

إدارة التعليم العالي و البحث العلمي  
المركز الجامعي خميس مليانة  
قسم علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

مذكرة نهاية الدراسة من ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات الأنشطة  
البدنية و الرياضية

تحت عنوان :

## علاقة النشاط البدني و الرياضي بتقدير الذات لدى تلاميذ الطور الثانوي

تحت إشراف الأستاذة:  
بوسدر صبرينة.

من إعداد الطلبة :  
طوايبية سفيان.  
بلعيد عبد الرزاق.  
فرعون حمزه.

السنة الجامعية

2011 - 2010

# تشكرات

نشكر الله عز وجل الذي اعاننا على إتمام هذه المذكرة .  
و اعترفنا بالفضل لاهله و عملا لقول رسول الله صلى الله عليه و سلم "  
من وضع عليكم معروفها فكافئوه ، به فادعوا له حتى تروا ان قدما قد  
كافئتموه "

نتقدم بخالص الشكر و عظيم التقدير . ستاذة المؤطرة بوسدر صبرينة  
التي جادت  
إلى كل من قدم لنا يد المساعدة سواء من بعيد او من قريب في انجاز بحث  
المتواضع.

و بهذه المناسبة نتوجه بالشكر الجزيل إلى رئيس قسم علوم وتقنيات الأنشطة  
البدنية و الرياضية و الاساتذة لما قدموه من مد و دات مكنتنا من الوصول  
إلى مستوانا الحالي فجازاكم الله خيرا.



# إهداء

الحمد لله الذي انعم علي بنعمه العلم و الصلاة

و السلام على المصطفى النبي الكريم.

إلى من قال فيهما الخالق " و اخفض لهما جناح الدل من الرحمة وقل رب ارحمهم

ربياني صغيراً".

اهدي ثمرة جهد عملي إلى األى من لدي في الدنيا:

إلى من رسم لـ الطريق نحو المستقبل و عبدها و فتح لي ابواب النجاح إلى اعز

إنسان ابي الغالي.

إلى منبع ودي و امل حياتي و بلسم نفسي إلى التي تحمل في صدرها

اجمل الحب و العطاء و الحنان إلى امي العزيزة .

إلى من اعتبرهم سندي و فخري ، إلى إخوتي الاعزاء

و إلى جميع الال و الاقارب من بعيد و قريب. وإلى جميع

الاصدقاء و الاحباب و الزملاء دون ان اميز احدا عن اخر.

سفريات

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

و الصلاة و السلام على اشرف المرسلين سيدنا محمد عليه الصلاة و السلام

اهدي عملي هذا إلى والدي اطل الله في عمرهما

اللذان كانا لهما الفضل الكبير في نجاحي

كما اهديه إلى إخوتي الاعزاء و اختي الغالية

و إلى كل المقربين مني من الاصدقاء و شكرا

حفزة

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at [nitropdf.com/professional](http://nitropdf.com/professional)

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى التي انارت بنور حبها المتدفق وحنانها الفياض درج حياتي. امي العزيزة

وإلى الغالي الذي افنى من عمره السنين لنصل لهذا المستوى ابي الكريم

وإلى كل الاهل و الاقارب و إلى الاحبة والاصدقاء

وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث ولو بكلمة تشجيع

اهدي لهم ثمرة بحثي هذا .

إلى من عرفته و صادقته و احببت...

إلى كل من هم في ذاكرتي و ليسوا في مذكرتي

عبد الرزاق

Created with

 nitro<sup>PDF</sup> professional

download the free trial online at [nitropdf.com/professional](http://nitropdf.com/professional)

# قائمة الجداول

## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	معرفة مدى درجة اهتمام المراهق بالنشاط البدني و الرياضي	76
02	مدى رغبة المراهق في أداء النشاط البدني الرياضي بصفة نظامية	77
03	معرفة تأثير النشاط البدني و الرياضي على نفسية المراهق الممارس	78
04	معرفة مدى كفاية الوقت المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضية	79
05	أهمية النشاط البدني والرياضي وتأثيره في التحصيل الدراسي	80
06	معرفة العوائق التي تحول دون ممارسة النشاط البدني والرياضي	81
07	معرفة أهمية التربية البدنية و الرياضية في الحياة الإجتماعية للمراهق	82
08	معرفة دور الأسرة في تحفيز المواهب على ممارسة النشاط البدني و الرياضي	83
09	معرفة العلاقة بين أستاذ التربية البدنية والرياضة والتلميذ	84
10	الوصول إلى معرفة طبيعية معاملة أستاذ التربية البدنية و الرياضية	85
11	مدى تجاوب الأصدقاء مع ممارسة المراهق لنشاط البدني والرياضي	86
12	معرفة الصفات التي يفضل المراهق أن تتوفر في أستاذه	87
13	معرفة إذا كان أستاذ التربية البدنية و الرياضية يهتم بالجانب الاجتماعي للمراهق	88
14	معرفة إذا كان أستاذ التربية البدنية و الرياضية يراعي وضعية التلاميذ و ميولاتهم	89
15	جعل التلميذ طرف فعال في العلاقة التربوية	90
16	معرفة النزعة القيادية للمراهق	91
17	معرفة مدى تجاوب المراهق مع حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على نفسيته	92
18	إبراز النشاط البدني والرياضي لميزات المراهق	93
19	مقارنة قدرات التلميذ المراهق بأقرانه	94
20	مدى مساعدة النشاط البدني و الرياضي المراهق على إبراز قدراته	95
21	إتاحة النشاط البدني والرياضي للمراهق المجال للمساهمة الفعالة في العلاقة البيداغوجية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.	96



## الفهرس

01.....مقدمة

### الفصل التمهيدي

04.....	1 الأشكالية
05.....	2 الفرضيات
05.....	3 الدراسات السابقة
07.....	4 أهداف البحث
07.....	5 أهمية البحث
08.....	6 تحديد المصطلحات

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: النشاط البدني و الرياضي

11.....	تمهيد
12.....	1 النشاط البدني و الرياضي
12.....	1-1 مفهوم النشاط البدني و الرياضي
12.....	2-1 تعريف النشاط البدني و الرياضي
13.....	3-1 أنواع النشاط البدني و الرياضي
17.....	4-1 أهمية النشاط البدني و الرياضي و فوائد ممارسته
19.....	5-1 دور النشاط البدني و الرياضي
21.....	6-1 أهداف النشاط البدني و الرياضي
25.....	7-1 اثار ممارسة النشاط البدني و الرياضي
30.....	خاتمة

## الفصل الثاني: المراقبة

32	تمهيد
33	2 المراقبة
33	1-2 مفهوم المراقبة
33	2-2 تعريف المراقبة
34	2-3 أنواع المراقبة
35	2-4 خصائص المراقبة
38	2-5 حاجات و متطلبات المراقبة
39	2-6 سيكولوجية المراقبة
39	2-7 مشاكل المراقبة
41	2-8 أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراقب
42	2-9 المراقبة و حصة التربية البدنية و الرياضية
42	2-10 علاقة المراقبين بأستاذ التربية البدنية و الرياضية
44	الخاتمة

## الفصل الثالث: الذات

46	تمهيد
47	3- الذات
47	1-3 تعريف الذات
48	2-3 مكونات الذات
49	3-3 مراحل إدراك الذات
51	3-4 مظاهر الذات
51	3-5 مفهوم الذات
52	3-6 تعريف مفهوم الذات
53	3-7 جوانب مفهوم الذات
54	3-8 أشكال مفهوم الذات

54.....	3-9 تطور مفهوم الذات و العوامل المؤثرة فيه.
55.....	3-10 تأثير مفهوم الذات و الحياة النفسية و السلوك.
56.....	3-11 مفهوم الذات و عملية التعلم.
57.....	3-12 تقدير الذات.
57.....	3-13 تعريف تقدير الذات.
59.....	3-14 مستويات تقدير الذات.
61.....	3-15 تقدير الذات و التوافق النفسي.
61.....	3-16 العوامل المؤثرة في تقدير الذات.
63.....	3-17 نظريات تقدير الذات.
65.....	3-18 حاجات تقدير و إحترام الذات.
66.....	3-19 تطوير مفهوم الفرد عن ذاته.
66.....	3-20 الفرد المحقق لذاته.
66.....	3-21 تحقيق الذات عبر النشاط الحركي.
67.....	3-22 الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات.
68.....	خاتمة.

