



المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر نظام LMD في

علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



تخصص التربية و الحركة



تأثير ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية اللاصفية على تقدير الذات لدى
تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية اجريت في ثانويات قصر الشلالة ولاية تيارت

تحت اشراف :

اعداد الطلبة:

الدكتور لخضاري
عبد القادر

- مالكي المعتر بالله الجيلالي
- زفاوي ابو بكر الصديق

السنة الجامعية 2015 / 2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر

نتقدم بالشكر الجزيل أولاً وقبل كل

شيء إلى **الله سبحانه** و تعلى على توفيقه لنا لإنهاء عملنا هذا

و إلى أستاذنا و المشرف علينا في هذه المذكرة السيد :

ليخضاري عبد القادر الذي لم يبخل علينا بالنصائح و التوجيه،

كما نقوم بشكر الجزيل إلى كل **أساتذة المعهد** بدون ذكر الأسماء

دون أن ننسى **مدراء و موظفو المؤسسات** التي أجرينا بها بحثنا

و كل من ساهم بإنجاح هذا المجهود الذي كان بمثابة ثمرة جهدنا

طيلة سنوات دراستنا الجامعية.

المعتز بالله

& أبو بكر الصديق



الإهداء :

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على من لا نبي بعده سيد الخلق محمد صلى الله عليه وسلم .

إلى التي تحملت وشقت من أجل أن تراني رجلا أواجه الحياة ، التي أعيش بها أُمي الغالية .

إلى الذي ضحى بالنفس والنفيس من أجل أن يراني رجلا والذي تعهدني طفلا ومازال عاكفا على العطف يرعاني ويرعى مطالبني إلى أحق الناس الإهداء إلى مثلي الأعلى أبي العزيز

إلى إخواني إلى أخواتي ، إلى معلمي و أساتذتي الكرام وإلى كل من ساعدني إلى بلوغ هدفي ،

وفي الأخير أقول مادحا نبي الهدى :

إمدح نبي الهدى يا أيها الرجل واذكر فضائله والدمع منهمل

وصلي دهرًا على المختار مجتهدًا تحت الظلام وداجي الليل منسبل

عسلك تحضى بدار لانفاد لها نعيمها دائم والظل والأكل ،

وأقول :

تواتر الخيرات شرقًا ومغربًا بذكر رسول الله في السر والجهر

فذكرك للمختار فخر ورفعة وذكرك للمختار من أفضل الذكر .

إهداء زقاوي ابوبكر الصديق

الإهداء

قال الله تعالى: [...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و
على والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك
الصالحين]

النمل الآية 19

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع :

إلى النفس الهادئة ، إلى من حملتني وهنا ووضعتني وهنا ، إلى من
غمرتني بحنانها ، إلى التي كانت تنتظر بفارغ الصبر هذه اللحظة ،
إلى من بكيت عليها عيني و أن أكتب هذا الإهداء

إلى " أمي " الطاهرة

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق.

إلى من رباني و منحني الثقة ، إلى قاندي في

درب الحياة " أبي العزيز " حفظه الله و أطال فيعمره .

إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه

إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب

إلى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان

إلى الطلبة و الأساتذة.



قائمة الجداول و الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكل يبين أنماط المراهقين	73
02	جدول يمثل إحتياجات المراهقين	82
03	شكل يبين الأنماط الأربعة لتقدير الذات بارتباطه بتقدير الآخرين	95
04	جدول يبين صدق و ثبات مقياس تقدير الذات	96
05	جدول يبين حساب تحليل التباين أحادي الإتجاه ANOVA بين ثلاث مجموعات	100
06	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 01 من مقياس أنماط تقدير الذات	105
02	شكل يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 01 من مقياس أنماط تقدير الذات.	105
07	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 02 من مقياس أنماط تقدير الذات	106
03	شكل يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 02 من مقياس أنماط تقدير الذات.	106
08	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 03 من مقياس أنماط تقدير الذات	107
04	شكل يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 03 من مقياس أنماط تقدير الذات.	107
09	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 04 من مقياس أنماط تقدير الذات	108
05	شكل يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 04 من مقياس أنماط تقدير الذات.	108
10	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 05 من مقياس أنماط تقدير الذات	109
06	شكل يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 05 من مقياس أنماط تقدير الذات.	109
11	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 06 من مقياس أنماط تقدير الذات	110

قائمة الجداول و الأشكال

110	شكل يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 06 من مقياس أنماط تقدير الذات.	07
111	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 07 من مقياس أنماط تقدير الذات	12
111	شكل يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 07 من مقياس أنماط تقدير الذات.	08
112	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 08 من مقياس أنماط تقدير الذات	13
112	شكل يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 08 من مقياس أنماط تقدير الذات.	09
113	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 09 من مقياس أنماط تقدير الذات	14
113	شكل يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 09 من مقياس أنماط تقدير الذات.	10
114	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 10 من مقياس أنماط تقدير الذات	15
114	شكل يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 10 من مقياس أنماط تقدير الذات.	11
115	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 11 من مقياس أنماط تقدير الذات	16
115	شكل يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 11 من مقياس أنماط تقدير الذات.	12
116	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 12 من مقياس أنماط تقدير الذات	17
116	شكل يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 12 من مقياس أنماط تقدير الذات.	13
117	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 13 من مقياس أنماط تقدير الذات	18
117	يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 13 من مقياس أنماط تقدير الذات.	14

قائمة الجداول و الأشكال

118	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 14 من مقياس أنماط تقدير الذات	19
118	شكل يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 14 من مقياس أنماط تقدير الذات.	15
119	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 15 من مقياس أنماط تقدير الذات	20
119	شكل يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 15 من مقياس أنماط تقدير الذات.	16
120	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 16 من مقياس أنماط تقدير الذات	21
120	شكل يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 16 من مقياس أنماط تقدير الذات.	17
121	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 17 من مقياس أنماط تقدير الذات	22
121	شكل يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 17 من مقياس أنماط تقدير الذات.	18
122	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 18 من مقياس أنماط تقدير الذات	23
122	شكل يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 18 من مقياس أنماط تقدير الذات.	19
123	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 19 من مقياس أنماط تقدير الذات	24
123	شكل يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 19 من مقياس أنماط تقدير الذات.	20
124	الجدول يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 20 من مقياس أنماط تقدير الذات	25
124	شكل يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 20 من مقياس أنماط تقدير الذات.	21
125	جدول يبين قيمة إختبار T للفروق بين الممارسين وغير الممارسين في تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.	26

قائمة الجداول و الأشكال

126	شكل يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية في تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية	22
127	جدول يبين قيمة إختبار T للفروق بين الجنسين في تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية	27
127	شكل يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية في تقدير الذات لمتغير الجنس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية	23
121	جدول يبين قيمة إختبار F لتحليل التباين للفروق حسب متغير نوع الممارسة الرياضية (فردية، جماعية) في تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية	28
121	شكل يبين الفروق حسب متغير نوع الممارسة الرياضية (فردية، جماعية) في تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية	24
129	جدول يبين قيمة F لتحليل التباين للفروق حسب حجم الممارسة الرياضية (مرة، مرتان، ثلاث مرات) في تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية	29
129	شكل يبين الفروق حسب متغير حجم الممارسة الرياضية (مرة، مرتان، ثلاث مرات) في تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية	25
132	جدول يبين قيمة T لمجموع الممارسين للأنشطة الصفية و اللاصفية في تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية	30
132	شكل يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموع الممارسين للأنشطة الصفية و اللاصفية في تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.	26

ملخص الدراسة بالعربية

تأثير ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تشكل ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية المتنافس الوحيد للفرد من أجل التعبير عن رغباته و ميولاته بواسطة الإدلاء بسلوكات لتحقيق ذلك، إلا أنه إرتبطت هذه الممارسة بالجانب النفسي للممارس، فنجد من خلال ذلك محاولته عن طريق الممارسة إكتساب تقدير ذات عالي، و منه مهدف الدراسة إلى تحديد تأثير الانشطة البدنية و الرياضية على تقدير الذات لدى المراهق في المرحلة الثانوية.

تضمنت الدراسة مشكلات البحث: هل هناك اختلاف بين الجنسين في تقدير الذات يعزى لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟ و هل لنوع و حجم الممارسة الرياضية تأثير على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟ و هل هناك تأثير لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية اللاصفية على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟ كما شملت الدراسة عدة فرضيات نذكرها كالآتي: هناك اختلاف بين الجنسين في تقدير الذات يعزى لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، و لنوع و حجم الممارسة الرياضية تأثير على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، و هناك تأثير لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية اللاصفية على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. واتبعنا المنهج الوصفي في الدراسة حيث قدر مجتمع البحث بـ 1011 تلميذ و تلميذة، وقدرت عينة البحث بـ 115 تلميذ ممارس وغير ممارس للأنشطة البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية، حيث إعتمدنا في دراستنا على مقياس أنماط تقدير الذات للدكتور محمد حسن علاوي، وأسفرت النتائج على عدم وجود تأثير لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على تقدير الذات، وليس هناك إختلاف بين الجنسين يعزى لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وأنه يوجد تأثير لنوع و حجم الممارسة الرياضية على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، و أن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية خارج المؤسسة لا تؤثر على تقدير الذات لدى المراهق في المرحلة الثانوية.

Abstract English

The impact of physical activity and sports on the self-esteem of secondary school pupils.

The practice of physical activities and sports the only outlet to the individual in order to express his desires and inclinations by making Bslovak to achieve this, but it is associated with the practice side psychological practitioner, Vnagdmn through it trying through practice gain estimate with high, and it study aims to determine the effect of physical and sporting activities on the self-esteem of adolescents in secondary school.

The study included research problems: Is there a difference between the sexes in self-esteem due to the practice of physical activities and sports for secondary school pupils? Is the type and size of practice sports impact on the self-esteem of high school students? And Is there an effect of physical activity and sports extracurricular on the self-esteem of pupils secondary? Also included in the study are several hypotheses mention as follows: there is a difference between the sexes in self-esteem due to the practice of physical activities and sports with pupils secondary school, and the type and size of practice sports effect on the self-esteem of high school students, and there is the effect of physical activity and extra-curricular sports on the self-esteem of secondary school pupils. And Follow the descriptive approach in the study where much research community by 1011 pupils and pupil, and estimated sample of 115 students practitioner and non-practitioner Loncth physical and sports in high school, where we have adopted in our study on a scale patterns of self-esteem, Dr. Mohammad Hassan Allawi, and the results revealed a lack of having the effect of physical activity and sports on self-esteem, and there is no difference between the sexes is due to the

Abstract English

practice of physical activities and sports with pupils secondary school, and it is no impact on the type and size of practice sports on the self-esteem of students of secondary school, and that the practice of physical activities and sports outside the organization do not affect the self-esteem of adolescents in secondary school.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل التمهيدي

مدخل الى البحث

الفصل الأول:

النشاط البدني الرياضي

الفصل الثاني

تقدير الذات

الفصل الثالث

المراهقة

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

الفصل الثاني

تحليل و مناقشة النتائج

مقدمة:

لقد إرتبط الإنسان بالتربية عبر مختلف الحضارات، مم جعل له علاقة دائمة بها، وجعلته في تفكير دائم يصل بها إلى أرقى المستويات، و في عصرنا هذا إزدادت وتعددت مطالب الإنسان هذا ما زاد من حاجته للتربية، ويعتبر النشاط البدني و الرياضي احد صور التربية باعتباره مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع العصري، فهو وسيلة لتحقيق اهدافه التي في مقدمتها إعداد الفرد إعداداً صحيحاً، ليصبح راشداً و قادراً على مواجهة الصعوبات خلال حياته اليومية.

كما يعد النشاط البدني و الرياضي بالنسبة للأفراد عامل أساسي يساعد على كسب الثقة بالنفس في أداء الواجب و يقدم لكل واحد الوسائل الضرورية لتطوير نوعية الحياة و إنفتاح الشخصية، وأيضاً الإندماج في الوسط الإجتماعي، كما يساعد على مقاومة ضغوطات الحياة العصرية، ويعد كتكملة للتعليم الذهني بمختلف ميادين الحياة و على كل المستويات، بالإضافة إلى أنه جزء من ثقافة كل أمة، و أن نسبة مشاركة الأطوار البشرية، فممارسة الرياضة تختلف من بلد لآخر، و هذا نظرا للتغيير الحاصل في المجتمعات البشرية من جميع النواحي الإقتصادية و الإجتماعية و الثقافية.

يعتبر النشاط البدني الرياضي من أهم الوسائل التربوية التي تتضمن دراسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه حيث انه يساهم في الارتقاء بكفاءة الرياضي الصحية ، الحركية و النفسية كما انه يتضمن صراعا يتناسب مع الغير أو الذات فقد كان رسولنا الكريم قد حث على ضرورة تعلم الصغار السباحة و الرماية و ركوب الخيل فهل هناك أكثر من شهادة رسول الله صلى الله عليه وسلم ، حيث يعمل النشاط البدني الرياضي على تزويد الفرد بمختلف المهارات و الخبرات الواسعة التي يمكنه من ضبط نفسه و التكيف مع المجتمع و تعمل ايضا على تطوير القيم الأساسية التي تفيد الأمة كالحرية، روح المسؤولية و بذل الجهد. (سهير كامل احمد ، 1999)

و يعتبر تقدير الذات متغيرا هاما من متغيرات الشخصية حيث يعتبر من أهم المفاهيم إثارة في دراسة الشخصية حيث لجاء إليه الكثير من الباحثين في دراستهم لسلوك الإنسان و هذا يعود إلى الدور المحوري الذي يلعبه تقدير الذات في تشكيل الافراد و إبراز سماهم . (حامد عبد السلام زهران ، 1972)

يحتاج الفرد إلى تقدير ذات إيجابي لكي ينجح في الحياة، إن صورتنا عن أنفسنا تسهم بشكل فعال في نجاحنا، لأن أي خلل في هذه الصورة يدفعنا لسوء تقدير إمكانياتنا و مستقبلنا وطموحاتنا، مما يعرقل قدراتنا على تحقيق الأفضل. (Branden, 2003, p203)

و يساهم تقدير الذات العام الجيد في الإحساس بالفعالية، الإعتقاد أن الفرد يستطيع أن ينتج عمله، وهو هام في نجاح العمل، كما يساهم في نمو هوية الذات ووجهات النظر المختلفة للأشخاص عن أنفسهم يشمل الشخصية و الأدوار و العلاقات و الخصائص الجسمية.

و يعتبر المراهق المتمدرس عينة من الشريحة الشبابية قد يتعرض إلى صراعات نفسية و خبرات قاسية يعود أصلها إلى التناقضات التي يعيشها خلال هذه المرحلة أي مرحلة المراهقة فهذه الصراعات قد تنتهي بأمراض نفسية و سلوكيات منحرفة.

فزيادة عن وظيفة التعليم و اكتساب المعارف التي تقدمها المدرسة له فإنها تلعب دورا كبيرا في النمو النفسي ، الاجتماعي و المهني من خلال ممارسة النشاط البدني داخل وخارج المدرسة .

فالنشاط البدني الرياضي يشمل مرافق الاندماج العقلي داخل المجتمع عن طريق احتكاك المراهق مع زملائه و اساتذته عبر مختلف النشاطات الرياضية من اجل تطوير قدراته الذهنية من جهة و من جهة أخرى تكوين شخصيته عبر المسؤوليات التي يؤديها أثناء المشاركة في تسيير حصة التدريب و هذا يدفعه إلى احترام ذاته و تقديرها إلى جانب اكتساب الثقة بالنفس و من ثمة تأكيد ذاته حتى يستطيع التكيف مع جنسه و الجنس الآخر . (عبد الفتاح دويدار ، 1972)

ولهذا إرتأينا أن نقوم بدراسة هذا الموضوع و معرفة ما إن كان لتقدير الذات يتأثر بمتغير الممارسة للأنشطة البدنية و الرياضية، و متغير الجنس و متغير حجم ونوع الممارسة الرياضية، وممارسة النشاط اللاصفي.

مقدمة البحث

و في دراستنا لهذا الموضوع فقد تم تقسيم البحث إلى: الجانب التمهيدي، بدأناه بإشكالية لها خلفيات مسبقة، واتبعناها بفرضية عامة و فرضيات جزئية، و بعد ذلك الجانب النظري: تناولنا فيه ثلاثة فصول، الفصل الأول النشاط البدني و الرياضي، و الفصل الثاني تقدير الذات و ختمنا الجانب النظري بفصل ثالث و هو المراهقة؛ أما الجانب التطبيقي: تناولنا فيه فصلين: الفصل الأول منهجية البحث، أما الفصل الثاني فتناولنا فيه عرض و تحليل ومناقشة النتائج، يليه الإستنتاج العام، و في الأخير تليهم خاتمة ، يليها الإقتراحات و التوصيات، ثم المصادر و المراجع.

1- الإشكالية:

يشكل النشاط البدني و الرياضي باعتباره نشاطاً انسانياً، جزءاً متكاملًا من التربية العامة يستطيع الفرد من خلاله التحكم في جسمه ووسطه الداخلي او حتى الوسط الاجتماعي، وبفضله ينمي قدراته الحركية، فهو ميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية، النفسية، الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني و الرياضي الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام، وهو يقوم على اساس تعمل كمقومات له، لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين خاصة العلمية منها وعليه فهو علم مرتبط ارتباطاً وثيقاً بمختلف العلوم كالفيزيولوجيا، علم التشريح، علم الحركة، علم الاجتماع، و علم النفس.

يسعى النشاط البدني و الرياضي الى تحقيق أبعاد نفسية و اجتماعية وحركية، ومن خلال هذه الأبعاد نجد البعد النفسي والمتضمن مفهوم اساسي وهو تقدير الذات.(زينب شقير، 2002، ص1)

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

فالذات عند "Margaret Meed" "مارجريت ميد ظاهرة اجتماعية ونتاج اجتماعي، وترى "ميد" أنه يمكن أن تنشأ عدة ذوات تمثل كل منها مجموعة من الإستجابات مستقلة بدرجة أو بأخرى، ومكتسبة من مختلف الجهات الاجتماعية، فقد تنمو لدى الشخص مثلاً (ذات عالية) تمثل الإتجاهات التي تعبر عن العائلة وذات أكاديمية تمثل الإتجاهات المعبرة عن المستوى العلمي. وذوات أخرى كثيرة بحسب أوجه النشاط الذي يقوم به الشخص.
المغريسة: 1999، ص1)

فقد توصل "هورتيز" إلى أن الفرد الذي يدرك أنه غير متقبل من الجماعة الاجتماعية التي ينتمي إليها يقدر نفسه تقديراً منخفضاً. (الأنصاريسامية لطفي، 1989، ص185).

وقد حصلت العديد من الدراسات إلى وجود آثار متبادلة بين تقدير الذات وبعض النواحي المهارية حيث استنتج الباحثون الى أن النشاط البدني والرياضي يعطي فرص كثيرة للإرتقاء بتقدير الذات و أشارت الدراسات التي قام (روكتور و روجرز) إلى أن مستوى تقدير الذات يساهم في خفض معدلات ضربات القلب في مواقف التوتر و بالتالي

(ماكولي) إلى أن تقدير

(مجلة الدراسات " 2004 122)

بتقدير الذات، وذلك من خلال التغييرات

التي تحدث في هذه المرحلة من تغييرات فسيولوجية وانفعالية ونفسية وإجتماعية.

فيها إلى مشاكل نفسية

التي

تغيرات، تطراً في هذه هذه في
لإستقبالها ونجده

يخطون

في

للتغيرات التي

إلى ويحاول التأكيد

إلى إتخاذ

غير

جماعة التي يجد

إلى

البدني

في

في مختلف

هذه المادة في

غير

في الأسبوع

البدني

الرياضة في

أهمية

نحاول

... الخ

كره

لتي

"

"

"

الذي يتخذه

بحيث يعتبر

(محمد حسن علاوي، 2000 186).

الفصل التمهيدي الإطار العام للدراسة

يتجلى ذلك من خلال ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية بمختلف أشكالها
البحث الحالي و المتمثل في تأثير ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على تقدير الذات لدى
ضوء ما سبق يمكن صياغة التساؤل التالي:

- هل لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية تأثير على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
1-1 التساؤلات الفرعية:

- هل هناك اختلاف بين الجنسين في تقدير الذات يعزى لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضي

- الممارسة الرياضية تأثير على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

- هل هناك تأثير لممارسة

2- الفرضيات:

1-2 الفرضية العامة:

- لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية تأثير على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- هناك اختلاف بين الجنسين في تقدير الذات يعزى لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة

- الممارسة الرياضية تأثير على

- هناك تأثير

3- أهداف البحث:

1-3 أهداف ذاتية:

- إعطاء صورة واضحة لتأثير النشاط الرياضي على الجانب النفسي للمراهق .

- إحياء الرغبة وتقوية الإرادة لدى المراهق لممارسة النشاط البدني لما له من أهمية رفعمستوى تقدير الذات.

- محاولتنا التعرف أكثر على مرحلة المراهقة، خاصة لمعرفة كيفية التعامل مع هذه الفئة إذا كنا أساتذة في الطور

3-2 أهداف علمية:

- معالجة هذه المشكلة أي تأثير النشاط البدني الرياضي على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- كشف الغموض و الملاحظات التي تقع في هذا الموضوع(تأثير ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على تقدير
- .(

4- أهمية البحث:

- تحاول الدراسة تقدير معلومات الأساسية عن تأثير ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في تقدير الذات لتلاميذ
- تزيد هذه الدراسة أهمية إلا إذا عرفنا أن جداً بالنسبة لتقدمهم في

5- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

أ)النشاط البدني و الرياضي:(غازي العنزي،2008)

النشاط البدني هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشأ تربية متزنة ومتكاملة من جميع النواحي: و البدنية و العقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يساهم بتحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام، وينطلق من الأسس

التعريف الإجرائي:

المردود العائد يتضمن أفراد أو فرق تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية و الخطط، و المقصود بالنشاط البدني في الدراسة الحالية هو النشاط الممارس في الثانوي

(ب) تقدير الذات (SELF-ESTEEM): وليام جيمس في كتابه "أسس علم النفس" (1980)

"

"

يعرف على أنه ميل الفرد لامتلاك قدر كبير من الثقة بالنفس و الثقة في قدراته و شعوره بأنه كائن إنساني مفيد و اعتزازه بنفسه و بأنه محبوب من طرف الآخرين، و عليه درجة كبير من الكفاءة. (هشام عبد الرحمان الخولي ، 2007 ، 54).

التعريف الإجرائي: الفرد العام لذاته فيما يتعلق بأهميتها و قيمتها ويشير التقدير الإيجابي للذات

على أنه شخص ذو قيمة جديرة بإحترام و تقدير

الآخرين، أما التقدير السلبي فيشير إلى عدم قبول الفرد لنفسه وتقليله من شأنها وشعوره بالنقص عند مقارنة نفسه بالآخرين وغالبا ما يرى الفرد نفسه في هذه الحالة على أنه ليس له قيمة أو أهمية، و المقصود من تقدير الذات في الدراسة

(ج) المراهقة:

"البهي فؤاد السيد" على اها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج.

(1975)

"مصطفى فهمي" فيرى أن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني: "ADOLESCÈRRÈ"

GROW UP ومعناها التدرج نحو النضج الجنسي والبدني والعقلي والانفعالي. (صالح العبودي، مذكرة ليسانس، 1989).

التعريف الإجرائي: هي عملية الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، وتتميز باكها فترة بالغة التعقيد كما تعتبر

من المراحل الحساسة في حياة الفرد لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية وفيزيولوجية

تؤثر بصورة بالغة على الفرد في المراحل اللاحقة من عمره.

6- الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة من أهم المحاور التي يجب على الباحث التطرق إليها حيث يشري من خلالها ببحثه و يزيد من قوته " محمد حسن علاوي " " ان الفائدة من التطرق إلى الدراسات السابقة انها تدل الباحث على المشكلات التي تمت معالجتها من قبل و التي لازالت في حاجة إلى الدراسة فعلى هذا الأساس عملنا على جمع بعض الدراسات السابقة في إنجاز هذا البحث على نحو أفضل حيث تناولنا بعض الدراسات التي أجريت على البيئة العربية والأجنبية التي لها علاقة بموضوعنا. (محمد التومي الشيباني 1973)

دراسة "حامد عبد السلام زهران" عام 1977:

" "

220مراهق و مراهقة من الانجليز و استخدام عددا كبير من مقاييس مفهوم الذات و قد اثبت زهران في هذه الدراسة " بان مفهوم الذات يرتبط ايجابيا بالتوافق النفسي كما أكدت هذه الد الذات وفهمها يعتبران بعدا هاما في عملية التوافق الشخصي و أوضحت أن مفهوم الذات هو محصلة تأثير العوامل

دراسة "جابر عبد الحميد جابر" عام 1979:

" "

مفهوم الذات للكبار وقائمة للتفضيل الشخصي ، واختبار التوافق للطلبة و تبين من النتائج التي توصل إليها أن هناك

شلي، 1999)

دراسة "تريزا جوردان" "Theresa Jordan" عام 1981:

" "

الهدف من الدراسة البحث في الإسهامات المشتركة لمفهوم الذات الشامل ومفهوم الذات الأكاديمي قد بينت

أن مفهوم الذات الشامل لم يفسر التباين بين الطلاب في التحصيل الأكاديمي. (محمد التومي الشيباني، 1973)

دراسة محمد يحيوي، رسالة ماجستير، 2001، جامعة الجزائر:

الأخير	التربية	في
50	320	
أخرى يمثلون المحيط المهني لأستاذ التربية البدنية، حيث طبق مقياس روزمبورغ	التربية	ماسلو
في بحثه إلى	التربية	

دراسة غزالي عبد القادر 2009، رسالة ماجستير بالشلف،

مذكرة تحت عنوان علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم و أثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين بالشلف ()

مهدف الدراسة الى كشف عن أهمية ممارسة النشاط البدني و الرياضي، و التعرف على ما إذا كان هناك فروق في تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي، التعرف على الفروق في مستوى تقدير الذات و صورة الجسم بين الطلاب و الطالبات، التوصل إلى بعض الإقتراحات و التوصيات و تضمنت الدراسة : تأثير مستوى تقدير الذات عند الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي.

ماعميين ايجابيا نتيجة لممارسة النشاط البدني و الرياضي

تقدير الذات و صورة الجسم عند الطلبة الممارسين للنشاط البدني و الرياضي، ولا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى تقدير الذات و صورة الجسم بين الطلبة و الطالبات الممارسين للنشاط البدني (متغير الجنس)

ة من معهدين مختلفين في جامعة حسينية بن بوعلي بالشلف بمختلف 204

15

120

التربية البدنية من كل مستوى و 15 طالب و طالبة من كلية الأدب العربي، واستعملت في الأداة مقياس الذات ا

() ، كما أسفرت النتائج أنه توجد علاقة بين تقدير الذات وممارسة النشاط البدني الرياضي. لدى الطلبة و الطالبات الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني

دراسة الدكتور موسى فريد، 2010.

الدراسة إلى دراسة التفاعل بين مفهوم الذات البدني للرياضيين و نوع الرياضة الممارسة، إضافة إلى دراسة التفاعل بين مفهوم الذات البدني و مختلف التخصصات الرياضية

202

PSDQ

21,6

على تكوين الذات البدني وذلك من خلال التأثير على مختلف أبعاده الفرعية، إنطلاقاً من الأهمية التي يمنحها كل تخصص لمختلف الأبعاد البدنية وذلك عن طريق التفاعل النفسي الإجتماعي للفرد مع هذه الرياضة الممارسة.

دراسة كوديل مصطفى، مذكرة ماستر، 2011 بالشلف:

تحت عنوان علاقة النشاط البدني والرياضي بتقدير الذات وتأثيرها على السلوك العدواني، وتهدف الدراسة إلى الكشف على أهمية النشاط البدني والرياضي، وكانت فرضيات البحث كالتالي: - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي. - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني، واتباع المنهج الوصفي 120 100 20 غير ممارس، حيث استعمل كل من مقياس تقدير الذات، و مقياس السلوك العدواني.

: تأثير النشاط البدني والرياضي على تقدير الذات، وعلى السلوك العدواني، كما توجد علاقة

و السلوك العدواني.

7- نقد الدراسات السابقة:

بالمغيرات الأخرى، إذ أن الدراسة الحالية تناولت تأثير ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على تقدير الذات

في نتائج الدراسات السابقة يعزى نوع وطبيعة الأدوات المست و عدد وحجم الفقرات التي تتضمنها العينة وطبيعة المجتمع وكذا البحث و البيئة الإجتماعية و الوسائل الإحصائية التي يقرها الباحثون حسب قناعتهم و على وفق الأهداف التي يسعون لتحقيقها من خلال دراستهم لبعض العوامل الأخرى التي تفرضها متطلبات البحث العلمي فضلا عن الفارق الثقافي و العوامل الإجتماعية و الإقتصادية التي يمكن ان تتأثر بها النتائج.

وجود تشابه بين البحث الحالي و بين الدراسات السابقة من حيث الأدوات، أو المنهج المتبع، أو الإجراءات

تمهيد:

يقصد بالنشاط البدني الرياضي اجمال الحركي و الإجمالي لحركة الإنسان، وهو يعتبر شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الفرد والتي يستخدم فيها بدنه و احاسيسه و انفعالاته بشكل عام.

و النشاط البدني بنظمه وقواعده السليمة وألوانه المتعددة يعتبر ميدان هام من ميادين التربية البدنية والرياضية، وعنصر قوي في الفرد الصالح و المتكامل من جميع النواحي بدنيا، عقليا، و نفسيا وهذا بتزويده بخبرات و مهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادر على تشكيل حياته وتعيينه على مسابرة تطورا .

ولم يعد للتشكيك في ميدان إسهام الأنشطة البدنية و الرياضية المختلفة و متعددة الجوانب في تحقيق الراحة النفسية لدى الأشخاص و خاصة المراهقين و هذا ما نحاول التطرق في هذا الفصل بتوضيح العلاقة الموجودة بين ممارسة النشاط البدني و الرياضي و تأثيره على المراهقين، ومساعدتهم على تكوين شخصية سوية من جميع النواحي إلى النشاط البدني بصفة عامة، وبما فيه من تعاريف، ولحة تاريخية حول النشاط البدني، خصائص النشاط البدني الرياضي و أهميته، فلسفة النشاط البدني و الرياضي، أهدافه، وأقسامه، ودوافعه، وفوائده، و أسسه، وفي الأخير نتناول الأخير نتناول التغذية الخاصة به.

