



# جامعة ألكي محند أولحاج البويرة

## معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي  
الموضوع: —————

إنعكاسات التربية البدنية والرياضية على تقدير الذات

لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة)

- دراسة ميدانية على بعض ثانويات بلدية البويرة

تحت إشراف الأستاذ:

- برجم رضوان

من إعداد الطلبة:

- لونس عبد الحق

- راعي سعد

السنة الجامعية: 2015/2016م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# كلمة شكر و عرفان



نحمد الله حمد الشاكرين ونثني عليه ثناء الذاكرين أن وفقنا وسدد  
خطانا لإتمام هذا الجهد المتواضع.

عملا بقوله صلى الله عليه وسلم: [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]

## نتقدم بالشكر والعرفان

للأستاذ الفاضل برجم رضوان المشرف على بحثنا والذي لم يتوان  
بتقديم توجيهاته القيمة وإرشاداته ونصائحه الهامة.

كما لا ننسى أن نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد من أهل  
وإخوان وزملاء، وخاصة أساتذة العلم الذين زودونا بما نحتاجه من  
رصيد وهذا خلال الفترة الجامعية.

إلى من سهر على كتابة وطبع هذه المذكرة.

وإن كنا عاجزين عن شكر الجميع فعند الله خير الجزاء وأوفره.

• لؤناس عبد الحق

• راعي سعد

## إهداء

إلى من سهرت الليالي وتعبت من أجلي وروتني من نبع حنانها  
وسقتني عطفها أُمي العزيزة أطال الله في عمره.  
إلى الغالي الذي تعب وضحي من أجلي  
ووجعني على مواصلة درب العلم أبي العزيز أطال الله في عمره.  
إلى جدتي العزيزة أطال الله في عمرها.  
الذين جمعني معهم ظلما للرحم: إخوتي حفظهم الله  
و رعاهم وأطال في عمرهم.  
إلى كل الأهل والأقارب كبيرا وصغيرا

عبدالحق

## إهداء

العظيمة في عطائها إلى نور الحياة وبهجتها ،  
إلى المعلمة الأولى سيدة النساء  
التي أعطتنا من روحها لتبقي أرواحنا .  
أمي (حفظها الله)  
إلى الرجال، الذي انتظر أن يقطف جهد السنوات  
لوال من التعب المضني نرجو أن تتحقق بهذا  
عمل المتواضع .  
أبي (حفظه الله)

بمعد



16	9-1- علاقة التربية بالتربية البدنية.....
17	10-1- أهمية التربية البدنية والرياضية.....
18	11-1- الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية.....
19	12-1- أثر النشاط البدني والرياضي في حياة المراهقين.....
20	.....خلاصة
<b>الفصل الثاني: تقدير الذات</b>	
22	.....تمهيد
23	1-2- مفهوم الذات.....
24	2-2- نظريات تقدير الذات.....
26	3-2- أنواع تقدير الذات.....
27	4-2- العوامل المؤثرة في تقدير الذات.....
28	5-2- تقدير الذات عند المراهق.....
30	.....خلاصة
<b>الفصل الثالث: تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة)</b>	
32	.....تمهيد
33	1-3- مفهوم المراهقة.....
33	2-3- علاقة المراهق بالتربية البدنية والرياضية.....
33	3-3- علاقة المراهق بمربي التربية البدنية والرياضية.....
33	4-3- علاقة المراهق بالأسرة.....
34	5-3- حاجات المراهق.....
35	6-3- مشاكل المراهق.....
36	7-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة.....
40	.....خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
43	.....تمهيد
44	1-4- الدراسة الإستطلاعية.....
44	2-4- الدراسة الأساسية.....
44	1-2-4- المنهج.....

44	.....-2-2-4 متغيرات البحث
44	.....-3-2-4 المجتمع
45	.....-4-2-4 العينة وكيفية إختيارها
45	.....-5-2-4 مجالات البحث
46	.....-6-2-4 أدوات البحث
47	.....-7-2-4 الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة)
47	.....-8-2-4 الوسائل الإحصائية
48	.....خلاصة
<b>الفصل الخامس</b>	
<b>عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
50	.....تمهيد
51	.....عرض وتحليل النتائج
68	.....مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
70	.....خلاصة
71	.....الإستنتاج العام
72	.....الخاتمة
73	.....اقتراحات وفروض مستقبلية
74	.....البيبليوغرافيا
75	.....قائمة المصادر والمراجع
78	.....الملاحق
79	.....الملحق رقم 01
84	.....الملحق رقم 02

## قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	ص
01	يوضح الإجابات حول تأثير التربية البدنية والرياضية على إستيعاب الدروس.	51
02	يوضح الإجابات حول تهيئة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ على مصاعب الحياة.	52
03	يوضح الإجابات حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق في الإستمتاع.	53
04	يوضح الإجابات حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تربي عند التلميذ الإحترام للعمل وتقديره.	54
05	يوضح الإجابات حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تساعد على إخفاء الإنفعالات.	55
06	يوضح الإجابات حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تقضي على الإكتئاب والعزلة.	57
07	يوضح الإجابات حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على الإندماج في المجتمع.	58
08	يوضح الإجابات حول شعور التلاميذ عند ممارسة التربية البدنية والرياضية.	59
09	يوضح الإجابات حول الشعور عند الإبتعاد التلاميذ عن التربية البدنية والرياضية.	60
10	يوضح إجابة حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تؤثر على التلاميذ من الناحية الإجتماعية.	61
11	يوضح الإجابات حول نوع الرياضة التي يمارسها المراهق.	63
12	يوضح الإجابات حول عدد المرات التي يمارس فيها التلاميذ الرياضة في الأسبوع.	64
13	يوضح الإجابات حول الحجم الوقت لكل نشاط ممارس من قبل التلميذ.	65
14	يوضح الإجابات حول لماذا يمارس التلاميذ التربية البدنية والرياضية.	66

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	ص
01	توضح النسبة حول تأثير التربية البدنية والرياضية على إستيعاب الدروس.	51
02	توضح نسبة حول تهيئة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ على مصاعب الحياة.	52
03	توضح نسبة حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق في الإستمتاع.	53
04	توضح نسبة حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تربي عند التلميذ الإحترام للعمل وتقديره.	54
05	توضح نسبة حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ على إخفاء الإنفعالات.	55
06	توضح نسبة حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تقضي على الإكتئاب والعزلة.	57
07	توضح نسبة حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تساعد على الإندماج في المجتمع.	58
08	توضح نسبة حول شعور التلاميذ عند ممارسة التربية البدنية والرياضية.	59
09	توضح النسبة حول الشعور عند الإبتعاد عن التربية البدنية والرياضية.	60
10	توضح نسبة حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تؤثر على التلاميذ من الناحية الإجتماعية.	61
11	توضح النسبة حول نوع الرياضة التي يمارسها المراهق.	63
12	توضح نسبة حول عدد المرات التي يمارس فيها التلاميذ الرياضة في الأسبوع.	64
13	توضح نسبة حول الحجم الوقت لكل نشاط يمارس من قبل التلميذ.	65
14	توضح نسبة الإجابات حول لماذا يمارس التلاميذ التربية البدنية والرياضية.	66

- ملخص البحث باللغة العربية:

▪ عنوان الدراسة:

إنعكاسات التربية البدنية والرياضية على تقدير الذات لدى لتلاميذ الطور الثانوي (15-18).

▪ أهداف الدراسة:

الهدف من خلال البحث معرفة الدور الذي تلعبه التربية البدنية الرياضية على تقدير الذات للتلاميذ الطور الثانوي ومدى أهميتها بالنسبة لهم كما تهدف إلى:

- إبراز الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تكيف الفرد داخل الجماعة.

- التعرف على مشاكل المراهقين.

- إبراز دور التربية البدنية والرياضية في تعرف المراهق على قدراته العقلية والبدنية.

- السعي إلى إستغلال الجانب النفسي الإيجابي للتلاميذ للرفع من تقدير الذات.

- السعي إلى غرس المثابرة والعزيمة والثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

▪ مشكلة الدراسة:

هل تؤثر التربية البدنية والرياضية على تقدير الذات لدى لتلميذ الطور الثانوي؟

▪ فرضيات الدراسة:

▪ الفرضية العامة:

من خلال التساؤل العام تم صياغة الفرضية العامة بالشكل التالي:

- تؤثر التربية البدنية والرياضية على تقدير الذات لدى لتلميذ الطور الثانوي.

▪ الفرضيات الجزئية:

- هناك فروقات ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

- توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني والرياضي.

- توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين المراهقين في المرحلة الثانوية وفق حجم ساعي للممارسة الرياضية في الأسبوع.

▪ إجراءات الدراسة الميدانية:

▪ العينة: اخترنا العينة العشوائية البسيطة، وتمثلت عينة بحثنا في تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي وكان

عدد أفراد العينة 210 تلميذ، موزعة على 04 ثانوية.

▪ المجال البشري: تمثل في 210 تلميذ موزعة على 04 ثانوية.

▪ المجال المكاني: تمت الدراسة الميدانية على مستوى ثانويات بلدية البويرة.

▪ المجال الزمني: قمنا بإجراء دراستنا بداية من شهر ديسمبر إلى غاية شهر أفريل.

▪ المنهج المتبع في البحث: اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد القيام به.

▪ الأدوات المستعملة في الدراسة: تم استعمال أداة الإستبيان التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة ما.

- النتائج المتوصل إليها: التربية البدنية والرياضية دور إيجابي على تقدير الذات لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- الكلمات الدالة: التربية البدنية والرياضة – تقدير الذات.

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية والرياضية إهتماما بالغاً لما لها من أهداف بناءة على إعداد المواطن الصالح إعداداً شاملاً من جميع جوانب الشخصية سواء أن كانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو إجتماعية حتى أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع، وأصبحت ضرورة من ضروريات الحياة وواجباً إجتماعياً يجب أن نعمل على تحقيقه، كما أن استخدام التكنولوجيا والتقدم العلمي يوضحان مدى أهمية والممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في حياة الأفراد والشعوب، وتعتبر التربية البدنية والرياضية في عصرنا هذا ظاهرة إجتماعية وحضارية يمكننا من خلالها قياس مدى تقدم وتطور الشعوب والأمم، كما أنها تلعب دوراً هاماً في خلق العلاقات الحسنة والطيبة وتوثيقها بين الشعوب وذلك من أجل تبادل الخبرات والتعاون والسعي من أجل تحقيق هدف مشترك ألا وهو تطوير مجال التربية البدنية والرياضية وتنميتها داخل المؤسسات التربوية، فالتلميذ الذي يتعب ذهنه طوال النهار في الدروس النظرية وهو جالس على مقعد لا يبدي أية حركة ويكون خاضع لقوانين تضبطه داخل القسم وتقيد حريته يحتاج إلى راحة ذهنية لبعض الوقت للترويح عن نفسه.

كما تعمل التربية البدنية والرياضية على تزويد الفرد بمختلف المهارات والخبرات الواسعة التي تمكنه من ضبط نفسه والتكيف مع المجتمع وتعمل أيضاً على تقويم القيم الأساسية التي تفيد الأمة كالحرية، روح المسؤولية وبذل الجهد، لذا أدرجت ضمن المجال الدراسي ووجدت لنفسها منهاجاً وبرامج خاصة بها وأصبحت مادة تدريس في جميع النواحي.

ولعل مرحلة المراهقة هي المرحلة الحرجة في تكوين وبناء تقدير الذات والتغيرات الفسيولوجية، الجسدية والنفسية تشعر المراهق بالحاجة إلى الاستقلال والابتعاد عن الكبار من أجل تحقيق الهوية الذاتية، حيث تضع هذه التغيرات المراهق في موقف حساس وبالرغم من محاولته من الابتعاد عن الكبار وحمائتهم الزائدة، فهو بحاجة إلى موازاتهم وتنميته نفسه والشعور بالاعتزاز بذاته.

ودراسة هذا الموضوع إعتدنا على خطة بحث تحتوي على ما يلي:

الباب الأول: خصصناه للجانب النظري

الفصل الأول: مفهوم التربية البدنية والرياضية وأهميتها وأهدافها كذلك الأهمية بالنسبة للنمو النفسي المتزن عند المراهق.

الفصل الثاني: تناولنا فيه بعض المفاهيم المرتبطة بتقدير الذات كما تطرقت إلى مفهوم الذات ووظائف ومستويات تقدير الذات وأهميتها بالنسبة للمراهق.

الفصل الثالث: ألقينا الضوء فيه على مفهوم المراهقة، مراحلها، خصائصها، وكذلك المشاكل التي يعاني منها المراهق.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي. وقسمناه إلى:

- خصصناه للمنهج وأدوات البحث.

- خصصناه لعرض ومناقشة الفرضيات وتحليلها.

## 1. الإشكالية

تسعى التربية البدنية والرياضية كونها جزء من التربية العامة للإرتقاء بالفرد لجعله أكثر إتزاناً، وله القدرة على التوافق مع بيئته ومجتمعه، فهي تهتم بإكساب القيم بحكم طبيعتها وأهدافها من خلال تفاعل أنشطتها وفعاليتها المختلفة مع الحياة الإجتماعية، بجانب عنايتها بصحة الفرد وتنمية مهاراته وقدراته البدنية والحركية، حيث أن الحركات التي يقوم بها الفرد على المستوى التعليمي البسيط في الإطار المنظم والمهيكل تعمل على تحسين وتنمية البدن ومكوناته في جميع الجوانب لضمان تأهيل الفرد وتطويره وإنسجامه مع المجتمع.<sup>1</sup>

لهذا فإن أغلب الهيئات والدول إهتمت بالتربية البدنية والرياضية كونها جزء لا يتجزأ من التربية العامة، فأدرجت في أغلب المناهج التربوية وأصبحت من المقررات الرسمية، فحرصت على توفير الوسائل المادية والبشرية اللازمة كما تم البحث لأجل وضع أنسب الطرق الملائمة للتدريس، ومجتمعنا ليس بمعزل عن هذا التحول والسير والسعي لمواكبة كل التطورات الجديدة، وتعتبر الممارسة لمختلف الأنشطة وسيلة صحية وتربوية وكذلك فإن في المناهج التعليمية، وخاصة في المرحلة الثانوية لما لها من أهمية سواء بالجانب الصحي والبدني أو الجوانب النفسية لما تتأثر به من خلال ممارسة التلميذ للنشاط البدني الرياضي العام والمتخصص فتتأثر الميول والدوافع والإتجاهات والرغبات وكذلك الثقة في النفس أو ما يصطلح عليها تقدير الذات، كما أن تقدير الذات مرتبط أيضاً بتكامل شخصية الفرد حيث يري "زيلر" أن تقدير الذات يقع كوسط بين ذات الفرد والواقع الإجتماعي الذي يعيشه الفرد وهو بذلك يعمل على المحافظة على الذات من خلال تلك الأحداث السلبية أو الإيجابية التي يتعرض لها، وبذلك يرى أنه عندما تحدث تغيرات في بيئة الفرد الإجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد القيم التي ستحدث في تقييم الفرد لذلك.<sup>2</sup>

وهذا يعني أنه علينا السعي إلى الرفع من مستوى تقدير التلميذ لذاته، مما ينعكس على العملية التعليمية بصفة عامة وتلميذ المرحلة الثانوية بصفة خاصة الذي هو موضوع دراستنا، ومعناه كلما كان التلميذ متخلص من الضغط النفسي وكان يتميز بالثقة النفسية والمثابرة والعزم على النجاح والفوز يساعده ذلك على تحقيق الهدف والاستفادة بأكبر قدر ممكن من حصص التربية البدنية والرياضية والعكس كلما كان تقدير التلميذ لنفسه منخفض كلما كان الإنجاز متدهور وضعيف بسبب عدم الثقة بالنفس والخوف من الخسارة.

مما سبق يتبين لنا انعكاسات التربية البدنية والرياضية وعلى إثرها نطرح التساؤل العام التالي:

**هل تؤثر التربية البدنية والرياضية على تقدير الذات لدى تلميذ الثانوي؟**

### الأسئلة الجزئية

- هل توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى المراهقين في المرحلة الثانوية؟
- هل توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين ممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي؟
- هل توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين المراهقين في المرحلة الثانوية وفق الحجم الساعي للممارسة الرياضية في الأسبوع؟

<sup>1</sup> محمد عوض البسيوني، نيدر الشاطي، النظريات والدوريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص94

<sup>2</sup> كفاي علاء الدين، تقدير الذات وعلاقته بتنشئة الوالدين والأمن النفسي دراسة في تقدير الذات، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، مجلة العلوم الإجتماعية،

المجلد التاسع، العدد35، 1989م، ص105.

## 2. الفرضيات

- الفرضية العامة:
- تؤثر التربية البدنية والرياضية على تقدير الذات للطور الثانوي.
- الفرضيات الجزئية:
- هناك فروقات ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.
- توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني والرياضي.
- توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين المراهقين في المرحلة الثانوية وفق حجم ساعي للممارسة الرياضية في الأسبوع.

## 3. أسباب إختيار الموضوع:

- السبب الرئيسي لإختيار الموضوع هو الأهمية البالغة التي يجب أن تعطى للمراهق كفرد من أفراد المجتمع خاصة وهو يمر بمرحلة عمرية تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر على المراهق، وكذلك من أجل مساعدة المراهق على إجتياز هذه المرحلة بطريقة سليمة ومتوازنة، لأن أي خلل في هذه المرحلة يؤثر مباشرة على شخصيته وإلى جانب هذه الأسباب هناك أسباب أخرى دفعتنا إلى هذا الموضوع من بينها:
- إبراز العلاقة بين تقدير الذات وممارسة التربية البدنية والرياضية.
  - إظهار الأهمية أو الدور التي تلعبه التربية البدنية والرياضية في إظهار وتعديل السلوك وبناء شخصية متوازنة، وسوية من جميع النواحي للمراهقين.

## 4. أهمية البحث:

- تكمن أهمية البحث في التأكيد على دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من المشاكل النفسية لدي المراهقين والذي قد يعاني من ضغوطات نفسية كبيرة إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تشغل تفكير الفرد خاصة وأنه في أصعب مرحلة فمن المهم معرفة نجاعة ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية ومدى تحقيق الأهداف، وكذلك إلقاء الضوء على أهمية العلاقة بين تقدير الذات وبعض المتغيرات النفسية التي تؤثر على المراهقين عند ممارسة التربية البدنية والرياضية، وكذلك لتعرف على تقدير الذات عند تلاميذ الطور الثانوي وبالتالي التنبؤ بسلوكاته وتصرفاته، وإلى الوصول به لتقدير قدراته كما يراها.

## 5. أهداف البحث

- التعرف على تقدير الذات لدى المراهقين المتمدرسين.
- إبراز دور التربية البدنية والرياضية في تقدير الذات لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.
- إبراز الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تكيف الفرد داخل الجماعة .
- التعرف على مشاكل المراهقين.
- إبراز دور التربية البدنية والرياضية في تعرف المراهق على قدراته العقلية والبدنية.
- السعي إلى إستغلال الجانب النفسي الإيجابي للتلاميذ للرفع من تقدير الذات.
- السعي إلى غرس المثابرة والعزيمة والثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

## 6. الدراسات السابقة والمشابهة

### الدراسة الأولى: دراسة (colduitz ms tien ficher berk) سنة 2008 م

تحت عنوان: هل التغيير في مستوى حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات والكفاءة البدنية عند المراهقين. هدف هذه الدراسة هو معرفة ما إذا كان التغيير في حجم مستوى النشاط البدني على إدراك الذات عند المراهقين، وقد شملت الدراسة على 5260 مراهقة و3410 مراهقا وقد تم حساب مدة التغيير في إدراك الذات في ثلاث مجالات (إجتماعي، مدرسي، رياضي) وهذا خلال سنتين أي من 1997م إلى 1999م، مع حساب مؤشر كتلة الجسم، عدد السجائر التي تدخنها، مستوى النشاط القاعدي، درجة إدراك الذات القاعدية (الإبتدائية) قبل بداية الدراسة وقد أظهرت النتائج أن زيادة مستوى حجم النشاط البدني كان له تأثير على المجال المدرسي، كما لم يكن له تأثير على إدراك الذات العام.

وقد تم مقارنة نتائج الذين تم زيادة مستوى النشاط البدني عندهم مع الذين لم يتغير حجم مستوى نشاطهم، حيث كان هناك إرتفاع أو زيادة في إدراك الذات لصالح الإناث اللواتي زاد عدد ساعات نشاطهم في الأسبوع عن 5 ساعات أو أكثر، نفس النتيجة كانت عند الذكور الذين زاد عدد نشاطهم عن 10 ساعات أسبوعيا والعكس صحيح حيث كان هناك إنخفاض في درجة إدراك الذات عند الذين نقص مستوى نشاطهم عن مرة في الأسبوع أكدت هذه الدراسة أن زيادة مستوى حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات في بدايتها (المجالين) الإجتماعي والرياضي عند كل من الذكور والإناث.

### الدراسة الثانية: دراسة (xiaoli j ken, laurie) سنة 2003م:

تحت عنوان: مفهوم الذات عند التلاميذ وعلاقته بنوع برامج التربية البدنية في المدرسة. هدف هذه الدراسة هو الإجابة على تساؤل وهو هل نوع برنامج التربية البدنية المطبق في المدرسة وعلاقته بمفهوم الذات لدى تلاميذ مرحلة المتوسط (10-13) في إقليم فيكتوريا وقد شملت عية الدراسة على 1149 تلميذ تم إختيارهم من متوسطة في إقليم فيكتوريا بأستراليا وتتراوح أعمارهم بين 10 و13 سنة، حيث تم توفير جميع الإمكانيات المادية والإجتماعية متقاربة مع إختلاف في البرامج المطبقة، وقد إستعمل مقياس وصف الذات للصغار (solq 1) المصمم من طرف (march) وهو يحتوي على نفس مفهوم الذات الأكاديمي ومفهوم الذات البدني والإجتماعي والعاطفي، وقد بلغت معاملات البنات للمقياس (0,28-0,92) وإتساقه الداخلي تم حسابه بالمقارنة بمقاييس أخرى.

