

رقم :

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التربية الحركية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص : نشاط بدني رياضي تربوي

العنوان :

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تكوين مفهوم الذات البدني لدى
التلاميذ في المرحلة الثانوية

(دراسة ميدانية على مستوى بعض ثانويات بلدية بسكرة)

تحت اشراف :

د/ لزنك احمد

من إعداد :

ياسين قرياعي

السنة الجامعية : 2018/2019



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ

الرَّحِیْمِ

قائمة المحتويات

شكر وعرفان

اهداء

محتوى البحث

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

أ.....: مقدمة

الجانب التمهيدي: الإطار العام للبحث

- 1- إشكالية البحث:4
2. فرضيات البحث :5
3. أهداف البحث :5
4. أسباب اختبار الموضوع :5
5. أهمية البحث :6
6. تحديد مصطلحات للبحث :6
7. الدراسات السابقة :8

الجانب النظري

الفصل الأول: حصة التربية البدنية و الرياضية والمرحلة العمرية

- تمهيد:15
- I. حصة التربية البدنية و الرياضية :16
- 1- مفهوم التربية العامة :16

- 16..... 2- تطور التربية العامة :
- 17..... 3- أهداف التربية العامة :
- 17..... 3-1- التربية الجسمية:
- 17..... 3-2- التربية العقلية:
- 17..... 3-3- التربية الوجدانية (النفسية):
- 18..... 3-4- التربية الاجتماعية:
- 18..... 4- التربية البدنية والرياضية :
- 18..... 4-1- نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية :
- 18..... 4-1- المرحلة الأولى:
- 18..... 4-2- المرحلة الثانية :
- 19..... 4-3- المرحلة الثالثة:
- 19..... 4-4- المرحلة الرابعة:
- 19..... 5- تعريف التربية البدنية والرياضية :
- 20..... 6- أهمية التربية البدنية والرياضية :
- 20..... 7- أهداف التربية والرياضية:
- 21..... 8- حصة التربية البدنية والرياضية :
- 21..... 8-1- تعريف حصة ت.ب.ر.:
- 21..... 8-2- أهداف حصة ت.ب.ر. في المرحلة الثالثة :
- 22..... 8-3- مهام حصة التربية البدنية والرياضية :
- 23..... 9- أستاذ التربية البدنية والرياضية :
- 23..... II. المرحلة العمرية :
- 23..... 1- مفهوم المراهقة :
- 23..... 2- تعريف المراهقة :

24	3- التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة):
24	4. أهمية دراسة مرحلة المراهقة:
25	5- تحديد مراحل المراهقة
26	6. حاجيات المراهق :
30	خلاصة :

الفصل الثاني : الذات البدنية

32	تمهيد:
33	1. مفهوم الذات:
33	1.1. مفهوم الذات العام :General self concept
34	2.1. مفهوم الذات المكبوت :Repressed self concept
34	1-3.. مفهوم الذات الخاص Private self concept
34	2. الشخصية و مفهوم الذات:
34	3. العوامل المؤثرة في نمو الذات :
34	1.3. صورة الجسم:
35	2.3. الصحة أو القدرة العقلية:
35	3.3. المعايير الإجتماعية:
35	4.3. الدور الاجتماعي :
36	3.6. الخصائص والمميزات الأسرية:
36	4. علاقة مفهوم الذات بمفهوم تقدير الذات:
37	5. تقدير الذات:
45	6. - الذات البدنية:
52	خلاصة :

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للبحث

55	تمهيد :
56	1- الدراسة الاستطلاعية:
56	2-المنهج المتبع:
57	3. المجتمع وعينة البحث :
58	4-مجالات البحث:
59	5-متغيرات البحث :
59	6- أدوات البحث :
62	7-الأدوات الإحصائية المستخدمة :
65	خلاصة :

الفصل الرابع : عرض وتحليل نتائج البحث

67	عرض وتحليل نتائج المحاور :
----	----------------------------

الفصل الخامس: مناقشة و تفسير النتائج

72	1-مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :
72	1-1.مناقشة الفرضية الأولى :
72	2-1. مناقشة نتائج الفرضية الثانية :
74	2-الاستنتاج العام :
75	خلاصة عامة:
76	الاقتراحات و التوصيات :
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
57	الجدول رقم (01) يبين مجتمع الدراسة التي أجرينا عليه الدراسة على مستوى بلدية بسكرة	1
58	الجدول رقم 02 يمثل الثانويات محل الدراسة	2
67	الجدول رقم 03 يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في تكوين مفهوم الذات البدني في المرحلة الثانوية	3
68	الشكل رقم 01 يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في تكوين مفهوم الذات البدني في المرحلة الثانوية	4
69	الجدول رقم 05 يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في قيمة الذات البدنية المدركة في المرحلة الثانوية	5
69	الجدول رقم 06 يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في مفهوم الذات للحالة البدنية في المرحلة الثانوية	6
70	الجدول رقم 07 يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في مفهوم الذات للمظهر البدني في المرحلة الثانوية	7
70	الجدول رقم 08 يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في مفهوم الذات للقوة البدنية في المرحلة الثانوية	8

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
68	الشكل رقم 01 يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في تكوين مفهوم الذات البدني في المرحلة الثانوية	1

مقدمة :

تعتبر التربية البدنية و الرياضية عنصرا هاما لما لها من أهداف بناءة على إعداد المواطن الصالح إعداد شاملا من جميع جوانب الشخصية سواء أن كانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو اجتماعية حتى أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع ، و أصبحت ضرورة من ضروريات الحياة و واجبا اجتماعيا يجب أن نعمل على تحقيقه . كما أن استخدام التكنولوجيا و التقدم العلمي يوضحان مدى أهمية و الممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في حياة الأفراد و الشعوب .

كما تعمل التربية البدنية و الرياضية على تزويد الفرد بمختلف المهارات و الخبرات الواسعة التي تمكنه من ضبط نفسه و التكيف مع المجتمع و تعمل أيضا على تقويم القيم الأساسية التي تفيد الأمة كالحرية ، روح المسؤولية و بذل الجهد ، لذا أدرجت ضمن المجال الدراسي و وجدت لنفسها منهاجا و برامج خاصة بها .

ومن أهداف التربية البدنية ضمن مرحلة المراهقة بناء تقدير الذات البدني كنتيجة للتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للبلوغ ، سواء كانت الجسدية أو النفسية التي يشعر بها المراهق كالحاجة إلى الاستقلالية في اتخاذ القرارات من أجل تحقيق الهوية الذاتية ، كانت اجتماعية أو أسرية حيث كأساتذة نجد أن استرجال بعض الإناث كموضة شهدها المجتمع الجزائري يعد مواقف يضع المراهقة في موقف حساس يجب معالجته من خلال إشراكها كمسؤول أول عن تصرفاتها و هذا كموازنة تساهم في تنميته نفسيتها بالشعور بالانتماء الفعلي بدل الاغتراب للاعتزال و التطبع بما ليس له علاقة بمجتمعنا .

و على أساس ذلك قسمت هذه الدراسة إلى :

الجانب التمهيدي :تناول الإطار العام للبحث

الجانب النظري :

اشتمل الفصل الأول : خصص الى مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية المرحلة العمرية .

الفصل الثاني : تناولنا فيه بعض المفاهيم المرتبطة بالذات كما تطرقت إلى أبعاد الذات و مفهوم الذات

البدني و الجسمية و الفرق بين المفاهيم (تقدير الذات ، مفهوم الذات ، بناء الذات) .

الجانب التطبيقي :

و الذي اشتمل على ثلاث فصول خصص الفصل الأول للإجراءات المنهجية للبحث .
أما الفصل ثاني حول من خلاله عرض النتائج و تحليلها اما الفصل الثالث فخصص لمناقشة و تفسير
النتائج و مقابلتها بالفرضيات خدمة للتوصيات و المقترحات التي هدفت إليها هذه الدراسة .

الجانب التمهيدي

الإطار العام للبحث

1- إشكالية البحث:

إن تطور النماذج المفسرة لمفهوم الذات أدى إلى ظهور عدة دراسات حول الأبعاد الفرعية المكونة لمفهوم الذات الكلي ، و اكتسى مفهوم الذات البدنية أهمية بالغة لارتباط هذا المفهوم بالكائن البشري ، فإدراك الفرد لجسمه يؤثر على إدراكه الكلي لذاته كما أن المشاركة في النشاط البدني يؤدي إلى رفع تقدير الذات و هذا خلال زيادة قيمته البدنية .

حيث تعتبر الدراسات المشابهة حصة التربية البدنية و الرياضية من الوسائل التربوية الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد ، حيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على المستوى التعليمي البسيط في الإطار المنظم و الهيكلي تعمل على تحسين و تنمية هذا البدن و مكوناته في جميع الجوانب لضمان تكوين الفرد و تطوره و انسجامه مع المجتمع. (محمد عوض البسيوني ط 1 ، ص 94)
 إن أهمية هذه الدراسة تأتي من خلفية نتائج الدراسات التي أشارت إلى أهمية البعد البدني حيث أدت إلى ظهور نماذج مفسرة للذات الجسمية و علاقته بالأنشطة البدنية و الرياضية . (هويسى فريد 2000 ، ص : 59 .)

لهذا نطرح إشكالنا العام ضمن التساؤل الموالي :

هل يؤثر النشاط البدني الرياضي التربوي على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقات في المرحلة الثانوية ؟

مما يقودنا إلى طرح التساؤلات الفرعية الموالية :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتشبهات بالرجال و العاديات في تكوين مفهوم الذات البدني لدى عينة البحث ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتشبهات بالرجال و العاديات في البعد البدني ؟

2. فرضيات البحث :

1.2 الفرضية العامة :

يؤثر النشاط البدني الرياضي التربوي على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقات في المرحلة الثانوية .

2.2 الفرضيات الجزئية :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتشبهات و العاديات في تكوين مفهوم الذات البدني لدى عينة البحث .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتشبهات بالرجال و العاديات في البعد البدني .

3. أهداف البحث :

- التعرف على مستوى تكوين مفهوم الذات البدني لدى عينة البحث .

- التعرف على الفروق بين الإناث المسترجلات و العاديات في متغيرات البحث .

- إبراز دور التربية البدنية و الرياضية في تكوين مفهوم الذات البدني لدى عينة قصد الدراسة .

4. أسباب اختيار الموضوع :

السبب الرئيسي لاختيار الموضوع هو الأهمية البالغة التي يجب أن نعطيها للمراهقات كأفراد من أفراد المجتمع خاصة و هي تمر بمرحلة عمرية تتميز بالعديد من المتغيرات الفسيولوجية و النفسية التي تؤثر على المراهقة ، وكذلك من أجل مساعدة المراهقة على اجتياز هذه المرحلة بطريقة سليمة و متوازنة ، لأن أي خلل في هذه المرحلة يؤثر مباشرة على شخصيتها و إلى جانب هذه الأسباب هناك أسباب أخرى دفعتنا إلى هذا الموضوع و هي :

- إبراز العلاقة بين مفهوم الذات الممارسة الرياضية .

- إبراز دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في معالجة و تعديل السلوك و بناء شخصية متوازنة و

سوية من جميع النواحي في ظل الغزو الثقافي .

5. أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في التأكيد على دور النشاط البدني و الرياضي في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهقين و الذي قد يعاني من ضغوطات نفسية كبيرة إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تشل تفكير الفرد خاصة و أنه في أصعب مرحلة ، فمن المهم معرفة نجاعة ممارسة النشاط البدني و الرياضي من الناحية النفسية و مدى تحقيق الأهداف و كذلك كون هذا البحث يدور حول تكوين مفهوم الذات البدني خلال مرحلة المراهقة حيث يسعى المراهق دائما إلى الوصول أو تكوين ذاته البدنية و ذلك من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية التي تتفق الدراسات المشابهة أنها أساس تكوين البعد البدني و أن البعد البدني مساهم في استرجال الإناث .

6. تحديد مصطلحات للبحث :

6-1 حصة التربية البدنية والرياضية :

هي مظهر من مظاهر التربية ، تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف خلق المواطن الصالح الذي يتمتع بالنمو الشامل المتزن من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية حتى يمكنه التكيف مع مجتمع ليحيا حياة سعيدة تحت إشراف قيادة واعية كما أن حصة التربية البدنية هي عملية توجيه ، النمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب التي تشترك مع الوسائل التربوية بتنمية النواحي النفسية و الاجتماعية الخلقية على مستوى المدرسة والتلاميذ من ثمة فان حصة التربية البدنية هي عملية تربوية فوق الميدان تساهم في النمو البدني الصحي للتلاميذ تحت إشراف الأستاذ . (شنانى ص 39).

-التعريف اللغوي:

إذا بحثنا في المعاجم اللغوية لتحديد معنى التربية فإننا نجد أنها ترجع في أصلها اللغوي العربي إلى الفعل (رب- يربو) أي نما وزاد . أي نمت وزادت لما يتداخلها من الماء والنبات ، وتقول ربى في البيت فلان أي نما فيه ، وربما بمعنى أنشاه و نمى قواه الجسدية والعقلية والخلقية.

وورد في الصحاح في اللغة والعلوم إن التربية هي تنمية الوظائف الجسمية والعقلية والخلقية عن طريق التثقيف، و هكذا يتضمن المعنى اللغوي للتربية عملية النمو والزيادة.(منير مرسي، 1994، ص:17)

ب-التعريف الاصطلاحي:

التربية اصطلاحاً تفيد معنى التنمية وهي تتعلق بكل كائن حي من نبات وإنسان وحيوان ، ولكل منهم طرائق خاصة للتربية ، وتربية الإنسان تبدأ قبل الولادة ولا تنتهي إلا بموته هي تعني باختصار ان تهيأ الظروف المساعدة لنمو الشخصية نمو متكاملًا من جميع النواحي الخلقية والعقلية ، الجسمية والروحية .(رابح تركي 1990،ص:18).

2-6. الذات:

لغة: هي الأنا.

اصطلاحاً: هو احد الجوانب الثلاثة التي تتألف منها النفس، وفقا لنظرية التحليل النفس الفرويدية. (.) قام الندلاوي وآخرون،: 1990،ص80)

3-6. المراهقة:

المعنى اللغوي :

يعرفها البهي السيد : " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ،وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهب بمعنى غشي أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج ".(فؤاد البهي السيد ،1956ص257)

المعنى الاصطلاحي: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا، جسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها. (رابح تركي 1990ص241-242).

7. الدراسات السابقة :

1.7 الدراسات العربية :

دراسة سعيدى زروقى يوسف سنة 2007 تحت عنوان :

مفهوم الذات الجسمي و العام عند ممارسي رياضة الكراتي دو ذوي المستوى العالي (مقارنة بين المستويات الفنية - درجة الحزام - ولاية الشلف - ، عين الدفلى ، تيبازة).

كان هدف الدراسة هو محاولة التعرف على نوع و طبيعة العلاقة بين مفهوم الذات العام و الجسمي عند ممارسي رياضة الكراتي دو الذين تجاوز سنهم 40 سنة ، و هل هناك فروق في مفهوم الذات العام و البدني تبعاً لمتغير العمر و درجة الحزام و هذا عند ثلاث مجموعات مقسمة تبعاً لمتغير العمر و شملت الدراسة 34 ممارس تتراوح أعمارهم بين (20-60 سنة) و يمارسون رياضة الكراتي بصورة مستمرة و دون انقطاع بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع و لمدة لا تقل عن 10 سنوات خبرة و كل أفراد العينة متحصلين على الحزام الأسود درجة أولى على الأقل و لقد تم تقسيم عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات وفقاً للسن حيث تكونت المجموعة الأولى من 12 ممارس تتراوح أعمارهم بين (20-30 سنة) و المجموعة الثانية و تتراوح اعمارهم (30-40 سنة) و المجموعة الثالثة تتكون من 12 ممارس تتراوح أعمارهم (40-60 سنة) ، وقد تم استعمال مقياس تينسي المصمم من طرف قسم الصحة النفسية بالولايات المتحدة الأمريكية و المطور في الصورة الحالية على يد وليام سنة 1965م ، و قد تم حساب المعاملات العلمية للمقياس حيث بلغ معامل الثبات 0.80 و هي دالة عند مستوى 0.01 و هذا باستعمال طريقة التجزئة النصفية ، و قد تم استعمال كل من معامل الارتباط لكارل بيرسون من أجل معرفة العلاقة بين مفهوم الذات العام و الجسمي و معامل التعيين من أجل حساب درجة و نسبة الارتباط بينهما في حين تم استعمال تحليل التباين باستعمال اختبار كروسكال واليس و اللابارومتري من أجل اختبار فرضية الفروق في مفهوم الذات الجسمي بين المجموعات الثلاثة المقسمة تبعاً لمتغير العمر . (سعيدى زروقى يوسف ، 2009 ، ص: 7 .)