1- تعريف النشاط و النشاط البدني الرياضي:

تعريف النشاط:

(أمين أنور حولي، 1996، 32)

تعريف النشاط البدني و الرياضي:

يعتبر النشاط البدني و الرياضي من أرقى الأشكال الرياضية، و إحدى اتجاهات ال

(أمين أنور حولي)

من أجل قياس القدرات، وضمان أقصى تحديد لها من جهة.

اما من جهة اخرى، فإن النشاط البدني و الرياضي اصبح عنصرا من عناصر التضامن بين المجتمعات الرياضية و فرصة لشباب العالم أجمع ليتعارفوا على بعضهم البعض خدمة للمجتمع، بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق

، وفي بعض الأحيان التقدم المهني. (علي يحي المنصور، 1971، 290)

في تعريف آخر فإن النشاط البدني و الرياضي يتميز بحدوثه في وسط جمهور غفير

يحدث في كثير من فروع الحياة، و يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمعه،

الاستراحة (1986، 14-

(15)

فالنشاط البدني و الرياضي يعتبر عاملا أساسيا في إعداد الفرد للدخول للحياة العملية.

لمحة تاريخية حول النشاطات البدنية عبر العصور القديمة:

كان النشاط البدني مفهومه و دوره الخاص عبر المراحل التاريخية المتعددة، حسب الظروف المحيطة بكل منها.

ففي العصر القديم استخدم الإنسان الحجارة و الخشب في

الأنشطة البدنية بشكل إجباري في حياته المليئة بالخوف و الترحال.

الفصل الأول : النشاط البدني و الرياضي

في بلاد الرافدين في فترة بين 2350-2900 الناس بالعديد من الأنشطة الرياضية، والتي كانت قوية و صلبة تستطيع حمل الأسلحة الثقيلة المصنوعة من حجر في صورة

وفي زما بالنشاط البدني و الرياضي للعمل على الفرد لأغراض العسكرية، البيئية و الدينية، ولم يكن لديهم غرض ترويحي في تلك الفترة، وكذلك الأمر عند البابليين في (ساري أحمد حمدان و نورما عبد الرزاق سليم، 2001، 29)

وعن فراغنة مصر باجسامهم وصلابتها وقوتها، فكان النشاط البدني اساسا من الاسس التي تعتمد في تولي الحكم، وكان الأمر يتطلب أن يقطع الحاكم في يوم تنصيبه شوطا من الجري أسموه " " " " (98 1999)

وفي الحضارة الإغريقية في اليونان(1200 .) بالنشاط البدني كبيرا، ففي إسبرطة سيطر الطابع ، وأصبح الهدف إعداد مواطن قوي و شجاع، ومطيع لرؤسائه، وإعداد أمهات قويات حيث كانوا يتركون الأطفال الضعاف يموتون على جبل "تاديجنس".

أما في أثينا، فمارسوا النشاط البدني كوسيلة لتحقيق أهدافهم العسكرية و الترويحية و هوميروس الكثير من الفنون الرياضية في ذلك العصر، ذلك ان اجتمه (ساري أحمد حمدان و نورما عبد الرزاق سليم، 2001، 30)

في لإضعاف الوعي الصحي و البدني، فكانت نظرهم إلى الامور العكسية على اكا اعمال الشيطان، حتى تغير التفكير الصيني التقليدي مرحلة شودينا شتي(1122-249 .) (ساري أحمد حمدان و نورما عبد الرزاق سليم، 2001، 31)

أما العرب قبل الإسلام فقد اهتموا بالنشاط البدني والرياضي، لإعداد الشباب إعدادا بدنيا ليصبحوا مقاتلين أشداء، وقد برزوا في فنون الفروسية و الرماية.

و في العصور الوسطى كانت الكنيسة هي المسيطرة، ودعت إلى إهمال شؤون الجسم و نصرف الناس إلى العبادة، وترك الممارسة الرياضية باستثناء بعض النبلاء ولاشراف الدين اهتموا بها لإعداد كالفرسان.

1-2 النشاطات البدنية في العصر الحديث:

نية في العصر الحديث تقدما حديثا وسريعا نتيجة أحداث معينة مثل:
الألمانية في التمرينات الاعتراف بأهمية تدريب الطفل كله، وانتشار معاهد المعلمين، وازدهار الألعاب التنافسية في الكليات مع محاولة المدارس و الثانويات تقليد هذه المعاهد العليا.

أنواع النشاط البدني:

يمكن تقسيمها إلى ثلاثة أنواع:

1-3 النشاط البدني الرياضي الترويحي:

1-1-3 مفهوم الترويحي:

الترويحي حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد في المجتمع في الحياة، ويتصف بمشاعر إيجابية كالإجادة القبول و النجاح، البهجة و قيمة الذات و هو يدعم بذلك الصورة الإيجابية لذات الفرد كما أنه يستجيب للغيرة الجمالية و يتخذ الترويحي أنشطة مستقلة لوقت الفراغ تكون مقبولة . (أمين أنور الخولي، 1990 43)

1-3-2 مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي:

تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويحي، ولقد ولدت وترعرعت في كنف الترويحي، ولعل الترويحي ارتباطا بالرياضة، وربما أقدم من نظام التربية باتصاله بالرياضة، فطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية و نشاط ترويحي في وقت فراغه، يعتقد رائد الترويحي "بايتيل" ان مؤسسات الترويحي و أنشطة الفراغ في المجتمع الافراد و المجتمعات في المختلفة كالسن، الميول و بينهما، وبالتالي يرتبط المجتمع بشبكة من الإهتمامات الأسرة فيما يتبع قدر كبيرا من التماسك و التفاه . (أمين أنور الخولي، 1990 43)

3-2 النشاط البدني التنافسي:

يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا وعريضا في الأوساط الرياضية، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من

شر في سبيل شيء

الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه، إلا أنه يحزر بعض الأهداف إذا كافح و بذل مجهودا.

وعموما فإن الناس الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي، فهم يخوضون مفهوم التنافس الذي يحتوي على كثيرا ما يعتمد الناس إلى إخفائها، وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة، لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر بل تبرزها وتظهرها في إطارها وتعتبر مفهوم المنافسة أكثر ارتباطا بالنشاط البدني و الرياضي مع غيره من سائر أشكال النشاط البدني، كالترويح واللعب...

كاحترام قوانين اللعب و قواعد التنافس (أمين أنور الخولي، 1996 194)

في حين انه بالرغم من النقد الذي وجه للمنافسة، إلا انها تبقى جوهر المنافسة، حيث يجب أن تحاط

3-3 النشاط البدني النفعي:

و هو معظم الأنشطة التي تعود بالفائدة على الفرد كالممارسة من الناحية النفسية و البدنية و الإجتماعية و الصحية، مع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي و النشاط التنافسي، إلا أنه هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية ومن أهمها:

التمرينات الصباحية لاهما لا محتاج إلى مساحات كبيرة أو وقت طويل لإجرائها و التمرينات العلاجية التي تقدم في

أو الشركات التي تخصص لعمال الوحدات الإنتاجية أو القوات المسلحة أو الشرطة، و يهدف هذا النشاط إلى تحقيق

(أمين أنور الخولي، 1996 192-193)

:

3-4 النشاط البدني التربوي:

النشاط المفضل لديه وتطبيق المهارات التي تتصل إتصالاً وثيقاً بالدروس التي تمثل القاعدة و التي يبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي يختلف هذا الأخير من مدرسة لأخرى وذلك لأنه يخضع للإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة ويحتوي على كل الأنشطة المتوفرة في المدرسة الفردية منها أو الجماعية ويتم عادة في أوقات الراحة الداخلية والقصيرة في اليوم الدراسي تازين والذين يجدون فرصة جيدة لتعلم إدارة النشاط الرياضي، وكذلك التحكيم

النشاط الرياضي الداخلي للمدرسة طبقاً للخطة التي يصنعها المدرس سواء كانت مبارياً . (محمد حسن علاوي، 1986، 78)

4 - خصائص النشاط البدني و الرياضي و أهميته:

4-1 خصائص النشاط البدني و الرياضي:

: أن نعتبره نشاطاً بدنياً رياضياً.

يجب أن يتوفر في النشاط البدني الرياضي مجموعة من المكونات منها:

الفترة: هي كمية الوقت الذي تستغرقه المشاركة في حصة النشاط البدني الرياضي.

:

: هي عدد حصص النشاط البدني و الرياضي خلال فترة محددة.

- ارس للنشاط البدني و الرياضي على مسابقة فيها الفوز أو الهزيمة، وفيها النجاح أو الفشل على غرار باقي النشاطات الرياضية الأخرى ويساعد ذلك في الإدماج و التكيف في محيطه، و تكوين علاقات مع مجتمعه. (كمال درويش و أمين أور الخولي، 1990، 44)

- يتم النشاط البدني و الرياضي في أكمل صورة أثناء التدريب و التنافس.

- ارتباط النشاط البدني و الرياضي بعدة مؤشرات يذكرها ماتفييف Matveyev. (أمين أنور الخولي، 1990، 45)

المستوى الثقافي للأفر .

4 - 2 أهمية النشاط البدني و الرياضي:

كان النشاط البدني و الرياضي و لا يزال جزءا لا يتجزأ من حياة الفرد و المجتمع عبر العصور المختلفة، و الحضارات المتعاقبة، و لا طالما أسهم في الترابط الأسري و الحياة الإجتماعية ومنه أفراد الأسرة و السعادة و المتعة و أنشطة الترويح في أوقات الفراغ و المظاهر الإحتفالية.

كما كان للنشاط البدني و الرياضي الأثر الطيب في إضفاء الامن ة الامان النفسي و الإجتماعي للأفراد و اجتماعات، علاوة على مظهر الصحة و الحياة الطيبة كإحدى معطيات النشاط البدني. (لخوي، 1996 23)

ولا يمكن للإنسان الإستغناء عن النشاط البدني و الرياضي لأن له دور هاماً في تحقيق التوازن بين العمل و الراحة، كما له إسهامات في الوصول إلى السعادة و التعبير عن الذات و تحقيق حاجات الإنسان الشخصية و العائلية في الإستقرار.

و تكمن أهمية النشاط البدني و الرياضي في إعداد الفرد الصالح من كل النواحي سواءً الصحية، العقلية، الإنفعالية، الإجتماعية، حيث يستطيع الممارس للنشاط البدني و الرياضي إخراج الكبت الداخلي و الإستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه. (علي يحي المنصور، 1971 209)

5- فلسفة النشاط البدني و الرياضي:

5 - 1 النظرة المثالية:

إهتم رواد النظرة المثالية بكل شيء عقلي و روحي أكثر مما هو مادي و ملموس، فيرون أن العالم المادي أقل قيمة من العالم بالخبرة، وأن الحقيقة روحية أكثر منها مادية، فأكدت المثالية بذلك على عظمة الروح، و الرياضي، لأنه في نظرهم يساعد الفرد في تحقيق الذاتية لذات الفرد.

«العقل السليم في الجسم السليم» إلى أرسطو تلميذ أفلاطون، فهو الذي طالب في مشروع

الدولة بسن قوانين كتمت للحالة البدنية للمواطنين، اشار إلى ان الغذاء المناسب و ال

الفصل الأول : النشاط البدني و الرياضي

و ينصح سقراط بتنمية البدن إلى جانب العقل، مشيراً إلى أن البدن المعتل يثمر أوحش العواقب على التفكير، والنادي
(أمين أنور الخولي، 1996 384)

أفلاطون أن ظاهرة ارتباط العقل بالجسم تعتبر فلسفة ثنائية، و يميز هنا العقل عن الجسم، و يرى أن الروح
(محمد صبحي حسنين، 1979 81)

5 - 2 المدرسة الطبيعية:

" "

الذي عارض على كل الهيئات الإجتماعية و نظمها القائمة، وكان من بين إهتماماته الممارسة الرياضية بكل محاورها،
خاصة التربوية حيث : « الإهتمام بممارسة النشاط البدني و الرياضي في اطار التربية البدنية، أو الترويح من خلال
رياضية في الخلاء، ومن بين ربوع المادية، وعناصرها و الحياة في كنفها بعيدا عن حياة المدن». (أمين أنور الخولي، 1996
391)

"Basedow" 1774 في مدرسته المعروفة باسم " أول برنامج دراسي للتربية

يعي، حيث عهد إلى يوهان ساميون "Saméon" بتدريس التربية البدنية و

الألعاب فكان أول تربية بدنية في العصر الحديث. (أمين أنور الخولي، 1996 397)

5 - 3 المدرسة البراغماتية:

هتم المدرسة البراغماتية بالطرق و الاهداف، لا بالافكار و المعتقدات، و تبحث دائما عن الإيجابية و التعلم عن
طريق الحياة، و وضع الفرد في مواقف التحدي، كي يصارع و تصرعه، حتى يصل إلى الحقيقة؛ ويسعى البراغماتيون وراء
ة و الملموسة من أي نشاط يقوم به الإنسان، فليس للقيم و المعايير الروحية في

و يهتم أصحاب هذه المدرسة بالفرد و بيئته الطبيعية و التفاعل بينهما، و توجيه الدوافع ليس لتحقيق المثل العليا، بل
نحو تحقيق حاجات الفرد في النشاط و الإنتاج و الإبداع و القدرة على التقدم و الوصول إلى درجة الكمال.

الفصل الأول : النشاط البدني و الرياضي

" " كان من أشد المتحمسين لمبدأ الواحدية، ولم يؤمن قطّ بشئائفة العقل و الج

» : "La salle"

على التفكير تتوقف على لياقتهما مع.» (محمد صبحي حسين، 1979، 85)

و يرى أصحاب هذه المؤسسة على أن النشاط البدني وسيلة تمكن الفرد من توسيع أرضية خبراته، و تمكنه من عيش حياة أكثر غنى، أو أغنى معنى، فالسعادة التي يحصل عليها الفرد بعد أدائه للنشاط الرياضي، و بذله مجهودا، و حالة السرور لتحقيقه هدفا منشودا؛ سواءً كان الفوز في المنافسة أو هدف إيجابي آخر، هي أحد أهداف البرامج (محمد

1979 85)

6 - أهداف النشاط البدني الرياضي:

6 - 1 هدف التربية البدنية:

يعتبر هدف التنمية الرياضية البدنية عن إسهام النشاط البدني الرياضي عن الإرتقاء بالأداء الوظيفي الإنساني ولأنه يتصل بصحة الفرد و لياقته البدنية، فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني و الرياضي، إن لم يكن أهمها على الإطلاق، وتطلق عليه أهم المدارس المتخصصة في ه

أعضاء الجسم من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة و كذلك الحفاظ على مستوى أداء هذه الوظائف و صيانتها و تتمثل أهمية الهدف على أنه من الأهداف المقصورة على النشاط الإنساني، بما في ذلك الطب، وهذا في ساء

التربوية و التعليمية الأخرى بالمدرسة أو خارجها كالأندية مثلاً. (1982 14)

و يتضمن هدف التنمية البدنية و العضوية قيم بدنية و جسمية مهمة لها أعراض ملائمة و مهمة على المستوى التربوي و

:

ام السليم الخالي من العيوب.

التركيب الجسمي المتناسق و الجسم الجميل.

السيطرة على البدانة و التحكم في وزن الجسم. (1982 16)

6 - 2 هدف التنمية المعرفية:

تتناول التنمية المعرفية بين ممارسة النشاط البدني و الرياضي و بين القيم و الخبرات و لفاهيم المعرفية التي يمكن إكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط، و التحكم في أدائه بشكل عام؛ و يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات و المهارات المعرفية كالفهم و التطبيق و التخيل و التقدير لجوانب معرفية في جوهرها رعم إكسابها للنشاط البدني و الرياضي مثل:

تاريخ و مسيرة الأبطال.

إستراتيجيات المنافسة.

أنماط التغذية و طرق ضبط الجسم.

(1962 96)

6 - 3 هدف التنمية النفسية:

يعتبر هدف التنمية النفسية على مختلف القيم و الخبرات و الحوائل الإنفعالية المقبولة، التي تكسبها برامج النشاط البدني للممارس لها، في حين يمكن إجمال هذه التأثيرات في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان، و التي تتسق بالشمول و التكامل، كما يؤثر النشاط البدني على الح

إلى مستويات السلوك.

ولقد اوصت الدراسة التي قام بها علم النفس الرياضي او بجيفيلي فيتكو على خمسة عشر ألف من الرياضيين

للتأثيرات النفسية التالية:

الأقسام بمستوى رفيع من الكيفيات النفسية المرغوبة مثل: الثقة و التحكم في النفس، الإلتزان الإنفعالي،

إنخفاض التوتر في التغيرات العدوانية.

إكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم. (1982 16)

6 - هدف التنمية الحركية:

هدف التنمية الحركية على عدد من القيم و الخبرات و المفاهيم التي

و توصف هذه المفاهيم المهارة الحركية و هي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة و بإنجاز هدف محدد. (الخولي، 1998 166)

فالنشاط البدني و الرياضي يسعى دائما إلى الوصول إلى أرفع المستويات للمهارة الحركية، بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته و مهارته، ومن ثم على أدائها.

وحتى يحقق هذا الهدف يجب على النشاط البدني و الرياضي من خلال برمجة الأنشطة الحركية و امطاطها و مهاراتها المتنوعة في سبيل اكتساب:

فالكسب المهارة الحركية له منافع كبيرة و فوائد ذات أبعاد نذكر منها على سبيل المثال:

(1982 16)

6 - 5 هدف التنمية الإجتماعية:

تعد التنمية الإجتماعية عبر برنامج النشاط البدني و الرياضي أحد الأهداف الرئيسية فالأنشطة الرياضية تتميز بشراء المناخ الإجتماعي و قدرة التفاعلات الإجتماعية، التي من شأها إكساب الرياضة و النشاط البدني عددا كبير من القيم و الخبرات، و الحاصلات الإجتماعية المرغوبة التي تنمي الجوانب الإجتماعية في شخصيته وتساعد على التطبيعو
" "

تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق.

الإنضباط الذاتي.

7 - أقسام النشاط البدني و الرياضي:

7 - 1 نشاط بدني رياضي هوائي:

تعني كلمة هوائي عند الإغريق الأكسجين في عملية إنتاج العضلات للطاقة، و ليس له علاقة بالهواء الطلق كما (أبو صالح كاظم، 2004 47)

يتم إستخدام الأكسجين لإنتاج الطاقة وعلى العموم يكون هذا النوع في النشاط البدني للشخص الإستمرار في أداءه بشكل متواصل لعدة دقائق بدون الشعور يتعب ملحوظ والذي يمنعه من الإستمرار فيه، وهو ذو وتيرة مستمرة مثل المشي والمهولة والجري وركوب الدراج الهوائية، و السباحة و الفروسية، و هذا النوع من المشي و المهولة هو الذي يعطي مع و يؤدي خاصة إلى تنمية اللياقة النفسية، و يسميه البعض النشاط (1998 26) .

7-2 نشاط بدني رياضي لا هوائي:

يتطلب هذا النوع من النشاط البدني استهلاك مصادر الطاقة في غياب الأكسجين الكافي، و تتجدد مصادر الطاقة هذه بمجرد أن يتوقف الفرد عن النشاط، وهو نشاط مرتفع الشدة، لا يمكن الإستمرار في أدائه إلا لفترة قصيرة، تدون من 1 الى 3 (100 متر) و القفز العالي، و رمي الجلة. (1998 27)

8-الدوافع المباشرة و غير المباشرة للنشاط البدني و الرياضي:

8-1 الدوافع المباشرة: تتخلص الدوافع المباشرة الخاصة بالنشاط البدني إلى مايلي:

الفصل الأول : النشاط البدني و الرياضي

انخفا الأبعاد السلبية الأخرى، و بالرغم من أن أغلبية البحوث و الدراسات التي تم عرضها تعد وجهة نظر من حيث انها تؤدي إلى ايجابية في الحالات المزاجية ،فإن هذه العلاقة لا وجهة نظر من حيث انها تؤدي إلى ايجابية في الحالات المزاجية ،فإن هذه العلاقة لا ترقى إلى درجة الـ نتيجة ،و إنما هي نوع من أنواع الفـ التي تتـ البحوث والدراسات . (23 24 2005)

8-3-2 على حفظ القلق والإكتئاب :

شيوعا في هذا العصر والذي يمكن ان نطلق عليه " " ثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمارين التي تساعد على علاج وأظهرت الأبحاث العلمية أن معدل الإكتئاب بين الناس حوالي 06% (2-1) المرض في عمر الشباب وتشير نتائج البحوث التي قام بها دتمان 1986 1750 85 % يصفون استخدام ممارسة النشاط الرياضي كنوع من الوقاية والعلاج في مجال الصحة النفسية للإعتبارات التالية :

تزيد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل .

تطور مجالات جديدة تستخدم الـ

مجالات الصحة النفسية والطب .

محددات استخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية .

زيادة التكلفة لعلاج الأمراض النفسية والحاجة إلى البحث عن بديل أقل تكلفة :

8-3-3 على الحالة الإنفعالية :

عتبر الإنفعال بوجه عام مظهر لفقدان الإستقرار أو التوازن بين الفرد ومحيطه الإجتماعي ، كما أنه في الوقت ذاته وسيلة

وتجدر الإشارة إلى أن الآراء الإكلينيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية بصفة عامة

، وفي مختلف مراحل العمر ، حيث أن النشاط الرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الإنفعالات الإيجابية مثل الإستمتاع،

..... إلخ .

الفصل الأول : النشاط البدني و الرياضي

" " في سنة 1987 التعرف على العلاقة بين إنتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني الرياضي ودرجة النتائج أن الأشخاص الأكثر إنتظاما في ممارسة الرياضة هم منها زيادة كفاية الذات والحصول على (27 2005) .

8-3-4 على السمات الشخصية :

يبين تأثير النشاط البدني الرياضي على الفرد ومدى أهمية هذا الأخير في ترقية السلوك الإنساني ومن ذلك النفس الرياضي يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني بإعتبارها وسيلة لإستخدام الطاقة وقد اظهرت نتائج العديد من البحوث التي اجريت في هذا المجال ان هناك فروقا يميز الممارسين للنشاط البدني .

فعلى سبيل المثال اظهرت نتائج الدراسات التي اجريت في البيئة الأجنبية مثل " 1967 cooper " " 1967 kane " " 1977 schurr " " 1980 morgan " أن الممارسين وغير الممارسين توجد بينهم فروق وتمثل في الثقة في النفس المنافسة وإخفاض القلق ، الإستقرار الإنفعالي المسؤولية . (2005 27)

9- فوائد النشاط البدني الرياضي :

9-1 النشاط البدني وعمر الإنسان :

نحن كمسلمين نؤمن بأن أعمار بيد الله سبحانه وتعالى وأن لكل أجل كتاب ودلت الكثير من الأبحاث على إثبات زيادة عمر من يمارس النشاط البدني بإنتظام بالنسبة لغيرهم بأكثر من عامين، الخاملين معرضين أكثر لخطر الموت والإصابة بالأمراض الخطيرة من العاملين .

هذا وأثبتت الدراسات التي اجريت على الفئران أن النشاط البدني بصفة عامة، يزيد أعمار الفئران بنسبة تتراوح بين 27-40 % هذا بالنسبة في العمل نظرا لفترة حياتها القصيرة . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1998 151)

الفصل لأول : النشاط البدني و الرياضي

والنشاط البدني المنتظم من جهة أخرى يؤدي إلى سهولة لتحكم في ظروف الحياة من عمل ونظام تغذية والإقلاع عن بعض العادات السيئة مثل التدخين ، تعاطي المخدرات وشرب الكحول هذا يزيد إفتراض أثر النشاط البدني على إطالة

ويؤدي النشاط البدني الرياضي إلى زيادة الإستمتاع بالحياة وهو أفضل من إطا
بانتظام على القيام بمتطلبات الحياة بجهد بدني أقل
(أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1998 ، 152) .

9-2 الفوائد الصحية النفسية :

النشاط البدني الرياضي يعتبر (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1998 ، 152) .

كان هذا شعار إجتماع رؤساء دول الإتحاد الأوربي الذي إنعقد في 18 سبتمبر 2008
ببعض التوصيات، منها تشجيع النشاط البدني الرياضي في اجتماع الاوربي ومحاربة الخمول والكسل
تطوير صحة الفرد في اجتماع ومن الفوائد التي اثبتتها الطب .

9-3 علاج أمراض الجهاز التنفسي :

للنشاط البدني الرياضي دور كبير ومثبت علميا في علاج وتوفير الوقاية من بعض الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي
إلخ...

9-4 الوقاية من بعض أمراض السرطان :

للنشاط البدني دور فعال في الوقاية من بعض أمراض السرطان ، حسب دراسات المنظمة العالمية للصحة التي أثبتت أن
الممارسة المنتظمة للنشاط البدني الرياضي تساهم في الوقاية من سرطان القولون عند الرجال وهو ثاني أكبر نسبة .
بالإضافة إلى الوقاية من سرطان الثدي لدى النساء ، حيث تصل هذه الوقاية إلى 60% عند الممارسات للنشاط البدني
بالإضافة إلى بعض أنواع السرطان الأخرى. (Bueau jean luc ,2006p, 188)

9-5 العلاج والوقاية من مرض السكري:

تعتبر الرياضة الصيغة السحرية لمرض السكري ،وقد سماها البعض الأنسوين الغير المنظور، نظرا لدورها الفعال في علاج (بناء المركبات في الجسم وكهديمها) تزيد أثناء ممارسة النشاط البدني

. (ساري أحمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم ، 2001 283)

تزيد عملية هكسيم مادة الغلوكوز في الجسم، وتنظم اتناء ممارسة الرياضات الهوائية المتوسطة الشدة، وبقي النشاط

لديهم خطر الإصابة بمرض السكري.(enikson fabian 2007 p99) 60%

9-6 عامل ضد السمنة وزيادة الوزن :

تعاين الكثير من ال الأطفال والبالغين وتشير كل الدراسات أن عدم ممارسة النشاط البدني هو المصدر الأول للسمنة،وهو الأخيرة لا تشوه فقط شكل الجسم بل تسبب في صعوبات الالهات () .

(الأنترنترنت) أدى إلى إهمال النشاط البدني وتفشي ظاهرة السمنة في الحديثة وكان من بين توصيات البرنامج الوطني للتغذية والصحة في فرنسا سنة 2006 أنه يجب ربط التغذية المعتدلة بالنشاط البدني الرياضي المنتظم للوصول بالفرد إلى صحة جيدة والوقاية من أمراض كثيرة تسببها السمنة.

(Laurent bigo 2006 p65)

9-7 تحسين الوظيفة العضلية :

بما ان العضلة هي العنصر الرئيسي لاي حركة او تمرين بدني فالنشاط البدني الرياضي يحسن وظيفة العضلة وقدرتها ويمنع الإصابة بمرض الفشل العضلي ويبقى هو العلاج الوحيد لهذا المرض .

ويحدد النشاط البدني الرياضي حسب شدته ومدة مزاوله شكل العضلة وحجمها والألياف العضلية التي تحوكمها .

ف نجد الممارسين للرياضات الهوائية الطويلة الأمد مثل المراتون يمتلكون نسبة من الألياف العضلية البطيئة من الألياف العضلية السريعة، على عكس الممارسين للأنشطة اللاهوائية مثل سباق 100 متر او القفز العالي الذين يمتلكون نسبة

الفصل الأول : النشاط البدني و الرياضي

ونجد شاسع بين الممارسين للنشاط البدني بانتظام مثل الرياضيين وغير الممارسين في كمية ونوع الألياف العضلية (188 2002) .

يفسر الاختلاف في حجم العضلة وبصفة عامة ، يعمل النشاط البدني المنتظم في تأثيره على العضلة (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1998 193) .

زيادة طول أطراف المحاول العصبية المسؤولة على نقل الإشارة العصبية إلى العضلات

زيادة حجم نشاط إنزيم cholinestérase في منطقة العصب بالألياف العضلية بالنسبة العضلية

9-8 الوقاية من هشاشة العظام Osteoporose :

يزيد النشاط البدني الرياضي من كثافة المعادن في العظام التي تساهم في 50 % بالممارسة المنتظمة ، ويقلل من نسبة الإصابة بمرض هشاشة العظام خاصة عند لساء . (189 2002)

9-9 الوقاية من الجلطات الدموية :

يساهم النشاط البدني الرياضي في الإقلال من التصص الصفائح الدموية ، وخفض نسبة الدهون في الدم خاصة النوع السيئ منها ذو الكثافة المنخفضة ، مما يؤدي مباشرة إلى خفض خطر حدوث الجلطات الدموية المتعددة ، وخاصة الدماغية التي تؤدي إلى أنواع كثيرة من الشلل والموت في كثير من الأحيان .

9-10 الفوائد النفسية والاجتماعية :

9-10-1 الفوائد النفسية :

يزيد النشاط البدني الرياضي من الحيوية والنشاط لدى الأفراد ، ويقلل " العقل السليم في الجسم السليم " وعبر عند محمود السيد أبو النيل بالبيسيكو سوماتي

الفصل الأول : النشاط البدني والرياضي

– وهي الآثار النهائية للإتصال الوثيق بين

– مشيرا إلى وجود سببية وراء أعراض بدنية كما أشار إليه **كانون Cannon** في كتابة الشهير:

التغيرات الجسمية في الألم ، الجوع الخوف والغضب وكذا . (عمود السيد أو النيل : 1994 05)

وأثبت الكثير من البحوث التي أجريت ، مثل إختبار **كوبر Cooper 1967** **مورجان Morgan**

1980 توجد فروق نفسية بين المزاولين للنشاط البدني الرياضي بانتظام وغير الممارسين تتجلى في تعزيز الثقة با

الإنفعالي والشعور بالمسؤولية. (2005 27)

وفي جامعة فريزر، توصل الباحثون إلى أن ممارسة التمرينات لمدة 30 دقيقة يوميا يمكن أن تخفف من الشعور الشديد بالإكتئاب ، وبصورة أسرع من العقاقير، وتمثل علاجا بديلا .

بالإضافة إلى لتقليل من حدة القلق النفسي، خاصة ونحن نعيش عصر القلق ، وتشير نتائج البحوث التي قام بها " **دشمان** " في أمريكا سنة 1986 80% من الأطباء الأمريكيين يستعملون النشاط البدني الرياضي كنوع من الوقاية والعلاج في الصحة النفسية . (2005 25)

بالمعنى السيكولوجي ووضعوا بيداغوجية النشاطات البدنية الرياضية والتي

، خاصة تلك الموجهة للأطفال، بهدف تنمية المهنات والوظائف مثل المخطط

(محمد حسن علاوي، 1998 31)

كارتر في سنة 1978 أن الأشخاص الأكثر للنشاط البدني، هم إستمتع بالسعادة بزيادة كفاية كافية الذات ،

(أبو صالح كاظم ، 2004 76)

كما فسر العلماء هذه العلاقة بين النشاط البدني الرياضي، والسمو بالجانب النفسي بعد نظريات أهمها نظرية اللعب نظرية الترويج نظرية الإستحمام ونظرية الطاقة الزائدة وغيرها من النظريات.