أظهرت النتائج وجود علاقة دالة وموجبة بين التربية البدنية وتقدير الذات وهذا في كل من المهارة الحركية والعلاقات الأبوية ومفهوم ذات الغير والعلاقة الدالة بين مفهوم الذات البدني ونوع البرنامج، ومن أجل تفسير التباين في مختلف مظاهر إستعمال التباين والإنحدار الخطي ومعامل التعيين، حيث بلغت درجة العلاقة بين مفهوم الذات ونوع البرنامج من 0,21 إلى 0,34 والعلاقات الإجتماعية إلى 0,1 والتباين الكلي وبلغت نسبة الإرتباط بين برمج ومفهوم الذات للمظهر 100 وبعد تقسيم المدارس إلى ثلاث مجموعات (برنامج ضعيف،

متوسط، جيد) تم الوصول إلى عدم وجود فروق بين مجموعات المدارس، وقد تم حساب تأثير الوقت (حجم ساعي) مخصص للتربية البدنية على تقدير الذات، ولم يكن هناك الارتباط دالة بين حجم الوقت ومفهوم الذات.<sup>1</sup>

**الدراسة الثالثة: دراسة فيج Fitch (1970).**

تحت عنوان: هل الأفراد يميلون بصورة عامة إلى تعزيز الذات بإرجاع الفشل إلى الظروف الخارجية والنجاح إلى أنفسهم، أم أن ثبات الذات يمنع هذا، وتهدف هذه الدراسة إلى ما إذا كان الأفراد يميلون بصورة عامة إلى تعزيز الذات بإرجاع الفشل إلى الظروف الخارجية والنجاح إلى أنفسهم، أم أن ثبات الذات يمنع هذا، حيث ترفض قيمة الذات العالية الفشل وترجع قيمة الذات الواطئة الفشل إلى أنفسها، فقام الباحث بقياس مفهوم الذات لدى مجموعة من الأفراد ثم أعطاهم بعد حوالي الشهر إختبار تحصيلي (عد النقط على شرائح زجاجية) وخطط مسبقا لفشل أو نجاح كل فرد في مجموعة في الإختبار، ثم طلب إليهم إختيار واحدة من أربع أسباب للفشل الذي أصابهم أو النجاح الذي حصلوا عليه وكان إثتان من الأسباب التي هيأت للإختبار من طبيعة داخلية تمثلا بالقدرة والجهد وإثنان من الأسباب الخارجية تمثلا بالحظ والظروف الصحية أو النفسية أثناء الإختبار، وقد ظهر أن المجموعة الضابطة وهي مجموعة لم تتعرض لمنبهات الفشل أو النجاح، اختار الأسباب الأربعة بالتساوي فحصل كل سبب على 25% من الإختبارات، أما المجموعة التجريبية فقد عزى النجاح لدى أفرادها من ذوي القيمة العالية من الذات والقيمة الواطئة لها، حيث أرجعوا أسباب الفشل إلى أسباب داخلية بصورة أكبر مما فعل ذوي القيمة العالية للذات.<sup>2</sup>

**الدراسة الرابعة: دراسة إبراهيم أحمد أبو زيد (1977).**

تحت عنوان: تقدير الذات لدى الجنسين، وتهدف الى دراسة الفرق بين الجنسين لتقدير الذات والإتزان الإنفعالي وكانت عينة بحثه 270 فردا بصفتهم ذكورا والنصف الآخر إبنات من طلبة الجامعة والمعاهد العليا للتربية الرياضية بالإسكندرية، وقد استخدم ثلاثة أدوات لقياس تقدير الذات والإتزان الإنفعالي هي إختبار تقدير الذات للكبار ومقياس جيلفورد للتقلبات الوجدانية وقائمة ليزك للشخصية بصورتها (أ، ب) وقد افترض وجود الفروض التالية:

وجود فروق بين الجنسين في تقدير الذات وهي فروق جوهرية وفي صالح الذكور بمعنى أكثر تقديرا للذات والآخرين من الإناث.

وجود ارتباط بين تقدير الذات والإتزان الإنفعالي لدى الجنسين يعكس فروقا بينهما عالية، وهي جوهرية وفي صالح الذكور أيضا حيث يكون أكثر إتزاناً، انفعالياً من الإناث، وقد جاءت نتائج البحث مؤكداً لكل الفرضين فقد وجدت فروق جوهرية مستوى الدلالة 0.01 وبين الجنسين في كل من تقدير الذات والإتزان الإنفعالي وهي في صالح الذكور كما وجد معامل إرتباط دال بينهما.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> دراسة xiaoli j ken, laurie، تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب في كرة السلة، 2003م.

<sup>2</sup> Fitch G Effects of Self-Esteem ، Perceived،Performance and choice on causal ،Attributions،journal of personality and social Psychology.N 16.1970.P 311.....315.

<sup>3</sup> إبراهيم أحمد أبو زيد، تقدير الذات لدى الجنسين، رسالة ماجستير كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، مصر ، سنة 1977، ص35.

## الدراسة الخامسة: دراسة نصر حسين عبد الأمير 2011م

تحت عنوان: تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب في كرة السلة ومن بين أبرز الأهداف التي تطرقت إليها الدراسة:

- التعرف على مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب في كرة السلة.
- المقارنة بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري بين الناشئين والشباب في كرة السلة.

للموصول لهذه النتائج اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي وذلك لملائمة هذا المنهج وهذا النوع من الدراسة التي تدرس الظاهرة الإنسانية أما بالنسبة للعينة هي اختيار الباحث ناشئين وشباب وادي دجلة لكرة السلة، وبأعمار (15-16) للناشئين و(17-18) للشباب والمشاركين ضمن نشاطات الإتحاد المركزي في كرة السلة لسنة: 2010م-2011م وقد بلغ عدد افراد العينة 40 لاعبا منهم 20 لامن الناشئين و20 لاعبا من الشباب وهم يمثلون نسبة 14% من المجتمع الأصلي البالغ 136 لاعب لكل فئة كما استخدم البحث للمعالجة الإحصائية الآتية الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط سبيرمان، اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة.

توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- عدم وجود علاقة إرتباطية معنوية بين تقدير الذات والأداء المهاري بين الناشئين والشباب.
- عدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات بين الاعبين والشباب.<sup>1</sup>

الدراسة السادسة: دراسة النبال مایسة أحمد وكفافي علاء الدين 1995:

أجريت هذه الدراسة تحت عنوان: صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات، وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة التغير الذي يحدث الجسم وفق متغير العمر وعلاقته برؤية الذات وتقديرها. وشملت العينة مجموعتين من قطرين عربيين، مجموعة قطرية بلغت (306) تلميذة مراهقة والمجموعة الثانية من مصر بلغت (325) تلميذة مراهقة، وتراوح الأعمار ما بين (14 إلى 22 سنة) بنسب مئوية ما بين (9.8% إلى 12.1%). واستخدمت الدراسة مقياس صورة الجسم من إعداد الباحثين ومقياس إيزنك للشخصية ومقياس تقدير الذات (لحسين الدين وأحمد سلامة).

لم تظهر الدراسة تطابق بين المراهقات المصريات والمراهقات القطريات في النظرة إلى صورة الجسم بما يشير بشكل عام إلى أن المراهقات المصريات أكثر رضا عن صورة جسمها من المراهقات القطريات وهذا ما فسره الباحثان أن صورة الجسم عند المراهقات يرتبط ارتباطا وثيقا بثقافة المراهقة المتمثلة في معايير وثقافة المجتمع. كما أظهرت الدراسات أن صورة الجسم لدى المراهقة المصرية أكثر إستقرارا وثبات من المراهقة القطرية وأن هناك ارتباطا وثيقا بين الرضا عن صورة الجسم وتقدير الذات فكلما زاد الرضا عن صورة الجسم ارتفع تقدير المراهقة لنفسها.<sup>2</sup>

الدراسة السابعة: دراسة بن عطية نصيرة 2000:

<sup>1</sup> دراسة نصر حسين عبد الأمير، تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهاري للناشئين والشباب في كرة السلة، بواد دجلة، العراق، 2011م

<sup>2</sup> قحطان أحمد الطاهر، مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2004، ص151.

قامت الباحثة بدراسة عنوانها "مستوى الطموح وعلاقته بتقدير الذات" دراسة مقارنة بين ثانويات الجزائر العاصمة وتمنراست وهدفت إلى تباين أثر الوسط الاجتماعي الذي يتواجد فيه المراهق على مستوى الطموح وتقدير الذات، وكذلك معرفة الفوارق بين المراهقين في الجزائر العاصمة، كهيئة عرفت التأثير من التحولات الاجتماعية بفعل الاحتكاك بمرجعيات ثقافية مختلفة عن المرجعية الثقافية التقليدية وبين مراهقين مدينة تمنراست التي مازالت فيها شرائح اجتماعية محافظة خاصة مجتمع التوارق، هذا من جهة ومن جهة أخرى هدفت إلى دراسة طموحات وتقدير الذات عند الثانويين قصد التعرف على اهتمامات المراهقين وتطلعاتهم المستقبلية. اعتمدت هذه الدراسة على اختبار "فليد وجينس" (1966) لقياس مستوى تقدير الذات، وكذلك استبيان لجمع المعلومات حول مختلف لطموحات المراهقين. وتوصلت إلى أن مستوى الطموح يرتبط بتقدير الذات لدى الثانويين في كل من العاصمة وتمنراست.<sup>1</sup>

### التعليق على الدراسات السابقة والمشباهة:

من خلال تعرضنا إلى الدراسات السابقة الأجنبية منها العربية والتي تناولت تقدير الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية والبدنية، توصلنا إلى أن هاته الدراسات قد أكدت أن تقدير الذات يعتبر محورا تركز عليه الإدراكات والاتجاه نحو الآخرين، كما أكدت على وجود ارتباط موجب بين تقدير الذات وخبرة الواقع التوافق الانفعالي والاجتماعي بالإضافة إلى وجود علاقة قوية بين تقدير الذات والتوافق النفسي السليم، وترتبط أيضا درجة تقدير الفرد لذاته، ارتباطا إيجابيا بدرجة تقبله للآخرين، وأن صورة الجسم تلعب دورا مهما في تقدير الفرد لذاته، كما اتضح لنا العلاقة الموجودة بين تقبل الذات والآخرين ومستوى الطموح المرتفع، وإيجاد الفروق بين الرياضيين تبعاً لمستوى أدائهم، وهذه بعض النقاط التي اعتمدوا عليها:

- جل الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي والتجريبي.
- كل أصحاب هذه الدراسات إعتمدوا على مقاييس تقدير الذات كوسائل للقياس، سواء وضعوها بأنفسهم أو وضعها أهل الإختصاص.
- كل أدوات القياس تتكون من مجموعة من المحاور والأبعاد وقسمت حسب أهداف الدراسة.
- جل الدراسات بينت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات لدى المراهقين.
- جل هذه الدراسات إعتمده على الفرق الرياضية المحترفة والهواية، والثانويات.

### نقد الدراسات السابقة والمشباهة:

تشابه الدراسات السابقة الذكر مع دراستنا الحالية من حيث المتغير (تقدير الذات) إلا إن الدراسات السابقة ركزت على دراسة تقدير الذات من عدة زوايا أخرى، ومن خلالها لم نجد فيها الدور التي تلعبه التربية البدنية والرياضية على المراهق في تقدير ذاته وتأثيرها بشكل مباشر عليه وما إذا كان التلميذ في راحة نفسية وتقبله لذاته من خلال ممارسته لها، وأن هذه الدراسات إقتصرت على الجانب النفسي ولم يتم فيها ضبط المتغيرات الأخرى مثل الجانب البدني الذي قد يؤثر على المراهق إلا أن دراستنا فكانت مكملة لدراسات السابقة نوعا ما بحيث إعتمده على إبراز الدور الهام والفعال الذي تلعبه التربية البدنية في تكيف الفرد والمراهق داخل الجماعة ومعرفة قدرة

<sup>1</sup> اسماعيل الصادق، العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم (فئة الناشئين)، رسالة الماجستير، معهد التربية البدنية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2008، ص84.

المراهق (بدنية، نفسية، معرفية)، لأنها أجريت في ظروف تختلف عن الظروف السابقة التي أجريت فيها تلك الدراسات، خاصة بعدما أصبحت التربية البدنية والرياضية تعتبر كمادة أساسية تحتل مكانة هامة في ظل المنظومة التربوية الجديدة، والتي أدرجتها في الامتحانات الرسمية لشهادة التعليم الثانوي وتختلف أيضا بمتغير الجنس والفئة العمرية.

## 7. تحديد المفاهيم والمصطلحات

### تعريف التربية البدنية والرياضية

**إصطلاحا:** هي مجموعة من العمليات البيداغوجية لها أبعاد تربوية تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال الأنشطة البدنية المختارة، كوسيط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة، وتعمل التربية البدنية والرياضة كإنظام على إكتساب المهارات الحركية وإتقانها، والعناية بالياقة البدنية من صحة أفضل وحياة أكثر نشاط، بالإضافة إلى تقصى المعارف، وتنمية مختلف الجوانب الشخصية للفرد.<sup>1</sup> أما تشارلز بيكور فيرى أن التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه التكوين وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني.<sup>2</sup>

في حين يؤكد كويسكي على أنها فن من فنون التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما وعقلا وخلقاً قادر على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه.<sup>3</sup>

ونقرأ في موسوعة علم النفس أن مفهوم التربية البدنية والرياضية هي عبارة عن حقل مدرسي يشارك في الغايات العامة للتربية، ووضع لنفسه أهداف خاصة من حيث توجيهه لحركية التلميذ، وتستخدم النشاطات البدنية والرياضية كوسيلة للتربية، كما تخضع هذه النشاطات البدنية والرياضية لتحليل علمي وتعالج بشكل يؤدي إلى تسلسل لمهام التعلم التي تمكن من طلب، وبالتالي تطوير بعض الوظائف والصفات والإستعدادات والمهارات والموافق عند التلاميذ.<sup>4</sup>

### إجرائيا:

التربية البدنية والرياضية هي تلك المادة الأكاديمية التي تدرس ضمن مواد المنظومة التربوية والتي تقدم دروسها في النشاطات الحركية.

### تعريف تقدير الذات:

**إصطلاحا:** يعرف عبد الرحيم بخيت (1985) بأن تقدير الذات مجموعة من الإتجاهات والمعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، ومن هنا فإن تقدير الذات يعطى تجهيزا عقليا يعد الشخصية للإستجابة، طبقا لتوقعات النجاح والقبول وقوة الشخصية، وبالتالي هو حكم الشخص تجاه نفسه، وقد يكون هذا الحكم والتقدير بالموافقة أو الرفض.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> أمين أنور الخلوي، التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص96.

<sup>2</sup> محمد عوض البسيوني، د فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، د.و.م.ج، 1992، ص19.

<sup>3</sup> أحمد أمين الخلوي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص135.

<sup>4</sup> بن عقيلة كمال، تطوير منهاج التربية البدنية والرياضية في ظل المقارنة بالكفاءات وإنعكاسه على تدريس النشاطات البدنية والرياضية على مستوى مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر، أطروحة الدكتوراه، ص62.

<sup>5</sup> عبد الرحيم بخيت، مقياس كوبر سميت لتقدير الذات، دار حراء، المنيا، 1985، ص230.

يعرف "مصطفى كامل 1993م" الذات بأنها نظرت الفرد وإتجاه نحو ذات هو مدى تقييم الذات من الجوانب المختلفة كالدور والمركز الأسري والمعنى وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع.<sup>1</sup> ويذهب مصطفى حلمي (1979) إلى أن تقدير الذات عبارة مدركة أو إتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه، وعن قدرته نحو كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة، وخاصة الحاجة إلى إستقلال والحرية والتفوق والنجاح.<sup>2</sup>

#### إجراءات:

هي فكرة الفرد عن نفسه، وهي بمثابة الإطار الذي ينظر إليه الفرد من خلاله للحياة، وهو موجه لسلوكه، وكلما إزداد التباين بين فكرة المرء عن نفسه وبين الواقع الموضوعي من ناحية، وبين فكرة الآخرين من ناحية أخرى تعرض لإضطرابات والسلوك المرضي، أي هي الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤيته للآخرين وتقييمهم له.

#### تعريف المراهقة:

#### إصطلاحا:

لقد إختلف العلماء حول تحديد مفهوم المراهقة وإبراز خصائصها، فيذهب البعض بأنها الإنتقال إلى سن الرشد الذي يعرف باللحظة التي يبدأ فيها الفرد في الإستقلال عن أسرته فيقول فاخر عاقل: بأنها الفترة التي يرغب فيها المراهق الإستقلال عن أسرته وإلى لأن يصبح مستقلا عنها.<sup>3</sup> كما نجد معجم المصطلحات في العلوم الاجتماعية بأن المراهقة هي مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ، أي سن الثالثة عشر تقريبا وتنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشر أو العشرين من العمر وهي سن النضج العقلي والإنفعالي والاجتماعي.<sup>4</sup>

يقول مصطفى فهمي عنها: إن كلمت المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESERE ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي الإنفعالي العقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية، فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية وإكتساب معالم جنسية تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدأ النضج.<sup>5</sup> يعرفها فؤاد البهي السيد بأنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد بالمعنى العام، وبهذه فهي عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها.<sup>6</sup>

#### إجراءات:

هي مرحلة نمو شامل ينتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، حيث تعتبر مرحلة حساسة من حياة الفرد، وذلك لنا يحدث فيها من تغيرات فسيولوجية وجسمية ونفسية تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد، وتمتد من (13 إلى 20 سنة).

<sup>1</sup> حسين الدريني ومحمد سلامة، تقدير الذات في البيئة القطرية، دراسة ميدانية منشورة في بحوث ودراسات في ميول ولاتجاهات النفسية، المجلد 7، مركز البحوث التربوية الجامعية، جامعة قطر، 1983، ص 484.

<sup>2</sup> مصطفى حلمي ومحمد علي القطان، التوافق الشخصي والاجتماعي، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1979، ص 71.

<sup>3</sup> فاخر عاقل، علم النفس التربوي، ط2، دار العلم للملايين، بيروت، 1985، ص 123.

<sup>4</sup> أحمد زكي بدوي، معجم المصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتب لبنان، بيروت، 1993، ص 9.

<sup>5</sup> مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص 189.

<sup>6</sup> فؤاد البهي السيد، الأسس الفنية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص 257.

الحايات والنظري

# الفصل الأول:

## التربية البدنية والرياضية

## تمهيد:

إن مستقبل المجتمعات يتوقف على ضرورة وكيفية استغلال التربية بطريقة بناءة تعود على المجتمع بالنفع والايجابية، وهي بالعكس تعود سلبا على المجتمع إذا استغلت بأساليب هدامة. والتربية عملية اجتماعية تختلف من مجتمع إلى آخر وتعتبر وسيلة المجتمع للمحافظة على بقائه واستمراره وثبات نظمه ومعاييره الاجتماعية وتهدف إلى نقل التراث الثقافي عبر الأجيال بعد إجراء عمليات التعديل والانتقاء والمفاضلة بين مشتملات هذا التراث بما يلائم روح العصر الجديد، واتجاهاته الحضارية فهي بذلك تعتبر عملية إعداد الفرد للحياة.

والتربية البدنية والرياضية أحد أشكال ومظاهر التربية العامة، وهي الوحدة الأساسية التي تحقق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية وتحقيق أهدافها وغاياتها، فالتلميذ يتعلم هن خلال التربية البدنية والرياضية أشياء كثيرة وفي مختلف المجالات كالتدريب والتمرن والتطبيق والقيادة والتنمية والتطور، والتوازن في بناء شخصية مستقبلية لهذا فإننا نلقى الضوء في الفصل على مفهوم التربية والتربية البدنية والرياضية وأهدافها وأهميتها.

## 1-1- مفهوم التربية:

الفرد الإنساني لا بد أن ينشأ في جماعة، لأنه يحتاج منذ ولادته إلى من يرعاه ويتعهده بالتربية والعناية حتى يشب عن الطوق ويصبح قادرا على الإعتماد على نفسه من جهة، وأن يكون عضوا صالحا في الجماعة التي ينتمي لها من جهة ثانية، وتلك التربية أو الرعاية التي يتلقاها لا تقتصر على جانب واحد من جوانب شخصية بل من الضروري أن تكون ذات طابع شمولي تكاملي لجميع جوانب شخصيته الروحية والعقلية والوجدانية والأخلاقية والجسمية والاجتماعية.<sup>1</sup>

التربية عبارة عن ملية تفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية ذلك بغرض تحقيق التوافق أو التكيف بين الإنسان والاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعا لدرجة التطور المادي والروحي فيها، فالتربية ظاهرة (ممارسة) فالإنسان يتعلم عن طريق الممارسة التي تحدث في الفصل والمكتبة والملعب والمسجد وكذلك الرحلات فهي إذن لا تقتصر على المدرسة بل تحدث حينما يجتمع الأفراد وأن الهدف الأسمى للتربية هو مساعدة الشخصية الإنسانية أن تنمو نموا تفاعليا واجتماعيا سليما يحررها من الكراهية والحقد وهي شرط أساسي لتحقيق الأمن والسلامة، وتعمل التربية على إعداد المرء للحياة عن طريق تزويده بالعادات والمهارات التي تسهل له إشباع حاجاته ولاشك هذه المهارات والعادات أنها تتكون في المراحل المبكرة من حياة الفرد.<sup>2</sup>

لكي تتم التربية فلا بد من وجود مربى ومتربي ووسط يتم فيه العملية التربوية حيث يستلزم وضع خبرات التراث الثقافي.<sup>3</sup>

## 1-2- تعريف التربية:

لغة: إن بحثنا في معاجم اللغوية لتحديد معنى التربية فإننا نجد أنها ترجع في أصلها للغوي العربي إلى الفعل (ربا- يربو) أي نما وزاد، وفي التنزيل الحكيم " وترى الأرض هامدة فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت وربت " أي بمعنى نمت وزادت لما يتداخلها من الماء والنبات، ونقول ربي في بيتقلان أي نشأ فيه، ورباه بمعنى نشأته ونمى قواه الجسدية والعقلية والخلقية، وورد في الصحاح في اللغة والعلوم أن التربية هي " تنمية الوظائف الجسمية والعقلية والخلقية كي تبلغ كمالها عن طريق التنقيف " وهكذا يتضمن المعنى اللغوي للتربية عملية النمو والزيادة.<sup>4</sup>

إصطلاحا: يختلف تعريف التربية باختلاف وجهات النظر ويتعدد حسب الجوانب والمجالات المؤثرة فيها والمتأثرة بها ومن بين بعض التعاريف نجد أن البعض يعرفها على أنها عملية تهيب الظروف المساعدة لنمو الشخص نموا متكاملًا من جميع النواحي لشخصيته العقلية والخلقية، الجسمية، والروحية وبالتالي فهي العمل المنسق المقصود،

<sup>1</sup> هادي مشعان ربيع، مدخل إلى التربية، ط1، مكتبة عمان، 2006، ص14.

