبرون عن شخصيتهم بحرية هذه الرحلات والمعسكرات تقام العديد من الأنشطة ويتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى كالاعتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية.

### 3.9.1. مميزات النشاط الخارجي<sup>1</sup>:

- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي.
- تعلم قوانين الألعاب وخطط اللعب.
- تحقيق النمو البدني والصحي والعقلي، والنفسي والمحافظة عليه
- تحقيق النمو والتكيف الاجتماعي.
- [تنمية النضج الانفعالي وتطوير العادات والسلوكيات المختلفة.
- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية وكذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى.

### 10.1. العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني

#### الرياضي:

من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط

#### البدني

<sup>1</sup> ليلي عبد العزيز زهران: المناهج والبرامج في التربية الرياضية ص 160

الرياضي ما يلي:

- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها.
- الحياة العائلية للمراهق واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
- التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشمل عليه من مثيرات ومنبهات.
- التربية البدنية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية.
- المهرجانات والمنافسات الرياضية.
- الوسائل الإعلامية للتربية البدنية والرياضية سواء على طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون أو غيرها.
- التشريعات الرياضية والإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية
- وهناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي ومنها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته، وما يرتبط بذلك من نواحي متعددة، ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية وطبقا لذلك يقسم (روديك) الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي إلى: -دوافع مباشرة -دوافع غير مباشرة.

### 1.10.1. الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:

يمكن تلخيص هذه الدوافع فيما يلي:

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط البدني.
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.

- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز<sup>1</sup>.
- التخفيف من حدة التوترات والضغوط النفسية الناجمة على المشاكل النفسية.

### 2.10.1. الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:

- محاولة اكتساب الصحة النفسية واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج، فقد يجيب الفرد (المراهق) بأنه يمارس النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي إذ قد يجيب التلميذ (المراهق) بما يلي: "بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه كان من الضروري علي حضور حصص التربية البدنية والرياضية بالمدرسة لأنها إجبارية وتدخل ضمن الجدول الدراسي"

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي مرجع سابق ص 162

– الوعي بالدور الاجتماعي والنفسي الذي تقوم به التربية البدنية والرياضية إذ يرى المراهق أنه يريد أن يكون رياضياً يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى إلى الانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها.

## خلاصة:

إن ممارسة أوجه أنشطة التربية البدنية والرياضية (دروس التربية البدنية: أنشطة

داخلية،

أنشطة خارجية) تعمل كوحدة واحدة وتكمل عمل بعضها البعض، وتعتبر أيضا جوهر

العملية التربوية فبدونها لا يمكننا من تنمية وتطوير الجوانب المتعلقة بالشخصية الرياضية

فلذلك يلزم الاهتمام بها واعطائها الكافي من العناية والحرص، قصد تحقيق عملية التفاعل

الاجتماعي وهذا قصد الوصول للأهداف المرجوة منها باكتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي

تقرضها القيم

الاجتماعية. وهذا ما أكدته دراسة " نيلي رمزي« ، " ناهد محمود سعد " بأن برامج الأنشطة

التربوية الرياضية (داخلي، خارجي) يجب أن تركز على الموهوبين فقط فالتعليم يجب أن

يكون لجميع التلاميذ واثاحة الفرصة لهم بالاشتراك وهذا لكي يتسنى لهم الاندماج الاجتماعي

داخل المؤسسة والذي ينتج عنه الاندماج الاجتماعي خارج أطر المدرسة.

# الفصل الثاني

## تقدير الذات البدنية

## الفصل الثاني: تقدير الذات

### مقدمة

يحتل موضوع تقدير الذات مركزاً هاماً في نظريات الشخصية، كما يعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيراً كبيراً على السلوك. فالسلوك هو حصيلة خبرات الفرد الاجتماعية. فقد ذكرت "مارجريت ميد" أن احساس الفرد بذاته هو نتيجة لسلوك الآخرين نحوه. وقد توصل "هورتيز" إلى أن الفرد الذي يدرك أنه غير مقبل من الجماعة الاجتماعية التي ينتمي إليها فإنه يقدر نفسه تقديراً منخفضاً.

ومفهوم تقدير الذات نابع من الحاجات الأساسية للإنسان، وقد أشار إليها العديد من المنظرين في مجال علم النفس بوجه عام، أمثال "ما سلو" Maslow، إذ صمّم سلم الحاجات، وتقع الحاجة لتقدير الذات وتحقيقها في أعلاه. كما أن الطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي التي تحدد نوع شخصيتنا، فإن فكرة الفرد عن نفسه هي النواة الرئيسة التي تقوم عليها شخصيته.

ومن نعم الله على العبد أن يهبه المقدر على معرفة ذاته، والقدرة على وضعها في الموضع اللائق بها، إذ أن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقيماً خاطئاً فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها، وإما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه. فالشعور السيئ عن النفس له تأثير كبير في تدمير الإيجابيات التي يملكها الشخص، فالمشاعر والأحاسيس التي نملكها تجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية

المتميّزة أو تجعلنا سلبيين خاملين؛ إذ إن عطاءنا وانتاجنا يتأثر سلباً وإيجاباً بتقديرنا لذواتنا، فبقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما تزداد ثقّتك بنفسك، وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما تقل ثقّتك بنفسك.

وقد يتجه بعضنا إلى أن يستمد تقديره الذاتي من الآخرين، فيجعل قيمته الذاتية

مرتبطة بنوع العمل، أو بما لديه من مال، أو إكرام وحب الآخرين له وهو من غير شعور

يضع نفسه على حافة هاوية خطيرة لإسقاط ذاته بمشاعر الإخفاق، وهذا يوحي إلينا ذات

ضعيفة؛ لأن التقدير والاحترام لأنفسنا ينبع من مصدر خارج أنفسنا وخارج تحكمننا.

إن حقيقة الاحترام والتقدير تتبع من النفس؛ إذ أن الحياة لا تأتي كما نريد فالشخص

الذي يعتمد على الآخرين في تقدير ذاته قد يفقد يوماً هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها

قيمه وتقديره وبالتالي يفقد معها ذاته، لذا لا بد أن يكون الشعور بالتقدير ينبعث من ذاتك

وليس من مصدر خارجي يُمنح لك. والاختبار الحق لتقدير ذواتنا هو أن نفقد كل ما نملك،

وتأتي كل الأمور خلاف ما نريد ومع ذلك لا نزال نحب أنفسنا ونقدرها ونعتقد أننا لا زلنا

محبوبين من قبل الآخرين. فلو اخترنا لأنفسنا التقدير وأكسبناها الاحترام فإننا اخترنا لها

الطريق المحفز لبناء التقدير الذاتي.

وتقدير الذات مهم جداً من حيث أنه هو البوابة لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة.

فمهما تعلم الشخص طرق النجاح وتطوير الذات، فإذا كان تقديره لذاته وتقييمه لها ضعيفا

فلن ينجح في الأخذ بأي من تلك الطرق للنجاح، لأنه يرى نفسه غير قادر وغير أهل وغير مستحق لذلك النجاح.

وتقدير الذات لا يولد مع الإنسان، بل هو مكتسب من تجاربه في الحياة وطريقة رد فعله تجاه التحديات والمشكلات في حياته. وسن الطفولة هام جدا لأنه يشكل نظرة الطفل لنفسه، فوجب التعامل مع الأطفال بكل الحب والتشجيع، وتكليفهم بمهام يستطيعون إنجازها فتكسبهم تقديرا وثقة في أنفسهم، وكذلك المراهقين.

## 2. مفهوم تقدير الذات

### 1.2.1. التعريف اللغوي لتقدير الذات<sup>1</sup>

المفهوم اللغوي لتقدير الذات يشير إلى القيمة. وهي ترجمة للكلمة اللاتينية

aestimare التي تطورت إلى المصطلح الإنجليزي estimate وتعني تقدير وتعني إعطاء

قيمة لشيء ما. ثم اشتق منها كلمة esteem التي تعني تقدير، ثم صارت مصطلحا مركبا

self-esteem وتعني تقدير الذات، وتعني أن يمنح الشخص لنفسه قيمة ذاتية إيجابية

تتعكس في تقبله لذاته وفي تفكيره وتعامله مع الآخرين بإيجابية تقود إلى الكفاءة الذاتية في

حياته مع نفسه ومع الآخرين.

وتشير الدراسات إلى صعوبة أن يحقق الإنسان ثقة بنفسه أو تقبلا لذاته أو تميزا في

أدائه ما لم يكن تقديره لذاته عاليا بل وتشير دراسات أخرى إلى العلاقة الارتباطية بين تدني

تقدير الشخص لذاته وبين إخفاقاته في عمله بل الاختبارات النفسية التي يتم إجراؤها على

المنحرفين والمجرمين والمدمنين تظهر مستوى متدنيا لتقدير الذات فكلما استطاع شخص ما

أن يرتقي بمعدل تقديره لذاته كلما حقق الرشد النفسي والعقلي والشخصي والمهني.

### 2.2.2. تعريف تقدير الذات حسب بعض الباحثين<sup>2</sup>

يرى سنج في كتابه تعزيز الجودة الشخصية بأن تقدير الذات يمثل تقييم الشخص

لذاته بطريقة إيجابية أو سلبية. فهو شعور المرء عموما بكفاءته الذاتية وقيمتها. ويضيف بأن

<sup>1</sup> -مجلة علوم التربية

<sup>2</sup> نفس المرجع

تقدير الذات هو محصلة للكفاءة الذاتية باعتبارها تعني الثقة بالنفس والإيمان بأنه يستطيع أن يتكيف مع التحديات الأساسية في الحياة.

ويشير كوبر سميث Cooper smith ، إلى تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الايجابية أو السلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفاء أي أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجه كفاءته الشخصية كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته عنها، وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة.<sup>1</sup>

ويرى عبد الوهاب كامل<sup>2</sup>، أن تقدير الذات يتمخض عن وعى أو رؤية للذات فقد يغالى الفرد في تقديره لذاته ويصاب بما يمكن وصفه بسرطان الذات أو تضخم مرضى خبيث في ذات الفرد يجعله غير مقبول من الآخرين ويبحث عن الكلام بدون عمل والعدوانية اللفظية أو أن الفرد قد لا يعطى نفسه حقها ويحط من قدرها وبالتالي ينحدر بذاته نحو الدونية والإحساس بالنقص.

<sup>1</sup> مصطفى كامل دراسة لتقدير الذات 1967 ص 32

<sup>2</sup> مجلة علوم التربية 1989

### 3.2. علاقة تقدير الذات ببعض المصطلحات<sup>1</sup>

#### 1.3.2. مفهوم الذات / تقدير الذات

ويدل مصطلح تقدير الذات على مدى تقبل الشخص لنفسه بما فيها من إيجابيات وسلبيات ومدى تقديره لخصائصها العامة حيث يتضمن تقويماً شاملاً لكل جوانبها الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية وكلما انخفض تقويمه لذاته كان أقل تقبلاً لنفسه وتقديراً لها. يقصد بمفهوم الذات أدراك الفرد لخصائصه العامة كما يراها هو عن نفسه وليس كما يراها الآخرون عنه. ويمكن سرد بعض الأمثلة التوضيحية التي تدل على كل معنى من معاني مصطلحات التي تتعلق بالذات والتي يمكن صياغتها على النحو الذي يفسر محتواها كما يلي:

1. مفهوم الذات: أنا زوج، وأب لثلاثة أطفال.

2. تقدير الذات: أنا زوج محب لزوجتي وأب حنون على أطفال ثلاثة

يتعلق مفهوم الذات بالجانب الإدراكي من شخصية الفرد فهي الصورة الإدراكية التي يكونها عن ذاته أما تقدير الذات فيتعلق بالجانب الوجداني منها حيث يتضمن الاحساس بالرضا عن الذات أو عدمه.

#### 2.3.2. تقدير الذات / الثقة بالنفس

يقول الدكتور أكرم رضا: " إن الثقة بالنفس هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته، أي الإيمان بذاته".

<sup>1</sup> -مجلة واحة النفس المطمئنة- العدد 65

والثقة بالنفس لا تعني الغرور أو الغطرسة، وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف، إذًا فالمقصود من الثقة بالنفس هو الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي أعطها الله للإنسان، فهذه ثقة محمودة وينبغي أن يتربى عليها الفرد ليصبح قوي الشخصية، أما عدم تعرفه على ما معه من إمكانيات، ومن ثم عدم ثقته في وجودها، فإن ذلك من شأنه أن ينشأ فردًا مهزوز الشخصية لا يقدر على اتخاذ قرار. فشخص حباه الله بالذكاء لكنه لا يثق في وجوده لديه، فلا شك أنه لن يحاول استخدامه.

فالثقة بالنفس هي اذن نتيجة لتقدير الذات، فبقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التي نملكها اتجاه أنفسنا بقدر ما تزداد ثقتنا بأنفسنا، وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي نملكها تجاه أنفسنا بقدر ما تقل ثقتنا بأنفسنا.

#### 4.2. نظريات تقدير الذات:

هناك نظريات في علم النفس كثيرة عن تقدير الذات، منها على سبيل المثال: نظرية هامشك (1978) الذي يعتقد أن الأشخاص الذين يقدرون أنفسهم هم الذين يرونها فاعلة ومهمة وذات تأثير واضح على الآخرين كما أنهم يتقنون بصحة أفكارهم ولديهم شخصيات قيادية قوية ومثيرة للانتباه، بينما يعتقد من لا يقدر نفسه أنه إنسان غير مقبول وبالتالي يشعر بالعجز. ويرى روزنبرغ (1979) أن تقدير الذات هو مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه وأن احترامه لذاته هو نتيجة اقتناعه بأهميتها ورفعته المعنوية فيعامل نفسه بمستوى عال من التقدير والكرامة. ويعتقد كوبر سميث (1967) أن تقدير الذات أمر يصعب شرحه

لأنه يتضمن دلالات نفسية داخلية في نظرة الإنسان لنفسه وأخرى خارجية في تحليل الشخص لتأثيره على الآخرين ومدى تقبلهم له. وعلى أي حال فهي نظرة يشوبها الكثير من العاطفة لذلك فهي قد تنموج بين الرفض والاستحسان. أما ديمو (1985) فيرى أن تقدير الذات يدل على مشاعر إيجابية تجاه النفس تقود الإنسان نحو النجاح الذي بدوره يعزز تقدير ذاته أكثر مما ينعكس على الآخرين الذين يرحبون به أكثر من غيره، لذلك فهو يرى أن نجاح الشخص يبدأ من نظرتة الخاصة لنفسه. وأخيرًا يذكر جارارد (1980) أن الإنسان الذي يثق بنفسه ويقدرها هو الأكثر فعالية في المجتمع والأنجح في نقل خبرات جديدة للآخرين، وهذا ينم عن نضج نفسي وعقلي عالي المستوى<sup>1</sup>.

### نظريات تقدير الذات:

- من النظريات التي فسرت مفهوم تقدير الذات هي:

#### 1.4.2. نظرية روزنبرج:<sup>2</sup>

إن هذه النظرية تعتبر من أوائل النظريات التي وضعت أساسا لتفسير وتوضيح تقدير الذات، حيث ظهرت هذه النظرية من خلال دراسته للفرد وارتقاء سلوك تقييمه لذاته، في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوي الاقتصادي والاجتماعي، والديانة وظروف التنشئة التربوية.

ووضع روزنبرج للذات ثلاثة تصنيفات هي: -

<sup>1</sup> مقال جريدة الرياض 22 يونيو 2008 العدد-14608

<sup>2</sup> علاء الدين كفاي ، الصحة النفسية، الطبعة الرابعة، القاهرة، دار الطباعة و النشر و التوزيع و الاعلان، 1997، ص 176

- 1- الذات الحالية أو الموجودة: وهي كما يرى الفرد ذاته وينفعل بها.
- 2- الذات المرغوبة: -وهي الذات التي يجب أن يكون عليها الفرد.
- 3- الذات المقدمة: -وهي صور الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها للآخرين.

ويسلط روزنبرج الضوء على العوامل الاجتماعية فلا أحد يستطيع أن يضع تقديراً لذاته والإحساس بقيمتها إلا من خلال الآخرين، ويعد روزنبرج (1979) تقدير الذات اتجاه الفرد نحو نفسه لأنها تمثل موضوعاً يتعامل معها، ويكون نحوها اتجاهاً، وهذا الاتجاه نحو الذات يختلف من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى.

#### 2.4.2. نظرية كوبر سميث: <sup>1</sup>

لقد استخلص "كوبر سميث Cooper Smith" نظريته لتفسير تقدير الذات من خلال دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية ، حيث ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب ، ولذا فعلينا ألا نتعلق داخل منهج واحد ومدخل معين لدراسته ، بل علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم ، ويؤكد - أيضاً- بشدة أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية، فضلاً عن ذلك يرى "كوبر سميث" أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كلاً من تقييم الذات ورد الفعل أو الاستجابات الدفاعية ، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمه نحو الذات فإن هذه الاتجاهات

<sup>1</sup> علاء الدين كفاي. تقدير الذات في علاقته بالنشئة الوالدية والأمن النفسي، دراسة في عملية تقدير الذات، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد التاسع والثلاثون، مجلد9، مجلس النشر العلمي الكويتي، جامعة الكويت، 1989، ص104.

تتسم بقدر كبير من العاطفة ، فتقدير الذات عند سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق ، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين ( التعبير الذاتي ) ، وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها و(التعبير السلوكي) ويشير إلى الأساليب السلوكية ، التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته ، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

### 3.4.2. نظرية زيلر: <sup>1</sup>

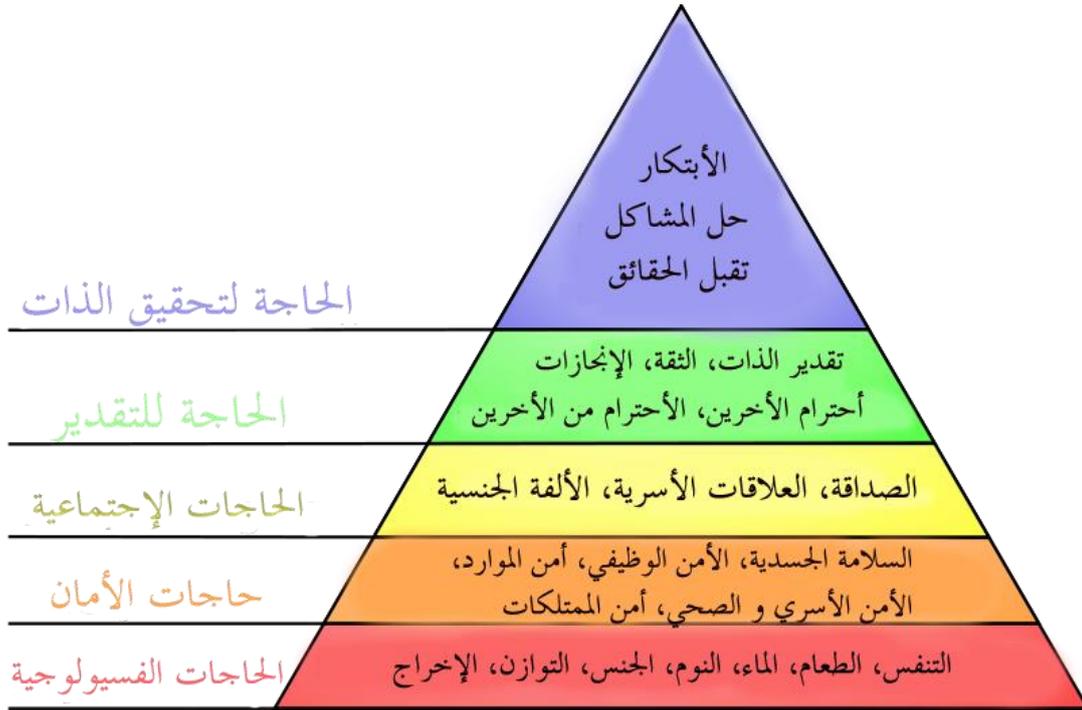
إن نظرية "زيلر" Zille في تقدير الذات نالت شهرة أقل من نظريتي روزنبرج وكوبر سميث، وحظيت بدرجة أقل منها، من حيث الذبوع والانتشار، لكنها في الوقت نفسه تعد أكثر تحديداً وأشد خصوصية، أي أن زيلر يعتبر تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات. وينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته. ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك، فعندما تحدث تغييرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية المتغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك.

<sup>1</sup> ممدوحة سلامة. المعاناة الاقتصادية في تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، ك 1، ج 3، تصدر عن رابطة الأخصائيين 1991، ص 679-702.

#### 4.4.2. نظرية الذات عند روجرز:<sup>1</sup>

إن نظرية روجرز قد جعلت من الذات جوهر الشخصية إذ تعكس عند روجرز مبادئ النظرية الحيوية ، وبعض من سمات نظرية المجال وبعض من الملامح لنظرية فرويد ، كما أنها تؤكد المجال السيكولوجي وترى أنه منبع السلوك .كما ارتكزت نظرية الذات عند روجرز على عمق خبرته في الإرشاد و العلاج النفسي، وخاصة في الطريقة التي ابتدعها في العلاج النفسي، وهي العلاج المتمركز حول الذات، ومن وجهة تلك النظرية فإن الذي يحدد السلوك ليس المجال الطبيعي الموضوعي ولكنه المجال الظاهري "عالم الخبرة" الذي يدركه الفرد نفسه؛ فالمجال الذي تحدث فيه الظاهرة هو الذي يحدد معناها ، وأن هذا المعنى أو الإدراك هو الذي يحدد سلوكنا إزاء الموقف.

<sup>1</sup> إبراهيم أحمد أبو زيد. سيكولوجية الذات والتوافق، الإسكندرية: دار المعرفة ، 1987، ص68

5.2. أهمية تقدير الذات في هرم ما سلو<sup>1</sup>

**الشكل رقم (01):** يوضح الحاجات الإنسانية في تقدير الذات عند ما سلو.

تأتي كما يؤكد ما سلو ضمن الاحتياجات الإنسانية الأساسية وهي في ترتيبه الهرمي تأتي في المرحلة الثالثة أي بعد الاحتياجات الفسيولوجية والاحساس بالأمان. وما سلو يعتبرها مهمة جدا حيث ان اخذ الكفاية منها قد تسهل للفرد مزيدا من العطاء وهي لذلك البوابة الرئيسية التي من خلالها يستطيع الفرد المضي قدما في طريق النجاح والتفاعل الاجتماعي بشكل ايجابي، واشباع هذه الحاجة السيكلوجية تساعد الفرد في بلوغ اقصى درجات النجاح والعملية، او ما يسميها ما سلو تحقيق الذات، self-actualization، وحرمانه منها يعني الفشل والانطواء الذي قد يقودان الى الادمان والسلوكيات العدائية..

1 إبراهيم أحمد أبو زيد. سيكلوجية الذات والتوافق، الإسكندرية: دار المعرفة، 1987، ص68

الشعور العامل بالثقة وحصوله على التقدير والاحترام من الآخرين يحسسه بمكانته

وهذه الحاجة تشعر الفرد بأهميته وقيمة ما لديه من امكانات ليساهم في تحقيق أهداف

المشروع لذلك إن المدراء الذين يركزون على حاجات التقدير كمحرك لدوافع العاملين تتحقق

أهداف مشاريعهم على عكس من يقلل من إمكانيات الفرد في التنظيم هذا ويجعل الاستفادة

منه محدودة ويخلق مشكلات بين الفرد والتنظيم.

كما قام معلمو مدرسة في عمان ببحث تحت عنوان- دور المدرسة في تعزيز تقدير

الذات لدى الطلاب-فتوصلوا الى أهمية تقدير الذات لدى الطلبة ذوي تقدير الذات المرتفع

حيث لوحظ ما يلي:

1. الطلبة الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع؛ غالبا يمتلكون سجلا دراسيا جيدا.
2. يشاركون في الأنشطة بإيجابية.
3. أقل عدوانية من الأقل تقديرا لأنفسهم.
4. إيجابيون ويحافظون على النظام ويساهمون في الحفاظ على مرافق المدرسة ونظافتها.
5. يحترمون إدارة المدرسة ومعلميهم.
6. يعبرون عن انتمائهم نحو وطنهم من خلال تأدية تحية العلم.
7. ينزعون إلى التجديد والابتكار.
8. يتمتعون بعلاقات ودية وندية مع أقرانهم.
9. أكثر نظافة وتنظيما.

10. يشاركون في الأنشطة الرياضية.
11. يساهمون بإيجابية من خلال مجلس الطلبة ومجالس الفصول.
12. يمتلكون النفس الطويل وحب العمل والإصرار على النجاح.
13. يحترمون أنفسهم بدون قيود وشروط.

## 6.2. تصنيفات تقدير الذات<sup>1</sup>

مما سبق يمكن القول إن مفهوم الذات هو الشخص كما يرى نفسه و مألديه من قدرات و استعدادات. وللذات عدة أبعاد تحيط بالفرد من النواحي جميعها و هي:

### 1.6.2. الذات الجسمية:

أي فكرة الفرد عن جسمه وصحته ومظهره الخارجي وحالته الجنسية

### 2.6.2. الذات الشخصية:

و هي إحساس الفرد بقيمته الشخصية و تقديره لمزاياه و مهاراته الخاصة.