## الجانب التطبيقي

### الفصل الرابع: منهجية البحث

71.....	تمهيد.
72.....	4 منهجية البحث.
72.....	4-1 منهج البحث.
72.....	4-2 الدراسة الإستطلاعية.
73.....	4-3 عينة البحث.
73.....	4-4 مجالات البحث.
74.....	4-5 أدوات البحث.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل و مناقشة نتائج الإستبيان

76.....	5 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الإستبيان
76.....	1-5 عرض وتحليل نتائج الإستبيان
97.....	2-5 مناقشة و تفسير نتائج الإستبيان
98.....	3-5 الإستنتاج
99.....	4-5 الإقتراحات
100.....	الخاتمة

## المراجع

102.....	المراجع الملاحق
----------	--------------------

## مقدمة:

إن ارتباط الإنسان بالتربية تركه على علاقة دائمة معها عبر مختلف الحضارات، و جعلته في تفكير دائم يصل بها إلى أرقى المستويات و التطور، و في عصرنا هذا ازدادت و تعددت مطالب و مشاكل الإنسان هذا ما زاد حاجته للتربية. ويعتبر النشاط البدني و الرياضي احد ألوان التربية باعتباره مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع العصري، فبقدر حاجة الفرد للتربية، فحاجته للنشاط البدني و الرياضي أصبحت في عصرنا الحالي أهم متطلباته فهو وسيلة لتحقيق أهدافه و في مقدمتها إعداد الفرد إعدادا صحيحا ليصبح راشدا و قادرا على مواجهة الصعوبات خلال حياته اليومية.

و لهذا فان الجهات المعنية و الوصية في بلادنا أعطت عناية للنشاط الرياضي، حيث وضعت برامج تهدف إلى تكوين و إدماج الطفل الجزائري في الحالة الاجتماعية و المدرسية بعد الأسرة، حيث تمثل حجر الزاوية التي يركز عليها النظام الاجتماعي التربوي و الهياكل العديدة التي وضعت لإدماج الطفل و التوافق مع المجتمع.

فالطفل و خاصة في مرحلة التعليم الثانوي يعتبر أكثر تعرضا لعملية التغير الاجتماعي و النفسي إذ في هذه المرحلة يصبح في حالة مراقبة التي تعد منعرجا هاما في حياته حيث إما ينحرف و يتجه إلى طريق الضياع و إما يتساير و يحقق أهداف المجتمع الاجتماعية و الاقتصادية فالمراهقين عامة يصبحون أكثر تطلعا و انفعالا و شغفا و هذا راجع إلى التغيرات العقلية و الجسمية نتيجة بلوغه، فإذا تلقى المراهق العناية و التوجيه المناسبين في هذه المرحلة تتكون لديه صورة إيجابية عن نفسه و يكون في حالة نفسية جيدة ناتجة عن التقدير الإيجابي لذاته، و هذا يبعده عن كل الأزمات النفسية و الانتقادات السلبية التي قد تواجهه.

ولعل أهم الأشياء التي تنجم عن ممارسة المراهق للنشاط البدني الرياضي هو خروجه من هذه الأزمات لذا ارتأينا الإلمام بهذا الموضوع، و بحثنا هذا ليس إلى محاولة متواضعة تهدف إلى معرفة علاقة النشاط البدني و الرياضي بتقدير الذات لدى تلاميذ الطور الثانوي، إذ قسمنا بحثنا إلى جانبين رئيسيين:

الجانب النظري: وهو متعلق بالدراسة النظرية للموضوع و قسمناه إلى ثلاثة فصول.

الفصل الأول: خصصنا دراستنا فيه على النشاط البدني الرياضي من حيث ضرورته و فوائده و أنواعه

الفصل الثاني: خصصناه لدراسة المراقبة و هذا لأهميتها و تناولنا مفاهيمها و مختلف التناولات التحليلية للمراقبة و خصائصها و العوامل المؤثرة عليها.

الفصل الثالث: تطرقنا فيه إلى مفهوم الذات و الاتجاهات النفسية التي تناولته و أشكاله و العوامل المؤثرة فيه كما تطرقنا إلى تقدير الذات و مستوياته و أهميته بالنسبة للمراهق.

الجانب التطبيقي: حيث خصص للدراسة الميدانية و يحتوي على فصلين:  
الفصل الرابع: يعتمد على خطوات البحث من منهج و تحديد العينة وأدوات الدراسة الإحصائية في  
الحصول على المعطيات ومعالجتها  
الفصل الخامس: و يتضمن عرض و تحليل ومناقشة النتائج و تفسيرها على ضوء الأسس النظرية  
الموجودة ثم التطرق إلى الاستنتاجات التي توصلنا إليها.

# الفصل التمهيدي

## 1 الإشكالية :

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أسلوب لتنمية الذات و اتزانها، و وسيلة لتدعيم الصحة النفسية للممارس. كما أنها تنتج له حياة اجتماعية تخضع للتنظيم و التوجيه مميزة بمواقف و تفاعلات اجتماعية بناءة مما يشكل تدريبا على الحالة الاجتماعية الناجحة و تدعيما لها كما يساعد على التفتح الاجتماعي السليم لشخصية الممارس كما يعتبر النشاط البدني و الرياضي مصدرا لمواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الايجابي بالسعادة.<sup>1</sup>

فأصبحت المدرسة في هذا العصر مؤسسة اجتماعية تهى الفرص لتحقيق النمو المتكامل للنشء و البيئة المحيطة بهم ، و ذلك بإعداد الطفل حتى يكون مواطنا صالحا منتجا يستطيع النهوض بالبيئة في جميع مفاهيم حياته.

من اجل ذلك أصبح النشاط البدني و الرياضي وظيفة المدرسة و من أهم العناصر و العوامل التي تبنى بها المجتمعات الحديثة و من أهم الوسائل الفعالة للترقي بها و بعد أن أصبح النشاط البدني و الرياضي علما و فنا بأصوله و قواعده و أهدافه و نشاطا كبيرا يكمل جوانب العلمية التربوية و يدعم عمليات التعلم و كسب المهارات ، و من هناك كان له لثر فعال في تدعيم مفهوم التربية العامة الذي أصبح أساسه الحرية و التلقائية و اللعب.

كل هذه المعطيات جعلتنا نطرح عدة أسئلة منها :

- ما مدى تأثير النشاط البدني و الرياضي على تقدير الذات لدى تلاميذ الثانويات؟

ومن خلال بحثنا سوف نحاول الإجابة على التساؤلات و تسليط الضوء على:

" علاقة النشاط البدني و الرياضي بتقدير الذات لدى تلاميذ الطور الثانوي "

## 2 الفرضيات:

من خلال مشكلة الدراسة و تساؤلاتها نضع الفرضيات التالية :

### 1-2 الفرضية العامة:

- النشاط البدني و الرياضي عامل ايجابي في زيادة الوعي و الدقة في تقدير الذات لدى المراهق.

### 2-2 الفرضيات الجزئية :

- 1- النشاط البدني و الرياضي يبرز القدرات الايجابية لدى تلاميذ الثانويات.
- 2 - النشاط البدني و الرياضي يساعد تلميذ الثانويات على تجاوز مرحلة المراهقة دون الوقوع في الانحراف.
- 3 - النشاط البدني و الرياضي يساعد على خلق توافق نفسي و اجتماعي لدى تلاميذ الثانويات.

## 3 الدراسات السابقة:

بالرغم من إن موضوع دراستنا يعتبر من المواضيع الهامة التي يجب أن تلقى اهتمام و عناية أكبر من قبل الباحثين لإظهار علاقة النشاط البدني و الرياضي بتقدير الذات إلى أنه لم ينل ذلك الاهتمام على مستوى معاهد التربية البدنية و الرياضية في بلادنا، و من بين البحوث المشابهة لموضوع بحثنا قيد الدراسة كان أبرزها:

### الدراسة الأولى:

دراسة جوراك 1955 Gorak و قد قام بدراسة الارتباط بين مفهوم الذات لدى مجموعتين من البنين و بنات و رأيهم في الاتجاهات الأب و الأم نحوهم، فطلب منهم تصنيف عدد من العبارات مرتين، مرة بالنسبة مفهوم الذات لديهم و مرة بالنسبة لرأي الوالدين فيهم. و قد وجد أن هنالك ارتباط بين مفهوم الذات و اتجاه الوالدين كما يدركه الأبناء في حالتي الأب و الأم، إن وجد الارتباط مهم يصرف النظر عن حقيقة اتجاهات الوالدين أو صحة تقدير الأبناء، لهذه الاتجاهات فالفرد الذي يعتقد أن والديه يستحسنون صفاته فانه يستحسن هو الآخر هذه الصفات في ذاته و بالعكس فانه من يشعر أن والديه غير راضين عنه لا يرضي هو عن نفسه بصرف النظر عن صحة هذا الاعتقاد أو خطئه.

و إذا كان مفهوم الذات لدى الطفل يعتمد على استجابات الوالدين له فان الايجابيات أو السلبيات استجاباتهم أهمية كبيرة، فحيث تكون الاستجابات سلبية فان مفهوما سلبيا للذات سيتبع ذلك<sup>1</sup>.

### الدراسة الثانية:

دراسة "ميوسن 1957 mussen" قام ميوسن و آخرون بدراسة حول سرعة النمو و أثره في مفهوم الذات، إذ درس اتجاهات مجموعة من الأولاد من ذوي النمو الجسمي السريع و مجموعة أخرى من الأولاد ذوي النمو الجسمي البطيء فوجد أن هذا العامل له تأثير على مفهوم الذات، إذا ظهر أن ذوي النمو البطيء يحملون مشاعر سلبية و اتجاهات تمردية، كما أنهم يشعرون بعدم الكفاءة و بأنهم مسيطر عليهم و منبوذون، كما ظهر أنهم يميلون إلى إتكالية و يحملون مشاعر عدوانية نحو الوالدين في نفس الوقت<sup>2</sup>.