2.7 الدراسات الأجنبية :

دراسة (Xiaoli , J , Laurie) سنة 2003م تحت عنوان :

مفهوم الذات عند التلاميذ و علاقته بنوع البرامج التربوية البدنية في المدرسة .

هدف هذه الدراسة هو الإجابة عن تساؤل و هو هل نوع برنامج التربية البدنية المطبق في المدرسة و علاقته بمفهوم الذات لدى تلاميذ مرحلة المتوسط (10-12) في إقليم فيكتوريا بأستراليا .

و قد شملت عينة الدراسة 1149 تلميذا تم اختيارهم من 12 متوسطة في إقليم فيكتوريا بأستراليا و تتراوح اعمارهم بين 10 إلى 12 سنة ن حيث تم توفير جميع العمكانيات المادية و الاجتماعية متقاربة مع اختلاف في برامج المطبقة ، و قد استعمل مقياس وصف الذات للصغار (sdq1) المصمم من طرف (March) ن و هو يحتوي بنفس مفهوم الذات الاكاديمي و مفهوم الذات البدني و الاجتماعي و العاطفي ، و قد بلغت معاملات البنات للمقياس (0.92-0.28) و اتساقه الداخلي تم حسابه بالمقارنة بمقاييس أخرى .

و أظهرت النتائج وجود علاقة دالة و موحية بين التربية البدنية و مفهوم الذات و هذا في كل من المهارة الحركية و المظهر البدني و العلاقات الأبوية و مفهوم الذات الغير و العلاقة الدالة بين مفهوم الذات للذات البدني و نوع البرامج ، و من أجل تفسير التباين في مختلف مظاهر استعمال التباين و الانحدار الخطي و معامل التعيين ، حيث بلغت درجة العلاقة بين مفهوم الذات و نوع البرنامج 0.21 إلى 0.34 ، و العلاقات الاجتماعية 0.1 التباين الكلي ، و بلغت نسبة الارتباط بين برامج و مفهوم الذات للمظهر 100 ، و بعد تقسيم المدارس إلى ثلاث مجموعات (برنامج ضعيف ، متوسط ، جيد) تم الوصول إلى عدم وجود فروق بين مجموعات المدارس و قد تم حساب تأثير الوقت (حجم ساعي) مخصص للتربية البدنية على مفهوم الذات ، و لم يكن هناك الارتباط دال بين حجم الوقت و مفهوم الذات كما أن هناك علاقة دالة و موحية بين نوع البرنامج و مستوى مفهوم الذات عند المراهقين .

دراسة (Morino,J Cervello,E) سنة 2005م تحت عنوان :

إدراك الذات البدنية عند المراهقين الإسبان : تأثير كل من الجنس و المشاركة في الأنشطة البدنية .

كان الهدف من هذه الدراسة هو تحليل تأثير كل من الجنس (ذكور و إناث) و مستوى المشاركة في الانشطة البدنية و الرياضية على إدراك الذات البدنية عند المراهقين في إسبانيا ، و كانت عينة الدراسة من 2330 تلميذ (متوسط العمر 14.8 سنة بانحراف معياري 0.91) تتكون من 1200 تلميذ و 1130 تلميذة من جميع مدارس الأحياء الكبرى في كامل إسبانيا ، و قد شملت العينة من 1689 من أفراد العينة يشاركون في النشاط البدني أو الإضافي إلى حصة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسة ، و 676 يمارسون النشاط البدني و الرياضية سوى في حصة التربية البدنية و الرياضية في المدرسة ، و كان جميع أفراد العينة متطوعون .

أما أدوات الدراسة فكانت " مقياس إدراك الذات (البدنية) (PSPP) المصمم من طرف (Fox) و المعدل على البئة الإسبانية من طرف (socolia , Gutierrez , Morino) سنة 1999م ، و هي تتكون من 30 عبارة و تدرج سداسي و أربع أبعاد و هي الحالة البدنية و الكفاءة الرياضية و القوة البدنية و جاذبية الجسم و بعد تقدير الذات ، و قد تراوح معامل ارتباط كرونباخ بين (0.89-0.69) و أظهرت النتائج تأثير كل من الجنس (ذكور - إناث) الممارسين و غير الممارسين ، حيث أن الذكور الممارسين للرياضة كان لهم درجة أعلى في إدراك الذات البدنية بالمقارنة مع الذكور و الإناث الذين لا يمارسون نشاط بدني خارج المدرسة .

في حين كانت الإناث اللواتي تمارسن نشاطا بدنيا رياضيا خارج فقد كان لهن درجات أعلى في أبعاد المقياس مع الإناث من الإناث الممارسات ، كما أظهرت النتائج فروقا بين إدراكا لذات البدنية و حجم مستوى مشاركة الأنشطة البدنية و الرياضية ، حيث أن الذين يمارسون مرة واحدة في الأسبوع كان لهم درجة أقل في أبعاد الكفاءة الرياضية و الحالة البدنية و القوة بالمقارنة مع الذين يمارسون أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع . (J.Morino,Eduardo,Cervello .2005 . pp291.311)

- دراسة (Morino, Cervello, Vera, Ruiz) سنة 2007م تحت عنوان :

مفهوم الذات البدني عند الاطفال المتمدرسين : الفروق بين الجنس و نوع الرياضة و مستوى المشاركة في الانشطة البدنية .

هدف الدراسة هو اختبار الخصائص أو صفات النمو النفسي حركي للتلاميذ بالمدارس الإسبانية و تأثير كل من الجنس و نوع الرياضة و حجم أو عدد ممارسة النشاط البدني في الأسبوع و علقته بمفهوم الذات

البدني في مرحلة نهاية الابتدائي و بداية المتوسط ، و قد تكونت عينة البحث من 1086 تلميذة (متوسط العمر 10.3 سنة ، انحراف معياري 0.51) و مقسمة إلى 570 تلميذ و 516 تلميذة ، من خلال استمارة معلومات تبين أن 998 من أفراد العينة يمارسون أنشطة بدنية خارج المدرسة و 88 لا يمارسون إلا في حصة التربية البدنية و الرياضية المقررة بالمدرسة ، أما بالنسبة لحجم و مستوى المشاركة فإن 155 من أفراد العينة يمارسون الرياضة أحيانا و 394 من مرة إلى ثلاث مرات في الأسبوع و 448 يمارسون أكثر من ثلاث مرات ، و قد تم تقسيم العينة حسب مستوى و عدد مرات إلى متوسط أقل من المتوسط .

و قد تم استعمال مقياس وصف الذات البدنية (pssp) مصمم من طرف (Fpx et Corbin) و المكيف على البيئة الإسبانية من طرف (Cervello et Morino) ، و قد بلغت معاملات المقياس على العينة (البنات 65-86) و قد تم إستعمال تحليل التباين المتعدد لحساب الفروق و قد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في أبعاد الكفاءة الرياضية و جاذبية الجسم و القوة العضلية و الثقة بالنفس عند مستوى دلالة 0.01 كما كانت فروق دالة عند مستوى 0.01 بين الممارسين و غير الممارسين في جميع أبعاد المقياس ، أما بالنسبة للفروق حسب المستوى أو عدد مرات الممارسة ، فقد كانت فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.001 في بعد الكفاءة الرياضية و بعد الثقة بالنفس بين المجموعات التي تمارس أحيانا و المجموعة التي تمارس من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع و المجموعة التي تمارس أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع . (Morino .Cervello pp01-16)

دراسة (Colduitz ,Stein ,Ficher , Berkly) سنة 2007 تحت عنوان :

هل التغير في مستوى حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات و الكفاءة البدنية عند المراهقين . هدف الدراسة هو معرفة ما إذا كان التغير في حجم مستوى النشاط البدني على إدراك الذات عند المراهقين ، و قد شملت الدراسة على 5260 مراهقة و 3410 مراهقا ، و قد تم حساب مدى التغير في إدراك الذات في ثلاث مجالات (اجتماعي ، مدرسي ، رياضي) و هذا خلال سنتين أي من 1997 إلى 1999 ، مع حساب مؤشر كتلة الجسم ، عدد السجائر التي تدخنها ، مستوى النشاط القاعدي ، درجة إدراك الذات القاعدية (الابتدائية) قبل بداية الدراسة و قد أظهرت النتائج أن زيادة مستوى حجم

النشاط البدني كان له تأثير إيجابي على زيادة إدراك الذات في المجالين الاجتماعي و الرياضي عند مستوى 0.001 و لم يكن له تأثير على المجال المدرسي ، كما لم يكن له تأثير على إدراك الذات العام .

و قد تم مقارنة نتائج الذين تم زيادة مستوى النشاط البدني عندهم مع الذين لم يتغير حجم مستوى نشاطهم ، حيث كان ارتفاع أو زيادة في إدراك الذات البدنية و الرياضية لصالح الإناث اللواتي زاد عدد ساعات نشاطهن في الأسبوع عن 5 ساعات أو أكثر ، نفس النتيجة كانت عند الذكور الذين زاد عدد نشاطهم عن 10 ساعات أسبوعيا ، و العكس صحيح حيث كان هناك انخفاض في درجة إدراك الذات عند الذين نقص نشاطهم عن مرة في الأسبوع .

أكدت هذه الدراسة أن زيادة مستوى حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات في بعديها (المجالين الاجتماعي و الرياضي عند كل من الذكور و الإناث .

الجانب النظري

الفصل الاول

حصة التربية البدنية و الرياضية

والمرحلة العمرية

تمهيد:

تلعب التربية دورا مهما وخطيرا في حياة الأمم فهي أداة المجتمع في المحافظة على مقوماته الأساسية من أساليب الحياة وأنماط التفكير المختلفة وتعمل هذه الأداة على تشكيل مواطنيه والكشف عن طاقاتهم وماردهم واستثمارها وتعبئتها كما تعتبر التربية العامة عنصرا هاما وجزءا فعلا يعمل على تكوين الفرد من كل النواحي التي تساعد على الاندماج في المجتمع بصورة تؤمن له الحياة السليمة وناجحة أما التربية البدنية والرياضية هي عبارة عن أسلوب متكامل يراعي جميع جوانب تطور الفرد الجسمي والعقلي والاجتماعي والروحي ، من خلال الأنشطة البدنية المختلفة التي تراعي جميع مراحل نمو الفرد وتطوره . وبذلك فان معنى التربية الرياضية أو البدنية أعمق من كونها مجرد العاب وتدريبات رياضية مختلفة ، فهي مجال كبير بحد ذاته . كما أن البرامج والألعاب الرياضية الخاصة بالتربية البدنية لا تتم إلا بوجود أشخاص متخصصين ومتميزين يشرفون على طبيعة هذه التدريبات تهتم بصيانة الجسم وسلامته هذا بممارسة النشاط البدني والرياضي أثناء الحصص التربوية للمادة داخل المؤسسات التربوية كما تهتم أيضا بنمو الجسم ولياقته البدنية .

I. حصّة التربية البدنية و الرياضية :

1- مفهوم التربية العامة :

« تعتبر التربية وسيلة المجتمع للمحافظة على بقائه واستمراره وثبات نظمه ومعاييرها الاجتماعية (...)، فالتربية عملية تهدف إلى إعداد وتشكيل الفرد للقيام بأدواره الاجتماعية في مكان ما ، وزمان ما على أساس ما هو متوقع منه في هذا المجتمع (...). وعملية التربية تختلف من مجتمع إلى آخر فدور التلميذ يختلف من مجتمع إلى آخر كما يختلف من مرحلة تعليمية إلى تعليمية أخرى.

وتتضح هذه الصورة في نظره ابن خلدون للتربية على أنها عملية تنشئة اجتماعية للفرد، يكتسب من خلالها القيم والاتجاهات والعادات السائدة في مجتمعه إلى جانب المعلومات والمهارات والمعرفة (سميرة احمد السيد، 2004م، ص37.) ، ويرى دور كائيم أن الوظيفة الأساسية للتربية هي إعداد الجيل الجديد للحياة الاجتماعية للقيام بأدوارهم الاجتماعية المتوقعة منهم بمجتمعهم . وبذلك تساهم التربية في المحافظة على المجتمع كنسق اجتماعي وتحافظ على الشخصية القومية .»

2- تطور التربية العامة :

« تمثل التربية عملية اجتماعية نشأت بوجود الإنسان فكانت التربية في المجتمعات القديمة قبل ظهور الجماعات المتخصصة ، تمارس من خلال الأنشطة اليومية لأفراد المجتمع ، فكان الطفل يتعلم من خلال محاكاة الراشدين في قيامهم بالأعمال اليومية ومشاركتهم في هذه الأنشطة (...). وكانت الأسرة تمثل وحدة اجتماعية اقتصادية و وحدة تربية أيضا، فكانت الأسرة تقوم بتقسيم العمل بين أفرادها وتقوم بالإنتاج وتعد أفرادها للقيام بأدوارهم في المجتمع كمواطنين صالحين يعملون على استقرار مجتمعهم ونموه (...). وبظهور الجماعات المتخصصة التي كانت تزاوّل حرفا معينة بمهارة أصبح هناك ضرورة للتخصص وتقييم العمل ومعرفة بفنون هذه الحرف ومهاراتها، ومن هنا ظهر نظام الصبية في المجتمعات القديمة. ويعني هذا أن النظام أن مجموعة من الصبية كانت تتلمذ على يد حرفي في حانوت، فكان هؤلاء يتعلمون عن طريق الملاحظة والتوجيه الحرفي والمشاركة في العمل (...). وقد مهد ذلك إلى نشأة التربية المقصودة لإعداد الموارد البشرية القادرة على تحقيق مطالب المجتمع، ومن هنا ظهرت التربية الرسمية كمؤسسة اجتماعية عهد إليها المجتمع مهمة التربية (...). وقد أحدثت الثورة الصناعية تغييرا كبيرا في المجتمعات، فلم تقدم الثورة الصناعية مجموعة كبيرة من الاختراعات والاكتشافات فقط بل أحدثت إلى جانب ذلك تغييرا شاملا في بناء المجتمع. فقد تغير بناء الأسرة إذن التربية لا تقدم للفرد المعارف والخبرات والمهارات والمعايير الاجتماعية والقيم والاتجاهات فحسب ، بل توضح للفرد أيضا كيف يعمل في المجتمع الذي ينتمي إليه و الأسس التي

ترتكز عليها مؤسساته الاجتماعية لمساعدته على فهم دورها « (سميرة احمد السيد ، 2004م ، ص 39،38،40).

3- أهداف التربية العامة :

" تتمثل أهداف التربية العامة في تكوين شخصية متكاملة من كل النواحي الجسمية -العقلية- الوجدانية (النفسية)- الاجتماعية. ولا يمكن الفصل بينها حيث أن النمو في الشخصية يتم في تكامل وتوازن بين مختلف مقوماتها بحيث النمو في إحدى النواحي يؤثر على النمو في بقية النواحي أو الجوانب الأخرى ".

3-1- التربية الجسمية:

اهتمت التربية الحديثة بالجانب الصحي للطفل فلا يمكن الاكتفاء بتنمية قواه البدنية والعقلية عن طريق التدريبات الرياضية وممارسة مختلف النشاطات العملية بل يجب أن يخضع لفحوصات طبية دورية ويرسل إلى الطبيب إذا ظهرت لديه علامات المرض ويدرب على طرق الوقاية الصحية وأساليب التغذية السليمة وذلك بتعليمه آداب الطعام وآداب السلوك بصفة كاملة .