### 3.6.2. الذات الأسرية:

و هي فكرة الفرد عن نفسه بصفته عضواً في الأسرة، ومدى تكيفه معها، والتزامه بها.

### 4.6.2. الذات الأخلاقية:

و هي فكرة الفرد عن أخلاقه و التزامه بالقيم الأخلاقية، و رضاه عن إيمانه بمعتقداته و أفعاله.

### 5.6.2. الذات الاجتماعية:

<sup>1</sup> أم كلثوم ادريس، كيف تسمى تقديرك الذاتي، مركز التراث الثقافي المغربي، دار ابن حزم

و هي فكرة الفرد عن نفسه من خلال علاقته بالآخرين و مكانته بينهم، و دوره في التفاعل معهم.

## 7.2. أنواع تقدير الذات وصفات كل نوع

إنَّ إدراك الفرد لذاته دوراً كبيراً في تشكيل تقدير الذات لديه، فالشخص الذي لديه تقدير مرتفع لذاته يشعر بتقبل الآخرين المحيطين به و يدرك أهميتهم، و هو يميل إلى إدراك العالم بطريقة إيجابية، أما إذا كان تقدير الذات لدى الفرد منخفضاً، فإنه يشعر بعدم الاهتمام و التقبل من طرف الأقران و المحيطين، ويشعره ذلك بعدم الرضا و السعادة. كما أن الشخص الذي لديه تقدير ذات إيجابي يرى نفسه شخصية مهمة و ذات قيمة، و أنه يستحق الاحترام و التقدير، كما أنه يؤثر على الناس و الأحداث، و آراؤه مطلوبة و محترمة، و يقوم بالمهام الجديدة، و يسعى بارتياح للنجاح فيها، فإذا جرت الأمور على غير ما هو مطلوب يغضب و لا يزعج. و الشخص الذي يحمل نظره سلبية عن ذاته، و تقديره لها منخفض يصف نفسه بعكس الصفات التي وردت لمن لديه تقدير إيجابي لذاته.

فالأفراد الذين يمتلكون تقديراً مرتفعاً لذواتهم<sup>1</sup>، يتميزون بالاستمتاع بالتفاعل مع الآخرين، و هم مرتاحون و تلقائيون في المواقف الاجتماعية، و هم يبحثون دوماً عن اهتمامات جديدة و إيجاد حلول للمشكلات، و يتميزون بقدرتهم على بناء صداقات مع الأقران بسهولة و إيجابية، و هم متعاونون و لديهم القدرة على ممارسة الأنشطة و اللعب

<sup>1</sup> جوزيان د سانت بول، تقدير الذات، الفقه في النفس، باريس، 1999، ص 21 و 23

بشكل منفرد أو بمشاركة الآخرين. كما أن لدى الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع معتقدات و مبادئ و قيمة ثابتة في الغالب، و لديهم أحكامهم الخاصة، و يشعرون بالسعادة مع أنفسهم و في المواقف مع الآخرين، و لديهم القدرة على التعامل مع المواقف كافة حتى لو واجههم الفشل في بعضها. و لا يسهل على الآخرين السيطرة على ذوي تقدير الذات المرتفع أو النيل منهم بسهولة، فهم مرنون في التكيف مع المواقف الاجتماعية، و لديهم حساسية لحاجات الآخرين.

أما الأفراد ذوو تقدير الذات المنخفض<sup>1</sup>، فهم لا يسعون إلى المشاركة في الأنشطة مع أقرانهم، و يميلون إلى التحدث بسلبية عن أنفسهم، و يعانون من الإحباط، فيكثر تدميرهم و شكواهم من مختلف الظروف و المواقف، و يغلب عليهم التشاؤم. و ينعكس انخفاض تقدير الذات على شعورهم بالعجز عن إنجاز الأعمال، و توقعهم للفشل، فهم يترنون لو أنهم غير ذواتهم أو أنهم أشخاص آخرون. و هم يعانون من تذبذب في فهمهم لذواتهم، مما يضعهم تحت رحمة الأحداث و المواقف المتغيرة و مؤثرات البيئة المحيطة، فيجدون صعوبة في إدارة أمور حياتهم اليومية، و لا يميلون إلى الإقدام و المغامرة، و يعانون من صعوبة في مواجهة المشكلات و التعامل معها، و هم منسحبون و خائفون، و يميلون إلى الغيرة و الأنانية، و ليس لديهم قدرة مناسبة لبناء علاقات حب مع الآخرين، و لا يتقنون في اختيارهم و قدراتهم الخاصة.

<sup>1</sup> نفس المرجع

## 8.2. تقدير الذات عند الطفل:

يبدأ الأطفال بتكوين الاتجاهات لديهم عندما يبادرون بالتعامل مع الآخرين، فعندما تقابل تصرفاتهم باستجابات ايجابية وبتشجيع فانهم يبادرون بتكوين الشعور بالثقة. اما عندما تقابل مطالبهم بعدم استجابة، او انهم اقل اهمية من غيرهم فهذا يؤدي الى شعور الطفل بانه شخص بلا قيمة ويجعله يفتقر لاحترام الذات، ويؤثر على دوافعه واتجاهاته وسلوكه، والكثير من مشكلات الطفولة المبكرة تنجم عن الشعور بانخفاض هذا التقدير، الذي يعتبر أحد محددات السلوك البالغة الاهمية.

ويقول Rezoter ان الأطفال يبدوون تكوين مشاعرهم الاولية لتقدير ذواتهم منذ الاسبوع السادس من حياتهم، وذلك استنادا الى تقويمهم للكيفية التي يستجيب بها العالم من حولهم لاحتياجاتهم الانفعالية والجسمية، ويتفاوت تقدير الذات لدى الأطفال خلال مراحل نموهم المختلفة، وذلك تبعا للكيفية التي يستجيب بها الاشخاص المهمون في حياتهم لاحتياجاتهم وتبعا لدرجة النجاح التي يحققونها في اجتيازهم كل مرحلة من مراحل النمو. إن مفهوم الذات الايجابي لدى الطفل يعتمد بدرجة كبيرة على تلقي الطفل التقدير والحب غير المشروط، والذي يعني اظهار التقبل للطفل بغض النظر عن سلوكه. إن الأطفال ذوي التقدير السلبي للذات يتميزون بالإدراك السلبي لذواتهم، وعدم الرضا عنها، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية بسبب خبراتهم وتنشئتهم الاجتماعية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>. الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا. اعداد عبد ربه علي شعبان - 2010.

## 9.2. مراحل بناء تقدير الذات عند الطفل:

عندما يكون رضيعاً يدرك الطفل ان هناك من يستجيب لبكائه ويحاول تهدئته. فيكون الاحساس الداخلي بأهميته.

في سن السنتين يحاول اثبات نفسه عن طريق التعبير عن الرفض، وعندما نسمح له بالاختيار يكون الاحساس الداخلي بانه قادر.

في سن 4 سنوات عندما يمشي مختالاً وكأنه يقول "انظروا الي كم انا جميل"، وعندما نعترف بقيمته يكون احساساً داخلياً بانه مهم بما فيه الكفاية ليأخذ دوره ومكانته.

وفي 6 سنوات عندما يهتم بالتعلمات العقلية وعندما نثير الانتباه الى قدراته الحقيقية، يتشكل لديه الاحساس بالكفاءة.<sup>1</sup>

وبناءً على ما تقدم ذكره نستطيع القول بأن هناك بعض الطرق العامة التي يستطيع الأب من خلالها مساعده الطفل على تحسين وتطوير تقدير الذات لديه وهي:

◆ أن نتقبل الأطفال كما هم: فنترث عند إصدار أحكام على الأطفال مثل من يقول (أنت ولد سيئ جداً أو ما شابه ذلك)، ومن المهم عندما يفعل الطفل شيئاً خاطئاً أن نبلغه بأن ما فعله لم يكن مناسباً ولكن هذا لا يعني أنه غير محبوب أو سيئ بل على العكس، نشعره بأننا لا زلنا نحبه.

◆ أن نتجنب ممارسات المقارنة والتنافس وأن نبحث عن الفردية في الطفل.

<sup>1</sup> <http://www.oeldesjeunes.org>

الأصل أن يقارن الطفل مع نفسه، ويجب أن نبحث عن الموهبة الفردية لدى كل طفل وهذا الأمر يمكن أن ينجزه الآباء الذين يبحثون بفاعلية عن القدرة الفريدة لدى كل طفل.

فالبحث عن هذه القدرات والمواهب والعمل على تنميتها وتحمل المصاعب في ذلك أمر هام لتطوير ذواتهم وأفهامهم، ولنتذكر دائماً عدم إمكانية أن يكون كل فرد جيداً في كل شيء ولكن من الممكن أن يكون كل فرد جيداً في شيء.

◆ تعزيز الثقة لدى الطفل بإعطائه مسؤولية معقولة.

وذلك من خلال إعطاء الطفل بعض المهمات التي يختارها هو دون أن تفرضها عليه أنت، وذلك لشعوره بالقوة والثقة بالنفس والإحساس بالفخر في إنجاز ما يختاره من أعمال و أن نبتعد عن الفكرة القائلة بأنهم لا يستطيعون ذلك فالأطفال لم يولدوا كذلك بل لديهم قدرات مختلفة بل عبارة ما أصعب هذا العمل استوحوها من المدرسة لذا فلنبتعد عن زج الأطفال في أعمال لا معنى لها، لأن هذا يدمر مبادئهم ويحرمهم من مشاعر الجدارة والتقدير، فتقدير الذات عند الأطفال يعتبر أحد الدوافع القوية للسلوك، فمعاملة الطفل بالقمع والإذلال والسخرية تعد مدمرة لذات الطفل وبالتالي قد ينجم عن مثل هذه التصرفات مع الأطفال ما يسمى بالعدوانية أو الاعتداء على الآخرين، باعتبار أن ذلك يجلب له شيئاً من الشهرة والذبيوع وتحقيقاً للذات.

إن افتقاد الطفل للحب مع إهمال الآخرين له وعدم احترامهم وتقديرهم له يترتب عليه انسحاب الطفل من المجتمع الذي يعيش فيه وشعوره بالإحباط، وينجم عن ذلك ترديه في

كثير من المشاكل التي تشير إلى عدم التوافق مثل اضطراب النطق والتلعثم في الكلام والعسرة في القراءة والجنوح الى الكذب والسرقة... الخ.

وحيث ان مرحلة الطفولة تعتبر مهمة جدا في تأصيل هذا المفهوم لدى الطفل، فان الجهود التربوية والبحثية تؤكد ايضا ان مرحلة المراهقة لا تقل اهمية، ولذلك من المهم ان نوجد بيئة تعليمية مثالية وكذلك التأكيد على دور الاسرة في تنشئة اطفالهم تنشئة صحية وإدراك ان عدم تنشئتهم وفق هذا المفهوم "تقدير الذات" يعني انهم يؤسسون لبناء شخصية ضعيفة وغير متفائلة وخجولة، قد تفشل في تحقيق حياة مستقبلية كريمة. فمثلا الاب حينما يبدي مساعدته لطفله ويتعامل معه وفق الية تشجيعية ايجابية، كمساعدته في ابداء رايه دون خوف او وجل فهو يدعم في طفله تقدير الذات، بينما الاب الذي يستمر التوبيخ والجزر عند ملاحظته لسلوك سلبي او حينما لا يؤدي الطفل المطلوب من بشكل جيد، هذا الاب بلا شك يعمل على تقويض نفسية الطفل ويلغي فيه تقديره لذاته، وبالتالي فانه ومع تكرار هذا التوبيخ وكما يؤكد علماء النفس ان من شأن هكذا توبيخ متكرر ان يجعل الطفل يدخل في موجة صراعات مع نفسه يشعر معها بالحزن والاحباط وقد تتطور الى انه سيبنى تصوره عن ذاته وفق المفردات التي يسمعها، فمثلا عندما يكرر الاب كلمة "غبي" لابنه عند اخفاقه في انجاز المطلوب منه فانه قد لا يستطيع مستقبلا القيام بعمل لأنه اصبح خائف ويقوم بعمله وهو وبذلك فانه سيتصرف بشكل آلي وفق هذه المفردة، طبعاً من حسن حظ الطفل وبفضل تكوينه الذهني سيستطيع بمساعدة المدرسة مثلا في تجاوز هذه التنشئة السلبية لكن هل

سيجد امامه المعلم والتربوي والاداري الذي سيتفهم ملابسات تلك الاشكالية ،وبالتالي يعمل على اعادة تأهيل هذا الطفل..؟

## 10.2. علاقة تقدير الذات بمرحلة المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بمجموعة من التغيرات والتحولات التي تطرأ على الفرد فالمراهقة تعني الخروج من مرحلة الطفولة، اي ان جميع التقمصات التي قام بها الفرد في طفولته والتي شكلت اناه لم تعد تكفي، فالمراهق يبحث دائما عن اندماج اوسع في مجتمعه وذلك من خلال تكوين مجموعة الرفاق، واتساع دائرة معارفه من خلال القيام بأعمال متميزة عن الاخرين وذلك محاولة منه لإثبات شخصيته المستقلة.

غير أن هذا الانتقال من الطفولة الى المراهقة هو الذي يخلق ازمة الهوية لدى المراهق و هذه الازمة تحدث تغيرات عميقة في الشعور بالذات ، بمعنى تعتبر مشكلة الهوية جوهر الصراع في هذه المرحلة ذلك لان التغيرات الجسمية و غيرها تصيب المراهق بأزمة او بهزة كيان تجعله يكاد يفقد التعرف على نفسه، و الى اهتزازه في كل مفاهيمه السابقة و عن تصوره لذاته ، ان جوهر هذه الازمة نابعة من الخلل الذي يصيب بناء الشخصية نتيجة البلوغ و ما يصاحبه من تغيرات ، و من ثمة فان اعادة بناء الشخصية تبدأ اساسا في الوصول الى هوية واضحة و محددة و ينعكس هذا على تقدير المراهق لذاته ، و هذا التقدير يبين لنا مدى رضاه عن هذه الهوية الجديدة التي بدأ يلتمس ابعادها و خصائصها، و لهذا يؤكد بعض العلماء على ضرورة قياس تقدير الذات عند المراهقين كمؤشر على مدى تطور ازمة الهوية لديهم.

تنمو من خلال نمو مراحل الطفل الحاجة الى تقدير الذات، و هذا الاحساس مستمد من ادراكه لما تلقاه من اعتبار و تقدير ، حيث يقول العالم "كولين"(1902): "ان الذات اجتماعية الى حد كبير في اصولها و محتواها، و الوعي بالوجود الذاتي هو حصيلة الحدس في ادراك الذات عبر الغير، و كذلك حصيلة الاتصال بالغير على حد سواء"، اذ اي سلوك يصدره الفرد هو سلوك هادف، بمعنى ان الفرد يحقق من ورائه هدفا له فائدة على المجتمع من جهة و على نفسه من جهة اخرى، فالذات تنمو من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي ترسم الاطار الذي يمكن ان تنمو فيه اتجاهاته ، و هذا يتم من خلال احساس الاخرين به.<sup>1</sup>

و يقول " Ebtenger" ان التقدير الذاتي كان مضمونا في الطفولة الصغرى من خلال الاحتفاظ بالنرجسية ، انه البعد بين السعي النرجسي لمثالية الانا، و صورة الذات الذي يؤدي الى افساد حب الذات و الاكتئاب، فالملاحظ انه اثناء المراهقة يعيش المراهق ازمة شديدة اتجاه سلطة العائلة و قوانين المجتمع ، فيحاول خلال هذه المرحلة ان يواجه سلوكياته و تصرفاته بطريقة مستقلة انطلاقا من معايير الخاصة و ليس بالرجوع الى القوانين التي تحكم المجتمع الذي يعيش فيه ، و لكي يتمكن المراهق من ان تكون خياراته موضوعية فلا بد له من بعض الثقة بالنفس و في طاقته الشخصية و قيمته الفردية و هذا يحصل عليه من خلال تقديره لذاته.

<sup>1</sup> تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المصريين والمراهقين المكفوفين. يونسى تونسية. 2012/2011

مما سبق يمكن القول ان تقدير الذات له دور كبير و مهم في استمرارية النمو، فتقدير الذات دليل على استقرار الانا و نضجها و يعني ذلك احساس الفرد بالثقة و الاطمئنان في الاوقات الاكثر نضجا، اما الاضطراب او الضعف في تقدير الذات فهو مرتبط بالقلق و عدم الاتزان الانفعالي و العاطفي و ما ينتج عنها هو عدم التكيف مع المحيط، و ارتباك الدور على المراهق فلا يستطيع تحديد دور محدود و لا هوية واضحة فيعيش في حالة عدم الاستقرار فكل هذه الاضطرابات تنعكس على سلوك المراهق فتؤدي الى اختلال في اندماجه داخل المجتمع، مما يترتب عليه عدم قدرة المراهق على مواجهة المواقف الاجتماعية فيفضل الانطواء و العزلة، و في هذه الحالة "الانا" لا تتمكن من القيام بوظائفها بصورة منطبقة و المتمثلة في دور الدفاع ضد النزوات الناتجة عن البلوغ.

في الاخير يمكن القول انه لكي يتمكن المراهق من تقويم سلوكياته بطريقة موضوعية لا بد ان توجد لديه درجة مقبولة من تقدير الذات.<sup>1</sup>

### العوامل الهامة لتقدير الذات:

- الامن: يعد الشعور بالامن مطلبا اساسيا لجميع مكونات تقدير الذات، فالطالب الذي لديه شعور بالامن تتولد لديه الثقة بالنفس وبالاخرين مما يرفع من تقديره لذاته.
- الفردية: وترتبط الفردية باحساس الفرد بهويته من خلال معرفة نقاط القوة لديه، ويساعد في ذلك تعبير الطلبة عن مشاعرهم وآرائهم، ويبدأ مفهوم الفردية عند الطالب بالتطور منذ الطفولة من خلال التغذية الراجعة التي يتلقاها من الاخرين، وتكتسب عملية

<sup>1</sup> نفس المرجع السابق.

بناء الهوية ذروة أهميتها خلال فترة المراهقة إذ يبحث المراهق عن اجابة لسؤال دائم وهو (من انا؟) ومن خلال ذلك يحصل تشكيل احساس صلب وآمن للهوية الشخصية، ويحتاج الطلبة هنا الى التشجيع لمعرفة التغذية الراجعة المتعلقة بنواحي القوة والضعف لديهم لعبور هذه المرحلة.

- الهدف: الطالب الذي لديه رؤية واضحة لأولوياته واهدافه وقادر على وضع خطة عمل لتحقيق النجاح لديه تقدير عالي.
- الانتماء: وهو ان يشعر الفرد انه جزء من جماعة اجتماعية وان اعضاء هذه الجماعة يتقبلونه ويقدرونه مما يعمل على رفع تقديره لذاته.
- الكفاءة: ويرتبط الشعور بالكفاءة بمدى تحقيق الفرد لأهدافه او ما يناط اليه من مهمات داخل وخارج المدرسة.
- الشعور بالقيمة والاهمية: ولهذا الجانب بعدين:  
الاول: كيف ينظر الطالب لقيمه واهميته.  
الثاني: كيف يرى تقييم الاخرين لقيمه واهميته. (felker)<sup>1</sup>

<sup>1</sup> "مفهوم الذات" دراسة ميدانية مقارنة بين السجناء والاحداث. محمد علي الصايغ.

## 11.2. العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

### 1.11.2. العوامل الاجتماعية:

#### الاسرة:

تعتبر الاسرة هي المؤسسة التربوية الاولى التي تزود الطفل بالقيم والمعايير الاخلاقية والدينية والاجتماعية، التي تلازمه طوال حياته، والتي تبدأ فيها عملية التكوين الاجتماعي، والتي بواسطتها يتفاعل مع الاخرين ويتكيف معهم بشكل سليم.

فالأسرة اذن تشرف على النمو النفسي للطفل، وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفيا

وديناميكيا، وتوجه سلوكه منذ الطفولة المبكرة، وتلعب العلاقات بين الوالدين، والعلاقات

بينهما وبين الطفل واخوته، دورا هاما في تكوين شخصيته واسلوب حياته وتوافقه، فالعلاقات

السوية بينهما تساعد في ان ينمو طفل ذو شخصية سوية.<sup>1</sup>

#### المدرسة:

كما تلعب المدرسة ايضا دورا بارزا في اكمال ما بدأت به الاسرة، لما لها من اهمية

تربوية كبيرة تساعد على التأثير على شخصية الطفل، ولذلك يذهب بعض الباحثين الى ان

مصدر التكيف الاجتماعي في المدرسة هو المعلم، فهو باحترامه لتلاميذه وتقبله لهم، يجعل

من التعليم عملية انسانية غنية تضي على الحياة عمقا وقيمة، ويجدر بالمعلمين الوعي

<sup>1</sup> زهران، 1997. -الحجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا. اعداد عبد ربه علي شعبان -2010.

بضرورة ان يستمعوا بالأذن الثالثة، وهذا يعني تقبلا حرا لما يقوم به التلاميذ وما يقولونه بلغتهم.<sup>1</sup>

### الاقتران:

اما بالنسبة لجماعة الاقتران فهي تقوم بدور هام في تكوين شخصية الفرد، حيث تساعد الجماعة في النمو الجسمي للطفل عن طريق اتاحة الفرص بممارسة الانشطة الرياضية، والنمو العقلي عن طريق ممارسة الهوايات، والنمو الاجتماعي عن طريق النشاط الاجتماعي تكوين الصداقات، والنمو الانفعالي في مواقف لا تتاح في غيرها من الجماعات، وكلما كانت جماعة الاقتران رشيدة كان تأثيرها ايجابيا على الفرد، وان كانت منحرفة، كان تأثيرها سالباً.<sup>2</sup>

### خبرات النجاح والفشل:

إن النجاح والفشل من الامور التي تتعلق بالطالب وراء اهداف معينة، وكذلك بتوقعاته من نفسه ومستوى طموحه، ان النجاح وتوقع النجاح يسهمان في تقدير ايجابي للذات، وفي ان يسلك الطالب طرقا تؤدي الى مزيد من النجاح، اما الفشل فيؤدي الى الاحباط الذي يؤدي احيانا الى تكيف سلبي، ولا سيما في حالة كون الدافع المحيط بالفرد هاما وقويا.

<sup>1</sup> الجسماني. 1994 الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا. اعداد عبد ربه علي شعبان -2010.

<sup>2</sup> زهران, 1997 الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا. اعداد عبد ربه علي شعبان -2010.

ايضا تتأثر نظرة الفرد لذاته بما كونه من مفهوم لذاته الاكاديمية، وبمدى ما حققه من نجاح وفشل، ومن انطباعات وتفاعلات وردود افعال تجاه الحياة المدرسية، وفي تحصيله الدراسي، مما يؤثر في مستوى طموحه وتطلعاته ومستقبله الدراسي ككل.

### 2.11.2. العوامل المتعلقة ببنية الجسم:

#### صورة الفرد عن جسده:

- ان فكرة الفرد عن جسده تتبلور في فترة المراهقة، حيث يعطي تقييما خاصا لجسده، وتلعب صورته عن جسده مكانة هامة في سلوكه الشخصي والاجتماعي، حيث تشكل صورته عن جسده جزءا هاما من مفهومه المتكامل عن ذاته.
- واتجاهات المراهق تعتمد على العناصر الاساسية الاتية:
- ما يكون عن نفسه من نظرة صائبة وموضوعية.
  - ما يكون ازاء ذاته من اتجاهات شعورية او خطأ.
  - فروق في التنشئة.
  - مرونة المراهق في تقبل التوجيه الصادر عن الاخرين بصدد تغيير الصورة التي كونها الفرد عن نفسه الى ما هو أمثل.

#### معدل النضج:

غالبا ما يقترن النضج المبكر بتقدير ايجابي للذات، حيث ان النضج المبكر يمكن من المشاركة في نشاطات اجتماعية ورياضية تعطي الفرد مكانة واعتبارا، كما يمكن المراهق تحمل مسئوليات تترك لديه صورة ايجابية عن ذاته. اما التأخر في النضج، فيعاني الفرد من

ضغوط نفسية، لأنه يشعر انه يعامل وكأنه أصغر من سنه، وبأسلوب يختلف عن ابناء جيله من المبكرين في النضج، فيشعر بالنقص لفقدانه القدرة على المنافسة.

### الاعاقة الجسدية:

لا يستطيع المعاق جسدياً من المشاركة في بعض الانشطة مما يؤثر سلباً على مفهومه لذاته، وان اتجاهات الاخرين نحوه يحدد الى اي حد تؤثر الاعاقة على مفهومه لذاته.<sup>1</sup>

### 12.2. اسباب تقدير الذات المنخفض:

تذكر كويليام انه إذا كان الشخص لديه احترام متدن لذاته، يتضح ان سبب ذلك هو تأثير والديه او معلميه، او اصدقائه عليه، ومن تأثيراتهم ما يلي:

◆ كانوا يعلقون على الطفل الكثير من الآمال والتوقعات، لدرجة انه كان يشعر بالفشل باستمرار.

◆ كانوا لا يعلقون على الطفل سوى القليل جداً من الآمال لدرجة انه كان لا يشعر بان احدا يؤمن به.

◆ اعطوه رسالة مفادها انه لا جدوى منه ولا حاجة اليه.