<sup>2</sup> محمد عوض بسيوني، مصدر سابق، ص9.

<sup>3</sup> نوال إبراهيم شلنوت، تاريخ التربية البدنية والرياضية، ط1، الإسكندرية، 2007، ص9.

<sup>4</sup> محمد منير مرسي، أصول التربية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1994، ص17.

الهادف إلى نقل المعرفة وخلق القابليات وتكوين الإنسان والسعي به في طريق الكمال من جميع النواحي وعلى مدى الحياة.<sup>1</sup>

ويرى جون ملتون أن التربية الكاملة هي أن تجعل الإنسان صالحا لأداء لأي عمل كان عام أو خاص، بدقة وأمانة ومهارة في السلم والحرب.

وعند هيربرت سبنسر فإن التربية إعداد الإنسان ليحيا حياة كاملة .

أما بالنسبة لجولز سيمون فإن التربية هي الطريقة التي بها يكون العقل عقلا آخرا، ويكون القلب قلبا آخرا.<sup>2</sup>

### 1-3- أهمية التربية

التربية عملية يحتاج إليها الفرد والمجتمع، لأنها أساس البناء والتكوين الخلقي الذي هو أساس تكوين المجتمعات وبنائها على أسس علمية، بل كانت التربية سببا رئيسيا في تنمية الشعوب والمجتمعات اقتصاديا اجتماعيا وسياسيا وثقافيا، فالإسلام على سبيل المثال لم ينتشر بقوة السيف، وإنما إنتشر بقوة سلاح الفضيلة والأخلاق، وفي هذا المعنى يقول فوليتز في كتابه الأخلاق " وليس بصحيح ما يدعى من أنه الإسلام استولى قهرا بالسيف على أكثر من نصف الكرو الأرضية، بل كان سبب إنتشاره رغبة الناس فيه، بعد أن أفتع عقولهم، وأكبر سلاح استعمله المسلمون لنشر الدعوة هو اتصافهم بالقيم العالية إذا لا يخفي ولوع المغلوب بتقليد الغالب".

وبذلك تبرز أهمية التربية في زيادة قدرة الشعوب على مواجهة التحديات العصرية والحضارية، وفي جوانب

أخرى كثيرة منها:

- أنها عامل هام في التنمية الإقتصادية.
- أنها عامل هام في التنمية الاجتماعية.
- أنها عامل هام في إرساء الديمقراطية الصحيحة.
- أنها أساس التماسك الاجتماعي .
- أنها عامل هام في في احداث التغيير الاجتماعي.
- أنها أصبحت استراتيجية قومية كبرى لشعوب العالم.
- أنها ضرورية لبناء الدولة العصرية.<sup>3</sup>

### 1-4- أهداف التربية العامة:

التربية تهدف إلى تنشئة الفرد سليما منسجما مع نفسه من جهة، ومع مجتمعه وتقاليد من جهة أخرى، فيلم الفرد من المعارف الحياتية ما يسعده على العيش ومواجهة المشاكل، ومبدئيا لا يتمكن عالم أو مبدع في أي مجال دون تعلمه القراءة والكتابة، ودون تزويده بقاعدة علمية وتقنية متينة، كما أنه لا يمكن تعليم قيم ومعتقدات وتقاليد

<sup>1</sup> جوادي خالد، مذكرة ماجستير في التربية البدنية، دالي براهيم، الجزائر، 2001، ص20.

<sup>2</sup> محمد عطية الأبرشي، روح التربية والتعليم، دار الفكر العربي، 1993، ص09.

<sup>3</sup> أحمد محمد الطيب، أصول التربية، المكتب الجامعي الحديث بالأرطية، القاهرة، 1999، ص19.

مجتمعه الأصلي دون اكتساب القدرة على التكيف في مجتمعه، وعليه الأهداف التربوية متكاملة، فالتركيز على هدف معين لا يعني إهمال الأهداف الأخرى، انطلاقاً من أن التأكيد على كل الأهداف صعب في مرة واحدة.<sup>1</sup>

وتدور الأهداف التي تتجه للفرد حول السائل التالية:

- المحافظة على بقاء الفرد لذاته (الحفاظ على النوع الإنساني).
- الكشف عن استعدادات الفرد وحفز مواهبه.
- مساعدة الطفل على تحقيق ميوله واشباع دوافعه في إطار الأهداف العامة للمجتمع.
- تهيئة الفرد لإتقان مهارة أو تعلم مهنة.

أما الأهداف التي تتجه إلى المجتمع فهي تدور حول:

- المحافظة على بقاء المجتمع بحفظ تراثه ونقله من جيل إلى آخر.
- تمكين المجتمع من التقدم عن طريق توجيه أفراده وترقيتهم وتنقية تراثهم وتطويره.
- المحافظة على القيم المثل العليا للمجتمع.

### 1-5- مفهوم التربية البدنية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية عند العلماء، وإن نجد اختلافها في شكلها فإن مضمونها لا يتغير، فالتربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً، وذلك بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف.<sup>2</sup>

ويمكن تعريفها بأنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب، وتهدف إلى اكتساب التلميذ مهارات وأدوات تساعده على عملية التعلم، حيث يمكن الإعتماد على التجربة الشخصية والممارسة الذاتية - وهذا ما يقصد بعبارته النشاط - أن يكتسب الآليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة والنظر والسماع والفهم والتبليغ.

لذا يجب الإهتمام أكثر بمواد النشاط ووضعها في إطار عمل يرمي إلى توجيه مواقف التلميذ واستغلال استجابات لمتطلبات محيطه الطبيعي والبشري ومع أحداث الساعة ووسائل الإعلام، وهذا يفرض على أن المعلم موقف جديداً لأن مواد النشاط وميدانها ومنهجيتها لا يمكن أن تمارس إلا في نطاق موضوعي علمي محدد يعطي التلميذ فرصة كافية ومنظمة لممارسة الشخصية والعلمية، فيصبح المعلم في هذه الحالة رفيقاً مرشداً يوجه التلميذ ويصلح خطأه دون أن يفرض عليه طريقة معينة أو حلاً معيناً.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمد اسماعيل، سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين وتشخيصه وعلاجه، مطبعة الكاهنة، ط1، الجزائر، 1984، ص09.

<sup>2</sup> أمين أنور الحولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص94.

<sup>3</sup> وزارة التربية الوطنية من قضايا التربية، التربية البدنية، الملف 08، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1997، ص04.

**1-6- الأهداف العامة والخاصة للتربية البدنية:**

ترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاية التربوية أي صحة الجسم ونشاطه ورشاقته وقوته كما تهتم بنو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها، والتربية البدنية تدرب الفرد على مختلف المهارات الحركية ولا يخفى أن للتربية أهدافا عامة وأخرى خاصة لها أثرها في تكوين شخصية الإنسان سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية ويمكن تلخيص الأهداف فيما يلي:

- تنمية المهارات النافعة للحياة.
- تنمية الكفاية العقلية والذهنية.
- النمو الاجتماعي .
- الترويح وشغل أوقات الفراغ .
- ممارسة الحياة الصحية السليمة.
- إتاحة الفرصة للناخبين للوصول إلى البطولة وتنمية الكفاءات والمواهب الخاصة.
- تنمية كل الطاقات التي تساعد على تحويل الحركية الموروثة إلى حركة مبلورة ومتطورة.
- تعليم التلميذ تحصيل المساعي والجهود لإختيار وتحريك طاقته بفعالية لبناء مهارة حركية .
- تهيء الفرد لحسن التسيير والتطلع إلى التوازن الوجداني أفضل.
- تهدف إلى زرع الإبداع والتعبير عن كل شخص.<sup>1</sup>

**1-7- مفهوم التربية البدنية والرياضية:**

لقد اختلف العلماء في تحديد مفهوم التربية البدنية والرياضية حيث يرى فندروج إلى أن مفهوم التربية البدنية والرياضية هو وليد القرن العشرين، فهي تتعامل مع برامج الرياضة والرقص وغيرها من أشكال النشاط البدني.<sup>2</sup>

كما أن للتربية البدنية والرياضية تستمد مفهومها من الأغراض التي وجدتها من أجلها والتي تتلاءم مع متطلبات المجتمع الحديث حيث ترى الدكتورة عفاف عبد الكريم أن المهمة الكبرى للتربية البدنية في مجتمعنا هي أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني والرياضي للناشي.<sup>3</sup>

**المفهوم الإجرائي للتربية البدنية والرياضية:**

- يمكن تناول مفهوم التربية البدنية من منظور إجرائي على أساس أنها:
- مجموعة أساليب وطرق فنية تستهدف اكتساب القدرات البدنية والمهارات الحركية والمعرفية والاتجاهات.
  - مجموعة نظريات ومبادئ تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية.
  - مجموعة قيم ومثل تشكل الأهداف والأغراض وتكون بمثابة محركات وموجهات للبرامج والأنشطة.

<sup>1</sup> وزارة التربية الوطنية، الملف 08، مرجع سابق، ص 05.

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي، مرجع سابق، 1997، ص 30.

<sup>3</sup> عفاف عبد الكريم، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1993، ص 67.

كما أن هذه العمليات مترابطة ومتكاملة وأنها نفضى على بعضها البعض وذات طبيعة هرمية متدرجة فعلى الرغم من ذكر الأساليب والطرق الفنية إلى أنها هي الخطوة بعد التشكيل.

### 1-8- أهداف التربية البدنية والرياضية:

تسعى التربية البدنية والرياضية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكية النفسية والاجتماعية من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصلها من حيث:

#### أ- الناحية البدنية

- تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- تحسين المردود الفسيولوجي .
- التحكم في نظام تسير المجهود وتوزيعه.
- تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية .
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية .
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.

#### ب- الناحية المعرفية

- معرفة تركيب جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- قدرة الإتصال والتواصل الشفوي الحركي .
- معرفة حدود ومقدرته ومقدرة الغير .
- تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي وطنيا ودوليا .

#### ج- الناحية الاجتماعية

- التحكم في توازنه والسيطرة عليه.
- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
- التعايش ضمن جماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.

### 1-9- علاقة التربية بالتربية البدنية:

إكتسب تعبير التربية البدنية معنى جديدا بعد إضافة كلمة التربية إليه فكلمة بدنية تشير إلى البدن وهي كثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية، النمو البدني، الصحة البدنية، المظهر الجسماني وهي تشير إلى البدن كمقابل للعقل وعلى ذلك فحينما تضاف كلمة التربية إلى كلمة بدنية نحصل على تعبير التربية البدنية، ويقصد بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان وتتوقف قدرة التربية البدنية على المعاونة في تحقيق الأغراض التربوية.

والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة وهي ليست زينة تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال بل العكس هي جزء لعامة وهي ليست زينة تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال بل العكس هي جزء حيوي من التربية فعن طريق برنامج التربية البدنية موجه توجيهها صحيحا يكسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة وينمو اجتماعيا ويضفي على حياتهم الصحة بإكسابهم الصحة البدنية والعقلية.

والتربية البدنية تلعب دورا هاما في تحقيق هذه الأغراض فالتمارين البدني يعود بالفائدة على الصحة، والمهارات الحركية الأساسية تؤدي على حياة أبهج لونا وأكثر كفاية كما أنها تقوي الخلق وترقى العادات الإنسانية.

ذلك بإتاحة الفرصة لكل فرد أن يكتسب القيم التي توفرها التربية البدنية وذلك بأن يشترك في الأنشطة تبعا لميوله وحاجاته ومما سبق يتضح هناك علاقة وصلة واضحة بين التربية والتربية البدنية ويمكن أيضا حها فيما يلي:

أن سجل تاريخ التربية البدنية يطوي بين صفحاته حقيقة وهي أن أول درس تعلمه الإنسان في الحياة كان على شكل نشاط بدني فمارس الصيد والتسلق والجري والمشي.. إلخ.<sup>1</sup>

اتفق العلماء أن التربية تهتم بنمو الفرد من الناحية العقلية، البدنية، الاجتماعية وإيمانا بأن الفرد وحدة متكاملة كل ما يؤثر في نفسه يؤثر بالتالي في بدنه وعقله وهذا الأمر بالنسبة للتربية البدنية التي إرتقت فلسفتها من مجرد وسيلة للترفيه وإكساب القوة البدنية إلى رسالة متكاملة في تربية الأفراد من جميع الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والإنفعالية وأجمع علماء التربية وعلم النفس على ان أي عمل أو منهج لا بد أن ينبع من ذاتية الأفراد المراد تربيتهم وتحدد وفق لميولهم وحاجاتهم، ولذلك إتجهت التربية الحديثة على هذه وإستغلتها في تربية الأفراد وذلك عن طريق ميله للنشاط البدني واللعب التي يولد مزودا بها منها يتضح مدى إرتباط التربية البدنية بالعملية التربوية.

التربية البدنية جزء مكمل للتربية الحديثة التي تراعي الميول والحاجات والدوافع الإنسانية فالحركة واللعب تعد من أقوى الأنشطة الذاتية وأهم الميول الفطرية فكل فرد من حقه أن يمارس حسب إمكانياته وميوله وقدراته وليس لأحد فضل على أحد سوى ما يبذله له الفرد من جهد مما يوطد القيم الخلقية للتربية البدنية كوسيلة ناجحة تسهم في تحقيق الأهداف التي تسعى التربية لتحقيقها.<sup>2</sup>

### 1-10- أهمية التربية البدنية والرياضية:

إهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته الأنشطة البدنية والتي إتخذت أشكال كاللعب، والألعاب، التمرينات

<sup>1</sup> أحمد محمد الطيب، مرجع سابق، ص 69.

<sup>2</sup> نوال إبراهيم شلتوت، مرجع سابق، 2007، ص 11.

البدنية، الرقص، التدريب البدني والرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني والصحي فحسب وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية، الإجتماعية والجوانب العقلية، والمعرفية والجوانب الحركية، المهارية، الجوانب الجمالية والنفسية وهي الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا كاملا ومتقنا وتشمل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية وتربوية عبرت عن إهتمام الإنسان وتقديره.

وكانت التربية الرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكالا واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها لكنها إتفتت على أن تجعل سعادة الإنسان هدفا غائيا وتاريخيا حيث يعتقد المفكر "ريد" أن التربية البدنية والرياضية تمدنا لتهديب للإرادة ويقول "إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض فإنه الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه" ويذكر كذلك المربي الألماني جوتش موتس أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم، وقد رأى بيردي كيرتان أن التربية البدنية قد أهملت كلية ولذلك فهم لم يؤكد أن التربية البدنية أحد المكونات الأساسية للتعليم الشامل فحسب وإنما أيضا أكد على ضرورة إعطاء المنافسات الرياضية وضعا خاصا في الحياة لأن عقيدة دي كويرنان " أن التربية البدنية تعد الفرد وشخصيته لمعارك الحياة".<sup>1</sup>

### 1-11- الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية:

فإذا أخذنا بالنظر الثنائية والتي تقول أن الإنسان بدون عقل وروح وأن البدن منفصل عن العقل والروح وأن نواتج العقل أفضل من نواتج العمل اليدوي فأننا سوف نحصل على ما نقوم بتطوير الفرد إلى مجموعات من النواتج وهي عبارة عن تصنيفات أي عندما نقوم بنشاط بدني يكون هناك نواتج بدنية وعندما نقوم بنشاط معرفي يكون هناك نواتج معرفية وهي هذه الحالة تصبح رسالة التربية الرياضية في ظل هذه الثنائية هو نتائج فقط ويكون غرضها واحد هو تطوير البدن دون النظر إلى البقية مظاهر النمو الأخرى العقلية والنفسية والاجتماعية وهذا لا يتماشى مع التقدم العلمي في هذا المجال ومن هذا المفهوم يمكن القول بأن التربية البدنية تعني تنمية الجانب البدني فيما يتعلق بأجهزة الجسم سواء كان ذلك جهازا حركيا " عضلات، عظام، أعصاب" أو أجهزة داخلية حيوية "دموية، نفسية.....إلخ"

كل هذا يرتبط بالجانب البدني فقط وهو أحد الجوانب في الفرد، أما التربية الرياضية بمفهومها الحديث تأخذ نظرية وحدة الفرد أي أن الفرد وحدة واحدة لا تتجزء وتكون أغراض التربية الرياضية في هذه الحالة أغراض بدنية وعقلية ونفسية وتكون نواتجها هي نواتج بدنية واجتماعية ونفسية وليست نواتج ومتحصلات بدنية فقط أما تشلز الذي عرف التربية الرياضية " على أنها جزء متكامل من التربية العامة ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والاجتماعية " وذلك عن طريق النشاط البدني إختياره بغرض تحقيق هذه الأغراض.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> نوال إبراهيم شلتوت، مرجع سابق، ص20.

<sup>2</sup> محمد سعيد عزمي، درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، دار النشر، الإسكندرية، 1996، ص20.

## 1-12- أثر النشاط البدني والرياضي في حياة المراهقين:

إن للجسم وحدة متكاملة يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى، وأحسن أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصا ما يتعلق بحركته. هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق كالتغذية والراحة لكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصا بعد التطوير الكبير في حركة الفرد، ولكن في وقتنا الراهن وبعد سيطرة الإنسان على الألة وتطويرها لخدمته في قضاء حاجياته أصبحت الحركة قليلة ومحدودة للمراهق معنى بهذا الأمر، فلا نعجب إذ رأينا معاناة المراهقين من الأرق والأمراض الروماتيزية والعصبية والقلبية ومن ثم الأمراض النفسية والإضطرابات السلوكية، والسبب في هذا لا يحتاج إلى إثبات، فمعظم المراهقين قليلو الحركة إن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية لحياتهم فإن ذلك يتم في إطار محدود وضيق وهذا ما يشير على ضرورة القيام بالنشاط البدني الرياضي عند المراهق حتى يحافظ على صحة جسده.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> مصطفى يوسف، الأسس النفسية للتكامل الإجتماعية، دار المعرف، مصر، 1972ص54.

## خلاصة:

في ختام هذا الفصل نود أن نتطرق على حقيقة ذات أهمية بالغة وهي أن التربية البدنية والرياضية مصطلح يعبر عن حركة الإنسان المنظمة سواء في مستواه التعليمي البسيط في المدرسة وهو ما يطلق عليه بالتربية البدنية أو في إطارها، التنافسي بين الأفراد والجماعات وهو ما يطلق عليه الرياضة، أو في إطار تطبيق المهارات التعليمية في مجال تنافسي تحت قيادة تربوية والذي يطلق عليه التربية الرياضية وخاصة يرى البعض أن مفهومها يتمثل الهدف التربوي بالدرجة الأولى ثم التعليمي والمعرفي بالدرجة الثانية لهذا كانت التربية البدنية والرياضية أعمق أكثر في الأفراد من أي نوع آخر من أنواع التربية في تكوين الصفات الإجتماعية والخلقية، بل في تكوين الشخصية وخلق جو من الترابط والتعاون داخل المجتمع وتربية الشئ على أسس وأخلاق وقيم المجتمع.

# الفصل الثاني:

## تقدير الذات

## تمهيد:

لقد إحتلت الذات مكانة بارزة في نظريات الشخصية وتعددت الآراء وإختلفت التيارات التي تناولت فكرة الذات، وإهتم علماء النفس بالبحث في مدلولها وماهيتها، وكان لهم في تحديد مفهومها ومدلولها، أبحاث متعددة أدت إلى وجود مدارس متعددة حاولت كل منها أن تصيغ هذا المفهوم في إطار الفلسفة التي تتبناها ونوع البحوث التي أجرتها.

وقد ركز أصحاب تلك المدارس على أهمية الذات في تكوين شخصية الفرد ونموها نمو سليما فقد رأى "فريد" أن بناء الشخصية بناء سليما لا يتحقق إلا إذا حدث نوع من التوازن بين رغبات ال "هو"، ومطلب الأنا ونمو الأنا الأعلى يوجد داخل الفرد حيث أنه الممثل الداخلي للقيم التقليدية للمجتمع وعلى الفرد أن يشبع قدرا كافيا من الرغبات دون أن يشعر بإحباط طوال الوقت، وعليه أن يفعل ذلك دون أن يصاب بالضرر وبطريقة لا تسمح له بالشعور بأنه شخص مهذب ومقبول، قد لا يكون هذا بالأمر السهل ويمدى نجاح الفرد في تحقيق هذا التوازن ينمي لديه قدرا مقبولا من مفهوم الذات أي صورة عن نفسه يحبها ويرضاها، وعندئذ يتكون لديه تقدير موجب لذاته بدرجة مرتفعة.

سنحاول في هذا الفصل التعريف بمفهوم الذات وأهم النظريات التي تطرقت إليه وكذا طرق قياسه، كما سنقوم بتعريف تقدير الذات ومستويات التقدير والعوامل المؤثرة في تقدير الذات وحاجة المراهق إليها.

## 2-1- مفهوم الذات:

يعتبر مفهوم الذات متغيراً هاماً من متغيرات الشخصية، حيث أثار هذا المفهوم إهتمام الباحثين في مجال علم النفس نظراً لأهميته البالغة في فهم الشخصية. فقد عرفه "عماد الدين إسماعيل" بأنه المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه بإعتباره مصدر للتأثير في البيئة المحيطة، أو بعبارة أكثر إجرائية، يمكن القول أن الذات كما يدركها الفرد هي ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن مجموعة التنظيمات السلوكية التي يمكن أن تصدر عنه نحو البيئة المحيطة، وعلى الأخص بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه.<sup>1</sup>

يعتبر "وليم جيمس" الذات ظاهرة شعورية تماماً ويرى أنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الفرد أن يعتبره له وقد قسم الهوية أو مايعتبره الأنا إلى:

2-1-1- الأنا المادية: والتي تشير إلى جسم الإنسان وممتلكاته المادية التي يمكن أن يشعر بها الفرد بوحدة وإنسجام معها.