### الدراسة الثالثة:

دراسة "كابلان 1969 Kaplan" لقد حاول إيجاد العلاقة بين مفهوم الذات و التوافق النفسي الاجتماعي مقابل عددا كبيرا من الأفراد الذين اختبروا بمقياس مفهوم الذات، توصل الباحث إلى أن هناك علاقة سلبية بين عدم التوافق و مفهوم الذات الإيجابي حيث ظهر أن أقل الأفراد فهما للذات كانوا أكثرهم ذكر للمشكلات، لعدم النوم و ارتعاش اليد و العصبية و ضربات القلب و الصداع و قضم الأظافر، والأحلام المزعجة و الكتابة<sup>3</sup>.

### الدراسة الرابعة:

دراسة " محمود عطا حسين 1987" و كانت الدراسة حول مفهوم الذات و علاقته بالمستويات الطمأنينة الانفعالية ( الأمن النفسي) و قد افترض الباحث أن هنالك علاقة دالة إحصائية بين مفهوم الذات و الطمأنينة الانفعالية. و قد استخدم الباحث اختبار "ماسلو" للأمن الانفعالي، و اختبر مفهوم الذات في مجال الدراسي من إعداده، و قد كانت عينه بحثه مكونة من 183 طالبا من طلاب المرحلة الثانية في بعض المدارس الرياض، بالمملكة العربية السعودية ثم اختارهم بطريقة عشوائية، و قد كشفه نتائج الدراسة عن علاقة قوية بين مفهوم الذات و

<sup>1</sup> jourard S.M and Remy r.m, perceivd parenal attitudes and the self esteem security, journal of consulting psychologue, n19 1995. p 347-366.

<sup>2</sup> Mussen. P.H and mary Jones, self concept – motivation interpersonal attitudes of late and early maturing boys-Child développement, n28, 1957, p 243-256.

<sup>3</sup> Kelpan M.B and pokormy A.D self concepts and psychosocial adjustment, journal of nervous and mental disease, n 49, 1969, p 421-434.

الطمأنينة الانفعالية و إن كل منهما يعتمد على الآخر، و إن بينهما تأثير متبادل و إن كلا منها يؤثر في الآخر و يعززه.<sup>1</sup>

#### 4 أهداف البحث:

- نهدف من خلال دراستنا هذه الى تحقيق غايتنا المرجوة و المتمثلة في التعرف على مدى تأثير النشاط البدني و الرياضي على تقدير الذات لدى تلاميذ الثانوي و يمكن إيجاز أهداف دراستنا في ما يلي:
- الكشف عن أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي .
- التعرف على ما إذا كان هناك فرق في تقدير الذات لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.
- معرفة إلى أي مدى يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحالة النفسية و الاجتماعية لدى تلاميذ الثانوي.
- إيجاد نوعية التأثير التي تحدث عند التلاميذ من خلال الدراسة و ممارسة النشاط البدني و الرياضي.
- التوصل إلى بعض الاقتراحات من خلال النتائج المدروسة.

#### 5 أهمية البحث :

تكمن أهمية بحثنا الذي يعتبر نوع من البحوث التي تناولت المواضيع النفسية و الاجتماعية حيث تكشف الخصائص النفسي و الاجتماعي و علاقتها بالنشاط البدني الرياضي في الطور الثانوي و بالتالي التحكم في العملية البيداغوجية إذ تمكن من اختيار محتوى النشاطات المقدمة و التعامل السليم العقلاني مع هذه الفئة الممارسة .

ومن اجل توضيح مبتغانا نذكر ما يلي :

- تحاول الدراسة تقديم معلومات أساسية عن تقدير الذات و علاقته بالنشاط البدني الرياضي.
- تقدم هذه الدراسة إضافة للبعد الثقافي فيما يتعلق بمستوى تقدير الذات و النشاط البدني الرياضي.
- الدراسة الحالية ستقدم إضافة جديدة من خلال دراسة العلاقة بين مستوى تقدير الذات و النشاط البدني و الرياضي بالنسبة للممارسين و الغير ممارسين.
- يعد هذا البحث نفسيا و اجتماعيا يتناول شريحة هامة من المجتمع و المتمثلة في تلاميذ الثانوي (المراهقين) حيث يعتبر مستقبل المجتمع.

## 6 تحديد المصطلحات:

### 6-1 النشاط البدني و الرياضي:

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو الأكثر تنظيماً و الأرفع مهارة من الإشكال الأخرى، و ما يميزه أنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي و إنما من أجل النشاط في حد ذاته.<sup>1</sup>

### 6-2 المراهقة:

هي فترة عواطف و توتر و شدة تكتنفها الأزمان النفسية و تسردها المعانات و الإحباط و الصراع والقلق و المشكلات و صعوبة التوافق.<sup>2</sup>

### 6-3 المراهق:

هو الفرد الذي يكون مستواه أرقى من مستوى الطفل الذي تمتلكه الرغبات و النزوات فيسعى إلى تحقيقها دون ان يضع في اعتباره امكانية التحقيق فهو يمتلك نمطا من التفكير يمكنه من تحليل الامور المحيطة به و ربطها بصورة عملية و منطقية الى انه في الوقت ذاته لم يبلغ حد النضج العقلي الكامل الذي يمكنه فعلا من تحقيق الاستقلالية التامة و اتخاذ القرارات الحاسمة و تحديد مسار حياته

### 6-4 الذات:

يعتبر مفهوم الذات متغيرا هاما لا يمكن الاستغناء عنه لفهم الشخصية أو السلوك الإنساني بوجه عام، والمفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه، باعتباره كائنا بيولوجيا اجتماعيا، أي باعتباره مصدر للتأثير بالنسبة للآخر أو بعبارة أخرى فان مفهوم الذات هو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل، كما يظهر ذلك في التقرير اللفظي الذي يعمل صفة من صفات على ضمير المتكلم.<sup>3</sup>

### 6-5 تقدير الذات:

يمكن القول أن تقدير الذات أو فكرة المرء عن نفسه هي بمثابة الإطار الذي ينظر الفرد من خلاله للحياة، و هو موجه لسلوكه، و كلما زاد التباين بين فكرة المرء عن نفسه و بين الواقع الموضوعي من ناحية، و بين فكرة الآخرين من ناحية أخرى تعرض لاضطراب و السلوك المرضي.<sup>4</sup>

### 6-6 التعليم الثانوي:

هو بنية من بنيات النظام التربوي يقع بين مرحلة التعليم الأساسي و مرحلة التعليم الجامعي.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، المجلس الوطني للثقافة و الأدب و الفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص 32.

<sup>2</sup> محمد حامد الناصر و خولة درويش، تربية المراهق في رحاب الإسلام، دار بن حزم، بيروت، 1977، ص 20.

<sup>3</sup> يحيى يحيى محمد: رسالة مجستان بعنوان تقدير الذات عند اساتذة التربية البدنية و الرياضية، الدراسة النفسية و الإجتماعية معهد التربية البدنية و الرياضية، الجزائر العاصمة 2001، ص 45

<sup>4</sup> اسماعيل محمد حماد النسيب، دراسة التعليلات لاختيار مفهوم الذات، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، ط3، 2002، ص 3.

تمع، مرجع سابق، ص 32.



A decorative rectangular border with ornate, symmetrical scrollwork and floral motifs in a dark purple or brown color, framing the central text.

الفصل الأول  
النشاط البدني والرياضي

## تمهيد:

يعد النشاط البدني و الرياضي أحد أهم الأنشطة الإنسانية فالمجتمع لا يكاد يخلو من أشكال هذا النشاط بغض عن درجة تعلمه أو تخلفه،و يعتبر ميدانا من ميادين التربية و عنصرا قويا في إعداد الفرد الصالح من خلال تزويده بالخبرات و المهارات الواسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه و تجعله قادرا على تشكيل حياته.

بالمثل تبرز الممارسة الرياضية كوسيلة من بين الوسائل التي تختص بتنمية الكفاءة البدنية و الحركية و ما يتصل بها من قيم صحية و نفسية و اجتماعية و ذهنية تساعد الشباب على التحصيل في الدراسة،و العامل في توافقه المهني و حتى مردوده.

"..... بالمثل بدأت الممارسة تأخذ مكانتها في عصر النهضة بتطوير المفهوم التربوي للإنسان حينما اعترف بها كمادة منهجية في المدارس، وتبلورت الحاجة الماسة بأن تكون الممارسة الرياضية في وقتنا الحالي حيث بدأ المجهود البدني الذي يبذله يقل تدريجيا حتى أصبح في بعض البلدان المتحضرة يقترب من العدم، و حتى الذين يقومون بمجهودات بدنية فإنما محدودة و متكررة، و لا تعطي جميع مفاصل و عضلات الجسم أي أن الممارسة الرياضية هي وليدة حاجة الإنسان الماسة للنشاط البدني في الحضارات القائمة و المستقبلية و العودة إلى الطبيعة و البساطة في الحياة....."<sup>1</sup>.