◆ كانوا لا يشعرون بالرضا عن أنفسهم، لذلك هذا حذوهم في ضعف احترام الذات.

◆ جعلوه يشعر كأنه غريب بينهم.

◆ كانوا يشعرون بالتعاسة ويلقون باللوم عليه ويجعلونه هو المسؤول.

<sup>1</sup>جيريل - النجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصرياً. اعداد عبد ربه علي شعبان - 2010.

- ◆ كانوا يسيئون معاملته، مما جعله يعتقد انه يستحق سوء المعاملة.
- ◆ كانوا يشعرون بالعجز وقلة الحيلة، فتعلم منهم انه عاجز عن تجاوز العقبات.

### 13.2. اسباب تقدير الذات المرتفع:

ومن ناحية اخرى إذا كان الشخص اخر لديه تقدير عال من احترام الذات يتضح من ذلك ان سبب ذلك هو تأثير والديه او معلميه او اصدقائه عليه عندما كان طفلا ومن تأثيراتهم عليه ما يلي:

- ◆ كانوا يعلقون عليه امالا متوازنة لذلك كان يشعر الطفل بالتحدي لكنه ينجح.
- ◆ كانوا يخبرونه بما يجيده.
- ◆ كانوا يظهرون له انه محبوب.
- ◆ كانوا يشعرون بالرضا عن أنفسهم، فحذا حذوهم في قوة احترام الذات.
- ◆ كانوا يشعرونه بالانتماء إليهم.
- ◆ عندما يشعرون بعدم السعادة كانوا يوضحون له السبب.
- ◆ كانوا يعاملونه بطريقة طيبة لذلك كان يعتقد انه اهل لتلك المعاملة.
- ◆ كانوا يظهرون له انه بإمكانه تجاوز الصعاب والعقبات.

## 14.2. نموذج لمقياس نفسي حول تقدير الذات.

### مقياس روزنبرغ لتقدير الذات.

مقياس وضعه الدكتور موريس روزنبرغ المحامي الكندي يختصر بـ (RSES) أي (Rosenberg self-esteem scale) ويتطلب الحصول على نتيجة هذا القياس الاجابة على عشرة عبارات تدور حول تقدير الذات واحترامها ويعد هذا المقياس شائعا ومشهورا في اختبارات العلوم الاجتماعية وتتضمن العبارات في هذا المقياس خمسة عبارات سلبية المضمون وخمسة ايجابية المضمون اي خمسة منها يؤدي الجواب الايجابي عليها الى تقليل الناتج الكلي للاختبار في حين تؤدي الخمسة الاخرى الى زيادة الناتج ولكل عبارة اربعة من الاجوبة تتراوح بين (اوافق بشدة, واعارض بشدة) وقد تم اجراء الاستبيان الاول لهذا الاختبار على عينة من طلاب المدارس الثانوية في نيويورك تتكون من 5024 طالبا وقد تمت ترجمة هذا المقياس الى لغات عدة كالفارسية والفرنسية والصينية والبرتغالية والاسبانية ويعتمد هذا المقياس الى درجة كبيرة في تحديد احترام الذات وفيما يلي ترجمة العبارات الموجودة ضمن مقياس روزنبرغ<sup>1</sup>.

1. اشعر انني شخص قيم، او على الاقل مساو للآخرين.
2. اشعر انني امالك عددا من الصفات الجيدة.
3. بالمجمل اشعر انني فاشل.

<sup>1</sup> مجلة العلوم الحقيقية. دراسات واحصائيات علم النفس -2012

4. انا قادر على القيام بالأشياء كما يفعل الآخرون.

5. اشعر انني لا املك الكثير لأفخر به.

6. لدي نظرة ايجابية تجاه نفسي.

7. بالمجمل انا راض عن نفسي.

8. اتمنى ان احصل على المزيد من الاحترام لنفسي.

9. اشعر انني عديم النفع أحيانا.

10. احيانا اشعر انني لست جيدا مطلقا.

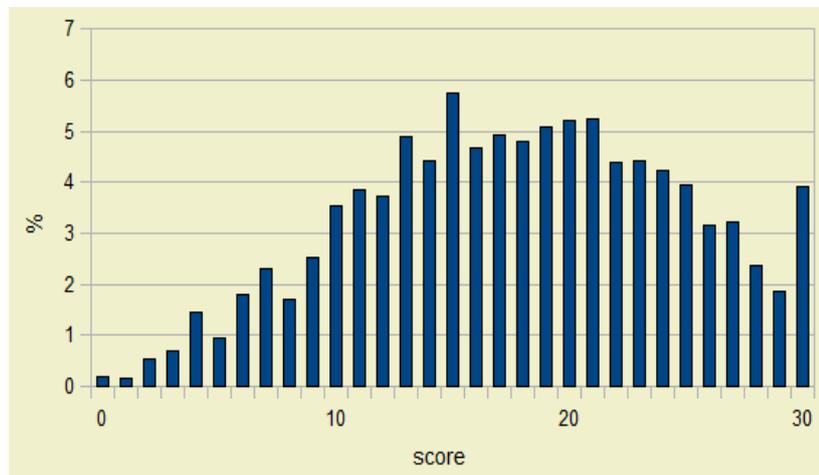
وتتراوح الاجابة على هذه العبارات بين (ارفض وبشدة، ارفض، اوافق، اوافق وبشدة).

وقد كانت احدى نتائج العينات التي وجدتها على الانترنت لهذا الاختبار والتي شارك فيها

835 شخص تتضمن متوسط اجابات بدرجة 18.2 اي ان المشاركين الحاصلين على درجة

أكثر من هذه لهم درجة تفوق المتوسط في تقدير الذات كما ان الاشخاص الحاصلين على

ما يقل عن 15 لهم مدى منخفض في تقدير الذات.



نتيجة اختبار روزنبرغ على عينة عشوائية تتكون من 835 شخص.

نسخة من الاسئلة العشرة لمقياس

	Questions	Strongly agree	agree	disagree	Strongly disagree
1	On the whole I am satisfied with myself.				
2*	At times I think that I am no good at all				
3	I feel that I have a number of good qualities.				
4	I am able to do things as well as most other people				
5*	I feel I do not have much to be proud of				
6*	I certainly feel useless at times.				
7	I feel that I am a person of worth, at least the equal of others.				
8*	I wish I could have more respect for myself.				
9*	All in all, I am inclined to feel that I am a failure.				
10	I take a positive attitude toward myself.				

:

روزنبرغ:



**كيف تنمي تقديرك لذاتك:**

يؤثر تقديرك لذاتك في أسلوب حياتك، وطريقة تفكيرك، وفي عملك، وفي مشاعرك نحو الآخرين، وفي نجاحك وإنجاز أهدافك في الحياة، فمع احترامك وتقديرك لذاتك تزداد الفاعلية والإنتاجية، فلا تجعل إخفاقات الماضي تؤثر عليك فتقودك للوراء أو تقيدك عن السير قدما، أنس عثرات الماضي وأجعل ماضيك سراج يمدك بالتجارب والخبرة في كيفية

التعامل مع القضايا والأحداث، إذ يعتمد مستوى تقديرك لذاتك على تجاربك الفردية. وهذه بعض الطرق الفعالة والتي تساعدنا على بناء أنفسنا إذا نحن استخدمناها.

ومن المهم أن نعرف أننا نستطيع أن نختار الطريق الذي نشعر معه بالثقة ونستطيع من خلاله أن نعبر عن ذاتنا والذي بُنيته وأسه مشاعرنا. لمن أراد أن يحسن صورته الذاتية أن يكون مدرك لوضعه الحالي وعلاقته بنفسه ورؤيته لنفسه، فأجعل لك عادة وهي الملاحظة المنتظمة مع نفسك وأنظر كيف تنظر إليها دائماً من وقت لآخر. فالأشخاص الذين يزدرون أنفسهم عليهم أن يتعهدوا أنفسهم من وقت لآخر وأن يغيروا نظرتهم السوداوية نحو أنفسهم، وهنا يتحتم عليهم أن يتزودوا بالعلم والمهارة اللازمة ليتقدموا إلى الأمام. فمعظم الأشخاص من غير شعور يتبعون المخطوطات التي كتبت في عهد الطفولة بدون تحليل أو تحدي. إن أرادوا التغيير عليهم أن يمزقوا هذه الموروثات السلبية، ويزيلوا ما علق في أذهانهم من ترسبات الطفولة والتي تؤسس عدم احترام النفس واستحقار الذات، لا بد من إظهار التحدي لهذه الأساطير المورثة التي مجدت الخوف، وعظمت الآخرين لدرجة استحقار الذات وجعلتنا سلبيين منزوعي الإرادة.

لا بد أن نضع هناك خطوط زمنية في حياتنا، ونقاط انتقالية معروفة، وعلامات واضحة لتقييم مسيرتنا في تطوير ذاتنا، عند هذه النقاط نلاحظ هل نحن إيجابيين أم سلبيين، هذه المعلومات التي نتلقفها ونحملها بين جوانح أنفسنا هل تعطينا تصور واضح عن حقيقة أنفسنا، إن المأساة الحقيقة للذين يزدرون أنفسهم هو جهلهم بحقيقة أنفسهم، فهم لا يعرفون

قدراتهم، ولا يدركون أبعاد إمكانياتهم. وكثير من هؤلاء من يصاب بالذهول والدهشة عند حصول بعض المعرفة عن نفسه وعن الإمكانيات والقدرات التي يملكها. إننا لا بد أن نحاول اكتشاف أنفسنا ونعرف حقيقتها حتى نحكم عليها فكما قيل الحكم على الشيء فرع عن تصوره، فإذا جهلنا أنفسنا فلا بد أن تكون أحكامنا على ذواتنا خاطئة، وتصرفاتنا وسلوكنا مع أنفسنا غير صائبة وهنا يكون الظلم لهذه النفس التي هي أمانة عندك.

- اكتب ما تريد تحقيقه، وضع الأهداف لتحقيق ما دونت، واجعل هنا وقت كاف لتحقيق هذه الأهداف، وهنا ملحظ ضروري لا بد من ذكره وهو الحذر من التثبيط واليأس عند الإخفاق في محاولة تحقيق الأهداف، فلا شك إن الإنجازات الرائعة سبقها إخفاقات عديدة، فقط استمر لتحقيق هدفك مع معاودة الكرة عند حدوث الفشل، استعن بالله ولا تعجز، فالعجز والخور ليست من صفات النفوس الأبية ذات الهمم العالية. المراجعة المستمرة للوسائل المستخدمة لتحقيق هذا الأهداف، فهل هذه الوسائل مناسبة وملائمة لإنجاز الهدف؟ أعد مراجعة أهدافك من فترة إلى أخرى لترى هل حقاً يمكن إنجازها، أما أنها غير منطقية وغير واقعية، أو لا يمكن تحقيقها في الوقت الحاضر فترجى إلى وقت لاحق، يمكنك عرض أهدافك على أحد المقربين لديك والذي تثق في مصداقيته وعمليته فتطلب منه المشاركة في كيفية تحقيق هذه الأهداف، الاستفادة من تجارب الآخرين توفر لك الوقت والجهد. وهنا لا تنس أن تكافئ نفسك عند تحقيق هدف معين، وأكبر مكافئة تمنحها لنفسك هي الثقة بأنك قادر على الإنجاز وتحقيق أشياء جيدة، أجعل تحقيق هذا الهدف يزيدك ثقة بنفسك.

● اكتشف اللحظات الإيجابية، اقض بعض الوقت مع نفسك في التركيز فيما لديك وفيما أنجزت، وليس فيما تريد أو فيما تفكر أن تتجزه أو تفعله. افتخر بنفسك عندما ترى إنجازاتك، واحذر من الغرور والكبر، افتخر بنفسك بالقدر الذي يجعلك تقدر وتحترم ذاتك، وبالقدر الذي يمنحك المضي قدماً لتحقيق أهدافك، بقدر ما تستطيع أحرص على استغلال الظروف الإيجابية، فاستغلالك للأوقات الإيجابية تمنحك طاقة للقضاء على الأوقات السلبية أو غير المنتجة في حياتك.

● كن مشاركاً فعالاً، فالنشاط العملي ضروري جداً لبناء الذات، والاتصال بالآخرين عامل أساسي لتطوير النفس وإكسابها الثقة، فالمشاركة مع الآخرين قضية أساسية لتكامل الذات، وهي كالرياضة للجسم، فعند ممارسة الرياضة فإن الجسم ينتج كيمائيات، ويطلق هرمونات تساعد على ارتياح وهدوء العقل، كذلك الممارسة الفعالة مع الآخرين ومشاركتهم أعمالهم تمنح النفس الارتياح، والشعور بالرضا. هنا لا بد أن تكون المشاركة مع أناس فعّالين نشيطين، يملكون الإيجابية مع ذواتهم، قادرين على منحك الثقة بذاتك واستنهاض الإيجابيات لديك، فمعاشرة الكسالى والخاملين يكسب المرء الخمول والكسل. والطباع تنتقل بين الناس عن طريق المباشرة والخلطة فإن أردت أن تكون فعّال، فأبحث عن ذوي الهمم العالية وأحرص على معاشرتهم فلعلك تكتسب من صفاتهم.

● كن إيجابياً مع نفسك وحول نفسك، كل تفكير سلبي عن نفسك مباشرة استبدله بشيء إيجابي لديك. إن الذين يعانون من ازدياد ذواتهم دائماً تذهب أفكارهم إلى سلبياتهم ويغفلون أو يتناسون عن إيجابياتهم، فيحطمون أنفسهم ويقضون على قدراتهم وطاقاتهم. ولا يخلو

إنسان من إيجابيات وسلبيات فالكمال لله . عز وجل .، ولكن يظل هناك السعي الدؤوب والمستمر للوصول أو الاقتراب من الكمال البشري. والنظرة السلبية الدائمة للنفس تحول دون الوصول إلى الكمال البشري، فهي تشعر بعدم القدرة . وإن بذل ما بذل . فيتولد لديه اليأس وبالتالي يتخلى عن بناء ذاته؛ وهذا مزلق خطير.

- اعمل ما تحب وأحب ما تعمل، اكتشف ما تريد عمله، وأعمل ما ترغبه نفسك وليس ما يرغبه الآخرون. إن الغالب في العمل الذي تؤديه عن حب هو العمل الذي ينجز ويتم، وثق تماماً عندما تعمل عملاً بدون حب ورغبة أن هذا العمل وإن أنجزته فلن يكون فيه إبداع. وإذا لم تكن قادراً على اكتشاف ما تريد أن تعمله، أو لا تستطيع عمل ما تحبه، فاعمل ما بيدك الآن برغبة ومنتعة، أزرع هذه الرغبة والمنتعة في عملك حتى تطرد الملل والسامة وتشعر بالارتياح.

- اعمل ما تقول إنك ستعمله، فمن الأمور الأساسية لقيمة الإنسان واحترامه لذاته هو احترام كلماته، والوفاء بعهده. عندما تقول إنك سوف تعمل أمراً فأعمله. إذا كنت حقاً تقدر قيمتك الذاتية فإنك لا تستطيع أن تنفوه بهذه الكلمة وتلتزم أمراً وأنت تعرف في قرارة نفسك أنك لن تستطيع عمل ذلك. إذا رغبت أن تخبر شخص ما بأنك ستؤدي عملاً ما فكن واثقاً بأن لديك الوقت الكافي، والإمكانات والمصادر لعمل ذلك.

- كن أنت ولا تكن غيرك، فليس هناك شخصين متشابهين في كل شيء، أفتخر بذاتك فليس أحد لديه كل ما لديك من صفات ومعاني، عش حياتك باحترام وتقدير فأنت تملك شخصية فريدة. انظر إلى نفسك بصورة إيجابية، تأمل الصفات الإيجابية التي تملكها فأنت

قد تكون صالحاً صادقاً محباً للخير وتفعل الخير... ابحث عن الإيجابيات التي لديك وتمسك بها.

- كن على الوقت في كل شيء، فعندما يكون هذا سلوك دائم في حياتك، تكن ذو شخصية مميزة، ويرى الناس أنك صادقاً في وقتك، حريصاً كل الحرص على تقدير القيمة الزمنية، حينئذ يبدأ الناس يثقون فيك ويكونون أكثر اطمئناناً في تعاملهم معك. قد يبدو لك الأمر ليس بالشيء الكبير؛ لكنه أساسي لكي تبدو قديراً في أعين الآخرين.
- اتخذ مسؤولياتك، الشعور بالمسؤولية في الأمور الصغيرة يمكنك بتحمل المسؤولية في القضايا الكبيرة. أشعر بالمسؤولية ولو مع نفسك فإن هذا يمكنك من النجاح، وهذه أولويات سلم النجاح. لا تنتظر إلى الآخرين كيف تخلو عن مسؤولياتهم، فهذه سلبية لا تتبع، كن شجاعاً مع نفسك فليس أحد مسئول عن خطئك أو إخفاقك؛ فلا تلم الآخرين بأنهم لم يحملوك المسؤولية، فالمسؤولية تؤخذ ولا تطلب.
- حاول عمل أشياء جديدة ودع لنفسك أن تخطئ.
- أنشئ توقعات واقعية عن نفسك، وجزء أهدافك الكبيرة إلى أجزاء صغيرة.
- أمنح الدعم للآخرين وتعلم كيف تتقبل الدعم منهم.
- دع لنفسك الحرية في الاختبار والحركة والنمو والنجاح.
- تذكر آخر مرة قمت بعمل شيء جديد للمرة الأولى.

غالباً ما يرافق تعلم شيء جديد الشعور بالتوتر، وعدم الإيمان بالقدرة الذاتية، بالإضافة إلى

الشعور بمستويات عالية من القلق، والتي تعتبر مشاعر ضرورية في مسيرة التعلم. عندما

تشعر بأنك تفقد ثقتك واحترامك لذاتك تذكر تلك المرحلة عندما تعلمت شيء جديد، وتذكر بأنه من الطبيعي أن نشعر بالقلق عندما نواجه شيء جديداً.

- قم بعمل شيء كنت تؤجله.

على سبيل المثال إنشاء مدونة خاصة بك أو دعوة صديق على العشاء، أو تنظيف البيت، أو ترتيب الحديقة، أو تفقد السيارة، أو دفع الفواتير أو تحضير وجبة طعام لذيذة وصحية – الهدف هو القيام بشيء تكون أنت فيه صاحب القرار، أن القيام بقرارات بشكل يومي يرفع الثقة بالنفس ويزيد من احترامنا لذاتنا.

- قم بعمل تجيده.

ماذا عن السباحة أو الطبخ أو البستنة أو تسلق الجبال أو أخذ صور للطبيعة والعائلة أو الكتابة، قم بعمل تحبه وتبدع فيه، ستشعر بالرضا والراحة لأنك تقوم بعمل تحبه، وستكون النتيجة برهانك على أنك قادرا على القيام بأعمال خاصة بك تلقى الإعجاب. إن التدفق الإيجابي للطاقة خصوصاً أثناء ممارسة عمل تحبه ترفع من ثقتنا بنفسنا وتزيدنا قوة.

- توقف عن التفكير بنفسك.

على الرغم من أن ذلك يبدو غريباً، إلا أن مشاعر الضعف وعدم الثقة بالنفس، غالباً ما ترافقها مشاعر بالتركيز على الذات أكثر. قم بعمل يجعلك فرداً في مجموعة، وركز على الآخرين وعلى العمل الذي تقوم به .

- استمتع بالراحة والاسترخاء.

إذا كنت تشعر بالتوتر والقلق، أو عدم الثقة بالنفس، أول شيء يجب أن تقوم به هو

الاسترخاء تماماً. يقوم بعض الناس بالاسترخاء عن طريق أداء التمارين الرياضية، والبعض الآخر عن طريق الانشغال بأعمال ذهنية، مثل لعب الشطرنج. ولكن إذا تمكنت من الاسترخاء في الوقت المناسب، فأنت لا تعمل فقط على تخفيف مستويات التوتر والقلق ولكن أنت تقوم برفع معنوياتك وثقتك بنفسك، فأنت المسيطر على الوضع تماماً.

- تذكر إنجازاتك السابقة.

قد يبدو أمراً صعباً في بداية الأمر، ولكن مع التدريب الذهني ستتمكن من استرجاع ذكريات النجاحات التي حققتها، على سبيل المثال، اجتزت فحص قيادة السيارات الذي يخفق فيه الكثير من الناس على الرغم من توترك شديد، اجتزت امتحانات الثانوية والجامعة وكنت مميزاً، استطعت توفير المال لشراء سيارة، أو تعرفت على شريك حياتك الذي يصعب أحياناً أن تتخيل أنه كان من الممكن أن تتعرف عليه.

- تذكر بأن الخطأ مسموح.

إذا كنت تشعر بالسوء، تذكر بأن مشاعرك تؤثر على أفكارك، وذاكرتك وتصرفاتك، لذلك عندما تشعر بالسوء، يجب أن تتذكر بأن الأمور السيئة تحدث دائماً، وبأنك قد مررت بأوضاع أسوأ ونجحت في اجتيازها وبأن كل ممر مظلم ينتهي بنور ساطع، وبأن المرحلة السيئة هي مجرد مرحلة.

الخلاصة: نستخلص مما سبق التعرض له في الفصل الى ان مفهوم الذات البدنية مركب حيوي ورئيسي في فهم سلوك الافراد وشخصيتهم من جهة وتداخل وتعدد ابعاد جوانبه من

جهة أخرى فهو تقريبا محتوى لجميع الابعاد

كما تم التطرق للجانب البدني للذات بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التي يعتبر الجسم او البدن موضوعا لها. ومدى تأثير هذا الخير في الادراك النفسي لها وهذا في شكل مفهوم

البدني

الذات

# الفصل الثالث

## مرحلة المراهقة

(11-14) سنة

## الفصل الثالث: مرحلة المراهقة (11-14) سنة

### تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته والتي تتميز بسرعة النمو والتغير في كل المظاهر النمائية تقريبا، الجسدية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية، وحسب تقدير معظم الباحثين فان هذه الفترة تغطي السنوات الممتدة بين 10 و20 سنة من العمر، حيث ينتقل الفرد خلالها من عدم نضج الطفولة الى نضج الرشد، وبالتالي فهي بمثابة الجسر الواصل بين هاتين المرحلتين.

## الفصل الثالث: مرحلة المراهقة (11-14) سنة

### 1.3. تعريف المراهقة:

#### 1.1.3. التعريف اللغوي:

إن مصطلح مراهقة مشتق من الفعل أَرَهَقَ، الذي يعني تعب. كلمة ارهاق تعني العياء المفرط يعني ان المراهقة هي مرحلة من الحياة تتميز بالتعب الذي يتعرض له المراهق، الصراع النفسي المتولد عن نضج جنسي لم يقابله نضج نفسي إذ يحصل عدم توازن بين متطلبات جديدة يصبح المراهق غير قادر على استيعابها.<sup>1</sup>

ويعرف معجم اللغة العربية المراهق على انه الغلام الذي قارب الاحتلام ولم يحتلم

بعد فهو مراهق وراهق وهي مراهقة وراهقه<sup>2</sup>

إن المصطلح الفرنسي المستعمل في تسمية هذه المرحلة من النمو، مع العلم إن نفس

المصطلح مستعمل في اللغة الانجليزية، هذا المصطلح هو كلمة « Adolescence » وهذه

الكلمة مشتقة من الفعل اللاتيني « Adollescere » الذي يعني " لازل ينمو " Etre

.entrain de grandir

### 2.1.3. التعريف الاصطلاحي:

المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج

<sup>1</sup> محمد نجيب نيني، علم نفس النمو الجزء الأول، دون ذكر دار النشر والطبعة جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر، 2005-2006، ص 24.

<sup>2</sup> احمد رضا، " متن اللغة «، مكتبة الحياة بيروت (لبنان)، 1965، ص 87.

وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى واحد وعشرون سنة، وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي بهذا عملية فيزيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرها، واجتماعية في نهايتها.

وتعرف بأنها تنتج عن التغيرات الفيزيولوجية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث لدى الأولاد غالبا قبل الثانية عشر.<sup>1</sup>

### 3.1.3. تعريف بعض علماء النفس للمراهقة.

#### كستمبرغ (KESTEMBERG):

المراهقة حسب بالنسبة لـ "كستمبرغ" المراهقة مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهديتها الجنسية الطفيلية، على المدى الطويل ومختلف الاستثمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة وكذاك في مرحلة الكمون. ويرى كستمبرغ أن مرحلة المراهقة ليس عفوية ، وال منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة بحيث إن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها و على أساسها تبني مرحلة المراهقة، فما تختلف الطفولة من آثار تعود بوضوح على المراهقة، إذ يعتبر كستمبرغ المراهقة فترة تعديل لبنة سابقة لانا وذلك بسبب

<sup>3</sup> عبد المنعم الحنفي، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار العودة بيروت (لبنان)، 1978، ص 23.

التغير الجنسي الذي يتمثل في اكتساب النضج الجنسي مما يرفض على المراهق

( 1) ضرورة إدماج هذا النضج التطوري في نظام العلائقي اللبدي<sup>1</sup>

**دوبيس (debesse):**

مصطلح المراهقة هو عبارة تدل عامة على مجموعة التغيرات الجسدية والفيزيولوجية

التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد.