9-10-2 الفوائد الإجتماعية :

من الناحية الإجتماعية، يساهم النشاط البدني الرياضي في إعادة القيمة المعنوية والحركية للجسم وعلاقته بالحيثية الإجتماعي، ويعطيه الفرصة للتعبير بطريقة مختلفة ، بزيادة المهارات النافعة والنمو الإجتماعي وتنمية صفات القيادة الصالحة بين الأفراد ووزع الإبداع والتعبير عن شخصية كل فرد وتنمية الكفاءات والمواهب الفردية والجماعية وإتاحة الفرصة للوصول إلى .

والإهتمام بالأهداف الإجتماعية للنشاط البدني الرياضي قديم جدا، بل وخصص له علم قائم بذاته هو علم الإجتماع الرياضة في القرن 20 الذي ظهر في مؤلف الرياضة والثقافة لشتينترز " steinitzer " 1910
لرايز " risse " 1920 ثم كئا 1959 وسوتن سميث 1962 وإيرباخ 1966 .
أنور الخولي، 1996 (14

ويسعى النشاط البدني الرياضي لبناء نظام إجتماعي متفتح بتحسين عوامل الفعالية الحركية بين الأفراد وإشباع رغبة التحرك والنشاط من جهة ورغبة الإحتكاك والتوصل وتجاوز الذات للوصول إلى الر الثقة بالنفس بواسطة العمل الجماعي في عدة نشاطات والخوض في المجال الوجداني الجماعي وهذا ماتفسره نظرية الإتصال الإجتماعي التي ترى أن الإنسان ابن جماعته أين يلتقط الأنماط التي يجدها سائد في مجتمعه ويبتته فنجد نفسه نشاطات الرياضية التي يمارسها باقي أفراد الجماعة رياضة البيسبول هي السائدة في الولايات المتحدة الأمريكية، ومصارعة الثيران في إسبانيا والتزحلق على الجليد في النرويج . (حسن أحمد الشافعي ، 1988 199)
ويمكن تلخيص العوامل المؤثرة في النمو الإجتماعي للرياضة على النحو التالي :

تزايد عدد المشتركين في .

إهتمام الأنظمة السياسية بالإنجازات الرياضية .

تأثير وسائل الإعلام في نشر النشاط البدني .

(أمين أنور الخولي ، 1996 (38

الفصل الأول : النشاط البدني و الرياضي

" كاجيكال " أن النشاط البدني الرياضي
امام نوع من التمرين البدني والحركة الجسمانية التي لا يقوم بها الإنسان إستجابة لدافع حياتي ولكي تعبيرا تلقائيا عن أصل
نفسى حيوي، يجسد جوهر الرياضة فهو الذي جعل منها قوة إجتماعية وسقا ثقافيا وأضفى عليها مقومات النظام
الإجتماعي والذي يتوقف نجاحه او فشله على إستعدادات المجتمع الذي يحتويها . (أمين انور الخولي 1996 39)
والتي نذكر :

- . التحكم في النزوات والسيطرة .
- . تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون النشاط البدني .
- . التمتع بالروح الرياضية وتقبل الفوز والهزيمة .
- . التغلب على ظاهرة العزلة الإجتماعية السائدة في المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين .
- . إشباع الحاجات لإلتقاء بالآخرين من نواع الميول و المشتركة .
- . تحقيق الترافق الإجتماعي للأفراد والجماعات .
- . المشاركة في الإحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون لتنظيمها .

1987 في جامعة فيلادلفيا

ذلك التاريخ 2583 سة علمية منشورة في مجالات إجتماعات الرياضة إلى 723
المتخصصين في هذا المجال يزيد 100 باحث في العالم .

لوشن 1980 ان إسهامات هؤلاء الباحثين في هذا المجال تركزت على دراسة مجالات التحليل المقارن بين الري
والألعاب والتصنيف الطبقي والتنشئة الإجتماعية والجماعات في الرياضة . (أمين أنور الخولي ، 1996 39)

9-10-3 الفوائد الاقتصادية والإنتاجية :

بما أن الإقتصادي للمؤسسات والدول يعتمد من ناحية على كفاءة العامل ومثابرة وإستعداده النفسي والبدني فممارسته لمنشأط البدني تساهم بدور كبير في إستكمال هذا الإستعداد، ويعود بذلك على تحسين أداءه داخل المؤسسة وبالتالي رفع الإنتاج وتحسين الإقتصاد ومن ناحية أخرى إستعمال النشاط البدني لتحسين صحة الفرد وسيلة علاجية غير مكلفة (.

(1998 59)

وأثبتت نتائج من الدراسات أن برنامج الصحة الكاملة واللياقة أدت إلى تحسين أسلوب حياة الفرد life style بمعنى تعديل سلوك الفرد وأفعاله وعاداته التي يمكن أ

السلبية بعادات صحية مفيدة مثل ممارسة الأنشطة الرياضية ما يؤدي إلى رفع مستوى نوعية الحياة Quality of life ، وإنعكس هذا التأثير بشكل إيجابي على مستوى الإ

متلفة والتي تراوحت ما بين 25-26 % . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح 1998 186)

إضافة إلى زيادة 76 % في بعض الحالات، وإخفاض عدد أيام التغلب عن العمل بنسبة 23% نسبة الإصابات المهنية بأنواعها المختلفة، وإخفضت تكاليف الخدمات الطبية إلى الربع في بعض الأحيان . (أبو العلا أحمد 1998 188)

ويمكننا القول أن النشاط البدني الرياضي يقلل من مصاريف الفرد والمؤسسة لأنه في أغلب الحالات ويقلل من أعباء العمل مة للمجتمع ويحسن نوعيتها وقد تبين " فرنارد " في هذا

ابحال ان الممارسة الرياضية داخل المؤسسات مرتين في الاسبوع قد ترفع إفتاح بمقدار 15 %

الرياضية في العوامل التالية: (محمد نجيب توفيق، 1967 560)

تحسين نوعية الحياة للأفراد والجماعات والتقليل من نفقات العلاج

(محمد الحماحي وعبادة عبد العز 1988 84 - 85)

10- الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي :

إعتبر المختصون في ميدان النشاط الرياضي أن أي نشاط يتركز أسس عليها ، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط البدني وهي لا تمزج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين للنشاط البدني .

10-1 الأسس البيولوجية : المقصود البيولوجية هي طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط الرياضي إضافة إلى مختلف

الأجهزة الأخرى التي تزود بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العضلي وغيرها . (محمد حسن علاوي، 1975 168)

10-2 الأسس النفسية :

على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط إلى مساعدتها في الإعداد الجيد والمناسب للطرق (1982 35) .

11- التغذية الخاصة بالنشاط البدني الرياضي :

11-1 دور التغذية :

يحتاج إليه الممارسون للنشاط الرياضي

إلى انه مازالت هناك عوامل غذائية كثيرة غير معروفة رغم انها تلعب دورا هاما في اداء الرياضي .

وعادة ما تحتوي الوجبة الغذائية الكاملة على ستة عناصر هي الكربوهيدرات او السكريات والدهون البروتينات (1995 305) .

يستخدم الجسم هذه المواد الغذائية الأولية لقيامه بوظائفه الحيوية المختلفة، التي يمكن تقيسهما كما يلي :

- . المحافظة على أنسجة الجسم
- . إنتاج الطاقة اللازمة للإقباض العضلي.
- .
- . ج وإفراز مختلف هرمونات و
- . بناء مختلف المركبات التي تصبح من مكونات

القيام بمختلف الوظائف الحيوية مثل الهضم، التنفس والطرح وغيرها من الوظائف التي لا يمكن العيش ويستفيد الجسم من مجموعة كبيرة من العمليات والتحويلات الكيميائية المختلفة التي من خلالها يركب مركبات كبير

وهذه التفاعلات يطلق عليها إسم التمثيل الغذائي أو الأيض **Métabolisme**.

11-2 مكونات التغذية:

11-2-1 البروتينات :

قبل الثمانينات كان الكل ينتظر إلى البروتين، على أنه مصدر في إنتاج الطاقة اللازمة للنشاط البدني الرياضي غير أنه ثبت في الدراسات الحديثة خطأ هذه الفكرة و أن البروتين لا يستخدم كوقود لإنتاج الطاقة إلا بنسبة ضعيفة تتراوح بين (1-5) % وهذه القيمة ليست ذات فاعلية لذا فإنه لا يعتبر مصدر أساسيا للطاقة أثناء النشاط البدني . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1998 ، 11)

في حين أثبتت البحوث الدور الكبير في زيادة حجم العضلات وهذا عامل أساسي للممارسين للنشاط البدني إلى دورها التقليدي في عمليات أخرى لا يستطيع الجسم الإستغناء عنها هي : (أحمد عبد الفتاح ، 1998 ، 13)

تركيب أغشية الخلايا والنواة وباقي محتويات الخلفية .

صناعة الإنزيمات الكثيرة جدا والتي لكل منها دور ضروري في مختلف عمليات الأيض .

Fibrinogène, Fibrine, Thrombine :

تركيب الهيموجلوبين المسؤول عن حمل O^2 .

الأكتين لميوزين

تكوين الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء لتنظيم مختلف وظائف الجسم .

تكوين مختلف العناصر التي تنقل الهرمونات والإنزيمات من مكان إفرازها عبر الدم إلى مكان فعاليتها .

يعتبر البروتين الحيواني (الموجود في اللحوم المختلفة والبيض) أفضل من البروتين النباتي لأنه يحتوي على

جميع الأحماض الأمينية الأساسية . (1995 ، 316)

11-2-2 الدهون :

تستخدم الدهون كمصدر للطاقة أثناء النشاط البدني الرياضي المعتدل وا

90 % من مصادر الطاقة المطلوبة في النشاطات الطويلة الأمد إذ فنقص الدهون يؤثر على مستوى أداء

النشاط الرياضي خاصة التحمل، ويعتبر أيضا مصدرا مهما لتوفير ج
الأحماض الدهنية
في الدم قبل أداء النشاط الرياضي ليس تناول

لها دور سلبي في ذلك بل تناول الكافيين ساعة قبل أداء النشاط الرياضي، والتي بفضلها يستطيع الممارس للنشاط البدني
الرياضي الإستمرار في الأداء لفترة طويلة . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1998 ، 15)

من ناحية أخرى نذكر بعض وظائف الدهون في الجسم خارج النشاط البدني الرياضي

لها دور رئيسي كمصدر للطاقة أثناء الجهد البدني والعمل العضلي بصفة عامة .

حماية الأجهزة الحيوية من الصدمات الداخلية والخارجية مثل القلب، الكبد، الكلى، النخاع الشوكي،
وغيرها .

تكون مادة عازلة ضد إنخفاض الحرارة، لحماية الجسم من برودة البيئة مثل برودة المياه أثناء السباحة بينما
تلعب دورا سلبيا في البيئة الحارة . (ساري أحمد ونورما عبد الرزاق سليم، 2001 ، 74)

تعتبر الدهون أحد أهم المواد الناقلة للفيتامينات خاصة A,D,E,K

دهون يؤدي إلى نقصان الوزن ، الجفاف ، ظهور قشور الجلد وأعراض أخرى .

11-2-3 السكريات :

تعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيس لإنتاج الطاقة في الجسم وتزيد أهميتها عن الدهون، وذلك أن كمية الأكسجين اللازمة

(ساري أحمد حمدان ونور 2001 ، 79)

الفصل الأول : النشاط البدني و الرياضي

وتوجد في الدم على شكل جلوكوز ، وتخزن في العضلات والكبد على شكل جليكوجين وهي من ناحية أخرى مصدر سريع لإنتاج الطاقة وإستهلاكها مهم جدا للأداء الرياضي خاصة قبل نشاطات الجري لمسافات طويلة ، والمشي . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1998 ، 15)

10-5 دائق إلى الدم . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1998 ، 16)

ونذكر بعض الأدوار الأخرى للسكريات في الجسم :

العصي .

يخزن فائض الجلوكوز على شكل جليكوجين .

11-2-4 الفيتامينات :

يحتاج الجسم إلى الفيتامينات

(ساري أحمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم ، 2001 ، 74)

ورغم أن لا يوجد أدلة قاطعة تؤكد زيادة كفاءة الأداء الرياضي إلا أن بعض الدراسات أشارت إلى أهمية ثلاث أنواع

E,C,B :

11-2-5 الأملاح المعدنية :

يحتوي الجسم على 31

22 عنصر معدني يسمى الأملاح المعدنية minéraux Sels توجد في الجسم بكمية ضئيلة

ية وتدخل في تكوين الأنزيمات والهرمونات والفيتامينات وتجد أيضا في

العضلات والأنسجة الضامة ومختلف سوائل الجسم والعظام ، والأسنان نذكر منها : Ca Mg

Na k Fe p الكبريت S .Zn (ساري أحمد حمدان ونورما ع

(78 2001)

الفصل الأول : النشاط البدني و الرياضي

ولا يؤثر تناول الأملاح المعدنية على نشاط البدني الرياضي مباشرة بتحسين الأداء لكنه يفيد في تعويض مايفقده الجسم . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1998، 22)

11-2-6 الماء :

يحافظ الجسم على مستوى الماء دخوله وخروجه حيث تتساوى كمية الماء التي يكتسبها الجسم مع تلك التي تفقدها .

وعند أداء النشاط الرياضي في الجو الحار من أهمية المحافظة على توازن الماء ومراعاة وزن الشخص ، حيث يدل نقص الوزن على الماء المفقود ويجب إمداده بالماء خلال فترات البينية ، وقد أثبتت الدراسات التي إهتمت

بمعدل أسرع من الوسائل التي تعدل درجة حرارة الجسم كما أن

سرعة الإمتصاص نقل في حالة إحتواء السوائل على السكر في أي شكل من أشكاله في الماء أثناء النشاط البدني في الجو الحار حيث تزيد الحاجة إلى الماء أكثر من السكر .

ويؤدي تناول الماء قبل السباحة والجري إلى الشعور بالراحة مع قلة سرعة ضربات القلب وإرتفاع درجة حرارة الجسم .

(أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1998، 24)

خلاصة :

الفصل الدور الفعال للأنشطة البدنية والرياضية وفوائدها الجمة خاصة عند المراهقين الذين تساعدهم

وتخلق فيهم نوعا من الراحة
أنفسهم وخلق لهم نوع من
والمزاج وكذلك ملاً أوقات فراغهم وتعود بفائدة على حالتهم الصحية والنفسية وهذا ما يؤدي إلى المساعدة في التنشئة
وخلق فرد فعال في مجتمعه وذات شخصي .

الفصل الثاني: تقدير الذات

تمهيد:

جميع الأولياء يطمحون إلى أن يكون أبنائهم ناجحين في الحياة ويكونوا على درجة عالية من الثقة و الإفتخار، فمهمة الأولياء لا تنحصر في العناية بأجسام الأبناء ليتمتعوا بصحة جيدة و بالنفس و الشعور و فقط، بل لهم الدور الاول في تشكيل شخصياتهم وقيمهم و مشاعرهم اجاه انفسهم فعندما يكون تقدير ذواتهم ايجابي، تزداد و تتدعم ثقتهم بأنفسهم و تقديرهم لكرامتهم، واحترامهم لذواتهم و شرفهم؛ و في هذا الفصل سنتطرق ما يتعلق بمفهوم الذات، و التفسيرات النظرية لتقدير الذات، أهمية تقدير الذات، أنواعه، العوامل التي تؤثر في نمو و تكوين تقدير الذات، أبعاده ، تقدير الذات و النوع ، الذات عند المراهق .

1- تعريف الذات:

1-1 الذات لغويا:

الذات هي أولا النفس، ثانيا ناحية من نواحي الشخصية قادرة على المعرفة الاستنتاجية، ثالثا كل ما يقوم بنفسه "ذات الشيء" نفسه وعينه. (جبران مسعود 1978، ص 955)

1-2 الذات اصطلاحا:

يعرف ويليام جيمس في كتابه "أسس علم النفس" (1980) "

."

(1990) موجود في أعماق

حتفاظ بنفس الهوية في جميع مراحل الحياة مع التماسك و التنسيق في تصرفات الفرد في

خير هي القاعدة الأساسية لهوية الفرد. (زلوف منيرة، 1998 70)

2- تقدير الذات :

باحثين و يمكن أن نشير الى بعضها:

* روبز 1951: يعرف تقدير الذات بأنه اتجاهات الذات التي تنطوي على مكونات انفعالية وسلوكية .

* يرى كاتل 1964: إحداهم

(. أحمد محمد حسن صالح 1995 215)

* روزنبورغ 1965: فهو يعبر عن اتجاه للقبول أو

لى تقدير الذات من منطلق هذا التعريف على أنه احترام الذات . (أحمد

محمد حسن صالح 1995 215)

* كوبر سميث 1967:

(. أحمد محمد حسن صالح، 1995 215)

* الموسوعة النفسية (1997 415)

ات بأنه سمة شخصية تتعلق بالقيمة التي يعطيها الفرد لشخصية

الحاجات المشبعة ومجمل الحاجات التي يشعر بها.

الفصل الثاني: تقدير الذات

* جابر عبد الحميد علاء كفاقي 1965: يعرفان تقدير الذات بأنه اتجاه نحو تقبل الذات و الرضا عنها واحترامها وفي تحليل النفسي معناه أن تكون علاقة الانا الاعلى، أي عدم وجود صراع ونقص . (2000 60)

* تعريف عبد الحميد بخيت: بأنه مجموعة من الإتجاهات و المعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم، فهو حاكم الفرد اتجاه نفسه، وقد يكون :

(نبيل محمد الفحل، 2000 06) .

ومن كل هذه التعاريف نرى تعريفاً :

* احترام الذات: لي مثال الجدارة والكفاءة والثقة بالنفس، والقوة والشخصية والإ .

* التقدير من الآخرين: نتباه، المركز والشهرة. (صالح محمد خلي أبو جادوا،

2004 153)

3- تمييز مفهوم تقدير الذات عن بعض المفاهيم النفسية الأخرى:

أظهرت بعض الدراسات التي تناولت تقدير الذات تداخل بعض المفاهيم معه، هذه :

3-1 تقدير الذات و مفهوم الذات: لي نفسه وهي تتضمن الوصف وليس الحكم، وتشكل هذه

النظرة من خلال التفاعل مجموعة من العوامل أبرزها الخبرة مع البيئة المحيطة وعلاقته ضافة الى تفسيره لسلوكه (2001 332) .

(2002 1)

مختلفة

اعتقاده عنها بدون تقييم، أما تقدير الذات فهو تقيي

3-2 تقدير الذات وقيمة الذات :

(2000 7) قيمة الذات باكما القيمة التي يضعها الناس على انفسهم كاعضاء

مساهمين في المجتمع .

خرين فيك وأيا كانت المواقف التي تقع وأيا كان ماتقوم به فانك قادر على

(سميث، 2002 87) .

إنخفاض تقدير الذات يؤدي إلى قلة قيمة الذات و الثقة، فقيمة الذات تعني أنك تستحق الحياة كما تريد.

3-3 تقدير الذات و توكيد الذات:

(ألبرت و إيمونز، 2001 352)

باسلوب حسن، وان يدافع عن نفسه دون قلق، و يعبر عن حقوق و يطالب بما دون ان يعتدي على حقوق الاخرين.

ها والمطالبة بحقوقها، ولكن توكيد الذات يكون شيئا خارجيا أكثر منه

3-4 تقدير الذات وتقبل الذات :

قبول الذات يعني أن تقبل نفسك بكل ما فيك وكما (سميث، 2002 7)

م التفكير بشاها على نحو ايجابي، فتقبل

3-5 تقدير الذات والثقة بالنفس:

تشير (2006 7) لى أن تقدير الذات والثقة مفهومان معقدان بالرغم من

من أن المصطلحين يعملا بشكل متبادل، فهما مختلفان، حيث

جماع عام بالنسبة للطبيعة الدقيقة للثقة وتقدير الذات تعود لميزات موجودة، والفرق بين المصطلحين هو :

- همة لهذه المشاعر التي تؤثر على

- ترتبط الثقة باعتقاداتنا العامة عن قدرتنا وصفاتنا، وعن سمات الخاصة لأنفسنا أو في مواقف معينة.

- تتغير مستويات تقدير الذات والثقة عد الاستجابة لمواقف وأحداث الحياة، وكيف نتعامل معها .

3-6 تقدير الذات وفعالية الذات:

(2006 71)

من ثم يتضح أن فعالية الذات ت

والانجاز، ولهذا تتضح أهمية فعالية الذات في تحقيق الذات.

الفصل الثاني: تقدير الذات

4-التفسيرات النظرية لتقدير الذات :

4-1 نظرية ابراهام ماسلو(1968) :

ماسلو "عن الدفع الإنساني" اله

أحد المستويات في هذا التسلسل،

عادل لأنفسهم، لاحترام الذات أو تقدير الذات والتقدير (Blake. 1995. p250).

ووضح ماسلو أن هذه الحاجات تنقسم إلى **الأول** : نجاز والكفاية والبراعة ()

الثاني: الحاجة أو الرغبة في السمعة، الهيئة، المركز، الشهرة، الفخر الهيمنة

هتمام، الأهمية.(Nello.2004.p6&Blake.1995.p250)

دنى لى حد

الحقيقي للذات يعتمد على الكفاية والانجاز، وليس السمعة الخارجية والتواضع غير

إلى مبرر له، كما عاد ماسلو تفسير التكرار القصري ي سلوك بأنه نتيجة جهود غير موفقة للحصول على

. (محمد السيد، 1998 438)

رضاء حاجات تقدير الذات هذه يؤدي لى الثقة بالنفس،القيمة،القوة،القدرة والنفذ

العام للعالم، في حين أن الفشل في اشباع هذه الحاجات يؤدي الى مشاعر النقص، الضعف،

(Nello.2004.p7).

ولقد أشار ماسلو الى أن الانسان له كيان يعمل، وأن الإنسان في سعيه المستمر

السعي يمر بمراحل متدرجة قد وضعها ماسلو في شكل تنظيم هرمي جعل الإ لى هذه الغاية،

ومن بينها الحاجة الى تقدير الذات، وهي حاجة كل فرد لى تكوين رأي صائب عن ذاته وعن إحترام الآ

. (صبري الجيزاوي،2006 75)

نتباه لى أن طرق تحقيق تقدير الذات تختلف باختلاف الثقافات

البدائية ربما يحققون التقدير عندما يصبحون صيادين جيدين، أما هؤلاء الذين يعيشون في مجتمعات التكنولوجية

. (محمد السيد 1998 439)

مراض النفسية هو الفشل في

. (محمد السيد، 1998 447)

الفصل الثاني: تقدير الذات

2-4 نظرية كال روجرز (1951):

يعتبر كال روجرز شخصاً مهماً في تطوير نظريات تقدير الذات، كان روجرز عالماً في علم النفس نساني، واعتقد أن عملية التحليل النفسية كانت في الأ في حالة من عدم التطابق، ويشير عدم التطابق إلى التناقض بين الخبرة ال مايصور تلك الخبرة. (Blake, 1995, p253)

ساسة في الحصول على الحب والإحترام والقبول من جانب الآخرين والمحيطين به وهذه الحاجة تظهر لنا في حاجة الرضيع للحب والرعاية التي يعكسها لنا رضاؤه وسعادته حين يراها أحد، والتي تظهر لدى الكبار عندما يثني أحد على أفعالهم أو يستحسنها كما تظهر هذه الحاجة في الإ . (1997 52)

ويشير روجرز إلى أن تقدير الذات يأتي من خلال تقدير الوالدين غير مشروط لأبنائهم، أي قبول الطفل واحترامه كما هو، أي دون شروط وأن الفرد الذي يمر بخبرات التقدير الإيجابي غير المشروط يصبح تقديره لذاته واحترامه لها تقديراً مطلقاً، وهو ما يتيح للفرد التقدم نحو التحقيق الكامل للذات. (1997 55)

روجرز بضرورة معاملة الطفل بطريقة ديمقراطية وكشخص مستقل وجدير بالتقدير، يحق له تقدير خبرته بطريقته الخاصة، وأن يقوم باختياراته من (محمد السيد، 1998، 415)

وتقييم فعندما يواجه أحكاماً رافضة فهو لا يستطيع أن يقبل نفسه، وعندئذ يشك في قيمته وكفايته الشخصية. (صبري الجيزاوي، 2006، 75)

وطبقاً للنظرية روجرز يأتي تقدير الذات المنخفض من الشخص الذي لديه عدم تطابق بين الخبرات الفعلية إدراكه لذاته من خلال هذه الخبرات، بطريقة سلبية نحو أنفسهم، سواء كانت الخبرة سلبية أو ايجابية .

3-4 نظرية ألفريد أدلر:

على الرغم من أن نظرية كارل روجرز أسست وأوصلت الكثير عن تقدير الذات، ف تأثير على البحث في تقويم الذات ألفريد أدلر، كان عالماً في علم النفس الفردي، واعتقد أن الشخصية تنمو وتتطور وافترض

الذين يجعلان الأفراد يقيمون أنفسهم . (blake.1995.p256)

الفصل الثاني: تقدير الذات

4-4- نظرية روزنبرغ:

روزنبرغ حول محاولته دراسة نمو و ارتفاع سلوك تقييم الفرد لذاته وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم روزنبرغ بذلك بحيث شملت بطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة، واهتم به سرية في ه لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات يتكون في اطار الأ م بالشرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات مثل تلك التي بين المراهقين الزوج والمراهقين البيض والتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر. روزنبرغ تجاه باعتباره أداة محورية تؤبط به اللاحق من الأحداث والسلوك.

واعتبر روزنبرغ أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفس وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها لا أحد هذه الموضوعات ويحزن الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكون نحو الموضوعات الأ ولكنه فيما بعد عاد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته ربما يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. (صالح محمد علي أبو جادو، 1998 153/154)

4-5- نظرية زيلر:

أقل من الذبوع والشبوع والانتشار، وهي في

"زيلر"

الى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية ويؤكد ان تقسيم الذات لا يحدث في معظم الحالات، لا في ويلعب دور المتغير الوسيط "زيلر" وأن يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية، ن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك .

المثيرات التي يتعرض لها من فترض أن الشخصية هي التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل

لكفاءة في الوسط الإ

دعى أن المناهج أو المداخل الأخرى في دراسة

تقدير الذات لم تعط العوامل الاجتماعية حقها في نشأة ونمو تقدير الذات. (صالح محمد علي أبو جادو، 1998 155/156)

الفصل الثاني: تقدير الذات

4-6 نظرية كوبر سميث :

سميث فقد تمثلت في دراسة لتقدير الذات عند الاطفال

روزنبرغ لم يحاول كوبر سميث أن يربط عماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً ولكنه ذهب إلى أن تقدرونا فان علينا أن ننقل داخل منهج واحد أو مدخل واحد لدراسته بل نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد كوبر سميث على أهمية تجنب وضع الفروض غير (علاء الدين كفاي، 1989 104)

روزنبرغ ظاهرة احادية البعد بمعنى انها ظاهرة اكثر تعقيداً لانها تتضمن كلا من

نحو الذات فان هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى انها تصفه على نحو دقيق ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى : التعبير الذاتي وهو دراك الفرد لذاته والتعبير السلوكي ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية. (2007 33)

كوبر سميث

إد الدين يشعرون اهم غير ذوي قيمة ولكنهم

كوبر سميث

عتراف يمثل هذا الشعور

خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف

وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من التغيرات تعمل كمحددات لتقو

ويذهب سميث إلى أنه بالرغم قدرتنا على تحديد انماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجات العالية واصحاب

الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الاطفال فان هناك من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات

حترام مبادرة الأطفال وحريرتهم في التعبير من جانب

تدعيم سلوك الاطفال الايجابي

(. 2003 23)

5- أهمية تقدير الذات:

كلما ينمو الطفل تزداد حاجته الى تقدير من حوله في المدرسة مع اقترانه، والمدرسة ليحظى بهذا التقدير فيعمل وينشط في مجالات كثيرة في الدراسة وفي أوجه النشاط المدرسي وفي النظام، حيث نزار ويحظى بالتقدير وقد يمثل تقدير الفرد من الاخرين بمدحه أو الثناء عليه، ونجد كذلك عند البالغين حيث يم الفرد الى أن يثاب على عمل أجاده أو مشروع قام به ما يصلإليه من نجاح أو فشل خلال خبرات حياته هي من تحدد شدة أو ضعف الحاجة الى تقدير لدى هذا الفرد في احداث التغيرات في بيئة المحيطة به، فان أصابه الفشل عاود المحاولة فيما هو أكثر تعقيدا أو مخاطرة محاولته النجاح أو الفشل في معالجة أمور البيئة والتحكم فيها فانه يكتسب الاقدام أو الاجحاف عن مثل هذه المحاولات.

لم تشبع

Palmard

يؤكدون على أن تقدير الذات السوي هو الذي يسمح للفرد أن يتكيف وبالتالي يجلب الإحساس بـ النفسية نحو معرفة حقائق الحياة.

ن الحاجة لتقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية وهي في الواقع موجودة في أساس كل سلوك بشري وبمعنى اخر فان كل واحد مهم جدا في نظر نفسه وهذا يعني شيئا واحدا كبيرا من سلوكنا مدفوع بنظرتنا لأنفسنا ونحن حين نتصرف نأخذ بعين الاعتبار ذواتنا وتأكيد هذا التصرف بالنسبة اليها فمن الممكن أخيرا التأكد من أن الفرد يدرك ذاته ي اها جديرة بالتقدير واهتمام لديه اقوى مما لدى الشخص ذو المشاعر الدونية.(شوكت محمد 1993 22) اذا مجهل الانسان نفسه، وأمسى غير قادر على معرفة قدراته وإمكانياته فذلك سوف يؤدي الى تقييم تقييمنا خاطئا، فأما أن يمنح نفسه أكثر مما تستحق فيثقل بذلك كاهله و في متاهات الحياة ، ويشكل تقدير الذات دافعا لتوليد مشاعر الفخر و الاعتزاز والانتماء والافتخار واحترام الذات وتجنب الخبرات التي تسبب الشعور بالنقص ويجب أن يعزز هذا تقدير من قبل النفس والبيت () ضافة الى المجتمع. (سميث، 2002 90)

6- أنواع تقدير الذات:

6-1 الذات المهارية:

به من مهارات حركية ومدى تطابقها مع مستواه الفعلي وصولا

لى تحقيق أفضل الانجازات .