# 1 النشاط البدني و الرياضي

## 1-1 مفهوم النشاط البدني و الرياضي:

هو وسيلة للبلوغ أهداف عديدة بتكيفة مع مختلف ميادين الثقافة البدنية فهو يخدم الصحة إن تمت الممارسة من أجل الصحة، و يخدم المستوى الرياضي إذا كان متخصصا أو يمارس الترويح عن النفس لدى عامة الناس، و يخدم كذلك الأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في مجال تربوي، و يعرفه CHARLES " هو جزء متكامل من التربية العامة، ميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من الأنشطة البدنية اختيرت بغية تحقيق هذه الأغراض<sup>1</sup>.

## 2-1 تعريف النشاط البدني و الرياضي:

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد أشكال الرقابة للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيما والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني. و يعرفه "مات فيان" بأنه نشاط ذو شكل خاص، جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديدا لها، وبذلك فان ما يميز النشاط بأنه التدريب البدني الذي يهدف إلى تحقيق أفضل النتائج الممكنة في المنافسة، لا من أجل الفرد الرياضي فحسب بل من أجل النشاط في حد ذاته<sup>2</sup>.

و النشاط البدني الرياضي هو إحدى اتجاهات الثقافة الرياضية التي يرجع أساسها إلى زمن قديم، حينما كان الإنسان البدائي يمارس كثيرا منها تلقائيا ضمنا لإشباع حاجاته الأولية، فأقام مسابقات العدو و الجري و السباحة و الرمي، و المصارعة و القفز، و غيرها من النشاطات محاكيا أجداده و مستفيدا من خلفية الرياضة السابقة، ثم أضاف إليها بعض الأدوات كالمضارب، الشباك، و وضع القوانين و اللوائح، و أقام من أجلها التدريبات و المنافسات و عمل جاهدا على تطويرها و الارتقاء بها حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تأثر في مصير الأمم و سلوكيات الأفراد<sup>3</sup>.

و إذا نظرنا إلى سلوكيات الإنسان البيولوجية نجده حلقات متتابعة من عدة أنشطة غايتها التوفيق بين الفرد و البيئة التي يعيش فيها، فإذا تتبعنا المعنى الحقيقي للنشاط البدني الرياضي نجده نشاط اجتماعي يساهم في الارتقاء بكفاءة الرياضي الحركية و الصحية، و النفسية، و يتحدد بصفة

<sup>1</sup> محمد زيدان: دراسة سيكولوجية " تربوية التعليم العام"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1956، ص95.

<sup>2</sup> أمدا، أنه، الخلد، الرياضة و المجتمع، نفس المرجع السابق، ص32.

<sup>3</sup> و الرياضة، الجزء الأول، مدخل للثقافة الرياضية، ط1، 1971، ص209.

أساسية من عنصرين التدريب والمنافسة و يعرف بأنه كل نشاط بدني يتصف بالروح يمارسه الرياضي برغبة و صدق و يتضمن صراعا يتناسب مع الغير أو مع الذات و مع عناصر الطبيعة<sup>1</sup>.

و يعرفه كل من لوشن ( LUSHEN ) و ساج ( SAGE ) بأنه نشاط مفعم بالحيوية و اللعب التنافسي ذو مردود داخلي و خارجي، يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في المسابقة، حيث تتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية و الخطط<sup>2</sup> كما أوضح سيمونز ( SYMONS ) أن النشاط البدني الرياضي فرص متاحة يدرك من خلالها الفرد إمكانياته و قدراته على النحو الصحيح<sup>3</sup>.

إذا فالنشاط البدني الرياض هو تعبير الأصح لجمل الحركات و المهارات البدنية الأكثر دقة، و هو تتويج للحركات و الأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس و هدف معين مبنيا على خطط و مهارات محددة في أطار تنافسي نزيه و ذلك من أجل الوصول إلى نتيجة المرغوب فيها.

### 3-1 أنواع النشاط البدني و الرياضي:

يمكن تقسيم النشاط البدني و الرياضي إلى أربعة أنواع:

#### 1-3-1 النشاط البدني التنافسي:

يستخدم تعبير المنافسة استخداما موسعا و عريضا في الأوساط الرياضية، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها، و تتحقق عندها بتنافس اثنين أو أكثر في سبيل تحقيق شيء ما أم هدف معين، و على الرغم أن الفرد حقق غرضه بالتحديد إلا أن روعة الانتصار لا تتم إلا من خلال إطار تنافسي يزيد من احترام القوانين الألعاب، و قواعد التنافس و الروح الرياضية<sup>4</sup>.

فالنشاط البدني الرياضي التنافسي يفرج بين سلوكيات التعاون و سلوكيات التنافس و يسعى إلى تحقيق الأهداف التالية:

- رفع المستوى الصحي و إضفاء روح معنوية عالية للأفراد.
- تحقيق التنافس في إطار قيم و الأخلاق السامية.
- التحلي بالروح الرياضية.
- تنمية روح التعاون.

<sup>1</sup> علي يحي المنصوري: الثقافة و الرياضة، مرجع سابق، ص 213.  
<sup>2</sup> أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية و الرياضية، المهنة و الإعداد الأكاديمي، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص 390.  
<sup>3</sup> أحمد زك. بدنه: معهد العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1997، ص 08.  
<sup>4</sup> و المجتمع- دار الفكر- الكويت 1996، ص 193.

- احترام الخصم و التنافس بشرف.
- تكوين شخصية المتزنة.
- تحقيق الذات و بالإبراز النصر.
- تنمية الثقة بالنفس.

كما يتميز النشاط البدني و الرياضي التنافسي بسلبيات فقد تتحول المنافسات الرياضية إلى صراع ربما قد يخرج عن حدود القيم البشرية، أو الاستعانة بالألوان و أساليب من أبعد عن القيم الرياضة كالعنف و العدوان و الغش إلا أنها تبقى جوهر الرياضة و إحدى مقوماته، فقد يجب أن تحاط بالإطار من القيم المقبولة كالتنافس النبيل و النزاهة و بذلك نبتعد عن الصراعات.

### 1-3-2 النشاط البدني النفعي:

و هي معظم الأنشطة التي تعود بالفائدة على الفرد و المنفعة من الناحية النفسية و الاجتماعية و البدنية و الصحية، مع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كما أن هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية و هامة، من أهمها:<sup>1</sup>

#### أ- التمرينات الصباحية:

تعتبر التمرينات الصباحية الأكثر انتشارا و الأقل من حيث أنها لا تحتاج إلى مساحات كبيرة أو وقتا طويلا لإجرائها، و تشمل معظم العضلات الأساسية و تكون عادة من 06 إلى 12 تمرينا.

#### ب- التمرينات الراحة النشطة:

هذا النوع من التمرينات يمارس داخل الوحدات الإنتاج أثناء فترة الراحة، و هي تزاوّل بشكل فردي أو جماعي.

#### ت- المسابقات الرياضية المفتوحة:

و تؤدي هذه المسابقات من طرف الفرق الهاوية، و تختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية.

#### ث- تمرينات اللياقة من أجل الصحة:

الغرض الأساسي منها هو اكتساب الصحة كالتمارين الخاصة بالفئة المتأخرة في السن و التي تتمثل في تمارين البطن و الظهر.

#### ج- المهرجانات الرياضية:

<sup>1</sup> فصلا ، باسنا ، النشاط ، محمد د عوض اسبيوني: نظرية و طرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992، ص 154-

تعد فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة من مناسبة واحدة.

### ح- رحلات الخلاء ( التجوال):

يجري هذا النوع من الأنشطة في الأماكن الخلوية و الغابات حيث الهواء نستخدم فيه أدوات بسيطة وملابس مريحة.

### خ- التدريب الرياضي:

هو أحد الأشكال المنظمة لممارسة النشاط البدني و الرياضي و يخضع لقوانين و قواعد الرياضة،

و تتم تحت إشراف المدربين، وهذا يتم في الأندية الرياضية.

### د- التمرينات العلاجية:

و هذا النوع من الأنشطة يقدم في المؤسسات العلاجية خاصة المعدة لهذا الغرض و مزودة بمختصين مؤهلين أيضا.

### ذ- رياضة المؤسسات و الشركات:

هذا النوع من النشاط الرياضي يهدف إلى التخفيف من الأعباء العمل والتطوير للياقة البدنية والصحية والتمتع بأوقات الفراغ، و تؤكد الدراسات التي أجريت في السنوات الأخيرة على أهمية الكبيرة لأنشطة الرياضة التي ترفع من مستوى اللياقة الهوائية و مصطلح هوائي، AEROBIC يعني توفر الأكسجين أثناء أداء النشاط مما يزيد من قدرة العمل<sup>1</sup>.