**لوهال (lehalle):**

المراهقة هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية. إذ

تتضمن البحث عن الاستقلال الوجداني والاجتماعي والاقتصادي.

الشيء الذي يمكننا لن نقوله هو ان المراهق ليس طفلا لكنه ليس راشدا بعد وهذا ما

يحس به المراهق نفسه حيث يعبر عن هذا المعاش بشعوره بالغرابة وفقدان الهوية اللذان

يعتبران الإشكالية النموذجية لهذه المرحلة.<sup>2</sup>

### 2.3. مراحل المراهقة:

المدة الزمنية التي تسمى مراهقة تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات

تكون قصيرة وفي بعضها الآخر تكون طويلة، ولذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل

هي:

<sup>1</sup> نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ، الطبعة الأولى ، بيروت ، سنة 2000 ، ص 235-236-237

<sup>2</sup> نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 2000 ، ص 239-240

### 1.2.3. مرحلة المراهقة الأولى (11-14 عاما):<sup>1</sup>

وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة، وبتسارع في النمو بمختلف مظاهره وأبعاده الجسمي والعاطفي والمعرفي والروحي، والصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هي التكيف مع التغيرات

### 2.2.3. مرحلة المراهقة الوسطى (14-18 عاما):<sup>2</sup>

وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية. ففي هذه المرحلة تتضاءل سرعة النمو الجنسي وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية وكذا اهتمام المراهق بمظهره الجسمي وقوة جسمه فيزداد بهذا شعوره بذاته.

### 3.2.3. مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21):<sup>3</sup>

حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات. ويتضح من هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد.

### 3.3. طبيعة التغيرات النفسية والسلوكية في مرحلة المراهقة:

يرى علماء النفس بان هناك مجموعة دوافع قوية جارفة تركز حول البحث عن مركز ودور في هذا المجتمع وبين موانع العالم الخارجي وتقاليده وعاداته واتجاهاته وما إلى ذلك من أمور تكون النمط الثقافي العام لهذا المجتمع حيث يبدأ الصراع في أوائل فترة المراهقة

<sup>1</sup> عبد الحميد الشاذلي، علم النفس، المطبعة الجامعية الأزراطية، الطبعة الثانية، الإسكندرية، 2001 ص 245-246

<sup>2</sup> محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1982، ص 164

<sup>3</sup> عبد الحميد الشاذلي، علم النفس، المطبعة الجامعية الأزراطية، الطبعة الثانية، الإسكندرية، 2001 ص 245-246

وهو يؤثر في جميع أساليب سلوك المراهق كونه ينتقل من حالة إلى أخرى متأرجح بين التهور والجنون وبين المثالية والواقعية، وبين الغيرة والأنانية وكذلك بين الغضب والكمون وبين التدين والإلحاد كون أن المراهق شخصية مضطربة غير مستقرة يميل في بعض الأحيان إلى التفكير في بعض الأمور والمشاهد التي يعيش فيها، وهو عاجز عن الوصول بسهولة إلى حل يرضيه.

وبما انه في هذه المرحلة يتميز بحساسية شديدة فهذه الأخيرة قد تسبب له عدة أزمات قد تكون بسيطة إذا قابلها بنوع من الصمود، ومن الواضح أن هذا الصراع الذي يكون في أعماق نفسه أو في أعماق ذاته ناتج عن صراع بين انفعالاته التي لا يمكن تجاوزها، ويصحب هذه الأعراض النفسية تغيرات حادة فيصعب عليه إيجاد أي حل لها إلا في أحلام اليقظة.

### 1.3.3. المراهقة أزمة:

قد تصبح المراهقة أزمة من أزمات النمو وذلك عندما يتطلب من المراهق إعدادا طويلا ونضجا قويا، وليس يرى بذلك المستويات الاقتصادية السائدة في المجتمع، وقد تنشئ هذه الأزمة من طول المدى الزمني الذي يفصل النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي. كما تبدو هذه الأزمة في المدن أكثر من ما تبدو في الأرياف، وذلك لتباعد النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي في الأولى، ولتقاربهما في الثانية، فما يكاد فتى الريف يبلغ حتى يتزوج ويقيم لنفسه علاقة جنسية لكن فتيان المدينة وخاصة المتعلمين ممن يتأخر بهم النضج

الاقتصادي إلى أن تنتهي جميع مراحل التعلم ، والى أن يقوى الواحد منهم إلى أن يكسب رزقه ولهذا قد يعاني أزمات جنسية حادة خلال هذه المرحلة الطويلة التي تبدأ بالبلوغ الجنسي وتنتهي بالنضج الاقتصادي ، بهذا المعنى تنشأ من اثر انتشار التعليم وإطالة مدة الإعداد للحياة والتطور الحضاري الذي ينمو في المجتمعات نحو التعقيد والتنظيم والرقى .

### 2.3.3. المراهقة فترة عادية:

بينت الدراسات الانثربولوجية على أن المراهقة تتأثر بالعوامل الثقافية السائدة في المجتمع، حيث تؤدي دورا أساسيا في صقل سلوك الأفراد وشخصيتهم وهذا ما أظهرته عدة دراسات مثل دراسة " مارجريت ميد " التي أظهرت أن المجتمعات البدائية لا تشكو من أزمة المراهقة على عكس المجتمعات المتقدمة، إذ أن الفرد في المجتمع الأول يتحمل المسؤولية ويتزوج بمجرد بلوغه على عكس الثاني<sup>1</sup>

### 4.3. أنماط المراهقة:

يرى الدكتور صموئيل مغاريوس ان هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

### 1.4.3. المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل الى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما

<sup>1</sup> صموئيل مغاريوس، أضواء على المراهق المصري، مكتبة النهضة المصرية دون ذكر الطبعة القاهرة، مصر، 1957، ص 57-61.

يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية، أي أن المراهق هنا أميل إلى الاعتدال.

### 2.4.3. المراهقة الانسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي. ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة، ويصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه، وحل مشكلات حياته أو التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة. وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

### 3.4.3. المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية. والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً مباشراً يتمثل في الإيذاء، أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد وبعض المراهقين من هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

### 4.4.3. المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو غير متكيفة إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي، وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي العقلي

### 5.3. مظاهر النمو في المراهقة:

#### 1.5.3. النمو الجسمي:

يتميز النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعه المذهلة وتقترب هذه السرعة بعدم الانتظام أو التناظر في النمو، وتأتي سرعة النمو الجسمي الكبيرة في المراهقة عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الرصين الذي تتصف به الطفولة المتأخرة، ويفاجئ المراهق ارتفاع مطرد في قامته، واتساع لمنكبيه، و اشتداد في عضلاته واستطالة ليديه وقدميه، واجتراح وتكسر في صوته... الخ وكذلك الطلائع الأولى للحية والشارب والشعر الذي حظ في مواضع مختلفة من جسمه، والى بثور الشباب التي تنتشر على الوجه علاوة على الافرازات المنوية التي لا عهد له بها والنشاط الجديد لغدد التناسل وغيرها... والنمو لا يكون متساويا أو متناظرا في الاجزاء المختلفة للجسم، بل تسبق أجزاء منها أجزاء أخرى في النمو

فإذا بالأنف بادية كبيرة والوجه غير متناسق والجسم لا يتناسب طولاً وعرضاً ويترتب عليه

اختلال التوافق الحركي وفقد المراهق لاتزان الحركة ونعومتها والتحكم فيها.

وهناك تغيرات أخرى فيزيولوجية من ذلك التغير في معدل النبض الذي ينخفض بعد

البلوغ بمعدل 8مرات في الدقيقة، والتغير في ضغط الدم الذي يرتفع تدريجياً، والتغير في

نسبة استهلاك الجسم للأكسجين التي تنخفض عما قبل، وتسبب هذه التغيرات في شعور

المراهق بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بدل المجهود.<sup>1</sup>

كما يتفوق البنون على البنات في القوة الجسمية حيث تنمو عضلاتهم بشكل أسرع في

حين أن البنات تتراكم لديهم الدهون حول الحوض وفي العضد والفخذ والبطن.

#### التطبيقات التربوية للنمو الجسمي:

- مراعاة زيادة رغبة الأكل كميات تختلف عن السابق وحث المراهق على تخيير الطيبات

من الطعام الذي يقوي الجسم قال تعالى "يا ايها الناس كلوا من طيبات ما رزقناكم واشكروا

الله ان كنتم اياه تعبدون " وحثه على عدم الاسراف فيه.

- نظراً لتسارع نمو الهيكل العظمي والأطراف فان هذا قد يسبب عدم سيطرة المراهق على

حركاته وبالتالي عدم الاتزان في المشي وغيره لذا يجب أن يأخذ ذلك في الحسبان ويقدر

هذا الوضع دون أي سخيرية وازدراء.

<sup>1</sup> عبد الرحمن العيسوي، علم نفس النمو، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1995، ص42.

- ملاحظة المراهق عندما يختل صحيا والمشاركة في عمل الازم لأنه ربما يكون هناك خلا في أحد الغدد التي تغذي الجسم بالإفرازات الازمة.
- التأكيد على المراهق بان الاسلام اهتم بتربية الشباب تربية عسكرية قوية قال تعالى " محمد رسول الله والذين معه أشداء على الكفار رحماء بينهم " وقال ايضا على لسان موسى عليه السلام " تا ايت استأجره ان خير من استأجرت القوي الامين".

### 2.5.3. النمو العقلي:

في هذا الجانب من النمو سوف نركز على بعض الجوانب المهمة من النمو العقلي وهي:

#### الذكاء:

ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتغير قليلا في اوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائد في هذه المرحلة، و تظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص الى اخر، و فترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لان النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة، ويمكننا الكشف بشيء من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا ان نوجهه تعليميا ومهنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

**الانتباه:**

وتزداد مقدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه او مداه، فهو يستطيع ان يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة. والانتباه هو ان يبلور الانسان شعوره على شيء ما في مجاله الادراكي (المقصود بالشعور العقل الظاهر) واما المجال الادراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

**التذكر:**

ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نموا مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر. وتذكر المراهق يبني ويأسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة، ولا يتذكر موضوعا الا اذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق ان مر به في خبرته السابقة.

**التخيل:**

يتجه خيال المراهق نحو الخيال المجرد المبني على الالفاظ، اي الصورة اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه اللغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصب فيه المعاني المجردة (اي اللغة).

ولا شك أن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب والهندسة ما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم، وخيال الفتاة المراهقة يفوق خيال الشاب المراهق.

## الاستدلال والتفكير:

التفكير هو حل مشكلة قائمة، يجب ان نهدف في عملية التربية الى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير الصحيح في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي او اجتماعي أو اقتصادي إذا استطعنا أن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح أي المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الالهواء والاعتقادات ليسرنا للمراهق فرصة معالجة المشاكل عن طريق تفكير هادئ سليم.<sup>1</sup>

## التطبيقات التربوية للنمو العقلي:

- التأكيد على المراهق بالنعمة التي اعطاها الله سبحانه ومن أهمها العقل الذي يعتبر المصباح المنير الذي يضيء دربه ويهذب نفسه قال تعالى " وقالو لو كنا نسمع او نعقل لما كنا في أصحاب السعير "
- استغلال نمو التفكير لذى المراهق وإرشاده لما فيه مصلحة دينه ودنياه.
- استغلال نمو عملية التذكر في ارشاده الى حفظ القران الكريم والأحاديث النبوية لان هذه الفترة فرصة سانحة لا يمكن ان تعود فعليه استغلالها لما فيه خير لدينه ودنياه.
- التقبل بصدر رحب لتساؤلات المراهق والإجابة عليها ببشاشة وود، وتعديل ما قد يرد في افكاره من انحراف وتبصيره بالأساليب الصحيحة للتفكير، وكذلك تعويده على أمثل الأساليب في صياغة الأسئلة وكذلك من الواجب أن تسير المناقشة في إطار من

<sup>1</sup> المنتدى العربي لإدارة الموارد البشرية

الموضوعية حتى نصل بالمراهق إلى مرحلة الاطمئنان واليقين خاصة في المجالات العقائدية<sup>1</sup> قال تعالى "ادع الى ريك بالحكمة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتي هي أحسن

### 3.5.3. النمو الاجتماعي:

«تتميز الحياة الاجتماعية للفرد بأنها أكثر اتساما وشمولا عنه في مرحلة الطفولة فينمو الفرد وتزداد وتتسع آفاق علاقاته الاجتماعية لتتابع مراحل النمو وتستمر عملية النشأة الاجتماعية».

إن من أهم مظاهر النمو الاجتماعي للمراهق النفور من كل أشكال السلطة الأبوية أو المعلم في حين تراه ينصاع لأوامر الجماعة التي ينتمي إليها الأمر الذي يبين أهمية دراسة الجماعة وطرق تشكيلها. وتعتبر الحياة الاجتماعية مصدرا لامتناس بعض انفعالاته وثوراته التي تحدث من حين إلى آخر بمبرر وبدون مبرر. ومن خلال ممارسة الحياة الاجتماعية ينشأ لديه "الإدراك بحقوقه وواجباته ويخفف نوعا ما من أنانية ويقتررب بسلوكه من معايير الناس ويتعاون معهم في نشاطهم<sup>2</sup>.

كما يتأثر النمو الاجتماعي السوي الصحيح في المراهقة على التنشئة الاجتماعية من جهة وعلى النضج من جهة أخرى، وكلما كانت بيئة الطفل ملائمة كلما ساعد ذلك على أن يكون علاقات اجتماعية ملائمة عندما تتسع دائرة معاملاته.

<sup>1</sup> فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص 283

<sup>2</sup> حامد زهران عبد السلام، علم النفس والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 348-349.

### التطبيقات التربوية للنمو الاجتماعي:

- لابد من تذكير المراهق بأهمية الجماعة وانه فرد من ضمن المجتمع، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى عضو منه تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى.
- إرشاد المعلم بأهمية أن يكون قدوة صالحة في القول والفعل لأنه بذلك يوجه رسالة الى المراهق عن طريق الفعل وليس القول ولها إثر كبير في توجيه المراهق من حيث الاستقامة والمثالية والسلوك السوي.
- تحذير المراهق من الرقعة السيئة بشتى الوسائل المرئية والمسموعة، وكذلك اشعاره بالقرب منه ومشاركته في هواياته مثل اللعب معه والتسامر... الخ.
- تدري بالمراهق على المسؤوليات الاجتماعية وجعله يمارسها في حياته المدرسية والعامية، لكي نعوده على الاستقلالية الذاتية والاعتماد على الذات.
- استغلال حب المراهق للمساعدة لما فيه صالح المجتمع المسلم فيتم ارشاده بأهمية مساعدة الضعيف والفقير وأهمية الأعمال الخيرية وغيرها.

### 4.5.3. النمو الانفعالي:

- إن المراهقة رحلة عنيفة من الناحية الانفعالية حيث تختلج نفس المراهق ثورات تمتاز بالعنف والاندفاع، كما يساوره من ان لأخر احساس بالضييق والتبرم والزهد. ولقد اختلف الباحثون في تقسيم بواعث هذه الاضطرابات الانفعالية التي تسود حياة المراهق، فهناك من

يرجعها الى ما يطرأ من تغيرات على افرازات الغدد، وهناك من يرجعها الى العوامل البيئية التي تحيط بالمراهق.

وفيما يلي ذكر لبعض الخواص الانفعالية للمراهق وهي:

اولا: المراهقة فترة قلق انفعالي وهذا القلق نتيجة التغيرات النفسية والجسمية التي تحدث في هذه الفترة فهو لم يعد ذلك الصغير الذي لا يهتم به الناس بل أصبح في طريقه الى الرجولة والنمو الكامل، إلا انه مع ذلك لم يتحرر بعد من كل صفات الطفولة فلا زال بعضها موجودا.

ثانيا: القلق الجنسي نتيجة حدوث العديد من التغيرات النفسية والجسمية الظاهرة والخفية في المراهق وملاحظته لهذه التغيرات وشعوره بهذا دون ان يدري حقيقتها، والدافع الجنسي كمثل أي دافع اخر يدفع صاحبه الى اشباعه باي طريقة كانت الا ان المجتمع قد يقبل ارضاء بعض الدوافع الاخرى ولكن المجتمعات تجمع على النظر الى كل ما يحيط بالدافع الجنسي بنوع من التحريم والتقديس، وان هناك طريق واحد لإشباعه هو الاتصال الشرعي (الزواج).

ثالثا: نتيجة الصراع الحادث في نفسية المراهق انتقاله من حالة انفعالية الى حالة اخرى، فهو يتأرجح بين التهور والجبن وبين الغيرة والانانية، وباختصار ان المراهق شخصية مضطربة قلقة غير مستقرة، فالصراع في تفكيره ناتج عن الصراع بين انفعالاته.

رابعا: ومظهر اخر للصراع يؤثر في سلوك المراهق الاجتماعي والفردى الا وهو الصراع

النتاج بين اعتداده وبين الخضوع للمجتمع الخارجى العنيف.<sup>1</sup>

### 5.5.3. النمو الحركى:

يرتبط النمو الحركى فى مرحلة المراهقة بالنمو الجسمى والنمو الاجتماعى بشكل

واضح، ومن اهم مظاهر النمو الحركى فى مرحلة المراهقة:

نمو القدرة والقوة الحركية بصفة عامة ويلاحظ ايضا الميل نحو الخمول والكسل

والتراخى كما تكون حركات المراهق غير دقيقة فقد يكثر تعثره واصطدامه بالأشياء التى

امامه وزيادة شعوره بالحرج امام الاخرين ويزداد طول المراهق وترتفع قفزته ويزداد ارتباط

النمو الحركى بالنمو الاجتماعى، وقد وجد فى بعض البحوث ان المراهقين الاكبر سنا

والاطول والاقبل وزنا يكونوا اقوى وأكفأ فى النشاط الحركى من رفاقهم الاصغر سنا والقصر

والأخف وزنا.

### التطبيقات التربوية للنمو الحركى:

- تنمية المهارات الحركية والاهتمام بالتربية الرياضية التى تؤدى إلى تكوين العادات

الحركية الصحيحة.

- عدم تكليف المراهق بالأعمال الشاقة واداء الحركات المعقدة او حمل الاثقال.

- تجنب المراهق السمنة الزائدة حتى يستطيع القيام بكثير من الحركات بأمان.

<sup>1</sup> ميخائيل إبراهيم أسعد، دار الافاق الجديدة-بيروت -ط2. علم النفس اصوله وتطبيقاته ص302

- من المهم أن يشارك المراهق في اوجه النشاط المختلفة بمهارة وإذ لم يتحقق ذلك فقد يميل المراهق إلى الانسحاب والعزلة.<sup>1</sup>

### 6.3. أهمية دراسة خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

نظرا لحدة وسرعة التغيرات الجسمية والعقلية والاجتماعية التي تطرأ على الطفل عند مقارنته مرحلة المراهقة فان معرفة ما تمتاز به هذه المرحلة يعين كثيرا في تخفيف حدة تلك التأثيرات التي تحدث تبعا للتغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية مما يمهد الطريق امام الوالدين والمدرسة لتنمية شخصية المراهق من جميع النواحي في هذه المرحلة التي تعتبر من انسب مراحل العمر واهمها في اكساب المراهق كثير من العادات والسلوكيات السليمة والحميدة التي تعد لمواجهة المراحل المقبلة من حياته.

### أهميتها بالنسبة للمربي (الوالدين / المعلمين):

من الضروري أن يكون المربي ملما بخصائص نمو المرحلة التي يعمل بها حتى يتمكن من تفسير الحالات المختلفة للشباب اثناء سيرهم في المرحلة التي يتعامل معهم فيها، كما ان المامه بالخصائص التي تميز المرحلة التي يعيشها طلابه يعينه على اكسابهم السلوكيات المناسبة لهم سواء كانت جسمية او اجتماعية او عقلية او وجدانية او انفعالية او حسية او حركية او دينية، كما ان ادراكه لجوانب القوة في شخصية المراهق يعينه على بناء البرامج المناسبة لنمو قدراته وفي المقابل معرفة جوانب القصور في شخصية المراهق يعين

<sup>1</sup> محمد حامد الافندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، القاهرة، دار الهناء للطباعة والنشر، ب س، ص3.

المربي على تحديد الأسلوب المناسب في التعامل معه ،كما يفيد ذلك في بناء البرامج الوقائية والنمائية ويمكنه ذلك من نقل المعلومات اللازمة عن طبيعة المراهقين وخصائص نموهم لغيره من المعلمين حتى يتعاملوا مع المراهقين بطريقة علمية تربوية صحيحة.

### المام المربي بخصائص النمو للمراهق يعينه على أمور مهمة منها:

- معاملة التلاميذ بطريقة تربوية صحيحة وسليمة تحقق لهم مطالب النمو السليم فالمعلم الذي يدرك أن المراهق تتفتح له الكثير من القدرات والطاقات المختلفة سوف يحسن التعامل معه وبطريقة تأذي إلى نماء شخصيته وتؤدي إلى تجنيبه كثير من المزالق التي قد تواجههم من قبل.

- معرفة انسب الطرق التي تقدم لهم فيها الخبرات والمعلومات والمعارف.

- تحديد مدى استعدادهم للتحصيل الدراسي قبل بدء عملية التعلم.

- تقديم الرعاية والحماية والتوجيهات اللازمة لهم والتي تتسجم مع طبيعة المرحلة التي

يعيشونها، وبالأسلوب الذي يضمن قبولهم لها وتأثرهم بها.

- معاملة الأبناء بالطريقة التي تحقق لهم النمو السوي، فعندما يدرك الاب بان المراهق يمر بتغيرات جسمية كبيرة تنقله من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرجولة فانه سوف يعامله على انه لم يعد صغيرا بل يجب ان يعامله معاملة الكبار مع شيء من الحذر.

- تهيئة المراهق للمرحلة المقبلة من حياته والتي تمتاز بسرعة التقبل للأفكار والمبادئ

والتشرب للأخلاق والسلوكيات بحيث يقدم لهم ما يناسبهم ويشبع حاجاتهم الفكرية والخلقية والدينية.

- توجيه الأبناء حسب طاقاتهم الجسمية وقدراتهم العقلية وضرورة تغيير أسلوب التعامل

معهم ومحاولة التقرب منهم والتأثير عليهم قبل ان يقعوا تحت تأثيرات اخرى خارج المحضن التربوي السليم والتي قد لا تكون في صالحهم.

هناك العديد من المطالب التربوية المهمة التي يجب ان يراعيها المربي خلال تربيته

للمراهق والتي تمهد الطريق امام المربي ليقدم ما يراه مناسباً ومهما لهم وبدون هذه المطالب

قد لا يستطيع المربي ان يحقق كثير من التقدم مع المراهق في كسب وده وافادته وتنميته بل

قد يفلت الزمام من يد المربي فيفقد المراهق او يوجد هوة بينه وبين المراهق فيقع المحذور في

حياة المراهق فيضطرب أو ينجح إذا لم يجد بديلاً مناسباً يقوم بإشباع حاجاته وتلبية هذه

المطالب.

### 7.3. مشاكل النمو في مرحلة المراهقة:

يعاني المراهق الكثير من المشاكل والتي تنتج عن خصائص ومميزات هذه الفترة من

حياة الفرد وفيما يلي سرد لأهم هذه المشاكل:

### 1.7.3. السلوك العدواني:

يكثر انتشار هذا النمط السلوكي بين تلاميذ المدرسة الإعدادية والثانوية أي انه يكثر بين المراهقين، ويتمثل هذا السلوك في مظاهر كثيرة منها التهريج في الفصل والاحتكاك بالمعلمين وعدم احترامهم، والعناد والتحدي وتخريب اثاث المدرسة والفصل ومقاعد الدراسة، حوائط الفصل، دورة المياه والاهمال المتعمد لنصائح وتعليمات المعلم وبالتالي للمناهج المدرسية، كذلك للنظم والقوانين المدرسية وعدم الانتظام في الدراسة ومقاطعة المعلم اثناء الشرح واستعمال الالفاظ البذيئة واحداث اصوات مزعجة بالأقدام في أرضية الفصل...الخ.<sup>1</sup>

ولا يمكن إرجاع هذا السلوك العدواني الى عامل بالذات بل ترجع هذه الأنماط إلى عوامل كثيرة متشابكة منها عوامل شخصية واخرى اجتماعية يمكن تلخيصها فيما يلي:

- الشعور بمركب النقص وعدم القدرة على تحمل المسؤولية وكذا نقص الثقة بالنفس والشعور بكرهية للآخرين له. وأحلام اليقظة وكثرة المحاولة.
- القلق الخاص بالمظهر الخارجي والشعور بعدم محبة الآخرين له والخوف من الانطلاق في الحياة الاجتماعية خشية الوقوع في الأخطاء، وكذا صعوبة تكوين الأصدقاء.
- الشعور بالخيبة الاجتماعية كالتأخر الدراسي والاختفاق في حب البوين والمعلمين.
- توتر الجو المنزلي الذي يعيش فيه المراهق، من جراء غضب الوالدين لأتفه الأسباب.

<sup>1</sup> محمد مصطفى زيدان، مرجع سابق، ص 23.