الفصل الثاني: تقدير الذات

6-2 الذات الجسمية :

وتعني اتجاهات الفرد نحو جسمه ويعد ذلك مؤشرا هاما لجوانب مختلفة من شخصية الفرد نتيجة شعوره بأن جسمه كبيرا أو صغيرا، بدين أو نحيف، ويؤكد محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان بأن شعور الفرد نحو وفي طريقة تعامله البيئة المحيطة به تصورات ايجابية نحو اجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقدير ذاهم

6-3 الذات البدنية:

وهي عبارة عن قدرة الرياضي في تقديره لقدراته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية متينة و المعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما ل من سرعة وقوة و مرونة ومطاولة والعمل على تنميتها كوكها تعد احد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة . (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1987، 622)

7- مستويات تقدير الذات: إيجابية والسلبية نحو ذاته ولهذا يوجد

موجب سالب

7-1 المستوى المرتفع:

أصحاب وممن يتمتعون بالسواء النفسي والتوافق الشخصي والإ

غيرهم، واهم اكثر تقبلا للحقائق الخاصة بخبر ممن يتصفون بالموضوعية والقدرة على رؤية الأ يدركون أيضا أن حل المشاكل يحتاج إلى الكثير من المحاولة والخطأ وتوقعات النجاح لديهم قريبة من التوقعات الفشل. (رحمن عدس محي الدين توك، 1998، 358)

ومن بين الصفات التي يشترك فيها اصحاب تقدير الذات المرتفع اهم عندما يواجهون مواقف جديدة فإنهم يستعملون نفس الاساليب التي يسبق لهم استخدامها بنجاح في مواقف مشابهة واهم يبذلون جهودا ملحوظة وليعترفوا ويحاولون الاقتداء بمن لهم تكييفا وينظرون الى القلق كعون لهم في المحافظة

الفصل الثاني: تقدير الذات

وفي التحضير للعمل والمستقبل فاهم يعمدون الى استخدام خبراتهم الذاتية بشكل نافع ويحاول التصدي للمشاكل بأسلوب بناء وهادف ولا تعيقهم العقبات الصغيرة في السير للوصول الى أهدافه .

7-2- المستوى المنخفض:

أصحابه ممن لديهم متاعب نفسية وقد يصل الأمر بهم الى درجة الاضطرابات النفسية وكلما كانت الفكرة المرء عن نفسه سالبة وتقديره لها منخفض كان عرضة للإ

لى ا

ومن صفات التي يشترك فيها الافراد الذين يتصفون بتقدير الذات المنخفض كبيرة مبالغ فيها لدرجة يسهل خوفهم ومن ثم ينعكس ذلك على سلوكهم وأدائهم، وبالتالي يصبحون من الناحية النفسية اسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل ليس النجاح وتحقيق الفوز ويؤدي التقدير المنخفض الى حدوث القلق، وضعف التركيز، وعدم التأكد من الهدف والشعور بعدم الكفاية والاقتصاد الى المتعة . (عبدالرحمن عدس و محي الدين توفى، 1998، 360)

8- أقسام تقدير الذات :

8-1 تقدير الذات المكتسب:

يبني الفرد تقديره لذاته ، بناءاً ما يحصله .

8-2 تقدير الذات الشامل :

لى الحس العام بالإ
نجاز أو نجاح فهو ليس مبني على مهارة محددة أو انجازات
في حياتهم العملية يتمتعون بدفء الذاتي العام حتى وان أخفقوا في

"ألبرتاندورا" (Bandura) (1985) في نظريته المعرفية الاجتماعية في (فاعلية

الذات) فالفرد الذي يدرك أنه يتمتع بفاعلية الذات في أداء نوعي خاص يقبل على ذلك بقدر كبير من الثقة بالنفس، لا يعني اذا أعطى لنفسه أكثر مما تستحق من تقدير

الفصل الثاني: تقدير الذات

ويتضح مما سبق أن الاختلاف الأساسي بين المكتسب والشامل يمكن في تحصيل و الإ
الذاتي المكتسب تقول: أن الانجاز يأتي أولاً ثم يتبعه التقدير بينما فكرة التقدير الذاتي الشامل فهي أعم من حيث
يكون أولاً ثم يتبعه التحصيل والانجاز و الأ

نه ذو تأثير سلبي و ن زيادة الثقة تؤدي الى المبالغة بالرغم من المعنى الهش والفراغ

أو يؤدي الى عدم الثقة في التعامل مع الآخرين والشك الذاتي .

وفي هذا الصدد يقول (حلمي المليجي 1998): " ن المبالغة في تعظيم الذات عند تقييمها له أثر مدمر

بح وهو مفهوم غير واقعي منحرف عن ذات الموضوعية يؤدي لى سوء التكيف

فالشخص المغرور مستوى طموحه أعلى بكثير من امكانياته ومقدرته ولذلك فهو

" .

بينما صاحب التقدير الذاتي المكتسب

ذو قيمة أما أصحاب التقدير الذاتي فهو زائف يحتاج لمن يفعل مالمديه فلا:

.

ولكن يجب أن لا نغفل اجتماعية أثر في اكتساب النفس ثقتها اللازمة فهناك علاقة مباشرة بين

التقدير الذاتي والنجاح الاجتماعي الذي يشمل ا اعتدال في المظهر

ذ يحتاج الفرد الى قدر من القبول و احترام الإ

ويرى نفسه بأنه ناجح في عيون الآخرين كما أن تأثير العلاقات

احترام والانفتاح الذهني

9- نمو تقدير الذات من خلال مراحل الحياة:

(Twenge&Compbell, 2001) (Trzesniewski, donnellan&Robins, 2011):

(Robins,Trzesniewski, Tracy,Gosling& Potter,2002)

تتراوح 9-90 .

(Trzesniewski& Robins,2004)وكانت دراسة طويلة على افرادتتراوح أعمارهم"25-

96 " (Trzesniewski. Robins. Roberts& caspi.2001).

الفصل الثاني: تقدير الذات

ونعرض فيما يلي ملخص ما توصلت اليه هذه الدراسات حول أهم التغييرات التي يحدث في تقدير الذات من الطفولة الى الشيخوخة.

9-1 الطفولة:

طفال الصغار لديهم تقدير ذات عال ويهبط تدريجيا بعد الطفولة، ويرى الباحثون أن الاطفال لديهم
يجابية غير يبدؤون بتأسيس تقييماتهم الذاتية
على التغذية الراجعة () وبالتالي يكونون تقييما متوازنا وأكثر دقة عن

المدرسة الى مرحلة المدرسة الابتدائية يتلقون تغذية راجعة ()

9-2 لمراهقة :

الهبوط نحادر تقدير ال الى صورة الجسم
خرى المرتبطة بسن البلوغ والتفكير ايجرد للفرد حيال نفسه ومستتق
لى تحد أكاديمي أكبر وسياق اجتماعية معقدة في المدرسة العليا.
كاي (kay, 2003, p01) أن فترة المراهقة مرحلة صعبة لأقران تلعب دورا حاسما في
قران والمظهر الجسمي لها أهمية كبرى لإحساس المراهقين بالجداراة

9-3 لرشد:

يزيد تقدير الذات تدريجيا طوال مرحلة بلغ أحيانا الذروة زهاء أواخر الستينات (60)
يحتل الرشد الأفراد مواقع متزايدة من القوة والمنزلة التي قد تنمي مشاعر قيمة الذات.
وتشير العديد من النظريات فترة الحياة بأن منتصف العمر يتميز بالقمم في الإ
والبيئة بالتناسق مع هذه التخمينات النظرية تغييرات الشخصية التي تحدث أثناء مرحلة الرشد تعكس
مستويات متزايدة من النضج والتوافق ومستويات عالية من الوعي والاستقرار الوجداني .

9-4 الشيخوخة:

يتراجع تقدير الذات في الشيخوخة عدد قليل من الدراسات التي تناولت تقدير الذات في الشيخوخة تشير إلى أن تقدير نحدار تقريبا في 70 نحدار أو التراجع قد يكون بسبب حشد التغييرات التي تحدث في الشيخوخة، يشمل ذلك التغيير في (:) (:) والأداء البدني (:) إلى الهبوط والتراجع ففي المنزلة الإقتصادية تراجع تقدير الذات في انتقال نحو تواضع أكثر ذل () ورؤية متوازنة للذات في الشيخوخة، ويرى (فoster) وآخرون 2003 486 469) كبر سنا قد يحافظون على

ن لديهم رغبة قوية في الإعتراف بأخطائهم وتقصيرهم والتقليل من الحاجة لتقدم أنفسهم في ضوء ايجابي للآخرين يتطابق مع هذا التفسير النرجسية () التي تقضي الى الهبوط بالعمر، على سبيل المثال في أحداث الحياة المهمة مثل التقاعد .

وأن يصير جدا قد يحول احساس الفرد عن ذاته، وينتج عن ذلك مستويات عالية من التقدير الذات لدى

كما لاحظ أريكسون (1985) انه بينما يكبر الأفراد في العمر يبدوون بمراجعة اجازاهم وخبراهم مر الذي يؤدي في بعض الحالات إلى تقييمات الذات الأ () وفي حالات أخرى الى (Richard, Trzesniewski, 2005, p161).

جماعاً حول طريقة نمو تقدير الذات خلال مراحل الحياة في متوسط تقدير الذات يكون عاليا نسبيا في () ويرتفع تدريجيا طوال مرحلة الرشد ثم ينحدر بشدة في

نستنتج مما سبق أن تقدير الـ في بعض فترات الحياة، يكون منخفض نسبيا أثناء الطفولة هقة ومرحلة الرشد المبكر ، ويتراجع بعد ذلك خلال منتصف العمر والشيخوخة .

10- العوامل التي تؤثر في نمو وتكوين تقديرات الذات:

يتأثر تقدير الذات بالكثير من العوامل والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

10-1 الوالدان / الاسرة :

كارول

يسهم الجو العام للأسرة كثيرا في وجهة نظر الـ

الفصل الثاني: تقدير الذات

(Carol, 2001, p27) مهما في نمو تقدير الذات لدى الطفل في

يجابي والسلي للناس الذين يشعر بأهميتهم (همية) عادة يكون أفراد الاسرة ثم

سرة وكثيرا في النمو المستمر لمفهوم الذات وتذكر ديورا (Deborah.200.p19)

لى امتلاك تقدير ذات يجابي لو كان لآبائهم تقدير الذات عال، وتقدير ذات سلي لو كان

تقدير ذات منخفض، كما أن طريقة التأديب التي يستخدمها تؤثر أيضا في

همال تسبب تقدير ذات سلي والعقاب والحجل والذنب يؤدي الى خفض تقدير الذات، أما المدح

يجابية الأخرى تؤدي الى زيادة تقدير الذات، يأتي الاطفال ذوو تقدير الذات العالي من

التحقير في البيت والعقاب القاسي (Hanss.2006.p38).

10-2 المدرسة / المعلمون:

لى اجتماع والنجاح في الرشد، هذا يعني أن التلميذ يجب أن يهيئ

ليعمل بشكل مستقل باتخاذ القرارات المسؤولة ويتبعها ، والقدرة على العمل بشكل مستقل في

، يعني الشعور بأن الفرد مؤهل ، ويمكن أن يقرر

(kay.2003.p22)

في المدرسة يؤثر على نظرة الفرد لنفسه، والأداء السيء سيقوي عقدة النقص ، بينما الأداء الجيد

سيعزز صورة الذات الايجابية ، ايضا قلة المهارات تخفض تقدير الذات.

ويتأثر تقدير الذات التلاميذ في المدرسة بمجالات عديدة، فهم تحت ضغط التحصيل والاختبارات والمظهر.

فيقارن التلاميذ أنفسهم بالآخرين من حيث الطول والوزن والجنس والموضة والجاذبية والدرجات التي يحصلون عليها في

(drborah.2000.p19) .

:"

باويل (pawel.2001. p05)

موقف المعلم نحو التلاميذ، والآخر ."

المعلم التلميذ، كلماتهم وعباراتهم ستركز على الصفات الداخلية الإيجابية مثل الشجاعة و ا حساس بالهدف أو قيمة

الفصل الثاني: تقدير الذات

(موراي سكوت، 1996) أن دعم المعلم وتشجيعه لتلاميذ يمكن أن يخلق تقدير ذات

بجائبا كما يشير واشنطن (1996) الى أن المعلمين يحتاجون

عتراف بجهده التفريده بدلا من مق

. (kara.2003.p14)

موقف المعلم نحو التلاميذ قد يكون له تأثير كبير على تقدير ذاتهم سلبا او ايجابا، والعلاقة الإيجابية بين والتلميذ لها أهمية كبيرة في تحسين تقدير الذات لدى التلميذ.

فالخبرات المدرسية

كارا (kara.2003.p37)

الناجحة ترتبط ايجابيا بتقدير الذات، وأن التلاميذ الذين يعملون بشكل جيد في المدرسة يميلون الى تقدير

ساهم في انخفاض تقدير الذات.

10-3 لأصدقاء والأقران:

(الحب غير مشروط دون قيد أو شرط)، من ثم يلعب الأصدقاء دورا كبيرا جدا

في تعليم الفرد تقدير ذاته، خاصة أثناء مرحلة المراهقة لخوف المراهق من الرفض ويجاهد لـ " الإندماج " في جماعة

قران، ويتضح هذا في طريقة لبسهم في البيت، أو يرفضوه، وبالتالي

(Toro-morn.2006.p139).

10-4 المهارات الإجتماعية:

تؤكد النظريات الإجتماعية للذات على أهمية التفاعلات الإجتماعية في بناء تقدير الذات، بمعنى أن الطريقة

التي يعرفها الناس الآخرون بها، كما يظهر في توقعاتهم واستجابتهما ويؤثر على احساسنا بالهوية او الطريقة التي نعرف

(Bocchino.2001.p75).

والآباء ليسوا الوحيدين المسؤولين عن تكوين التقدير الإيجابي لذات الأبناء، ولكن القيم الإجتماعية السائدة في

عليهم بطريقة ايجابية أو بأخرى الى جانب المقارنات

وعبد الرحمن سليمان، 2002، 196

كاي (kay.2003. p13)

ليست مجرد تأخر في النمو ، ولكنها قد تثير مشاكل الانحاز الاجتماعي والدراسي ونتائج سلبية أخرى تتضمن ترك

المراهقين والبالغين في الإضطرابات النفسية، وجنوح الاحداث، والسلوك الاجرامي.

10-5 صورة الجسم:

تظهر الدراسات أن جاذبية الجسم لها قيمة كبيرة وتأثير هام على القيمة الذات الجسمية، و
(Hawes&Betton.2005.p405).

(toro-morn.2006.p140).

كما أن تقدير الفرد لذاته يتأثر بقدراته واستعداداته، وبقدر خلوه من القلق أو عدم الإستقرار
والفرض التي يستطيع ان يستغلها بما يحقق له الفائدة، وخبرات النجاح والفشل التي مر بها.

يلعبون دورا مهما في بناء تقدير ذات

الاطفال، وعندما يتقدم الأطفال في العمر

يلعبون دورا مهما جدا في حياة الاطفال وبالتالي في نمو تقدير دواهم .

11- مكونات تقدير الذات:

يتشكل تقدير الذات من عدة مكونات كالتالي :

(Branden.1994.p26)

:

1- self-Efficacy

2- احترام self-Respect

() يؤثر على مشاعرنا نحو

(احترام الذات) والتي تؤثر تباعا على سلوكنا وأعمالنا، وإذا شعر شخص بالجدارة والقيمة على الأرجح سيتصرف
ويشارك في المهام الج

(Alescander.2001.p334)تقدير الذات الى عدد من

:

- قبول الذات غير المشروط: قبول من أنت، صفاتك الإيجابية و .

-

- الاحساس بالهدف: اليك هدف أو توجه في الحياة، وتسعى لتحقيق ذلك الهدف.

الفصل الثاني: تقدير الذات

-1

-2

3

:

هارتر (1990) ثمانية أبعاد منفصلة لتقدير الذات خاصة في مرحلة المراهقة:

-1

-2

-3

-4

-5

-6

-7

(Liz Hartz&Lynette.2005.p70). -8

بينما قسمت بيرك (1996) لى ستة أبعاد كما يلي:

-1

-2

-3

-4

-5

(Berk.1996. p356) -6

في حين قسم (جمال فايد، 1996) 8) تقدير الذات الى ثلاثة أبعاد كما يلي:

-1

-2

-3

13- تقدير الذات والنوع:

يؤثر نوع الجنس على تقدير الذات بوجه عام ، يتبع الذكور والاناث جوهرية

، تقدير ذات عالي نسبيا في الطفولة، وينحدر أثناء المراهقة، ثم يرتفع تدريجيا في مرحلة الرشد ويتراجع بعد ذلك في

المثيرة بين بالرغم من أن الاولاد والبنات يحققون مستويات مماثلة

في تقدير الذات أثناء الطفولة، يظهر الفرق بين الجنسين في

ذات أعلى من البنات المراهقات ويستمر هذا الفارق بين الجنسين طوال مرحلة الرشد، ويضيق بعد ذلك حتى قد

يختفي في الشيخوخة. (Richard&Trzesniewski.2005.p160)

وقدم الباحثون تفسيرات عديدة لإختلافات النوع، تراوحت من تغييرات النضج المرتبطة بسن البلوغ الى

د والبنات في القسم، النوع في صورة الجسم، ويذكر

ريسونير(2002) أن افتقاد تقدير الذات يرتبط مباشرة بالعديد من المشاكل الهامة التي تواجه البنات المراهقات

يشمل ذلك الأداء الدراسي السيء ، وترك المدرسة وسوء استخدام المال ، والحمل في مرحلة المراهقة ، والسلوك

بلوك روينيس(1994. p914. Block& Robbins)

الذات بشكل ملحوظ في مرحلة المراهقة، وبوجه عام تبين أن البنات لديهن

كبير في تقدير الذات أثناء سنوات المراهقة.

لوست وسوتينج(1997.p165. West& Sweeting) تقدير الذات المنخفض خاصة في

الاناث أكثر من الذكور بسبب قلقهن الكبير حول جسمهن ومظهرهن كما لاحظ بيغر(1994)

في مرحلة المراهقة حيث تفرض قيود على الاناث نتيجة التوقعات والضغوط الاجتماعية لقبول الأدوار التقليدية

المحدودة للزوجة و الام وهو أن يكون عندهما مفهوم يتميز بالمرونة في الاستجابة لهويات الأزواج وحاجات الاطفال

(Liz-hartz& Lynette.2005.p72) (Nielsen.1996.p232)

من المراهقات اللواتي جاهدن لبناء هويتهن صادفن رفضا كبيرا كما اضاف ان تقييم جدارة الشخص المبنى على

نات أكثر من الذكور حيث تحمل النساء مشاعر سلبية نحو مظهرهن ويضعن أهمية

يحكمن على انفسهن باهن غير

كبرى على هذه السمة وهذه

سيئة أحيانا في محاولة للشعور بالقيمة.

يجابية و الأ

الفصل الثاني: تقدير الذات

ضافة الى ذلك بوجه عام تواجه البنات نجاح دراسي ن

الفشل الدراسي وينسب الصعوبات الى نقص الشخصي بدلا من قلة المعرفة أو المهارات حل المشكلة كما

لتقدير الذات عند الاناث. (Liz- hartz)

& Lynette.2005.p72)

عرضة لانخفاض تقدير الذات نتيجة

ويشير فوجل (vogel.2005.p465)

لتأكيد المجتمع على جمال والضعوط الواقعية عليهن ليكن جميلات فاجتمع يحكم على البنات وفقا لمظهرهن به يحكم على الأ

ناث بوجه عام أقل من الذكور في تقدير الذات بسبب الأ

اجتماعية المحددة لمن و التغييرات التي تحدث في صورة الجسم خاصة في

14- تقدير الذات عند المراهق:

مد على جملة من الخصائص يشتركون فيها معا، وتمثل أهم العناصر التي

تكون اتجاهات المراهق نحو ذاته و التعبير عنها و كذلك الكشف عن خبايا القابليات التي تظهر معالمها في هذه

(عبد الغني الجسماني،1998، 208-209) هذه العناصر في أربعة نقاط، بدأها بالنظرة

الصائبة او الا شعورية التي يحكوها المراهق عن نفسه و الإبجهاات الشعورية او الخاطئة التي يحكوها المراهق إزاء ذاته،

ضافة إلى الفروق في التنشئة الإجتماعية التي تعود المراهقون عن تكوين نظرة إيجابية إتجاه الحياة بوجه عام

مرونة المراهق في تقبل توجيه الصادر إليه عن الاخرين بهدف تغيير الصور التي يحكوها عن نفسه و التماس الاهداف و

و يعتبر نفس الباحث أن هذه الخصائص تمثل فلسفة المراهق في الحياة و تحدد معالم نظرتة إزاء ذاته و إزاء

راك الذات أساسه ديناميكي بطبيعته أي ينشأ في صلبه من علاقاته المتعددة مع الآخرين و يحدد وفق

الطريقة التي يحاول بها المراهق تنظيم خبراته و تنسيقها لتفادي القلق او على الاقل التقليل منه في الوقت الذي يلتفت

فيه إلى ما هو عليه من تكوين جديد و ما بلغه من مرحلة

(عبد الرحمن عدس و محي الدين توك 1998 361-362)

المراهق يتحدد بجملة من العوامل، أولها إدراك المراهق لحقيقة ذاته الذي يتأثر بدوره و إلى حد كبير بفكرته عن جسمه

الفصل الثاني: تقدير الذات

مظهره الخارجي ملبسه، قابليته، أمزجته، و طموحه إلى غير ذلك، وأن المراهق ينظر إلى جسمه كمركز للذات فشكل الوجه و تناسقه وجماله و الطول و الوزن يؤثر بشكل كبير في مدى تقبله لذاته و تقييمه لها، و قد يخلق عنده نوعا من القلق و خاصة إذا كان هناك نقـ 'دم الكفاية في بعض أجزاء الجسم مما ينمي لديه شعور بالدونية فينعكس بشكل سلبي على تقديره لذاته.

و لا بد من الإشارة إلى الجسم لا تكون نفسها عبر مراحل النمو المختلفة، ففي مرحلة الطفولة تتم النظرة إلى الجسم بأكمله، أما في مرحلة المراهقة فتبدأ النظرة إلى أجزاء الجسم و مقارنتها مع . وما قد يحدث أن النقص من الناحية الجسمية يؤدي إلى التميز و التفوق و بالتالي إلى التقدير الذاتي، و هو ما يفسره () في نظريته عن التفوق في ضوء التقمص، هذا الشعور قد يدفع الإنسان جاهدا إلى عملية التعويض، و قد . و الأمثلة على ذلك كثيرة فب الواقع، كبراعة (بيرون) في السباحة بالرغم من عرجه. (قحطان أحمد الطاهر، 2000 20)

أما العامل الثاني فهو متصل بذات المراهق، أي ما يدعى بمرحلة الإدراك الإنتقالي أو العبار لذاته، إذ أن مفهوم يتذبذب كثيرا، حيث ينتقل من المرحلة التي يكون فيها تسلطياً و غير واقعياً ()، إلى المرحلة التي يصبح فيها واقعياً متزناً، و لهذا تتميز هذه المرحلة بتصادم الدوافع الداخلية للذات بالدوافع الخارجية عنها، حيث إلى الإهتمام بالمشكلة الداخلية أكثر من إهتمامه با .

الخاص بالتنشئة الإجتماعية، فأتجاه المراهق نحو ذاته و الحكم عليها يكون قصد تأصل إلى حد بعيد متأثر بنظرة تلعب المؤثرات الإجتماعية دورا واضحا في تقدير المراهق لذاته، حيث تنمو صورة الذات خلا أثناء وضع الفرد في سلسلة من الأدوار الإجتماعية ن و المراهق الذي ينشأ في وسط يحيطه بالتقبل و الرعاية، ويقدره و نشاطه الدراسي، فإن كل ذلك له أثر واضح في تكوين تقييم إيجابي عن ذاته.

ويشير () (1995) إلى أن الفرد ينمو من مهده إلى لحدده في إطار إجتماعي ثقافي يؤثر فيه و . و طبيعي أن تقدير المراهق لذاته يتأثر طبقا لنوعية هذه الثقافة بإطارها الإجتماعي الذي يشب فيه.

القدرات القابليات الموجود لديه، و بحسن إدراكها لتحقيقها، فتحقيقها فتقدير المراهق لذاته مرتب بمدى نجاحه في رسم ذاته المثالية بشكل يمكن من تحقيقها او الوصول إليها، ويعتمد في ذلك على نوعية الخبرات التي يمر بها و على نوعية الذي يلقاه من الآخرين.

الفصل الثاني: تقدير الذات

و يذكر في هذا الصدد ()
(77 1955).

و على عكس الرشد فإن المراهق في كثير من الأحيان، يواجه المواقف الجديدة التي تصادفه بنوع من الراحة و الإطمئنان و ذلك لنقص خبرته و طريقة إدراكه، إلا أنه يتوصل في النهاية ولو بشكل تدريجي إلى ما يطمح إليه يأتي من صميم صنعه، و إن عليه أن يتعلم كيف يحقق ذلك عن طريق التفكير و الإدراك السليم و إتخاذ القرارات

خلاصة :

في هذا الفصل تطرقنا الى تقدير الذات ابرازا منا لوظيفة في تكامل و اتساق الشخصية لتكوين فرد البيئة التي يعيش فيها وجعله بهوية مميزة عن الاخرين ، وكذا لما له من أثر عميق في جميع على مستوى ادائنا لمهامنا وعلى طريقة التي نتعامل به

تمهيد :

يخس الفرد في إحدى مراحل نموه بأنه ينتقل من مرحلة إلى مرحلة جديدة في حياته لم يألفها من قبل بسبب التغيرات التي تطرأ عليه في جميع النواحي الخاصة بالمورفولوجية ، وتعد هذه المرحلة من المراحل الأساسية في حياة الناشئ واصبغها لكونها تشمل على عدة تغيرات وعلى كل المستويات فهي تتفرد النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الإنفعالي والتخيل والحلم حيث وصفها ستأتلي هول " بأنها فترة

" . (1991 227)

وفي هذه المرحلة يخس الطفل بأنه كبر ولم يعد بحاجة لمساعدة الغير وا وسلطتهم فهي مرحلة إنتقال من الطفولة إلى الشباب .

بحيث تتغير مشاعرة نحو الآخرين من خلال تغير سلوكياته التي تنعكس عليه ،وهذه المرحلة جد حساسة لذا وجب على الاسرة واجتمع الإعتناء بجهه الشريحة في هذه الفترة بالذات بحيث إذا أهملناها إنعكست سلبا على الأولاد وتعرف بمرحلة المراهقة وفي هذا الفصل سنتطرق إلى المراهقة بما فيها من تعريفها وتحديدتها وانوعها

النشاط البدني المراهق وحاجاته للأنشطة البدنية والرياضية .

1- تعريف المراهقة :

هي فترة زمنية لمرحلة من مراحل الحياة ، وتعرف بأنها بداية لمرحلة جديدة وخاصة تتسم ملفتة للإنتباه ويود مصطلح " " إلى إسم الفاعل " " ويقصد به النمو من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج بحيث يكون هناك تغيير من الناحية الجسمية .
كما يعرف المراهق بأنه فرد يمر بمرحلة من مراحل النمو تظهر فيها تغيرات جسدية وإجتماعية وعقلية قد لا تتناسب معها ويساندها نموه الإجتماعي والعقلي اللذان يتأخران كثيرا عن النمو الجسمي ، وهذا ما يعرف عادة بالتخلف النمائي في مرحلة المراهقة . (1989 408)

1-1 المراهقة لغة:

ترجع كلمة المراهقة إلى " وهو يعني اللحاق بقدر ما يعني " " وهي الإقتراب والدنو " :

ناشئة عن التغيرات التأثيرات

(سامي محمد ملحم ، 1990 341)

أما الأصل اللاتيني لكلمة المراهقة " adolescence " ومعناه التدرج الجسمي والعقلي والإنفعالي والإجتماعي ورهقت الإقتراب من النضج . (صالح محمد أبو جادور ، 2000 403)
adolescer ومعناه رهقا أي قربت منه والمعنى هنا يشير إلى

1-2 التعريف إصطلاحا :

يعني بمصطلح المراهقة كما يستخدم في علم النفس " مرحلة الإنتقال من الطفولة إلى مرحلة النضج أو الرشد مرحلة تاهب لمرحلة الرشد في العقد الثاني من حياة الفرد من 13-19 " (2001 21)

" . (مجدي محمد السوقي ، 2006 145)

" " " فيذهبان إلى أن المراهقة في الفترة التي تمتد ما بين البلوغ والوصول إلى النضج المؤدي إلى (1990 21) .

ويجرح البعض القول بأن المراهق هو ذلك الفرد الذي يقع سنة بين البلوغ وسن الإعتماد على النفس إقتصاديا .
(1990 22)

أما من الناحية الإجتماعية فإن في مرحلة المراهقة يتم الإنفعال من طفل يعتمد على الآخرين إلى راشد مستقل

وسلوك الراشد في

وهذه الفترة التي يتم فيها هذا الانتقال قد تطور أو تقتصر تبعا للثقافة التي تسود ذلك البلد .
(إسم 1986 19).