2-1-2- الأنا الإجتماعية: والتي تشير إلى الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه من خلال تصورات الآخرين له.

2-1-3- الأنا الروحية: وهي حالة من الشعور والعواطف التي يدركها الفرد وأضاف جيمس أن لفهم الأنا يجب عدم على مكوناتها، بل يجب النظر إلى المشاعر والعواطف التي تحدث مثل الذات والأفعال التي تحدث مثل البحث عن الذات وحفظ الذات.<sup>2</sup> نجد "حامد عبد السلام زهران" عرف مفهوم الذات بأنه تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات يبلور الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته.<sup>3</sup>

2-2- مفهوم تقدير الذات: يعتبر تقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان وقد شاع إستخدامه في كتب علم النفس والإجتماع وقد كتب الكثير عن تقدير الذات كما ظهرت مقالات بانتظام عن ذلك في الجرائد، المجالات العامة والمقالات الخاصة بعلم النفس.

فيرى "عكاشة محمود فتحي" أن تقدير الذات يعد أحد الأبعاد الهامة للشخصية، بل ويعدده العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية وتأثير في السلوك فلا يمكن ان نحقق فهما واضحا للشخصية او سلوك الإنسان بوجه عام دون أن تشمل متغيراتها الوسيطة مفهوم الذات، حيث حيث يرى "البورت Alport" أن تقدير الذات يدخل في كل السينمات والجوانب الوجدانية للفرد، ويعتبر البعض أن تقدير الذات الإيجابي هام وأساسي إلى درجة أن كل بناءات الشخصية تلعب دوراً أساسياً في تحديد سلوكه، ويشير "روجرز Rogers" إلى أن دافع السيطرة عند الفرد ماهو إلا تعبير عن الحاجة إلى تقدير الذات.

<sup>1</sup> دويدار عبد الفتاح محمد، العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 31.

<sup>2</sup> عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982، ص 132

<sup>3</sup> حامد عبد السلام زهران، علم النفس النوا للطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، دون تاريخ، ص 257

أكد عكاشة محمود فتحي أن العلماء قد إستخدمو تقدير الذات على أنه مجموعة من الأحكام الشخصية التي يراها الفرد عن نفسه كمحصلة لخصائصه الإنفعالية والعقلية والجسمية، فهو أقرب إلى مصطلح "تقويم الذات" من خلال مكونات السلوكية والإنفعالية للشخصية، لذا نجد "بونر Bouner" قد أكد على أن تقدير الذات هو الأسلوب الذي يدرك به الفرد نفسه في علاقته مع الآخرين.<sup>1</sup> كما أشار "الشماع نعيمة" أن مفهوم تقدير الذات هو الإطار المرجعي الذي يعطي القوة والمرونة للسلوك الإنساني وذلك فإن أهمية مفهوم تقدير الذات بالنسبة لدراسة علم النفس التربوي من المسلمات التي لاتقبل الجدل.<sup>2</sup> أما "كفافي علاء الدين" فقد بين أن تقدير الذات يشير بدرجة أساسية إلى حسن تقدير المرء لذاته وشعوره بجدارته وكفاءته.<sup>3</sup>

### 2-3- نظريات تقدير الذات:

هناك نظريات تناولت تقدير الذات من حيث نشأته ونموه وأثره على سلوك الفرد بشكل عام وتختلف تلك النظريات بإتجاهات صاحبها ونهجها في إثبات المتغير الذي يقوم على دراسته، من خلال هذه النظريات:

#### 2-3-1- نظرية روزنبرخ Rosenberg:

تدور أعمال روزنبرخ على محاولته دراسة نمو وإرتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته من خلال المعايير السائدة في الوسط الإجتماعي المحيط به، وقد إهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذاتهم، وإتضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته ويقومها بشكل مرتفع بينما تقدير الذات المنخفض أو الممتدني فيعني رفض الذات وعدم الرضا عنها.

لذا نجد أعمال "روزنبرخ" قد دارت حول دراسة نمو وإرتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته من زاوية المعايير السائدة في الوسط الإجتماعي المحيط بالفرد. وقد إهتم "روزنبرخ" بتقييم المراهقين بذاتهم وصب اهتماماته بعد ذلك حول ديناميكة تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة كما إهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة، أساليب السلوك الإجتماعي للفرد مستقبلا، والنهج الذي إستخدمه "روزنبرخ" هو الإعتماد على مفهوم الإتجاه بإعتباره أداة محورية تربط بين السابق اللاحق من الأحداث، كما إعتد على السلوك بإعتباره مفهوم يعكس إتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون الإتجاه نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها ويختبرها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات، ويكون الفرد نحوها إتجاها لا يختلف كثيرا عن الإتجاهات التي يكونها عن الموضوعات الأخرى كانت ولو كانت أشياء بسيطة يود إستخدامها كما يؤكد أن تقدير الذات "هو تقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادتا لنفسه" وهو تعبير عن إتجاه الإستحسان أو الرفض.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> عكاشة محمد فتحي، تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات والشخصية، الكويت، الجمعية الكويتية لتقديم الطفولة العربية، 1990، ص10

<sup>2</sup> الشماع نعيمة، الشخصية، القاهرة، ص185.

<sup>3</sup> كفافي علاء الدين، تقدير الذات وعلاقته بتنشئة الوالدين والأمن النفسي، مجلة علوم الإجتماعية، مرجع سابق، ص100.

<sup>4</sup> سليمان عبد الرحمن السيد، بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، مرجع سابق، ص89.

## 2-3-2- نظرية كوبرسميث Cooper smith:

يرى "كوبرسميث" أن عملية تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب كما يرى أنها عملية أحادية البعد، بمعنى أنها إتجاه نحو موضوع نوعي، فهي ظاهلة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كل عمليات تقييم الذات، وردود الأفعال الدفاعية، فهو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متظنا للإتجاهات التي يرى أنه تصفه على النحو الدقيق.<sup>1</sup>

يقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين:

التعبير الذاتي وهو إدراك لذاته ووصفه لها والتعبير السلوكي إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته، ويميز "كوبرسميث" بين نوعين من تقدير الذات حقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ذو قيمة، ويوجد تقدير الذات دفاعي للأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة ولكنهم لا يستطيعون الإعتراف بمثل هذا الشعور وقد إفترض أربعة مجموعات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي النجاحات، القيم، الطموحات، والدفاعات.

هناك ثلاث حالات من الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى لتقدير الذات وهي:

- تقبل الأطفال من جانب الآباء.
- تدعيم سلوك الأطفال الإيجابي من جانب الآباء.
- إحترام مبادرة الأطفال وحرمتهم في التعبير من جانب الآباء.<sup>2</sup>

## 2-3-3- نظرية زيلر:

يرى "زيلر" أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الإجتماعي للذات وينظر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المحلل في الشخصية، وهو ما يؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي، ويصنف زيلر أن تقدير الذات يقوم به الفرد لذاته، ويلعب دور المتغير الوسيط أو انه شغل المنطقة المتوسطة الذات والعالم الواقعي، على ذلك فعندما تحدث المتغيرات في بيئة الشخص الإجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية المتغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك، وتقدير الذات حسب زيلر مفهوم يرتبط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، فإنه إفترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحضى بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الإجتماعي الذي توجد فيه.<sup>3</sup>

## 2-3-4- مستويات تقدير الذات:

لقد ذهب غالبية العلماء إلى إعتبار تقدير الذات هو تقييم الفرد لنفسه أو ذاته وهذا التقييم يكون إيجابي أو سلبي. فالفرد عندما يبدي نوعا من الإستحسان حول ذاته هذا يعني أن تقديره لذاته هو تقدير إيجابي كما أنه قد

<sup>1</sup> كفاي علاء الدين، تقدير الذات وعلاقته بتثنية الوالدين والأمن النفسي، مرجع سابق، ص103.

<sup>2</sup> صالح أحمد أبو جادو، مرجع سابق، ص15.

<sup>3</sup> أحمد الشناوي وآخرون، التثنية الإجتماعية، ط1، دار الصفاء، الأردن، ص126.

ييدي نوع من الرفض لذاته مما يدل أن تقديره لذاته هو تقدير سلبي ومنه نجد أن مستويات تقدير الذات هي تقدير الذات الموجب أو المرتفع أو تقدير الذات السالبي أو المنخفض.

### 2-3-5- التقدير المرتفع للذات:

إن الشخص الذي يكون لديه التقدير المرتفع للذات يمكن وصفه بأنه ذلك الشخص الذي يتصف بالوثق من نفسه وفي قدراته حيث يشير "روزنبرخ" إلى أن الفرد ذو التقدير المرتفع للذات يدل على أن انه ذو كفاءة عالية أو ذو قيمة ويحترم ذاته.

كذلك هم أكثر ثقة بأرائهم وأحكامهم وأكثر تقبلا للنقد ويتأثرون بالمعلومات المشجعة، المتفائلة والمطمئنة أكثر من تأثرهم بالمعلومات المتشائمة والمهددة.<sup>1</sup>

يتميز أصحاب التقدير المرتفع للذات بإحترامهم لأنفسهم ويعتبرونها ذات قيمة ويشعرون بإعتزاز والثقة برود أفعالهم وإستنتاجاتهم وهذا يسمح لهم بإتباع أحكامهم عندما تختلف آرائهم عن آراء الآخرين، ويسمح لهم بإحترام الأفكار الجديدة، وهم يرون أنفسهم أشخاص هامين يستحقون الإحترام والتقدير والإعتبار ولديهم شعور بالإنتماء والإتجاهاتهم المقبولة.

كما يتضح أن الأفراد ذوي التقدير الذات المرتفع يكونون أقل عرضة للضغط النفسي الناتج عن الأحداث الخارجية كما أنهم قادرون على صد المشاعر السلبية الداخلية ولدهم تاريخ سابق للتعامل مع الضغوط البيئية.<sup>2</sup>

### 2-3-6- تقدير الذات المنخفض:

هو ذلك المفهوم السلبي الذي يحمله الفرد عن ذاته ويقوم بعملية الرفض لذاته ويمكن وصفه عامة بأنه ذلك الشخص الذي يفتقر إلى الثقة في قدراته، وهو الذي يكون يائسا لأنه لا يستطيع أن يجد حلا لمشكلة وهو الذي يعتقد أن معظم محاولاته تبوء بالفشل وكذلك يتوقع أن سلوكه الخاص ومستوى أدائه يكون منخفض جدا هو يشعر في غالبية الأحيان بالإذلال من خلال ما يظهره سلوكه. فنجد أصحاب هذا التقدير يركزون على عيوبهم ونقائصهم وصفاتهم الغير جيدة وهم أكثر ميلا لتأثر بضغوط الجماعة، والإنصياح لآرائها وأحكامها.

### 2-4- أنواع تقدير الذات:

يمكن تقسيم أنواع تقدير الذات إلى خمسة أصناف وهي كالتالي:

2-4-1- الذات الجسمية والمظهر العام: هي نظرة الفرد بإستحسان أو الرفض نحو مظهره الجسمي والمظهر العام الذات العقلية والأكاديمية تقييم الفرد لمستواه العقلي والأكاديمي من حيث الذكاء وقدراته العقلية.

<sup>1</sup> عبد الرحمن صالح الأرق، علم النفس التربوي عند المعلمين، طرابلس، 2000، ص106.

<sup>2</sup> شيد خير الله، مفهوم الذات، ص 185.

2-4-2- الذات الإجتماعية والترويحوية: تقييم الفرد لذاته نسبة للمكان الذي يعيش فيه.

2-4-3- الذات الأسرية: تقييم الفرد لعائلته الإجتماعية مع أسرته ومع زملائه في البيئة المحيطة به.

2-4-4- الذات الشخصية والثقة بالنفس: التقييم الذاتي لفرد نحو شخصيته وقدراته ومدى ثقته في هذه القدرات.<sup>1</sup>

## 2-5- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

يذكر (ولف، wolf) أن إدراك الذات عن طريق الإستدماج والإسقاط ويكون في مجمل إستدماج الحسن وإسقاط القبيح، والتوازن بين العمليتين ليس مضمونا تماما مما يجعل الزيادة في الجانب تسبب النقصان في الجانب الآخر لذلك نجد أن تقدير الذات عرضة لعوامل ديناميكية ذاتية تؤثر فيه.<sup>2</sup>

وبهذه العبارة يريد (ولف) أن يشير إلى أن تقدير الذات يتأثر بالعوامل الدينامية الداخلية للفرد، ولقد ثبت أن درجة تقدير الذات لدى الفرد تتحدد بقدر خلوه من القلق أو عدم الإستقرار النفسي، بمعنى أنه إذا كان الفرد متمتعا بصحة نفسية جيدة، ساعد ذلك على نموه نمو طبيعيا ويكون تقديره لذاته مرتفع، أما إذا كان من نوع القلق العير المستقر فإنه فكرته عن ذاته منخفضة وبالتالي ينخفض لتقدير ذاته.

ولقد أكد (روجرز) في هذا السياق، أن تهديد الذات أو سوء التوافق يحدث عندما يتعرض الإنسان للقلق، وأن القلق استجابة انفعالية للتهديد، تنذر بأن بنيات الذات المنظم قد أصبح في خطر فيؤدي إلى إحداث تغير خطير في صورة الفرد عن ذاته، أما إذا كان الفرد سويا لا يعاني من أي قلق زائد فإنه سيتصف بالتوافق الشخصي والتقدير الذاتي المرتفع.<sup>3</sup>

وبالإضافة إلى العوامل الداخلية للفرد هناك العوامل المتعلقة بالبيئة الخارجية التي تؤثر في تكوين تقدير الذات، وهي متصلة بظروف التنشئة الإجتماعية والظروف التي تربي ونشأ فيها الفرد وكذلك التربية التي تلقاها، إذ تعد الخبرات النشأة الأولى للطفل من المصادر الحيوية في تشكيل مفهومه لذاته وبالتالي تكوين تقديره لذاته، حيث يكون الأفكار والمشاعر والاتجاهات من خلال التنشئة الاجتماعية وتفاعلها اليومي في البيئة التي يعيش فيها، وما يتلقى من أساليب الثواب والعقاب والاتجاهات الوالدية، وخبرات الفشل والنجاح، والوضع الاجتماعي والاقتصادي، ولقد أثبتت الدراسات التي أجريت لمعرفة أثر فقدان أحد الوالدين أو كليهما أو التصدع الأسري على تقدير الذات للأبناء أن هناك مفهوم الذات بين هؤلاء الأطفال وأقرانهم الذين يعيشون في كنف والديهم.

<sup>1</sup> عبد الرحمن صالح الأرق، علم النفس التربوي عند المعلمين، مرجع سابق، 2000، ص106.

<sup>2</sup> وحيد مصطفى كامل، علاقة تقدير الذات بالقلق الإجتماعي لدى أطفال الضعاف السمع، ص20.

<sup>3</sup> فاروق عبد الفتاح سلامة، نحو الذكاء ونحو تقدير الذات في الطفولة والمراهقة، مجلة كلية التربية، العدد الثالث، جامعة الزقازيق، مصر، 1987 ص21.

ويذهب فاروق عبد الفتاح إلى العوامل التي تؤثر على الفرد لتقدير ذاته كثيراً منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع أن يستغلها بما يحقق له الفائدة، ومنها البيئة الخارجية وبالأفراد الذين يتعامل معهم، فإذا كانت البيئة تهيئ للفرد المجال والانطلاق والإنتاج الإبداع، فإن تقدير لذاته يزداد، أما إذا كانت البيئة محبطة وتضع العوائق أمامه بحيث لا يستطيع أن يستغل قدراته واستعداداته ولا يستطيع تحقيق طموحاته فإن تقديره لذاته ينخفض، ونمو تقدير الذات لا يتأثر بالعوامل البيئية والمواقفية فحسب ولكنه بعوامل دائمة مثل الذكاء والقدرات العقلية والسمات الشخصية والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها.

## 2-6- تقدير الذات عند المراهق:

إن تقدير الذات عند المراهقين يعتمد على جملة من الخصائص يشتركون فيها معاً، وتمثل أهم العناصر التي تكون اتجاهات المراهق نحو ذاته والتعبير عنها وكذلك الكشف عن خبايا القابليات التي تظهر معالمها في هذه المرحلة.

ولقد حصر (عبد العلي الجسماني) هذه العناصر في أربعة نقاط، بدأها بالنظرة الصائبة أو اللاشعورية التي يكونها المراهق عن نفسه، والاتجاهات الشعورية أو الخاطئة التي يكونها المراهق إزاء ذاته، بالإضافة إلى الفروق التنشئة الاجتماعية التي تعود المراهق على تكوين نظرة إيجابية اتجاه الحياة بوجه عام، وكذلك مرونة المراهق في تقبل التوجيه الصادر إليه من الآخرين بهدف تغيير الصورة التي كونها عن نفسه إلى ما هو أمثل، من خلال البحث عن مغزى الحياة ومعناه والتعبير عن الرغبات النفسية والتماس الأهداف وتجريبها والبحث عن القيم.<sup>1</sup>

ويعتبر نفس الباحث أن هذه الخصائص تمثل فلسفة المراهق في الحياة وتحدد معالم نظريته إزاء ذاته وإزاء المجتمع، وأن إدراك الذات أساسه ديناميكي بطبيعته أي ينشأ في صلبه من علاقاته المتعددة مع الآخرين ويتحدد وفق الطريقة التي يحاول بها المراهق تنظيم خبراته وتنسيقها لتفادي القلق أو على الأقل التقليل منه في الوقت الذي يلتفت فيه إلى ما هو عليه من تكوين جديد وما بلغه من مرحلة التطور البيولوجي والنفسي لذاته.

ويرى كل من (عبد الرحمان عدس ومحي الدين توك) أن تقدير الذات عند المراهق يتحدد بجملة من العوامل، أولها إدراك المراهق لحقيقة ذاته الذي يتأثر بدوره، وإلى حد كبير، بفكرته عن جسمه ومظهره الخارجي وملبسه، قابليته، أمزجته، قيمته، معتقداته، ميوله، اتجاهه وطموحه إلى غير ذلك، وأن المراهق ينظر لجسمه كمركز للذات، فشكل وجهه وتناسقه وجماله، والطول، الوزن، يؤثر بشكل كبير في مدى تقبله لذاته وتقييمه لها، وقد يخلق عنده نوعاً ما من القلق وخاصة إذا كان هناك نقص أو عدم الكفاية في بعض أجزاء الجسم مما ينمي له شعور بالدونية فينعكس بشكل سلبي على تقديره لذاته.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> عبد العلي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، الدار العربية للعلوم، مصر، 1998، ص 208-209.

<sup>2</sup> عبد الرحمان عدس، محي الدين فاروق، مدخل إلى علم النفس، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ص 361-362.

ولا بد من الإشارة إلى أن النظرة إلى الجسم لا تكون نفسها عبر مراحل النمو المختلفة، ففي مرحلة الطفولة تتم النظرة إلى الجسم بأكمله، أما في مرحلة المراهقة فتبدأ النظرة إلى أجزاء الجسم ومقارنتها مع بعضها كما تقارن مع الأقران. وقد يحدث وأن النقص من الناحية الجسمية يؤدي إلى التميز والتفوق وبالتالي إلى إرتفاع التقدير الذاتي، وهو ما فسره (أدلر) في نظريته التفوق في ضوء عقدة النقص، وهم شعور الفرد بقصور عضوي يعرقل أداء وظيفته الأمر الذي يؤدي إلى الإحساس بالنقص، هذا الشعور قد يدفع الإنسان إلى عملية التعويض وقد يكون هذا التعويض مباشراً، والأمثلة على ذلك كثيرا في الواقع، كبراعة (بيرون) في السباحة رغم عرجه.<sup>1</sup>

أما العامل الثاني فهو متصل بذات المراهق، أي ما يدعى بمرحلة الإدراك الإنتقالي أو العابرة لذاته، إذ أن مفهوم الذات عند المراهق يتذبذب كثيرا، حيث ينتقل من الحالة التي يكون فيها متسلطا وغير واقعي (الطفولة) إلى المرحلة التي يصبح واقعي متزنا، ولهذا تتميز هذه المرحلة بتصادم الدوافع الداخلية أكثر اهتماما بالإنتاجية والتحصيل، أما العامل الثالث فهو ذلك الخاص بالتنشئة الاجتماعية، فإتجاه المراهق نحو ذاته والحكم عليها قد تأصل إلى حد بعيد متأثر بنظرة الآخرين له من خلال طفولته. حيث تلعب المؤثرات الاجتماعية دورا مهما في تقدير المراهق لذاته، بحيث تنمو صورة الذات من خلال التفاعل الاجتماعي وأثناء وضع الفرد في سلسلة من الأدوار الاجتماعية، والمراهق الذي يعيش في وسط يحيطه بالتقبل والرعاية، ويقدره معلمه ومديره لاهتماماته ومهارته ونشاطه الدراسي، فإنه كل ذلك له تأثير واضح في تكوين تقييم إيجابي عن ذاته.

ويشير (فؤاد البهي السيد) إلى أن الفرد ينمو من مهده إلى لحدده في إطار إجتماعي ثقافي يؤثر فيه ويتفاعل معه، وطبيعي أن تقدير المراهق لذاته يتأثر طبقا لنوعية الثقافة بإطارها الاجتماعي الذي يشب فيه.<sup>2</sup>

أما البعد الرابع فهو خاص بما يطمح الفرد الوصول إليه ومدى تحقيق ذاته المثالية، وهو متصل بمستوى القدرات والقابليات الموجودة لديه، وبحسن ادراكها لتحقيقها، فتقدير المراهق لذاته مرتبط بمدى نجاحه في رسم ذاته المثالية يمكن تحقيقها أو الوصول إليها، ويعتمد في ذلك على نوعية الخبرات التي مر بها وعلى نوعية الإرشاد والتوجيه الذي يلقاه من الآخرين، ويذكر في الصدد (مصطفى سويف) أن المراهق غالبا ما يستخلص مثاليته من البيئة الاجتماعية بما يحتويه من مؤسسات ومرافق.<sup>3</sup>

وعلى عكس الراشد فإن المراهق وفي كثير من الأحيان يواجه المواقف الجديدة التي تصادفه بنوع من عدم الراحة والإطمئنان وذلك لنقص خبرته وطرق إدراكها، إلا أنه يتوصل في النهاية ولو بشكل تدريجي إلى أن إدراك ما يطمح إليه يأتي من صميم صنعه، وإن عليه أن يتعلم كيف يحقق ذلك عن طريق التفكير والإدراك السليم واتخاذ القرارات الصائبة.