- وجود نقص جسمي في الشخص مما يضعف قدرته على مواقف الحياة احيانا. ويجب على الالباء والمعلمين ان يشبعوا الحاجات النفسية التي يحتاج اليها المراهق، وعليهم ان يفهموا نفسيته ومطالبه ويقدموها التقدير المناسب، كما عليهم ان يتعاونوا لإيجاد بيئة صالحة مقبولة في المنزل حيث يفخر بها المراهق ويعتز، وفي المدرسة حتى يحس المراهق بان هناك افرادا آخرين يحبونه ويحترمونه ويهتمون بشؤونه خارج نطاق المنزل، وهم الكبار من حوله في المدرسة والمجتمع بصفة عامة.

### 2.7.3. المرض والتمارض:

للصحة العامة أثرها في التكيف المدرسي عند التلاميذ، فالصحة الجيدة تجعل التلميذ أقدر على بدل الجهد وتحمل المشقة واداء ما يطب منه من عمل كما ناهنا تهيئ للتلميذ ان يشعر بالسعادة، وعلى ذلك فالعناية بصحة التلاميذ واجبة على المربين.

ولا تكاد تخلو مجموعة من التلاميذ من نسبة من ضعاف ونسبة ضئيلة من المرضى، وقد يكون بعض هؤلاء المرضى متغيبا عن المدرسة وبعضهم الاخر متابعا للدراسة ومتمردا على الطبيب او الوحدة العلاجية، والطفل المريض يتعرض للضعف وقد يضطره المرض الى اهمال واجباته فيتخلف عن اقرانه وتفوته الدروس ادا تغيب وتصبح حالته الدراسية صعبة إذا انقطع عن المدرسة لمدة طويلة، كما انه لا يستطيع لبعض الوقت ان يشارك في النشاط الاجتماعي والرياضي.

وهناك أصحاب العاهات الجسمية الذين لا يستطيعون إلا أن يبذلوا نشاطا محدودا والذين يتعرضون للسخرية من بعض أقرانهم وقد تميل بهم حالتهم الى الانزواء والعزلة، هؤلاء يحتاجون الى ان تهيأ المدرسة لهم مجالات مناسبة يجتمعون فيها بأقرانهم ليتعاونوا معهم وليقوموا ببعض الاعمال النافعة مع المحافظة على احترامهم من غير تظاهر بالإسراف في حمايتهم أو العناية بهم.

### 3.7.3. الانطواء والعزلة:

إن التلميذ المنطوي أو الميل للعزلة يثير مشكلة للمدرس، ومع ذلك فلا يجوز إهماله، إذ إن الانطواء دليل على نقص النمو الاجتماعي ويرتبط عادة بنواحي اخرى من النقص، وهو يعبر عن قصور في الشخصية إذا لم يعالج في وقت مبكر فانه قد يستعصي على العلاج فيما بعد ويعتبر الأطباء النفسيون هذه الظاهرة من اخطر انواع سوء التكيف والمراهق المنكمش هو مراهق يعاني عرقلة ما في حياته ولكنه بدلا من ان يغالب العرقلة لتحقيق هدفه وبدلا من ان يستجيب للفشل بالعدوان فانه يستجيب للفشل بالانسحاب والانزواء، ويتميز مثل هذا المراهق عادة بكتمان الانفعال وعدم الصراحة، وهو إذا قورن بالمراهق المعتدي كما نفي العادة اصعب علاجاً أو أكثر التواء.

وينبغي أن تكتشف أولاً نوع العرقلة في حياة المراهق المنطوي، ثم نعمل على ازالتها او نساعد للتغلب عليها، فقد يكون هذا المراهق منبوذا من أسرته او من أقرانه الى درجة جعلته يزهد من التعامل او التعاون مع الغير وقد يكون على العكس طفلا مدللا ينفر من

الجماعة لأنها لا تمنحه امتيازات كالتي يتمتع بها في البيت. كذلك ربما عانى المراهق المنزوي من الآخرين وهو لشدة حساسيته في العادة يمتنع عن النشاط حتى لا يعاني من جديد مرارة الفشل او السخرية فضلا عن تأنيب الضمير.

### 4.7.3. الجناح والجناح:

تنتشر ظاهرة الجناح بين بعض المراهقين في المدارس الاعدادية والثانوية والجناح درجة شديدة او منحرفة من السلوك العدوانى حيث يبدر عن المراهقين تصرفات تعتبر ذات دلالة على سوء الخلق والفوضى والاستهتار وقد يصل بهم الحال الى الجريمة، وقد يظهر الجناح في صورة الاعتداء المادي عل المعلم او الاب او قد يظهر في الجناح الجنسي وادمان المخدرات وإيذاء النفس وقد ينتهي الحال في بعضها الى الانتقام من الفرد نفسه بالانتحار. ويرجع الجناح الى لعدة عوامل منها عدم قدرة المراهق على التكيف تكيفا سليما في المنزل او المدرسة كذلك يرجع الجناح إلى ضعف في قدرة المراهق العقلية او لعاهة جسمية واضحة او لفشله المتكرر في المدرسة او لضعف في صحته او نتيجة لمعاناته من قلق انفعالي.

### 5.7.3. تعليق ختامي: ما يجب على المربي او المعلم مراعاته لمساعدة التلاميذ على علاج

المشاكل:

اولا: الوقاية خير من العلاج:

بمعنى توفير الجو الذي يحقق الصحة النفسية للتلميذ ويحول دون تعرضه لمشكلات نفسية، خير وأفضل من ترك التلميذ يتردى في ظروف قاسية او يستغرق في مواقف مائعة تنجم عنها مشكلات تنوء بها المدرسة وتشغلها بالعمل على ايجاد حلول لها وتقتضي مراعاة هذه المبادئ:

أ- توثيق صلة المدرسة بالمنزل حتى يمكن التعرف اولا على احوال التلميذ ودرء ما

عساه ان يقع فيه.

ب- خلق جو اجتماعي سليم في المدرسة تسوده المحبة والتعاون والصراحة والعطف.

ت- إقامة وزن للفروق الفردية بين التلاميذ، وعمل حساب لها في توجيههم في مناهجهم

وطرق التدريس لهم وتقويم نموهم.

ث- العناية بأوجه النشاط خارج الفصل وحسن استغلال التلاميذ لا وقات فراغهم، على

اعتبار أن ذلك متنفس لهم عن بعض ما يعانون منه.

**ثانيا: تقصي الاسباب عند بحث المشاكل:**

عند بحث مشكلة من المشكلات، لابد من تقصي الاسباب التي تمكن من حل

المشكلة. ومن المدرسين من شغلهم اغراض المشكلة وظواهرها عن الوصول الى الاسباب

الحقيقية مما يجعل حل المشكلة صعبا او سطحيا وربما يزيد المشكلة تضخما وتعقيدا.

هذا ويلاحظ أن كل حالة تعتبر فريدة في حد ذاتها من حيث ظروفها والأسباب

الدافعة لانحرافها، مثال ذلك التلاميذ الذين يصلون إلى المدرسة متأخرين صباحا في معظم

الايام، فمنهم من يتأخر تعبيرا عن الاستهتار ومظهرا من مظاهر الثورة على السلطة في

المدرسة، ومنهم من يتأخر بسبب ارتباك المواصلات. فهل يجوز أن تعامل هذه الحالات

على أنها ظاهرة واحدة؟ ام تأخذ كل حالة على حدة وتعاملها في ضوء أسباب سلوكها؟

**ثالثا: ان اسباب المشكلة ليست متعددة فحسب بل انها ترجع الى اصول مختلفة داخل**

**المدرسة أو خارجها أو فيهما معا، وهذا يتطلب ما يأتي:**

أ- اشتراك أكثر من جهة في بحث المشكلة.

ب- الإلمام بجميع جوانب المشكلة قبل إصدار حكم بشأنها.

ت- تعاون كل من يعنيه الامر (مدرس، ناظر، مشرف اجتماعي، طبيب المدرسة، الأب

أو ولي الأمر).

### 8.3. أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق لكي يحقق فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن تفسح المجال من أجل إنماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية له. وهذا بتكثيف ساعات الرياضة داخل الثانوية من أجل استعادة نشاطه الفكري والبدني وتجعل المراهقين يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب والعنف وهذا عن طريق الحركات الرياضية المتوازنة المنسجمة والمتناسقة التي تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية.<sup>2</sup>

وتسود هذه المرحلة ألعاب الزمر والألعاب الرياضية الحركية، فهي مرحلة تسيطر عليها نزعة التعلق بالأبطال واعتزازهم بذواتهم، وتبرز القوة والشجاعة والاستقلال لدى المراهق فهو يهتم بألعاب الرياضة والرحلات مع أفراد جماعته ففي هذه المرحلة الحساسة يكون الدور والمسؤولية ملقاة على عاتق الأساتذة والمربين فتكون شخصية كاملة وناضجة.

### 9.3. الممارسة الرياضية وأثرها على الفترة العمرية (16 إلى 18 سنة):

تمتاز هذه المرحلة بمرحلة الإتقان وزيادة سرعة الزمن الفاصل ما بين المثير والاستجابة مما يجعل قابلية التعلم للمراهق كبيرة وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، هذا ما يجعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة البدنية والتحمل

فالممارسة الرياضية المستمرة تجعل المراهق يسعى من أجل تحسين أدائه وهو دافع مباشر لأفراد هذه المرحلة بحيث يصبح النشاط البدني والرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها. فالنشاط البدني والرياضي المقترح من طرف الأستاذ يجب أن يعتني بجوانب عدة من بينها إشباع غريزة الاجتماع لدى التلميذ وتقاسمه نشوة الفوز ومرارة الهزيمة وتقبلها بكل روح رياضية وتمكين التلميذ من المشاركة في إعداد الحصة واختيار النشاط والجماعة التي تناسبه، فتتمى له روح المبادرة والأخذ بزمام الأمور وتحمل الأمور وتحمل المسؤولية.

### 10.3. الحاجة إلى جماعة الرفاق والصدقة لدى المراهقين:

يعتبر العالم الاجتماعي للمراهق أكثر اتساعاً وتعقيداً من ذلك الذي لدى الرضيع والطفل وأكثر الظواهر الاجتماعية وضوحاً في المراهقة هي الأهمية الواضحة التي تنبثق نحو جماعة الرفاق. حيث يبدأ المراهق بالاعتماد الشديد على هذه الجماعة في الحصول على الاحساس بالأمن والمساعدة. والمراهقة في ذلك الوقت الذي تشتد فيه الحاجة لذلك الدعم خاصة من آخرين يعيشون نفس خبرة التغير، وبإمكانهم إدراك المعاني التي يحملها الانتقال لمرحلة أخرى جديدة.

يفترض كولمان أن للأصدقاء والاصحاب والاقربان على وجه العموم دوراً خاصاً في نمو اليافع خلال مرحلة المراهقة. ويطرح الأسباب التالية لهذا الافتراض:

1- تؤدي عملية التحرر من الوالدين ومن الوضع الاسري (تلك العملية التي تعتبر من الملامح الاساسية لمرحلة المراهقة) الى احداث فجوة لا بد من ان تملأ، وفي الغالبية العظمى من الحالات فان اليافع يتجه نحو جماعة الرفاق من اجل الحصول على الدعم خلال هذه الفترة الانتقالية.

2- تعمل الخبرة المشتركة لدى المراهقين على ايجاد روابط مشتركة بينهم. وهكذا فان اعتماد المراهق على الاصدقاء يقوى بسبب الصراعات والقلق والصعوبات التي يواجهها في المنزل مما يؤدي به إلى أن يشرك الاخرين بها وغالبا ما تحل بهذه الطريقة كنتيجة للتعاطف والفهم المتبادل بينهم.

3- يتصل السبب الثالث بالعلاقة القوية التي تتطور بين المراهقين بسبب الحساسية المرتفعة لديهم عند تفاعلهم مع الاخرين في محيطهم خلال هذه الفترة من الحياة. حيث تنخفض الثقة بالذات لدى الفرد في هذه المرحلة ويكون غير واثق من قدراته وعليه يتكيف مع التغيرات الرئيسية التي تحدث لديه. ففي هذه الفترة بالذات يكون المراهق بحاجة ماسة الى الدعم وبما انها اقل الفترات التي يتجه فيها المراهق الى والديه، فليس مستغربا إذا أن يحتل الرفاق هذه المكانة الرئيسية.<sup>1</sup>

يشير رايس ودولجن إلى ان الحاجة الى الصحبة تؤدي بالمراهق الصغير الى اختيار صديق واحد او صديقين مفضلين اليه من نفس الجنس. ويقضي المراهق ساعات طويلة

<sup>1</sup> رغدة شريم، سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2009م - 1429هـ، ص 257-258.

بالتحدث إلى صديقه عبر الهاتف، ويذهب معه إلى المدرسة والنادي والأحداث الرياضية، ويسعى جاهداً إلى أن يلبس مثله ويبدو مشابهاً له، ويتصرف على نحو مماثل له، وغالباً ما يكون هذا الصديق من نفس الخلفية الاجتماعية والاقتصادية والخلفية الأسرية، ومن نفس الجيرة والمدرسة وبالصف الدراسي ومن نفس العمر. فالصديقين لهما اهتمامات وقيم وأصدقاء ذوي تعددية مشتركة وينسجم الأصدقاء معاً في العادة لأنهم متشابهون ومتسقون ونجاح علاقات الصداقة بينهم تعتمد على إشباع حاجات كل منهما للأخر، فإذا أشبع الصديق المفضل حاجة الآخر فإن روابط الصداقة بينهما تصبح أكثر متانة. وتعزى أسباب التشابه بين الرفاق إلى:

- 1- يختار المراهقون أشخاصاً يشبهونهم، أولئك الذين يتقبلون ويصادقون على هويتهم واختياراتهم ويدعمون تقدير الذات لديهم.
- 2- عندما تتشكل علاقة الصداقة فإنهم يبدأون بتوجيه وتشجيع بعضهم الآخر للمشاركة بنشاطات متبادلة في الإشباع بحيث يبقون معاً وبالتالي يصبح الأصدقاء متشابهين عبر الزمن.<sup>2</sup>

### 11.3. العوامل المؤثرة في التحصيل الأكاديمي لدى المراهق:

يعتبر التحصيل لدى المراهق نتاج تاريخ تراكمي طويل، فمنذ البداية فإن البيئة التعليمية الإيجابية، سواء في الأسرة أو في المدرسة تؤدي إلى سمات شخصية تدعم

<sup>2</sup> رغبة شريم، نفس المرجع، ص 258.

التحصيل والذكاء، وثقة الفرد في قدراته، والرغبة في النجاح والطموحات التعليمية العالية ومع ذلك فان تحسين البيئة غير المرغوبة يمكن ان يساعد اليافعين من ذوي الانجازات الضعيفة لان يتحسنوا، ولإتاحة المجال امامهم لحياة أكثر اشباعا في الرشد.

ويوجد عدد من العوامل التي تتدخل في التأثير على المراهقين وتحصيلهم الأكاديمي

نذكر منها:

### 1.11.3. ممارسات التنشئة الوالدية:

ترتبط التربية الديموقراطية (التي تجمع بين الدفاء والاهتمام بالمطالب الازمة للنضج)

بالتحصيل لدى المراهقين وتعتبر بمثابة المتنبئ للدرجات العالية، بينما انماط التربية الدكتاتورية والمتسامحة فتربط بالدرجات الادنى. ان اهتمام الوالدين في تقدم العمل الدراسي لدى المراهق يعزز نجاحه الأكاديمي، فالمراهق الذي يحقق انجازات عالية لديه والدان يعملان على مراقبة تقدمه، ويتصلون بالمعلمين للتأكد من ان ابنهم يسهم في النشاطات اللامنهجية وانه يتعلم جيدا، وهذه الجهود في غاية الاهمية في كافة المراحل التعليمية.

### 2.11.3. تأثير الرفاق:

بالإضافة إلى الدور الذي يلعبه الوالدان في التحصيل الدراسي لدى المراهق، فهناك دلالات تشير الى مدى اهمية الرفاق في التحصيل ايضا. وتشير بعض الدراسات الى ان الرفاق يمارسون تأثيرا يفوق تأثير الوالدين في مجال السلوكيات المدرسية اليومية للمراهق، من مثل الواجبات المدرسية والجهد المبذول في الصف. وانه ليس بالضرورة ان يكون تأثير

الرفاق سلبيًا باستمرار، ومن الدراسات ما يشير إلى أن أهمية الرفاق في التحصيل الدراسي يعتمد على التوجه الأكاديمي لجماعة الرفاق، فالمرهق الذي يحصل أصدقائه على علامات عالية، ويطمحون في تعليم أعلى في المستوى، فمن الواضح أنهم يعززون الانجاز لديه كما يلعب الرفاق دورًا هامًا في التحصيل لدى المرهق بطرق ذات صلة بالأسرة والمدرسة معًا، فالمرهق الذي يقدر والداه التحصيل المدرسي من المرجح أن يختار أصدقاء يشاركونه هذه القيمة.<sup>1</sup>

### 3.11.3. البيئة الصفية:

من الضروري أن تمثل الغرف الصفية بيئة تعليمية إيجابية، فالمرهقون بحاجة إلى بيئة تتسم بالدعم والدفء والتفهم، ليكونوا متعلمين نشطين قادرين على تنظيم دواتهم. كما يحتاج المرهقون (وليس الأطفال فقط) إلى تشكيل علاقات قوية مع المعلمين، فعندما يبدوون بتطوير الهوية خارج نطاق الأسرة فإنهم يسعون للبحث عن نماذج أخرى غير والديهم.

### 4.11.3. اتجاهات المعلمين:

أحد العوامل الرئيسية التي تميز المدارس الفعالة يكمن في الاعتقادات التي تؤمن بها هيئة التدريس بأن كل الطلبة قادرين على التعلم. فالمعلمون في المدارس الفعالة لديهم توقعات عالية، ويتفاعلون مع الطلبة على نحو أعلى، ويقدمون لهم تعزيزات أكثر ويتعاملون مع صفوفهم بكثير من الود. إن توقع الأفضل من الطلبة وجعلهم يدركون بأنهم ينجحون

<sup>1</sup> تأثير سلوك الأصدقاء على المرهق -مجلة شؤون أسرية العدد-566

على درجة كبيرة من الأهمية، فالطلبة الذين يتم توجيههم داخل الصف ويتلقون تغذية راجعة، يحققون مستويات نجاح أعلى من أولئك الذين لا تقدم إليهم أية معلومات عن تحصيلهم وتقدمهم.

### 5.11.3. الدافعية:

يرتبط التمكن من مادة ما والتوقعات العالية للنجاح بالدرجات العالية لدى المراهقين. حيث تعتبر التوقعات للنجاح المتنبئات الرئيسية للجهود الذي يبذلها المراهق في الصف والدرجات التي يحصل عليها. كما يؤدي دعم المعلمين إلى رفع هذه الدافعية خاصة لدى البنات، كما ترتبط توقعات النجاح بقدرة اليافع على تنظيم تعلمه داخل الصف ولأن يمارس ضبطاً أعلى على اكتساب المعرفة.

### 6.11.3. خصائص الشخصية:

تلعب خصائص الشخصية السلوكية والدافعية والانفعالية وتنظيم الذات دوراً هاماً في التحصيل الأكاديمي خلال المراهقة. وعندما تضاف إلى سلوك الكفاية الاجتماعية فسوف يحدث تقدم ملموساً على التحصيل الأكاديمي. كذلك تسهم خصائص فردية أخرى في هذا المجال مثل القدرة المكانية، ومعرفة استراتيجيات حل المشكلة والنمط المزاجي والجادبية الجسدية.<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> رغدة شريم، مرجع سابق، ص 280، 283.

### 12.3. المراهقة في الجزائر:

مراهقة، مراهق، حتى وان كان هذا المصطلح موجودا في اللغة العربية الفصيحة الا انه لا يوجد له مقابل في العربية الدارجة، ان الكلمة الشائعة الاستعمال في لغتنا اليومية(الدارجة) لتعريف شخص خرج من الطفولة اصبح قادرا على الأنجاب أي بمعنى اخر راشد هي كلمة "بلوغ" والبلوغ لا يعني المراهقة، إذ كانت المراهقة تبتدى مع اول مؤشرات البلوغ، فالبلوغ والمراهقة شيان يختلفان إذ كان البلوغ ظاهرة فيزيولوجية محضة ،فالمراهقة ظاهرة حضارية هذا بالأخص في مجتمعنا حيث انه لم يمضي وقت طويل على الفترة التي كان بمجرد بلوغ الفرد يعتبر مباشرة كراشد. بالفعل في النموذج التنظيمي الاجتماعي والعائلي التقليدي كان الفرد ينتقل مباشرة من الطفولة الى مركز (statu) الراشد بمجرد بلوغه وكان ذلك خاصة عن طريق الزواج.

في المجتمعات التقليدية بمجرد ظهور القدرة على الانجاب يمكن للفرد ان يتزوج وبالتالي يصبح مضطرا ان يعمل لكسب حياته وحياة عائلته الجديدة مما يدخله مباشرة في مجتمع الراشدين، يبدو إذن إن الانتقال المباشر، من سن الطفولة الى مرتبة الراشد عن طريق الزواج بمجرد ظهور اول سمات للبلوغ هو السبب الذي يفسر عدم وجود المراهقة في مجتمعنا التقليدي.

لكن كل هذا كان في السابق فهل هذا المجتمع التقليدي لازال مستقرا اليوم؟ وهل من الممكن ان يتزوج الفرد اليوم بمجرد بلوغه؟ هل من الممكن للفرد ان يجد شغلا مباشرة دون أي تأهيل معين؟

### الظروف الاجتماعية للمراهقة في الجزائر:

نظرا لأهمية عنصر الشباب في مجتمعنا (اد يمكننا القول تقريبا جزائريا من اثنين لا يتجاوز سن العشرين)، هذا العنصر الذي يعتبر الأكثر تعرضا وتهديدا، أصبح الوالدين أمام هذه الظاهرة الجديدة بالنسبة لهم، ظاهرة المراهقة مستقلين عن مسؤولياتهم وذلك من جراء عجزهم عن تفهم متطلبات هذه الفئة الاجتماعية الجديدة المجهولة تماما في مجتمعنا التقليدي، بالفعل تبعا للتغيرات التي يعرفها اليوم هذا المجتمع ونظرا للانحلالات المتعرض اليها مع تزايد فئة الشباب في وضعية اجتماعية بائسة، فقدوا والدين اليوم معاييرهم التربوية مما ادى بهم الى الاعتماد على المؤسسات التربوية محولين هكذا مسؤوليتهم على المدرسة، لكن هذه الأخيرة نظرا للصعوبات التي تتخبط فيها (اكتظاظ، معلمين غير مؤهلين... الخ) اصبحت هي الاخرى عاجزة عن تلبية الطلب، الشيء الذي أدى شيئا فشيئا الى ضياع مدرسي هام وخطير ممكن أن يؤدي لامحالة إلى الانحراف الاجتماعي نظرا لعدم توفر مراكز تكوينية ودور شباب بإمكانها تعويض المدرسة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> محمد نجيب نبي، مرجع سابق، ص 26-27.

إن هذه الوضعية ازدادت تأزماً بسبب أزمة السكن حيث هي الأخرى ساهمت في دفع هؤلاء الشباب الى الشارع وفراغه الرهيب دون أن ننسى كذلك الدور الذي تلعبه وسائل الإعلام خاصة منها التلفزة التي تعمل هي الأخرى على تعقيد الامور بتقديمها نماذج معيشية تتناقض كلياً مع الظروف التي يمر بها شبابنا، لا نستغرب إذ أدى كل هذا إلى عنف اجتماعي حيث ان المراهق بحاجة إلى أن نعترف به كما انه بحاجة إلى نماذج معيشية تستحق ممارستها، وإذا أدرك الشباب أن محيطه يحاول ان يسلبه كلية من كل الاشكال التعبيرية التي تسمح له ان يتطور وان ينتقل الى المرحلة اللاحقة، انه من الممكن جداً ان يقاوم بكل الطاقة المتوحشة الموجودة عند الحيوانات الذين اضطروا فجأة أن يدافعوا على حياتهم، ذلك لأن في الغابة الاجتماعية للوجود الإنساني لا يوجد إحساس بالبقاء دون إحساس بهوية"

**الخلاصة:**

من خلال هذا القسم حاولنا إعطاء صورة حول موضوع المراهقة حيث تكون خلاصة القول أن المراهقة فترة حساسة من حياة الفرد يصل فيها إلى النضج في جميع مراحل النمو الجسمية والنفسية والانفعالية والاجتماعية وهي نتيجة حتمية تتميز بها هذه المرحلة وهذه المتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها من جهة وتفاعل العوامل الوراثية من جهة ثانية.

وعليه فإن مستقبل المراهق بمجمله إنما يعتمد كثيرا على كيفية توجيه القوى الحساسة الكامنة فيه والتي هي في دور ثورة غير طبيعية لأنها تكون في مرحلة تجمع بين قوة النمو ورقة الإحساس، بحيث لا يكون هناك في البيئة مالا يستجيب له المراهق أو لا يتأثر به.