2- تحديد المراهقة :

يختلف علماء النفس في تحديد مرحلة المراهقة فبعضهم يتجه إلى التوسع في تحديدها ، فيرون أن فترة المراهقة يمكن ان يضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهو بذلك يعتبرونها بين العاشرة والحادية والعشرون (10-21) يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين الثالثة عشر والتاسعة عشر (13-19) then-tee-yeqrs . (1994 331)

"إليزابيت هيرلوك " في هذا الصدد أن المراهقة بمعناها العام تمتد من النضج الجنسي إلى أن يتمكن الفرد من التأكيد القانوني لإستقلاله ع

سن الطفولة وذلك في ضوء المتوسط العام ، وأن النضج العقلي والإنفعالي والإجتماعي يحدث ويتم في اعمار تختلف من فرد لآخر ، الامر الذي يتوقف من ناحية أخرى على الفرص التي توفرها البيئة التي يع

21 عاما هو السن الذي يعني إكمال النضج في نهاية مرحلة المراهقة (حي الدين مختار ، 1990 163)

وتصب كل التعاريف السابقة في معنى واحد المراهقة بحيث تلك الفترة التي ينتقل فيها الطفل من الإعتماد على الآخرين إلى الراشد المستقل بذاته وبالتالي إلى النضج في جميع النواحي السيكولوجية والبيولوجية والإجتماعية التي تقربه إلى العلم وإكمال النضج ، بحيث انها تختلف من مجتمع لآخر حسب العادات والتقاليد والمناخ

3- أنواع المراهقة :

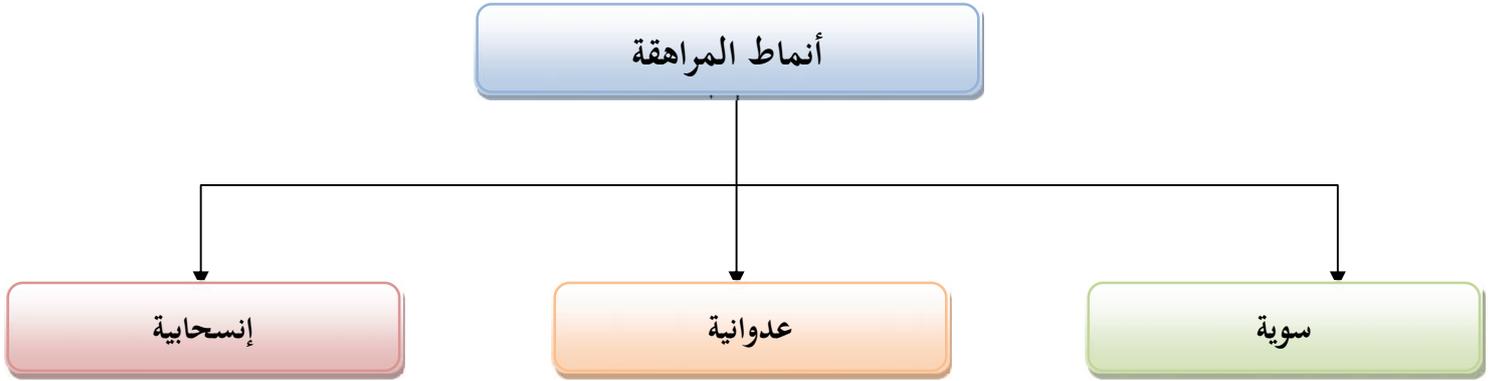
إستعداداته الطبيعية والمحيط الذي يعيش فيه فالمراهقة تختلف مكن فرد لآخر ومن بيئة جغرافية لأخرى ومن سلالة لسلالة وكذلك تختلف امماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها ا ... فقد دلت الابحاث التي اجرها " () انه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة.

اما في المجتمعات المتحضرة فقد اسفرت الابحاث على ان المراهقة تتخذ اشكال مختلفة . (رحمن العيسوي ، 1995 42-44)

1-3 مراهقة سوية:

2-3 مراهقة إنسحابية : حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ويفضل الإنعزال والإنفراد بحيث بذاته في مشكلاته .

3-3 مراهقة عدوانية: على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء كما هو يتضح في الشكل رقم (1)



الشكل رقم (1): يبين انماط المراهقة (عبد الرحمن العيسوي ، 1995 42-44)

لقد إختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة متى تبدأ وكم تدوم في حياة الإنسان وفي أي سنة تنتهي عموها مجال دراستهم وتسهيلاتهم لها هناك من إخذ اساس النمو الجسمي كمعيار وهناك من إخذ النمو العقلي كمعيار آخر ولكنهم إتفقوا مبدئيا على ان فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين البلوغ الجنسي للراشد أي

12 و تستمر إلى غاية الثانية والعشرون 22

المراهقة إلى أربع أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث لا غير تتضح أقسامها في مايلي :

4- أقسام المراهقة:

1-4 مرحلة ما قبل المراهقة :

Prea dolescence أو حياتنا ما قبل البلوغ وعليها أيضا مرحلة التحفز والمقاومة وهذه المرحلة بين (10-20) تقريبا وتظهر لدى الفرد عملية التحفز تمهيدا للإنتقال إلى المرحلة الثانية من النمو ، وكذا تبدوا مقاومة نفسية تبذلها الذات ضد تحفز الميول الجنسية ، ومن علامات هذه المرحلة زيادة إحساس الفرد بجنسه والشعور بالحرج الشديد . (1994 331)

2-4 المراهقة الأولى (12-14) سنة :

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي السنة الأولى إلى السنة الثانية بعد البلوغ عند إستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد في هذه الحالة المبكرة يسعى المراهق إلى الإستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحها التفتن الجنسي الناتج عن الإستشارة الجنسية التي تعد جزء من التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق . (حمد عبد السلام 1984 264)

3-4 المراهقة الوسطى (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية ومميزات هذه المرحلة هو بطيء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة ويزداد نموه الجنسي كالطول والوزن ويزداد بهذا شعور المراهق بداته . (حمد عبد السلام زهران 1984 164-265)

4-4 المراهقة الأخيرة (18-21) سنة :

يطلق عليها إسم الشباب بحيث انها تعتبر مرحلة إتحاد القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها إختيار مهنة المستقبل وكذا إختيار الزواج أو العزوف عنه وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج ويتجه الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض

الإجتماعية وتكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر .

إن بداية المراهقة وهمايتها تختلف من فرد لآخر، ومن نوع آخر ومن سلالة لأخرى ومن مجتمع لآخر . (

1994 331)

5- مشاكل المراهقة :

إن مشكلات المراهقة من أصعب ما يواجه المراهق في هذه الفترة ومنعطف صعب في حياة الشباب والفتيات فاللوم إلى مجتمع نفسه وكذا المدرسة والأسرة وكل من له صلة بهده الشريحة المهمة في اجتماع في مايلي اهم المشاكل التي تواجه المراهقين في هذه الفتر . (1994 72)

5-1 المشاكل الصحية :

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي سمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت يجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد يكون وراءها اضطرابات للغدد ، كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب للإستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر

5-2 المشاكل النفسية :

من المعروف ان المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق إنطلاقا من هذه العوامل النفسية ذاتها التي تبدوا واضحة في تطوع المراهق نحو التحرر والإستقلال وتورثه لتحقيق هذا التطوع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لقيود

الإجتماعية بل اصبح يحص الامور ويناقشها ويزكها بتفكيره وعقله

,لهذا فهو يسعى دون

قهر لان يؤكد نفسه بثورته و بتمرده و عناده

يجب ان يحس بذاته و ان

يكون شيء يذكر يعترف الكل بقدره و قيمته

توجيهات خاصة:

هذه بعض القواعد الخاصة التي يجب ان يراعيها المربون في تعاملهم أحداث حتى يجنبوهم مغبة هذا الانحراف النفسي كما يستطيعون مراعاة هذه القواعد السلوكية مع اطفالهم و ه :

الفصل الثالث: المراهقة

- 1- لا يجوز الاكثار من التدخل في اعمال المراهقين وتحديد حركتهم وارغامهم على الطاعة مجرد الطاعة .
- 2- لا يجوز الإكثار من التدخل في اعمال المراهقين بمظهر العجز او الإستهزاء بهم والسخرية منهم او إذلالهم وتوبيخهم أو العمل بتهديئتهم بالعنف والشدة والسماح لهم بالتغيير عن .
- 3- لا يجوز الظهور أمام المراهقين بمظهر الضعف والقلق ولا بمظهر الإهمال لهم .
- 4- يجب ضبط النفس قدر الإمكان أمام المراهقين .
- 5- لا يجوز مشاكسة المراهقين مجرد الهدف من تسلية انفسنا .
- 6- لا يجوز إثارة الغيرة بين المراهقين ولا يج .
- 7- يجب أن يكون محيط المراهق جو عطف وهدوء وتقدير وعدل وثبات في المعاملة .
- 8- يجب أن يشغل المراهق ذو الميولات العدوانية بأن تحتاج إلى جهد كالحركة واللعب

3-5 المشاكل الانفعالية :

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته وحدكها واندفاعها وهذا الاندفاع ليس أساسه نفسية خاصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية فإحساس المراهق بذو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته فأصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار في الوقت نفسه يشعر بالحياء إذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح ذوق المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي

تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته. (1971 73)

4-5- المشاكل الاجتماعية :

ول على مركزه ومكانته في المجتمع

5-4-1- الأسرة :

في هذه الفترة من العمر يميل الطفل إلى التحرر والاستقلال بذاته من عالم الطفولة ولكن بطبيعة الحال ف الأسرة تتدخل في شأنه فيكون هذا تصغيرا واحتقارا له من طرف أسرته وهذا حسب اعتقاده فلا يجب معاملته كالصغار فيحاول المناقشة والنقد للأفكار ولا يتقبل كل ما يقال له وتصبح له آراء خاصة والتعنت في طرحها ما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.

(مكاني إسماعيل سكندراوي فريدة 1998 19)

5-4-2- المدرسة :

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته وسلطته المدرسية تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتخطاها ويتمرد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل يرى أن سلطة المدرسة أشد من الاستهانة بالدروس أو المدرس بشكل خاص لدرجة تصل إلى العدوان (1971 74).

5-4-3- المجتمع :

إن الانسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من اكتساب صدقات والبعض الآخر يميلون إلى الاجتماعية وكل ما يمكن قوله في هذا المجال ان يكون له اصدقاء وان يشعر يتقبل الاخرين له . (1971 74)

إن المراهق قد يوجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادلت والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها ويكون المراهق كفرد بانتمائه إلى المجتمع و تفاعله معه يؤكد رغبته في التعبير عن ذاته وشخصيته ويحقق استقلاله وفرديته وإننا نلاحظ مقاومة وثورة تمردا من المراهق إذا ما ضغطت أو اعفيت هذه الرغبات من المدرسة او المجتمع .

6-العوامل المؤثرة في المراهق :

يجب ان نشير إلى انه من العسير ان نفكر في المراهقة كمرحلة متشابهة مطرودة غير متغيرة لجميع الافراد الذين يعيروها؛ إذ أن الملاحظات الدقيقة و الأبحاث العلمية أشارت بوضوح إلى وجود اختلافات من فرد إلى فرد من عائلة إلى عائلة من بلد إلى آخر ولذا يجب أن ننظر إلى المراهق من حيث هو كذلك وهكذا تحدد المراهقة في غير ظواهرها الجسمية والعضوية

ففي المجتمع المتزمت تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة توافق عسيرة ,وفي المجتمع غير المتزمت تكون مشكلتها الرئيسية الاستفادة من مواقف تعليمية وتطبيقية واكتساب مهنة و تبوت وضع الفرد في المجتمع تتوقف إلى حد كبير على الإطار الثقافي الاجتماعي التي ينشأ فيها المراهق ففي المجتمع البدائي لا تعتبر ,و مسالة تقرير وقت البلوغ تعود أساسا إلى قرار الوالدين.

وتعتبر المراهقة مرحلة حقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في مجتمع ديمقراطي , ويجب أن نشير إلى ان المجتمع ينبغي ان يهيئ الظروف الصالحة كي تكون افكار الناشئين عن الزواج صحيحة , لأنه بالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام , و التغيرات الفيزيولوجية هي التي تحدد لنا بدء المراهقة.

, و قد تمتد إلى ما بعد اكتمال هذا النضج تماما تبعا للاماط الثقافية السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه فالمرهق إذا عبارة عن فرد يبحث لنفسه في الجح , (احمد زكي صالح 1995, 195-196-197)

إن المراهقة من حيث هي مرحلة متوسطة بين طورين في تاريخ حياة الإنسان و هي ظاهرة اجتماعية حيوية أي سلوكية تخضع في قسط كبير من محدداتها للعوامل الثقافية الاجتماعية التي يتواجد فيها الفرد , تعقيد المراهقة يرتبط ارتباطا وثيقا بالنمط الثقافي السائد في المجتمع الذي يعيش فيه المراهق , و لذلك يعتبر المراهق محصلة أو نتاج للتفاعل بين العوامل الوراثية و البيولوجية من ناحية و النمط الثقافي الذي يعيش فيه من ناحية اخرى والواقع ان البيئة الطبيعية تعبر عن جزء من النمط الثقافي إلا انه يوجد بجانبها اجمال النفسي () , فالفرق الثقافية التي تؤثر في هذا اجمال قائمة فعالة ,

الفصل الثالث: المراهقة

المثال الفروق التي ترجع إلى الحالة الاقتصادية والاجتماعية , و تلك التي ترجع إلى طبيعة الفترة التاريخية التي يعيش فيها المراهق كفترة حرب أو فترة ثورة أو ما إلى ذلك. (احمد زكي صالح 1995 , 195-197)

7- خصائص مرحلة المراهقة :

يختلف الكتاب فيما بينهم في تعريف المراهقة و يرى هذا الاختلاف أن البعض يعطي الاعتبار الأول في تعريفه للنمو الجسماني , الأهمية للتغيرات النفسية فئة رابعة تحدها بالمدى الزمني.

و هذه التعاريف و إن أبرزت مظهرا من مظاهر هذه المرحلة طبقا لاهتمامات الباحث و أعطت الأهمية للتغيرات الفيزيولوجية و المدى الزمني أو الضغوطات الاجتماعية أو التغيرات النفسية , فنحن نرى انها فترة تتميز , فهي فترة زمنية في مجرى حياة الفرد تتميز بالتغيرات الجسمانية و الفيزيولوجية التي تتم اجتماعية معينة تجعل لهذه المرحلة مظاهرها المتميزة و تساعد الظروف الثقافية في بعض الثقافات على تمييز هذه . (محمد حسن علاوي 1982 165)

7-1- الخصائص الجسمية للمراهق :

إن البعد الجسمي هو احد الأبعاد البارزة في نمو المراهق , مظاهر النمو و هما النمو الفيزيولوجي , أو التشريحي و النمو العضوي , في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده , خاص النمو في الغدد الجنسية , ما النمو العضوي فبتمثل في نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالتطول و الوزن و العرض و التغيير في ملامح الوجه و غيره من الظواهر الجديدة , التي تصاحب عملية النمو , الوحيد الذي يعتبر أساسا أثناء عملية النمو لدى المراهق هي تلك التغيرات التي تحدث في الجسم , التغيرات تؤذن بان هذا الحد () و تكون كالتالي:

7-1-1- الجنس الأنثوي :

الوصول إلى النضج الجنسي يثبت الدورة الشهرية زيادة القامة بشكل 01

03

أما زيادة الوزن بكون في استقرار نسبي

7-1-2 الجنس الذكري:

الجسم ينسجم و تتزن اضطرابات غدد الصماء الهرمونية ،
التي تسبب فقدان الشهية و عدم القدرة على النمو و يؤثر على الطبع و الإيقاع القلبي و التنفس و زيادة القامة
بحوالي 01

الجسم عند البلوغ لكن الكتلة العظيمة عند الأولاد تفوق التي عند البنات بحوالي 105 سم مرة في حين أن
الكتلة الشخصية عند البنات تساوي ضعف التي عند الأولاد . (1973 34)

7-2- الخصاص النفسية للمراهق :

و النفسي للمراهق بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها ، فيما يوجد في البيئة الاجتماعية من
ثقافة وتقاليد وعادات واتجاهات وميول تؤثر في المراهق وتوجه سلوكه وتجعل عملية تكيفه مع نفسه ومع المحيط

ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية هي فترة المراهقة حيث يرغب المراهق في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو
(عبد الرحمن العيسوي 1995 29) في حين يواجه صراعا نفسيا قويا ويتأرجح
من حالات لأخرى ويميل إلى التفكير في المشاكل المحيطة به ، فهو يرى نفسه بأنه يصعد صغيرا فيجتمع
احاديثهم والعابهم بل يرى انه يقيم في احاديث الحبار لكن هؤلاء يرفضونه لانهم يعتبرونه
صغيرا . (1973 34)

7-2-1- مرحلة الاعتزاز بالشخصية عند المراهقين :

تتميز بمحاولة المراهق الانتصار على زملائه في ألعابه ، وبمغالاته في منافستهم وميله أحيانا إلى السلوك العدواني
وبجراته التي تتعدى بعض المخاوف القائمة ليؤكد بذلك شخصيته ومكانته ويبرهن على قوته وشجاعته .

7-2-2- مرحلة تقليد الفتيان عند المراهقات :

تتميز هذه المرحلة بتقليد الفتيات للفتيان في السلوك الزي والحوار لذا هذه المظاهر الغربية اهتمام
(1973 34) .

7-3- الخصائص الاجتماعية :

تزداد أهمية العلاقات الاجتماعية الناشئة بتقديمه من الطفولة ودخوله إلى المراهقة وذلك بتشعب تلك العلاقات تأثيرها من مجمل حياته وسلوكاته ولهذا أعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في المرحلة وأعتبر اهتماما من طرف الباحثين، و كشف الكثير من خصائصها والتي أثبتها الدكتور " في ثلاثة عناصر أساسية وهي:

*يميل المراهق في السنوات الأولى إلى مساندة المجموعة التي تنتهي إليها

يتصرف كما يتصرفون لتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد الجماعة ويجعل من احترامه وإخلاصه لهم وتضمره لأفكارهم نوعا من التحقيق للشعور بالإثم الناجم من عمدا طاعته لوالديه ومدرسيه .

*في السنوات الأخيرة بمسؤوليته نحو الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يقوم ببعض الخدمات وبعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها، وهذه الصدمات والاحباطات يجعله لا يرفض القيام بأي محاولات أخرى ، ويزداد هذا الشعور بشدة حتى ينتقل من اجتماعات الصغيرة إلى المجتمع العام .

*

وهذا ما يساعده بالتغلب على حالات الضيق ففي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سنا ويشترط عدم . (1971 227)

7-4- الخصائص العقلية للمراهق :

تتميز فترة المراهقة بتميز الحياة العقلية له من البسيط أي من مجرد الإدراك الحسي والحركي إلى إدراك العلاقات والمعاني المجردة ففي مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام ويسمى القدرة العقلية العامة كالتفكير . (عبد الرحمن العيسوي، 1995 38)

7-5- الخصائص الانفعالية للمراهق :

يجمع علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وتشمل هذه الاختلافات : (1973 38)

*المراهق في هذه المرحلة يثور لأتفه .

الفصل الثالث: المراهقة

* لمة وعدم الثبات إذ ينتقل من انفعال لآخر في مدة قصيرة مثلا ، من الهو إلى الكبرياء إلى القنوط إلى اليأس .

* لا يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية لحالته الانفعالية إذا أثير أو أغضب مثلا يصرخ ويعصي بعض الأوامر ويدفع الأشياء ، ونفس الشيء إذا فرح وهنا نجد .

* يتعرض في بعض الظروف إلى اليأس وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه وعواطف جامحة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان .

* يبدأ بتكوين بعض العواطف الشخصية كالاعتزاز بالنفس والعناية بالهندام وبطريقة الجلوس والشعور بأن له ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة .

ويتأثر النمو الانفعالي للمراهق بجو الأسرة العلاقات القائمة بين أفرادها ، وتلعب الأسرة دورا أساسيا في النمو)

. (402 1972

8- الإحتياجات السامية للمراهقين :

- المساعدة في المشكلات الشخصية	-	
- الترفيه والتسلية - الاسترخاء والراحة- تجنب الخطر والألم	-	
- مل المراهق كما هو في مجتمع -	-	
- نتماء إلى الجماعة-	-	
	-	الحاجة إلى مكانة الذات
	-	
	-	
- الاعتراف مع الآخرين	-	
- المساواة مع رفقاء السن في المظهر واللباس	-	
	-	
- تتمثل في ا	-	
- العمل لبلوغ الهدف	-	الحاجة إلى تحقيق
-	-	

جدول رقم (1) - يمثل احتياجات المراهقين

9- المراهق وحاجاته للأنشطة البدنية والرياضية :

تظهر أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة

الخبرات التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيمة التي يعجز المنزل على توفيرها له وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب والعدوان بصورة مقبولة اجتماعيا .

9-1- حاجة المراهق الجسمية والنشاط الرياضي :

باعتبار المراهق يقضي معظم فترة المراهقة في الدراسة وكان خلال الحصص الدراسية مرغما على البقاء ساكنا مركزا اهتمامه على محتوى دروسه اليومية والمتكررة، فهذا يسبب له حالة القلق والاضطراب وتجعله يسلك ضد تى مع نفسه ويفضل الرياضة بقول " CAVIGLIOLI " يخفف المعلم على المراهق الضغوطات ذات المنشأ الفيزيولوجي ، كما يحدد طاقته ، وبمعنى آخر إحداث قطيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية باتجاهه نحو ممارسة النشاط البدني بدل إحداث قطيعة سلبية باتجاهه نحو الإباحة وا .

(CAVIGLIOLI .2001.P144)

PIRRE DE COUR) .

(SERTIN.1972.P134

9-2- حاجة المراهق الاجتماعية والنشاط الرياضي :

تعد الرغبة في الاندماج الاجتماعي وإشباع الحاجات الاجتماعية من العوامل الهامة خلال هذه القدرة إذ نقص إشباعها يؤدي بالمراهق إلى سلوكيات سلبية كالعدوانية أو الانزواء والانسحاب والتسليم والابتعاد عن الناس ، هذا ما يشكل ضعفا على المراهقين بصفة خاصة وفي هذا الإطار يقول " " إن الضغط الذي تولده

اجتماعيا وكذلك الطريقة الوحيدة التي يتمكن من خلالها إثبات ذاتيته وتكوين هوته، وتتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي.(محمد أحمد الأندلي ، 1965 445)

الفصل الثالث: المراهقة

9-3- حاجة المراهق الوجدانية والنشاط البدني الرياضي :

يعترف الكثير من الباحثين بأهمية الأنشطة البدنية والرياضية في تدريب الفرد على الاتزان والثبات من الناحية الوجدانية، فلا يهتزون كثيرا بانتصاراتهم ولا يجوز ان يظهر عليهم الالم والغضب عن إكزامهم في

. (محمد أحمد الأفندي ، 1965 445)

10- نظريات حول المراهقة :

10-1- النظرية التحليلية :

لفرويد وهو التغيير الأساسي الذي يط

العلی قبل البلوغ قد استقر علی إدخال قيم اجتماع ومعاييره فإن مع البلوغ تهتز اسسه نتيجة التغيرات التي تحدث في علاقة المراهق خاصة مع الوالد الذي يتفق معه في الجنس ، فإذا كان هذا الوالد يمثل في المرحلة الأبوية نموذج بب اضطراب الطفل إلى كسب كل مشاعره ، وهو أمر يتزامن مع مرحلة الكمون، ولكن بمجرد ما يبلغ طفل طور البلوغ وهو طور البلوغ وهو طور يبدأ فيه إحساس الفرد بالرغبة في إستقلال الشخص وتنقله من طفل هادئ إلى مراهق مضطرب .

إن الصراع بين المراهق وأبويه يعتبر ظاهرة طبيعية في نظر التحليل النفسي .

(. أحمد الأوزي ، 1992

(33

10-2- نظرية بياجى (PIAGEZ) :

يرى بأن مميزات المراهقة هي نمو التفكير بقوة جديدة تحرره من الارتباط بالوضع وتمنحه القدرة على وكذلك الطابع الذهني الأناني ، فالأنانية الذاتية هي التي تتخذ طابعا عقليا يظهر إيمان المراهق بقدراته وقوته العقلية المطلقة وهذا ما يؤدي إلى إحداث اضطرابات في علاقته بالعلم والمحيط الذي يعيش فيه .

(أحمد الأوزي ، 1992 33)

10-3 النظرية البيولوجية :

حسب ستالي هول فإن المراهقة هي ولادة ثانية وحسب نظريته فإن نظريته فإن التغيرات الملاحظة في سلوك المراهقين مرتبطة أساسا بالتغيرات الفيزيولوجية وأيضا تعتبر مرحلة المراهقة فترة العواطف والتوتر النفسي وذلك اهل وسلكه الإنفعالي المنقسم بالتعاريف ، التعارض والتنقض بين الأنانية والمثالية ، بين الحب والكراهة والحنان والقسوة... إلخ

كما ترى هذه النظرية أن المراهق يستعيد أثناء نموه الشخصي وتطوره إختيارات الجنس البشري في نموه ولكن . (1990 29)

10-4 النظرية السلوكية :

يرى علماء هذه النظرية أن الأمراض النفسية والانحرافات السلوكية ماهي إلا عادات تعلمها الإنسان ليقل من درجة توتره وقلقه ومن شدة الإندفاع لديه، وبالتالي يكّ

وبنفس تلك الطريقة فإن المعالج ما عليه إلا أن يطفئ هذا المنعكس الشرطي المرضي ، وان يقوم بتعليم الفرد . (1986 41)

:

-
- السلوك المضطرب يتعلمه لا يختلف من حيث المبادئ عن السلوك العادي المتعلم إلا أن السلوك غير
- السلوك المضطرب يتعلمه الفرد نتيجة للتعرض المتكرر للخبرات التي تؤدي إليه ، وحدوث إرتباط شرطي بين تلك الخبرات وبين السلوك
- جملة الأعراض النفسية تعتبر تجمعا لعادات سلوكية خاطئة متعلمة
-

أهم حاجاته النفسية وقد يكون تعلمها غير سوي يرتبط بأساليب غير توافقية في إشباعها ومن ثم يحتاج إلى تعلم جديد أكثر توافقا .
(1982 336)

11- الفروق بين الجنسين من حيث النمو الجنسي والعقلي :

إتضح من الدراسات الكثيرة التي أجراها المعنيون وبشؤون المراهقة أن هناك فوارق شتى تظهر بين الجنسين تتميز فيما يأتي (عبد العالي الجسماني ، 1995 192)

في مرحلة الطفولة الأولى لا تظهر هناك فروق مميزة في القدرات العقلية بين الجنسين لكن هذه الفوارق يمكن الإهتمام إليها بإستعمال إختبارات الدكاء او بإجراء الملاحظات التي يمكن ان يقوم بها المختصون وبالدراسا

في مرحلة الطفولة الإخرة واولئ المراهقة يزداد النمو الجسمي عند البنات بشكل ملحوظ أكثر مما يكون

في مراحل الطفولة الأخيرة

ان البنين يتفوقون على البنات في الموضوعات التي لا تخلو من الصعوبة مثل الرياضيات والعلوم مثلا ، في حسن أن البنات يتفوقون على البنين في الدراسات

12- المراهقة وممارسة النشاط البدني :

الرياضية وفق قواعدها ونظمها الرسمية ، لذا يراعي ان تشمل برامج النشاط الرياضي على تنوع وتعدد الألعاب الرياضية المنظمة والإهتمام بالألعاب الصغيرة والتي تمهد للالعاب الكبيرة حيث انها توفر عنصر التنوع وتتيح الفرصة لإكتساب المهارات الخاصة المرتبطة بالالعاب .
(2001 127-122)

كما يساعد النشاط الرياضي المراهق على التعرف على قدراته البدنية والعقلية ويكشف من خلالها عن مواهبه إضافة إلى اكتساب للسلوك السوي حيث أن ممارسة النشاط الرياضي البدني وسيلة تربوية لها عن التأثير الإيجابي

الفصل الثالث: المراهقة

السلوك الرياضي في مرحلة المراهقة من حيث إكتساب القين الأخلاقية ، والروح الرياضية قيمة اللعب ، الإلتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعبة ، حمل المسؤولية والتنافس في سياق تعاوني ، لذا يجب ان يهتم المرء بتقديم إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك وإكتساب القيم

(2001 122-127) .

لقد تطرقنا في هذا الفصل لمفهوم المراهقة ، ثم ذكرنا خصائصها والمشاكل التي يتعرض لها المراهق ، حيث تعرفنا على ما يحتاجه وما يريد أن يحصل عليه خاصة في هذه الفترة الصعبة من حياته وتطرقنا أيضا إلى خصائص هذه لنا بأن مرحلة المراهقة ليست مجرد تغير فيزيولوجي سريع يرتبط بمظاهر البلوغ وما يترتب عنه من تحولات بيولوجية وجسمية فقط بل يتعدى الامر إلى كونها مرحلة تحول حاسمة وثيقة حيوية

ويندرج هذا كله نحو إكتمال النضج، توفر هذه الفترة من شروط الصراع النفسي وعدم الإستقرار الإنفعالي والصعوبة في الإندماج على أدائه العلاقات الإجتماعية والحيرة والقلق و
عادية سرعان ماتزول ويحقق المراهق مستوى مقبول من التوافق النفسي و الإجتماعي ليرتبط ذلك الإجتماعية وبالعلاقاته بمختلف المؤسسات بداية بالأسرة ثم المدرسة فجماعة الأقران .

وفي الباب الثاني أي الجانب الإجتماعي التطبيقي سنتطرق إلى فصلين الاول عبارة عن منهجية البحث والثاني

الفصل الأول : منهج البحث و إجراءاته

تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث، سنحاول في هذا أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي للقيام بالدراسة الميدانية، عن طريق مقياس وزع على مراهقي المرحلة الثانوية، وفي هذا الفصل يتم تناول منهج البحث، مجتمع الدراسة، عينة البحث، الدراسة الإستطلاعية و إجراءاتها، الهدف منها، نتائجها، ادوات الدراسة، صدق وثبات الاداة، طريقة جمع البيانات، و تحليلها، وكيفية عرضها، الأساليب الإحصائية المستخدمة، متغيرات البحث، ومجالاته.

1- منهج البحث:

إن المنهج العلمي الذي يتبعه الباحث في دراسته للمشكلة التي تعتبر اساس موضوع الدراسة، وهذا بهدف إكتشاف و رصد الحقائق، و الوصول إلى النتائج، أو بمعنى آخر يعتبر أحد أشكال التحليل و التفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كميًا عن طريق جمع البيانات و المعلومات المقننة عن الظاهرة المدروسة، وتصنيفها و إخضاعها للدراسة الدقيقة. (سامي محمد ملجم، 2000، ص370)

ويعرّف أيضا بأنه كل إستقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية و النفسية، كما هي قائمة في الحاضر، قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو إجتماعية أخرى. (لزور يغي و الغنام، 1974، ص81)

ويعتبر الإستبيان أو المقياس من الوسائل المستخدمة في هذا المنهج و خصوصا في البحوث النفسية و الإجتماعية في ا مجال الرياضي، لإستقصاء المعلوات و الاراء و الحصول على البيانات التي تعبر عن إجابات افراد العينة و ميولاتهم.

2- مجتمع البحث:

يعتبر مجتمع البحث إطارا مرجعيا للباحث في إختيار عينة البحث وقد يكون هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير، وقد يكون الإطار أفراد أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية.

(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2006، ص39)

يتمثل مجتمع الدراسة في مجموع التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية، الممارسين و غير الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية و الذي قدر بـ: 1011 تلميذ و تلميذة، موزعين على بعض ثانويات ولاية تيارت.