## 3-3-1 النشاط البدني الترويحي:

الترويح حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد بوجود الطيب في الحياة و الرضا، و يتصف بالمشاعر ايجابية كالانجاز و الإجادة و الانتعاش و النجاح و القبول و البهجة و قيمة الذات، و هو بذلك يدعم الصورة الايجابية لذات الفرد كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية و يحقق الأغراض الشخصية، و يتخذ الترويح أنشطة مستغلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعيا<sup>2</sup>. و تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح، فطالما استخدم الإنسان كمتعة و سيلة و نشاط ترويحي في وقت فراغه، و يعتقد رائد الترويح BRAYTBIL أن دور المؤسسات و أنشطة الفراغ في المجتمع قد أصبحت كثيرة و خاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية و الرياضية، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد و الجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن و مستوى المهارة<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> د. محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي: نظرية وطرق التربية البدنية، ط2 الجزائر 1992، ص 154.  
<sup>2</sup> كما، دة بشة أمدة، أنه، الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي القاهرة 1990، ص 43.  
<sup>3</sup> خولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، مرجع سابق ص 44

و يهدف النشاط البدني و الترويحي لتحقيق ما يلي:

- إتاحة فرص الاسترخاء و إزالة التوتر.
- إشباع الحاجة إلى القبول و الانتماء.
- التقدير و القيم الإجمالية.
- إشباع حب الاطلاع و لمعرفة و الفهم.
- تحقيق الذات و نمو الشخصية.
- الصحة و اللياقة البدنية.
- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة للنضج الاجتماعي.
- البهجة و السعادة و الاستقرار.
- توطيد الصداقات.
- احترام البيئة و الحفاظ عليها<sup>1</sup>.

### 4-3-1 النشاط البدني و الرياضي المكيف:

حسب تعريف الرابطة الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح و الرقص فان النشاط البدني المكيف عبارة عن تنوع الألعاب و الأنشطة الرياضية لتتناسب مع ميول و حدود الأفراد ممن لديهم نقص في القدرات البدنية ليشتركوا بنجاح و أمان في الأنشطة الترويحي للبرنامج العام للتربية البدنية و الرياضية.

و يرى " ايزازينوا" و آخرون أن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق حركيا غير أنه يجب زيادة أو تخفيض بعض الحركات التي نرى أنها لا يستطيع أن تقوم بها<sup>2</sup>.

و يقول " عبد السلام البوايز" إن البرنامج المتنوع من النشاطات الإنمائية و الألعاب يجب أن تنسجم مع ميول و قدرات الفرد الناقص بالنظر إلى القيود التي تفرضها عليه نقائصه و بصفة عامة فان هذا التعديل في النشاط سيسمح بتصحيح الأوضاع الجسمية الغير الصحيحة، و تنمية القدرات الحركية و تحسين مستوى اللياقة البدنية و توفر كذلك الفرص المناسبة لتعليم النشاطات الترويحية الصحيحة و ممارستها<sup>3</sup>.

إن العمل معهم شيء صعب، فلذلك يجب الأخذ في الحسبان بعض من النقاط عند اختيار التمارين و الألعاب الرياضية و من بين النقاط نذكر ما يلي:

<sup>1</sup> كمال درويش، أمين أنور الخولي: أصول الترويح و أوقات الفراغ، مرجع سابق ص45  
<sup>2</sup> أمنا، أنه، الخلد، محمد الحمادي: برنامج التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص17-18.  
بلافة الحركية و شلل الدماغ، دار الفكر العربي، الأردن، 2000، ص103.

- يجب أن يتم اختيار الأنشطة و الفعاليات و المهارات الرياضية بصورة متنوعة لكي تؤثر في جميع أنحاء الجسم.
- أن يراعي أسلوب التدرج في الإلقاء التمارين من السهل إلى الصعب.
- يجب أن يكون النشاط البدني الرياضي يهدف إلى اكتساب صفة اجتماعية حميدة و كذلك حسب " رواب ودين" على أن النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة منكل ذلك الحركات و التمارين ومختلف الرياضات التي تستطيع ممارستها ذلك الفرد المحدود القدرات منة ناحية تلف بعض الوظائف الجسمية و العقلية الكبرى، و هي عبارة عن مجموعة من الرياضات الجماعية و الفردية و غيرها من الأنشطة البدنية المكيفة و التي تحتوي على مجموعة من الاختصاصات الرياضية التي تمارس من طرف مجموعتين أو قسمين من الأفراد و هما كالآتي:

1- الأفراد الذين لهم محدودية في القدرات اقتناء المعلومات و على مستوى الاختلاف الوظيفي في عامل التنظيم النفسي الاجتماعي.

2- الأفراد الذين لهم اضطرابات نفسية و تتضمن النشاطات الرياضي المكيفة عدة أنواع هي:

- النشاطات الرياضية العلاجية.
- النشاطات الرياضية التنافسية.
- النشاطات الرياضية الترويحية التنافسية<sup>1</sup>.

## 4-1 أهمية النشاط البدني و الرياضي و فوائد ممارسته:

### 1-4-1 أهمية النشاط البدني و الرياضي:

يعتقد البعض أن النشاط البدني و الرياضي يختص بتكوين الفرد من ناحية البدنية فقط، ولكن هذا غير صحيح، فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة لا تتجزأ، حيث تؤكد بعض الاتجاهات العلمية الحديثة إن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية و العقلية و الاجتماعية، و إن أي نمو في ناحية من هذه النواحي يؤثر وينتشر بنواحي الأخرى، فالعقل يؤثر على مجهود الجسم، و هذا الأخير بدوره يؤثر على مجهود العقل، و لا نستطيع أن نفصل عمل الاثنين كما يقال في المثل: - العقل السليم في الجسم السليم.

فلا يقتصر دور النشاط البدني الرياضي على تنمية الجسم فقط كما يعتقد البعض بل يتعدى ذلك إلى أبعد منه، كتنمية النمو البدني و النمو الحركي، و النمو النفسي. هذا و يؤدي النشاط البدني الرياضي بالفرد إلى اكتساب القيم الاجتماعية المرغوبة و الطيبة كالأخلاق الحميدة و التسامح و التعاون، مما يؤدي إلى تحقيق التكيف الكامل مع الأسرة و الفرد و المجتمع بصفة عامة، علاوة على تنشيط الفكر و مظاهر الصحة و الشخصية المثالية. و نلخص أهمية النشاط البدني و الرياضي فيما يلي:

- تنمية الكفاءة الرياضية.
- تنمية المهارة البدنية النافعة في الحياة.
- تنمية الكفاءة الذهنية و العقلية.
- النمو الاجتماعي.
- التمتع بالنشاط البدني الترويحي.
- استثمار أوقات الفراغ.
- تنمية الصفات القيادية الصالحة و التبعية السليمة بين أفراد المجتمع.
- إقامة وإتاحة الفرص للناخبين للوصول إلى مرتبة البطولة!

## 1-4-2 فوائد ممارسة النشاط البدني و الرياضي:

تشير الدراسات العلمية إلى أن الركون التام للراحة كالبقاء على السرير لفترة طويلة يؤدي إلى فقدان الكالسيوم و الفسفور من العظام مما يجعلها هشّة و سهلة الكسر، بينما ممارسة النشاط البدني و الرياضي إلى زيادة ملحوظة في كثافة العظام مما يجعلها أكثر صلابة و بالإضافة إلى ما سبق فإن ممارسة النشاط البدني و ما ينتج عنها من تقوية العضلات البطن و زيادة في مرونة عضلات الفخذين الخلفية تساعد في منع أو التخفيف من الأم أسفل الظهر، و من الفوائد الصحية الأخرى لممارسة النشاط البدني الرياضي قدرته على زيادة حساسية مستقبلات الأنسولين مما يجعل الجسم قادرا على نقل الجلوكوز إلى الخلايا بأقل كمية من الهرمون الأنسولين، كما تعتبر ممارسة النشاط البدني أيضا عاملا مهما في مقاومة الضغط النفسي و القلق و الاكتئاب.

إن العديد من دول العالم أدركت الأثر الايجابي لممارسة النشاط البدني على صحة الفرد و تنميته فعملت على تشجيع ممارسة الرياضة و تنمية اللياقة البدنية للأفراد على جميع المستويات.

و لقد اهتمت الكثير من الشركات و المؤسسات في دول كاليابان و أمريكا و كندا و غيرها بالصحة و اللياقة فأنشئت ما يسمى بمراكز الصحة و اللياقة البدنية كي تستطيع منسوبها ممارسة التمرينات البدنية بالانتظام بل تعدى الأمر بان أصبحت الشركات تعطي موظفيها فترة توقف عن العمل لمزاولة بعض التمرينات البدنية و يشمل عند بعض المؤسسات فرض عقوبات على موظفيها تصل إلى حد الفصل عند تدني مستويات الصحة و اللياقة.

و الخلاصة إن الكثير من المؤسسات و الشركات في الكثير من دول العالم أصبحت أكثر و عيا بأهمية برامج اللياقة البدنية لصحة و تنمية منسوبها<sup>1</sup>.

## 5-1 دور النشاط البدني و الرياضي:

### 1-5-1 دور النشاط البدني و الرياضي في تنمية الجانب النفسي و الجسدي:

بين "ستون سميث" دور النشاط الرياضي كوسيلة للتنشئة الاجتماعية للأفراد و تطبيعهم اجتماعياً، يتضمن قيمة تنمية التحكم الإداري في الإنسان من خلال اللعب، حيث هذا الأخير يعتبر بمنزلة التدريب على أنظمة التحكم الإدارية.