**الباب الثاني**

**الجانب التطبيقي**

الفصل الأول

منهج البحث

واجراءاته الميدانية

منهج البحث واجراءاته الميدانية:

### 1.1. منهج الدراسة:

انطلاقاً من طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط المشاركين في النشاط المدرسي فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويسهم في وصفها وصفاً دقيقاً، ويوضح خصائصها عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها ومن ثم تفسير النتائج في ضوءها. ومن خصائص هذا المنهج أنه لا يقف عند حد جمع المعلومات المتعلقة بظاهرة تربوية معينة وتبويبها وتنظيمها من أجل استقصاء جوانب الظاهرة المختلفة، وإنما يعتمد إلى الوصول إلى استنتاجات تسهم في فهم الواقع من خلال تحليل تلك الظاهرة التربوية أو المشكلة

لتعليمية وتفسيرها ومن التوصل إلى تعميمات ذات مغزى، تزيد بها الدراسة رصيد المعرفة عن تلك الظاهرة وتسهم في تطوير الواقع وتحسينه<sup>1</sup> والمنهج الوصفي يرمي إلى جمع الأوصاف الدقيقة للظاهرة، التي تكون موضوع البحث والدراسة في أوضاعها الحالية، ودراسة العلاقة بين هذه الظواهر، وبذلك وصف كل المتغيرات، وهي في دراستنا، مستوى تقدير الذات وعلاقته بالمشاركة في النشاط الرياضي المدرسي، بناء على محددات الإطار النظري، من مشكلة وفرضيات وأهداف ومفاهيم. وعلى مجال الدراسة الميدانية من أدوات جمع البيانات وأدوات تحليلها، وذلك لمعرفة مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ الممارسين للنشاط المدرسي في مرحلة التعليم المتوسط وغير الممارسين، ثم إجراء مقارنات بين التلاميذ الممارسين للنشاط المدرسي حسب متغيرات الجنس ونوع النشاط.

### 2.1. مجتمع الدراسة:

<sup>1</sup> عبيدات محمد (1998) - منهجية البحث العلمي - ط1 عمان. دار وائل.

يتكون مجتمع البحث من 220 تلميذ موزعين على التلاميذ الممارسين للنشاط من نوادي دائرة مهدية وغير الممارسين من متوسطاتها

### 3.1. عينه الدراسة:

**1.3.1. عينه الدراسة الاساسية:** لقد تم أخذ عينه الدراسة من المجتمع الاصلي والتي تكونت من 220 تلميذ لسنة (2016-2017) وتحددت الدراسة بالمتغيرات المدروسة (الجنس، نوع النشاط).

### 2.3.1 عينه الدراسة الاستطلاعية:

مكونه من 20 تلميذ موزعه على 05 ذكور و 05 اناث ممارسين و 05 ذكور و 05 اناث غير ممارسين

وتم اختيار العينات كما يلي:

\* قسمنا عدد افراد العينه على عدد المؤسسات

\* كل مؤسسة اخذنا منها عدد معين من الذكور والاناث.

## 3.3.1 خصائص العينة: يمكن توضيح خصائصها من خلال هذا الجدول:

النسبة	المجموع	النجم الرياضي بلدية مهديّة	نادي الشاولين مهديّة	احمد بوقطوطة	عائشة ام المؤمنين	الجنس
40.90%	90	15	25	30	20	انثى
59.09%	130	40	30	25	35	ذكر
/	220	55	55	55	55	المجموع
100%	/	25%	25%	25%	25%	النسبة المئوية

جدول رقم (01): عينة الدراسة الاستطلاعية:

## 4.1. أدوات الدراسة :

### 1.4.1. مقياس تقدير الذات البدنية :

استخدمنا في الدراسة أداة واحدة وهي مقياس تقدير الذات البدنية موجه الى التلاميذ للوقوف على تقدير تلاميذ المرحلة المتوسطة لذواتهم. أعد هذا المقياس في إنجلترا<sup>1</sup> وذلك حسب النموذج النظري المتدرج والمتعدد الأبعاد المقترح من طرف SHAVELSON كما يحتوي مقياس تقدير الذات البدنية، على 25 عبارة تمثل أربع مستويات خاصة في أربع أبعاد، ويحتوي أيضا على بعدين مفهوم الذات العام وأهمية الذات البدنية. تصف تقييم الفرد لذاته عموما وتقدير ذاته البدنية خصوصا وشعوره نحوها بطريقة تحفظ المعنى الأصلي للعبارات، وتم تعديل سلم التدرج من ستة الى خمسة تدرجات<sup>2</sup>.

### وصف المقياس.

هذا المقياس معدل وفق الأهمية المعطاة يحتوي على 25 عبارة تقيس ستة أبعاد :

### أبعاد المقياس:

-تقدير الذات العام

- إدراك القيمة البدنية

-التحمل (المطاولة)

<sup>1</sup> Fox. K. R, Corbin. C, physical self-perception profile: Development and preliminary validation, *Journal of Sport ET Exercise Psychology*, Vol.11, Pp (408-411).

<sup>2</sup> حشايشي عبد الوهاب ويعقوب العيد -جملة الدراسات التربوية والنفسية. مرجع سابق ص 7

- الكفاءة الرياضية .

-المظهر البدني.

- القوة البدنية.

أما المقياس فهو ذو تدرج خماسي

دائما	كثيرا	نوعا ما	قليلًا	ابدا
-------	-------	---------	--------	------

والمقياس يحتوي على عبارات إيجابية وأخرى سلبية والجدول التالي يبين العبارات الإيجابية والسلبية

العبارات الإيجابية	01-02-04-06-07-08-09-10-11-12-14-15-16-18-20-21-22-23-24
العبارات السلبية	03-05-13-17-19-25

2.4.1. تصنيف العبارات حسب كل بعد:

- مفهوم الذات العام: وهو في قمة الهرم باعتبار النموذج النظري المعتمد عليه هو النموذج الهرمي المندرج والمتعدد الأبعاد، وأما أرقام العبارات هذا البعد في المقياس هي: (1-7-13-19-23).

### قيمة الذات البدنية:

وهي في المستوى المباشر تحت مفهوم الذات العام وهي تمثل الأهمية التي يعطيها الفرد للجانب البدني وأرقام العبارات البعد في المقياس هي: (2-8-14-20-24)

### - مفهوم التحمل (لمطاولة):

ويشمل القدرة على الحفاظ على مستوى معني من الجهد خلال تمارين الجري والثقة في القدرات اليت تتطلب التحمل وتتمثل أرقام عبارات البعد في المقياس: (3-9-15-21-25).

### - مفهوم الذات للكفاءة الرياضية:

وهو يشتمل المهارات الرياضية والثقة في الرياضة وتتكون أرقام عبارات البعد في المقياس من: (4-10-16-22).

### - مفهوم الذات للمظهر البدني:

وهو يشتمل جاذبية الجسم والقدرة على المحافظة على جسم جذاب وملفت للانتباه والثقة في المظهر الخارجي وتتكون أرقام عبارات البعد في المقياس: (5-11-17).

### - مفهوم الذات للقوة البدنية:

هو القوة البدنية المدركة وحجم العضلات والثقة في القدرات البدنية في وضعيات تتطلب القوة وتتمثل أرقام العبارات في المقياس: (6-12-18).

**5.1. طريقة التصحيح:** يمكن الحصول على درجات كل بعد في المقياس كالآتي:

العبارات السالبة	العبارات الموجبة
ابدا-----الدرجة 05	ابدا-----الدرجة 01
قليلًا-----الدرجة 04	قليلًا-----الدرجة 02
نوعًا ما.....الدرجة 03	نوعًا ما.....الدرجة 03
كثيرًا.....الدرجة 02	كثيرًا.....الدرجة 04
دائمًا.....الدرجة 01	دائمًا.....الدرجة 05

**جدول رقم (02):** يبين درجات كل بعد في مقياس تقدير الذات البدنية.

حيث استخدم مقياس تقدير الذات البدنية والذي يتكون من 25 فقرة، وتكون الإجابة على المقياس في ضوء خمسة بدائل وهي ابدا قليلا، نوعا ما، كثيرا، (حيث الدرجة القصوى للفرد على المقياس دائما 125 درجة وبعدها أدنى 25 درجة، حيث متوسط الدرجات يقدر بـ 75 وكلما زاد اقتراب درجة الفرد من الدرجة القصوى دل ذلك على مفهومه وتقديره العالي لذاته البدنية وكلما قل عن متوسط الدرجات دل ذلك على مفهومه وتقديره المنخفض لذاته

البدنية ، وللمقياس معاملات علمية عالية الا انه روعي استخراج المعاملات العلمية الخاصة بالمقياس لغرض تطبيقه على عينة البحث الحالية

أما بالنسبة لدرجة كل بعد ابعاد مفهوم الذات العام وقيمة الذات البدنية ومفهوم التحمل المطاولة حيث الدرجة القصوى للفرد على الابعاد الثلاث 25 درجة وبعدها 5 درجة، حيث متوسط الدرجات يقدر ب 15.

بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية بحيث الدرجة القصوى للفرد على البعد 20 درجة وبعدها 4 درجة، حيث متوسط الدرجات يقدر ب 12

مفهوم الذات للمظهر البدني ومفهوم الذات للقوة البدنية حيث الدرجة القصوى للفرد على البعد 09 درجة وبعدها 3 درجة، حيث متوسط الدرجات يقدر ب 6.

### 6.1.المعاملات العلمية أداة الدراسة

1.6.1.صدق الأداة: وبعد أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس، وهو من أهم معايير جودة الاختبار، ومن أجل التأكد من صدق الأداة اتبعنا أكثر من وسيلة لتقنين معامل صدق المقياس وهي كالتالي

2.6.1.الصدق الظاهري: قمنا بعرض مقياس إدراك الذات البدنية على عدد من اساتذة قسم التربية البدنية والرياضية وقد أبدوا موافقتهم على ملائمة المقياس للاختبار فرضيات الدراسة.

3.6.1.الصدق الذاتي: ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي معامل ثبات الأداة.

### 4.6.1.ثبات المقياس:

قصد التأكد من ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والذي هو قدرة المقياس على قياس متغير ما ، إذ ما اعيد حساب ثبات تكراره عدة مرات على نفس العينة ، حيث قام كل من حشايشي عبد الوهاب ويعقوب العيد مقياس تقدير الذات لفوكس و كوربين على

مجموعة استطلاعية قوامها 20 تلميذ وقد تمتع المقياس بدرجات مقبولة من الثبات تراوحت ما بين 0.62-0.93 و لغرض التأكد من ثبات أداة الدراسة قمنا بإجراء دراسة استطلاعية حيث تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى للإلمام بكل جوانب البحث من خلال تحديد متغيرات الدراسة و صياغة فرضيات البحث على ضوءها، حشائشي عبد الوهاب ويعقوب العيد. جملة الدراسات التربوية والنفسية فقد لجانا الى حساب معامل الثبات انطلاقا من طريقة الاختبار واعداد الاختبار. RETEST-TEST.

### 7.1. الدراسة الاستطلاعية:

تم توزيع المقياس على عينة مكونة من 20 تلميذ موزعة الى 05 ذكور ممارسين و05 غير ممارسين و05 اناث ممارسات و05 اناث غير ممارسات وتم شرح عبارات المقياس وكيفية الإجابة عليها مع الاستفسار على الكلمات المبهمة او الغامضة وقد تم تطبيق الاختبار الأول والثاني بفارق زمين قدره 10 أيام .وبعد تفرغ البيانات تم حساب درجة الثبات بطريقتين:

العينة = 20 رياضي	العبارات	ابعاد المقياس
R		
0.80	23-19-13-7-1	تقدير الذات العام
0.76	24-20-14-8-2	تقدير الذات البدنية
0.78	25-21-15-9-3	الذات التحمل (المطاولة)
0.70	22-12-10-4-	الذات للكفاءة الرياضية
0.90	17-11-5	الذات للمظهر البدني

0.92	18-12-6	الذات للقوة البدنية
0.81	25 عبارة	المقياس

R الجدولية = 0.44      مستوى الدلالة = 0.05      درجة الحرية = 18

الجدول رقم (03): يبين معامل الارتباط PERSON لأبعاد المقياس

من خلال الجدول يتضح لنا ان درجة معامل الارتباط الكلية للمقياس بلغت 0.81 وهي دالة عند مستوى 0.05.

حساب بواسطة معادلة الفا كرو نباخ. ALPHA CRONBASCK حيث تم التأكد من معامل ثبات كل بعد من ابعاد المقياس بالإضافة الى المجموع الكلي للمقياس بواسطة الفا كرو نباخ والجدول التالي يبني معامل الثبات:

جدول رقم (04) يوضح معامل ثبات كل بعد والمجموع الكلي للمقياس بلغت قيمة ألفا كرو نباخ للمقياس بشكل عام) 0.85 وتراوح ما بين (0.80-0.85) بالنسبة لأبعاد السنة للمقياس وتشير هذه النتائج الى أن المقياس يتوفر على درجة عالية من الثبات.

حساب صدق المقياس<sup>1</sup>: ويتمثل العالقة بني الصدق والثبات وذلك باستعمال طريقة استخراج الصدق من الثبات أنه يمكن أن يستخرج الصدق من الثبات وذلك لوجود ارتباط قوي بني صدق الاختبار، فعندما نحصل على ثبات اختبار يمكن استخراج أعلى معدل للصدق ويمكن أن نلخص العالقة بني الصدق الذاتي والثبات بالمعادلة التالية:

لصدق الذاتي = ثبات المقياس / بعد إجراء العمليات الحسابية تحصلنا على النتائج التالية :

$$0.92 = \sqrt{0.85} \text{ لمقياس صدق } 0.85 = \text{ الثبات}$$

<sup>1</sup> أمجد محمد الطيب. 1999. ص 212

وعليه يمكنه، مما يفيد بإمكانية الاعتماد عليه لقياس تقدير الذات البدنية واحتمال النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة.

### 8.1. الدراسة الأساسية:

بعد الدراسة الاستطلاعية وتحديد العينة و بعد ان تم الحصول على الثبات والصدق لمقياس تقدير الذات البدنية ، ولأجل الحصول على البيانات المتعلقة بالبحث واهدافه فقد تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الأساسية بصورة جماعية، حيث تم الاتصال بأفراد العينة المتمدرسين خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ، حيث تم توضيح الهدف من البحث و حثهم على التعاون والإجابة بصدق على العبارات مع إخبارهم أن كل عبارة صحيحة و لا توجد عبارة خاطئة فقط اختيار العبارة التي تناسبك أكثر و الاستفسار و السؤال عن العبارات الغامضة إن وجدت حيث يتم توضيح الغموض مباشرة، و قد تم استلام الإجابة مباشرة بعد الانتهاء من ملء المقياس

### 9.1. متغيرات البحث :المتغير المستقل: يتمثل المتغير المستقل في النشاط البدني

المتغير التابع: يتمثل المتغير التابع في تقدير الذات البدنية.

### 10.1.مجالات البحث:

المجال المكاني: تم توزيع هذا المقياس على رياضيين في بلدية مهدية

المجال الزمني: تم توزيع الاستمارة في الفترة الممتدة من 01/ 04/ 2017 الى غاية

2017/ 05/18

### 11.1.الوسائل الإحصائية :

إن الوسائل الإحصائية تستعمل لدراسة أي عينة، وهذا بهدف التعرف على المجموع

الكلي للموضوع، والتوصل إلى تحقيق صحة الفرضيات أو خطئها، والدراسة الإحصائية

تعطينا نتائج دقيقة، باعتبار أنها ترتجم الى أرقام، وقد تمت المراجعة الإحصائية بواسطة البرامج الإحصائية، وكذلك للحصول على نتائج دقيقة في أسرع وقت. حيث ستمثل الوسائل الإحصائية في:

### المتوسط الحسابي<sup>1</sup>:

هو ذلك المقياس الوصفي الإحصائي الذي إذا حسبنا انحرافات أعداد المجموعة منه، كان مجموع هذه الانحرافات يساوي صفر (0) وهو يتمثل في:

$$\sum (x - \bar{x}) = 0$$

حيث س: المتوسط الحسابي س: درجة كل فرد مج: مجموع الدرجات ن: عدد افراد العينة.

### الانحراف المعياري<sup>2</sup>:

هو أهم مقاييس التشتت، ويرمز له بالرمز  $\sigma$  أو  $S$ ، (بالنسبة.

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}}$$

ن

حيث: ع: الانحراف المعياري. ن: عدد الأفراد \* مج (س-م): مجموع انحرافات القيم على المتوسط الحسابي مربع.

-ت ستودنت:

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان مرجع سابق. ص 265

<sup>2</sup> عماد الزغلول، الإحصاء التربوي، ط1، مصر: دار الشروق للنشر والتوزيع، 2005، ص 144.

$$s_1 - 1$$

$$1 + \left[ \frac{1}{n} \right] \frac{n^2(2e) + n^2(1e)}{2 - 2n + 1} = t_1 - 1$$

$$2n \quad \frac{2e^2 + 1e}{2 - 2n + 1} = t_2 - 2$$

- دلالة فرق عينتين غير متجانستين  $n_1 \neq n_2$

- دلالة فرق عينتين متجانستين  $n_1 = n_2$

حيث:

ن <sub>2</sub> : عدد افراد العينة 2	ن <sub>1</sub> : عدد افراد العينة الأولى
س <sub>2</sub> : متوسط درجات المجموعة 2	س <sub>1</sub> : متوسط درجات المجموعة الاولى
س <sub>2</sub> : الانحراف المعياري للمجموعة 2	ع <sub>1</sub> : الانحراف المعياري للمجموعة الاولى

- التباين:

$$\text{التباين بين المجموعات} = \text{التباين الكبير} = \text{ف} = \dots$$

التباين داخل المجموعات

التباين الصغير

**حيث:**

التباين بني المجموعات = مجموع المربعات بني المجموعات / درجة الحرية بين المجموعات

التباين داخل المجموعات = مجموع المربعات داخل المجموعات / درجة الحرية داخل المجموعات

$$R \times 2$$

$$\dots\dots\dots = \alpha$$

$$R+1$$

R = معامل الارتباط.

### 12.1. صعوبات البحث:

1- قلة المراجع والكتب

2- صعوبة ضبط العينة

3- بيروقراطية الإدارة

4- تمزيق بعض الاستبيانات

# الفصل الثاني

## عرض ومناقشة

### النتائج

2. عرض ومناقشة الفرضيات:

1.2. عرض الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط

الرياضي وغير ممارسين للنشاط الرياضي

الأبعاد	نوع العينة	حجم العينة	المتوسط	الانحراف	محسوبة T	الدلالة الإحصائية
مفهوم الذات العام	ممارس	110	9.89	6,55	0.73	غير دال
	غير ممارس	110	9.00	6,96		
قيمة الذات البدنية المدركة	ممارس	110	9.49	7,16	5.03	غير دال
	غير ممارس	110	8.29	7.27		
الذات للتحمل	ممارس	110	11	2.2	3.81	دال
	غير ممارس	110	9.2	5.55		
مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	ممارس	110	10.20	2.02	3.35	دال
	غير ممارس	110	6.5	5,25		
مفهوم الذات للمظهر البدني	ممارس	110	6.49	6,6	0.50	غير دال
	غير ممارس	110	5.54	5,26		
مفهوم الذات للقوة البدنية	ممارس	110	12.05	2	4.72	دال
	غير ممارس	110	8.21	7,20		

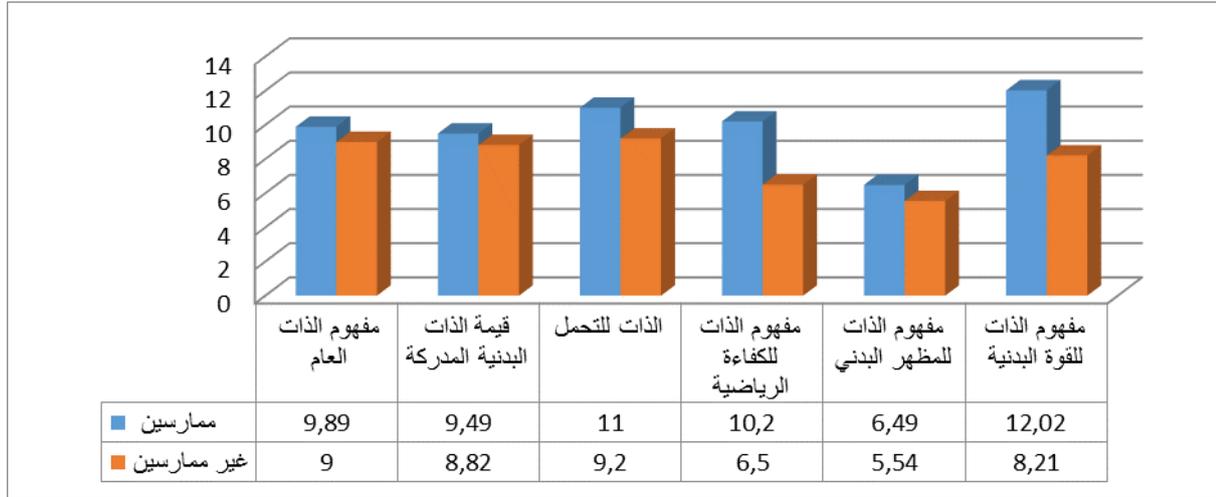
مستوى الدلالة : 0.05

درجة الحرية : 108

T الجدولية : 1.962

الجدول رقم (05): يوضح الفروق في تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين

### للنشاط البدني الرياضي



الشكل رقم (02): يوضح الفروق في تقدير الذات البدنية بين الممارسين للنشاط البدني

### وغير الممارسين للنشاط البدني في الطور المتوسط

من خلال الجدول تبين لنا أن المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط البدني في بعد

مفهوم الذات العام يساوي 9.89 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط البدني قدر ب 9.00،

والانحراف المعياري للممارسين يقدر ب (6.55) وبالنسبة لغير الممارسين 6.96، أما قيمة t

المحسوبة قدرت ب 0.73 عند درجة حرية 108 ومستوى دلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا أنه

لا يوجد فروق ذات إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد مفهوم الذات العام .

أما بالنسبة لبعء قيمة الذات البدنية المدركة قدر المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط البدني 9.49 و بالنسبة للغير الممارسين للنشاط يساوي 8.29 و الانحراف المعياري للممارسين يساوي 7.16 و غير الممارسين قدر ب 7.27، أما قيمة  $t$  المحسوبة قدرت ب 5.03 عند درجة حرية 108 ومستوى دلالة 0.05 و بالتالي يتبين لنا أنه لا يوجد فروق ذات إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين في بعء قيمة الذات البدنية المدركة. بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني.

كما ان المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني في بعء الذات للتحمل 11 بالنسبة للممارسين و 9.2 بالنسبة لغير الممارسين و بانحراف معياري قدره 2.2 للممارسين و 5.55 بالنسبة لغير الممارسين اما قيمة  $t$  المحسوبة 3.81 و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني في بعء الذات للتحمل.

اما بالنسبة لبعء مفهوم الذات للكفاءة الرياضية فان المتوسط الحسابي للنشاط البدني للممارسين قدر ب 10.20 و 6.50 بالنسبة لغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي و الانحراف المعياري للممارسين قدر ب 2.02 و غير الممارسين ب 5.25 اما قيمة  $t$  المحسوبة 3.35 و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني في بعء مفهوم الذات للكفاءة الرياضية.

اما بالنسبة لبعء مفهوم الذات للمظهر البدني فان المتوسط الحسابي للنشاط البدني للممارسين للنشاط البدني 6.49 و 5.54 بالنسبة لغير الممارسين. و الانحراف المعياري

للممارسين قدره 6.6 وغير الممارسين 5.26 اما قيمة  $t$  المحسوبة 0.50 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني في بعد مفهوم الذات للمظهر البدني.

اما بالنسبة لبعده مفهوم الذات للقوة البدنية فان المتوسط الحسابي للنشاط البدني للممارسين قدر ب 12.05 و 8.21 بالنسبة لغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي والانحراف المعياري للممارسين قدر ب 2 و غير الممارسين ب 7.20 اما قيمة  $t$  المحسوبة 4.72 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين.

## 2.2. مناقشة الفرضية الأولى:

ويرى الباحث أن ذلك يعود إلى أن مشاركة التلاميذ في الأنشطة المختلفة تزيد أواصر الصداقة والمحبة بين هؤلاء التلاميذ، مما يجعل مشاعر الود والمحبة تتزايد بينهم، فتزداد ثقة التلاميذ بأنفسهم وبالتالي يرتفع تقديرهم لذاتهم، وهي نتيجة إيجابية تتفق مع الدراسات السابقة، والتي ترى في النشاط المدرسي جانبا إيجابيا في تدعيمهم لشخصية التلاميذ ورفع مستوى تقدير الذات عندهم، كما أن النشاط الرياضي يزيد من التفوق والإحساس بالنجاح، سواء الأكاديمي أو النجاح في الحياة العملية، وهو ما أكدته أيضا الدراسات.

والتي خلصت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين، وذلك لصالح التلاميذ الذين يمارسون النشاط الرياضي وأشارت عينة الدراسة أن للنشاط الرياضي تأثير في تقدير الذات، وهذا ما يعكس بصورة واقعية طيبة على تقدير الذات للتلاميذ الممارسين للنشاط البدني كما أن التلاميذ ذوي التقدير المرتفع للذات كما ورد في الجانب النظري، يكونون أكثر تواجدا وارتفاعا في العلاقات الاجتماعية المتبادلة وأن التقدير السالب للذات ينشأ عن نقص في الممارسة للنشاط.