3-2- التربية العقلية:

لقد كانت التربية القديمة تعتقد أن العقل ينمو بقدر ما يكتسب من المعلومات فأصبح همها الوحيد هو ملا ذهن الطفل بأكبر قدر ممكن من المعلومات والحقائق وذلك دون معرفته ما إذا كانت هذه المعلومات مناسبة لمستوى النضج العقلي للطفل ولا للمدى ملاءمتها لحاجته ومطالبه النفسية والعقلية والاجتماعية ، على عكس التربية الحديثة فهدنا يتعلق بتربية الطفل على حسن التفكير وحسن إدراك الفرد لما يصادفه من مواقف معقدة وحسن التصرف في هذه المواقف كما تهتم باكتشاف القدرات العقلية الخاصة لدى التلميذ وتقوم بعنايتها وتنميتها فإذا كان الأطفال جسميا يشتركون في العقل أو الذكاء فلأنهم بعد ذلك يتفاوتون في حظهم من القدرات الخاصة فهذا يملك درجة عالية من القدرة اللغوية وهذا يتفوق في القدرة الرياضية (محمد عبد الحفيظ ، حسين باهي ، ص 31،30).

3-3- التربية الوجدانية (النفسية):

أثبتت التربية الحديثة أن الصحة النفسية تعتبر أهم شيء في التعليم وفي بناء الشخصية الناضجة والكاملة و السليمة لان إذا كان الفرد مريضا نفسيا فان عملية التعليم نتيجتها الفشل ، لذا أصبح المرابي يهتم أكثر بالحالة النفسية للتلاميذ ويعمل على مساعدتهم نفسيا وذلك لتحقيق التوازن والتوافق النفسي لديهم .

3-4 التربية الاجتماعية:

" تعمل التربية الحديثة على غرس القيم والمثل الأخلاقية التي تسود في المجتمع وتعلم الطفل كيفية التعامل مع الآخرين ومعرفته حقوقهم وواجباتهم اتجاه مجتمعهم وتعلم الطفل و الأفراد التعاون فيما بينهم والمبادرة الفردية التي تنتفع منها الجماعة والمجتمع .." (خضاري عياش ، ميساوي سليمان ، دورة 200-2001، ص11-12).

4-4 التربية البدنية والرياضية :

4-1 نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية :

لقد مرت التربية الرياضية على مر العصور من بداية الخليقة حتى الآن بمراحل عدة ويمكن انجازها في أربع مراحل رئيسية على النحو التالي :

4-1-1 المرحلة الأولى:

في العصور القديمة مع بداية الخليقة، بدأ الإنسان علاقته بالحركة كضرورة مرتبطة بحياته وكان هذا النشاط الحركي موجهاً إلى الصيد للحصول على طعام أو الدفاع عن النفس.

وكان عبارة عن أنشطة حركية فردية لم تكن مقصورة لذاتها وإنما كانت وسيلة لغاية هي المحافظة على البقاء ، باستثناء بعض الأنشطة الحركية الجماعية المحددة جداً ، والتي كانت تتعلق ببعض الطقوس الدينية أو أنشطة خاصة بوقت الفراغ.

بالطبع في هذه المرحلة لم يكن لها مسمى واضح وكان الهدف من هذه الأنشطة الحركية هو الحفاظ على الحياة و استمرار البقاء.

4-2-2 المرحلة الثانية :

في هذه المرحلة بدأ يتكون لدى الإنسان بعض التراث الثقافي الذي اثر في بعض جوانب المختلفة . من هذه الجوانب جانب النشاط الحركي حيث تغيرت النظرة إلى هذا النشاط وأصبح ينظر إليه على انه ضرورة اجتماعية. بمعنى انه اخذ أشكالا عسكرية وسياسية مثل الذي حدث في اسبرطة وفارس ومصر القديمة. فنجد أن اسبرطة وجهت كل اهتمامها للتدريب البدني لتكوين أفراد أقوياء لإعدادهم للحرب والتوسع وأنشأت اسبرطة جيوشا عسكرية قوية قادر على حمايتها بل والاستيلاء على أراض جديدة لتوسع رقعتها

في حين أن أئينا مارست أنشطة بدنية بغرض إكساب الفرد الرشاقة والمرونة والجمال ، علاوة على تكوين جماعات تتميز بالقوة تحمي حدود أراضيها من العداء ، ولكن ليس لها أهداف توسعية مثل اسبرطة .

ومن هنا يمكن القول أن الأنشطة في هذه المرحلة نشأت كضرورة اجتماعية وأخذت أشكالا ذات أغراض عسكرية بمفهوم تقليدي تحت مسمى تربية البدن Education Physique . " (عبد الحميد شرف ، 2000، ص 23) .

3-4- المرحلة الثالثة:

في هذه المرحلة، أخذت الأنشطة الحركية تظهر كضرورة بيولوجية ، أي مرتبطة بعلم الحياة بما تتضمنه من نواح فيزيولوجية واجتماعية وصحية ... الخ .

وظهر هذا المفهوم واضحا في بداية العصر الحديث مع بداية النهضة العلمية في بداية القرن التاسع عشر . ولقد كان لتقدم العلوم المختلفة أثرا بارزا في تطور مفهوم النشاط البدني ، بحيث تحول هذا المفهوم من كونه تربية للبدن إلى إن أصبح تربية عن طريق البدن Education through of physique وتأثرت مظاهر النشاط البدني في هذه المرحلة بالعقيدة الدينية والظروف السياسية والاقتصادية والبيئية ، كما أنها كانت تعبيراً عن الأفكار والمثل العليا السائدة في كل هذه المجتمعات .

4-4- المرحلة الرابعة:

في هذه المرحلة من مراحل التطور ، والتي ظهرت في العصر الحديث حيث ظهرت ووضحت نظرية " وحدة الفرد " وهي النظر إلى الإنسان على انه وحدة واحدة (بدنية ، نفسية عقلية ، اجتماعية) وأصبحت التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية الفرد تنمية شاملة متزنة في جوانبه الرئيسية أي بدنيا ونفسيا واجتماعيا وعقليا " (عبد الحميد شرف ، 2000 ، ص 24-25) .

5- تعريف التربية البدنية والرياضية :

» تعرف ويست ، بوتشر West and Butcher 1990 التربية البدنية على أنها : ' هي العميلة التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك ' .(....)

وذكر لومبكين Lumpkin أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية إنما هي مرادفات للتعبيرات مثل التمرينات ، الألعاب ، المسابقات الرياضية ، وبعد تعريفها لكل هذه التعبيرات (...) ، أبت إلا أن تدلي

برأيها في صياغة تعريف على النحو التالي : 'التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية و العقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني' .

ومن تشيكوسلوفاكيا السابقة يبرز تعريف كوبسكي كوزليك Kopesky kozlik : " التربية البدنية جزء من التربية العامة ، هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليًا وانفعاليًا واجتماعيًا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف '« (أمين أنور الخولي ، 2001م ، ص35).

6-أهمية التربية البدنية والرياضية :

« إن التربية الرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية .

إن الخبرات الأساسية بممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلل الحركات المؤداة في المسابقات و التمرينات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين . أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة ، التربية الرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ، ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية (...). إن التلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي بها روح المنافسة وعادة ما يكون التلاميذ لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد وقادرين على التعامل مع الجماعات يمكنهم عقد صداقات مع زملائهم. إن وجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم هو أمر هام جدا .« (ناهد محمد زغلول سعيد ، نيللي رمزي فهيم ، 2004م ، ص 22-23) .

7- أهداف التربية والرياضية:

« إن البرنامج الجيد يجب أن يشتمل على مساعدة التلاميذ في تحقيق الأهداف التالية:

*إمدادهم بالمهارات الجسمية المفيدة .

*تحسين النمو الجسماني وتنمية النمو بشكل سليم .

*المحافظة على اللياقة البدنية وتنميتها

*تعليمهم المعرفة وتفهم أساسيات الحركة .

*قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف .

* تنمية القدرة على استمرار ممارسة التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية العامة .

* تعليمهم معرفة المهارات الاجتماعية .

* تحسين قدرتهم الإبتكارية.

* تحسين القدرة على أداء الأشكال المختلفة للحركة .

* تنمية القدرة على التقييم الشخصي والرغبة الشخصية في التقدم « (ناهد محمد سعيد زغلول ، نيللي رمزي فهم ، 2004م ، ص 23).

8- حصّة التربية البدنية والرياضية :

8-1 تعريف حصّة ت.ب.ر:

« تعتبر حصّة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد ، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم ومهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته من جميع الجوانب العقلية النفسية ، الاجتماعية ، الخلقية و الصحية و هذا ضمان تكوين الفرد وتطويره وانسجامة في مجتمعه ووطنه ، فحصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة ، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارة التي تسهل لإشباع رغباته عن طريق التجربة لتكيف هذه المهارة لتلبية حاجاته ويتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه وتساعد على الاندماج داخل المجتمع و الجماعات .وبذلك فان حصّة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات ، تحقق أيضا هذه الأهداف على مستوى المؤسسات التعليمية ، فهي تضمن النمو الشامل والملتزم للتلاميذ وتحقق حاجياتهم البدنية ، طبقا للمراحل ومنهم إدراج قدراتهم الحركية (...) » (عبد الكريم صونيا ، زواوي حسية ، 2001-2002 ، ص 12).

8-2 أهداف حصّة ت.ب.ر في المرحلة الثالثة :

« يجب أن نعلم بان لكل مرحلة دراسية أهدافها التي تعمل على تحقيقها من خلال البرامج التنفيذية لمناهج التربية الرياضية وطرق تدريسها.

= توجيه العملية التعليمية والتربوية لإكساب التلاميذ الخبرات داخل المدرسة .

=الاهتمام بالإعداد الخاص .

= صقل المهارات الحركية للأنشطة من خلال المنافسات داخل وخارج المدرسة .

= تشجيع هويتهم الرياضية .

= تنمية القدرات المعرفية والوجدانية « (محمد حمص ، 1997م، ص 14).

3-8 مهام حصة التربية البدنية والرياضية :

« تعتبر حصة ت.ب.ر عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية وهو احد أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة (...). إذن حصة ت.ب.ر تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على جميع المستويات :

* المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، وضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة.

* المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل : القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة... الخ .

* إكساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها كالأسس البيولوجية ، الفيزيولوجية... الخ .

* التحكم في القوام أثناء السكون والحركة .

* تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.

* التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية .

* تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط من خلال الأنشطة البدنية المدرسية «.

(بختاوي محمد ، بوزيد احمد ، 2000-2001، ص 18-19).

عندما يلتقي مجموعة من الأشخاص في جماعة ما ، فإنهم يقسمون العمل طبقا للأدوار المنقوطة بكل منهم ، كما يورطون أنماط السلوك والتي تمثل البناء الاجتماعي للجماعة ويقصد ببناء الجماعة نمط العلاقات الثابت نسبيا بين الأجزاء المتميزة للجماعة .

9- أستاذ التربية البدنية والرياضية :

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب الدور الأساسي والفعال في عملية التعلم والتعليم ، حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية وخارجه ، التي يستطيع من خلالها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع ، وأستاذ التربية البدنية والرياضية هو أكثر الأستاذ. في المدرسة تأثير على التلاميذ ، فلا يقتصر دوره على تقديم أوجه الأنشطة المتعددة البدنية والرياضية بل له دور أكبر من ذلك فهو يعمل على تقديم واجبات التربية من خلال الأنشطة البدنية والرياضية التي تهدف إلى تنمية وتشكيل القيم والأخلاق الرفيعة لدى التلاميذ ، مع مراعاة ميول التلاميذ ورغبتهم المتوفرة وقدرات الأستاذ نفسه في اختيار هذه الأنشطة ، وهذا يساعد على اكتساب التلميذ للقدرات البدنية والقوام المعتدل للصحة العضوية والتقنية والمهارات الحركية والعلاقات الاجتماعية والتعارف والاتجاهات والميولات الايجابية . (مصطفى كمال زنكلوجي 2007 ، ص 98)

II. المرحلة العمرية :

1- مفهوم المراهقة :

إن المراهقة مصطلح نصفى لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي و البدني ، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد .

وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا و لا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين ، حيث يصفها عبد العالي الجسيماني "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدها فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات . (عبد العالي الجسيماني 1994 ص 195)

2-تعريف المراهقة :

1.1.2. المعنى اللغوي :

يعرفها البهي السيد : " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ،وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج " . (فؤاد البهي السيد 1956، ص 257).

2.2. اصطلاحا: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج إنفعاليا، جسما وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها. (رابع تركي 1990 ص 241)

3- التحديد الزمني للمراهقة(أطوار المراهقة):

نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيما إفتراضيا بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

- مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12 - 13 - 14 وتقابل المرحلة المتوسطة.

- مرحلة المراهقة الوسطى: سن 15 - 16 - 17 وتقابل المرحلة الثانوية.

- مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 - 19 - 20 - 21 وتقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجا جسما وفيزيولوجيا وجنسيا وعقليا وإنفعاليا وإجتماعيا.

4. أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشدا فشيخا. (حامد عبد السلام زهران ، 1977 ، ص 328)

5-تحديد مراحل المراهقة

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحرصها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19) وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر. (راجع أحمد عزت 1985، ص 09)

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " المؤلفه حامد عبد السلام :

5-1. المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الإستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق. (حامد عبد السلام زهران

1995 ص 263)

5-2. المرحلة الوسطى (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطيء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسيمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته

3-5. المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف ، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر. (حامد عبد السلام زهران ص 289)

6. حاجيات المراهق :

يعتبر كمال دسوقي " إن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل و الشرب فف سبيل المثال البقاء و حاجات إجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية " . (كمال دسوقي 1979 ، ص 221) .

أما فاخر عاقل فيرى " أن للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال و الراشدين و نفس حاجاته الاجتماعية إلا أنها تختلف في شدتها و معناها " .

1.6. الحاجة للمكانة :

يقول فاخر عاقل : " يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة ، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته ، و يتميز بمكان الراشدين و أن يتخلى عن موضعه كطفل ، لهذا ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار ، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال ، ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه " فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه ، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية (فاخر عاقل 1982 ، ص 118)

2.6. الحاجة للاستقلال :

يقول فاخر عاقل " أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن ويظهر قدرة الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء". (فاخر عاقل 1982، ص 119)

فالمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الإستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخلى عن قيود الأهل.

3.6. الحاجة الجنسية :

" وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية Freud نادى لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسته أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي". (كمال الدسوقي ص 134)

" أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90 من Kinsy كما دلت دراسات المراهقين في أمريكا يكونون فاعلين نسبيا عند السن 15 سنة. (حامد عبد السلام زهران ، 1981 ، ص 318)

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية ، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي ، إذ أن بعض المحللين النفسانيين يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية لبيدية عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى . (فاخر عاقل 1982، ص 120)

4.6. الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء :

تقول عواطف أبو العلى " إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه ، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يياشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسود الإحساس بالانتماء " .

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة ، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة . (عواطف أبو العلاء ، ص 138)

بهذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالانتماء .

5.6. الحاجة للعطف والحنان :

يقول كمال دسوقي " تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد ، وأنه مرغوب فيه لذاته ، وأنه موضع حب واعتزاز ، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية ، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وتتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي ، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية ، لذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين " . (كمال دسوقي ص 138) .

ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة ، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم قد يجعله يشعر بحبهم له والاهتمام به .

6.6. الحاجة للنشاط والراحة :

يرى كمال الدسوقي " إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا ، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكون جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف " .

كما يؤكد أيضا أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول " إن المراهق في حاجة إلى تفريغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته " إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية لإطراد النمو، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموما عنيدا، سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها".
عواطف أبو العلاء ، ص 56)

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل " إن تعدى الشيء عن حده انقلب إلى ضده ".
إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا .

خلاصة :

تهدف حصة التربية البدنية والرياضية إلى تنمية السمات الخلقية وإدماج الفرد ضمن المجتمع ، وتنشئته على التحلي بالصبر ، واحترام الآخرين وكما تهدف إلى تعريفهم بأهمية ممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية .

وبعد أن تكلمنا على الأستاذ ودوره في العملية التربوية و في تنمية الجانب النفسي والخلقي الاجتماعي للتلميذ كان لزاما علينا أن ندرج الى مفهوم الذات البدنية باعتبارها ملازمة دائما بالنشاط البدني التربوي الرياضي .

الفصل الثاني :

الفئات البنوية

تمهيد:

يعتبر مفهوم الذات ذا أهمية بالغة في فهم شخصية الفرد، فهو بمثابة حجر الزاوية الذي تقوم عليه الشخصية، وهذا ما أكده العديد من الباحثين. فمفهوم الشخص لذاته يجعله أكثر تحرراً من الاضطرابات النفسية ويجعله يعيش حالة من التوافق والتكيف النفسي.