" اللعب ينمي قابليته بالتدرج نحو السيطرة على البيئة المحيطة، إن إكتساب الإحساس بالسيادة في اللعب و المكانة من خلال التعلم ينتج له أن يتوقع نواتج معينة سببها سلوكه في اللعب، حيث يتجرد بذاته و يتحكمه في سلوكه الحسي الأساسي، و القيود المفروضة عليه، حيث أنه إذا انخرط في مستوى الأعلى من اللعب و هكذا تتم نفس الآليات عندما يرقى لعبه إلى مستوى المنافسة الرياضية، و أيضاً عندما يخرج من عالمه الصغير ( الملعب ) إلى عالمه الكبير و هو الحياة الاجتماعية<sup>2</sup>.

و لقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و عنصرها هاماً في تكوين الشخصية الناضجة السوية كما انه تعالج الكثير من الانحرافات النفسية و السلوكية، بفرض تحقيق التوافق النفسي كما أن الرياضة تربي الطفل على الجرأة، و الثقة في النفس و التحمل، و عند انخراطه في فريق رياضي تنمو لديه روح الطاعة و الإخلاص و ينعدم لديه الشعور بالذات و بذلك تكون التمرينات البدنية عاملاً فعالاً في تنمية الشعور الانفعالي<sup>3</sup>.

كما يعتبر النشاط الرياضي مجال لتأكيد المراهق لذاته التي تعتبر من الأزمات النفسية المؤدية إلى المشاكل و الانحراف كما يمكن للمراهق إدراك المكانة الاجتماعية لنفسه، و لغيره من خلال اللعب و دور زملائه نحوه، بالإضافة إلى التأثير بشخصيات رياضية كبيرة و تقليدها، أما من

<sup>1</sup> ماهر حسن محمود محمد: مناهج التربية الرياضية المطور (المقترح) للمدارس الثانوية، المكتبة المصرية، 2005، ص 34-35.  
<sup>2</sup> أمدا، أنه، الخلد، أصدا، التربية البدنية و الرياضية- المدخل، التاريخ، الفلسفة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة 2001، ص 212.  
نساء التربوية، مؤسسة الشرق للطباعة، بيروت، 1980، ص 133.

الناحية الجسدية فالمراهق دائما حريص على الهيئة المرفولوجية، الخارجية و يتأثر تأثيرا كبيرا من هذه الناحية، وقد تكون السبب في دخوله في عالم الانحراف و عن طريق النشاط الرياضي البدني يمكن أن يكسب المراهق اللياقة البدنية اللازمة، و القوام السليم الخالي من العيوب و التركيب الجسمي المتناسق و الجسم الجميل، و السيطرة على وزن الجسم، و هذا يتلخص من المشاكل النفسية التي تسببها هذه العيوب الجسمية.

بالإضافة إلى أن النشاط الرياضي البدني وسيلة لتمضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيدا عن جو الأسرة و المنزل، و كذا وسيلة لملا الفراغ بدلا من الاتجاه إلى الأماكن الأخرى تجعله عرضة للانحراف، كما تعتبر وسيلة ناجعة لتدارك بعض الأخطاء سن المراهقة، كما أن الترويح في نفس المراهق عند أداء نشاط رياضي كوسيلة لتحديد الحيوية و التقدم بالصحة و تقوية التوافق العضلي العصبي.

و لو تحرينا جانبا لوجدنا إن النشاط الرياضي البدني من أهم الأسس التي تؤثر في الجسم خاصة بعد السيطرة على الآلة و تطويرها لخدمة و قضاء حاجاته حتى أصبح قليل الحركة و المراهق مثل أي إنسان أصبحت حركاته بالتالي محدودة حتى كادت أن تتعدم خاصة بالانتشار وسائل الترفية المختلفة، ولا نعجب إن رأينا المراهقين كثيرا ما يعانون من الصداع و الأرق من الأمراض النفسية و الروماتزمية، و الأمراض النفسية و الاضطرابات السلوكية منتشرة جدا.

## 1-5-2 دور النشاط البدني و الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي:

أجمع علماء الرياضة على إن فرص التفاعل الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية المتبادلة و المتاحة عبر الرياضة من خلال مضمناها كالتدريب، المنافسة، الانتقال،..... الخ، تساعد و بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة، و اكتساب المعايير الاجتماعية المتميزة و الاهتمام بتشجيع منتخب الدولة و المشاركة في الشعور العام<sup>1</sup>.

و إذا ما نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع و تنافس و تعاون، و تكيف و امتثال..... الخ، كلها تزخر بالتفاعلات و المواقف داخل إطار الفريق الرياضي، الأمر الذي يعتبره التربويون فرصا تربوية ثرية من شأنها المساعدة في تدريب الأطفال و الشباب على التنشئة الاجتماعية الفعالة.

إن القوانين و قواعد التنافس و الالتزام باللوائح و التشريعات الرياضية فضلا عن الالتزام بالقوانين و القيم و المعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية و اللعب النظيف و التنافس

1. ناءة التربوية، مرجع سابق، ص 197.

الشريف، هي نظام تشريعي لمجتمع مصغر لنظام المجتمع الأم فالتحكيم و كذا القرار يتم وفق قواعد معينة، و منظمة إلى حد كبير مؤسسة على أساس و مبادئ و قيم احترام حقوق الإنسان و الأمن و السلامة، العدالة و النزاهة و احترام و تقبل الفرد الرياضي لهذه القوانين يعتبر بمثابة قيم تربوية ينطلق ما يسمى بأثر التدريب من المجتمع الصف إلى مجتمع الأم<sup>1</sup>.

و يظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الخاسر بعد نهاية المقابلة و تقبله الخسارة و تعتبر بمثابة لا إحباط فهو بمثابة نوع من تقبل للفشل في إحدى جوانب حياته الاجتماعية و تغلبه على الإحباط، و يدرك بعدها أن الخسارة ماهية إلا خسارة مقابلة و ليس كل المقابلات، و هذا ما يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لازمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه و طموحاته مع الواقع، و ما يميز مرحلة المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف و تقبل الآخرين و رفض السلطة المفروضة و الابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي و هذا ما يهيئ الظروف لدخوله في عالم الانحراف السلوكي و الوقوع في آفة المخدرات، إلا أنه بفضل الرياضة كانت هنالك فرق تتسم بالتعاون و التفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود على الفريق بالمنفعة رغم الاختلاف العقائد و لون البشرة، و المستويات الاجتماعية، و يكون هنالك احترام للرأي الجماعي، و رأي قائد الفريق، و الحكم و القوانين العامة للعب المنظم، كما تخلق جو عائلي أخوي بين أفراد الفريق.

## 6-1 أهداف النشاط البدني و الرياضي:

### 1-6-1 هدف التنمية البدنية:

يعبر هدف التنمية البدنية على إسهام النشاط البدني الرياضي في الارتقاء البدني للإنسان و لأنه يتصل بصحة الفرد و لياقته البدنية، فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي و تطلق عليه بعض المدارس البحثية " هدف التنمية العضوية"، و لأنه يعتمد إلى تطوير و تحسين عمل أعضاء الجسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية الرياضية<sup>2</sup>.

و يتضمن هدف التنمية البدنية و العضوية قيما بدنية و جسدية مهمة تتمثل في:

- اللياقة البدنية.
- القوام السليم الخالي من العيوب و انحرافات.
- التركيب الجسمي المتناسق.
- السيطرة على البدانة و التحكم في وزن الجسم<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي: طالب الكفاءة التربوية، مرجع سابق، ص 197

<sup>2</sup> عصاه عبد الخالة: التذنب الرياضي، نظريات و تطبيقات، مرجع سابق، ص 14.  
الرياضي، نظريات و تطبيقات، مرجع سابق، ص 14.

## 1-6-2 هدف التنمية المعرفية:

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين الممارسة النشاط البدني و الرياضي و بين القيم و الخبرات و المفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال الممارسة النشاط البدني و الرياضي و تحكم أدائه بشكل عام، و يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات و المهارات المعرفية كالفهم و التطبيق و التحليل و التركيب و تقديم الجوانب المعرفية رغم انتسابها للنشاط الرياضي البدني  
مثل:

- تاريخ الرياضة و سير الأبطال.
- المصطلحات و التغييرات الرياضية.
- مواصفات الأدوات و الأجهزة و قواعد اللعب و اللوائح المنافسة.
- طرق الأداء الفني و المهارة و أساليبها.
- الصحة الرياضية و الوقاية.
- ضبط الجسم و الأنماط التنفيذية.
- الخطط و الاستراتيجيات المنافسة<sup>1</sup>.

## 1-6-3 هدف التنمية النفسية:

في هذا تستلزم الحاجات النفسية لإشباع الكثير من الميول و يغلب عليه الاستقلال بالذات من ناحية و الرغبة البنائية من ناحية أخرى، و في أثناء محاولته لإشباع هذه الحاجات إنما يحاول أن يحقق أهداف الموضوعية و يحقق النشاط البدني الرياضي كلا من اللذة و الارتياح و حين تتوفر فيه التلقائية يحقق ذاته و تسيطر الذات على الميدان كله و تخضع لأي صراع نفسي و هي تتحرك في كل ما هو مكبوت حين يغرمها الفرح و السرور و الحماس عند النجاح في السيطرة على حركاته و على الأدوات.