3- عينة الدراسة:

يواجه الباحث عند شروعه القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل، أي اختيار مجتمع البحث و العينة، و من المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر، و الذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث.

الفصل الأول : منهج البحث و إجراءاته

فالعينة إذا هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد و طرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً. (كامل محمد المغربي: 2002، ص 139)

كانت طريقة إختيار العينة عشوائياً، وذلك لسببين هما:

- العينة العشوائية تتيح فرصاً أكثر تكافئاً لكل التلاميذ المراهقين، لأنها لا تأخذ أي اعتبار أو تمييز أو إعفاء، أو صفات أخرى.
- العينة العشوائية تعتبر من أبسط طرق إختيار العينة في البحث.

4- الدراسة الإستطلاعية:

تشكل الدراسة الإستطلاعية الشرط الضروري أو الإلزامي للدراسة، إذ لا يمكن ان نتصور من دونها اي مصداقية للعمل العلمي.

و عليه فإن الدراسة الإستطلاعية هي مترادفات لها غايات علمية لا يمكن تجاهلها بأي حال من الأحوال. (محمد سليم، 2004، ص 36)

و حرصاً منا على إضفاء الصلاحية على جمع البيانات المختارة قمنا بتقديم المقياس إلى تلاميذ المرحلة الثانوية، و المطلوب منهم هو تدوين رأيهم الشخصي حول عبارات مقياس اماط تقدير الدات، وهذا بهدف التحقق من صدق الأداة، و التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجهنا أثناء العمل التطبيقي.

5- إجراءات الدراسة الإستطلاعية:

قمنا بتوزيع المقياس على عينة قوامها 130 تلميذ و قمنا بتقسيمهم على أربع ثانويات هم احمد زبانة و ثانوية شبايكي عبد القادر و ثانوية احمد بن بلة و المتقنة، بهدف إعطاء فرصة لا كبر عدد من التلاميذ للمشاركة في البحث.

حيث قمنا بإسترجاع 115 إستمارة، و التي إعتمدها ضابطة للعينة المدرسة حيث تمثل نسبة 11.37% من المجتمع الكلي للبحث.

الفصل الأول : منهج البحث و إجراءاته

6- الهدف من الدراسة الإستطلاعية:

هدف الدراسة الإستطلاعية التي قمنا بها إلى: محاولة التعرف على مجتمع الدراسة الميدانية حسب آرائهم الشخصية، و الذي يتمثل في العينة التي قمنا بإختيارها، وطرح الأسئلة المناسبة لموضوع الدراسة، و التي يتضمنها المقياس الخاص بالدراسة الميدانية، ومع تكييفه مع طبيعة العينة و بيئتها.

7- نتائج الدراسة الإستطلاعية:

لقد وجدنا أن أغلب التلاميذ قاموا بالإجابة على الأسئلة، و هذا ما يدل على أن عبارات المقياس واضحة

8- أدوات الدراسة:

8-1 مقياس أنماط تقدير الذات:

صممه الدكتور محمد حسن علاوي لمحاولة التعرف على النمط المميز للفرد الرياضي(اللاعب أو المدرب أو الإداري) بالنسبة لتقديره لذاته و تقديره للآخرين وذلك في ضوء كتابات راينز مارتنز(1997)و توماس هاريس HARRIS(1976) بالنسبة لوصف كيفية تقييم الفرد لنفسه و كيفية تقييم الفرد لنفسه، و كيفية تقييمه للآخرين في إطار أربعة أنماط واضحة لسلوك وإستجابات، ويشتمل المقياس على عشرين عبارة تشكل أربعة أنماط متميزة للفرد.

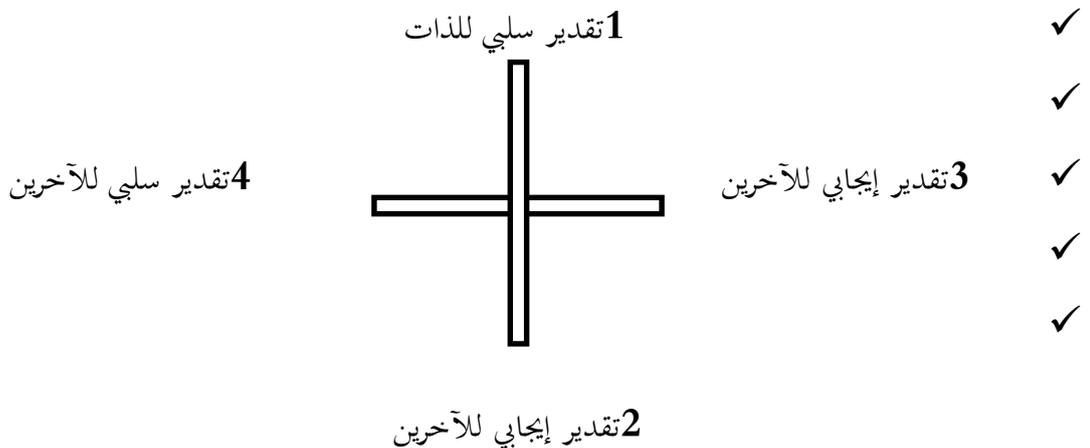
✓ النمط الأول: تقدير سلمي للذات- تقدير إيجابي للآخرين (1,5,9,13,17).

✓ النمط الثاني: تقدير سلمي للذات- تقدير سلمي للآخرين (2,6,10,14,18).

✓ النمط الثالث: تقدير إيجابي للذات- تقدير سلمي للآخرين (3,7,11,15,19).

✓ النمط الرابع: تقدير إيجابي للذات-تقدير إيجابي للآخرين (4,8,12,16,20).

✓ شكل رقم(1): يبين الأنماط الأربعة لتقدير الذات بإرتباطه بتقدير الآخرين:



الفصل الأول : منهج البحث و إجراءاته

✓ 8-1-1 طريقة تطبيق المقياس:

يشتمل المقياس على 20 عبارة وثلاثة احتمالات (نعم)، (غير متأكد)، (لا) ويقوم الفرد بوضع علامة (X) في احتمال الذي يناسب وصفك لعلاقتك مع الآخرين.

8-1-2 طريقة تصحيح المقياس:

يشتمل المقياس على 20 عبارة، ويتم منح الدرجات كما يلي:

نعم: 3 درجات غير متأكد: درجتان لا: درجة واحدة

9- صدق وثبات المقياس:

لقد تم حساب ثبات و صدق المقياس في دراسة سابقة "دراسة الطالب معاوشة سيد أحمد، 2011" مذكرة الماجستير بمعهد التربية البدنية و الرياضية بالشلف وفي الجدول التالي يتم إثبات ذلك:

جدول رقم (2): يبين ثبات و صدق مقياس أنماط تقدير الذات:

باستخدام طريقة التجزئة النصفية، وبعدها القيام بحساب معامل الثبات عن طريق إستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول يثبت ذلك:

المقياس	معامل الثبات	معامل الصدق
تقدير الذات	0,75	0,86

10- طريقة جمع البيانات:

بعد تحديدنا لعينة البحث و خصائصها، قمنا بالتنقل إلى الثانويات التي تتواجد فيها عينة الدراسة، حيث إلتقينا بأفراد العينة (التلاميذ)، و هذا بمساعدة اساتدهم و قمنا بتوزيع ادوات البحث عليهم، حيث قمنا بشرح كيفية الإجابة على الأسئلة، وبعدها الإنتهاء قمنا بجمع المقاييس و تصنيفها.

11- تحليل النتائج:

قمنا بتفريغ البيانات من المقاييس داخل جدول يحمل نتائج عبارات المقياس المصنفة حسب المتغيرات التي تقوم عليها فرضيات البحث، قمنا بإدخال هذه النتائج داخل جدول خاص بالحزمة الإحصائية SPSS حيث تمت المعالجة الإحصائية من خلاله.

12- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

إن الاساليب الإحصائية المستخدمة تستعمل لدراسة اي عينة، وهذا بهدف التعرف على المجموع الكلي للموضوع، و التوصل إلى تحقيق صحة الفرضيات أو خطئها، والدراسة الإحصائية، تعطينا نتائج دقيقة بإعتبارها انها تترجم إلى أرقام، وقد تمت المراجعة الإحصائية بواسطة البرامج الإحصائية، و للتأكد من صحة مخرجات SPSS تم الإعتماد في الدراسة الإحصائية على المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، و إختبار "T" المحسوبة لدراسة دلالة الفروق بين عيتين مستقلتين، إختبار "أنوفا" "ANOVA" لتحليل التباين أحادي الإتجاه، معامل الارتباط بيرسون.

يمكن إجمال مراحل تحليل البيانات بالخطوات التالية:

- أ- ترميز البيانات.
- ب- إدخال البيانات في SPSS.
- ج- إختيار الإختبار أو الشكل المناسب.
- د- تحديد المتغيرات المراد تحليلها.

و لغرض التأكد من صحة مخرجات SPSS، قمنا باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

(عتماد علام، يسرى رسلان، 1998، ص111)

1) قانون المتوسط الحسابي (\bar{X}):

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{N}$$

الفصل الأول : منهج البحث و إجراءاته

حيث أن: الوسط الحسابي هو \bar{X}

حيث أن X_i = هو عدد الدرجات

و N = هو عدد أفراد العينة

(عبد الكريم بوحفص، 2005، ص47)

(2) قانون الإنحراف المعياري (S):

$$\frac{\sum (xi - \bar{X})^2}{N-1} = S^2$$

N-1

حيث أن: \bar{X} المتوسط الحسابي، X_i : الدرجات أو القيم، N : عدد أفراد العينة.

(عبد الكريم بوحفص، 2005، ص75)

(3) اختبار T :

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

حيث يمثل كل من:

$X_1 - X_2$: طرح أكبر متوسط من أصغر متوسط.

N : عدد أفراد العينة.

S_2 : يمثل تباين العينة الثانية.

S_1 : يمثل تباين العينة الأولى و الذي يحسب بالعلاقة التالية:

الفصل الأول : منهج البحث و إجراءاته

$$\frac{\sum X^2 - (\sum X)^2}{n} = n$$

$$N(N-1)$$

(عبد الكريم بوحنص، 2005، ص176)

4) معامل الارتباط بيرسون:

$$\frac{(\sum X \cdot Y) - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{[\sum Y^2 - (\sum X)^2] \cdot [n \sum X^2 - (\sum X)^2]}}$$

(فريد أبو زينة، 2006، ص 164)

الفصل الأول : منهج البحث و إجراءاته

(5) إختبار تحليل التباين F :

الجدول رقم (3) : يبين حساب التباين أحادي الإتجاه ANOVA بين ثلاثة مجموعات:

قيمة F المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	$\frac{N_1S_2+N_2S_2+N_3S_2}{N_1+N_2+N_3-3}$	N1+N2+N3 -3	$N_1.S_1+ N_2.S_2+ N_3.S_3$	بين المجموعات
التباين الأكبر	$\frac{N_1H_2M_1+N_2H_2M_2+N_3H_2^2}{3-1}$	3-1	$N_1S_2M_1.N_2S_2M_2+N_3S_2M_3$	داخل المجموعات
التباين الأصغر	3-1	N1+N2+N3 -1	$N_1S^2+N_2S^2+N_3S^2+N_1S^2M_1+N_2S^2M_2+N_3S^2M_3$	المجموع الكلي

13- كيفية عرض البيانات:

قمنا باستخدام المصطلح التكراري و الأعمدة البيانية من أجل عرض البيانات بالإضافة إلى الجداول التوضيحية.

14 - متغيرات البحث:

14-1: المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يحاول الباحث أن يفهمه و يقيس تأثيره على المتغير التابع، أو هو العامل الذي له تأثير على المتغير التابع، و يمثل المتغير المستقل في هذا البحث ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية. (محمد سليم، 2004، ص24)

14 -2: المتغير التابع:

هو المتغير الذي يحاول الباحث أن يفسره، أو هو العامل أو الظاهرة التي يسعى الباحث إلى قياسها، وليتمكن من ذلك فلا بد أن يترجمها إلى مؤشرات ملموسة ويمثل المتغير المستقل في هذا البحث تقدير الذات. (محمد سليم، 2004، ص25)

15 - مجالات الدراسة:

اتفق كثير من العالمين في مناهج البحث الإجتماعي، على أن يكون لكل دراسة مجالات ثلاثة رئيسية تتمثل في المجال الجغرافي المجال البشري، و المجال الزمني. (محمد شفيق، 2006 202)

15-1 المجال الجغرافي:

:

(احمد زبانه, احمد بن بلة,) .

15-2 المجتمع البشري:

لبشري في مجتمع البحث الذي شملتهم الدراسة، ويمثلون في بحثنا هذا التلاميذ المراهقين الممارسين و غير للنشاط البدني الرياضي في بعض ثانويات ولاية تحديدا في دائرة قصر الشلالة يقدر عددهم الإجمالي بـ

1011 .

15-3 المجال الزمني:

يتحدد اجمال الزمني في هذا البحث، وفقاً لما إستغرقته مراحل المختلفة وهي ك الآتي:

- مرحلة الإعداد النظري:

2015 إلى غاية 2015.

- مرحلة الإعداد الميداني:

2015 إلى غاية 2015.

الخلاصة:

لقد تمّ الولوج في هذا الفصل إلى مختلف الخطوات و الإجراءات التي قمنا بها من اجل إتمام الدراسة الميدانية و التي من خلالها نستطيع التوصل إلى نتائج تؤكّد لنا مدى إثبات أو نفي الفرضيات التي تتركز أساسها هذه الدراسة، بحيث تعتبر هذه الإجراءات من الشروط الضرورية فيكل دراسة.

و في الفصل الموالي سنتطرق إلى عرض و تحليل البيانات، و مناقشة النتائج.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

في إطار انجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي بعنوان :

"تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية "

يسعى كل فرد أن يفهم نفسه و يفهم الآخرين، و أن يفهمه الآخرون على الصفحة التالية ستجد عشرين

عبارة تهدف إلى قياس بعض جوانب الشخصية و الغرض من وضعها مساعدتك على أن تفهم نفسك .

نرجو منكم كأطراف معنيين بموضوع البحث المساهمة في نجاح بحثنا، و هذا بالإجابة على أسئلة

المقياس بصدق.

<input type="checkbox"/>	أنثى :	<input type="checkbox"/>	ذكر:	الجنس:
<input type="checkbox"/>	لا :	<input type="checkbox"/>	نعم :	هل تمارس النشاط البدني داخل المؤسسة؟
<input type="checkbox"/>	لا :	<input type="checkbox"/>	نعم :	هل تمارس أي نشاط بدني خارج المؤسسة؟
<input type="checkbox"/>	3+مرات :	<input type="checkbox"/>	مرة:	كم عدد مرات الممارسة خلال الأسبوع؟
<input type="checkbox"/>	جماعي:	<input type="checkbox"/>	فردية:	نوع النشاط:
تعليمات:				

- إقرأ كل عبارة بتمعن وحاول تحديد موقفك منها .

- ضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة .

- تذكر أن إجابتك الصادقة هي أساس فهمك لنفسك وللآخرين.

مثال:

البند رقم (06): أفضل أن أكون بعيدا عن الآخرين.

- إذا كان هذا البند ينطبق عليك في كثير من الأحيان اختر (نعم).

- إذا كان ينطبق عليك في بعض الأحيان اختر (غير متأكد).

- إذا كان لا ينطبق عليك اختر (لا).

تحت إشراف الدكتور:

- لخضاري عبد القادر

من إعداد الطلبة:

- مالكي المعتز بالله الجيلالي

- زفاوي ابو بكر

رقم	العبارة	نعم	غير متأكد	لا
1	أشعر أنني تحت رحمة الآخرين			
2	اعتقد بأنني غير سعيد في حياتي			
3	لا أفضل المساعدة أو المعاونة من الآخرين			
4	أشعر بأن الآخرين لهم قيمة			
5	أحتاج الى المزيد من التقبل من الآخرين			
6	أفضل أن أكون بعيدا عن الآخرين			
7	لا أثق كثيرا في الآخرين			
8	أحب نفسي كما أحب الآخرين			
9	أشعر بأنني في حاجة للأمان و الطمأنينة			
10	أشعر بالتقبل و المساعدة من الآخرين			
11	أشعر بأن الآخرين لديهم نية سيئة			
12	أحاول عقد علاقات و صداقات مع الآخرين			
13	أشعر بأنني أكاد أشك في نفسي			
14	أرفض مساعدة الآخرين لي			
15	لديّ عدم ثقة في الآخرين			
16	أشعر بالسعادة في حياتي			
17	أقدر نفسي أقل من حقيقتها			
18	أحيانا أعتقد أنني أرفض نفسي			
19	أنا مستقل وفي غير حاجة للمساعدة من الآخرين			
20	أشعر بأن للحياة قيمة و معنى			

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل جوهر أولب الدراسة، وبعد توزيع الإستبيان و إسترجاعه وتفريغه و تبويبه، يتم حساب المعطيات بغرض التوصل إلى النتائج المرادة من هذه العملية، و في هذا الفصل يتم الولوج أو التطرق إلى عرض و تحليل نتائج عبارات الإستبيان؛ و عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتوصل إليها وفق الفرضيات المطروحة في الدراسة.

1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج عبارات الإستبيان:

عبارة رقم 01: أشعر اني تحت رحمة الآخرين

عبارة رقم 01	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	05	13	97	115
النسبة المئوية %	4,34	11,37	84,35	%100

الجدول رقم (06) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 01 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 05 و نسبتهم المئوية 4,34، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 13 و نسبتهم المئوية 11,37 %، أما الذين أجابوا ب لا فعددهم 97 و نسبتهم المئوية 84,35 %.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابو ب لا أي أشعر اني تحت رحمة الآخرين، مما يثبت تقدير ذات إيجابي للآخرين و ينفي تقدير سلبي للذات. (المحور الأول من المقياس - نمط الأول تقدير سلبي للذات - تقدير إيجابي للآخرين) عباراته (1، 9، 5، 13، 17،) (

الشكل رقم (03): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 01 من مقياس أنماط تقدير الذات.



عبارة رقم 02: أعتقد بانني غير سعيد في حياتي

عبارة رقم 02	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	29	34	52	115
النسبة المئوية %	25,22	29,56	45,22	%100

الجدول رقم (07) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 02 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 29 و نسبتهم المئوية 25,22، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 34 ونسبتهم المئوية 29,56، أما الذين أجابوا ب لا فعددهم 52 ونسبتهم المئوية 45,22%.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابو ب لا أي

أعتقد بانني غير سعيد في حياتي، مما ينفي تقدير سلبي للذات و ينفي تقدير سلبي

للآخرين. (المحور الثاني، النمط الثاني: تقدير سلبي للذات- تقدير سلبي للآخرين) عباراته (2,6,10,14,18).

الشكل رقم (04): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 02 من مقياس أنماط تقدير الذات.

شكل رقم (04)

نعم

غير متأكد

لا

عبارة رقم 03: لا افضل المساعدة او المعاونة من الاخرين.

عبارة رقم 03	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	35	21	59	115
النسبة المئوية %	30,44	18,26	51,30	%100

الجدول رقم (08) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 03 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 35 و نسبتهم المئوية 30,44، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 21 و نسبتهم المئوية 18,26%، أما الذين أجابوا ب لا فعددهم 59 و نسبتهم المئوية 51,30%.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابو ب لا أي لا افضل المساعدة او المعاونة من الاخرين، مما ينفي تقدير إيجابي للذات و ينفي تقدير سلبي للآخرين.

(النمط الثالث: تقدير إيجابي للذات - تقدير سلبي للآخرين) (3,7,11,15,19).

الشكل رقم (05): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 03 من مقياس أنماط تقدير الذات.



عبارة رقم 04: أشعر بأن الآخرين لهم قيمة.

عبارة رقم 04	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	72	23	20	115
النسبة المئوية %	62,61	20	17,39	%100

الجدول رقم (09) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 04 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 72 و نسبتهم المئوية 62,61 %، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 23 و نسبتهم المئوية 20 %، أما الذين أجابوا ب لا فعددهم 20 و نسبتهم المئوية 17,39 %.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابو ب نعم أي أشعر بأن الآخرين لهم قيمة، مما يثبت تقدير إيجابي للذات و إيجابي للآخرين.

(النمط الرابع: تقدير إيجابي للذات- تقدير إيجابي للآخرين (4,8,12,16,20).

الشكل رقم (06): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 04 من مقياس أنماط تقدير الذات.

شكل رقم (06)

نعم
غير متأكد
لا

عبارة رقم 05: أحتاج الى المزيد من التقبل من الآخرين.

عبارة رقم 05	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	43	32	40	115
النسبة المئوية%	37,39	27,83	34,78	%100

الجدول رقم (10) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 01 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 43 و نسبتهم المئوية 37,39%، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 32 و نسبتهم المئوية 27,83%، أما الذين أجابوا ب لا فعددهم 40 و نسبتهم المئوية 34,78%.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابو ب نعم أي الأول من المقياس - النمط الأول: تقدير سلبي للذات- تقدير إيجابي للآخرين) عباراته (1، 9، 5، 17، 13) (

الشكل رقم(07): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 01 من مقياس أنماط تقدير الذات.



عبارة رقم 06: أعتقد بانني غير سعيد في حياتي.

عبارة رقم 06	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	29	28	58	115
النسبة المئوية %	25,22	24,35	50,43	%100

الجدول رقم (11) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 02 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 29 و نسبتهم المئوية 25,22%، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 28 و نسبتهم المئوية 24,35%، أما الذين أجابوا ب لا فعدهم 58 و نسبتهم المئوية 50,43%.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابوا ب لا أي أعتقد بانني غير سعيد في حياتي، مما ينفي تقدير سلبي للذات و ينفي تقدير سلبي للآخرين. (المحور الثاني، النمط الثاني: تقدير سلبي للذات- تقدير سلبي للآخرين) عباراته (2,6,10,14,18).

الشكل رقم (08): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 06 من مقياس أنماط تقدير الذات.

شكل رقم (08)

نعم
غير متأكد
لا

عبارة رقم 07: لا أثق كثيرا في الآخرين.

عبارة رقم 07	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	62	33	20	115
النسبة المئوية %	53,91	28,70	17,39	%100

الجدول رقم (12) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 03 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 62 و نسبتهم المئوية 53,91 %، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 33 و نسبتهم المئوية 28,70 %، أما الذين أجابوا ب لا فعددهم 20 و نسبتهم المئوية 17,39 %.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابو ب نعم أي لا أثق كثيرا في الآخرين، مما يثبت تقدير إيجابي للذات و تقدير سلبي للآخرين.

(النمط الثالث: تقدير إيجابي للذات - تقدير سلبي للآخرين) (3,7,11,15,19).

الشكل رقم (09): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 07 من مقياس أنماط تقدير الذات.



عبارة رقم 08: أحب نفسي كما أحب الآخرين.

عبارة رقم 08	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	85	17	13	115
النسبة المئوية %	73,91	14,79	11,30	%100

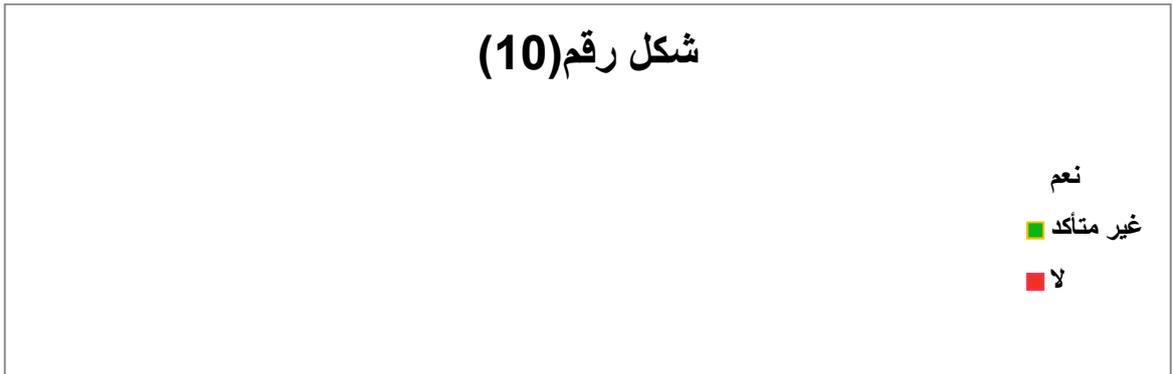
الجدول رقم (13) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 04 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 85 و نسبتهم المئوية 73,91 %، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 17 و نسبتهم المئوية 14,79 %، أما الذين أجابوا ب لا فعددهم 13 و نسبتهم المئوية 11,30 %.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابو ب نعم أي أحب نفسي كما أحب الآخرين، مما يثبت تقدير إيجابي للذات و إيجابي للآخرين.

(النمط الرابع: تقدير إيجابي للذات- تقدير إيجابي للآخرين (4،8،12،16،20).

الشكل رقم(10): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 04 من مقياس أنماط تقدير الذات.



عبارة رقم 09: أشعر بأني في حاجة للأمان و الطمأنينة.

عبارة رقم 09	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	61	21	33	115
النسبة المئوية %	53,04	18,26	28,70	%100

الجدول رقم (14) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 09 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 61 و نسبتهم المئوية 53,04%، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 21 و نسبتهم المئوية 18,26%، أما الذين أجابوا ب لا فعددهم 33 و نسبتهم المئوية 28,70%.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابو ب نعم أي أشعر بأني في حاجة للأمان و الطمأنينة، مما يثبت سلمي للذات و تقدير إيجابي للآخرين. (المحور الأول من المقياس - النمط الأول: تقدير سلمي للذات - تقدير إيجابي للآخرين) عباراته (1، 9، 5، 17، 13)

الشكل رقم (11): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 09 من مقياس أنماط تقدير الذات.



عبارة رقم 10: أعتقد بانني غير سعيد في حياتي.

عبارة رقم 10	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	65	29	21	115
النسبة المئوية%	56,52	25,22	18,26	%100

الجدول رقم (15) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 02 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 65 و نسبتهم المئوية 56,52%، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 29 و نسبتهم المئوية 25,22%، أما الذين أجابوا ب لا فعدهم 21 و نسبتهم المئوية 18,26%.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابو بنعم أي أعتقد بانني غير سعيد في حياتي، مما يثبت تقدير سلبي للذات و تقدير سلبي للآخرين.(المحور

الثاني، النمط الثاني: تقدير سلبي للذات- تقدير سلبي للآخرين) عباراته (2,6,10,14,18).

الشكل رقم(12): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 10 من مقياس أنماط تقدير الذات.

شكل رقم(12)

نعم
غير متأكد
لا

عبارة رقم 11: أشعر بأن الآخرين لديهم نية سيئة.

عبارة رقم 11	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	33	45	37	115
النسبة المئوية %	28,70	39,13	32,17	%100

الجدول رقم (16) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 11 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 33 و نسبتهم المئوية 28,70%، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 45 و نسبتهم المئوية 39,13%، أما الذين أجابوا ب لا فعددهم 37 و نسبتهم المئوية 32,17%.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابو ب غير متأكد لا يستطيعون الجزم على عبارة أشعر بأن الآخرين لديهم نية سيئة، مما يثبت تقدير إيجابي للذات و ينفي تقدير سلبي للآخرين.

(النمط الثالث: تقدير إيجابي للذات - تقدير سلبي للآخرين) (3,7,11,15,19).

الشكل رقم (13): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 11 من مقياس أنماط تقدير الذات.



عبارة رقم 12: أحاول عقد علاقات و صداقات مع الآخرين.

عبارة رقم 12	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	77	14	24	115
النسبة المئوية %	66,96	12,17	20,87	%100

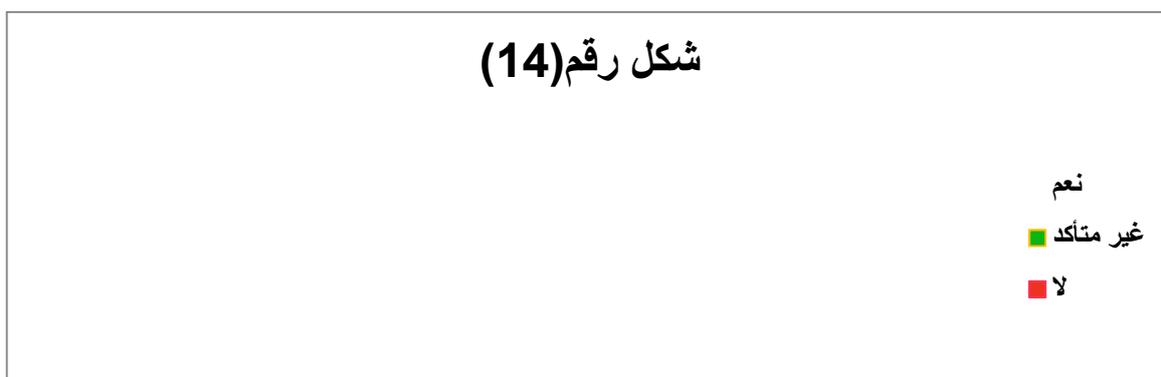
الجدول رقم (17) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 12 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 85 و نسبتهم المئوية 73,91 %، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 17 و نسبتهم المئوية 14,79 %، أما الذين أجابوا ب لا فعددهم 13 و نسبتهم المئوية 11,30 %.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابو ب نعم أي أحاول عقد علاقات و صداقات مع الآخرين، مما يثبت تقدير إيجابي للذات و إيجابي للآخرين.

(النمط الرابع: تقدير إيجابي للذات- تقدير إيجابي للآخرين (4,8,12,16,20)).

الشكل رقم(14): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 12 من مقياس أنماط تقدير الذات.



عبارة رقم 13: أشعر بأني في حاجة للأمان و الطمأنينة.

عبارة رقم 13	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	21	26	68	115
النسبة المئوية %	18,26	22,61	59,13	%100

الجدول رقم (18) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 13 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 21 و نسبتهم المئوية 18,26 %، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 26 و نسبتهم المئوية 22,61 %، أما الذين أجابوا ب لا فعددهم 68 و نسبتهم المئوية 59,13 %.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابوا ب لا أي لا يوافقون على عبارة أشعر بأني أكاد أشك في نفسي، مما يثبت سلبية للذات و تقدير إيجابي للآخرين. (المحور الأول من المقياس - النمط الأول: تقدير سلبية للذات - تقدير إيجابي للآخرين) عباراته (1، 9، 5، 17، 13)

الشكل رقم (15): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 13 من مقياس أنماط تقدير الذات.

شكل رقم (15)

نعم

غير متأكد

لا

عبارة رقم 14: أرفض مساعدة الآخرين لي.