<sup>1</sup> قحطان أحمد الطاهر، الطفل الغير العادي، الموهوبين والمعوقين، مطابع الثورة العربية، لبنان، 2000، ص38.

<sup>2</sup> فؤاد البهي السيد، مرجع سابق، ص219.

<sup>3</sup> مصطفى سويف، الأسس النفسية لتكامل الاجتماعي، القاهرة، مصر، 1955، ص77.

## خلاصة:

ما يمكن استخلاصه من هذا الفصل، هو أن تقدير الذات عنصر في مفهوم الذات العام، الذي يعتبر بدوره شعور وعمليات نفسية متصلة يكون منها الفرد واعيا شعوريا.

والذات لدى المراهق، هو ذلك المفهوم الذي يقوم بصفة أساسية بتوجيهه وضبطه وتنظيم أدائه وفعله وهو يبني أو يتحقق من خلال اتصالات وخبرات اجتماعية مجتمعة ضمن مفاهيم أخرى هامة (المعتقدات، القيم، العادات والتقاليد) ويتكون كذلك أثناء عمليات النمو التي تلازم الفرد وتؤثر فيه حتى سن متأخر من العمر، وهو من المتطلبات الأساسية لنمو مفهوم الذات، ولتقدير الذات مستويين، المستوى المرتفع والمستوى المنخفض، فأما المستوى المرتفع فهو التقدير الإيجابي والثقة بالنفس، وأما المستوى المنخفض فيعبر به عن التقدير السلبي وعدم الثقة بالنفس.

وتبين على ضوء ما سبق ذكره أن تقدير الذات يشكل عاملا أساسيا في مجال التربية البدنية والرياضية من خلال تحديد والتنبؤ بالسلوك والتصرفات والأداء للمراهق.

الفصل الثالث:

تلاميذ الطور الثانوي

(15-18 سنة)

## تمهيد:

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا، فمن خلال هذه الفترة -المراهقة- تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة للتربية البدنية والرياضية.

## 3-1- مفهوم المراهقة:

« لغويا: تعني كلمة المراهقة في اللغة العربية الاقتراب من الحلم أو الدنو من الحلم نقول رهق الغلام بمعنى قرب من الحلم أي بلغ حد الرجل أي أن المراهق هو الفتى الذي قارب الحلم، كما تعني كلمة المراهقة الطغيان والزيادة، ولهذا يشير إلى الحالة الانفعالية للمراهق.<sup>1</sup>

« اصطلاحا: المراهق مصطلح وصفي للدلالة على المرحلة النهائية المتوسطة بين الطفولة والرشد وهي تقبل المرحلتين الإعدادية والثانوية في نظامها التعليمي،<sup>2</sup> أي أنه يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد الغير ناضج جسميا وعقليا وانفعاليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة.

ويعرفها الدكتور "عبد العالي الجحمانى" المراهقة عملية بيولوجية تعريفية ووجدانية، اجتماعية، تربوية دينامكية متطورة.

## 3-2- علاقة المراهق بالتربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية تعمل على صقل وتحسين القدرات الفكرية وممارستها دائما ومنظمة تؤدي إلى ابتعاد التلميذ أو المراهق عن الكسل وتتهي الإحساس بالملل والضجر وتملاً وقت الفراغ الذي يعتبر الهاجس والسبب الرئيسي في انحراف الشباب. إن ممارسة التربية البدنية يؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية حيث توفر نوع من التداول الفكري والبدني (الثقة بالنفس، القوة، العزيمة، الشجاعة، الصبر،... الخ) كما تزيدهم المهارة والخبرة الحركية نشاطا ملموسا وأكثر رغبة في الحياة.<sup>3</sup>

## 3-3- علاقة المراهق بمربي التربية البدنية والرياضية:

إن العلاقة بين المراهق والمربي والمراهق لها دور في تكوين وتوجيه المراهق وجه حسنة وسليمة ولتجنب النتائج السلبية والتي يجب على المربي أو المعلم إعطاء نوع من الحرية للتلميذ ومنحهم المسؤولية في حدود إمكانياتهم، وكذا عدم توبيخهم، كل هذه العوامل تجعل من المراهق أو التلميذ يكتسب الثقة بالنفس وتحمله المسؤولية أثناء الصعاب.

لكي تكون العلاقة بين المربي والمراهق قوية وحسنة لا بد على المربي أن يهتم بمتطلباته ورغباته وكذلك أن لا يترك موقف بيداغوجي دون أن يمر به.<sup>4</sup>

## 3-4- علاقة المراهق بالأسرة:

للروابط العائلية أهمية خاصة في تنشئة المراهق فتعاون الوالدين واتفاقهما والاحتفاظ بالكيان الأسري هذا يعود بالإيجاب على المراهق حيث ينشئ ملتزما، أما حدوث العكس وتعرض الأسرة للمشاكل كالطلاق مثلا يؤدي غالبا

<sup>1</sup> أحمد زكي صلح، علم النفس التربوي، ط1، مكتبة النهضة، 1940، القاهرة، ص22.

<sup>2</sup> حامد عبد السلام زهران، علم نفس الطفولة والمراهقة. ط4، دار المعرفة للنشر والطباعة، بيروت، 1980، ص290

<sup>3</sup> مكارم حلمي أبو هجرة، مدخل التربية البدنية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص61

<sup>4</sup> بن جدو بوطالب، الفعالية التربوية لمربي التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر3، معهد التربية والرياضية، الجزائر، 2002،

التأثير السلبي على الأبناء إلى عدم الاستقرار في الدراسة وكثرة الغيابات، كذلك سياسة الضغط من الوالدين اتجاه الأبناء أو العنف في المعاملة له أثره في القدرة على التركيز والاستيعاب.<sup>1</sup>

### 3-5- حاجات المراهق:

يولد لدى المراهق في هذه الحالة شعور بوجود تحقيق مجموعة من الحاجيات التي يراها أساسية في حياته اليومية، ويمكن عرض هذه الحاجيات على النحو التالي:

**الحاجة إلى الأمن:** وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، والحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

**الحاجة إلى حب القبول:** وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى الأصدقاء والحاجة إلى الشعبية، والحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات، والحاجة إلى إستعداد الآخرين، وهذا من شأنه أن يجعل المراهق أكثر فعالية وإنتاجية لصالح جماعته.

**الحاجة إلى مكانة الذات:** تتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الإجتماعية والحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والاعتراف من الآخرين وكذا التقبل والحاجة إلى النجاح الاجتماعي الإمتلاك والقيادة، الحاجة إلى إتباع قائد الحاجة إلى حماية الآخرين، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع الزملاء في المظهر والملبس والمال والمكانة الاجتماعية، إضافة إلى الحاجة إلى تجنب اللوم.

**الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:** ويتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى إكتشاف خبرات جديدة والتنوع، وإشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي، الحاجة عن التعبير عن النفس والسعي وراء الإثارة، الحاجة إلى المعلومات ونمو للقدرات، وكذا الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي التربوي والأسري.

**الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات:** ويتضمن الحاجة إلى النمو، والتغلب على العوائق، والحاجة إلى العمل الهادف، الحاجة لمعارضة الآخرين ومعرفة الذات والحاجة إلى تأكيد الذات.

**الحاجة إلى الإشباع الجنسي:** والتي تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية وإهتمام الجنس الآخر به وحبه، الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري.<sup>2</sup>

**الحاجة إلى تهذيب الذات:** والتي تتمثل في ضبط الانفعالات والتحكم في الذات والقدرة على التحكم في سلوكه وتصرفاته، لأن المراهقة هي مرحلة النضج الجنسي والحساسية المفرطة والارتباك والإضطراب.

<sup>1</sup> بن جد بوطالب، مرجع سابق، 2002، ص 146

<sup>2</sup> حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، 1940، ص 401-402

**الحاجة إلى الاستقلال:** فالنضج الجسمي لدى المراهق هو من أسباب محاولة الاعتماد على نفسه والاستقلال في اتخاذ القرارات الخاصة بحياته، ونتيجة لتعدد العلاقات الاجتماعية مع الأفراد والأصدقاء خاصة يعمل المراهق من أجل الاستقلال الانفعالي لكن تبعيته الاقتصادية من جهة أخرى قد تجعله يفقد التوازن في سلوكاته وردود أفعاله.

**الحاجة إلى الانتماء:** إن رغبة المراهق في الاستقلال المادي والعاطفي عن الأسرة مرتبطة برغبته في الانتماء إلى جماعة منظمة أو غير منظمة، وهذا نتيجة تفتح ميول المراهق واتساع دائرة اهتمامه.

### 3-6- مشاكل المراهق:

**المشاكل النفسية:** انطلاقا من العوامل النفسية التي يبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التجدد والاستقلال وتأكيد الذات بشتى الطرق والوسائل، فالمراهق لا يخضع لأمر البيئة وقوانينها وأحكام المجتمع بل أصبح يقصد الأمور ويناقشها حسب تفكيره وقدراته، وإذا أحس أن المجتمع يعارضه ولا يفكر مواقفه وأحاسيسه يسعى لأن يؤكد بنفسه تمرده وعصيانته وإذا كانت الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يهتمون بقدراته ومواهبه ولا يعاملونه كفرد مستقل، فهو يجب أن يحس بذاته وأن يتعرف كل الناس على قيمته.

**المشاكل الانفعالية:** إن العامل الانفعالي في حيات المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته وحدثها واندفاعها هذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خاصة، بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية ويتجلى بوضوح في خوف المراهق نتيجة انفعالاته وهي مرحلة مطلوب فيها التفكير في كونه طفل غير مسؤول عن تصرفاته ورجل مسؤول عنها ولاشك أن توتر الآباء والأمهات قد يترك أثرا في نفس المراهق يترتب على هذا أن نظرتهم للحيات تصبح مليئة بالحدق، غامرة بالقلق بدلا من أن تكون نظرة تفاؤل وحبو سعادة.

**المشاكل الاجتماعية:** في الأسرة نجد المراهق يميل إلى الاستقلال والحرية والتمرد عندما تتدخل الأسرة فانه يعتبر هذا الوقف تصغيرا وانتقادا لقدرته لذلك نجده يميل إلى النقد ومناقشة كل يعرض عليه من آراء وأفكار مما يؤدي إلى الصراع مع عائلته.

أما في المجتمع فنجد المراهق يواجه النقد من المجتمع والعادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة لكونه كفرد بانتمائه إلى المجتمع يؤكد رغبته في التعبير رغبته في التعبير عن ذاته وشخصيته.<sup>1</sup>

**المشاكل الصحية:** المشاكل المرضية التي يعاني منها المراهق في البداية إذ يصاب بالسمنة البسيطة والمؤقتة لكن إذا كانت هذه السمنة كبيرة بحيث يجب العمل على تنظيم الأكل وممارسة الرياضة وزيارة الطبيب المختص لمعرفة متاعبهم لأن لدى المراهق إحساس خانق بأن أهله لا يهتمون به.<sup>2</sup>

**المشاكل الحركية:** وفي هذه المرحلة تظهر على المراهق تغيرات وخصوصا المرفولوجية منها نمو العضلات وزيادة في الطول والوزن، تكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة لأن نمو العظام والكفاءة يغير النظام الميكانيكي كما يلي:

<sup>1</sup> ميخائيل معوض، مشكلات المراهقين في المدن، دار المعارف، القاهرة، 1981، ص72

<sup>2</sup> ميخائيل معوض، نفس المرجع، 1981، ص74

◀ **الافتقار للرشاقة:** ويتضح ذلك بالنسبة للحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم.

◀ **الزيادة المفرطة في التحركات:** عادة ما ترتبط الحركات العادية للمراهق بحركات زائدة جانبية، وتعني تلك الزيادة الواضحة في الحركات وعدم القدرة على الاقتصاد الحركي.

◀ **نقص في القدرة على التحكم:** المراهق يبدي صعوبة في إكتساب المهارة الحركية الجديدة ونادرا ما نجد التعلم من أول وهلة كما يظهر في الخوف الذي يساهم في كسب الحركات الجديدة.<sup>1</sup> تتميز هذه المرحلة في معدل النمو الجسماني للفتى والفتاة بظهور الفروق المميزة بينهما في صورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العضلات حتى يستعيد التلميذ والشاب إترانه الجسمي. يصل الفتیان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة فتصبح عضلات الفتیان قوية وممتينة في حين تتميز الفتيات بالليونة والطراوة ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب ويكون الفتیان أطول وأثقل من الفتيات، لتصل مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق العضلي بدرجة كبيرة.

تعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي يتميز فيها الجنسان بسرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعد على إمكانية ممارسة أنواع عديدة والأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز الرياضي والجمباز الحديث كما تلعب عمليات التركيز العالية والإرادة القوية دورا هاما في نجاح التعلم والتدريب وبلوغ التفوق.<sup>2</sup>

**3-7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:**

**النمو الجسمي:** في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تتميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد إترانه الجسمي ويلاحظ أن الفتیان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات، وتصبح عضلات الفتیان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.<sup>3</sup>

**النمو المورفولوجي:** تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> سعيد جلال محمد علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، ط4، دار المعارف، القاهرة، 1944، ص 160

<sup>2</sup> مكارم حلمي أبو هجرة، مرجع سابق، 2002، ص 62.

<sup>3</sup> مكارم حلمي أبو هجرة، مرجع سابق، 2002، ص 63.

<sup>4</sup> مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص 121.

**النمو النفسي:** تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن يعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:<sup>1</sup>

خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.

◀ إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.

◀ خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.

◀ عواطف وطنية، دينية وجنسية.

◀ أفكار مستحدثة وجديدة.

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة.<sup>2</sup>

**النمو الاجتماعي:** في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث يعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة

كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله.<sup>3</sup> كما يرى البعض أن: "هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره، والمصغي له".

**النمو العقلي والمعرفي:** في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم المجرّد كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير سلسلة الطفولة.<sup>4</sup>

كما يلاحظ أو المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي إلى حب الإبداع واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> توما جورج خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات ببيروت، لبنان، 2000، ص91

<sup>2</sup> محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991، ص 166.

<sup>3</sup> توما جورج خوري، مرجع سابق، 2000، ص111

<sup>4</sup> أنوف ويتج، مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، الجزائر، 1994، ص50

<sup>5</sup> حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، 1995، ص377.

**النمو الوظيفي:** في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها "جودان" (GODAIN) إلى بقاء القفص الصدري ضيق، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التربية التنفسية " ويلاحظ كذلك إتساع عصبي حسب "قامافا" (GAMAVA) راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالإستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم<sup>3</sup>.

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم<sup>3</sup> وتعمل شبكة الأوعية الدموية -المرتبطة بحجم الجسم- دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني.<sup>1</sup>

كما يؤكد كل من "شريكين" و"دتسومسكي" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.<sup>2</sup>

**النمو الحركي:** تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن" "هامبورجر" و"مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوظيفي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن "ماتيفيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.<sup>3</sup>

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجاً في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسناً في المستوى في بداية المرحلة وثباتاً واستقراراً حركياً في نهايتها.

**النمو الانفعالي:** انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية:<sup>4</sup>

<sup>1</sup> قاسم حسن حسنين، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1، بغداد، دار الحكمة، 1990، ص98-99

<sup>2</sup> عنايات محمد أحمد فرج، مرجع سابق، 1990، ص70

<sup>3</sup> عنايات محمد أحمد فرج، مرجع سابق، 1998، ص71

<sup>4</sup> بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص177-183

- ◀ تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب.
- ◀ المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- ◀ يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.
- ◀ يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- ◀ بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار

**النمو الجنسي:** يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البيولوجية في هذه المرحلة .

عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج الصفات الجنسية الأولى أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000 ، ص213.

## خلاصة:

كخلاصة لهذا الفصل يمكن القول أنه كما لهذه المرحلة تأثير على حياة المراهق، فإنها أيضا تعتبر بالنسبة للمراهق الرياضي مرحلة حاسمة في مساره الرياضي، حيث يبدأ في تحديد وجهاته وميولاته وشخصيته وتقدير ذاته والتطلع لبناء شخصية قوية بإمكانها مواجهة مصاعب الحياة.

كما أن هذه التغيرات الفيزيولوجية والعقلية لدى المراهق ومدى تفاعله معها وحسن استقلالها تعتبر مفتاحا لنجاح مشواره الدراسي والرياضي.

الحايات والتطبيقات

الفصل الرابع

منهجية البحث

واجب رآءاته الميدانية

## تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها<sup>1</sup>.

حيث يعتبر الجانب التطبيقي من أهم خطوات البحث العلمي التي يعتمد عليها الباحث للربط بين الجانب النظري والميداني وإعطاء الدراسة جانبا كيميا، وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، من الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع ومجتمع البحث والعينة وكيفية اختيارها وكذا مجالات وأدوات البحث التي قمنا باستخدامها من أجل الحصول على نتائج علمية وحتى تكون الدراسة أكثر دقة وأكثر منهجية.

<sup>1</sup> فريدريك معتوق - معجم العلوم الاجتماعية، إنجليزي فرنسي عربي، أكاديميا: بيروت لبنان، 1998، ص 231.

## 4-1- الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه. لقد قمنا بالدراسة الإستطلاعية وذلك من خلال زيارتنا لبعض الثانويات الموزعة عبر بلديات ولاية البويرة وكان الهدف منها الوقوف على إنعكاسات التربية البدنية والرياضية على تقدير الذات على المراهقين، قصد الإطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع وإثرائه مع بعض الأساتذة، وذلك لتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة، والتحقق من مدى صلاحية الأدوات المستعملة لجمع المعلومات وأيضاً معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

## 4-2- الدراسة الأساسية:

## 4-2-1- المنهج:

إعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي وهو ما تحدده طبيعة الموضوع المدروس التي تعتمد على وصف الظاهرة وجمع البيانات والمعلومات حولها وتحليلها للوصول إلى الحقائق وتقديم إقتراحات تخدم الموضوع.

تعريف المنهج الوصفي: هو أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على جمع معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة.<sup>1</sup>

## 4-2-2- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة والمتغير المستقل في دراستنا هو التربية البدنية والرياضية.

- المتغير التابع: هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة، والمتغير التابع في دراستنا تقدير الذات.

## 4-2-3- المجتمع:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه الآخرون على أنه جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث.<sup>2</sup>

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المحسوب من العينة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> د. محمد عبيدات وآخرون، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، دار وائل للطباعة والنشر، الأردن، 1999م، ص 46.

<sup>2</sup> أحمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية: بن عكنون، الجزائر، 2005، ص166.

<sup>3</sup> محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الإستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003، ص20.

ومن الناحية الإصطلاحية (هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس أو فرق أو أساتذة أو أي وحدات أخرى)، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس والتحليل الإحصائي، ولذا فقد إعتدنا في بحثنا أن يكون مجتمع البحث خاص بثانويات بلدية البويرة السنة الثالثة ثانوي.

واشتمل المجتمع الإحصائي على 2109 تلميذ موزعين على 7 ثانويات.

#### 4-2-4- العينة وكيفية إختيارها:

العينة هي جزء من المجتمع البحث الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.<sup>1</sup>

ولذلك حرصنا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع بإختبار العينة العشوائية البسيطة حيث تم إختيار 210 تلميذ من السنة الثالثة ثانوي وهو مايمثل 10% من المجتمع الأصلي وقد تم إختيار 04 ثانويات بطريقة القرعة البسيطة (الصندوق الأسود) والجدول التالي يوضح كيفية توزيع أفراد العينة على الثانويات.

اسم الثانوية	المكان	عدد التلاميذ
محمد الصديق بن يحي	طريق عين بسام- البويرة	53
كريم بلقاسم	حي 1100 مسكن- البويرة	53
العقيد عبد الرحمان ميرة	شارع زيغود يوسف- البويرة	52
محمد بوشراعين	حي ازهابي 140 مسكن- البويرة	52

#### جدول يوضح كيفية توزيع أفراد العينة

#### 4-2-5- مجالات البحث:

**المجال البشري:** تشير الحدود البشرية إلى تحديد وحدات المجتمع الأصلي للدراسة التي شملت 210 تلميذ وتلميذة من السنة الثالثة ثانوي في بلدية البويرة من المجتمع الأصلي الذي بلغ 2109 تلميذ.

**المجال المكاني:** لقد أجرينا الدراسة الميدانية لهذا البحث في بلدية البويرة حيث قمنا بتوزيع الإستبيان على التلاميذ في بعض ثانويات بلدية البويرة.

**المجال الزمني:** حيث قسم على الخطوات التالية

<sup>1</sup> رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، عين مليلة، الجزائر، 2007، ص334.

المرحلة الأولى: خلال شهر ديسمبر 2015م قمنا بإجراء الدراسة الإستطلاعية وإنجاز الفصل التمهيدي لهذا البحث.

المرحلة الثانية: خلال شهر جانفي 2016م قمنا بإنجاز الدراسة النظرية لهذا البحث وذلك بجمع مختلف المعلومات حول التربية البدنية والرياضية وانعكاسها على تقدير الذات للطور الثانوي (15 - 18).

المرحلة الثالثة: لقد قمنا بالدراسة التطبيقية لهذا البحث ابتداء من يوم 20 فيفري 2016م من خلال عرض إستمارة الإستبيان على التحكيم وتوزيعها لجمع البيانات من المبحثن وتم تحليل ومناقشة النتائج وتم إنتهاء منها في يوم 30 أفريل 2016م.