## 1-6-4 هدف التنمية الحركية:

و يقصد بالنمو الاجتماعي اكتساب كل أنواع السلوك التي تساعد على التفاعل مع الجماعة.  
يشمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم و الخبرات و المفاهيم حيث نعمل على تطويرها و الانتفاع بكفاءتها، و من المفاهيم الحركية:  
▪ المهارات الحركية.

- الكفاية الإدراكية الحركية.
- المهارة الحركية تنمى مفهوم الذات و تكسب الثقة بالنفس.
- المهارة الحركية توفر طاقة العمل و تساعد على اكتساب اللياقة البدنية.
- المهارة الحركية الرياضية تتيح الفرص للاستمتاع بأوقات الفراغ و مناشط في الترويح<sup>1</sup>.

### 5-6-1 هدف التنمية الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني أحد الأهداف المهمة و الرئيسية فالأنشطة الرياضية تتسم بالثراء المناخ الاجتماعي و وفرة العمليات و التفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس للرياضة عدد كبير من القيم و الميزات المرغوبة، و التي تنمي الجوانب الاجتماعية في الشخصية و من بين الأهداف الاجتماعية للنشاط البدني من خلال عرض : COAKLEY

- الروح الرياضية.
- التعاون.
- الانضباط الذاتي.
- اكتساب المواطنة.
- تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق.
- التعود على القيادة و التبعية.

كما يعمل النشاط البدني الرياضي على تنمية العلاقات الاجتماعية كالصداقة و الألفة الاجتماعية و تجعل الفرد يتقبل دوره في الفريق و تعلمه قواعد اللعب و المنافسات، و الانضباط الاجتماعي<sup>2</sup>.

### 6-6-1 هدف التنمية الترويحية:

تشير الأصول الثقافية للرياضة إلى أنها أنشأت بهدف التسلية و المتعة و الترويح و الهدف الترويحي للنشاط البدني هو الهدف الذي يرمي إلى اكتساب الفرد للمهارات الحركية الرياضية كذلك زيادة عدد المعارف و المعلومات المتصلة، و كذا إثارة الاهتمامات بالأنشطة

<sup>1</sup> لند، د. سف. سكه له حنا اللعب و التربية الرياضية، الانجلو مصرية - ط2- سنة 1962 ص95.  
لرياضي، نظريات و تطبيقات، مرجع سابق، ص17.

الرياضية نشاطا ترويجيا يستمتع به الفرد في الوقت الفراغ مما يعود عليه بالصحة الجيدة و الارتياح النفسي و الانسجام الاجتماعي<sup>1</sup>.  
و تتمثل التأثيرات الايجابية للترويج من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي على الفرد فيما يلي:

- الصحة و اللياقة البدنية.
- البهجة و السعادة و الاستقرار الانفعالي.
- تحقيق الذات و نمو الشخصية.
- التوجه للحياة و واجباتها بشكل أفضل.
- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة و توطيد الصداقات.
- إتاحة فرص الارتقاء و إزالة التوتر<sup>2</sup>.

### 1-6-7 هدف التنمية الجمالية و التذوق الحركي:

في مجال التربية البدنية و الرياضية كثيرا ما يتردد لفظ جميل للتعبير على أداءات حركية رفيعة المستوى، كما يوصف اللاعب بأنه ( فنان ) لأنه صاحب أسلوب ذاتي متميز في أدائه و لعبه، فقد تعدى أداء هؤلاء اللاعبين مرحلة التكنيك الموصوف، إذ أصبحت تؤدي هذه المهارات بقدر كبير من الإحساس و المشاعر تعبيراً عن التذوق الحركي جمالي رفيع المستوى، و الخبرة الجمالية تتوافر في جميع ألوان و أشكال النشاط الحركي للإنسان .  
فالقيم الجمالية المتاحة في الملاعب و المسابح و صالات الجيمز مثل توافرها في لوحات المصورين أو في مؤلفات الموسيقيين فعندما يشعر المرء بالجمال فان صفات الشيء أو الموضوع لا تدرك في ذاتها و إنما تدرك المشاعر الذاتية التي يبعثها فيها حضور هذا الموضوع، فهو نتاج عوامل الانسجام الذي تستشعره مداركنا الحسية، و لذلك تتيح الممارسة الرياضية أو المشاهدة للفنون الأداء الحركي خبرات جمالية تبعث على المنفعة و البهجة.  
كما لا ينبغي إن نقارن بين القيم الجمالية للحركة بين الأشكال التقليدية للفنون كالنحت و الرسم و الموسيقى، لأن قيم الجمال الحركي في الرياضة إنما هي قيم أصلية من صميم طبيعتها الحركية، فالرياضة و الرقص و التمرينات لغتها خاصة تختلف عن لغة الموسيقى أو التصوير وهي إحدى أهم عوامل جاذبية الرياضة سواء للمشاهد أو الممارس، و هي لغة تنمي التذوق

<sup>1</sup> لند . د سف-سك له حنا للعب و التربية الرياضية، مرجع سابق، ص 96.  
رياضي، نظريات و تطبيقات، مرجع سابق، ص 18.

الحركي وتعمل على حسن تقدير جماليات الأداء الحركي فضلا عن المشاركة الوجدانية التي تجمع بين الناس على حب الرياضة والاداءات الحركية الرفيعة. و تتيح الرياضة و أشكال النشاط الحركي فرصا كثيرة للفرد لكي يعبر عن نفسه و يستشعر الجمال من هذا التعبير و يجب أن ندرك أن الرياضة ليست مجرد أهداف حركية تنجز على نحو جاف حاد و إنما هي فرص عظيمة للتعبير و تحقيق الذات الجمالية للفرد في عصر قلت فيه للغاية فرص التعبير عن النفس، عصر اتسم بالاغتراب سواء اغترب الإنسان عن نفسه أو عن مجتمعه<sup>1</sup>.

### 1-6-8 هدف التنمية العقلية و النمو الذهني:

إذا اقتصر عمل رجال التربية البدنية و الرياضية على الجسم فقط لن يصلو مطلقا إلى ما يمكن القيام به، ومن اللازم أن نتذكر دائما أن العقل و الجسم مرتبطان ارتباطا وثيقا، فليس الغرض من الجسم أن يحمل العقل فقط، وتنمية اللياقة البدنية تؤيد استخدام العقل استخداما فعالا مؤثرا، و علم النفس الحديث الرياضي يؤكد هذه النظرية. و في ميدان التربية البدنية و الرياضية هناك معارف و معلومات هامة بالنسبة للأفراد من أمثالها المعلومات الخاصة بأجسامنا بالأمراض و بقية التدريب و أهمية اللياقة البدنية ثم المعلومات المتعلقة بقوانين الألعاب و لوائحها و إستراتيجية كثيرة من أوجه النشاط الرياضي و تاريخه و ثقافته بالنسبة لثقافات الشعوب الأخرى<sup>2</sup>.

### 1-7 آثار ممارسة النشاط البدني و الرياضي:

تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بممارسة النشاط البدني الرياضي كنوع من الوقاية العلاج في مجال الصحة النفسية و يرجع ذلك إلى تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير الحياة الفرد نحو الأفضل، وإلى الحاجة إلى استنباط و إستحداث أساليب الوقاية و العلاج الحديثة و فيما يلي بعض الفوائد النفسية الناتجة عن استخدام التمرينات الرياضية كما جاءت في تقرير إحدى منظمات الصحة العالمية.

التمرينات الرياضي تؤدي إلي تحسين ما يلي:

- الاستقرار الانفعالي، الذاكرة، القبول الاجتماعي، التصميم.
- الوظائف الذهنية، المزاج، السعادة، الثقة بالنفس.

<sup>1</sup> أمدا، أنه، الخلد، أصدا، التربية البدنية و الرياضية، المدخل، التاريخ، الفلسفة، مرجع سابق، ص 179-175.  
<sup>2</sup> للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965، ص 38.

- و جهة التحكم الداخلي، الإدراك كفاءة العلل، التصور الايجابي للجسم. كم أنها تؤدي إلى نقص:
- الغياب عن العمل، الاضطراب، الصداع ، الاضطراب النفسي، الغضب و الاكتئاب، العدوانية التوتر و القلق.....الخ.