كما أن الشخص السوي يكون أكثر تحرراً في تقرير مصيره اعتماداً على نفسه وثقته في مقدراته، ونظراً لتعدد الحياة أصبح الإنسان يمارس نماذج عديدة من السلوك للمواقف المختلفة ولقد فرضت عليه المرونة في التصرف أن يمارس أكثر من نموذج سلوكي إزاء مشيرات تبدو متماثلة، ولقد زاد تذبذب الشخصية وتأرجحها بين التيارات المتباينة للفكر الإنساني وباتت وحدة الذات أو فهم الذات بعيد المنال.

وسنحاول في هذا الفصل تعريف مفهوم الذات، ومنشئه واهم النظريات التي تطرقت، وكذلك طرق قياسه، كما سنقوم بتعريف لتقدير الذات مستويات التقدير والعوامل المؤثرة في تقدير الذات.

1. مفهوم الذات:

فقد استخدم مصطلح مفهوم الذات منذ فترة مبكرة لدى الباحثين أمثال "ألبرت" و"جيمس" و"نيكي" و"ماسلو" و"ميد" و"مورفي" و"كومبس" للإشارة إلى خبرة الفرد بذاته، وباعتباره تنظيمًا إدراكيًا من المعاني والمدرجات يحصلها ويكتسبها الفرد والتي تشمل هذه الخبرة الشخصية بالذات. ويقدم قاموس النفسي تعريف للذات فيقول: "هي الفرد كما يعتبر شاعرا بهويته المستمرة الخاصة، وبعلاقته بالبيئة (إبراهيم أحمد أبو زيد 1987ص76)

فيرى "محمد عماد الدين إسماعيل": "أن مفهوم الذات، هو ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه بإعتباره كائنا بيولوجيا إجتماعيا، أي بإعتباره مصدرا للتأثير والتأثر، وهو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي، الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل (عبد الفتاح دويدار 1992ص39)

وتتلاقى وجهة نظر "فرنون" مع "حامد زهران" و"حلمي المليجي (1967)" في أن مفهوم الذات عبارة عن تكوين عقلي معرفي منظم ومتعلم، للمدرجات والمفاهيم والتقييمات الشعورية للفرد فيما يتعلق بذاته كما هي عليه (الذات المدركة)، وكما يعتقد أن الآخرين يرونه) الذات الاجتماعية (وكما يود أن يكون عليه) الذات المثالية (وينشأ مفهوم الذات حسب "حامد زهران" كمحصلة للتفاعل الإجتماعي مع الدافع الداخلي (صلاح أحمد مراد 1989ص73)

ونستكشف من هذا التعريف أن "حامد زهران" قد حدد ثلاث مستويات لمفهوم الذات، كان "فرنون" من قبل قد حددها كذلك وهي:

1.1 مفهوم الذات العام General self concept:

- يقصد به ما يعبر به الشخص عن نفسه، ويشمل عددا من مفاهيم الذات فالذات الواقعي وهو كما يعبر عنه الشخص، ويشمل المدرجات والتصورات وتنعكس إجرائيا في وصف الفرد لذاته كما يدركها هو، والذات الاجتماعية ويشمل المدرجات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورونها؛ ويمثلها الفرد من خلال التفاعل الإجتماعي مع الآخرين، والذات المثالي الذي يشمل المدرجات والتصورات التي تحدد الصورة للشخص الذي يود أن يكون وهذه المستويات شعورية يعرضها الفرد للمعارف والغرباء والأخصائيين النفسانيين. (عبد الفتاح دويدار ص42).

فالذات الواقعية إذا هي الفرد كما يتعين أن يقر أنه في أكثر لحظاته منطقية، أما الذات المثالية فهي الفرد كما يود أن يرى نفسه؛ وهكذا فإنه وحسب رأي "كاتل" فإن الذات الواقعية تكون في بداية الإرتقاء إنعكاس غير كامل للذات المثالية وقد تعتبر تابعة لها.

2.1. مفهوم الذات المكبوت **Repressed self concept**:

وهو الذي يتضمن أفكار الفرد المهددة عن ذاته، والتي نجح دافع تأكيد وتحقيق وتعزيز الذات في تجنيد حيل الدفاع فدفعت بها إلى اللاشعور، ويحتاج التوصل إليه إلى التحليل النفسي .

3-1.. مفهوم الذات الخاص **Private self concept**:

ويعتبر من أخطر المستويات، فهو يختص بالجزء الشعوري السري الشخصي جدا من خبرات الذات المحرمة، أو المخجلة والمحرجة، أو المعيبة المؤلمة غير المرغوب فيها إجتماعيا، وهو بمثابة عورة نفسية تنشط الذات للحيلولة دون إظهار محتوياته. (ابراهيم محمد السرخي 2002ص43)

من خلال التعاريف السابقة، يتضح أن مفهوم الذات، هو إدراكات الفرد وتصورات الصورة التي يكونها الفرد « لوجوده الكلي، من خلال تفاعله مع بيئته بطرق منسقة أي عن نفسه، ولهذا الصورة ثلاث جوانب :معرفة الذات أي ما يعرفه المرء عن نفسه كالعمر والجنس، والتوقعات من الذات لتحديد الأهداف الشخصية، وأخيرا تقييم الذات للوصول إلى تقدير الذات. (موسى جبريل 1993ص197)

2. الشخصية و مفهوم الذات:

يعتقد الكثير من علماء النفس و من منظري الشخصية أن أفضل السبل لفهم الإنسان و التعامل معه هو إعتباره " كل منظم " و ليس مجموعة أجزاء، و يعبر مفهوم الذات تعبيرا صادقا عن هذا الإتجاه، و يقصد بمفهوم الذات الإتجاهات و الأحكام و القيم التي يحملها الفرد بالنسبة لسلوكه و قدراته و جسمه و قيمته كفرد.

و يمكن لذلك إعتبار مفهوم الذات بعدا من أبعاد الشخصية الذي يختلف الناس فيه مثلما يختلفون في أية صفة أخرى، مثله في ذلك مثل دافع الإنجاز أو القلق... إلخ، كما يعطي بعض الكتاب لمفهوم الذات أهمية أكبر من غيره من أبعاد الشخصية، إذ يعتبر هؤلاء الكتاب هذا البعد بمثابة العامل المفرد الأهم إطلاقا في التأثير على السلوك. (إبراهيم أحمد أبو زيد ص97)

3.العوامل المؤثرة في نمو الذات:

1.3. صورة الجسم:

ويقصد بذلك التطور الفيزيولوجي للفرد، من طول وعرض، ويختلف هذا بين النساء والرجال، وحسب الصورة المرغوب فيها، فعند الرجال يعود رضا الذات إلى البناء الجسماني الكبير، وإلى القوة،

بينما يختلف الأمر عند النساء، فكلما كان الجسم أصغر إلى حد ما من المعتاد، أدى ذلك إلى الرضا والراحة النفسية، وأما الحالة الشاذة عند بقية الأفراد فتؤثر في صاحبها نفسياً، كما يتأثر نمو الذات بسرعة النمو الجسماني كما أشار إليه "ميوسين"، فدوي النمو الجسمي البطيء يحملون مشاعر سلبية واتجاهات تمردية ويشعرون بعدم الكفاءة ويميلون ويحملون مشاعر عدوانية.

2.3. الصحة أو القدرة العقلية:

ويرى حامد زهران ، أن الذات تنمو عند الإنسان السوي بصورة أفضل عنه عند غير السوي، فهذا الأخير لا يستطيع أن يقيم خبراته. (حامد عبد السلام زهران ص 430).

3.3. المعايير الاجتماعية :

لقد تبين اختلاف نمو الذات والرضا عنها، عند الرجال والنساء من خلال صورة الجسم، والقدرات العقلية، ومع التقدم في السن، نجد أن التركيز ينتقل من القدرات العقلية العامة إلى القدرات الطائفية، كالقدرة اللغوية والفنية و... ، وفي هذه الحالة يعتمد رضى الفرد عن ذاته على كيفية قياسه للمظاهر التي يكتشفها.

4.3. الدور الاجتماعي:

يؤثر الدور الاجتماعي في مفهوم الذات، حيث تتضح للفرد صورة الذات من خلال الدور الذي يؤديه في المجتمع، وأثناء تحركه في إطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه فأى فرد تمكن من إدراك نفسه حسياً، يعكس تكوينه أو حصوله على المقياس الذي يمكن به قياس العالم الخارجي، الذي يحيط به وإدراكه إدراكاً مادياً، وباعتباره أنه تمكن من التكيف الذي يضمن له التوازن بين شخصيته وشخصية أي دور كان. (عبد الفتاح دويدار ص 50).

5.3. التفاعل الاجتماعي : التفاعل الاجتماعي السليم، والعلاقات الاجتماعية الناجحة، تعزز الفكرة السليمة حيث « كومبس » 1969 الجديدة عن الذات، ويظهر هذا من خلال النتائج التي توصل إليها وجد أن الفكرة الموجبة عن الذات تعزز نجاح التفاعل الاجتماعي، ويزيد العلاقات الاجتماعية نجاحاً (حامد عبد السلام زهران ص 293).

6.3. الخصائص والمميزات الأسرية :

يؤثر الجو الأسري الذي ينشأ فيه الفرد، على مدى تقديره لذاته، ونظرتة إليها، وكذا بحسب نوعية العلاقات الأسرية، ومدى تماسكها فالطفل الذي ينشأ في أسرة تحيطه بالعناية والتقبل ترتفع قدراته وتزيد مهاراته، في حين يمكن أن يتسبب الوالدان في الخط من تقدير الطفل لذاته وإدراكه لها، فيشعر أنه فرد لا يوثق فيه ويتجلى ذلك من التهميش الذي يتعرض له من طرفهما، ويعتبر هذا أسلوب تنشئة إجتماعية خاطئة، يوجه نظرة الطفل إلى الشعور بالغبن والنقص والحرمان إتجاه ذاته. (عبد الفتاح دويدار ص50).

7.3. مقارنة الفرد لنفسه بجماعة من الأفراد :

إن مقارنة الطفل لنفسه على سبيل المثال بجماعة أقل منه قدرة، فإنه يزيد من قيمته الشخصية، أما إذا قارن نفسه بجماعة أعلى منه شأنًا فإنه يقلل من شأنه وقيمتة النفسية.

8.3. مستوى الذكاء :

إن الشخص الذكي يكون لديه درجة كبيرة من الوعي والبداهة، وفهم الأمور لذلك نجده ينظر لنفسه بشكل أفضل من الشخص قليل الذكاء، إضافة على ذلك نجد الأحداث العائلية المفاجئة والتشرد والخوف والقلق ، كل هذا من شأنه أن يعيق تكوين المفهوم السليم للذات، وعلى النمو الإيجابي في أغلب الأحيان، فقد أوضحت دراسة "كابلان" أن مفهوم الذات أكثر سلبية، وعليه فإن تصدع البيوت لا يؤدي للمفهوم السليبي مباشرة، وإنما يؤدي إلى تلك المواقف المحيطة بهذا التصدع، هذا ويعمل الذكاء على إعطاء نظرة خاصة للفرد حول ذاته، هذه النظرة التي يساهم فيها المجتمع بصفة إيجابية أو سلبية حسب معاملة المحيطين به (حامد عبد السلام زهران ص293).

4. علاقة مفهوم الذات بمفهوم تقدير الذات :

ان علاقة مفهوم الذات بمفهوم تقدير الذات هي علاقة تكاملية فهما وجهان لعملة واحدة هيالذات، ك إذا كان مفهوم الذات يشير إلى الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما تتضمنه من مشاعر نحو ذاته الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية والأخلاقية من خلال علاقته بالآخرين وتفاعله معهم، فان تقدير الذات يشير إلى عنصر التقويم -: أم حكم الفرد عن ذاته في جوانب شخصيته المتعددة، ووصفها بالحسن او القبح، بالإيجاب أو السلب، بالسمو أو الانحطاط مقارنة بالآخرين، ويرجع مصدر هذا الحكم إلى الفكرة التي كونها الفرد عن نفسه. (عبد الرحمان صالح الأزرق 2000 ص11)

5. تقدير الذات:

1.5. تعريف تقدير الذات:

تتعدد وتنوع تعريفات الذات، فبرى روزينبرغ (Rosenberg 1989) انه اتجاه الفرد نحو نفسه بشكل ايجابي أو سلبي، وتقييم كلي لأهميته وقيمه.

ويعرف كوبر سميث تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه، ويعمل على الحفاظ علي، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو ذاته، ومجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات النجاح والفشل، والقبول وقوة الشخصية.

ويرى الدسوقي (2004) إن تقدير الذات يعد اتجاها من الفرد نحو نفسه، يعكس من خلاله فكرته عن ذاته وخبرته الشخصية معها سواء في صورة انفعالية أو في صورة سلوكية وهو بمثابة تقييم عام لقدراته ينقله إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة.

مما سبق يمكن القول أن تقدير الذات هو تقدير عام يضعه الفرد لنفسه وبنفسه، متضمنا الايجابيات التي تدعوه لاحترام ذاته، والسلبيات التي لا تقلل بالضرورة من شأنه بين الآخرين. (عايدة ذيب عبد الله محمد 2010 ص76)

2.5. أهم النظريات التي تناولت تقدير الذات:

لقد تعددت النظريات حول تقدير الذات، وذلك بتعدد إتجاهات العلماء، فكل له رأيه الخاص ووجهة نظره حول هذا المفهوم، وأهم هذه النظريات:

1.2.5. النظرية الاجتماعية:

ومن خلالها سوف يتم التطرق إلى نظرية كل من " وليام جيمس W.JAMES

و. ألبورت ALLPORT" و " جورج ميد G.MEAD".

أولا: نظرية وليام جيمس:

يعتبر "وليام جيمس" من أول العلماء في علم النفس الذين كتبوا بإستزادة عن الذات، وتتلخص نظريته في دراسة التفاعل المستمر بين الأشخاص داخل المجتمع ويرى أن للذات جانبان جانب سلبي وهو الفعل " je " وجانب موضوعي " الأنا " .

ويصف "جيمس" الذات بمجموعة من ممتلكات الفرد، ولا تقتصر فقط على جسمه وقدراته النفسية، بل أيضا على ملابسه، منزله، وزوجته... إلخ، فالذات إذا تتكون من الأنا البشرية (الجسم، العائلة)،

والأنا الإجتماعية (معرفة الغير، والصورة التي يكونها الغير عنه) والأنا الروحية التي تتمثل في النواة المركزية للكائن وتتضمن طموحاته الفكرية الأخلاقية والدينية. (وينفريد هوبر " 1995 ص72)

ثانيا نظرية جورج ميد **G.MEAD**:

توسع "ميد" في شرح هذا المفهوم، فيرى أن مفهوم الذات ينبثق من التفاعل الإجتماعي وكنتيحة حتمية، لإهتمام الفرد بالطريقة التي يستجيب بها الآخرون نحوه، إذ يجب على الفرد أن يدرك الحياة بالمعنى الذي يدركه المجتمع وبالتالي يستطيع أن يستجيب بالطريقة المناسبة، وهذا يكسب الفرد مصدرا للنظام الداخلي الذي يساعده على توجيه سلوكه وتثبيته في حالة غياب الضغوط الخارجية.

كما يرى أن هناك العديد من الذوات المرتبطة بعدد من الأدوار الإجتماعية التي « يقوم بها الفرد، فهناك أدوار عريضة نسبيا ولها دلالتها الكبيرة بالنسبة له، بينما توجد أدوار محددة لمواقف معينة وليس لها دلالة كبيرة، من ناحية متغيرات الشخصية. (سعد جلال 1985 ص321)

نظرية ألپورت **ALLPORT** :

يفضل "البورت" استخدام "مجال الجوهر"، بدلا من "الذات" فمجال الجوهر يحتوي على مظاهر يعتبرها الفرد ذات أهمية، ولها إسهام في شعوره بالتماسك الداخلي" ، ولهذا المجال ثمانية خصائص هي :

الوعي بالذات الجسمانية.

* الإحساس بالاستمرارية خلال فترة من الزمن.

* تأكيد الأنا والحاجة لتقدير الذات.