عبارة رقم 14	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	21	21	73	115
النسبة المئوية %	18,26	18,26	63,48	%100

الجدول رقم (19) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 14 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 21 و نسبتهم المئوية 18,26%، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 21 و نسبتهم المئوية 18,26%، أما الذين أجابوا ب لا فعددهم 73 و نسبتهم المئوية 63,48%.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابوا ب لا أي لا يوافقون على عبارة أرفض مساعدة الآخرين لي، مما ينفي تقدير سلبي للذات و تقدير سلبي للآخرين.(المحور الثاني، النمط الثاني: تقدير سلبي للذات- تقدير سلبي للآخرين) عباراته (2,6,10,14,18).

الشكل رقم(16): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 14 من مقياس أنماط تقدير الذات.



عبارة رقم 15: لديّ عدم ثقة في الآخرين.

عبارة رقم 15	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	42	38	35	115
النسبة المئوية %	35,53	33,04	30,43	%100

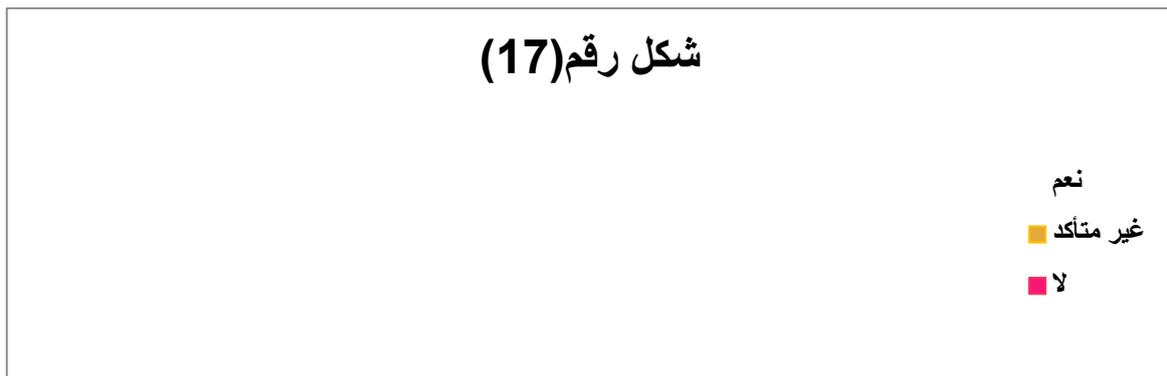
الجدول رقم (20) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 15 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 42 و نسبتهم المئوية 35,53 %، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 38 و نسبتهم المئوية 33,04 %، أما الذين أجابوا ب لا فعددهم 35 و نسبتهم المئوية 30,43 %.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابو ب نعم أي لديّ عدم ثقة في الآخرين، مما يثبت تقدير إيجابي للذات و يثبت تقدير سلبي للآخرين.

(النمط الثالث: تقدير إيجابي للذات - تقدير سلبي للآخرين) (3,7,11,15,19).

الشكل رقم (17): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 15 من مقياس أنماط تقدير الذات.



عبارة رقم 16: أشعر بالسعادة في حياتي .

عبارة رقم 16	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	61	31	21	115
النسبة المئوية %	53,04	28,70	18,26	%100

الجدول رقم (21) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 16 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 61 و نسبتهم المئوية 53,04 %، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 31 و نسبتهم المئوية 28,70 %، أما الذين أجابوا ب لا فعددهم 21 و نسبتهم المئوية 18,26 %.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابو ب نعم أي أشعر بالسعادة في حياتي، مما يثبت تقدير إيجابي للذات و إيجابي للآخرين.

(النمط الرابع: تقدير إيجابي للذات- تقدير إيجابي للآخرين (4,8,12,16,20).

الشكل رقم(18): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 16 من مقياس أنماط تقدير الذات.



عبارة رقم 17: أقدر نفسي أقل من حقيقتها.

عبارة رقم 17	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	40	38	37	115
النسبة المئوية %	34,78	33,04	32,18	%100

الجدول رقم (22) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 17 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 40 و نسبتهم المئوية 34,78 %، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 38 و نسبتهم المئوية 33,04 %، أما الذين أجابوا ب لا فعددهم 37 و نسبتهم المئوية 32,18 %.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابو ب نعم أي أقدر نفسي أقل من حقيقتها، مما يثبت تقدير سلبي للذات و تقدير إيجابي للآخرين. (المحور الأول من المقياس - النمط الأول: تقدير سلبي للذات - تقدير إيجابي للآخرين) عباراته (1، 9، 5، 17، 13)

الشكل رقم (19): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 17 من مقياس أنماط تقدير الذات.



عبارة رقم 18: احيانا أعتقد أنني أرفض نفسي.

عبارة رقم 18	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	34	25	56	115
النسبة المئوية%	29,57	21,73	48,70	%100

الجدول رقم (23) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 18 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 34 و نسبتهم المئوية 29,57%، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 25 و نسبتهم المئوية 21,73%، أما الذين أجابوا ب لا فعددهم 56 و نسبتهم المئوية 48,70%.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابوا ب لا أي احيانا أعتقد أنني أرفض نفسي ، مما ينفي تقدير سلبي للذات و تقدير سلبي للآخرين.(المحور

الثاني، النمط الثاني: تقدير سلبي للذات- تقدير سلبي للآخرين) عباراته (2,6,10,14,18).

الشكل رقم(20): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 18 من مقياس أنماط تقدير الذات.



عبارة رقم 19: أنا مستقل وفي غير حاجة للمساعدة من الآخرين.

عبارة رقم 19	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	31	40	44	115
النسبة المئوية %	26,96	34,78	38,26	%100

الجدول رقم (24) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 19 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 42 و نسبتهم المئوية 35,53 %، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 38 و نسبتهم المئوية 33,04 %، أما الذين أجابوا ب لا فعددهم 35 و نسبتهم المئوية 30,43 %.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابوا ب لا أي لا يوافقون على عبارة أنا مستقل وفي غير حاجة للمساعدة من الآخرين، مما ينفي تقدير إيجابي للذات و تقدير سلبي للآخرين.

(النمط الثالث: تقدير إيجابي للذات - تقدير سلبي للآخرين) (3,7,11,15,19).

الشكل رقم (21): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 19 من مقياس أنماط تقدير الذات.



عبارة رقم 20: أشعر بأن للحياة قيمة و معنى .

عبارة رقم 20	نعم	غير متأكد	لا	المجموع Σ
التكرارات	96	10	09	115
النسبة المئوية%	83,48	08,70	07,82	%100

الجدول رقم (25) يبين النسبة المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 20 من مقياس أنماط تقدير الذات.

نجد عدد الذين أجابوا بنعم عددهم 96 و نسبتهم المئوية 83,48 %، أما عدد الذين أجابوا بغير متأكد عددهم 10 و نسبتهم المئوية 08,70 %، أما الذين أجابوا ب لا فعددهم 09 و نسبتهم المئوية 07,82 %.

من خلال النتائج المحصل عليها و قراءة الجدول يمكن القول أن أغلبية أفراد العينة (التلاميذ) قد أجابو ب نعم أي أشعر بأن للحياة قيمة و معنى، مما يثبت تقدير إيجابي للذات و إيجابي للآخرين.

(النمط الرابع: تقدير إيجابي للذات- تقدير إيجابي للآخرين (4,8,12,16,20).

الشكل رقم(22): يمثل النسب المئوية و إجابات أفراد العينة على العبارة رقم 20 من مقياس أنماط تقدير الذات.



بعد التطرق لتحليل نتائج الإستبيان سنتطرق في هذا القسم إلى عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتوصل إليها وفق الفرضيات المطروحة في الدراسة.

2- عرض و تحليل و مناقشة الفرضية العامة:

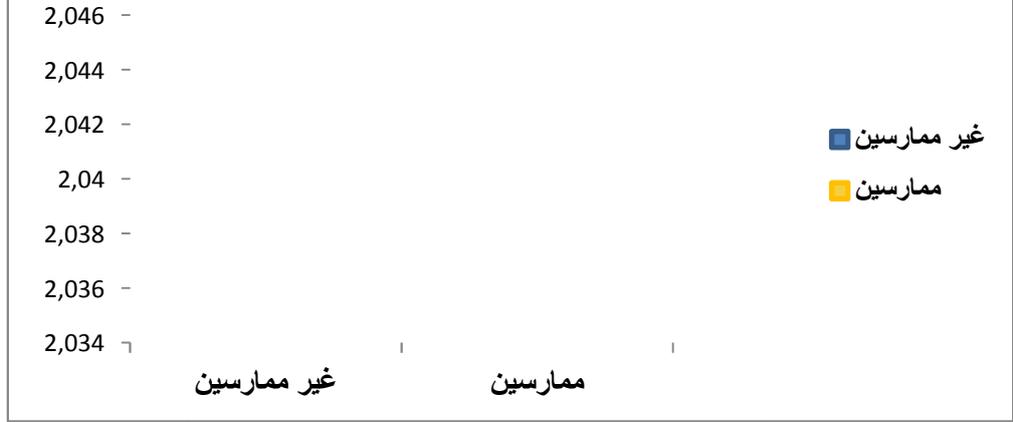
نص الفرضية: يوجد لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية تأثير على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الح	الانحراف المع	قيمة T المحسوبة	مستوى الدال	درجة الحري	الدلالة الإحصائية
ممارسين	85	2,038	0,691	-0,54	0,95	113	غير دال
غير ممارسين	30	2,046	0,648				

جدول رقم(26) يبين قيمة إختبار **T** للفروق بين الممارسين و غير الممارسين في تقدير الذات لدى المراهق في المرحلة الثانوية.

الشكل رقم(23): يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية في متغير تقدير الذات بين الممارسين و غير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية .

شكل رقم (23)



يبين الجدول رقم(26) قيمة **T** للفروق بين الممارسين و غير الممارسين في تقدير الذات لدى المراهق في المرحلة الثانوية، و المحصل عليها من مخرجات **SPSS** حيث تبين بأن النتائج: فئة الممارسين و عددها 85 تلميذ ولها متوسط حسابي 2,038 و إنحراف معياري 0,691 ، أما فئة غير الممارسين و التي عددها 30 تلميذ، لها متوسط حسابي 2,046 و لها إنحراف معياري 0,648 حيث أن قيمة **T** المحسوبة -0,54 عند مستوى الدلالة 0,05 و بدرجة حرية 113، من خلال الجدول نستنتج أنه لا تؤثر ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على تقدير الذات لدى المراهق بصفة عامة، لأنه توجد عوامل أخرى منها العوامل الإجتماعية كما أثبتت دراسة "زيلر"، وكما ترى كاي (2003)، أن فترة المراهقة مرحلة صعبة لأن تفاعلات الأقران تلعب دوراً حاسماً في نمو تقدير الذات، فالقبول الإجتماعي من الأقران و المظهر الجسمي لهما أهمية كبرى لإحساس المراهقين بالجدارة و القيمة و السعادة، و أيضاً نجد تأثير الأسرة على تقدير الذات لدى المراهق وهذا ما أثبتته دراسة ديورا (Deborah، 2000).

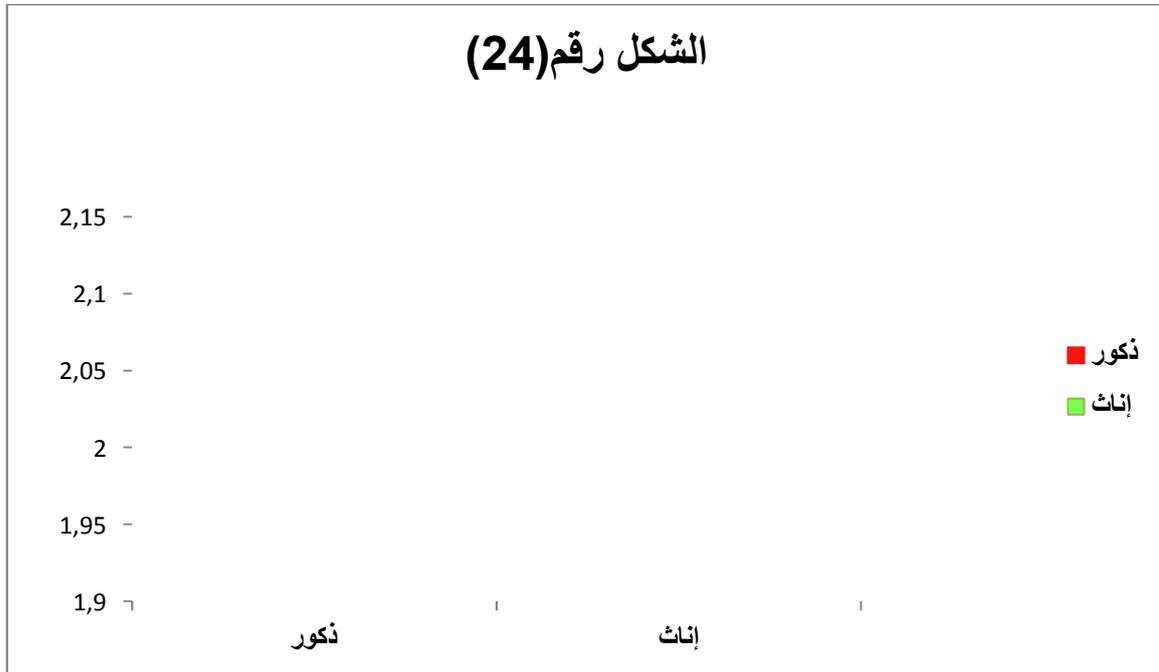
3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

- نص الفرضية: هناك اختلاف بين الجنسين في تقدير الذات يعزى لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ذكور	45	1,975	0,716	0,894	0,37	83	0,05
إناث	40	2,110	0,664				

جدول رقم (27): يبين قيمة اختبار T للفروق بين الجنسين في تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الشكل رقم (24) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لمتغير الجنسين في تقدير الذات.



يبين الجدول رقم (27): قيمة T للفروق بين الجنسين (ذكور، إناث) في تقدير الذات لدى المراهق في المرحلة الثانوية و المحصل عليها من مخرجات SPSS حيث تبين النتائج بأن فئة الذكور التي عدد أفرادها 45 تلميذ، ولها متوسط حسابي 1,975 و إنحراف معياري 0,716، أما فئة الإناث فقوامها 40 تلميذة لها متوسط حسابي 2,110،

و إنحراف معياري 0,664، حيث أن قيمة T المحسوبة 0,894 عند مستوى الدلالة 0,05، وبدرجة حرية 83، ومنه نستنتج أنه لا يوجد فروق بين الجنسين في تقدير الذات يعزى لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لدى المراهق في المرحلة الثانوية، وذلك راجع للثقافة

ينبه إليه ماسلو إلى أن طرق تحقيق تقدير الذات تختلف باختلاف الثقافات، فأعضاء القبائل البدائية ربما يحققون تقدير تمعات التكنولوجيا أكثر سعياً إلى تحقيق مناصب

إدارية متقدمة، كما تلعب الأسرة دور كبير في تقدير الذات وهذا ما يشير إليه روجرز إلى أن تقدير الذات يتأتى من خلال تقدير الوالدين الغير مشروط لأبنائهم، أي قبول الطفل و احترامه كما هو، أي دون شروط وأن الفرد الذي يمر بخبرات التقدير الإيجابي غير المشروط ، يصبح تقديره لذاته و إحترامه لها تقديراً مطلقاً، وهو ما يتيح للفرد التقدم نحو التحقيق الكامل للذات، ولكن يوجد إختلاف بين متوسطات الحسائية للذكور 1,975 والإناث 2,110 تعزى إلى فئة ث تثبت الدراسات ذلك، كما بينت بأنه يختلف تقدير الذات بين

الجنسين من خلال مراحل الحياة فنجد دراسة (Richard&Trzesniewski,2005) و التي تقرر أن هناك بعض الإختلافات المثيرة بين الجنسين بالرغم من أن الأولاد و البنات يحققون مستويات مماثلة في تقدير الذات أثناء الطفولة، يظهر الفرق بين الجنسين قرب المراهقة، ذلك أن الذكور المراهقين يكون لديهم تقدير ذات أعلى من الإناث المراهقات، ويستمر هذا الفرق بين الجنسين طوال مرحلة الرشد، و يضيق بعد ذلك حتى قد يختفي في الشيخوخة، و كما أن الجنس يؤثر على نمو تقدير الذات من خلال دراسة (Block&Robbins,1994) أن نوع الجنس يؤثر على نمو تقدير الذات بشكل ملحوظ في مرحلة المراهقة، و بوجه عام تبين أن البنات لديهن قيمة ذات اقل من الأولاد، و يواجهن إنحدار كبير في تقدير الذات أثناء سنوات المراهقة؛ تثبت دراسة (فوجل، 2005) أن الشباب هم بالذات أكثر عرضة

تقدير ذات الأولاد مرتبط بالمواهب و القدرات. وكما أثبتت دراسة (قيطون سعيدة، 2011) أنه يوجد إختلاف بين الجنسين في تقدير الذات يعزى لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لصالح الذكور.

4- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

- نص الفرضية: لنوع و حجم الممارسة الرياضية تأثير على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	18,983	36	0,527			0,05
	1,417	48	0,030	17,867	0,000	دال
	20,400	84				

جدول رقم(28): يبين قيمة إختبار F لتحليل التباين للفروق حسب متغير نوع الممارسة الرياضية (فردى، جماعى) فى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الشكل رقم(25): يبين الفروق حسب متغير نوع الممارسة الرياضية (فردى، جماعى) فى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

يبين الجدول رقم (29) للفروق حسب متغير نوع الممارسة الرياضية (فردية، جماعية) في تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و المحصل عليها من مخرجات SPSS و قانون تحليل التباين الأحادي الإتجاه ANOVA حيث تبين النتائج 18,983 و بدرجة حرية 36 و لها متوسط المربعات 0,527، أما مجموع المربعات

1,417 و بدرجة حرية 48 و لها متوسط مربعات 0,030

84، حيث أن قيمة F المحسوبة 17,867.

20,400

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربع	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية عند 05
	35,409	36	0,984	6,731	0,000	دال
	7,014	48	0,146			
	42,424	84				

الجدول رقم (29): يبين قيمة F لتحليل التباين للفروق حسب حجم الممارسة الرياضية (مرة، مرتان، ثلاث مرات) في تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الشكل رقم (26): يبين الفروق حسب متغير حجم الممارسة الرياضية (مرة، مرتان، ثلاث مرات) في تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

يبين الجدول رقم(29) قيمة قيمة F لتحليل التباين للفروق حسب حجم الممارسة الرياضية (مرة، مرتان، ثلاث مرات) في تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، و المحصل عليها من مخرجات SPSS و قانون تحليل التباين أحادي الاتجاه

ANOVA	35,409	وبدرجة حرية 36،	ولها متوسط
مربعات	0,984	7,014 ،	وبدرجة حرية ودرجة حرية 48،
مربعات	0,146	42,424	

الحرية 84، بحيث أن قيمة F تعادل المحسوبة 6,731.

من خلال الجدولين نستنتج أنه يتأثر تقدير الذات لدى المراهق في المرحلة الثانوية بنوع الممارسة حيث أنه يوجد اختلاف بين من يمارس النشاط الفردي حيث أنه من خلال ممارسته لهذا النوع يكون تقديره لذاته عالي بالنسبة للذي يمارس نشاط جماعي، حيث أثبتت دراسة (الدكتور مويسي فريد، 2010) بأن نوع الممارسة الرياضية يؤثر على تكوين مفهوم الذات البدني وذلك من خلال التأثير على مختلف أبعاده الفرعية إنطلاقاً من الأهمية التي يمنحها كل تخصص لمختلف الأبعاد البدنية و ذلك من خلال التفاعل النفسي الاجتماعي للفرد مع هذه الرياضة الممارسة، أما عن حجم الممارسة

حيث أننا نجد إختلاف بين من يمارس مرة في الأسبوع، ومن يمارس مرتان ومن يمارس ثلاث مرات في الاسبوع وهذا يرجع إلى إكتساب الثقة في النفس و الإحساس بالراحة النفسية نتيجة تفريغ الشحنات السالبة و الأفكار السلبية التي يمر

5- عرض وتحليل و مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة:

- نص الفرضية: هناك تأثير لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

5			T	المتوسط الحسابي	الإختلاف المعياري	المتغيرات
				1,975	0,716	45
	غير دال	83	0,37	0,894	0,664	40

T : (30)

: (27)

شكل رقم (27)



(30): T للفروق بين الممارسين للأنشطة الصفية في تقدير الذات لدى المراهق في المرحلة

الثانوية و المحصل عليها من مخرجات SPSS فئة الممارسين للنشاط البدني الرياضي

() 45 ولها متوسط حسابي 1,975 و إنحراف معياري 0,716

الممارسين للنشاط البدني الرياضي ال () 40 تلميذة لها متوسط حسابي 2,110

و إنحراف معياري 0,664 T 0,894 0,05 83

لا ترتقي إلى مستوى الدلالة مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات بين فئة الممارسين للنشاط

البدني () و الممارسين للنشاط البدني () و هذا الأخير يدل على أن ممارسة

في المرحلة الثانوية

الفروق بين الممارسين خارج المؤسسة و داخلها إلى ان البرامج التدريبية خارج المؤسسة غير كافية لإظهار الفروق، و

بالرجوع إلى دراسة "ثائر رشيد" لنيل شهادة ماجستير بعنوان تقدير الذات البدنية و المهارة و علاقته بدقة الأ

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة الطائرة، فأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة

ارتباطية موجبة بين الذات و أداء المهارات و بمقارنة هذه النتائج بنتائج دراستنا الحالية نجد ن سبب غياب تأثير ممارسة

للنشاط البدني الرياضي اللاص () في المرحلة الثانوية يعود ربما إلى عدم

هتمام الكافي للرياضيين

مما يؤدي إلى الإنقطاع ومراحل فراغ في الممارسة.

خلاصة:

في هذا الفصل تم تناول عرض وتحليل و مناقشة النتائج المحصل عليها من خلال مخرجات SPSS إلى النتائج التي من خلالها يتم رفض أو قبول الفرضيات المطروحة.

الذات، لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث تحصلنا على نتائج هامة، حيث توصلنا عن طريق الفرضيات التي طرحناها في معرفة تأثير ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على تقدير الذات، لدى تلاميذ المرحلة الثانوية،

1- إن النتائج المحصل عليها في هذه الدراسة تؤكد على عدم وجود إختلاف بين الجنسين في تقدير الذات من خلال ممارسة

2- كما توصلنا إلى أنه يوجد تأثير لنوع و حجم الممارسة الرياضية في تقدير الذات، حيث أن نوع النشاط الممارس له تأثير على تقدير الذات، فنجد من يمارس الأنشطة البدنية الفردية له تقدير ذات عالي مقارنة مع من يمارس الأنشطة البدنية (2010) و التي تؤكد بأن لنوع النشاط تأثير على تقدير

حجم الممارسة تأثير كذ
3مرات في الأسبوع ليس كالذي
بمارس مرتان أو مرة واحدة في الأسبوع.

3- على عدم وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات بين فئة الممارسين للنشاط البدني () ارسين للنشاط البدني اللاصفي () و هذا الأخير يدل على أن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية خارج المؤسسة لا تؤثر على تقدير الذات لدى المراهق في المرحلة الثانوية، يعود ربما إلى عدم اء النوادي الإهتمام الكافي للرياضيين

المنخرطين ضمنها مما يؤدي إلى الإنقطاع ومراحل فراغ في الممارسة.

خاتمة البحث:

يشكل موضوع تأثير ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على تقدير الذات لدى المراهق في المرحلة الثانوية، مجالاً أن التعامل مع هذا الأخير يعتبر أكثر تعقيداً نظراً للتغيرات التي تطرأ على كل فرد في تلك

المرحلة الحساسة في حياته

أن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لا تؤثر على تقدير الذات بالنسبة للمراهق، وذلك لتأثير عدة عوامل

في المدرسة يؤثر على نظرة الفرد (Kay 2003)

لجيد يعزز صورة الذات الإيجابية، أيضا قلة المهارات تخفض

إن أهداف النشاط البدني تتعدى ما يتصوره المراهق و إن إبراز هذه الأهداف خاصة النفسية منها إنما يكون نتاج

تكثيف البحوث و الدراسات، و لما كانت هذه الدراسة تتفق مع بعض الدراسات السيكولوجية الأ

النفسية على المراهق لما تتركه من آثار سلبية على نفسيته، ولإعلى ما تم افتراضه فقد قمنا بجمع المعطيات من

النتائج لكي يتسنى اختبار الفروق في مستوى تقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في

على عدم وجود فروق واضحة ذات دلالة إحصائية في تأثير النشاط البدني الرياضي على تقدير الذات لدى المراهق

لوجود خلل في البرامج الرياضية المقدمة أو في كيفية تطبيقها هذا الذي يدفعنا إلى تكثيف الدراسات التي تتعمق في دراسة

تأثير النشاط البدني الرياضي على تقدير الذات .

و في الأخير نسال الله تعالى صاحب المنّ و الفضل العظيم الذي يعلم أننا اجتهدنا قدر ما استطعنا فما كان من

خطاء في هذا البحث فمن الشيطان و ما كان من صواب فذلك ثمرة رضى الله عنا نسأله تعالى أن ينور لنا كل

طريق نسعى فيه لطلب العلم خالصا لوجهه الكريم و أن يضيء لنا درب الخير أينما وجد بنوره الذي أشرقت له الظلمات

و فرجت له الكربات إنه ولي ذلك و الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله.

الإقتراحات و التوصيات:

أغراض التوجيه و الإرشاد النفسي و لا شك أن الهدف الرئيسي للإرشاد النفسي هو العمل على مساعدة الفرد على
بم نفسه و تقويمها و تحقيق ذاته حتى يرضى عن نفسه و غيره

ة و التربية و

النفسية في ضوء التوصيات و الإقتراحات التالية :

-
- ضرورة زيادة الحجم الساعي لخصص التربية البدنية و الرياضية حتى يتسنى لها
- تكتيف دراسات مماثلة للتعرف و لإبراز تأثير النشاط البدني و الرياضي على تقدير الذات لدى المراهق.
-
- توعية الأولياء إلى مدى أهمية الأنشطة البدنية و الرياضية و الإنعكاسات الإيجابية التي تتركها.
- يجب أن نضع بعين الإعتبار أن الفرد يحتاج إلى فهم نفسه و غيره، و الحل الأنجع و الأهم لتحقيق ذلك يتجلى في ممارسة
- ضرورة الإهتمام بتنمية شخصية المراهق في جميع جوانبها المتعددة إنطلاقاً من فهم التغيرات التي تحملها طبيعة حياته وتأثيرها على مفهومه لذاته و تقديرها.

قائمة المصادر و المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1- أمين أنور الخولي- الرياضة و المجتمع-، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني الثقافي للأدب و الفنون، الكويت، 1996.
- 2- أمين أنور الخولي- أصول التربية و الرياضية، مدخل تاريخ و فلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة_مصر، 1998.
- 3- أبو صالح كاظم، ممارسة النشاط البدني لطالبات جامعة الملك فيصل، مجلة العلوم التربوية و النفسية، المملكة العربية السعودية، 2004.
- 4- أسامة كامل راتب، رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005.
- 5- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: "النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل" دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 6- أحمد علي صالح: "علم النفس التربوي"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1995.
- 7- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، بيولوجيا الرياضة و صحة الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 8- أحمد حسن الشافعي، التربية البدنية و العولمة ظاهرة العصر، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- 9- أمل محمد حسونة، علم نفس النمو، دار العالمية للنشر و التوزيع، القاهرة، 2004.
- 10- أحمد محمد حسن صالح، قياس تقدير الذات لطلاب الجامعة، مجلة تقويم و القياس النفسي، العدد 6، الإسكندرية، 1995.
- 11- أحمد الأوزري: "المراهق و العلاقات النفسية"، منشورات علوم التربية، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، 1992.

قائمة المصادر و المراجع

- 12-أسعد، ميخائيل إبراهيم، علم الإضطرابات السلوكية، الأهمية للنشر و التوزيع، 1986.
- 13- الزوريجي و الغنام، منهاج البحث في التربية، الجزء الأول، مطبعة العافي، بغداد، 1974.
- 14- إعتقاد علام، يسرى رسلان، أساسيات الإحصاء الإجتماعية، دار الثقافة للنشر و التوزيع، القاهرة، 1998.
- 15- بهاء الدين إبراهيم سلامة، الصحة الرياضية و المحددات الفيسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربي، ط1 2002.
- 16- جمال عطية خليل فايد، صورة الجسم و علاقتها ببعض أنماط التفاعلات الإجتماعية لدى تلاميذ في مرحلة الطفولة المتأخرة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، 2006.
- 17- حمد عبد السلام زهران، علم النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، عالم الكتاب، القاهرة، 1972.
- 18- حسن عبد القادر، معجم علم النفس و التحليل، دار النهضة العربية للنشر، بيروت، 1989.
- 19- حسين علي فايد، الرهاب الإجتماعي و علاقه بكل من صورة الجسم و مفهوم الذات لدى طالبات الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، القاهرة، 2004.
- 20- حمدي، ملخص من دروس الثقافة البدنية في اليونان، معهد ت.ب.ر، جامعة الجزائر، 1990.
- 21- خليل ميخائيل عوض: بسلوكولوجيا نمو الطفولة و المراهقة، (دار الفكر الجامعي)، الإسكندرية، ط2، 1994.
- 22- خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهقين في المدن و الأرياف، دار المعارف، مصر، 1971.
- 23- رولان دورون و فرانسوا، موسوعة علم النفس-ترجمة فؤاد شهين-المجلد الأول، منشورات عديان، ط1، 1997.
- 24- زهران حامد عبد السلام: "علم نفس النمو"، بيروت، دار المعرفة، 1972.