#### 4-2-6- أدوات البحث:

إعتمدنا في هذا البحث على الإستبيان كونه من أكثر الأدوات إستخداما في البحوث، كما أنه أداة إقتصادية وسريعة التطبيق وإعتمدنا في بناءه على 17 سؤال موزعة على ثلاث محاور كما يلي:

- ◀ المحور الأول: خاص في تقدير الذات لدى المراهقين في المرحلة الثانوية وتضمن 6 أسئلة (من 1 إلى 6).
- ◀ المحور الثاني: خاص بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني والرياضي وتضمن 6 أسئلة (من 7-12)
- ◀ المحور الثالث: خاص بحجم الساعي للممارسة الرياضية في الأسبوع وتضمن 5 أسئلة (من 13 إلى 17).

#### 4-2-7- أنواع الأسئلة المستخدمة في الإستبيان:

- ◀ الأسئلة المغلقة: يحدد في هذا النوع من الأسئلة الإجابات الممكنة أوالمحتملة لكل سؤال ويطلب من المستجيب إختيار أحدها أو أكثر، أي أن يقيد في إختيار الإجابة ولا يعطيه الحرية لإعطاءه الإجابة من عنده.
- ◀ الأسئلة المفتوحة: في النوع من الأسئلة يترك للمبحوث حرية الإجابة عن السؤال المطروح بطريقته ولغته وأسلوبه الخاص الذي يراه مناسباً، ويستخدم هذا النوع من الأسئلة عندما لا يكون لدى الباحث معلومات كافية عن الموضوع الدراسة ويرغب في الحصول على معلومات موسعة وتفصيلية ومعقدة حول الظاهرة أو المشكلة.
- ◀ الأسئلة المغلقة المفتوحة: في مثل هذا النوع من الأسئلة يطرح الباحث في بداية سؤالاً مغلقاً، أي يحدد فيه الإجابة المطلوبة ويقيد المبحوث بإختيار الإجابة، ثم يتبعه بسؤال مقترح يطاب فيه من المبحوث توضيح أسباب إختياره للإجابة المعنية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> أ.د. ربحي مصطفى عليان، طرق جمع البيانات والمعلومات لأغراض البحث العلمي، ط2، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2014م - 1435هـ ، ص96-101.

## 4-2-8- الأسس العلمية للأداة (سيكوميترية الأداة):

**الصدق:** للنظر في مدى تناسق الأسئلة مع فرضيات البحث قمنا بعرض الإستبيان إلى التحكيم من دكاترة وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة بغرض إبداء آرائهم وتقديمهم للملاحظات، وقد تم إعادة صياغته بشكل نهائي، وتم قمنا بتوزيعه على المبحوثين.

**الثبات:** يقصد به أن يعطي الإختبار نفس النتائج إذا تم إستخدامه أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد لذا قمنا بعد مدة بإعادة توزيع بعض إستمارات الإستبيان على نفس العينة التي وزعنا فيها من قبل وتحصلنا على نفس الإجابات.

**الموضوعية:** لكي يكون الإختبار موضوعي قمنا بصياغة فقراته بطريقة سهلة وبسيطة يسهل على المبحوثين قرائتها وفهمها وإستخدامنا الأسئلة مغلقة والأسئلة المفتوحة فقد حققنا الموضوعية في هذا الإختبار.

## 4-2-9- الوسائل الإحصائية:

◀ **حساب النسبة المئوية:** النسبة المئوية تحسب بالطريقة الآتية:<sup>1</sup>

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{\text{تكرار الفئة}}{\text{مجموع التكرارات الكلية}} \times 100$$

◀ **حساب كا<sup>2</sup>:** هو عبارة عن طريقة إحصائية للتعبير عن مدى تعارض بين عدة حالات مشاهدة في إثنين أو أكثر من فئة وبين عدة حالات متوقعة في تلك الفئة نفسها، ويمكن التعبير عن قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة كالاتي:<sup>2</sup>

$$\text{كا}^2 = \frac{(\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

<sup>1</sup> د.سلمان عكاب الجنابي، حيدر ناجي الشاوي، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2015م/1436هـ، ص61

<sup>2</sup> د.سلمان عكاب الجنابي، حيدر ناجي الشاوي، نفس المرجع، 2015م/1436هـ، ص216

## خلاصة:

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات جمع المعلومات، أدوات جمع البيانات.... إلخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته. وبهذا نكون قد أزلنا اللبس عن بعض العناصر الغامضة التي وردت في هذا الفصل.

## الفصل الخامس

# عرض وتحليل ومناقشة النتائج

**تمهيد:**

نعرض في هذا الفصل تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الأستمارة الذي تم تبويبها إلى ثلاث مراحل، حيث قمنا بهذا الفصل بتحليل نتائج الإستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة وتمثيلها بيانيا لكل إستبيان.

وفي الأخير نقوم بعرض وختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرضية جزئية على حدى والخروج ببعض الإقتراحات والفروض المستقبلية.

5-1- عرض وتحليل النتائج:

السؤال الأول: هل التربية البدنية والرياضية تساعدك على إستيعاب دروسك؟  
الغرض من السؤال: معرفة تأثير التربية البدنية والرياضية على إستيعاب الدروس.

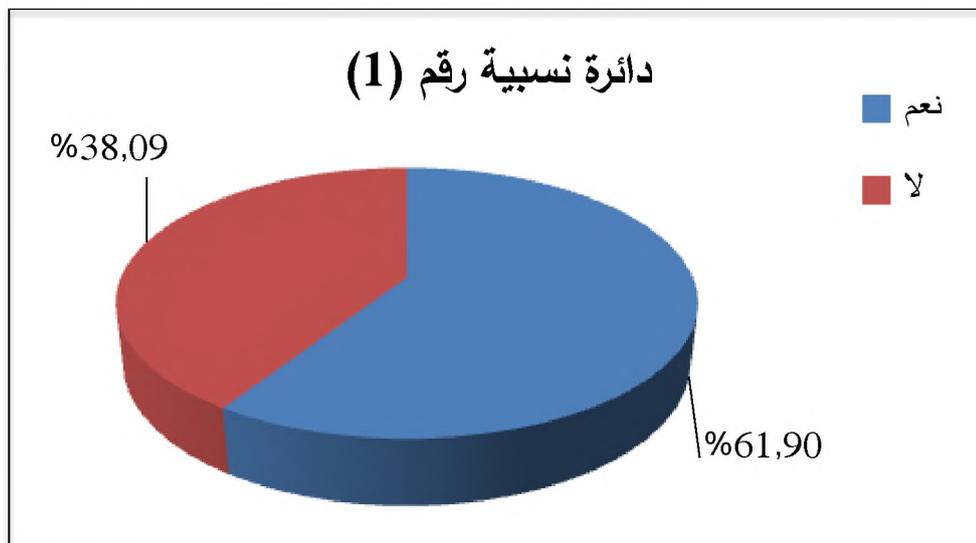
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	130	61.90%	11,90	3,84	0,05	1	دال
لا	80	38.09%					
المجموع	210	100%					

جدول رقم (1) يوضح الإجابات حول تأثير التربية البدنية والرياضية على إستيعاب الدروس.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:

إجابة العينة المبحوثة بـ لا ممثلة بنسبة 38.09% أما بـ نعم ممثلة بنسبة 61,90% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولة (11,90 > 3,84) على الترتيب عند مستوى الدلالة بـ 0,05 وعلى هذا الاساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (1) توضح النسبة حول تأثير التربية البدنية والرياضية على استيعاب الدروس.

الإستنتاج:

نستنتج أن التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في استيعاب الدروس وكذا التحصيل الدراسي وتخفيف ضغط المواد الأخرى.

السؤال الثاني: هل التربية البدنية والرياضية تهيئك على مصاعب الحياة؟  
الغرض من السؤال: معرفة تهيئة التربية البدنية والرياضية على مصاعب الحياة.

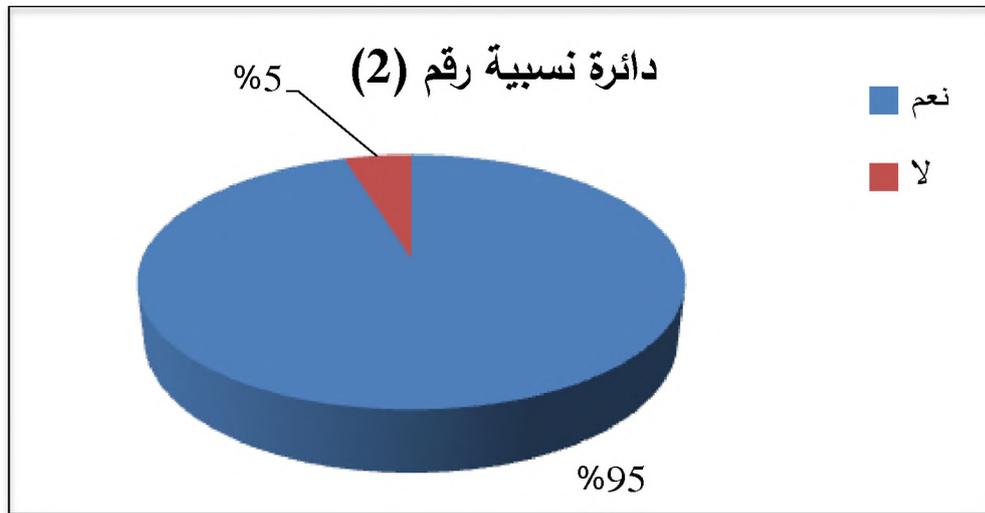
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	200	%95	171,90	3,84	0,05	1	دال
لا	10	%5					
المجموع	210	%100					

جدول رقم (2) يوضح الإجابات حول تهيئة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ على مصاعب الحياة.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:

إجابة العينة المبحوثة بـ نعم ممثلة بنسبة 95% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولة (171,90 > 3,84) على الترتيب عند مستوى الدلالة بـ 0,05 وعلى هذا الأساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (2) توضح نسبة حول تهيئة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ على مصاعب الحياة.

الإستنتاج:

نستنتج أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق وتهيأ لمصاعب الحياة ومواجهة المشاكل التي تحيط به وعدم التأثر بها وحلها بشكل عقلائي.

السؤال الثالث: هل تستمتع أكثر عند ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟  
الغرض من السؤال: إذا كانت التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على الإستمتاع.

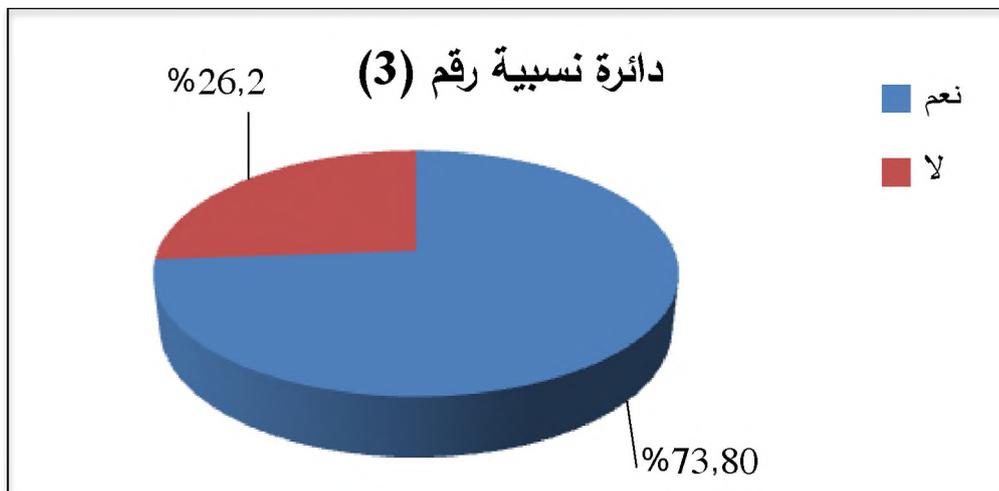
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	155	%73,80	47,61	3,84	0,05	1	دال
لا	55	%26,2					
المجموع	210	%100					

جدول رقم (3) يوضح الإجابات حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق في الإستمتاع.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:

إجابة العينة المبحوثة ب نعم ممثلة بنسبة %73,80 وهي النسبة الغالبة وقيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولة (47,61 > 3,84) على الترتيب عند مستوى الدلالة ب0,05 وعلى هذا الاساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (3) توضح نسبة حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق في الإستمتاع.

الإستنتاج:

نستنتج أن المراهق يستمتع بممارسة التربية البدنية والرياضية حيث تنسيه المشاكل اليومية والحالات الصعبة التي يمر بها وهو في مرحلة المراهقة.

السؤال الرابع: هل التربية البدنية والرياضية تربي عند التلميذ إحترام العمل وتقديره؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التلميذ يقوم بالعمل وتقديره وإحترامه عند ممارسة التربية البدنية والرياضية.

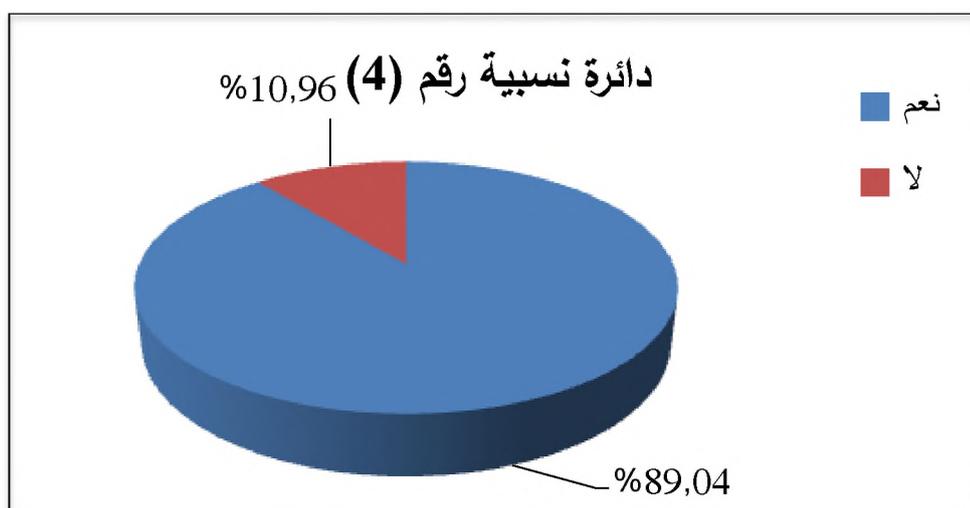
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	187	%89,04	128,07	3,84	0,05	1	دال
لا	23	%10,96					
المجموع	210	%100					

جدول رقم (4) يوضح الإجابات حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تربي الإحترام للعمل وتقديره.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:

إجابة العينة المبحوثة ب نعم ممثلة بنسبة %89,04 وهي النسبة الغالبة وقيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولة (128,07 > 3,84) على الترتيب عند مستوى الدلالة ب0,05 وعلى هذا الاساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (4) توضح نسبة حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تربي الإحترام للعمل وتقديره.

الإستنتاج:

نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تربي عند التلاميذ إحترام العمل وتقديره والسعي إلى العمل بجدية وبدون تهاون.

السؤال الخامس: هل التربية البدنية والرياضية تساعدك على إخفاء إنفعالاتك عندما يصيبك أمر؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت التربية البدنية والرياضية تساعد على إخفاء الإنفعالات عند التلميذ عندما يصيبه أمر .

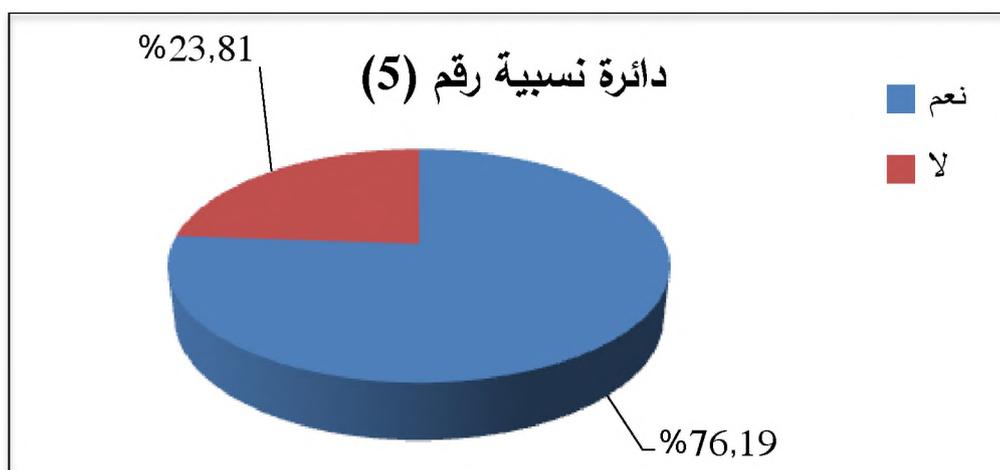
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	160	76,19%	57,61	3,84	0,05	1	دال
لا	50	23,81%					
المجموع	210	100%					

جدول رقم (5) يوضح الإجابات حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تساعد على إخفاء الإنفعالات.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:

إجابة العينة المبحوثة ب نعم ممثلة بنسبة 76,19% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولة (57,61 > 3,84) على الترتيب عند مستوى الدلالة ب0,05 وعلى هذا الأساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (5) توضح نسبة حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تساعد على إخفاء الإنفعالات.

الإستنتاج:

نستنتج أن التربية البدنية والرياضية تساعد على إخفاء الإنفعالات عند التلميذ عندما يصيبه أمر يزعهه والتحكم في تصرفاته .

السؤال السادس: كيف تشعر أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة شعور التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

تحليل ومناقشة:

يرى أغلب التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية أنه عند ممارسة التربية البدنية والرياضية يشعرون بالسعادة وكذا الحرية والراحة النفسية وببمنا يرى التلاميذ الآخرين أنهم يشعرون بالقلق وكذا الملل.

الإستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يشعرون بالسعادة عند ممارسة التربية البدنية والرياضية، يجدون الراحة فيها وحبوية كبيرة من خلالها.

السؤال السابع: هل التربية البدنية والرياضية تساعدك على القضاء على الإكتئاب والعزلة؟  
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت التربية البدنية والرياضية تساعد على القضاء على الإكتئاب والعزلة.

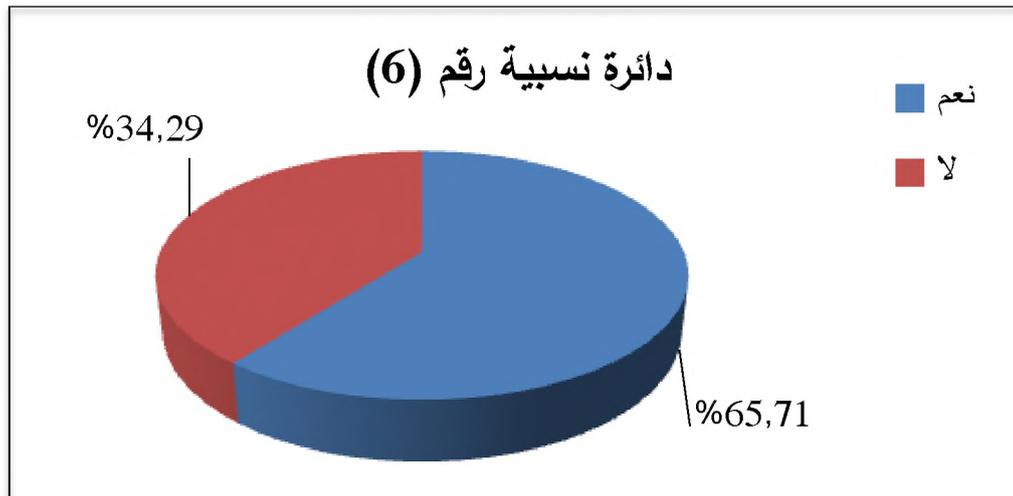
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	138	65,71%	20,74	3,84	0,05	1	دال
لا	72	34,29%					
المجموع	210	100%					

جدول رقم (6) يوضح الإجابات حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تقضي على الإكتئاب.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:

إجابة العينة المبحوثة ب نعم ممثلة بنسبة 65,71% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولة (20,74 > 3,84) على الترتيب عند مستوى الدلالة ب0,05 وعلى هذا الاساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (6) توضح نسبة حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تقضي على الإكتئاب.

الإستنتاج:

نستنتج أن التربية البدنية والرياضية تساعد على القضاء على الإكتئاب والعزلة لدى المراهقين.

السؤال الثامن: هل التربية البدنية والرياضية تساعد على الإدماج في المجتمع؟

الغرض من السؤال: معرفة دور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تحقيق الإدماج في المجتمع.

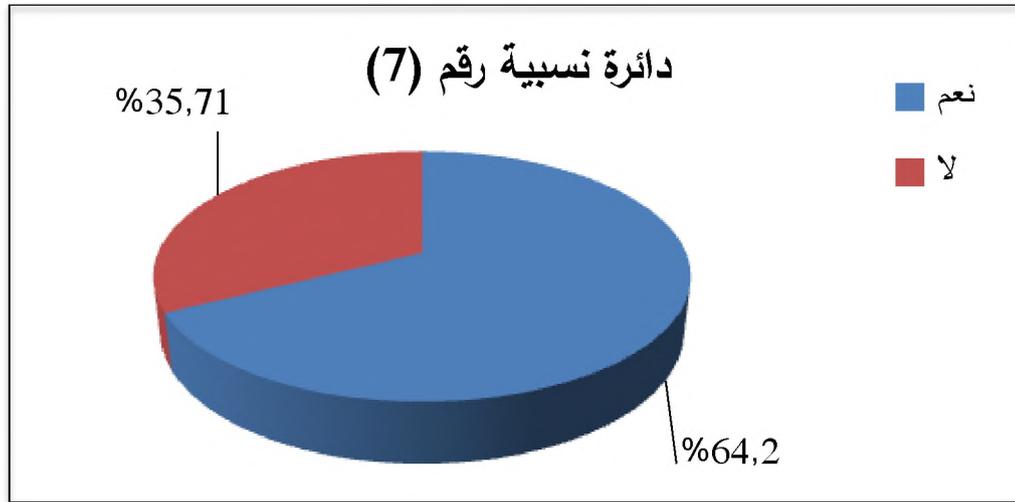
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا <sup>2</sup> المحسوية	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	135	64.2%	17,14	3.84	0,05	1	دال
لا	75	35.71%					
المجموع	210	100%					

جدول رقم (7) يوضح الإجابات حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تساعد على الإدماج في المجتمع.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:

إجابة العينة المبحوثة ب نعم ممثلة بنسبة 64,2% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا<sup>2</sup> المحسوية أكبر من الجدولة (17,14 > 3,84) على الترتيب عند مستوى الدلالة ب0,05 وعلى هذا الاساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (7) توضح نسبة حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تساعد على الإدماج في المجتمع.