* امتداد الأنا وتحديدده الذي يتجاوز حدود الجسم.

* تكامل الحاجات الداخلية مع الواقع الخارجي.

* صورة عن الذات أو إدراك الفرد لنفسه وتقويمه لذاته كموضوع للمعرفة.

* الذات كأداة تنفيذية.

* السعي المناسب أو الدافعية لزيادة التوتر، بدلا من تقليله وتوسيع الوعي والسعي وراء التحديات.

:نظرية كورمان CORMAN:

" عرف كورمان **corman** " تقدير الذات بأنه مدى إدراك الفرد لذاته على أنها واسعة المعرفة ومشبعة لحاجاته، كما أن الأفراد الذين يكون إدراك الذات لديهم قويا، يشعرون بالسعادة والمعرفة ويدركون النجاح قبل وقوعه.

وحسب "كورمان" توجد 3 أشكال لتقدير الذات: (سعد جلال 1985 ص 322)

➤ تقدير الذات المزمّن:

وهو سمة شخصية ثابتة ومتغيرة نسبيا مع المواقف.

➤ تقدير الذات الخاصة بممارسة المهام:

وهو شعور الفرد بالكفاءة في ممارسة خاصة، فهو تقدير ذاتي لقدرات الفرد عندما يحاول القيام بمجموعة من الممارسات الخاصة الناجمة عن خبراته السابقة، ويشير **weiss** وايس 1977

إلى أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع، غالبا ما تكون لديهم ثقة كبيرة في قدراتهم، وبالتالي فإنه يشعرون بالحاجة لتفتيش محيطهم العلمي وهذا البحث عن المؤثرات التي تؤدي بهم إلى تحقيق التوقعات

➤ تقدير الذات المتأثرة بالنواحي الاجتماعية:

وهو مرتبط بتوقعات الآخرين، حيث أن إعتقادات الآخرين تؤدي إلى توليد مفاهيم إيجابية أو سلبية عن الذات، وبالتالي الشعور بالكفاءة أو عدمه.

2.2.5. النظرية الظواهرية " لكارل روجرز "

صيغت مفاهيم هذه النظرية حسب "رمضان محمد القذافي 1993) " بلغة الخبرة الذاتية . «التي تهتم بماذا نريده؟ وكيف نفكر؟ وكيف نشعر؟»

وإشتقت من عمله كمعالج، وترتكز هذه النظرية على البحث عن أثر الذات في الإدراك الذي يأخذه الفرد من الأحداث المؤثرة، والطريقة التي يستخدم فيها هذا الإدراك لتنظيم سلوكه، وعلى هذا الأساس فإن الذات عند " روجرز " جشطلت تصوري متسق، منظم، يتألف من إدراكات خصائص ال "أنا " بمعنى **I or ME** وإدراك علاقات الأنا بالآخرين، وبجوانب الحياة المختلفة وفي ارتباطها بالقيم المتعلقة بهذه الإدراكات (عبد الفتاح دويدار ص35).

ونفهم من هذا أن فكرة الشخص عن نفسه، وفكرته عن علاقته بالآخرين التي تنبثق من تفاعله الإجتماعي، هي التي تصبح بالتدريج صفة مميزة لذاته وتؤثر على إدراكه وسلوكاته، فهدف الفرد هو الميل

لتحقيق ذاته، وذلك من خلال تقييمه لها على أساس خبراته، وبالتالي فهو يقسم هذه الخبرات إلى أخرى سلبية وثانية إيجابية.

وقد تعرضنا لنظرية " كارل روجرز " في نظريات الذات، لذا وما نستخلصه مما سبق أن محور نظرية " كارل روجرز " وما يناقشه إطارها هو الذات، فنجد دائما يتحدث عن بيان الذات، تحقيق الذات، الحفاظ على الذات، تأكيد الذات، المجال الظاهري (سعد جلال 1985 ص 477)

3.5. الحاجة إلى تقدير الذات:

هناك علاقة بين أن يكون الفرد موضع قبول، أو تقدير عند الآخرين، وبين ذاته، وذلك أن الفرد في قيامه بعمل ما فإنه يود أن يشعر بأن ما يقوم به له وزن وقيمة عند الناس، فإذا نجح في ذلك فإنه يشعر بقيمة ذاته ويزداد ثقة بنفسه وبعمله، ويشعر بتقدير الآخرين له.

وليس من شك أن التقدير الإجتماعي الذي يتمتع به الفرد ذي صلة وثيقة بتأكيد الأمن فإشباعها يوفر له الشعور بالإنتماء والحب، وإحباطها ينتج عنه عدم رضا « ، النفسي لديه الفرد عن نفسه، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى الإضطرابات النفسية والسلوكيات. (عباس محمود عوض 1988 ص 59)

4.5. كيفية إشباع حاجة تقدير الذات:

يقدم " سعد جلال " (1985) عن "سنج وكومب Snygg et Comb" أن هناك: « حاجة واحدة هي الحاجة إلى تأكيد الذات وصيانتها، وهذه الحاجة تفسر لنا لماذا ينتحر بعض الأفراد مثلا». وفي رأيهما أن ماعدا ذلك من الحاجات مشتق من هذه الحاجة الوحيدة، ويهدف إلى إشباعها، وأن إختلاف الناس في أهدافهم ما هي إلا مظاهر مختلفة لإشباع حاجة واحدة، هي الحاجة إلى تقدير الذات. (سعد جلال 1985 ص 477)

1.4.5. إشباع حاجة تقدير الذات جسمية:

إن الإبقاء على الذات والحياة أمر جوهري بالنسبة لغالبية الأفراد، والمحافظة عليها وبقائها تتمتع دائما بالصحة والعافية، ليحظى الفرد بتقدير لذاته لأن الوصول بالجسم إلى العافية يوصل الفرد للرضى على صورة جسمه، ثم الرضى عن ذاته.

إذا صحة الجسم والمحافظة عليه تجعل الفرد راض على صورة جسمه، وبالتالي عن ذاته، ومن هنا يدرك حرصهم الدائم على صحة أجسامهم ومحاولة جعلها تتمتع دائما بالصحة والعافية.

2.4.5. إشباع حاجة تقدير الذات نفسياً:

إن إشباع الحاجة الجسمانية والمحافظة على الذات الجسمية، تعتبر وسيلة لإشباع الحاجات النفسية التي تسيرها الحاجة إلى تقدير الذات في خدمتها أيضاً لنفس الهدف فالحاجة إلى الانتماء، وإلى القوة والسيطرة والأمن والحب والمركز، كلها حاجات تشبع حاجة تقدير الذات.

3.4.5. إشباع حاجة تقدير الذات عن طريق الأهداف التي تسعى إليها الذات:

إن الفرد في الأسرة يعتقد عادة أهدافاً، لأنها أهداف القائمين على إشباع حاجته، وهم مثله الأعلى الذي يحتذي به، ويعتقد دين والديه، كما يقتبس كثيراً من عاداتهما وتقاليدهما. ويتوقف استمرار هذه الأهداف في مجال حياة الفرد أو زوالها على ما تؤديه من وظيفة في إشباع حاجاته. (سعد جلال ص 479)

4.4.5. إشباع حاجة تقدير الذات عن طريق الطرق التي توصل إلى الأهداف:

إن الطفل يميز في مراحل نموه بين الأهداف التي يسعى إليها، والتي تشبع حاجاته، و يميز كذلك الطرق التي تساعد على تحقيق هذه الأهداف، ويختلف الأفراد فيما بينهم في السبل التي يتبعونها لتحقيق أهدافهم، فمنهم من يتوصل بالحيلة، ومنهم من يلجأ إلى العنف والقوة، والفرد يميل إلى تكرار الطرق التي تؤدي إلى النجاح فتثبت معه ويألف إستخدامها، ولا يتجه إلى إستخدام غيرها، وتصبح جاذبيتها له إيجابية، هذه الطرق التي توصل الفرد إلى أهداف تشعره بالإرتياح نحو ذاته.

5.5. الطرق التي يستعملها الفرد للشعور بتقدير الذات:

1.5.5. الحصول على تقدير الذات بالسيطرة على الأفراد:

إن طريقة السيطرة على الغير بالقوة البدنية، تعتبر طريقة بدائية، ولما أصبح المجتمع مترفعاً عن البدائية، حل محلها التقاضي وإستغلال المركز وإدعاء الكبرياء والغرور، كذلك هناك من الطرق المقنعة ما يحل محل إستغلال القوة في عقاب الغير وإيلامهم.

2.5.5. الحصول على تقدير الذات بالسيطرة على الأشياء:

قد يلجأ الشخص الحبط إلى تعلم شيء ما، ويتفوق فيه ويظهر سيطرته عليه فيشعر براحة نفسية وهذه الراحة تجعله يشعر بتقدير الذات، وهذه الظاهرة أكثر شيوعاً عند المراهقين، فالمرافق يسيطر على مبادئه ويتحكم فيها ليظهر تفوقه أمام الأفراد ليشعروا بتقدير ذاتهم.

3.5.5. الحصول على تقدير الذات بالانطواء على شخصية أو جماعة قوية:

أنه من الخطأ **Snygg et Comb** " يقول "سعد جلال (1985) "عن "كومب وسنج إعتبار الحاجة إلى الإلتواء مستقلة عن الحاجة إلى تأكيد الذات، حيث أن الفرد يحاول دائما الإلتواء إلى شخصية مهمة أو جماعة ذات كيان قوي ومركز ممتاز، وبهذا يكتسب من هذه الشخصية أو الجماعة قوة تزيد من تقدير ذاته. (سعد جلال ص481)

4.5.5. الحصول على تقدير الذات بإدخال نوع من التغيير في حالة الجسم:

إن سبل اللهو المختلفة تستثير في الفرد طاقة يشعر معها بقوته، ولكن ربما أصبح هذا فيما بعد هدفا مقصودا لذاته عند كثير من الناس، فتراهم يقضون معظم أوقاتهم في اللهو، وتدخل المغامرة ضمن هذا النوع، فيتوقع هذا الكسب أو الخسارة مما يساعده على إستثارة تجعله ينسى ربما مشاكله وشعوره بالنقص لقياس تقديره لذاته وعدم الكفاية الذي يؤدي به إلى الشعور بالقوة، والفاعلية يعدها طريقة ناجعة من وجهة نظره.

6.5. طرق قياس تقدير الذات:

1.6.5. طريقة تقرير الذات:

تستخدم هذه الطريقة في وصف الذات أو الذات المثالية، أو لوصف علاقة ما حيث توجه تعليمات للمفحوص بأن يفرز عددا كبيرا من البطاقات على كل منها عبارة مطبوعة، ومن أمثلة هذه العبارات " أنا شخص مندفع " ، "أنا شخص محبوب " قد تكون العبارات " أقلق بسهولة " ، "أعمل بكفاءة " وعلى العميل أن يصف البطاقات وفقا لما ينطبق عليه، أما في حالة إستخدامها لوصف الذات المثالية، توجه تعليمات للمفحوص بأن يستخدم الشخص الذي يود أن يكون عليه، وفي وصف العلاقة على المفحوص أن يفرز البطاقات، من مجموعة تتراوح من تلك التي تكون مميزة للعلاقة إلى تلك الأقل تميزا ومن المعالم الرئيسية لهذه الطريقة، أن المفحوص توجه إليه تعليمات لكي يفرز البطاقات في توزيع قسري، إعتدالي تقريبا متصل متدرج من البنود الأقل تميزا إلى تلك الأكثر شيوعا وتميزا لما يصنعه، وهذا التوزيع يسهل معالجة النتائج بالطرق الإحصائية الملائمة. (عبد الفتاح دويدار 1999ص331)

2.6.5. طريقة المقابلة:

إن تقارير الذات قد لا تكشف عن كل شيء هام في سلوك الفرد، فقد يكون الشخص واعيا بأسباب سلوكه، ولكنه غير قادر، أو راغب في تقريرها، ولذا يفضل العلماء الفينومينولوجيين أمثال "

روجرز " الإطار المرجعي للشخص، لأنه هو المصدر الملائم للفهم ومهمة عالم النفس *كما يرى روجرز* هي أن يوفر الظروف والشروط التي تؤدي إلى النمو، وتيسر الكشف عن المشاعر والذات الخاصة، فإنه بحاجة إلى جو من التقبل والدفء والتعاطف، مما يجعله يشعر بالتلقائية في الكشف عن ذاته بصراحة، يتضح ذلك بقوة فيما يعرف بالعلاج الممركز حول العميل، حيث يرى أن « أفضل مدخل لفهم السلوك هو الإطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه. (عبد الفتاح دويدار 1999ص333)

3.6.5. طريقة التمايز السينماتي :

لدراسة المعاني، كما يقدرها "Osgood" اسجود وهي من الطرق التي صممها " المفحوص بدلالات الألفاظ، هذه الطريقة تحدد تقديرات لمعنى الأشخاص، أو الأحداث أو المفاهيم ، وفي هذه الطريقة يقدم المفحوص كلمة " مثير " ويطلب منه تقدير كل مثير وفقا لمقياس متدرج من سبع نقاط بين طرفين متناقضين مثل (قوي ضعيف) (سار/محزن) (نشط/ خامل) وقد يكون تقديره على أساس مطابقته معنى المفهوم المتميز عليه وتعتبر طريقة موضوعية، ومرنة تسمح ببحث معاني الكلمات والمفاهيم من كل الأنواع. ولقد كشفت بحوث التحليل العاملي للبيانات المتجمعة، من إستخدام هذه الطريقة عن ثلاثة عوامل سينماتية رئيسية :

عامل التقييم : Evaluation Factor مثل (رديء - حسن)

عامل القوة : Potency Factor مثل (ضعيف - قوي)

عامل النشاط : Active Factor مثل (سلبي - إيجابي)

ولتحديد قيمة التقدير المباشر الذي يقدمه الشخص نفسه، علينا أن نقارن التنبؤات المستوحاة من تقديره الذاتي.

إذا فخلاصة القول يمكن إعتبار أن هذه الطرق تزود الفرد بتنبؤات لا تقل أهمية عن تلك التي يمكن الحصول عليها من أكثر إختبارات ومقاييس الشخصية دقة وتعقيدا ومن بطاريات الإختبارات، و الأحكام الإكلينيكية، والتحليلات الإحصائية المعقدة (عبد الفتاح دويدار ص334).

7.5. مستويات تقدير الذات:

من خلال عرضنا لمختلف تعاريف تقدير الذات، يتضح لنا أن لهذا البعد الهام من أبعاد مفهوم الذات مستويان، يتميز كل مستوى بخصائص تؤثر بدرجات متفاوتة على شخصية الفرد وسلوكه، وبالتالي على حياته التفاعلية في المجتمع، لذا سنتناول بالشرح كل مستوى على حدا.

17.5. المستوى المنخفض لتقدير الذات:

إن الأسرة المضطربة من شأنها أن تكون تقدير ذات منخفض عند أبنائها، ويلاحظ الباحثون في العلاقات الأسرية أن تقدير الذات المنخفض لا يؤثر على الوالدين فحسب، بل ينتقل إلى أطفالها الصغار وكأنه يورث إليهم، وفي معظم الأحيان لا يستطيع الوالدين منخفضوا التقدير لذاتهم أن يمنحوا الآخرين التقدير، والثقة والاحترام. (علاء الدين كفاي 1999 ص 199)

ومن الميزات الخاصة لصاحب تقدير الذات المنخفض، هي عدم الكفاءة، عدم الثقة بالنفس وانعدام القدرة على تحقيق النجاح، فهو دائما يشعر بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة، حيث أنه يتوقع فقد الأمل مسبقا. فالأفراد الذين يتميزون بتقدير منخفض للذات، يوصفون من طرف الآخرين على أنهم أقل تحكما في أمورهم، أي يمكن أو من السهل التأثير عليهم، فهم قليلا ما يبدون آرائهم، ذلك أن ليس لديهم إطار تصوري متطور لتقييم الموقف المثير، فهو معتمد على المجال، بمعنى أنه يميل للمجارات السلبية، نظرا لتأثير المجال السائد أو السياق (حسن علي حسن 1998 ، ص 114)

2.7.5. المستوى المرتفع لتقدير الذات:

توجد لدى عامة البشر الحاجة الملحة للشعور بالدفء، والحب، والإحترام والتعاطف، والتقبل من الآخرين، وخاصة من أولئك الذين يمثلون أهمية في حياتنا كالوالدين، وتبقى هذه الحاجة للتقدير الإيجابي نشطة طوال الحياة (محمد سيد عبد الرحمن 1998 ص 409)

ويتمثل التقدير المرتفع للذات في إحترام الذات وتقديرها، فيتميز صاحب المستوى العالي لتقدير الذات بالثقة في النفس، حيث يرى كل من "كورمان (KORMAN)" و "كوهر

(COHER) "أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع، يميلون إلى ممارسة، أكبر للسلطة الإجتماعية، وهم أقل حساسية لتأثير الحوادث الخارجية من ذوي التقدير المنخفض للذات، وهم أكثر قدرة من غيرهم على إختيار المهمات التي تكون لديهم فيها ، حظوظ أكبر للنجاح، وهم أقل حساسية للتهديد مقارنة بغيرهم، أما " زييم ZEIM " يرى أن هؤلاء الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات، لا يظهرون تبعية للآخرين بصفة كبيرة، إذ أنهم يستطيعون إيجاد حلول لمشاكلهم بأنفسهم، إن لم يجدوا لها حلا في المعايير الاجتماعية .