وإذا ربطنا بين هذه التفسير ونتيجة الدراسة الحالية، نستدل أنه كلما مارس التلميذ النشاط الرياضي، كلما ارتفع تقديره لذاته، فعن طريقها يتعرف التلميذ عن ذاته والتعبير عن ميوله والتفيس عن انفعالاته وإشباع حاجاته النفسية المختلفة وهذا يرجع إلى طبيعة هذه المرحلة الدراسية وبداية المراهقة، باعتبارها مرحلة التقدير الجيد لإمكانيات والتكيف مع أفراد المجتمع.

### 3.2. عرض الفرضية الثانية:

عرض الشطر الأول من الفرضية الثانية توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي تبعاً للنشاط

فردى ممارس ----- فردى غير ممارس

الأبعاد	نوع نشاط	حجم العينة	المتوسط	الانحراف	محسوبة T	
مفهوم الذات العام	فردى ممارس	55	9.89	4,55	0.048	غير
	فردى غير ممارس	55	16.26	3.81		دال
قيمة الذات البدنية المدركة	ممارس	55	8.49	5,99	0.030	غير
	غير ممارس	55	15.39	2.90		دال
الذات للتحمل	ممارس	55	7.50	6.48	0.026	غير
	غير ممارس	55	12.55	3.12		دال
مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	ممارس	55	7.32	6.30	0.043	غير
	غير ممارس	55	10.81	3.35		دال

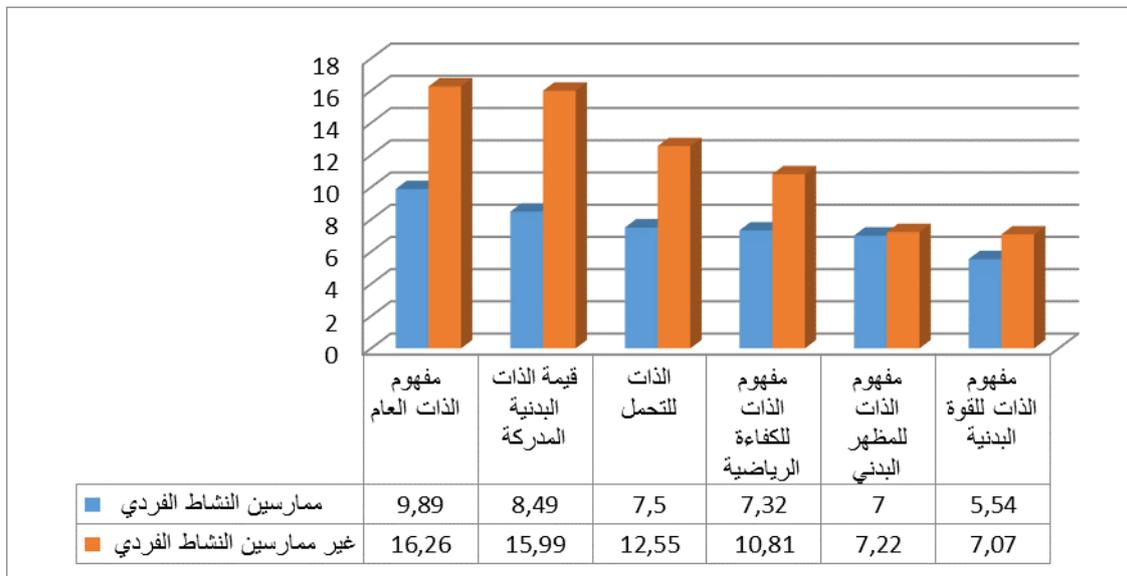
غير دال	0.017	5.99	7.00	55	ممارس	مفهوم الذات للمظهر البدني
		6.22	7.22	55	غير ممارس	
غير دال	1.128	8.03	5.54	55	ممارس	مفهوم الذات للقوة البدنية
		6.01	7.09	55	غير ممارس	

مستوى الدلالة: 0.05

درجة الحرية: 54

t الجدولية: 2.00

الجدول رقم (06): يوضح الفروق في تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي تبعا للنشاط الفردي.



الشكل رقم (03): يوضح يوضح الفروق في تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي تبعا للنشاط الفردي

من خلال الجدول تبين لنا ان المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الفردي في مفهوم

الذات العام 9.89 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الفردي 16.26 والانحراف المعياري

للممارسين للنشاط الفردي يقدر ب 4.55 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الفردي 3.81 اما

قيمة t المحسوبة قدرت ب 0.048 عند درجة الحرية 54 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي

يتبين لنا ان لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسين وغير الممارسين للنشاط الفردي في بعد مفهوم الذات العام.

اما بالنسبة لبعء قيمة الذات البدنية المدركة قدر المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الفردي ب 8.49 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الفردي 15.39 والانحراف المعياري للممارسين للنشاط الفردي يقدر ب 5.99 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الفردي 2.90 اما قيمة t المحسوبة قردت ب 0.030 عند درجة الحرية 54 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا ان لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسين وغير الممارسين للنشاط الفردي في بعد قيمة الذات البدنية المدركة.

اما بالنسبة لبعء الذات للتحمل قدر المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الفردي ب 7.50 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الفردي 12.55 والانحراف المعياري للممارسين للنشاط الفردي يقدر ب 6.48 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الفردي 3.12 اما قيمة t المحسوبة قردت ب 0.026 عند درجة الحرية 54 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا ان لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسين وغير الممارسين للنشاط الفردي في بعد الذات للتحمل.

اما بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية فقد قدر المتوسط الحسابي المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الفردي ب 7.32 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الفردي 10.81 والانحراف المعياري للممارسين للنشاط الفردي يقدر ب 6.30 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الفردي 3.35 اما قيمة t المحسوبة قردت ب 0.043 عند درجة الحرية 54 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا ان لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسين وغير الممارسين للنشاط الفردي في بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية.

اما بالنسبة لبعء مفهوم الذات للمظهر البدني اما بالنسبة لبعء الذات للتحمل قدر المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الفردي ب 7 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الفردي

7.22 والانحراف المعياري للممارسين للنشاط الفردي يقدر ب 5.99 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الفردي 6.22 اما قيمة t المحسوبة قدرت ب 0.017 عند درجة الحرية 54 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا ان لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسين وغير الممارسين للنشاط الفردي في بعد مفهوم الذات للمظهر البدني.

اما بعد مفهوم الذات للقوة البدنية فقد قدر المتوسط الحسابي المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الفردي ب 5.54 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الفردي 7.09 والانحراف المعياري للممارسين للنشاط الفردي يقدر ب 8.03 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الفردي 6.03 اما قيمة t المحسوبة قدرت ب 1.128 عند درجة الحرية 54 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا ان لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسين وغير الممارسين للنشاط الفردي في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية.

### عرض الشطر الثاني من الفرضية الثانية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي

تبعا للنشاط

جماعي ممارس ----- جماعي غير ممارس

الأبعاد	نوع نشاط	حجم العينة	المتوسط	الانحراف	محسوبة T	غير
مفهوم الذات العام	جماعي ممارس	55	9.00	6,96	0.030	دال
	جماعي غير ممارس	55	16.26	3.81		

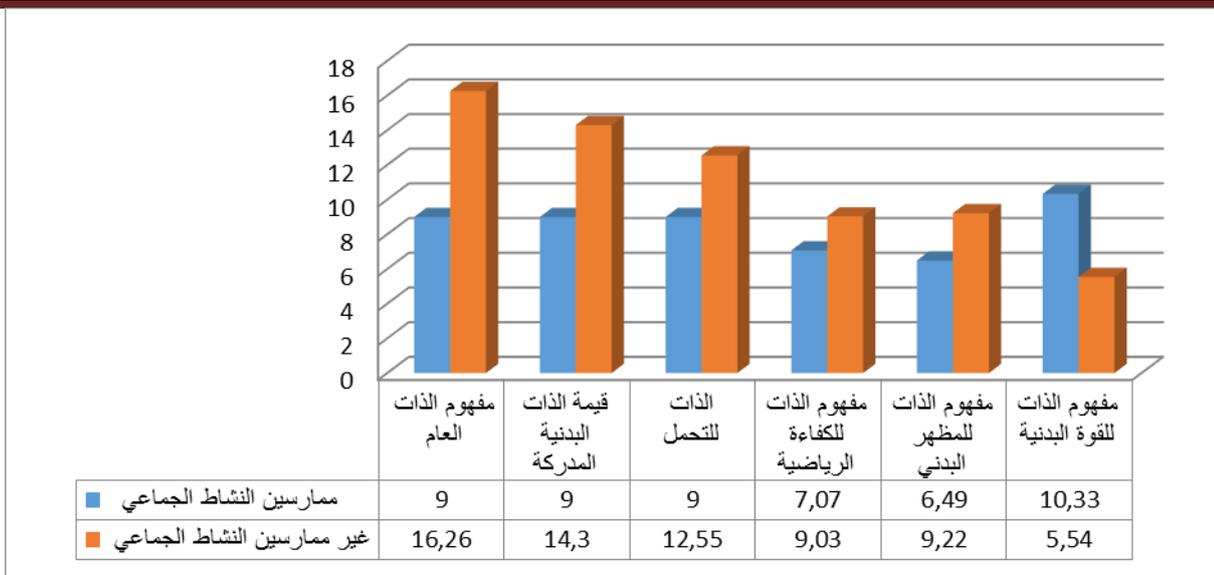
غير دال	0.039	6,96	9.00	55	ممارس	قيمة الذات البدنية المدركة
		3.95	14.30	55	غير ممارس	
غير دال	0.016	6,96	9	55	ممارس	الذات للتحمل
		3.12	12.55	55	غير ممارس	
غير دال	0.029	6,66	7.07	55	ممارس	مفهوم الذات للكفاءة الرياضية
		6.90	9.03	55	غير ممارس	
غير دال	0.007	6,6	6.49	55	ممارس	مفهوم الذات للمظهر البدني
		2.55	9.22	55	غير ممارس	
غير دال	1.228	4.03	10.33	55	ممارس	مفهوم الذات للقوة البدنية
		5.26	5.54	55	غير ممارس	

مستوى الدلالة: 0.05

درجة الحرية: 54

t الجدولية: 2.00

الجدول رقم (07): يوضح الفروق في تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين  
للنشاط الرياضي تبعا للنشاط الجماعي.



**الشكل رقم (04):** يوضح يوضح الفروق في تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي تبعا للنشاط الجماعي.

من خلال الجدول تبين لنا ان المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الجماعي في مفهوم الذات العام 9 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الجماعي 16.26 والانحراف المعياري للممارسين للنشاط الجماعي يقدر ب 6.96 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الجماعي 3.81 اما قيمة t المحسوبة قدرت ب 0.030 عند درجة الحرية 54 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا ان لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسين وغير الممارسين للنشاط الجماعي في بعد مفهوم الذات العام.

اما بالنسبة لبعد قيمة الذات البدنية المدركة قدر المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الجماعي ب 9 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الجماعي 14.3 والانحراف المعياري للممارسين للنشاط الجماعي يقدر ب 6.96 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الجماعي 3.95 اما قيمة t المحسوبة قدرت ب 0.039 عند درجة الحرية 54 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا ان لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسين وغير الممارسين للنشاط الجماعي في بعد قيمة الذات البدنية المدركة.

اما بالنسبة لبعء الذات للتحمل قدر المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الجماعي

ب 9 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الجماعي 12.55 والانحراف المعياري للممارسين للنشاط الجماعي يقدر ب 6.96 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الجماعي 3.12 اما قيمة  $t$  المحسوبة قدرت ب 0.016 عند درجة الحرية 54 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا ان لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسين وغير الممارسين للنشاط الجماعي في بعء الذات للتحمل.

اما بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية فقد قدر المتوسط الحسابي المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الجماعي ب 7.07 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الجماعي 9.03 و الانحراف المعياري للممارسين للنشاط الجماعي يقدر ب 6.66 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الجماعي 6.90 اما قيمة  $t$  المحسوبة قدرت ب 0.033 عند درجة الحرية 54 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا ان لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسين وغير الممارسين للنشاط الجماعي في بعء مفهوم الذات للكفاءة الرياضية.

اما بالنسبة لبعء مفهوم الذات للمظهر البدني اما بالنسبة لبعء الذات للتحمل قدر المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الجماعي ب 6.49 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الجماعي 9.22 والانحراف المعياري للممارسين للنشاط الجماعي يقدر ب 6.6 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الجماعي 2.55 اما قيمة  $t$  المحسوبة قدرت ب 0.007 عند درجة الحرية 54 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا ان لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسين وغير الممارسين للنشاط الجماعي في بعء مفهوم الذات للمظهر البدني.

اما بعد مفهوم الذات للقوة البدنية فقد قدر المتوسط الحسابي المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الجماعي ب 10.33 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الجماعي 5.54 والانحراف المعياري للممارسين للنشاط الجماعي يقدر ب 4.03 وبالنسبة لغير الممارسين للنشاط الجماعي 5.26 اما قيمة  $t$  المحسوبة قدرت ب 1.228 عند درجة الحرية

54 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا ان لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسين وغير الممارسين للنشاط الجماعي في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية.

#### 4.2. مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال الجداول تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور والإناث من أفراد عينة الدراسة في تقدير الذات البدنية للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الفردي والجماعي، وكانت الفروق لصالح الذكور. أي أن الذكور من أفراد عينة الدراسة أكثر تقديراً لذواتهم البدنية من الإناث أثناء ممارسة النشاط الجماعي وكذلك الفردي، فالرياضيين المراهقين يملكون تقدير ذات بدنية قوية بالمقارنة مع غيرهم من الفئات. لكن بالنسبة للإناث على ما يبدو لديهم تقدير ذات بدني أقل من الذكور في معظم الأنشطة البدنية سنوات المراهقة إلا أن الفتيات سجلن مستوى أقل في تقدير الذات البدنية. وتتفق هذه النتائج مع ما كشفت عنه دراسة تيمور أحمد راغب 1990 حيث أشارت إلى وجود فروق دلالة إحصائية في مفهوم الذات، تقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية بين ممارسي الأنشطة الفردية والجماعية مع غير الممارسين، كما تتفق أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة عبد الخالق موسى جبريل 1993 حيث توصلت هذه الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لتقدير الذات للممارسين وغير الممارسين للأنشطة الفردية والجماعية.

#### 5.2. الفرضية الثالثة:

##### الشرط الاول من الفرضية:

توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين تبعاً للجنس

- اناث ممارسات .....- اناث غير ممارسات

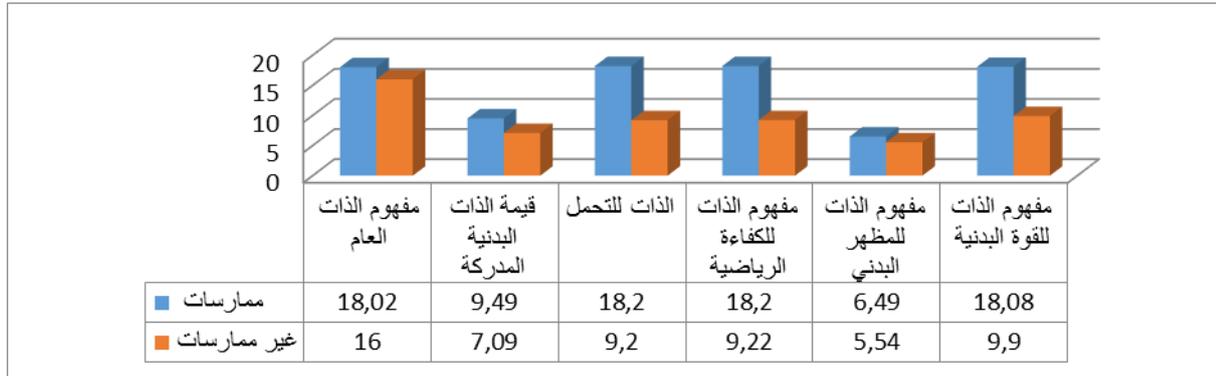
الأبعاد	نوع العينة	حجم العينة	المتوسط	الانحراف	محسوبة T	دال
مفهوم الذات العام	ممارس	40	18.02	4.81	3.81	دال
	غير ممارس	40	16.00	3.80		
قيمة الذات البدنية المدركة	ممارس	40	9.49	2.64	2.80	دال
	غير ممارس	40	7.09	2.26		
الذات للتحمل	ممارس	40	18.20	4.02	4.72	دال
	غير ممارس	40	9.2	5.55		
مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	ممارس	40	18.20	4.02	3.50	دال
	غير ممارس	40	9.22	5.60		
مفهوم الذات للمظهر البدني	ممارس	40	6.49	6,6	3.06	دال
	غير ممارس	40	5.54	5,26		
مفهوم الذات للقوة البدنية	ممارس	40	18.08	2	5.60	دال
	غير ممارس	40	9.90	2.90		

مستوى الدلالة: 0.05

درجة الحرية: 38

t الجدولية: 2.02

## الجدول رقم ( 08 ) :يوضح الفروق في تقدير الذات بين الاناث الممارسات وغي الممارسات للنشاط البدني



## الشكل رقم (05) يوضح الفروق في تقدير الذات البدنية بين الاناث الممارسات للنشاط البدني وغير الممارسات للنشاط البدني في مرحلة الطور المتوسط

من خلال الجدول تبين لنا ان المتوسط الحسابي للاناث للممارسات للنشاط الرياضي في مفهوم الذات العام 18.02 وبالنسبة للاناث غير الممارسات للنشاط الرياضي 16 والانحراف المعياري للاناث الممارسات للنشاط الرياضي يقدر ب 4.81 وبالنسبة للاناث غير الممارسات للنشاط الرياضي 3.80 اما قيمة t المحسوبة قدرت ب 3.81 عند درجة الحرية 38 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاناث الممارسات للنشاط البدني وغير الممارسات للنشاط البدني في مفهوم الذات العام

اما بالنسبة لبعد قيمة الذات البدنية تبين لنا ان المتوسط الحسابي للاناث الممارسات للنشاط الرياضي في مفهوم الذات العام 9.49 وبالنسبة للاناث غير الممارسات للنشاط الرياضي 7.09 والانحراف المعياري للاناث الممارسات للنشاط الرياضي يقدر ب

2.64 وبالنسبة للإناث غير الممارسات للنشاط الرياضي 2.26 اما قيمة t المحسوبة قدرت ب 2.80 عند درجة الحرية 38 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاناث الممارسات للنشاط البدني وغير الممارسات للنشاط البدني في بعد قيمة الذات البدنية المدركة.

اما بالنسبة لبعء الذات للتحمل تبين لنا ان المتوسط الحسابي للإناث الممارسات للنشاط الرياضي في مفهوم الذات العام 18.20 وبالنسبة للإناث غير الممارسات للنشاط الرياضي 9.20 والانحراف المعياري للإناث الممارسات للنشاط الرياضي يقدر ب 4.02 وبالنسبة للإناث غير الممارسات للنشاط الرياضي 5.55 اما قيمة t المحسوبة قدرت ب 4.72 عند درجة الحرية 38 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاناث الممارسات للنشاط البدني وغير الممارسات للنشاط البدني في بعد الذات للتحمل.

اما بالنسبة مفهوم الذات للكفاءة الرياضية تبين لنا ان المتوسط الحسابي للإناث الممارسات للنشاط الرياضي في مفهوم الذات العام 18.20 وبالنسبة للإناث غير الممارسات للنشاط الرياضي 9.22 والانحراف المعياري للإناث الممارسات للنشاط الرياضي يقدر ب 4.02 وبالنسبة للإناث غير الممارسات للنشاط الرياضي 5.60 اما قيمة t المحسوبة قدرت ب 3.50 عند درجة الحرية 38 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاناث الممارسات للنشاط البدني وغير الممارسات للنشاط البدني في بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية.

اما بالنسبة مفهوم الذات للمظهر البدني تبين لنا ان المتوسط الحسابي للإناث الممارسات للنشاط الرياضي في مفهوم الذات العام 6.49 وبالنسبة للإناث غير الممارسات للنشاط الرياضي 5.54 والانحراف المعياري للإناث الممارسات للنشاط الرياضي يقدر ب 6.6 وبالنسبة للإناث غير الممارسات للنشاط الرياضي 5.26 اما قيمة t المحسوبة قدرت

3.06 عند درجة الحرية 38 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاناث الممارسات للنشاط البدني وغير الممارسات للنشاط البدني في بعد مفهوم الذات. للمظهر البدني

اما بالنسبة مفهوم الذات للقوة البدنية تبين لنا ان المتوسط الحسابي للإناث الممارسات للنشاط الرياضي في مفهوم الذات العام 18.08 وبالنسبة للإناث غير الممارسات للنشاط الرياضي 9.9 والانحراف المعياري للإناث الممارسات للنشاط الرياضي يقدر ب 2 وبالنسبة للإناث غير الممارسات للنشاط الرياضي 2.90 اما قيمة t المحسوبة قدرت 5.60 عند درجة الحرية 38 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاناث الممارسات للنشاط البدني وغير الممارسات للنشاط البدني في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية

## 6.2. مناقشة الشطر الأول من الفرضية الثالثة:

نلاحظ من خلال نتائج الفرضية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية بين الممارسات وغير الممارسات في النشاط البدني في بعد مفهوم الذات العام، قيمة الذات البدنية المدركة، مفهوم الذات للكفاءة الرياضية، الذات للتحمل المطاولة، مفهوم الذات للكفاءة الرياضية، مفهوم الذات للقوة البدنية. وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي وذلك لصالح الممارسات وقد جاءت هذه النتائج متوافقة مع دراسة العلاقات بين مفهوم الذات البدنية العامة وتقدير الذات عند الممارسات وغير الممارسات<sup>1</sup>. وخلصت فيها إلى أن تقدير الذات لمجموع المراهقات هو عامل مهم في بناء الذات، ويرتبط إيجابيا مع جانب الصحة والمظهر، ومع الوعي بالذات

<sup>1</sup> Titard, S. Le Scanff, C. Ferrand, C. (2002). Concept de soi physique et esteem de soi chez les adolescents à travers la comparaison d'une population sportive GR et non sportive. Université de Lyon1. France

البدنية العامة، وإن كان ارتباط بعد الصحة أكثر بالمجموعة الرياضية.<sup>1</sup> حيث تم التوصل إلى أن الإناث والذكور الممارسين للنشاط البدني و الرياضي كان لهم درجة أعلى في إدراك الذات البدنية بالمقارنة مع الذكور و الإناث الذين لا يمارسون النشاط البدني و الرياضي<sup>2</sup>، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مشاركة التلاميذ في الرياضة في الكاراتيه والانشطة الرياضية له علاقة بمفهوم الذات والكفاءة البدنية، وحد من جهة أخرى ارتباط متوسط أو بدرجة أقل مع المجالات الأخرى غير البدنية أو غير المتعلقة بالذات البدنية<sup>3</sup>. و حدوث تغيرات إيجابية في مفهوم الذات لدى مجموعة من الذكور والإناث. ومجمل القول يمكن تفسير النتائج المتحصل عليها حول تقدير الذات بالمشاركة في النشاط البدني، كما ان المشاركة في النشاطات الرياضية قد تكون سببا في الرضا عن الذات وتقديرها إذا أدت إلى إظهار الجاذبية البدنية أو القيمة والكفاءة البدنية، أو سببا في المعاناة إن أدت إلى عكس ذلك<sup>4</sup>. وتقديرها إذا أدت إلى إظهار الجاذبية البدنية أو القيمة والكفاءة البدنية، أو سببا في المعاناة إن أدت إلى عكس ذلك. وهذا يعني أن كلما كان الفرد يمارس نشاط بدني ورياضي يتكون لديه مفهوم ذات بدني إيجابي والعكس بالنسبة الوتي لا يمارسن النشاط البدني الرياضي حيث يتكون لديهم مفهوم ذات منخفض مقارنة بالممارسات. وبالتالي يتحقق الفرض القائل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدني بني إناث الممارسات وغير الممارسات في النشاط البدني في الطور المتوسط

### 3.3.1.2 الشطر الثاني من الفرضية: توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الممارسين

وغير الممارسين تبعا للجنس ذكور ممارسين ..... ذكور غير ممارسين

<sup>2</sup> Morino. Cervello. Vera. Ruiz. physical self perception in Spanish of school children. Difirence by gender spot practice and level of sport involvement.