الإستنتاج:

نستنتج أن التربية البدنية والرياضية تساعد على تحقيق الإدماج في المجتمع.

السؤال التاسع: هل تشعر بأنك مقبول وأنت تمارس التربية البدنية والرياضية؟  
الغرض من السؤال: معرفة دور التربية البدنية والرياضية في النظر إلى الشكل من حيث الممارسة.

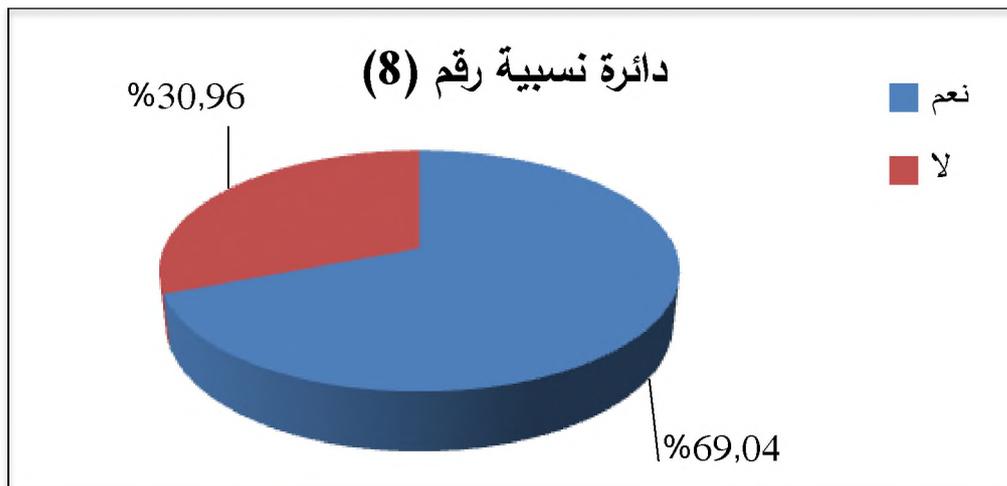
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	145	69.04%	30,74	3,84	0,05	1	دال
لا	65	30,96%					
المجموع	210	100%					

جدول رقم (8) يوضح الإجابات حول شعور التلاميذ عند ممارسة التربية البدنية والرياضية.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:

إجابة العينة المبحوثة بـ نعم ممثلة بنسبة 69,04% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولة (30,74 > 3,84) على الترتيب عند مستوى الدلالة بـ 0,05 وعلى هذا الأساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (8) توضح نسبة حول شعور التلاميذ عند ممارسة التربية البدنية والرياضية.

الإستنتاج:

نستنتج أن التلاميذ يشعرون بأنهم مقبول الشكل عند ممارسة التربية البدنية والرياضية.

السؤال العاشر: هل تشعر بالراحة النفسية عند الإبتعاد عن التربية البدنية والرياضية؟  
الغرض من السؤال: معرفة تأثير التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية للمرضى.

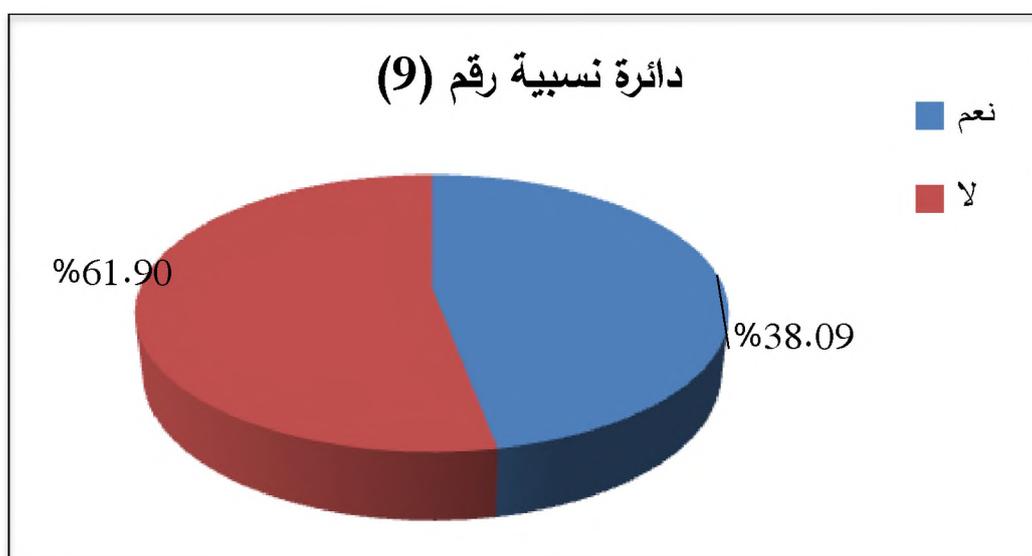
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	80	38.09%	11.90	3,84	0,05	1	دال
لا	130	61.90%					
المجموع	210	100%					

جدول رقم (9) يوضح الإجابات حول الشعور عند الإبتعاد عن التربية البدنية والرياضية.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:

إجابة العينة المبحوثة ب لا ممثلة بنسبة 61,90% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولة (3,84 > 8,08) على الترتيب عند مستوى الدلالة ب0,05 وعلى هذا الاساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (9) توضح النسبة حول الشعور عند الإبتعاد عن التربية البدنية والرياضية.

الإستنتاج:

نستنتج أن التلاميذ لا يشعرون بالراحة النفسية عند الإبتعاد عن التربية البدنية والرياضية لما فيها من أهمية كبيرة يحتاجونها .

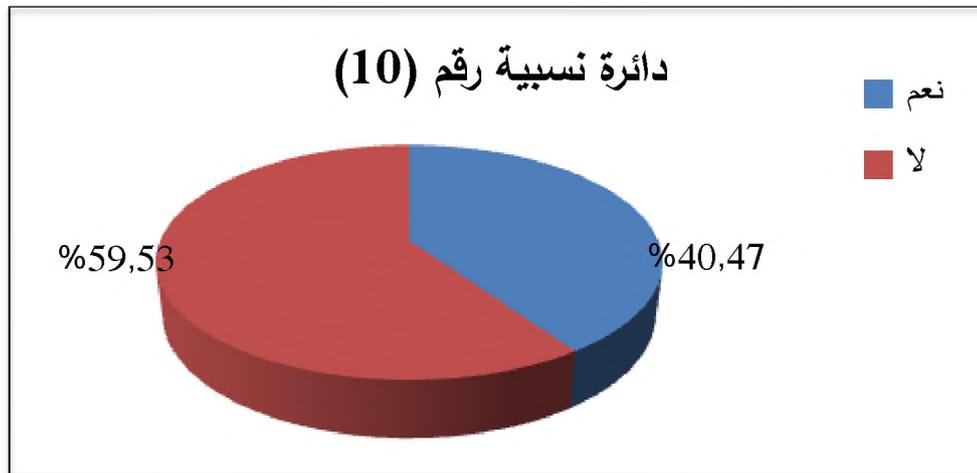
السؤال الحادي عشرة: هل تؤثر عليك التربية البدنية والرياضية من الناحية الإجتماعية؟  
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت التربية البدنية والرياضية تؤثر على المراهق من الناحية الإجتماعية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	85	40.47%	7,61	3.41	0.05	1	دال
لا	125	59.53%					
المجموع	210	100%					

جدول رقم (10) يوضح إجابة حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تؤثر على التلاميذ من الناحية الإجتماعية.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:  
إجابة العينة المبحوثة ب لا ممثلة بنسبة 59,53% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولة (3,84 > 7,61) على الترتيب عند مستوى الدلالة ب0,05 وعلى هذا الاساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (10) توضح نسبة حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تؤثر على التلاميذ من الناحية الإجتماعية.

الإستنتاج:

نستنتج أن التربية البدنية والرياضية لا تؤثر على المراهق من الناحية الاجتماعية بل تساعده كثيرا في كيفية التعامل مع جميع الأفراد.

السؤال الثاني عشرة: ماهي المكانة التي تعطىها لتربية البدنية والرياضية؟  
الغرض من السؤال: معرفة المكانة التي يعطيها التلميذ للتربية البدنية والرياضية.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها يتضح لنا مايلي:  
نجد أغلب الآراء التلاميذ أن مكانة التربية البدنية والرياضية هي أساسية في حين يرى الآخرون انها ترفهية وكذا ثانوية ونجد بعضهم يرى أنها لا توجد مكانة عندهم.

الإستنتاج:

منه نستنتج أن معظم آراء التلاميذ حول مكانة التربية البدنية والرياضية هي مكانة أساسية.

السؤال الثالث عشرة: مانوع الرياضية التي تمارسها؟  
الغرض من السؤال: معرفة نوع الرياضية التي يمارسها المراهق فردية لأول جماعية.

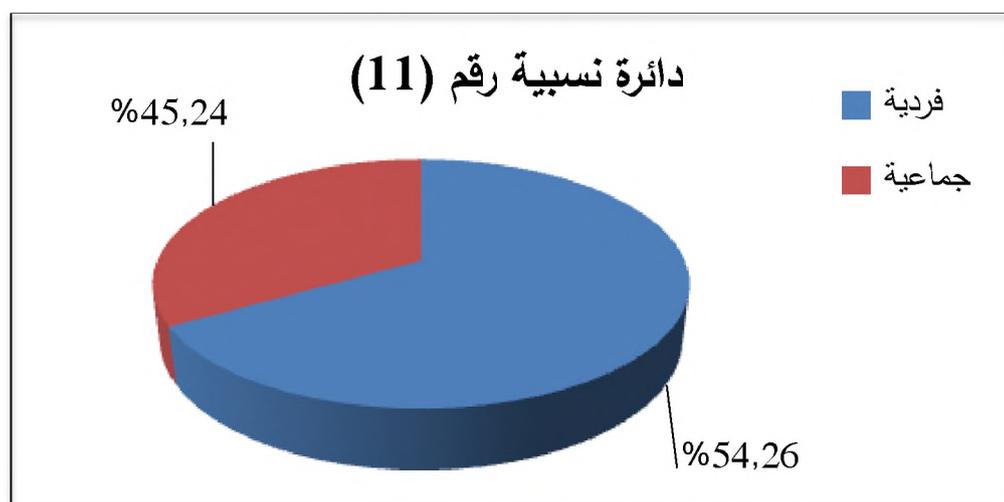
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
فردية	140	54,26%	11,66	3,41	0,05	1	دال
جماعية	70	45,24%					
المجموع	210	100%					

جدول رقم (11) يوضح الإجابات حول نوع الرياضة التي يمارسها المراهق.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:

إجابة العينة المبحوثة بـ فردية ممثلة بنسبة 54,26% وهي النسبة أكبر من الإجابة بـ جماعية التي نسبتها 45,24% وقيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولة (3,84 > 11,66) على الترتيب عند مستوى الدلالة بـ 0,05 وعلى هذا الأساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (11) توضح النسبة حول نوع الرياضة التي يمارسها المراهق.

الإستنتاج:

نستنتج أن الرياضة التي يمارسها المراهق هي الرياضة الفردية.

السؤال الرابع عشرة: ماهي عدد المرات التي تمارس فيها الرياضة في الأسبوع؟  
الغرض من السؤال: معرفة عدد المرات التي يمارس فيها المراهق الرياضة في الأسبوع.

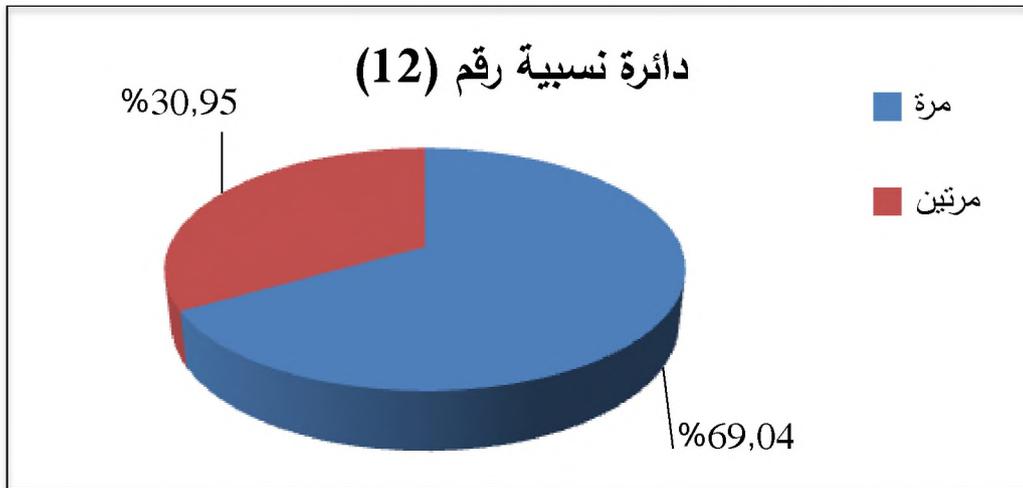
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا <sup>2</sup> المحسوية	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
مرة	145	69,04%	30,47	3,84	0,05	1	دال
مرتين	65	30,95%					
المجموع	210	100%					

جدول رقم (12) يوضح الإجابات حول عدد المرات التي يمارس فيها التلاميذ الرياضة في الأسبوع.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:

إجابة العينة المبحوثة بـ مرة ممثلة بنسبة 69,04% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا<sup>2</sup> المحسوية أكبر من المجدولة (30,47 > 3,84) على الترتيب عند مستوى الدلالة بـ 0,05 وعلى هذا الأساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (12) توضح نسبة حول عدد المرات التي يمارس فيها التلاميذ الرياضة في الأسبوع.

الإستنتاج:

نستنتج أن المراهقين يمارسون الرياضة مرة في الأسبوع.

السؤال الخامس عشرة: ماهو حجم الوقت لكل نشاط؟

الغرض من السؤال: معرفة الحجم الساعي لكل نشاط ممارس من قبل التلميذ.

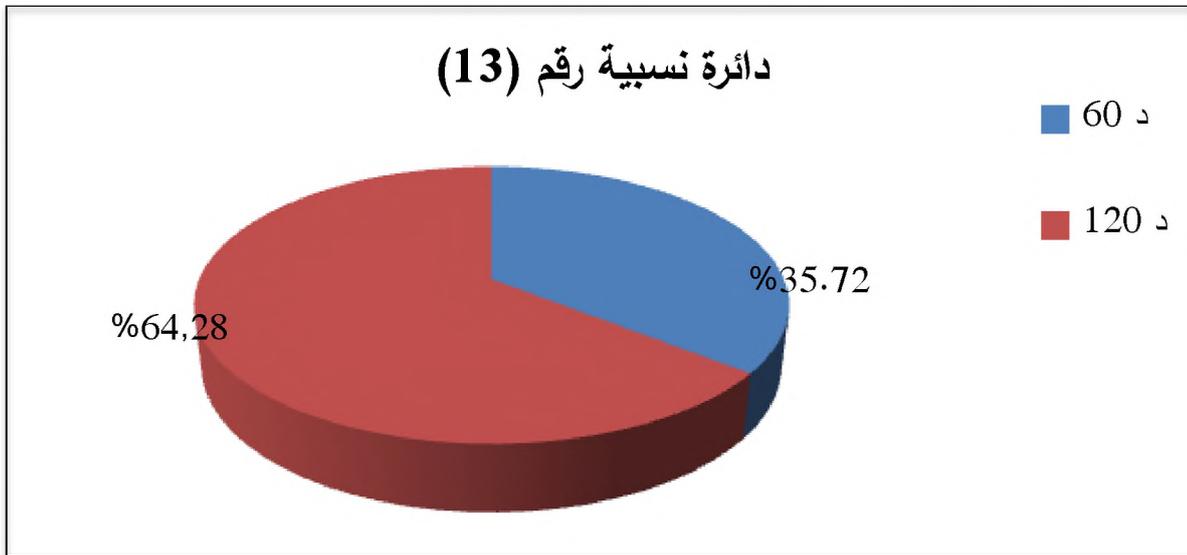
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
د 60	75	%35.72	17,14	3,84	0,05	1	دال
د 120	135	%64.28					
المجموع	210	%100					

جدول رقم (13) يوضح الإجابات حول الحجم الوقت لكل نشاط ممارس من قبل التلميذ.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:

إجابة العينة المبحوثة بـ 120 د ممثلة بنسبة 64,84% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولة (3,84 > 17,14) على الترتيب عند مستوى الدلالة بـ 0,05 وعلى هذا الاساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (13) توضح نسبة حول الحجم الوقت لكل نشاط ممارس من قبل التلميذ.

الإستنتاج:

نستنتج أن المراهقين يمارسون الرياضة لمدة 120 دقيقة من الوقت.

السؤال السادس عشرة: لماذا تمارس التربية البدنية والرياضية؟  
الغرض من السؤال: معرفة لماذا يمارس التلاميذ التربية البدنية والرياضية.

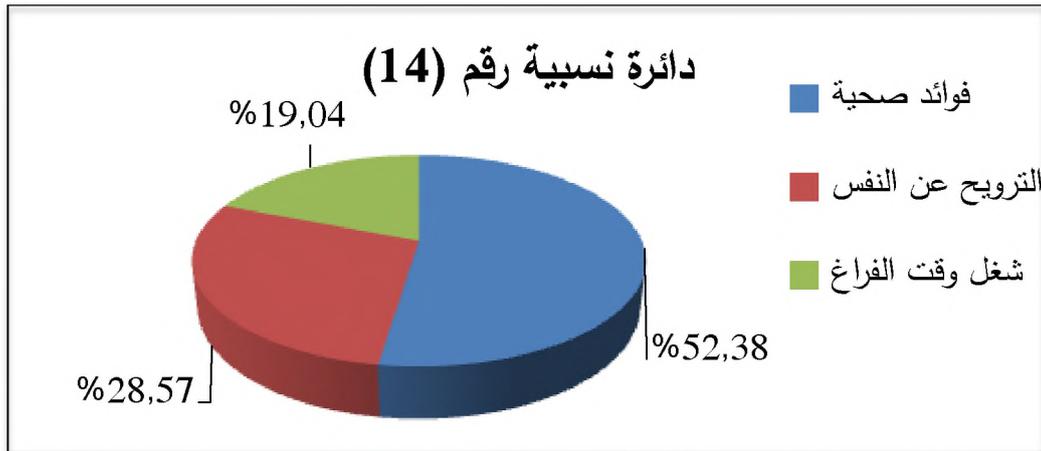
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
فوائد صحية	110	52,38%	59,76	5,99	0,05	2	دال
الترويح عن النفس	60	28,57%					
شغل أوقات الفراغ	40	19,04%					
المجموع	210	100%					

جدول رقم (14) يوضح الإجابات حول لماذا يمارس التلاميذ التربية البدنية والرياضية.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:

إجابة العينة المبحوثة ب فوائد صحية ممثلة بنسبة 52,38% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولة (52,76 > 5,99) على الترتيب عند مستوى الدلالة ب0,05 وعلى هذا الاساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (14) توضح نسبة الإجابات حول لماذا يمارس التلاميذ التربية البدنية والرياضية.

الإستنتاج:

نستنتج أن التلاميذ يمارسون الرياضة لفوائدها الصحية على الجسم.

السؤال السابع عشرة: ماذا تعلمك التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة المعلومات النصائح التي يتعلمها التلميذ من التربية البدنية والرياضية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها يتضح لنا مايلي:

يرى أغلب التلاميذ أن التربية البدنية والرياضية تعلمهم الإنضباط في حين يرى الآخرون أنها تعلمهم الإحترام وكذا حب الغير والتعامل معهم، كما نرى من خلال الإجابات أنها تعلمهم حب الدراسة والمثابرة والإجتهاد أكثر.

الإستنتاج:

نستنتج أن التربية البدنية والرياضية تعلم التلاميذ الإنضباط والعمل الجيد.

## 5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

من خلال البحث الذي قمنا به قصد معرفة انعكاسات التربية البدنية والرياضية على تقدير الذات لتلاميذ الطور الثانوي، قمنا بطرح ثلاثة أسئلة جزئية، متفرعة عن الإشكالية، ثم اقترحنا ثلاث فرضيات لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج من حلال الواقع الميداني.

## تفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

من خلا ما بينته نتائج أسئلة الفرضية الأولى الخاصة بالمحور الأول التي افترضناها كحل مؤقت لبحثنا والتي تصنف على أنها هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ الطور الثانوي المرحلة النهائية ومنه يتضح لنا هذا الأمر جديا من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا ما توضحه لنا نتائج أسئلتنا 01،02،03،04،05،06 ففي السؤال الثاني نجد أن أغلبية التلاميذ أجابت بأن التربية البدنية والرياضية تساعدهم على مصاعب الحياة اليومية والقدرة على تجاوزها بشكل سليم وتسييرها بشكل منطقي غير مبالغ فيه حيث قدرت نسبتها حوالي 95% وهي نسبة عالية جدا مقارنة بنتائج العاكسة لها، كما أجاب عدد كبير من التلاميذ أنهم يشعرون بالإستمتاع والهدوء وراحة نفسية عالية خالية من المشاكل التي تحيط بهم من خلال الحياة اليومية حين ممارستهم للتربية البدنية والرياضية، حيث يرون أنهم مميزين عن بقية التلاميذ من خلال الإندماج في المدرسة والمجتمع وكانت نسبتهم حوالي 73,89% وهي نسبة الغالبة أما الإجابة العاكسة لها فقدرت ب 26,20%، كما نجد في السؤال الخامس أن نسبة 76,5% من التلاميذ ترى أن التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في التحكم في أنفسهم والتخفيف من التوتر والنفرة لديهم.