فالأفراد الذين لديهم تقدير مرتفع للذات، وعال ينظرون إلى أحاسيس الآخرين واتجاههم بمنظور إيجابي، ويميلون أكثر إلى حب الغير، كما أنهم غالبا ما يتصفون بالمبادرة الشخصية، ويجون المشاركة في

النشاطات ومناقشات الجماعة ويميلون إلى التأثير في الآخرين ويلتمسون العون في التدعيم الذاتي...، ويشير هنا " زلر " .(إلى ارتباط تكامل النسق الذاتي وأنساق السلوك الاجتماعي((حسن علي حسن 1998 ، ص114) .

6- الذات البدنية:

يرى باحث من خلال استقراءه للذات البدنية بأنها عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته تقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه، ويأتي ذلك نتيجة بالتدريب المبرمج المبني على أسس عملية رصينة ومعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة و قوة ومرونة ومطاولة والعمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب ومنها الكرة الطائرة .

1.6. مفهوم وتعريف اللياقة البدنية:

تعرف الأكاديمية الامريكية للتربية البدنية والرياضية اللياقة البدنية انها:"القدرة على انجاز الاعمال اليومية بمهمة ويقظة دون تعب، لا ضرورة منه وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ".(عباس عبد الفتاح الرملي 1991، ص9).

ويرى "كيورتن"اللياقة البدنية بأنها ".الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية والقيام أعضاء الجسم بوظائفها على احسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته بمواجهة الاعمال الشاقة ولمدة طويلة دون اجهاد زائد عن الحد".(محمد صبح حسنين 1987 ، ص62).

واكثر التعاريف انتشارا في الوقت الراهن"هرسون كلارك"1976م:"اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط ،مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والاداء خلال الوقت الحر ،لمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة "(العلاء محمد عبد الفتاح،

أحمد نصر الدين سيد 1993 ص12)

2.6. مكونات اللياقة البدنية :

يوجد إختلاف بين العلماء في تحديد قدرات البدنية sieitilab alicphys وتصنف مكوناتها ،فبينما يستخدم فريق من العلماء مصطلح القدرات البدنية على النحو مرادف للمصطلحات اخرى للياقة البدنية lcasihyp-ssneitf |اللياقة الحركية orotm-ssenitf فان فريقا آخر من العلماء يرى ان القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن كلا من اللياقة البدنية واللياقة الحركية .

هذا ويميز هؤلاء العلماء بين اللياقة البدنية واللياقة الحركية ، ذلك من حيث طبيعتها ومكوناتها فيستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على الصحة و السعة الوظيفية للطفل في اداء عمل معين وتشمل مكوناته : "القوة العضلية ، والجهد العضلي ، والجهد الدوري التنفسي والمرونة والسرعة بينما يستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين وتتضمن مكوناته : السرعة ، القوة أي القدرة العضلية التوافق أي الرشاقة والتوازن:" (اسامة كامل راتب 1994 ص 22)

فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى انجاز عالي .
لذا فان جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي ، ومن بين أهم الصفات البدنية :

1.2.6 التحمل :

1.1.2.6. تعريف التحمل :

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخططية بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب . (Taelman (R) 1990 P25)

يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة (ريسان مجيد خربيط ، 1989 م ص 186 .)

2.1.2.6. أنواع التحمل : يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين :

التحمل العام :

وهو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة ، دون صعوبات بدنية ، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة شوطي المباراة ، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى ، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص .

التحمل الخاص :

هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب (طه إسماعيل وآخرون 1989 ، ص 98 .)

ومن الممكن أن تقتزن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة ، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة (بطرس رزق الله 1984م ، ص 516 .)

3.1.2.6. أهمية التحمل :

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية ، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل ، فهو يطور الجهاز التنفسي ، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية ويفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين ، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية ، فهو يساعد في رفع النشاط الإنزيمي ، ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ، نجد كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب

2.2.6. القوة :

1.2.2.6. تعريف القوة:

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا ، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة .
من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها : "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا لها " (مفتي إبراهيم حماد 2001م ، ص 167)

2.2.2.6. أنواع القوة :

يمكن أن نجد نوعين من القوة : القوة العامة ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارين جمناشيك مثل التمارين الأرضية وتمارين بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري ، وبدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة .

أما القوة الخاصة : فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وان تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة تحمل السرعة وتطوير صفة تحمل القوة أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة (حنفي محمد مختار 1988م ، ص 64، 61)

3.2.2.6. أهمية القوة

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل ، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل: كرياتين الفوسفات والكلبيكوجين ، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للعب كرة القدم وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة ، وكذلك:

- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء .

- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل : السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي .

- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات. (مفتي إبراهيم حماد، ص 167)

3.2.6. السرعة :

1.3.2.6. تعريف السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية (Martinhabil Dornhorff 1993)

ويعرفها علي فهمي بيك : " بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن " (علي فهمي بيك ص 90.)

2.3.2.6. أنواع السرعة :

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكال وهي :

- سرعة الانتقال : ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن ، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى (كورت ماينل 1987م ، ص 152)

- سرعة الحركة (الأداء) : والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن مثل : حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو المجاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير (احمد أسحن ، 1996م ، ص 47.)

- سرعة الاستجابة : ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين (بوداود عبد اليمين ، 1996م، ص 13.)

مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة .

وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة ، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة ، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في اقل زمن ممكن ، أما سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم .

ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة ، بالإضافة إلى سرعة اخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الأهداف .

3.3.2.6. أهمية السرعة :

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة ، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين ، الفوسفات ، وادينوزين ثلاثي الفوسفات (P115, 1977 Ant Thill et Edgar)

4.2.6. الرشاقة :

1.4.2.6. تعريف الرشاقة:

يعرف ماينل "Mainel" : الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي 1983، ص 57).

وتخل الرشاقة في حركات الخداع ، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة ، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة .

1.4.2.6. أنواع الرشاقة :

هناك نوعين من الرشاقة :

الرشاقة العامة : وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية .

أما الرشاقة الخاصة : فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة (حنفي محمد مختار ص 67).

وحسب "Matveiv" يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل : التصويب بالقدم الآخر ، وكذلك المحاورة بها والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كتنطيط الكرة ، التصويب ، وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل : تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجات الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص. (طه إسماعيل وآخرون، ص 159)

3.4.2.6. أهمية الرشاقة :

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري ، والخططي ، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة ، وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة ، والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالاصطدام، ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات ، واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك (Paris, Wei neck Jurgain , P24., 1986).

5.2.6. المرونة :

1.5.2.6. تعريف المرونة:

وهي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير ، نتيجة إحالة العضلات والأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم . ويعرف "Feey و Harre" المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل.¹ (Corbeanjoel 1988,P13)

2.5.2.6. أنواع المرونة :

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة ، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية ، فنقول إن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشك كاف مثل : العمود الفقري ، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد .

أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه ، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات. (Dekkar Nour Edine et Aut 1990,P13) ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الأبطال.

3.5.2.6. أهمية المرونة :

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا ، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناجمة عن الجهد البدني ، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداءه المهاري جيدا .

خلاصة:

من خلال النقاط التي تعرضنا لها في هذا الفصل بان مفهوم الذات له صلة بفهم شخصية الأفراد ولكي يتم التعرف على ذواتهم، وبالتالي تتضح جوانب الشخص منها الاجتماعي، النفسي والجمالي وهذا عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفعالية .

وبما أن مفهوم الذات يعتبر ذا أهمية بالغة في فهم شخصية الفرد، فهو يساهم أيضا في الرفع من معنوياته وقدراته النفسية والبدنية لأجل تحقيق أكبر إنجاز ولهذا يجب على التلاميذ مراعاة مثل هذه الجوانب أثناء القيام بعملهم وكذا تقدير ذاتهم النفسية والشخصية والبدنية وحتى الاجتماعية.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث :

الاجراءات المنهجية للبحث

تمهيد :

يهدف هذا الفصل إلى عرض أهم الجوانب الخاصة بالبحث كالمنهج المتبع في الدراسة ، تم كيفية اختيار العينة و الوسيلة المتخذة خلال البحث ، ثم الانتقال إلى كيفية جمع البيانات و تحليلها و ذلك باستعمال مختلف المقاييس الإحصائية المناسبة كإجراءات تساهم في موضوعية جمع و عرض و مقابلة نتائج هذه الدراسة .

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الاولى التي تساعد البحث في القاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف ايضا الدراسة الاستطلاعية الى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث، والتحقق من مدى صلاحية الاداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب لاجرائها. ولغرض إجراء هذه الدراسة قمنا بالاتصال ميدانيا بالجهة المسؤولة أي مديرية التربية لولاية بسكرة ، بهدف الحصول على إحصائيات حول حجم المجتمع الإحصائي حتى يستطيع الباحث اختيار عينة مناسبة للدراسة الميدانية.

2- المنهج المتبع:

الشيء البديهي و المتعارف عليه في مجال البحث العلمي هو أن المعرفة العلمية لها طرق موصلة إليها هذه الطرق يصطلح عليها علماء المنهجية بمنهج البحث، و الباحث هو الذي يختار المنهج الذي يراه مناسباً لدراسته.

ولكن طبيعة الموضوع المتناول أو المعالج هي التي تحدد نوع المنهج و بما أن الموضوع الذي نحن بصدد معالجته فان المنهج المناسب هو المنهج الوصفي الذي يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداما و خاصة في مجال البحوث التربوية و النفسية و الاجتماعية، و يهتم البحث الوصفي بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة، ووصف الوضع الراهن و تفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة و التعرف على الآراء و المعتقدات و الاتجاهات عند الأفراد و الجماعات و طرائقها في النمو و التطور، كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة.

و الذي يمكن تعريفه على إنه كل استقصاء ينصب على دراسة الظاهرة، كما هي قائمة في الحاضر، لقصد تشخيصها، وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها. (أحمد بن مرسللي 2005، ص287)

إن المهمة الجوهرية للوصف هي أن يحقق للباحث فهم أفضل للظاهرة موضوع البحث حتى يتمكن من تحقيق تقدم كبير في حل المشكلة، و المنهج الوصفي حاول الإجابة على السؤال الأساسي في العلم ماذا؟ أي ما هي طبيعة الظاهرة موضوع البحث؟

وتطلب ذلك تحليل الظاهرة و التعرف على العلاقات بين مكوناتها، و الآراء حولها و الاتجاهات نحوها، كذلك العمليات التي تتضمنها و الآثار المترتبة عليها. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي 2002، ص83 .)

و لا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات و تبويبها و إنما يمتد إلى ما هو ابعد من ذلك لأنه يتضمن قدر من التفسير لهذه البيانات لذلك يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق وتحليلها تحليلا دقيقا كافيا، ثم الوصول إلى تعميمات بشأن الظاهرة موضوع الدراسة.

3. المجتمع وعينة البحث:

3-1. مجتمع البحث:

يواجه الباحث عند شروعه في القيام ببحثه مشكلة نطاق البحث، أي اختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف ان اهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات فالعينة إذا هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق طرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا(كامل محمد مغربي 2003، ص 426) وتمثل مجتمع البحث في جميع تلميذ الطور الثانوي ببلدية بسكرة و يدرسون في 14 ثانوية .

01	ثا.العربي بن مهدي .بسكرة
02	ثا.بني مرة .سي الحواس بسكرة
03	متقن السعيد بن شايب .بسكرة
04	ثا.الدكتور سعدان بسكرة
05	ثا.مكي مني .بسكرة
06	ثا.محمد خير الدين .بسكرة
07	ثانوية بوصبيعات محمد بسكرة
08	ثا.رشيد رضا العاشوري .بسكرة
09	متقن راس القرية .بسكرة
10	ثانوية بجاوي محمد العالية
11	متقن قروف محمد العالية
12	ثانوية السعيد عبيد العالية
13	ثانوية سيدي غزال
14	الجديدة طريق سيدي عقبة

الجدول رقم (01) يبين مجتمع الدراسة التي أجرينا عليه الدراسة على مستوى بلدية بسكرة

3-2. عينة البحث:

اعتمدنا في اختبار العينة الطريقة المقصودة لأنها تعطي فرصا متكافئة لمجتمع البحث ، كما تعتبر من أدق طرق اختيار العينة و قمنا باختيار العينة كما يلي :

- زيادة المؤسسات التربوية ببلدية بسكرة قصد الدراسة .

- استجواب الزملاء حول الموضوع قصد توجيهنا إلى ضبط المتغيرات العشوائية .
- استجواب الطالبات حول فارق التصرف كعادات و كمتشبهات .

و على أساس ذلك تم حصر عينة البحث ضمن التصرفات الموالية .

- الهدام - قص الشعر - طريقة الحديث - حب الانتماء إلى جامعة الذكور أو الإناث .

البنات المسترجلات	البنات العاديات	العينتين الثانويات
8	8	ثانوية رشيد رضا العاشوري
9	9	ثانوية مكّي مني
8	8	ثانوية العربي بن مهدي
10	10	ثانوية راس القرية
8	8	ثانوية السعيد عبيد
7	7	ثانوية بوصبيعات محمد

الجدول رقم 02 يمثل الثانويات محل الدراسة

4-مجالات البحث:

تقسم مجالات البحث إلى ثلاثة أقسام، وهي المجال الزماني و المجال المكاني .

-المجال الزمني : أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني :

-وتم توزيع المقياس في الفترة الممتدة ما بين : 2019/03/11 الى 2019/03/15.

-وقد تم تحليل وفرز النتائج ابتداء من عطلة الربيع : 2019/03/22 الى 2019/04/05.

-أنهى الباحث دراسته في : 2019/05/10.

-المجال المكاني : أي منطقة التي يجري فيها البحث (بلدية بسكرة)، متمثلة في ست ثانويات هي :

ثانوية رشيد رضا العاشوري، ثانوية مكّي مني، ثانوية العربي بن مهدي، ثانوية راس القرية ، ثانوية السعيد

عبيد ، ثانوية بوصبيعات محمد

5-متغيرات البحث :

5-1-المتغير المستقل : هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها ، وفي هذه الدراسة يتمثل المتغير المستقل في النشاط البدني الرياضي التربوي.

5-2-المتغير التابع : هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها ، وفي هذه الدراسة يتمثل المتغير التابع مفهوم الذات البدنية .

6- أدوات البحث :

اعتمدنا في بحثنا على أداة واحدة و هي مقياس إدراك الذات البدنية موجه إلى التلاميذ و هذا لجمع المعلومات التي تساعدنا على الوصول إلى نتائج و إجابات على تساؤلات التي طرحناها في بداية بحثنا . حيث إعتمدنا مقياس (**Corbin 1980 et Fox 1990**) بانجلترا و ذلك حسب النموذج النظري المتدرج و المتعدد الأبعاد المقترح من طرف (Shavelson) سنة 1976م (**JEAN PIERRE famos** : 16, P, 2004)

، و أعمال كل من (Harter,Shavelson,Humber et Stanton) سنة 1985م ، و يحتوي مقياس إدراك الذات البدنية (PSPP) على 25 عبارة تمثل أربع مستويات خاصة في أربع أبعاد ن كما يحتوي أيضا على بعدين لمفهوم الذات العام و أهمية الذات البدنية .