<sup>3</sup> Salokun, S.O.(1994). Positive change in selfconcept as a function of improved performance in sport. Perceptual and Motor Skills. Institute of Physical Education. Nigeria

<sup>4</sup> Richman, E. L., Shaffer, D.R. (2000). "If you let me play sports": How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females? Psychology of Women Quarterly

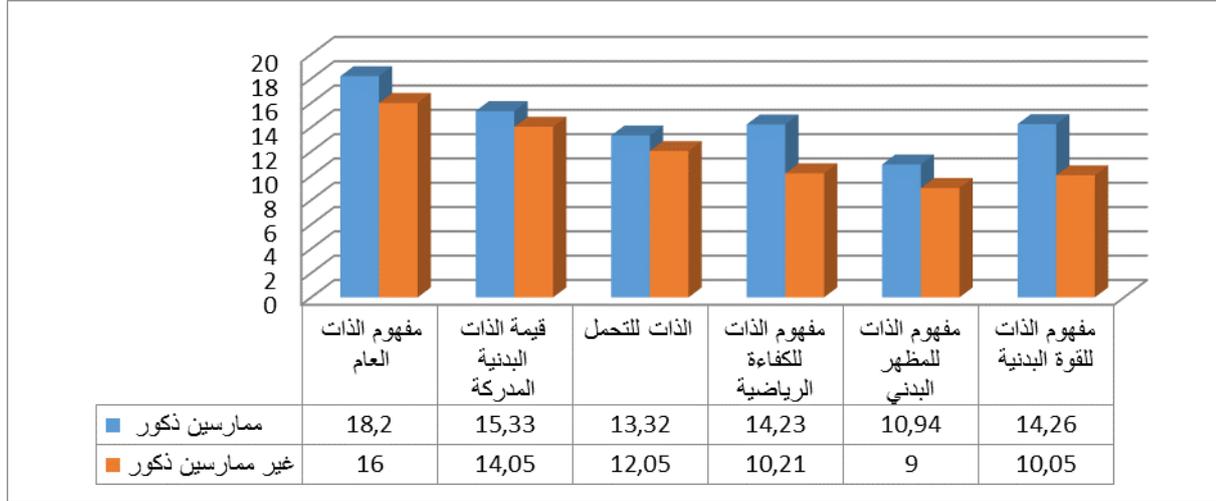
الأبعاد	نوع العينة	حجم العينة	المتوسط	الانحراف	محسوبة T	دال
مفهوم الذات العام	ممارس	65	18.20	4.15	2.25	دال
	غير ممارس	65	16.00	3.5		
قيمة الذات البدنية المدركة	ممارس	65	15.33	4.15	2.60	دال
	غير ممارس	65	14.05	4.00		
الذات للتحمل	ممارس	65	13.32	3.30	2.70	دال
	غير ممارس	65	12.50	3.00		
مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	ممارس	65	14.23	3.23	3.00	دال
	غير ممارس	65	10.21	3.58		
مفهوم الذات للمظهر البدني	ممارس	65	10.94	2.20	3.50	دال
	غير ممارس	65	9.00	2.00		
مفهوم الذات للقوة البدنية	ممارس	65	14.26	4.03	2.99	دال
	غير ممارس	65	10.05	1.99		

مستوى الدلالة : 0.05

درجة الحرية : 63

T الجدولية : 2.00

## الجدول رقم (09): يوضح الفروق في تقدير الذات بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني



## الشكل رقم (06): يوضح الفروق في تقدير الذات البدنية بين الذكور الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين للنشاط البدني في مرحلة الطور المتوسط.

من خلال الجدول تبين لنا ان المتوسط الحسابي للذكور للممارسين للنشاط الرياضي في مفهوم الذات العام 18.20 وبالنسبة للذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 16. والانحراف المعياري للذكور الممارسين للنشاط الرياضي يقدر ب 4.15 وبالنسبة للذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 3.5 اما قيمة t المحسوبة قدرت ب 2.25 عند درجة الحرية 63 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين للنشاط البدني في مفهوم الذات العام

اما بالنسبة لبعد قيمة الذات البدنية لنا ان المتوسط الحسابي للذكور للممارسين للنشاط الرياضي في مفهوم الذات العام 15.33 وبالنسبة للذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 14.05 والانحراف المعياري للذكور الممارسين للنشاط الرياضي يقدر ب 4.15 وبالنسبة للذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 4.00 اما قيمة T المحسوبة قدرت ب

2.60 عند درجة الحرية 63 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين للنشاط البدني في قيمة الذات البدنية المدركة.

اما بالنسبة لبعد الذات للتحمل تبين لنا ان المتوسط الحسابي للذكور للممارسين للنشاط الرياضي في الذات للتحمل 13.32 وبالنسبة للذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 12.50 والانحراف المعياري للذكور الممارسين للنشاط الرياضي يقدر ب 3.30 وبالنسبة للذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 3.00 اما قيمة T المحسوبة قدرت ب 2.70 عند درجة الحرية 63 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين للنشاط البدني في قيمة الذات للتحمل.

اما بالنسبة لبعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية تبين لنا ان المتوسط الحسابي للذكور للممارسين للنشاط الرياضي في الذات للكفاءة الرياضية 14.23 وبالنسبة للذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 10.21 والانحراف المعياري للذكور الممارسين للنشاط الرياضي يقدر ب 3.23 وبالنسبة للذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 3.58 اما قيمة T المحسوبة قدرت ب 3.00 عند درجة الحرية 63 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين للنشاط البدني في مفهوم الذات للكفاءة الرياضية

اما بالنسبة لبعد مفهوم الذات للمظهر البدني تبين لنا ان المتوسط الحسابي للذكور للممارسين للنشاط الرياضي في مفهوم الذات للمظهر البدني 10.94 وبالنسبة للذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 9.00 والانحراف المعياري للذكور الممارسين للنشاط الرياضي يقدر ب 2.20 وبالنسبة للذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 2.00 اما قيمة T المحسوبة قدرت ب 3.50 عند درجة الحرية 63 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا انه توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين للنشاط البدني في مفهوم الذات للمظهر البدني

اما بالنسبة لبعده مفهوم الذات للقوة البدنية تبين لنا ان المتوسط الحسابي للذكور الممارسين للنشاط الرياضي في مفهوم الذات للقوة البدنية 14.26 وبالنسبة للذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي. 10.00 والانحراف المعياري للذكور الممارسين للنشاط الرياضي يقدر ب4.03 وبالنسبة للذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 1.99 اما قيمة T المحسوبة قدرت ب2.99 عند درجة الحرية 63 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي يتبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين للنشاط البدني في مفهوم الذات للقوة البدنية.

### مناقشة الشطر الثاني من الفرضية 03:

من خلال نتائج الجدول ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي تؤكد على وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور الممارسين والذكور غير الممارسين في تقدير الذات لصالح التلاميذ الممارسين، نستنتج أن الذكور الممارسين للنشاط الرياضي في الطور المتوسط يتميزون بدرجة عالية في أبعاد تقدير الذات: تقدير الذات العام قيمة الذات البدنية المدركة للذات... الخ. وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسة التي أجرتها بثينة محمد فاضل. على ناشئي كرة اليد حيث توصلت إلى تميزهم بدافعية الانجاز والثقة بالنفس والقدرة على مواجهة ذواتهم. كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكرته نبيلة احمد محمود نقلا عن محمد الحماحمي والذي يشير إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي وتقدير الذات و تقلل من التوتر حيث يترتب عن الاشتراك في هذه الأنشطة إشباع الميول والاتجاهات و الحاجات النفسية و التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة الرياضية. وتتفق هذه النتائج كذلك مع نتائج دراسات أجنبية قام بها كل

من كوبر و كان<sup>1</sup> ومن خلال نتائج البحث نستنتج أن الذكور الممارسين وغير الممارسين يتساوون في بعد القدرة على التصور الذهني والقدرة على تقدير ذواتهم. وهذا من خلال مراقبة ومرافقة زملائهم إلى التدريب أو مشاهدتهم لممارسين، وبالرغم من وجود دراسات أثبتت عكس ذلك. ويشير كل من شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين في دراستهما الخاصة لعوامل النفسية المساهمة في الانجاز الرياضي إلى أن ممارسة كرة السلة بانتظام ولسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية تقدير الذات وعليه فان الفرضية التي تشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات البدنية بين الذكور الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين للنشاط البدني في مرحلة الطور المتوسط. لصالح الممارسين قد تحققت.

---

<sup>1</sup> المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضة العدد الحادي عشر 31 ديسمبر 2014

## الاستنتاجات:

بناء على المقياس والبحث المستخدم واعتمادا على النتائج المتوصل اليها من خلال تفسير النتائج تم التوصل الى صحة وصدق معظم الفرضيات المطروحة في بداية الدراسة. وتم التوصل الى هذه الاستنتاجات:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الرياضي وغير ممارسين للنشاط الرياضي في تقدير الذات البدنية

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي تبعا للنشاط الفردي وأيضا الجماعي في تقدير الذات البدنية

3- توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين تبعا لجنس الاناث في تقدير الذات البدنية.

4- توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين تبعا لجنس الذكور في تقدير الذات البدنية.

## خلاصة عامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها نرى ان تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط يمتلكون اتجاهات إيجابية نحو تقدير الذات البدنية وهذا ما وافق دراسة كل من ( GREGORY J BOB EK )<sup>1</sup> الى ان تلاميذ المرحلة الثانوية يمتلكون، درجة إيجابية نحو مفهوم الذات والذات البدنية حيث رأى ان في هذه المرحلة يصبح الفرد اكثر تخصيصا وتعريفا لذاته وهذا من خلال ممارسة النشاط البدني ، وهذا ما تؤكدته دراسة fraise - التي هدفت الى فحص العلاقة بين الممارسة الرياضية وتقدير الذات عند التلاميذ في مرحلة المراهقة وقد توصلت الى وجود علاقة طردية بين ممارسة النشاط الرياضي وتقدير الذات. وكذلك ما اكده Taylor-RECHMAN ان المشاركة في النشاطات الرياضية تكون سببا في الرضا عن الذات وتقديرها<sup>2</sup>. من خلال النتائج والدراسات يمكن تفسير هذا الاتجاه الايجابي نحو تقدير الذات البدنية الى ممارسة الانشطة البدنية والرياضية التي تساهم في بناء الشخصية القوية والمتزنة وذلك من خلال التأثير المباشر والمستمر على مختلف ابعادها وعلى الجانب الجسمي , بصفة خاصة والذي يعتبر من اهم ابعاد الشخصية واكثرها بروزا حيث يشير<sup>3</sup> ficher الى ان اتجاهات الفرد نحو ذاته يمثل مؤشرا هاما للجوانب الشخصية اذ ان شعور الفرد بجسمه انه كبير ام صغير قوي ام ضعيف جذاب او غير جذاب قد يفيد كثيرا في التعرف على نمط سلوكه في تجاه الآخرين حيث تظهر قيمة الذات البدنية اليت يقدم الفرد من خلالها وجهة نظر عن جسمه و مظهره وكفاءته وجاذبيته وحالته الصحية .حيث ان الحاجة الى تقدير الذات تظهر بشكل جلى في مرحلة المراهقة حيث ان التغيرات البيولوجية و المورفولوجية للمراهق يترتب عليها تطور في مفهوم ذاته ويصبح مهوسا بتعرف أراء

<sup>1</sup> Gregory, J, Bob EK., Validation of the children and youth physical self-perceptions profile for young children, Psychologies of sport et exercise – 6-25(200565-51-... p:57

<sup>2</sup> / Rechman .e.l.shafer. Dr If you let me play sports. How might sport pratycipation influence the sele- psychology of women quarterly?esteem of adolescent females

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي المرجع السابق ص 132

الأخرين نحوه بشكل عام وجسده في صورته الجديدة بشكل خاص لهذا فلا بد من ممارسة النشاط البدني الرياضي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية من اجل ان يصبح الفرد اكثر تخصيصا وتعريفا لذاته ويدرك قيمته واهميته نحو ذاته ، فتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو يتدرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى احساس الفرد بقيمته وكفاءته ، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو انفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفع ، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو انفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفض . من خلال هذا التحليل ومناقشة النتائج المتوصل اليها نتأكد من صحة الفرضية العامة لهذا البحث والقائمة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني الرياضي على تقدير الذات لدى تلاميذ الطور المتوسط.

## الاقتراحات والتوصيات:

من خلال ما تأكد ان تقدير الذات يتأثر إيجابيا اثناء النشاط البدني والرياضي نوصي بضرورة اجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع خاصة في البيئة المدرسية، حيث ان اثبات العلاقة بين تقدير الذات وممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية يدفع الى اعطاء المزيد من الاعتبار ومنح المزيد من التسهيلات لحصة التربية البدنية والرياضية في مختلف المراحل التعليمية، وايضا التركيز على أهمية تقدير الذات البدنية كعامل للنجاح بالاستعانة بالأخصائي النفساني والتنسيق بينه وبين استاذ التربية البدنية والرياضية ،وعلى استاذ ت.ب.ر. البحث واستعمال اساليب وطرائق تعليمية وتمارين التي تسهم في رفع مستوى تقدير الذات البدنية وهذا من شأنه ان يحفز التلاميذ على الممارسة للنشاط، وايضا تصحيح المفاهيم الخاطئة بالنسبة للإناث حول النشاط البدني والرياضي و توعيتهن واهلهن بأهمية النشاط ومزاولة النشاط الرياضي.

# خاتمة

## خاتمة:

بدأت هذه الدراسة من مشكلة مطروحة ميدانيا تتعلق بأهمية معرفة اتجاهات او مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط ومعرفة الفروق في تقدير الذات البدنية بالنسبة لمتغير الجنس والممارسة في النشاط البدني والرياضي، وبعد تحليل واثراء متغيرات الدراسة نظريا واستخدام اداة جمع البيانات وتطبيقها على عينة الدراسة وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها اعتماد على ما تناولناه من الجانب النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة، توصلنا الى نتائج تبني ما يلي :

لم يكن هناك اثر معنوي في مفهوم الذات العام وبعد إدراك قيمة الذات البدنية والمظهر البدني تبعا لمتغير الجنس، وقد أظهرت النتائج ايضا وجود فروق في مفهوم الذات للقوة البدنية والكفاءة الرياضية و المطاولة لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث ، وبينت النتائج ايضا بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني و الرياضي في بعد مفهوم الذات العام، قيمة الذات البدنية المدركة، مفهوم الذات للكفاءة الرياضية، الذات للتحمل(المطاولة)، مفهوم الذات للكفاءة الرياضية، مفهوم الذات للقوة البدنية ، و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي و ذلك لصالح الممارسات ، .اما بالنسبة لمستوى او اتجاهات تقدير الذات البدنية نرى ان تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط يمتلكون اتجاهات إيجابية نحو تقدير الذات البدنية حيث نفسر ان هذا الاتجاه ابن الحاجة الى تقدير الذات تظهر بشكل جلي في مرحلة المراهقة حيث ان التغيرات البيولوجية والمورفولوجيا للمراهق يترتب عليها تطور في مفهوم ذاته. لهذا فلا بد من ممارسة النشاط البدني الرياضي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية من اجل ان يصبح الفرد أكثر تخصيصا وتعريفا لذاته ويدرك قيمته واهميته نحو ذاته، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون

تقدير الذات لديهم مرتفع، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفض.

قائمة

المصادر والمراجع

## المصادر والمراجع:

### المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم أحمد أبو زيد. سيكولوجية الذات والتوافق، الإسكندرية: دار المعرفة، 1987، ص 68 احمد رضا، " متن اللغة «، مكتبة الحياة بيروت (لبنان)، 1965، ص 87
2. أم كلثوم ادريس، كيف تنمي تقديرك الذاتي، مركز التراث الثقافي المغربي، دار ابن حزم
3. أمجد محمد الطيب. 1999. ص 212
4. برامج التربية البدنية والرياضية بيروت ط 2 ص 115-117
5. برامج التربية البدنية والرياضية: مديرية التعليم كتابة الدولة لتعليم الثانوي والتقني، م وك 84
6. بسطيوسي أحمد بسطيوسي طرق التدريس في مجال التربية البدنية ص 87
7. بطسوسي احمد بسطوسي: طرق التدريس من مجال التربية الرياضية، ص 67
8. تشارلز، أ، بيوكر، أسس التربية البدنية، ترجمة: حسن معوض، كمال صالح عبده، القاهرة، المكتبة الأنجلو مصرية، سنة 1964، ص 161
9. جبريل - الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا. اعداد عبد ربه علي شعبان -2010.
10. الجسماني. 1994 الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا. اعداد عبد ربه علي شعبان -2010.

11. جوزيان د سانت بول، تقدير الذات، الثقة في النفس، باريس، 1999، ص 21 و 23
12. حامد زهران عبد السلام، علم النفس والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 348-349.
13. حشايشي عبد الوهاب يعقوب العيد، جملة الدراسات النفسية والتربوية ص 1-1 - 2010
14. الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا. اعداد عبد ربه علي شعبان -2010.
15. رعدة شريم، سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2009م - 1429هـ، ص 257-258.
16. زهران، 1997. الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا. اعداد عبد ربه علي شعبان -2010.
17. صلاح الدين العمري، علم النفس النمو، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011، ص 187
18. صموئيل مغاريوس، أضواء على المراهق المصري، مكتبة النهضة المصرية دون ذكر الطبعة القاهرة، مصر، 1957، ص 57-61.
19. عبد الحميد الشاذلي، علم النفس، المطبعة الجامعية الازراطية، الطبعة الثانية، الإسكندرية، 2001، ص 245-246
20. عبد الرحمن العيسوي، علم نفس النمو، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1995، ص 42.

21. عبد المنعم الحنفي، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار العودة بيروت (لبنان)، 1978، ص 23.
22. عبيدات محمد (1998) - منهجية البحث العلمي ط1 عمان. دار وائل
23. علاء الدين كفاي، الصحة النفسية، الطبعة الرابعة، القاهرة، دار الطباعة والنشر والتوزيع والاعلان، 1997، ص 176
24. عماد الزغلول، الإحصاء التربوي، ط1، مصر: دار الشروق للنشر والتوزيع، 2005، ص 144
25. غسان صادق/ سامي الصفار: التربية البدنية والرياضية، كتاب منهجي، ص 209
26. غسان محمد الصادق: التربية البدنية والرياضية: كتاب منهجي، ص 160-180
27. فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص 283
28. لحر عبد الحق: رسالة الماجستير: مكانة ودور التربية البدنية والرياضية في الجهاز التربوي الجزائري، ص 22
29. لحر عبد الحق: مكانة ودور التربية البدنية والرياضية في الجهاز التربوي الجزائري، ص 61
30. ليلى عبد العزيز زهران: المناهج والبرامج في التربية الرياضية ص 97
31. ليلى عبد العزيز زهران: المناهج والبرامج في التربية الرياضية ص 155
32. ليلى عبد العزيز زهران: المناهج والبرامج في التربية الرياضية ص 160

33. محمد حامد الافندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، القاهرة، دار الهناء للطباعة والنشر، ب س، ص 3.
34. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 616
35. محمد علي الصايغ مفهوم الذات " دراسة ميدانية مقارنة بين السجناء والاحداث.
36. محمد عوض البسيوني: يسير الشاطئي. النظريات والدوريات وطرق التربية البدنية والرياضية. ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ط1 ص 94
37. محمد نجيب نيني، علم نفس النمو الجزء الأول، دون ذكر دار النشر والطبعة جامعة متتوري قسنطينة، الجزائر، 2005-2006، ص 24
38. محمود عوض بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية ص 193
39. محمود عوض يسوي فيصل ياسين الشاطي نظريات وطرق التربية البدنية د.م.جص 22
40. محمود عوض يسوي فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية د.م.ج ص 22
41. محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1982، ص 164
42. مشروع الميثاق الوطني: الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية سنة 1986
43. مصطفى كامل دراسة لتقدير الذات 1967 ص 32

44. موسى فريد: النسخة الجزائرية لمقياس وصف الذات البدنية، الأكاديمية للدراسات

الاجتماعية والإنسانية، الرقم: 4، جامعة حسبية بن بوعلي، الشلف، 2000م، ص:59

45. ميخائيل إبراهيم أسعد، دار الافاق الجديدة-بيروت ط2. علم النفس اصوله وتطبيقاته

ص302

46. نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل والمراهق، دار الراتب الجامعي، الطبعة الأولى،

بيروت، سنة 2000، ص 235-236-237

47. نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل والمراهق، دار الراتب الجامعي، الطبعة الأولى،

بيروت، 2000، ص239-240

48. نصر حسين عبد الأمير تقدير الذات والأداء المهاري لناشئين والشباب من مجلة

علوم التربية العدد الثالث. المجلد الرابع ص 299

49. يونسى تونسية تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين

والمراهقين المكفوفين. 2012/2011

### المراجع باللغة الأجنبية:

1. Anne, P. Jenny, Z. Monic, C - 2006. General self-concept and life satisfaction for boys with differing levels of Physical coordination : the role of goal orientation and leisure participation, Human movement science 25-2006, pp-839.86
2. Chapman, Paula L. & Mullis, Ann K. (2002), Readdressing gender bias in the Copper Smith Self-esteem Inventory-Short Form. Journal of Genetic Psychology, Vol.163. N4. Florida State University

3. Fox. K. R, Corbin. C, Physical self-perception profile : Développement and preliminary validation, Journal of Sport ET Exercise Psychology, Vol.11, Pp (408-411).
4. Gregory, J, Bob EK,.Validation of the children and youth Physical self-perceptions profile for Young children, Psychologies of sport et exercise - 6-)25(200565-51-.. p:57
5. J. Morino· Eduardo· Cervello: Physical self-perception in Spanish adolescent effects of gender and involent in
6. JEAN Pierre Famose, FLORENCE Guérin, op, cite p : 44
7. Jean Pierre Famose, Florence Guérin. La connaissance de soi en psychologie d'éducation physique ET sportive. Edition Armand Colin, 2004, p.44.
8. Morino. Cervello. Vera. Ruiz. Physical self-perception in Spanish of schoolchildren. Difference by gender sport practice and level of sport involvement.
9. Rechman .e.l.shafer. Dr If you let me Play sports. How might sport pratycipation influence the sele-esteem of adolescent females? Psychology of Women Quarterly
10. Richman, E. L., Staffer, D.R. (2000)."If you let me Play sports": How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females? Psychology of Women Quarterly
11. Salokun, S.O. (1994). Positive change in self-concept as a function of improved performance in sport. Perceptuel and Motor Skills. Institute of Physical Education. Nigeria
12. Titard, S. Le Scanff, C. Ferrand, C. (2002).Concept de soi physique et esteem de soi chez les adolescents à travers la comparaison d'une population sportive GR et non sportive.Université de Lyon1. France

## المجلات والمقالات:

1. تأثير سلوك الأصدقاء على المراهق -مجلة شؤون اسرية العدد-566
2. التوجه التنافسي للاعبين كرة القدم وعلاقته بالسلوك الجازم مجلة علوم التربية الرياضية - العدد الثالث -المجلد الثاني 2009
3. علاء الدين كفاي. تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، دراسة في عملية تقدير الذات، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد التاسع والثلاثون، مجلد9، 8- مجلس النشر العلمي الكويتي، جامعة الكويت، 1989، ص104.
4. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنة والرياضة العدد الحادي عشر 31 ديسمبر 2014
5. مجلة العلوم الحقيقية. دراسات واحصائيات علم النفس -2012
6. مجلة علوم التربية1989
7. مجلة واحة النفس المطمئنة-العدد65
8. مجلة-الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية، العدد 13 2015، ص 71. 79
9. مقال جريدة الرياض 22 يونيو 2008 العدد-14608
10. ممدوحة سلامة. المعاناة الاقتصادية في تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، ك 1، ج3، تصدر عن رابطة الأخصائيين
11. المنتدى العربي لإدارة الموارد البشرية

الأنترنت:

<http://www.oeildesjeunes.org>

# الملاحق

## مقياس تقدير الذات البدنية

التاريخ:.....

الاسم:.....

القسم:.....

نوع النشاط:.....

الجنس:.....

### التعليمات:

يتكون هذا المقياس الخاص بتقدير الذات البدنية من 25 عبارة المطلوب منك وضع علامة (X) في: الخانة التي ترى انها تعبر عن رأيك أجب عن جميع العبارات، وللعلم انه توجد إجابة صحيحة وأخرى خطأ، لذا يرجى تحري الصدق قدر الإمكان.

الإجابة					العبارة	الرقم
دائما	كثيرا	نوعا ما	قليلا	ابدا		
					لدي رأي جيد حول نفسي	1
					عموما، انا راض عن قدراتي البدنية.	2
					لا أستطيع الجري مدة طويلة دون أن أتوقف	3
					أغلب الألعاب الرياضية أجدها سهلة	4
					لا أحب مظهري البدني كثيرا	5
					أعتقد أنني قوي	6
					هناك الكثير من الأشياء أرغب في تغييرها بذاتي	7
					من الناحية البدنية، أنا سعيد بما أستطيع فعله	8
					سأكون جيدا في اختبار للتحمل	9
					أجدني جيدا في جميع الألعاب الرياضية	10
					أستمتع عندما أرى جسمي	11
					سأكون جيدا في اختبار للقوة	12
					كثيرا ما أندم على ما قمت به من أفعال	13

					أنا واثق من قدراتي البدنية (اللياقة)	14
					أعتقد أن بإمكانني الجري لفترة طويلة دون أن أتعب	15
					أستطيع تدبر أمري في جميع الألعاب الرياضية	16
					لا أحد يراني (أو يجدني) جميلا	17
					أنا أول من يعرض خدماته في الوضعيات التي تتطلب القوة	18
					كثيرا ما أخجل من نفسي	19
					عموما، أنا فخور بقدراتي (لياقتي) البدنية	20
					باستطاعتي جري مسافة 5 كلم دون توقف	21
					أتفوق عند ممارسة الألعاب الرياضية	22
					أود (أريد) أن أبقى كما أنا	23
					جسمي يناسبني	24
					أنا لست جيدا في أنشطة التحمل كالجري مثلا	25