إن من خلال تحليلنا لأسئلة هذا المحور وجدنا أن النتائج التي تحصلنا عليها أن التربية البدنية والرياضية لها دور مهم وكبير في تقدير الذات، مما يدل على أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات، ربما يرجع هذا الإرتفاع إلى المرحلة العمرية، حيث تطرأ تغيرات فسيولوجية ومرفولوجية ومن خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية يحاول إثبات ذاته وأنه عنصر فعال أمام أقرانه وهو إحساس إيجابي يمكن أن يميزه التلميذ حتى يحقق التوافق النفسي وإدراكه الإيجابي نحو ذاته، فممارسة التربية البدنية والرياضية بمختلف أنواعها يشكل دعم إيجابي للتلميذ ورفع من ثقته من نفسه بإمتلاك تصور مناسب لذاته.

ومنه نستنتج صحة الفرضية الأولى التي افترضناها والتي تقول: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ الطور الثانوي، وبالتالي تحققت.

## تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

من خلال نتائج أسئلة بحثنا والخاصة بالمحور الثاني التي تقول: توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية، حيث نجد أن تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي يعانون من ضغوطات نفسية والخوف والإكتئاب ومن هنا أسئلة الفرضية الثانية فنجد في السؤال السابع (هل

تساعدك التربية البدنية والرياضية في القضاء على الإكتئاب والعزلة) فكانت معظم الإجابات بنعم والتي تقدر ب: 65,71% وهي الإجابات الغالبة، أما الإجابات العاكسة لها فكانت 34,19% بالنسبة لتلاميذ الغير ممارسين، وكذا نجد في السؤال الثامن قد بينت لنا أن التربية البدنية والرياضية تجعل الفرد مندمجا في المجتمع، فكانت الإجابات التي أوحيت بذلك بنسبة تقدر ب: 64,30% وهي النسبة الغالبة أما الإجابات العاكسة لها تقدر: 35,70% وهي نسبة تعبر على أن التربية البدنية والرياضية تجعل الفرد أو التلاميذ الممارسين لها مندمجين أكثر في المجتمع.

لاحظنا معظم التلاميذ أنهم يشعرون بالراحة النفسية عند ممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا ما بينه السؤال العاشر هل تشعر بالراحة النفسية عند الإبتعاد عن التربية البدنية والرياضية، حيث كانت نسبة الإجابات بنعم والتي تقدر 61% وهي النسبة الغالبة، حيث توجد فرقَات بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية، الممارس لتربية البدنية والرياضية يكون حيوي وناضج من جميع النواحي عكس الغير ممارس، في معناه تساعدهم في انشاء صورة دقيقة نحو ذاته، ومكانته في المجتمع ورأي الأفراد حول شخصيته.

ومن هذا يمكن القول بأن الفرضية الثانية والتي نتقول أنه هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية قد تحققت.

#### مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:

من خلال ما بينته نتائج أسئلة الفرضية الثالثة الخاصة بالمحور الثالث والتي إفترضنا أن بأنه توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين المراهقين وفق الحجم الساعي للممارسة الرياضة في الأسبوع، حيث يتضح الأمر جليا من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا ما توضحه لنا نتائج الأسئلة 13،14،15،16،17 ففي السؤال الرابع عشر نجد الأغلبية الساحقة من التلاميذ أجابت بأنها تمارس النشاط البدني الرياضي مرة واحدة في الأسبوع وقد بلغت نسبتها حوالي 69,4% وهي نسبة عالية جدا مقارنة بنتائج الإجابات العاكسة لها، كذلك كما أجاب العدد الكبير من التلاميذ أنهم يحبون ممارسة التربية البدنية والرياضية بحجم كافي خلال الأسبوع يستطيع من خلاله الترويح عن نفسه والإبتعاد عن المشاكل التي يواجهها في حياته الدراسية، كما ورد في السؤال الخامس العشر حيث كانت النسبة حوالي 65%، حيث لاحظنا من خلال ذلك أنه كلما زاد الحجم الساعي لممارسة الرياضة في الأسبوع زاد حيوية وانفعالات الإيجابية للتلميذ وقلت ضغوطاته والمشاكل الاجتماعية والإضطرابات النفسية والخوف من الخطأ والكأبة والعزلة، وبالتالي يزيد من مستوى ارتفاع تقدير الذات لديهم.

ومن هنا نستطيع القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت والتي نقول بأن هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين المراهقين وفق الحجم الساعي للممارسة التربية البدنية والرياضية في الأسبوع.

## خلاصة:

بعد تحليلنا وعرضنا لنتائج التي تحصلنا عليها من الإستبيان وبعد معالجتها عن طريق الدراسة الإحصائية، أصبحت النتائج التي تحصلنا عليها من الإستبيان قيم معلومة نستطيع قراءتها ومناقشتها بالفرضيات التي افترضناها لتتوصل لصحتها أو خطئها فقد قمنا بتطبيق اختبار كاف تريبع على النتائج وحولنا تكرارات إجابات التلاميذ إلى نسب مئوية ثم مثلنا هذه النسب بدوائر نسبية فأصبحت النتائج المتحصل عليها نتائج مدروسة يستطيع أي شخص قراءتها بسهولة.

## الإستنتاج العام:

إدراج التربية البدنية والرياضية وممارستها في جميع مراحل الحياة على اختلاف أنواعها وأشكالها بطابعها التكويني أو التنافسي أو الترويحي، من بين المواضيع التي يناهز بها الكثير من القائمين والمختصين في هذا المجال لما لها من أهمية قصوى ومنفعة كبيرة للفرد في كل المجتمعات وأن إختلاف بعضهم حول العديد من القضايا فيها، فإن معظمهم إن لم نقل كلهم يتفقون على أهمية هذه الأنشطة الرياضية لجميع شرائح المجتمع، ولعل أبرزها مرحلة المراهقة، بإعتبارها منعرج خطير في حياة الفرد لما تتميز به من تغيرات سريعة ومفاجئة في النواحي النفسية والبدنية والعقلية والإنفعالية والتي تتأثر بمتغيرات عديدة تجعل المراهق يكسب إنفعالات متفاوتة الخطورة، حيث يعمل على إعطاء صورة لذاته مع أقرانه.

ومن خلال دراستنا الميدانية والتطبيقية لموضوعنا الممثل في انعكاسات التربية البدنية والرياضية على تقدير الذات للمراهقين، والعمل الذي قمنا به بتوزيع الإستبيان ومن ثم الحصول على نتائج والمعلومات التي قدمها لنا تلاميذ الطور الثانوي، وبعد معالجتها إحصائياً وتقديم تحليل واستنتاج لكل سؤال من الأسئلة وكذا مناقشتها ومقابلتها بالفرضيات حاولنا معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تقدير المراهق لذاته، فحصلنا في نهاية دراستنا على نتائج هامة حيث توصلنا إلى إثبات صحة وصدق الفرضيات التي طارحناها في بداية الدراسة، حيث تبين لنا أن التربية البدنية والرياضية لها تأثير على تقدير الذات عند التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية، وهذه الأخيرة مرحلة يمر بها كل فرد حيث تطرأ عليه عدة تغيرات نفسية وجسدية وعلى التربية البدنية والرياضية تدعيمها وتوجيهها.

حيث تبين لنا على تقدير الذات عند التلاميذ يتأثر بعامل الممارسة الرياضية ويتأثر عامل المستوى وحجم الممارسة الرياضية في الأسبوع والحجم الساعي للممارسة الرياضية ونوع الرياضة الممارسة وهذا ما تؤكدته النتائج المتوصل إليها.

وفي الأخير توصلنا إلى أن التربية البدنية والرياضية تساهم في رفع مستوى تقدير الذات عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا فيها توضيح أهمية ودور التربية البدنية والرياضية في المجتمع وخاصة مشكل تقدير الذات الذي يعد من أصعب المشاكل التي تواجهها الإنسانية لما له من تأثيرات سلبية على كيان الفرد، كما حاولنا تسليط الضوء على فئة المراهقين التي هي مرحلة حساسة وحتمية مليئة بالمشاكل وخاصة النفسية منها حيث يقع الفرد في صراع مع نفسه وغيره ومن حوله والتي قد توجهه إلى سلوكيات لا ترضي من حوله، وتكون المنافسة للقيم وعادات المجتمع التي تأتي نتيجة التطور التكنولوجي المتمثل في اتساع شبكة الانترنت وتطور الشبكات التليفزيونية والثقافة العالمية الموحدة التي تسعى إلى تحقيقها البلدان الغربية كمشروع للغزو والهيمنة على البلدان النامية والمتأخرة في عصر العولمة.

ومن هنا يتبين لنا دور التربية البدنية والرياضية في اكتساب المراهق لقيم المجتمع، وتساعده على التوازن النفسي وتنمية الصفات البدنية له، وكذلك هي وسيلة لبناء علاقات الأخوة بين المراهقين وتعلم السلوكيات الحضارية وتحقق التوافق النفسي الذاتي بعيدا على كل الاضطرابات والقلق التي يواجهها إلى الاكتئاب والحيرة، فممارسته للتربية البدنية والرياضية يساعده على الاطمئنان وتقدير هويته تقدير سليما موافق لمجتمعه وبيئته الأصلية.

## إقتراحات وفروض مستقبلية:

- ◀ يجب أن تتضافر إلى جهود ما بين الأولياء والمجتمع والثانوية من أجل مساعدة التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة.
- ◀ تدعيم وعي التلاميذ بأهمية هذه المادة وذلك بالقيام بحصص نظرية خاصة بالتربية البدنية الرياضية .
- ◀ أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية بإعطاء الصورة الحقيقية لهذه المادة وذلك بتوعية التلاميذ والتعريف بمادة التربية البدنية والرياضية وتوضيح أهدافها ودورها في المجتمع وفي حياة التلميذ والحث على ممارستها خارج الثانوية.
- ◀ إلى المنظومة التربوية التي نرى أنها يجب على إعطاء أهمية حقيقية لمادة التربية البدنية والرياضية وهذا برفع معامل المادة والزيادة في الحجم الساعي لأن ساعتين في الأسبوع غير كافية لممارستها بشكل جيد.
- ◀ إعطاء المراهق أهمية كبيرة كونه يمر بأصعب مراحل في حياته لما يطرأ عليه من تغيرات سواء في الجانب النفسي أو الجانب الجسمي وعلاقته مع الآخرين .
- ◀ إعداد مناهج تربوية تساعدهم على رفع من مستوى تقدير الذات.

الاستغفار

## قائمة المصادر والمراجع:

### أ- باللغة العربية:

1. إبراهيم أحمد أبو زيد، تقدير الذات لدى الجنسين، رسالة ماجستير كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، مصر، سنة 1977.
2. أحمد الشناوي وآخرون، التنشئة الاجتماعية، ط1، دار الصفاء، الأردن.
3. أحمد أمين الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
4. أحمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 2005.
5. أحمد زكي بدوي، معجم المصطلحات العلوم الاجتماعية، بيروت، لبنان، 1993.
6. أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ط1، مكتبة النهضة، القاهرة، 1940.
7. أحمد محمد الطيب، أصول التربية، المكتب الجامعي الحديث بالأزطرية، القاهرة، 1999.
8. اسماعيل الصادق، العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم (فئة الناشئين)، رسالة الماجستير، معهد التربية البدنية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2008.
9. أمين أنور الخولي، التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1996.
10. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
11. أنوف ويتج، مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، الجزائر، 1994.
12. بن جدو بوطالب، الفعالية التربوية لمربي التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر3، معهد التربية والرياضية، الجزائر، 2002.
13. بن عقيلة كمال، تطوير مناهج التربية البدنية والرياضية في ظل المقارنة بالكفاءات وانعكاسه على تدريس النشاطات البدنية والرياضية على مستوى مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر، أطروحة الدكتوراه، 2005.
14. توما جورج خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت، لبنان، 2000.
15. جوادي خالد، مذكرة ماجستير في التربية البدنية، دالي براهيم، الجزائر، 2001.
16. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النوا للطفولة والمراهقة، د.ط، عالم الكتب، القاهرة، د.ت.
17. حسين الدريني ومحمد سلامة، تقدير الذات في البيئة القطرية، دراسة ميدانية منشورة في بحوث ودراسات في ميول وإتجاهات النفسية، المجلد7، جامعة قطر، مركز البحوث التربوية الجامعية، 1983.
18. دويدار عبد الفتاح محمد، العلاقة بين مفهوم الذات والإتجاهات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
19. رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، عين مليلة، الجزائر، 2007.

20. ريحي مصطفى عليان، طرق جمع البيانات والمعلومات لأغراض البحث العلمي، ط2، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2014م - 1435هـ.
21. سعيد جلال محمد علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، ط4، دار المعارف، القاهرة، 1944.
22. سلمان عكاب الجنابي، حيدر ناجي الشاوي، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2015م/1436هـ.
23. سليمان عبد الرحمن السيد، بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، 2004.
24. الشماع نعيمة، الشخصية، القاهرة، 1998.
25. شيد خير الله، مفهوم الذات، 2004.
26. عبد الرحمان عدس، محي الدين فاروق، مدخل إلى علم النفس، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1999.
27. عبد الرحمن صالح الأزرق، علم النفس التربوي عند المعلمين، طرابلس، 2000.
28. عبد الرحيم بخيت، مقياس كوبر سميث لتقدير الذات، المنيا، دار حراء، 1985.
29. عبد العلي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، الدار العربية للعلوم، مصر، 1998.
30. عفاف عبد الكريم، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1993.
31. عكاشة محمد فتحي، تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات والشخصية، الجمعية الكويتية لتقديم الطفولة العربية، الكويت، 1990.
32. عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982.
33. فاخر عاقل، علم النفس التربوي، ط2، دار العلم للملايين، بيروت، 1985.
34. فريدريك معتوق-معجم العلوم الاجتماعية، إنجليزي فرنسي عربي، أكاديميا: بيروت، لبنان، 1998.
35. فؤاد البهي السيد، الأسس الفنية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956.
36. قحطان أحمد الطاهر، الطفل الغير العادي، الموهوبين والمعوقين، مطابع الثورة العربية، لبنان، 2000.
37. قحطان أحمد الطاهر، مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2004.
38. محمد اسماعيل، سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين وتشخيصه وعلاجه، مطبعة الكاهنة، ط1، الجزائر، 1984.
39. محمد سعيد عزمي، درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، دار النشر، الإسكندرية، 1996.
40. محمد عبيدات وآخرون، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، الأردن، دار وائل للطباعة والنشر، 1999م.
41. محمد عطية الأبرشي، روح التربية والتعليم، دار الفكر العربي، 1993.
42. محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، د. و. مج، 1992.
43. محمد عوض البسيوني، نيدر الشاطي، النظريات والدوريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999.

44. محمد عوض بسيوني، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
45. محمد منير مرسي، أصول التربية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994.
46. محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الإستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003.
47. محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991.
48. مصطفى حلمي ومحمد علي القطان، التوافق الشخصي والاجتماعي، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1979 .
49. مصطفى سويف، الأسس النفسية لتكامل الاجتماعي، القاهرة، مصر، 1955.
50. مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986.
51. مصطفى يوسف، الأسس النفسية للتكامل الإجتماعية، دار المعارف، مصر، 1972.
52. مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 199.
53. مكارم حلمي أبو هجرة، مدخل التربية البدنية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
54. ميخائيل معوض، مشكلات المراهقين في المدن، دار المعارف، القاهرة، 1981.
55. نصر حسين عبد الأمير، تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهاري للناشئين والشباب في كرة السلة، بواد دجلة، العراق، 2011م.
56. نوال لإبراهيم شلتوت، تاريخ التربية البدنية والرياضية، ط1، الإسكندرية، 2007.
57. هادي مشعان ربيع، مدخل إلى التربية، ط1، مكتبة عمان، 2006.
58. وحيد مصطفى كامل، علاقة تقدير الذات بالقلق الإجتماعي لدى أطفال الضعاف السمع.
59. وزارة التربية الوطنية من قضايا التربية، التربية البدنية، الملف 08، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1997.

#### المجلات العلمية

1. فاروق عبد الفتاح سلامة، نحو الذكاء ونحو تقدير الذات في الطفولة والمراهقة، مجلة كلية التربية، العدد الثالث، جامعة الزقازيق، مصر، 1987.
2. كفاي علاء الدين، تقدير الذات وعلاقته بتثنية الوالدين والأمن النفسي، مجلة علوم الإجتماعية، المجلد 9، العدد 35، 1989.

#### ب- باللغة الأجنبية

1. Fitch G Effects of Self-Esteem Perceived Performance and choice on causal Attributions ، journal of personality and social Psychology.N 16.1970.P

الملاحق

الملق رقم 01



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الجزائرية

جامعة أكلي محند أولحاج البويرة



# إسْتَبْيان موجه إلى تلاميذ الطور الثانوي

في إطار عمل بحث علمي وميداني لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تحت عنوان:

**إنعكاسات التربية البدنية والرياضية على تقدير الذات لدى تلاميذ  
الطور الثانوي (15-18)**

وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والإحترام.

ملاحظة: ضع علامة (X) في الخانة التي تناسب إتجاهك.

تحت إشراف الأستاذ: برجم رضوان

إعداد الطلبة:

- لوناس عبد الحق

- راعي سعد

السنة الجامعية: 2015/2016م

المؤسسة:.....

البلدية:.....

الجنس: ذكر  أنثى

**بيانات الدراسة:**

**المحور الأول:**

الفرضية الجزئية الأولى: هناك فروقات ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية .

- 1- هل التربية البدنية والرياضية تساعدك على إستيعاب دروسك ؟  
نعم  لا
- 2- هل التربية البدنية والرياضية تهيئك على مصاعب الحياة؟  
نعم  لا
- 3- هل تستمتع كثيرا أثناء ممارسة التربية البدنية؟  
نعم  لا
- 4- هل التربية البدنية والرياضية تربي عند التلميذ إحترام العمل وتقديره؟  
نعم  لا
- 5- هل التربية البدنية والرياضية تساعدك في إخفاء إنفعالاتك عندما يضايقك أمر؟  
نعم  لا
- 6- كيف تشعر أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية؟  
.....  
.....  
.....

**المحور الثاني:**

الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية.

- 7- هل تساعدك التربية البدنية والرياضية في القضاء على الإكتئاب والعزلة؟  
نعم  لا
- 8- هل تساعدك التربية البدنية والرياضية في الإندماج في المجتمع؟  
نعم  لا
- 9- هل تشعر بأن شكلك مقبول وأنت لا تمارس التربية البدنية والرياضية؟  
نعم  لا
- 10- هل تشعر بالراحة النفسية عند الإبتعاد عن التربية البدنية والرياضية ؟  
نعم  لا
- 11- هل تؤثر عليك التربية البدنية والرياضية من الناحية الإجتماعية؟  
نعم  لا
- 12- ماهي المكانة التي تعطيتها للتربية البدنية والرياضية؟  
.....  
.....  
.....

### المحور الثالث:

الفرضية الجزئية الثالثة:توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين المراهقين في المرحلة الثانوية وفق الحجم الساعي للممارسة الرياضية في الأسبوع.

13- مانوع الرياضة التي تمارسها؟

فردية  جماعية

14- ماهو عدد المرات التي تمارس فيها الرياضة في الأسبوع؟

مرة  مرتين

15- ماهو حجم الوقت لكل نشاط؟

60 د  120د

16- لماذا تمارس التربية البدنية و الرياضة؟

فوائد صحية  الترويح عن النفس  أشغل وقت الفراغ

17- ماذا تعلمك التربية البدنية والرياضية؟.....

.....  
.....  
.....  
.....

الملاحق رقم 02

## Résumé de la recherche

### ▪ **Titre de l'étude:**

Les effets de l'éducation physique et sportive sur l'estime de soi chez les élèves dans le cycle de l'enseignement secondaire (15-18).

### ▪ **Objectifs de l'étude:**

Le but de la recherche est de connaître le rôle que l'éducation physique et sportive peut jouer afin de renforcer l'estime de soi chez les élèves dans le cycle de l'enseignement secondaire et son importance pour eux ; elle vise également à :

-Mettre en évidence le rôle de l'éducation physique et sportive dans l'adaptation de l'individu au sein du groupe.

- Identifier les problèmes des adolescents.

- Mettre en évidence le rôle de l'éducation physique et sportive qui permet à l'adolescent de découvrir ses capacités mentales et physiques.

- Exploiter l'aspect psychologique positif des élèves afin de renforcer leur estime de soi.

- Inculquer la persévérance, la détermination et la confiance en soi chez les élèves de secondaire.

### ▪ **La problématique de l'étude :**

L'éducation physique et sportive a-t-elle des effets sur l'estime de soi chez les élèves dans le cycle de l'enseignement secondaire ?

### ▪ **Hypothèses de l'étude :**

#### ▪ **Hypothèse générale :**

A partir de la problématique générale, l'hypothèse générale est formulée comme suit :

- L'éducation physique et sportive a des effets sur l'estime de soi chez les élèves de l'enseignement secondaire.

#### ▪ **Hypothèses partielles :**

-Il existe des différences statistiquement significatives dans l'estime de soi chez les adolescents au lycée.

-Il existe des différences statistiquement significatives entre les pratiquants les non pratiquants de l'activité physique et sportive.

-Il existe des différences statistiquement significatives chez les adolescents au lycée selon le volume horaire de la pratique de sports par semaine.

#### ▪ **Les méthodes de l'étude pratique:**

• **Echantillon :** Nous avons choisi un échantillon aléatoire simple, l'échantillon de notre étude représente les élèves de la phase finale du cycle de l'enseignement secondaire ; le nombre de répondants est de 210 élèves, répartis sur 04 lycées.

• **Moyens humains :** Représente 210 élèves répartis sur 04 lycées.

• **Lieu :** L'étude pratique est menée au niveau des lycées de la Commune de Bouira.

• **Temps :** Nous avons mené notre étude durant la période allant du début du mois de décembre jusqu'au mois d'avril.

• **Méthodologie de la recherche :** Dans notre recherche, nous avons adopté une approche descriptive comme étant l'approche la plus appropriée par rapport à la nature de la recherche à faire.

• **Les outils utilisés dans l'étude:** L'outil de questionnaire a été utilisé vu qu'il est l'un des moyens les plus efficaces pour obtenir des informations sur un sujet ou une problématique.

• **Les résultats obtenus :** L'éducation physique et sportive joue un rôle positif dans l'estime de soi chez les élèves au secondaire.

• **Les mots clés:** l'éducation physique et sportive - l'estime de soi.