و في هذه الدراسة تم استعمال مقياس إدراك الذات البدنية و المترجم إلى اللغة الفرنسية و المعروف باسم مقياس إدراك الذات البدنية بحسب الأهمية المعطاة لأبعاد المقياس و هذا بعد إدخال بعد أو مستوى الأهمية الذي يعطيه الفرد إلى المجال أو البعد أو جانب ما ، و تم إدراج ذلك من أجل معرفة أو تقدير الأهمية التي يوليها كل مفحوص لجانب ما ، و هذا بعد نتائج دراسة (Harter 1986) التي أظهرت أن الأهمية التي يعطيها الأفراد لمختلف نتائج مفهوم الذات يمكن أن يكون لها تأثيرات دالة و مرير لفروق بين الأفراد في المجال البدني أو مفهوم الذات العام .

و هذا المقياس معدل وفق الأهمية المعطاة يحتوي على 25 عبارة تقيس ستة أبعاد مفهوم الذات العام ، قيمة الذات البدنية المدركة ، مفهوم الذات للكفاءة الرياضية ، مفهوم الذات للمظهر البدني ، و مفهوم الذات لصفيتين بدنيتين القوة و المداومة بالإضافة إلى بعد الأهمية المعطاة للجانب البدني .

1.6 أبعاد المقياس :

- مفهوم الذات العام
 - قيمة الذات البدنية المدركة .
 - مفهوم الذات للكفاءة الرياضية .
 - مفهوم الذات للمظهر البدني .
 - مفهوم الذات للقوة البدنية .
 - مفهوم الذات للحالة البدني : المداومة .
- لا تنطبق علي أبدا - لا تنطبق علي غالبا - لا تنطبق علي أحيانا - تنطبق علي أحيانا - تنطبق علي غالبا - تنطبق علي دائما .
- و المقياس يحتوي على عبارات إيجابية و أخرى سلبية .

2.6 تصنيف العبارات حسب كل بعد :

- مفهوم الذات العام : و هو في قمة الهرم باعتبار النموذج النظري المعتمد عليه هو النموذج الهرمي المنرج و المتعدد الأبعاد ، و أما أرقام العبارات لهذا البعد في المقياس هي : (1-7-13-19) .
- قيمة الذات البدنية : و هي في المستوى المباشر تحت مفهوم الذات العام و هي تمثل الأهمية التي يعطيها الفرد للجانب البدني و أرقام العبارات البعد في المقياس هي : (2-8-14-24) .
- مفهوم الذات للكفاءة الرياضية : و هو يشتمل المهارات الرياضية و الثقة في الرياضة و تتكون أرقام عبارات البعد في المقياس : (4-10-16-22) .
- مفهوم الذات للمظهر البدني : و هو يشتمل جاذبية الجسم و القدرة على المحافظة على جسم جذاب و ملفت للانتباه و الثقة في المظهر الخارجي و تتكون أرقام عبارات البعد في المقياس : (5-11-17) .
- مفهوم الذات للقوة البدنية : هو القوة البدنية المدركة و حجم العضلات و الثقة في القدرات البدنية في وضعيات تتطلب القوة و تتمثل أرقام العبارات في المقياس : (6-12-18) .

مفهوم الذات للمداومة : و يشمل القدرة على الحفاظ على مستوى معين من الجهد خلال تمارين الجري و الثقة في القدرات التي تتطلب المداومة و تتمثل أرقام عبارات البعد في المقياس : (3-15-21) .

3.6 طريقة التصحيح :

يمكن الحصول على درجات كل بعد في المقياس بإتباع الخطوات التالية :

أ- بالنسبة للعبارات الموجبة :

تنطبق علي دائما ----- الدرجة 06

تنطبق علي غالبا ----- الدرجة 05 .

تنطبق علي أحيانا ----- الدرجة 04 .

لا تنطبق علي أحيانا ----- الدرجة 03 .

لا تنطبق علي غالبا ----- الدرجة 02 .

لا تنطبق علي دائما ----- الدرجة 01 .

أما بالنسبة لدرجة كل بعد فهي تحسب بجمع درجات العبارات المكون له ثم تقسيم الدرجة الكلية للبعد على عدد العبارات ، أي أن درجة البعد تكون بالمتوسط الحسابي لمجموع درجات العبارات المكون للبعد .

مع العلم أن المقياس مزود بقاعدة معلومات خاص به يحتوي شبكة تفريغ المقياس و تصحيحه و تبويبه العبارات وفق الأبعاد و هي على مستوى خدمة البرنامج (Exel office) حيث يقوم هذا الأخير بمعالجة المعلومات بعد إدخالها بطريقة موحدة و هي التقسيم من 01 إلى 06 من اليمين إلى اليسار و هو يقوم بتفريغ البيانات و حساب الدرجة مع مراعاته للعبارات الموجبة و السالبة آليا .

6-4.. الإجراءات العلمية لتوزيع المقياس :

تم تطبيق المقياس المكون من مقياس إدراك الذات البدنية و استمارة المعلومات الشخصية على الأفراد العينة بصورة جماعية ، حيث تم الاتصال بأفراد العينة المتدربين خلال حصة التربية البدنية و الرياضية و تم إدخالهم إلى القسم ، حيث تم بحضور أساتذتهم (ت ب ر) و طاقم البحث شرح عبارات المقياس لعينة

البحث و هذا من خلال توضيح الهدف من البحث و حثهم على التعاون و الإجابة بصدق على العبارات مع إخبارهم أن كل عبارة صحيحة و لا توجد عبارة خاطئة فقط اختيار العبارة التي تناسبك أكثر و الاستفسار و السؤال عن العبارات الغامضة إن وجدت حيث يتم توضيح الغموض مباشرة ، و قد تم استلام الإجابات مباشرة بعد الانتهاء من ملء المقياس .

7-الأدوات الإحصائية المستخدمة :

إن الأساليب الإحصائية تستعمل لدراسة أي عينة ، و هذا بهدف التعرف على المجموع الكلي للموضوع ، و التوصل إلى تحقيق صحة الفرضيات أو خطئها ، و الدراسة الإحصائية تعطينا نتائج دقيقة ، باعتبار أنها تترجم إلى أرقام ، و قد تمت المراجعة الإحصائية بواسطة البرامج الإحصائية ، و كذلك للحصول على نتائج دقيقة في أسرع وقت .

حيث ستمثل الدراسة الإحصائية في :

1.7 المتوسط الحسابي :

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

$$\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x}) = 0$$

حيث : س : درجة كل فرد .

—
س : المتوسط الحسابي .

مج : مجموع الدرجات .

ن : عدد أفراد العينة .

2.7 الانحراف المعياري :

هو أهم مقاييس التشتت ، و يرمز له بالرمز (ع) أو (S) ، بالنسبة للعينة ، و يمكن الحصول عليه بإتباع الخطوات التالية :

- إيجاد المتوسط الحسابي للمجموعة .
- إيجاد انحرافات كل مفردة عن المتوسط الحسابي .
- إيجاد مربعات هذه الانحرافات .
- إيجاد مجموع مربعات هذه الانحرافات .
- إيجاد الجذر التربيعي لهذا الناتج .

حيث أنه يتمثل في المعادلة التالية :

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم} (س-م)^2}{ن}}$$

حيث : ع : الانحراف المعياري .

مجم (س - م) : مجموع انحرافات القيم على المتوسط الحسابي مربع .

ن : عدد الأفراد .

3.7 تسيودنت :

$$t_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}}$$

حيث :

ن 1 : عدد أفراد العينة الأولى	ن 2 : عدد أفراد العينة الثانية
م 1 : متوسط درجات المجموعة الأولى	م 2 : متوسط درجات المجموعة الثانية
ع 1 : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى	ع 2 : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية

4-7. التباين :

$$ف = \frac{(\bar{س} - س)^2}{ن}$$

حيث :

ف : التباين .

مج : المجموع .

س : درجات كل فرد (مختبر) .

س : المتوسط الحسابي .

ن : عدد أفراد العينة .

خلاصة :

لقد تمحور هذا الفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي أنجزها الباحث خلال التجربة الاستطلاعية و الاساسية ، تماشياً مع طبيعة البحث العلمي و متطلبات العلمية و التعليمية ، حيث قام الباحث في بداية هذا الفصل بالتطرق إلى منهج البحث و إجراءات الميدانية ، و في التجربة الاستطلاعية تطرق إلى الخطوات العلمية التي أنجزت تمهيدات للتجربة الأساسية و ذلك بتوضيح المنهج المتبع و الفنية بالإضافة إلى مجالات البحث و الأدوات المستخدمة .

الفصل الرابع :

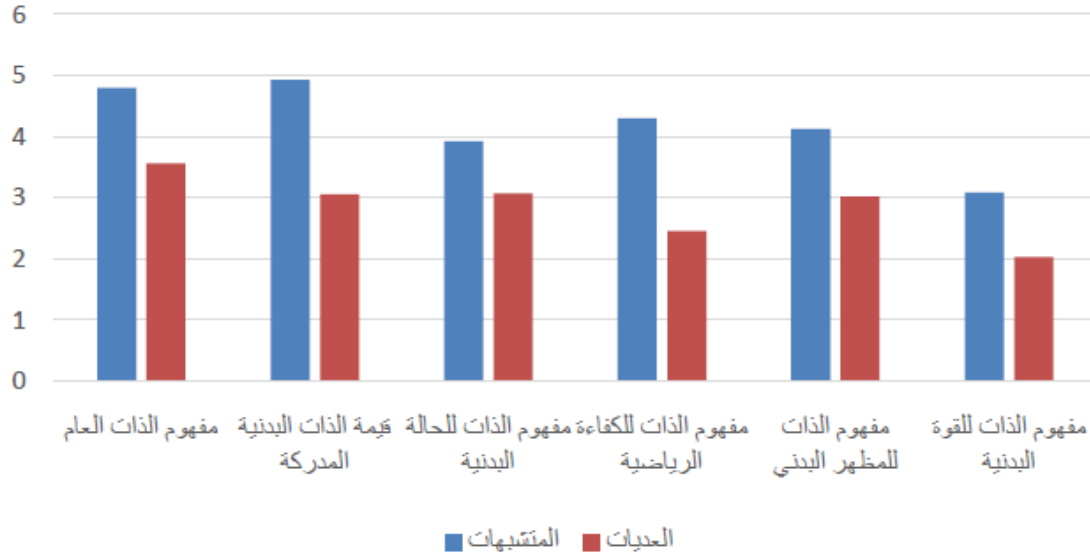
عرض وتحليل نتائج البحث

عرض وتحليل نتائج المحاور :

الجدول رقم 03 يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في تكوين مفهوم الذات البدني في

المرحلة الثانوية

الأبعاد	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	الدلالة الإحصائية
مفهوم الذات العام	متشبهات	50	4.79	0.86	2.98	98	1.84	دال
	العاديات	50	3.56	0.92				
قيمة الذات البدنية المدركة	متشبهات	50	4.92	3.09	2.90	98		دال
	العاديات	50	3.05	1.14				
مفهوم الذات للحالة البدنية	متشبهات	50	3.92	2.95	2.34	98		دال
	العاديات	50	3.06	0.89				
مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	متشبهات	50	4.30	0.95	2.44	98		دال
	العاديات	50	2.45	0.89				
مفهوم الذات للمظهر البدني	متشبهات	50	4.12	1.08	2.89	98		دال
	العاديات	50	3.02	1.16				
مفهوم الذات للقوة البدنية	متشبهات	50	3.08	3.21	3.23	98		دال
	العاديات	50	2.02	1.02				



الشكل رقم 01 يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في تكوين مفهوم الذات البدني في المرحلة الثانوية

التحليل : من خلال نتائج الجدول رقم 03 و الشكل البياني رقم 01 يتضح ان جميع الفروق هي لصالح الفتيات المتشبهات

الجدول رقم 04 يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في تكوين مفهوم الذات البدني في المرحلة الثانوية

الأبعاد	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	T الجدولية	الدلالة الاحصائية
مفهوم الذات العام	المتشبهات	50	4.79	3.09	2.98	98	1.84	دال
	العاديات	50	3.56	0.92				

الفصل الرابع — عرض وتحليل نتائج البحث

الجدول رقم 05 يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في قيمة الذات البدنية المدركة في المرحلة الثانوية.

الأبعاد	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	T الجدولية	الدلالة الاحصائية
مفهوم الذات العام	المتشبهات	50	4.92	3.09	2.90	98	1.84	دال
	العاديات	50	3.05	1.14				

الجدول رقم 06 يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في مفهوم الذات للحالة البدنية في المرحلة الثانوية

الأبعاد	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	T الجدولية	الدلالة الاحصائية
مفهوم الذات للحالة البدنية	المتشبهات	50	3.92	2.95	2.34	98	1.84	دال
	العاديات	50	3.06	0.89				

الفصل الرابع — عرض وتحليل نتائج البحث

الجدول رقم 07 يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في مفهوم الذات للمظهر البدني في المرحلة الثانوية

الأبعاد	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	T الجدولية	الدلالة الاحصائية
مفهوم الذات للمظهر البدني	المتشبهات	50	4.12	1.08	2.89	98	1.84	دال
	العاديات	50	3.02	1.116				

الجدول رقم 08 يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في مفهوم الذات للقوة البدنية في المرحلة الثانوية

الأبعاد	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	T الجدولية	الدلالة الاحصائية
مفهوم الذات للمظهر البدني	المتشبهات	50	3.08	3.21	3.23	98	1.84	دال
	العاديات	50	2.02	1.02				

الفصل الخامس

مناقشة و تفسير النتائج

1- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

1-1. مناقشة الفرضية الأولى :

من خلال ما توصلنا اليه من نتائج تبين لنا أن المراهقات المتشبهات يسعون دائما الى تحقيق النتائج والنجاح والتميز حيث يذكر Wine et Mark أن مفهوم الذات يعتبر نموذجا تعويظيا ويتفق مع النموذج الهرمي والتصنيفي وتأييده لفكرة وجود العامل لمفهوم الذات ، حيث تدني في احدى الجوانب يقابله تعويض في جانب اخر .(Byrne. B.A (1984). p: 427.465)

وهذا راجع الى الأهمية التي يعطيها المراهق لبدنه ورغبته في التفوق والانجاز على كل المستويات وهذا ما توصلت اليه دراسة Morino,Cervello, Vera, Ruiz حيث أكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في أبعاد الكفاءة الرياضية والقوة العضلية . (Morino. Cervello. Vera,pp 01- 16)

2-1. مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

من خلال الجداول السابقة يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتشبهات و العاديات في تأثير البعد البدني لمادة التربية البدنية و الرياضة و أن جميع النتائج تصب لمصلحة المتشبهات حيث تتفق هذه النتائج مع تأكد دراسة كل من (Morino,Cervello, Vera, Ruiz) سنة 2007 تحت عنوان :مفهوم الذات البدني عند الأطفال المتمدربين حيث توصل إلى أن الإناث و الذكور الممارسين للنشاط البدني و الرياضي كان لهم درجة أعلى في إدراك الذات البدنية بالمقارنة مع الذكور و الإناث اللذين لا يمارسون نشاط بدني و رياضي هذا يعني أن كلما كاف الفرد يمارس نشاط بدني و رياضي يتكون لديه مفهوم ذات بدني إيجابي و العكس بالنسبة اللذين لا يمارسون النشاط البدني الرياضي حيث يتكوف لديه مفهوم ذات سلبي.(Morino. Cervello. Vera,pp 01- 16)

وهذا ما تؤكده أيضا دراسة كل من (Xiaoli, J. Ken, J. Laurie) سنة 2003 حيث توصل إلى عدم وجود فروق بين مجموعات المدارس و قد تم حساب تأثير الوقت (حج ساعي) مخصص لمترية البدنية على مفهوم الذات، ولم يكن هناك ارتباط دال بين حجم الوقت و مفهوم الذات . مما يؤكد لنا ضرورة أهمية معالجة هذا البعد كونه يساهم في زيادة تفشي الظاهرة.