قائمة المصادر و المراجع

- 25- زهران حامد عبد السلام: الصحة النفسية و العلاج النفسي، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1982.
- 26- زينب محمد شقير، "الحواجز النفسية وصورة الجسم و التخطيط للمستقبل لدى عينة من ذوي الإضطرابات السوماتوسيكولوجية"، دراسة إكلينيكية لذوي التشوهات و مرضى روماتيزم القلب"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، القاهرة، 1998.
- 27- زينب محمد شقير، مقياس صورة الجسم، دراسة التعليمات، ط3، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 202.
- 28- ساري أحمد حمدان و نورما عبد الرزاق سليم، اللياقة البدنية الصحيحة، دار وائل، ط1، عمان- الأردن، 2001.
- 29- سامي محمد ملجم، علم نفس النمو، دار الفكر العربي، مصر، 1990.
- 30- سامي محمد ملجم، مناهج البحث في التربية و علم النفس، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، 2000.
- 31- سهير كامل احمد ، أساليب تربية الطفل بين النظرية والتطبيق ، مركز الإسكندرية للكتاب ، 1999
- 32- شوكت محمد، تقدير المراهق لذاته و علاقته بالإتجاهات الوالدية و العلاقات مع اقرانه، مركز بحوث التربية، جامعة الملك سعود، السعودية، 1993.
- 33- صالح محمد علي أبو جادو، سيكولوجية البيئة الإجتماعية، دراسة المسيرة، عمان، 2004.
- 34- صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس النظري، الطفولة و المراهقة، دار المسيرة، 2000.
- 35- عادل عبد الله، دراسات في الصحة النفسية، دار الرشاد، ط1، 2000.
- 36- عبد العلي الجسماني، سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية، الدار العربية للعلوم، مصر، 1998.

قائمة المصادر و المراجع

- 37- عبد الفتاح دويدار، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات، دار النهضة العربية بيروت، 1972.
- 38- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الكتب الجامعية، ط3، مصر، 1982.
- 39- عبد العظيم حسن الطويل: النشاط البدني و صحة الإنسان، دار الجبل، بيروت، 1998.
- 40- عبد الرحمان العيسوي: علم نفس النمو، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1995.
- 41- عبد الرحمن عدس و محي الدين توق، مدخل إلى علم النفس، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان- الأردن، 1998.
- 42- عبد المنعم الخني: "موسوعة علم النفس و التحليل النفسي"، دار العودة، ط2، 1978.
- 43- عدنان السبعي: سيكولوجية المرض و المعاقين، 1982.
- 44- علاء الدين كفاي: صورة الجسم و بعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقين، دار المعرفة الجامعية، ط1، 1995.
- 45- علاء الدين كفاي و مایسة أحمد النیال، صورة الجسم و بعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات دراسة إرتقائية إرتباطية عبر الثقافة"، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995.
- 46- علاء الدين كفاي: تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية و أمن النفسي دراسة في عملية تقدير الذات"، مجلة العلوم الإجتماعية، مجلد(9)، العدد35، جامعة الكويت، 1989.
- 47- علي يحي المنصور: الثقافة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1971.
- 48- عماد الدين إسماعيل: علم النفس التربوي في مرحلة المراهقة، ط1، دار العلم، الكويت، 1986.
- 49- عمار بوحوش و محمد محمود، مناهج البحث العلمي و طرق البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.

قائمة المصادر و المراجع

- 50- غازي العنزي، مقالات حول النشاط البدني و الرياضي، 2008.
- 51- فريد كامل أبو زينة و آخرون، مناهج البحث العلمي و الإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان- الأردن، 2006.
- 52- فيوليت فؤاد إبراهيم و عبد الرحمان سيد سليمان، دراسات في سيكولوجية النمو: الطفولة و المراهقة، الجزء الأول، مكتبة الزهراء، القاهرة، 2002.
- 53- قحطان أحمد الطاهر، الطفل غير العادي، الموهوبين و المعوقين، مطابع الثورة العربية، لبنان، 2000.
- 54- كمال درويش و أمين أنور الخولي: أصول الترويح و أوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 55- ليلي يوسف، سيكولوجية اللعب و التربية الرياضية، مكتبة أنجلو المصرية، ط2، 1962.
- 56- محمد أحمد الأفندي: "علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية"، القاهرة، عالم الكتب، 1965.
- 57- محمد التومي الشيباني، الأسس النفسية و التربية لرعاية الشباب، دار الثقافة ، بيروت، 1973.
- 58- محمد الحمامي و عيادة عبد العزيز مصطفى، الترويح بين النظرية و التطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط2، القاهرة، 1988.
- 59- محمد السيد أو النيل، الأمراض البسيكو سوماتية، دار النهضة العربية، ط2، بيروت، 1994.
- 60- محمد السيد عبد الرحمن، نظريات الشخصية، دار قباء للنشر و التوزيع، القاهرة، 1998.
- 61- محمد بو علاق، الموجه في الإحصاء الوصفي و الإستدلالي في العلوم النفسية و التربوية و الإجتماعية، دار الأمل للنشر و الطباعة و التوزيع، 2009.
- 62- محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان، الإختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- 63- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1975.

قائمة المصادر و المراجع

- 64- محمد حسن علاوي و سعد جلال: "علم النفس التربوي الرياضي"، دار المعارف، ط7، 1982.
- 65- محمد حسن علاوي: موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، مركز الشباب للنشر، القاهرة، 1998.
- 66- محمد حسن علاوي: الإختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، مركز الشباب للنشر ، القاهرة، 1987.
- 67- محمد صبحي حسنين، التقويم و القياس في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، 1979.
- 68- محمد سليم، منهجية البحث العلمي دليل طلاب العلوم الإجتماعية و الإنسانية، دار الغرب للنشر، وهران-الجزائر، 2004.
- 69- محمد شفيق، البحث العلمي مع تطبيقات في مجال الدراسات الإجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، 2006.
- 70- محمد نجيب توفيق، الخدمات العمالية بين التطبيق و التشريع، مكتبة القاهرة الحديثة، 1967.
- 71- محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الإجتماعي، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر 1990.
- 72- مروان عبد المجيد إبراهيم، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية، دار الثقافة للنشر، عمان، 2006.
- 73- مصطفى حسين باهي و أمينة إبراهيم شلبي، الدفعة نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- 74- مصطفى سويف، الأسس النفسية للتكامل الإجتماعي، دار المعارف، مصر، 1955.
- 75- مصطفى فهمي: "بسيكولوجية الطفولة و المراهقة"، دار مصر للطباعة، 1971.
- 76- منى صالح الأنصاري: بروفييل إدراك الذات البدنية لطالبات المرحلة الثانوية بمملكة البحرين، مجلة العلوم التربوية و النفسية، كلية التربية، جامعة البحرين، البحرين، 2002.
- 77- ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلة الطفولة و المراهقة، دار الآفاق الجديدة، ط1، عمان-الأردن، 1999.

قائمة المصادر و المراجع

78- نبيل محمد الفحل، دراسة تقدير الذات و دافعية الإنجاز-مجلة علم النفس-العدد 54، الهيئة المصرية العامة، مصر، 2000.

79- نوري حافظ:"المراهق"، المؤسسة العربية للدراسات و النشر، ط1 1990.

الرسائل المعتمدة في المراجع:

1- آيت مولود يسمينة، تقدير الذات و علاقته بظهور السلوك العدواني عند النساء المتأخرات في سن الزواج(دراسة مقارنة)، مذكرة ماجستير، قسم علم النفس و علوم التربية و الأروطوفونيا، جامعة مولود معمري- تيزي وزو-الجزائر، 2012.

2- الحميدي محمد الضيدان، تقدير الذات و علاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية، 2003.

3- إيمان عبد الرحمن معاذ، السلوك الغيري لدى الأطفال و علاقته بتقديرهم لذواتهم، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الزقازيق، مصر، 1997.

4- جمال عطية فايد، أثر إختلاف أنماط كف البصر على بعض المتغيرات النفسية لدى المكفوفين و المتطلبات النفسية و التربوية لرعايتهم، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة، مصر، 2003 .

5- رباب صلاح الدين إسماعيل، فعالية التعامل التعاوني في تنمية توكيد الذات لدى أطفال الروضة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة، 2006.

6- مكاني إسماعيل، سكندراوي فريدة، مذكرة نهاية التخرج مدى تأثير المحيط الإجتماعي على عزوف الإناث من النشاط البدني والرياضي في الثانوي، معهد ت.ب.ر جامعة الجزائر، دفعة جوان 1998.

7- زبيدة أمزيان، علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلات و حاجاته الإرشادية، دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس، رسالة ماجستير، كلية الآداب و العلوم الإنسانية، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر، 2007

قائمة المصادر والمراجع

8- زولوف منيرة علاقة مفهوم الذات و مركز التحكم بسلوك المدخنين عند المراهقين، رسالة ماجستير، قسم علم النفس و علوم التربية، جامعة الجزائر، 1998.

9- صبري إبراهيم الجيزاوي، فاعلية البرنامج الكمبيوترى متعدد الوسائط في تنمية مفاهيم منهج الدراسات الإجتماعية و التفكير الناقد و تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية المهنية للمعاقين سمعيا، رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة الأزهر، مصر، 2006.

10- صالح العبودي، أثر السلطة الأبوية على النمو الاجتماعي للمراهق، مذكرة ليسانس، 1989

11- هبة محمد علي حسن، الإتجاهات نحو أدوار المرأة في الحياة العامة و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية و الإجتماعية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الزقازيق، مصر، 1997.

12- قندوزان نذير مساهمة التربية البدنية و الرياضية من خفض بعض الإضطرابات النفسية لدى التريبيين المراهقين في الجزائر، رسالة ماجستير في علم النشاط البدني المكيف، جامعة الجزائر، 2001.

المجلات المعتمدة في الدراسة:

- 1- مجلة الدراسات-نموذج الحياة المعاصرة-عدد خاص بمؤتمر الرياضة-الجامعة الأردنية، العدد38، 2004.
- 2- المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية-كلية التربية الرياضية للبنين بالرهام-العدد41، جامعة حلوان، 2002.

المراجع باللغة الأجنبية:

المراجع باللغة الفرنسية:

- 1- Andre, bara l'expression par le corps ,Ed priva ,Paris,1974
- 2- Anzien(d)chobert(c),les méthodes projectives,1987 ,Paris
- 3- Breau jean-Canerlogie-Editionn Frison-Roche,Paris,2006
- 4- Carol.A.Aglesbayu, le sport et la femme ,vegert ,Ed ,Paris1942
- 5- F.DOLTO,Image inconsciente du corps,Ed de seul,Paris,1993

قائمة المصادر و المراجع

- 6- - F.DOLTO, Au jeu du désir,ed de seuil , Paris,1981
- 7- Laurent Bigo-Le sport en jeu de la santé publique,2006
- 8- Micro robert ,dictionnaire Français ,Ed robert ,Paris ,1988
- 9- Michel,Le cour et modernité,Ed vigent,Paris1984
- 10- N.SILLANG ,dictionnaire de psychologie ,Ed robert ,Paris,1977
- 11- PIRRE DE COUR SERTIN ; PSYCHOPECLOGOGIE DU SPORT
LIBRAIRIE PHILOSOPHIQUE UNIRING ; 1972
- 12- Erikson Fabian-Diabéte et traitement et diététique- lraire Larousse ;Paris, 2007

المراجع باللغة الإنجليزية:

- 1- Angie, Body Image and Self Esteem ,A study of relationships and comparisons between more and less Physically active college women the Florida State,2004
- 2- Abel,The relationship between body shape satisfaction and self – esteem: An investigation of gender and class .JOURNAL OF YOUTH AND Adolescence,1996
- 3- Alexander,Defining self-esteem .What is self-esteem and Why does it matter? Self-esteem as an aid to understanding and recovery .Mental Healthcare.2001
- 4- Alberti&Emmons.Your perfect right: Assertiveness and Equality in your life and relationship.(8th ed) sanluis Obispo :Im publishers.2001
- 5- Blake,Enduring Issues in psychology .San Diego ,Green haven press.Inc.1995.
- 6- Branden,Six Pillars of Self-Esteem.The definitive work on self-esteem by the leading pioneer in the field.Bantam.1994.
- 7- Bocchino;Emotional Literacy :To Be a Different Kind of smart Thousand Oaks,CA :Corwin press.2001.
- 8- Berk,Infants ,children and adolescents(2nd ed),Needham Height ,MA: Simon &Schuster.1996.
- 9- Block & Robbins ,A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood. Child Development.1994.

- 10- Beth-Hitchcock, Body Image distortion in-pre-Adolescents and preventative programs: A Literature review, University OF WISCONSIN- STOUT.2002
- 11- Brown, Attitudinal body-image assessment: factor analysis of the body-self relations questionnaire, journal of personality, 1999
- 12- Broughton & Cleveland, BODY IMAGE AND SOCIETIES IMPACT carroll(ed), GREENWOOD PRESS. 1999
- 13- Carol, The effects of inclusionary-programs on the self-concept of learning disabled students .Master, s thesis, The Graduate School University of Wisconsin-Stout. 2001
- 14- Cash, the body image workbook :An 8-step program for learning to like your looks, Oakland ,Ca ,new Harbinger publications, 1997
- 15- Cummings, The neurobiology of the body schema ,British Journal of Psychiatry, 1988
- 16- C. Fairburn & K. Brownell, (ed), Eating disorders and obesity; (2nd ed), New York. Guilford Press. 2002
- 17- Davis and Katzman, culture and eating disorders, Press, 1999
- 18- Deborah, Self-esteem, Oklahoma Cooperative Extension Fact Sheets, Division of Agricultural Sciences and Natural Resources ,Oklahoma State University .young Children. 2000.
- 19- Davison. Relationship between mens and womens body image and their psychological, social and sexual functioning, sex Roles, 2005
- 20- ELIZABATH , The Effects of Body Image on career decision Making Self-efficacy assertiveness In Female athletes Non-Athletes .Master ,s thesis The Graduate School College, Marshall University 2006
- 21- Eklund & Bianco , SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY and PHYSIQCIAL ACTIVITY Among Adolescents .Reclaiming Youth. 2000
- 22- Ellis – Ordway, Are you really-too fat?-The role of culture and weight stereotypes. Lemberg, (ed), Eating disorder reference book. Phoenix. oryx Press, 1999

- 23- Foshay, The physical self and literature. Journal of Curriculum and Supervision. 1996
- 24- FURNHAM, BODY-IMAGE dissatisfaction: Gender differences in Eating Attitudes, self-esteem, and Reasons for Exercise .THE Journal of Psychology. 2002.
- 25- Hans Staffan Feldenkrqis And Body Image .University of Central Arkansa, Conway Arkansas. 1999
- 26- Heinberg & Thompson Body image and televised images of thinness and attractiveness .A controlled laboratory investigation. Journal of Social and Clinical Psychology. 1995
- 27- HARRIS, Body Image attitudes and the psychosocial development of college women. Journal Of Psychology .1995 Hass ,Influence factors on self-esteem in adolescents Taehan Kanho Hakhoechi. 2006.
- 28- Howes, & Benton, Female body-image following acquired brain injury Brain Injury. 2005.
- 29- Julie Sparhawk, Body Image and the Media ;the media,s influence on Body Image .Master thesis ,the graduate college ,University of Wisconsin, 2003
- 30- JACKSON, Physical Attractiveness .A Sociocultural Perspective ,In cash and T. Pruzinsky .ed ., Body Image .Handbook of theory ,research and clinical practice .New York. Guilford Press. 2004
- 31- James Breakey, Body Image. The Inner Mirror. American Academy of Orthotists & Prosthetists Providing Better Care Through Knowledge. 1997
- 32- Janine Phillips ,Absolutely Every Body ,center for Health promotion Women,s and Childeren,s Hospital ,as part of the out school hours<NOSH>Pilot workshop. 2004
- 33- Karen, How You Look Depends on Where You Are. Individual And situational Factors in Body Image .Graduate School .Ohio State University, 2003

- 34- Kara,A Comparison study on self-esteem of students with learning disabilities in different Educational Placement. Master,s thesis The Graduate School ,Rowan University,2003
- 35- Key, Self-Esteem Levels of adolescents with learning disabilities or mental retardation in inclusive or Non- inclusive Educational settings. Master,s thesis The Graduate School ,Rowan University,2003.
- 36- Kathryn , & Christine ,Self-esteem ,confidence and adult learning part of a series of niace briefing sheets on mental health.2006.
- 37- Liz Hartz , & Lynette, Art Therapy stragies to Raise Self-Esteem in female Juvenile offenders: A Comparison of Art Psychotherapy and Art as therapy Approaches, Art therapy ,Journal American Art therapy Association.2005.
- 38- Levine & Smolak,Body Image Development is Adolescence In cash and T.Pruzinsky .ed .,Body Image .Handbook of theory ,research,and clinical practice .New York. Guilford Press.2004.
- 39- LISA,THOMPSON.The effect of Body –mage on self –esteem across ethnicity ,UNIVERSITY OF NORTH CAROLINA.CHARLOTTE.2006.
- 40- Laurel Wickman, A Correlational Study of the Impact of Media Influence On The Body Image of ADOLESCENT Females. The Graduate School University of Wisconsin-Stout.2000
- 41- Mckinely. Gender differences in undergraduates ,body esteem: The mediating effect of objectified body consciousness and actual/ideal weight discrepancy .Sex Roles.1998.
- 42- Maloney & O’Dea, Preventing eating and body image problems in children and adolescents using the health promoting school framework Journal of School Health.2000
- 43- Neil,Self-cocept and self-esteem in development dyslexia. Implications for Theory and Practice .Bolton Institute for Higher Education, Unite Kingdom, Self-Cocept Resaearch :Driving International Research Agendas.2002.

- 44- Nello, The Reliability of the Piers-Harris Children's self-concept Scale ,(2nd) .Doctoral Dissertation, The Graduate college, Marshal University, Ohio.2004.
- 45- Nielsen, Adolescence: A contemporary view (3rd ed).Fort Worth. Harcourt Brace.1996.
- 46- Pierce et Wardle ,Self-esteem ,parental appraisal and body size in children .Journal of Child Psychology and Psychiatry.1993.
- 47- Pinhas and Al. The effect of ideal of female beauty on mood and body satisfaction .International Journal of Eating Disorders.1999.
- 48- Pipher, Hunger pains: The modern women's tragic quest for thinness. New York; Ballantine Books.1995
- 49- Paxton and Al. Friendship clique and peer influences on body image concerns ,dietary restraint, extreme weight-loss behaviors ,and binge eating adolescent girls .Journal of Abnormal Psychology.1999
- 50- Pawel ,Help your child develop self-esteem .Brown University Child & Adolescents Behavior letter.2001.
- 51- Richard& Trzesniewski, Self-esteem development across the lifespan, Current Directions in Psychological Science.2005.
- 52- Stice ,Sociocultural influences on body image and eating disturbance .In(2nd ed).New York, Guilford Press.2002.
- 53- Stacy A .kelly Amount of Influence Selected Groups Have on the perceived BODY Image of fifth GRADERS.MASTERS THESIS, the graduate college, university of Wisconsin-stout menomoin,2000.
- 54- Thelen& Cormier, Desire to be thinner and weight control among children and their parents.Behavior Therapy.1995.
- 55- Toro-morn, self-esteem, pre-marital sex .Journal of psychology and Human sexuality.2006.
- 56- Vogel, Teacher notes self-esteem ,Grades. Journal of social personal Relationships.2005.
- 57- West & Sweeting ,Lost Souls and Rebels :A challenge to the Assumption that.

التشكر

الإهداء

الملخص باللغة العربية

الملخص باللغة الأجنبية

المحتوى

قائمة الجداول و الأشكال

مقدمة البحث

الفصل التمهيدي: مدخل إلى البحث

الصفحة	العنوان	الرقم
05	الإشكالية	-1
07	التساؤلات الفرعية	1-1
07	فرضيات البحث	-2
07	الفرضية العامة	1-2
07	الفرضيات الجزئية	2-2
07	أهداف البحث	-3
08	أهمية البحث	-4
08	تحديد المفاهيم و المصطلحات	-5
10	الدراسات السابقة	-6
13	نقد الدراسات السابقة	-7

المحتوى

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط البدني و الرياضي

16	تمهيد	
17	تعريف النشاط و النشاط البدني و الرياضي	-1
17	تعريف النشاط	1-1
17	تعريف النشاط البدني و الرياضي	2-1
17	لمحة تاريخية حول النشاطات البدنية في العصور القديمة	-2
19	النشاطات البدنية في العصر الحديث	1-2
19	أنواع النشاط البدني	-3
19	النشاط البدني الترويحي	1-3
19	مفهوم الترويح	1-1-3
19	مفهوم النشاط الرياضي الترويحي	2-1-3
20	النشاط البدني التنافسي	2-3
20	النشاط البدني النفعي	3-3
21	النشاط البدني التربوي	4-3
21	خصائص النشاط البدني و الرياضي وأهميته	-4
21	خصائص النشاط البدني و الرياضي	1-4
22	أهمية النشاط البدني و الرياضي	2-4
22	فلسفة النشاط البدني و الرياضي	-5
22	النظرة المثالية	1-5
23	المدرسة الطبيعية	2-5
23	المدرسة البراغماتية	3-5
24	أهداف النشاط البدني الرياضي	-6
24	هدف التربية البدنية	1-6
25	هدف التنمية المعرفية	2-6

المحتوى

25	هدف التنمية النفسية	3-6
26	هدف التنمية الحركية	4-6
26	هدف التنمية الاجتماعية	5-6
27	أقسام النشاط البدني و الرياضي	-7
27	نشاط بدني رياضي هوائي	1-7
27	نشاط بدني رياضي لا هوائي	2-7
28	الدوافع المباشرة و غير المباشرة للنشاط البدني و الرياضي	-8
28	الدوافع المباشرة	1-8
28	الدوافع غير المباشرة	2-8
28	تأثيرات الممارسة الرياضية	3-8
28	على الحالة المزاجية	1-3-8
29	على حفظ القلق و الاكتئاب	2-3-8
29	على الحالة الانفعالية	3-3-8
30	على السمات الشخصية	4-3-8
30	فوائد النشاط البدني الرياضي	-9
30	النشاط البدني وعمر الإنسان	1-9
31	الفوائد الصحية النفسية	2-9
31	علاج أمراض الجهاز التنفسي	3-9
31	الوقاية من بعض أمراض السرطان	4-9
32	العلاج والوقاية من مرض السكري	5-9
32	عامل ضد السمنة وزيادة الوزن	6-9
32	تحسين الوظيفة العضلية	7-9
33	الوقاية من هشاشة العظام	8-9
33	الوقاية من الجلطات الدموية	9-9
34	الفوائد النفسية والاجتماعية	10-9
34	الفوائد النفسية	1-10-9

المحتوى

35	الفوائد الاجتماعية	2-10-9
37	الفوائد الاقتصادية والإنتاجية	3-10-9
38	الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي	-10
38	الأسس البيولوجية	1-10
38	الأسس النفسية	2-10
38	التغذية الخاصة بالنشاط البدني الرياضي	-11
38	دور التغذية	1-11
39	مكونات التغذية	2-11
39	البروتينات	1-2-11
40	الدهون	2-2-11
40	السكريات	3-2-11
41	الفيتامينات	4-2-11
41	الأملاح المعدنية	5-2-11
42	الماء	6-2-11
43	خلاصة	

الفصل الثاني: تقدير الذات

45	تمهيد	
46	تعريف الذات	-1
46	الذات لغويا	1-1
46	الذات اصطلاحا	2-1
47	تقدير الذات	-2
47	تمييز مفهوم تقدير الذات عن بعض المفاهيم النفسية الأخرى	-3
47	تقدير الذات و مفهوم الذات	1-3

المحتوى

47	تقدير الذات وقيمة الذات	2-3
48	تقدير الذات و توكيد الذات	3-3
48	تقدير الذات وتقبل الذات	4-3
48	تقدير الذات والثقة بالنفس	5-3
48	تقدير الذات وفعالية الذات	6-3
49	التفسيرات النظرية لتقدير الذات	-4
49	نظرية أبراهام ماسلو (1968)	1-4
50	نظرية كال روجرز (1951)	2-4
50	نظرية ألفريد أدلر	3-4
51	نظرية روزنبرغ	4-4
51	نظرية زيلر	5-4
52	نظرية كوبر سميث	6-4
53	أهمية تقدير الذات	7-4
53	أنواع تقدير الذات	-6
53	الذات المهارية	1-6
54	الذات الجسمية	2-6
54	الذات البدنية	3-6
54	مستويات تقدير الذات	-7
54	المستوى المرتفع	1-7
55	المستوى المنخفض	2-7
55	أقسام تقدير الذات	-8
55	تقدير الذات المكتسب	1-8
55	تقدير الذات الشامل	2-8
56	نمو تقدير الذات من خلال مراحل الحياة	-9
57	الطفولة	1-9
57	المراهقة	2-9

المحتوى

57	الرشد	3-9
58	الشيخوخة	4-9
58	العوامل التي تؤثر في نمو وتكوين تقديرات الذات	-10
58	الوالدان / الأسرة	1-10
59	المدرسة / المعلمون	2-10
60	الأصدقاء والأقران	3-10
60	المهارات الاجتماعية	4-10
61	صورة الجسم	5-10
61	مكونات تقدير الذات	-11
62	أبعاد تقدير الذات	-12
64	تقدير الذات والنوع	-13
65	تقدير الذات عند المراهق	-14
68	خلاصة	

الفصل الثالث: المراهقة

70	تمهيد	
71	تعريف المراهقة	-1
71	المراهقة لغة	1-1
71	التعريف اصطلاحا	2-1
72	تحديد المراهقة	-2
73	أنواع المراهقة	-3
73	مراهقة سوية	1-3
73	مراهقة إنسحابية	2-3
73	مراهقة عدوانية	3-3
74	أقسام المراهقة	-4

المحتوى

74	مرحلة ما قبل المراهقة	1-4
74	المراهقة الأولى (12-14) سنة	2-4
74	المراهقة الوسطى (15-17) سنة	3-4
74	المراهقة الأخيرة (18-21)	4-4
75	مشاكل المراهقة	-5
75	المشاكل الصحية	1-5
75	المشاكل النفسية	2-5
76	المشاكل الانفعالية	3-5
76	المشاكل الاجتماعية	4-5
77	الأسرة	1-4-5
77	المدرسة	2-4-5
77	المجتمع	3-4-5
78	العوامل المؤثرة في المراهق	-6
79	خصائص مرحلة المراهقة	-7
79	الخصائص الجسمية للمراهق	1-7
79	الجنس الأنثوي	1-1-7
80	الجنس الذكري	2-1-7
80	الخصائص النفسية للمراهق	2-7
80	مرحلة الاعتزاز بالشخصية عند المراهقين	1-2-7
80	مرحلة تقليد الفتيان عند المراهقات	2-2-7
81	الخصائص الاجتماعية	3-7
81	الخصائص العقلية للمراهق	4-7
81	الخصائص الانفعالية للمراهق	5-7
82	الاحتياجات السامية للمراهقين	-8
83	المراهق وحاجاته للأنشطة البدنية والرياضية	-9
83	حاجة المراهق الجسمية والنشاط الرياضي	1-9

المحتوى

83	حاجة المراهق الاجتماعية والنشاط الرياضي	2-9
84	حاجة المراهق الوجدانية والنشاط البدني الرياضي	3-9
84	نظريات حول المراهقة	-10
84	النظرية التحليلية	1-10
84	نظرية بياجى	2-10
85	النظرية البيولوجية	3-10
85	النظرية السلوكية	4-10
86	الفروق بين الجنسين من حيث النمو الجنسي والعقلي	-11
86	المراهقة وممارسة النشاط البدني	-12
88	خلاصة	

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول منهج البحث

92	تمهيد	
93	منهج البحث	-1
93	مجتمع البحث	-2
93	عينة الدراسة	-3
94	الدراسة الاستطلاعية	-4
94	إجراءات الدراسة الاستطلاعية	-5
95	الهدف من الدراسة الاستطلاعية	-6
95	نتائج الدراسة الاستطلاعية	-7
95	أدوات الدراسة	-8
95	مقياس أنماط تقدير الذات	1-8
96	طريقة تطبيق المقياس	1-1-8
96	طريقة تصحيح المقياس	2-1-8

المحتوى

96	9- صدق وثبات المقياس
96	10- طريقة جمع البيانات
97	11- تحليل النتائج
97	12- الأساليب الإحصائية المستخدمة
100	13- كيفية عرض البيانات
100	14- متغيرات البحث
100	1-14 المتغير المستقل
101	2-14 المتغير التابع
101	15- مجالات الدراسة
101	1-15 المجال الجغرافي
101	2-15 المجتمع البشري
101	3-15 المجال الزمني
102	الخلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

104	تمهيد
105	1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج وعبارات الاستبيان
125	2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة
127	3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى
129	4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية
132	5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة
134	خلاصة
135	الاستنتاج العام
136	خاتمة البحث
137	الاقتراحات و التوصيات
	المصادر و المراجع
	الملاحق

المحتوى

GET

FILE='F:\mémairbenyocef\mémair benyocef.sav'.

DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

T-TEST GROUPS=sexe(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=LTOTAL

/CRITERIA=CI(.9500).

Group Statistics

sexe		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
LTOTAL	homme	45	1.9756	.71626	.10677
	femme	40	2.1100	.66441	.10505

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
LTOTAL	Equal variances assumed	1.126	.292	-.894-	83	.374	-.13444-	.15046	-.43370-	.16481
	Equal variances not assumed			-.898-	82.839	.372	-.13444-	.14979	-.43238-	.16349

T-TEST GROUPS=secteurActivité(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=LTOTAL

/CRITERIA=CI(.9500).

Group Statistics

secteurActivité	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
LTOTAL individuel	34	1.3603	.36009	.06175
collectif	51	2.4912	.44280	.06200

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
LTOTAL	Equal variances assumed	2.107	.150	-12.400-	83	.000	-1.13088-	.09120	-1.31227-	-.94949-
	Equal variances not assumed			-12.923-	79.648	.000	-1.13088-	.08751	-1.30505-	-.95672-

ANOVA					
Source	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	35.409	36	.984	6.731	.000
Within Groups	7.014	48	.146		
Total	42.424	84			

Group Statistics

secteurActivité	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
LTOTAL individuel	34	1.3603	.36009	.06175
collectif	51	2.4912	.44280	.06200

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
LTOTAL	Equal variances assumed	2.107	.150	-12.400	83	.000	-1.13088	.09120	-1.31227	-.94949
	Equal variances not assumed			-12.923	79.648	.000	-1.13088	.08751	-1.30505	-.95672

ANOVA

LTOTAL					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	27.526	2	13.763	89.245	.000
Within Groups	12.646	82	.154		
Total	40.172	84			

Multiple Comparisons

LTOTAL

LSD

(I) npratique	(J) npratique	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Une fois	deux fois	.66667*	.11063	.000	.4466	.8867
	Plus de trois	1.58133*	.12139	.000	1.3398	1.8228
deux fois	Une fois	-.66667*	.11063	.000	-.8867-	-.4466-
	Plus de trois	.91467*	.09920	.000	.7173	1.1120
Plus de trois	Une fois	-1.58133*	.12139	.000	-1.8228-	-1.3398-
	deux fois	-.91467*	.09920	.000	-1.1120-	-.7173-

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