وهذا ما تؤكدُه دراسة كل من (Colduitz n Stein, Ficher, Berkly) سنة 2007 قد تم مقارنة نتائج الذين تم زيادة مستوى النشاط البدني زيادة في إدراك الذات البدنية و الرياضية لصالح الإناث

اللواتي يميلون للعب مع الذكور. (Xiaoli, J. Ken, J. Laurie. PP:01-13-14)

من خلال الدراسة التي قمنا بها والنتائج التي تحصلنا عليها نستنتج ان منافسة الذكور تساهم في تفشي الظاهرة .

2- الاستنتاج العام :

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بتأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقات في المرحلة الثانوية ، يتبين لنا انه من خلال نتائج الفرضية الاولى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين المتشبهات بالرجال و العاديات في تكوين مفهوم الذات البدني لدى ، حيث اتضح ان للنشاط البدني الرياضي التربوي اثر في تكوين مفهوم الذات البدنية لدى المراهقات ، وبالتالي يجب مراعاة مثل هذه العوامل في الجانب البدني لدى التلاميذ وهذا ما أكد صحة الفرضية الاولى.

كما تبين من خلال نتائج الفرضية الثانية ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتشبهات بالرجال و العاديات في البعد البدني ، أي ان للنشاط البدني الرياضي التربوي اثر واضح في تكوين مفهوم الذات البدني للمراهقات ، وهذا ما ورد في عبارات البعد الثاني، هذا ما يزيد التلميذة ثقة ورضا على حالة جسمه، التي يمارس بها أي نشاط، ، وبالتالي صحة الفرضية الثانية.

ومنه بعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بان الفرضية العامة التي تقول ان النشاط البدني الرياضي التربوي يؤثر على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقات في المرحلة الثانوية قد تحققت.

خلاصة عامة:

انطلاقاً من الجانب التمهيدي للدراسة والذي تم من خلاله صياغة الاشكالية والمتمثلة في معرفة العلاقة بين تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقات في المرحلة الثانوية ، والتي تم من خلالها الخروج بجملة من الفرضيات باعتبارها الحل المؤقت للاشكالية ، ثم تم التطرق للجانب النظري الذي يمثل الخلفية النظرية والمعرفية للدراسة وذلك من اجل التعرف على متغيرات الدراسة، بعدها تم الشروع في الجانب التطبيقي الذي يتم من خلاله يتم التعرف على مدى صحة الفرضيات المصاغة لمشروع البحث، اذ توصلنا فيه الى اثبات الهدف من الدراسة في وجود هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتشبهات بالرجال و العاديات في تكوين مفهوم الذات البدني لدى عينة البحث ، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتشبهات بالرجال و العاديات في البعد البدني. وبالتالي تأكد وجود تأثير للنشاط البدني الرياضي التربوي على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقات في المرحلة الثانوية.

ومن خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا فيها توضيح أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في المجتمع و خاصة مشكل تكوين مفهوم الذات البدنية الذي يعد من أصعب المشاكل التي توجهها الإنسانية لما له من تأثيرات سلبية على كيان وبنية الفرد ، كما حاولنا تسليط الضوء على فئة المراهقين التي تعتبر مرحلة حساسة وحتمية مليئة بالمشاكل وخاصة النفسية منها حيق يقع الفرد في صراع مع نفسه وغيره من حوله والتي قد توجه الى سلوكيات لا ترضى من حوله ، وتكون المنافسة للقيم و العادات المجتمع التي تأتي بنتيجة للتطور التكنولوجي المتمثل في اتساع شبكة الانترنت وتطور الشبكات التلفزيونية والثقافة العالمية الموحدة التي تسعى الى تحقيقها البلدان الغربية كمشروع للغزو والهيمنة على البلدان النامية والمتأخرة في عصر العولمة.

وبعد التحليل والمناقشة للنتائج المتحصل عليها استنتجنا ان الفرضيات الجزئية المصاغة قد تحققت وبالتالي صحة الفرضي العامة، هذه النتائج تتماشى في حدود عينة البحث و نامل ان تكون الدراسة الحالية تمهيدا للقيام بدراسات مستقبلية بهدف التعرف الدقيق على اثر العوامل سابقة الذكر على الذات البدنية للتلاميذ خاصة فئة المراهقات التي تعتبر فترة جد حساسة في حياة الفرد، كذلك معرفة اهمية التربية البدنية والرياضية والنشاطات التي تقدمها والأهداف التي وضعت من اجلها.

الاقتراحات و التوصيات :

في ضوء ما تقدم بين ايديكم من هذا الجهد المتواضع والمتمثل في توضيح النظرة لكل من الجانب التمهيدي والنظري والدراسة الميدانية، اذ تم التلميح والى كل من مفهوم الذات وسن المراهقة وتأثير النشاط البدني الرياضي التربوي ، حيث تبادر الى اذهاننا بعض الاقتراحات العلمية والعملية والتي نرى بانها بالغة الاهمية بالنسبة للتلاميذ والاساتذة والمسؤولين وهي كالآتي:

- ضرورة اكساب الثقة لدى التلاميذ من قبل الاساتذة والحث على ممارسة الانشطة الرياضية المتنوعة والايجابة في اوقات الفراغ من اجل تنمية اللياقة البدنية وتحسين البنية الجسمية.
- ضرورة المام اساتذة التربية البدنية بطريقة التعامل والتواصل مع التلاميذ والمبادرة لايجاد احسن الطرق المناسبة لذلك.
- التوعية الاجتماعية لمحاربة الغزو الثقافي
- إدراج أنشطة أنثوية في المجال التربوي كالتببخ و الطرز كأنشطة تنافسية تشرف عليها الإدارة
- عدم اشراك المتشبهات مع الذكور في الرياضات الجماعية.

وفي الأخير اجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تدعم مجال مفهوم الذات لدى التلاميذ المراهقين وتدعيم ايضا مجال الرياضة المدرسية التي تعتب عامل مهم في تحسين الصحة النفسية.

قائمة المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

- 1- إبراهيم أحمد أبو زيد: سيكولوجيا الذات والتوافق، ب ط، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، . 1987
- 2- ابراهيم محمد السرخي: السلوك وبناء الشخصية بين النظريات الغربية وبين المنظور الإسلامي، الطبعة 1، 2002.
- 3- أبو العلاء محمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا الياقة البدنية، ط 1، دار الفكر العرب ، مصر، 1993 .
- 4- أبو بكر مرسى محمد مرسى: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للارشاد النفسي، ط1، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر، 2001.
- 5- احسان محمد حسن: سيكولوجية المجازاة والضغط الاجتماعي وتغير القيم، ب ط، دار غريب للنشر، القاهرة، 1982.
- 6- أحمد بن مرسللي: مناهج البحث العلمي في علوم الإتصال، ط 2 د.م.ج، الجزائر، 2005.
- 7- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
- 8- اسامة كامل راتب : النمو الحركي، ط2، دار الفكر العربي ،مصر، 1994 .
- 9- أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع، ط1، علم المعرفة، الصفات، 1996م.
- 10- امين انور الخولي واخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط 4، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط4، 1997.
- 11- أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000.
- 14- أنوف ويتج : مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1994.
- 15- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1996.
- 16- بطرس رزق الله : التدريب في مجال التربية الرياضية ، ب ط ، جامعة بغداد ، العراق ، 1984م.

قائمة المراجع

- 17- بولسر و آخرون : أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ط1، ترجمة عبد العزيز سلامة ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، 1976.
- 18- لاتوما جورج خوري : سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات ، بيروت ، لبنان ، 2000 .
- 19- حامد عبد السلام زهران : الطفولة والمراهقة ، ط5 ، عالم الكتاب ، 1995.
- 20- حامد عبد السلام زهران : علم النفس ، نمو الطفل والمراهق ، ب ط، عالم الكتب ، 1981.
- 21- حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، ط1 ، عالم الكتاب ، 1995.
- 22- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط1، دار الكتب، القاهرة ، 1977.
- 23- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، ط 5 ، عالم الكتاب، القاهرة، بدون سنة.
- 24- حسن علي حسن: سيكولوجيا المجازاة و الضغوط الاجتماعية و تغيرا لقيم، ب ط، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 1998 .
- 25- حنفي محمد مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ب ط، دار الفكر العربي، مصر، 1988 م .
- 26- رابع تركي : أصول التربية والتعليم ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1990.
- 27- راجح أحمد عزت ، مشاكل الشباب النفسية ، ب ط، جماعة النشر العالمي، مصر، 1945.
- 28- ريسان مجيد خريط : موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ب ط، جامعة بغداد، 1989م.
- 29- سعد جلال : المرجع في علم النفس، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985 .
- 30- سعدية محمد علي بهادر : سيكولوجيا المراهق ، ط2، دار البحوث العلمية ، الكويت، 1980 .
- 31- طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، ب ط، دار الفكر العربي، مصر ، 1989.
- 32- عايدة ذيب عبد الله محمد: انتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة، ط 1، دار الفكر، الاردن، 2010.

قائمة المراجع

- 33- عباس عبد الفتاح الرملي ،محمد ابراهيم شحاتة :اللياقة والصحة ، ط1، دار الفكرة العربي، مصر، 1991.
- 34- عباس محمود عوض: علم النفس الاجتماعي، ب ط، دار المعرفة الجامعية، 1988 .
- 35- عبد الرحمان العيسوي، علم النفس النمو، ب ط، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1995.
- 36- عبد الرحمان صالح الأزرق : علم النفس التربوي للمعلمين ، ط 1، مكتبة طرابلس العالمية، ليبيا، 2000.
- 37- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، ط1،الدار العربية، ب بلد، 1994
- 38- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، ب ط، دار البيضاء للعلوم، لبنان ، 1994.
- 39- عبد الغني الديدي :ظواهر المراهق وخفائمه ، ط 1 ، دار الفكر للملايين ،بدون بلد، 1995.
- 40- عبد الفتاح دويدار : مناهج البحث في علم النفس، ط2، دار المعرفة، مصر، 1999.
- 41- عبد الفتاح دويدار : سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، ب ط ،دار النهضة العربية، بيروت، 1992.
- 42- عقيل عبد الله وآخرون: الادارة والتنظيم في التربية الرياضية ،بغداد، 1989.
- 43- علاء الدين كفاي: الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 44- علي بشير الفاندي، وآخرون: المرشد الرياضي التربوي ، المنشأة العامة للنشر و التوزيع و الإعلام ، ط 1 . طرابلس ، ليبيا ، 1983 .
- 45- عنايات محمد أحمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، ب ط، دار الفكر العربي ، مصر، 1998.
- 46- عواطف أبو العلاء : التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية، ب ط، دار النهضة، القاهرة، بدون سنة .
- 47- فاخر عاقل : علم النفس التربوي ، ب ط، دار العلم للملايين ، 1982.

قائمة المراجع

- 48- فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، ب ط، دار الفكر العربي ، مصر، 1956.
- 49- فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، مصر، 1956.
- 50- فيصل محمد خير الزرار: مشكلات المراهقة والشباب، ط1، دار النفائس، بيروت، 1996.
- 51- قاسم المندلأوي وآخرون: دليل الطالب في التصنيفات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، ج2، العراق: 1990.
- 52- قاسم حسن حسنين: الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، ط1، دار الحكمة ، جامعة بغداد، 1990.
- 53- قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي، مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، الجزء الثاني، جامعة الموصل، العراق، 1990.
- 54- قام الندلأوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية التربية الرياضية ، ط ب، الجزء الثاني، الموصل، العراق، 1990.
- 55- قام الندلأوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية التربية الرياضية ، ب ط، الجزء الثاني، الموصل، العراق، 1990.
- 56- كامل محمد مغربي : اساليب البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية، ط4 ، دار الثقافة للنشر، 3003 .
- 57- كمال دسوقي : النمو التربوي للطفل والمراهق، ب ط، دار النهضة العربية، 1979.
- 58- كورت ماينل: التعلم الحركي ، عبد علي نصيف ، ب ط، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987م.
- 59- محمد الشحات : تدريس التربية البدنية ، ب ط، دار المعلم والایمان للنشر و التوزيع ، القاهرة (مصر)، بدون سنة.
- 60- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998. محمد حسن العلاوي ، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط3، دار الفكر العربي ، 1988.

قائمة المراجع

- 61- محمد سيد عبد الرحمن: دراسات في الصحة النفسية، ط1، الجزء 1، دار قباء للطباعة والنشر، مصر، 1998.
- 62- محمد صبح حسنين؛ طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، ط2، دار الفكر العرب، مصر، 1987.
- 63- محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1981.
- 64- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983.
- 65- محمود عوض، فيصل ياسين: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1989.
- 66- محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991.
- 67- مصطفى أمين: تاريخ التربية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 68- معروف رزيق، خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر، دمشق، 1986.
- 69- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
- 70- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
- 71- مكارم حلمي وآخرون: " مناهج التربية البدنية والرياضية"، مركز الكتب للنشر، القاهرة، ب ط، 1999.
- 72- مكارمي حلمي، أبو هرجة: العولمة والابداع في التربية المدرسية، ب ط، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002.
- 73- منذر هشام الخطيب: تاريخ التربية البدنية، ب ط، الجزء الثاني، بغداد، العراق، 1988.
- 74- منى محمد حمص: المرشد في التربية البدنية والرياضية، ب ط، منشأة المعارف، القاهرة، مصر، 1998م.
- 75- ميخائيل إبراهيم اسعد: مشكلة الطفولة والمراهقة، ط2، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 1991.
- 76- ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، ب ط، دار المعارف القاهرة، مصر، 1971.

قائمة المراجع

- 77- ناهد محمود سعد، نبللي رمزي فهميم: طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية ، ب ط، مركز الكاب للنشر ، القاهرة، مصر، 2004.
- 78- نايف القيسي ، المعجم التربوي وعلم النفس، ط 1، دار اسامة ، عمان، 2006 .
- 79- وينفريد هوبر "ترجمة مصطفى عشوي: مدخل إلى سيكولوجيا الشخصية، ط 1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
- 80- يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين ، بط، دار غريب للطباعة والنشر ، دون وبلد وسنة .
- 81- يوسف ميخائيل نعيمة : رعاية المراهقين ، ب ط، دار غريب للطباعة والنشر ، دون وبلد وسنة
قائمة الاطروحات بالعربية:
- 1- احمد أسحن : اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية مستغانم ، 1996م.
- 2- بوداود عبد اليمين: اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر، 1996م.
- 3- جوادي خالد : العلاقات الاجتماعية داخل حصة التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ماجستير غير منشورة ، قسم التربية البدنية ، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، 2001 .
- 4- لكحل حبيب الله وآخرون: مكانة الرياضة المدرسية في انتقاء المواهب الرياضية، مذكرة قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، 2001.
- 5- سعيدي زروقي يوسف : مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية و الرياضية : مفهوم الذات الجسمي و العام عند ممارسي رياضة الكراتي دو ذوي المستوى العالي (مقارنة بين المستويات الفنية - درجة الحزام - ولاية الشلف ، عين الدفلة ، تيبازة) ، جامعة الجزائر ، 2009
- قائمة المجالات و القواميس بالعربية:
- 1- وزارة التربية الوطنية: من قضايا التربية البدنية، بط، الملف 08، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1997.
- 2- المتقن : القاموس العربي المصور ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان ، 2001 .
- 3- القانون العام الاتحادية الجزائرية الرياضية المدرسية الانضمام التأهيل إلى المادة 02 الجزائر.

قائمة المراجع

- 4- موسى جبريل: تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين و غير المتفوقين، مجلة دراسات، السلسلة ا، المجلد 20، الجامعة الاردنية، 1993.
- 5- الهام عبد الرحمن محمد; بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية: المجلة العلمية للتربية الرياضية، 1997 .
- 6- صلاح أحمد مراد : مفهوم الذات والخبرة التدريبية لدى معلمي المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، الجزء 1، العدد 10، جامعة المنصورة ، 1989.

المراجع الأجنبية :

1. Byrne. B.A (1984). The general academic self conception net work. A review of construct adolescent validation research.
2. Morino. Cervello. Vera. Ruiz. physical self perception in Spanish of school children. Difirence by gender spot practice and level of sport involvement. Journal of education and human development, volume 1, issue
3. Xiaoli, J. Ken, J. Laurie: childer's self conception relation to the quality of school physical education programs. AZARE AARE
4. JEAN PIERRE famos-FMORNCE guerrin : la connaissance du soi psychologie de l'éducation physique et sportive , Edition Armand Colin , 2004