و هكذا تشير الدلائل إلى فائدة ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على الصحة النفسية، وإذا سلمنا بالدور الوقائي للممارسة النشاط البدني الرياضي في عدم حدوث الأمراض النفسية، فإن ذلك يساهم في تحسين نواحي الوظيفية للأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض النفسية. و من الناحية الفيزيولوجية يمكن القول إن أفضل تدعيم لتوضيح أهمية التأثير التمرينات الرياضية على الصحة النفسية يتأسس على الوحدة العضوية للإنسان، و تتأسس هذه الفكرة على تكوين إنسان لا يعتمد على مكون أو بعد واحد فقط، و إنما يتكون من أبعاد ثلاثة المتداخلة و هي: البدنية، الذهنية، الانفعالية<sup>1</sup>

### 1-7-1 آثار ممارسة النشاط البدني و الرياضي على الحالة الانفعالية:

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهر لفقدان الاستقرار و التوازن بين الفرد و البيئة، كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن، فالانفعال دليل على أن التوافق الذي كان محققا بين ميول الإنسان و بيئته قد تهدد و اضطرب، و ذلك لعجزه عن مواجهة ما يعترى الموقف الراهن من تغير فجائي أو من صعوبة غير متوقعة، كذلك العجز عن إيجاد حل سريع لا يمكن إرجاءه، نظرا لمطالب المواقف الملحة، فالانفعال إذن من حيث هو حالة شعورية و سلوك حركي خاص فهو يدل على سوء الاستعداد و التأهب نتيجة لفقدان التوازن و اختلال النشاط. و لقد حاول " كارتر " 1987 التعرف على العلاقة بين انتظام الأشخاص في الممارسة الرياضية ودرجة السعادة، و أظهرت النتائج أن الأشخاص الأكثر انتظاما في الممارسة الرياضية يتمتعون بدرجة أكثر من السعادة، و أمكن تفسير ذلك في ضوء التغييرات التي حدثت نتيجة الممارسة الرياضية و منها زيادة كفاية الذات، و الحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعي<sup>2</sup>.

أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 74-77

بد ربه خليفة: رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية، مرجع سابق، ص 25.

## 1-7-2 آثار ممارسة النشاط البدني و الرياضي على خفض القلق و الاكتئاب:

يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعاً في هذا العصر الذي يمكن أن نطلق عليه ببساطة " عصر القلق" و يعرف القلق بأنه خبرة شعورية غير سارة، و يمكن وصفها على أنها حالة من الخوف و توقع الخطر، و التوتر و عدم الاستقرار، و عادة ما يكون للقلق المزمّن أغراض نفسية و جسمية و نفس جسمية.

و بقدر اهتمام الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة تأثير التمرينات الرياضية على علاج القلق و الاكتئاب باعتبارهما أكثر مشكلتين شائعتين في الصحة النفسية، و تشير الدلائل إلى أن معدل انتشار الاكتئاب الناس حوالي 6 ٪ و هو أكثر انتشاراً بين الرجال و النساء، و غالباً يبدأ المرض في عمر الشباب و منتصف العمر، و لكنه قد يحدث في أي مرحلة من مراحل العمر.

و لقد أظهرت الكثير من البحوث التأثير الإيجابي لممارسة التمرينات الرياضية على خفض الاكتئاب، كما تشير نتائج البحوث التي قام بها " رمشان" 1986 على عينة قوامها 1750 طبيباً أمريكياً أن 85 ٪ منهم يصفون استخدام التمرينات الرياضية لعلاج الاكتئاب .

و يذهب " رمشان" إلى توقع زيادة استخدام الممارسة الرياضية كنوع من الوقاية و العلاج في مجال الصحة النفسية لاعتبارات التالية:

- زيادة الاهتمام بمبدأ مساعدة الشخص لنفسه و الوقاية أكثر من العلاج.
- تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الإنسان نحو الأفضل.
- نمو المجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من العلاج مثل مجالات الصحة النفسية، و الطب السلوكي<sup>1</sup>.

## 1-7-3 آثار ممارسة النشاط البدني و الرياضي على السمات الشخصية:

يبين التأثير النشاط البدني و الرياضي على شخصية الفرد و مدى أهمية هذه الأخيرة في ترقية السلوك الإنساني، و من ذلك إن بعض علماء النفس الرياضي يرون إن ممارسة النشاط البدني الرياضي تؤدي إلى خفض السلوك العدواني بإعتباره وسيلة لتنفيس الطاقة، و أنها تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب، و إن اللياقة البدنية تؤثر في تحسين مفهوم و تقدير الذات لدى الفرد، و لقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في هذا المجال أن هنالك فروق تميز الممارسين عن غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> أسامة كاملا، انتب، ادا اهد عبد ربه خليفة: رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية، مرجع سابق، ص29.  
بد ربه خليفة: رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية، مرجع سابق، ص24.

## 1-7-4 آثار ممارسة النشاط البدني و الرياضي على النمو النفسي الاجتماعي:

اهتم عدة علماء مختصون بتأثير التمرينات الحركية و البدنية على القدرات العقلية و النفسية التي تلعب دورا هاما في عملية الاندماج و احتكاك الفرد مع جماعة المحيطة، هذا ما يسمح له بالاكساب نمو نفسي اجتماعي أكثر تناسبا و تلاؤما.

SACK و GRAZIORON و قد استنتج هذان العالمان الروسيان بفضل تجاربهما التي ترجع إلى أعوام مضت، إن التلاميذ من حيث القوة البدنية و من نفس أكثر ديناميكية من حيث النشاط الرياضي الدراسي، كما أن وزن التلاميذ في نفس السن الذين أعادوا السنة الدراسية يقل عن اللذين انتقلوا إلى الصف الأعلى.

أما الباحث النفسي " روجرز " لاحظ 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية و المتوسطة في "سان ريمو" بفرنسا استنتج عموما إن التلاميذ اللذين يحصلون على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو بدني جيد، إضافة على ذلك فإن هذه الملاحظة أكدت عن طريق تجارب من طرف سميث . SMITCH. و ESSMISH .

هؤلاء لاحظوا في سنة 1902 عدة تلاميذ مراهقين بمدارس ألمانية بمدينة "بون" و كانوا يميزون بين الأقوياء و الضعفاء جسديا و بدنيا انطلاقا من طول القامة و الوزن، و استنتجوا إن التلاميذ المراهقين الذين يتفوقون في دراستهم يفوقون الذين يعيدون السنة من حيث القامة و الوزن.

فالذكور المتفوقون دراسيا يفوقون الذين أعادوا السنة من حيث الطول ب 7.3 سم و من حيث الوزن ب 500 غرام.

و المتفوقات الإناث يفقن اللواتي أعدن السنة من حيث الطول ب 4 سم و الوزن ب 500 غرام من خلال هاته الاستنتاجات للتجارب النفسية و العلمية حول أهمية التفوق البدني من حيث النمو و انعكاساته للتفوق الدراسي للتلاميذ المراهقين تجدر الإشارة إلى أن سلامة البدن الجسدي يعني سلامة العقل و التفكير و هذا ما يقودنا إلى هدوء النفس و الشعور لدى الفرد، وكون إن الممارسة الرياضية تنمي الجسد و تساهم في تطور التفكير فإن حل هذه الملاحظات التي علقنا عليها إن المتفوقون دراسيا أولئك التلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني و الرياضي نظرا لنموهم الجسدي الجيد كما يرى المفكر النفسي الاجتماعي

" SIPPEL " . أن تأثير حصة مادة التربية البدنية و الرياضية يكون واضحا على السلوك النفسي و الاجتماعي لدى التلميذ المراهق و هذا من خلال ملاحظة كيفية تعامله مع الجماعة الممارسة معه للرياضة، و كذلك استدعاء والديه و الحوار معهم حول سلوك ابنهم في المنزل مع الأسرة و لهم و احتكاكه مع الآخرين في النادي الرياضي، و استنتج هذا المفكر أن

الممارسة لها دور فعال من حيث مساعدة هذا التلميذ في تعلم أحسن السلوكيات الاجتماعية و التي تعتبر بمثابة الزاد الوافي في مستقبله القريب<sup>1</sup>.

إضافة إلى ذلك تأثير الممارسة الرياضية على التحصيل العقلي استنتج أن النتائج الخاصة بالتمرينات عملية الجمع كانت أحسن من الأولى أي قبل الممارسة للحصة الرياضية و أن النتيجة تحصل عليها في اختبارات الذاكرة من طرف 70 % من التلاميذ أي انه قام بالاختبارات الذاكرة قبل و بعد ممارستهم للنشاط البدني الرياضي و كانت نتائج هذه الاختبارات أحسن بعد ممارستهم للرياضة حيث استطاع 70 % من التلاميذ التفوق فيها<sup>2</sup>.

بالإضافة إلى هذا فان الباحث "روزنبورغ" يؤكد على وجود علاقة ايجابية بين التمرينات الرياضية والبدنية و القدرات العقلية و الحالة النفسية و الاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية النمو النفسي والاجتماعي للمراهق فمن خلال هاته التجارب و الملاحظات،يمكن ان نستنتج الدور الفعال الايجابي الذي قد تلعبه الممارسة الرياضية في جعل التلاميذ المراهقين يزداد نمو نفسيا و اجتماعيا من خلال بذل الجهود الدراسية أي التحصيل الدراسي هذا من جهة و من جهة أخرى تنمية شخصيته على المبادئ الصحيحة و الموافقة بين واجباته الاجتماعية و حقوقه و هذا بسلامة البدن و الفكر الجيد عن الأشكال الانحراف لمرحلة المراهقة و أشكال الانطواء على الذات بل أكثر تفتح لعالمه الخارجي الاجتماعي الثقافي و الرياضي.

## 1-7-5 التغيرات الفسيولوجية الايجابية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني و

### الرياضي:

لقد أجريت العديد من الدراسات و الأبحاث العلمية للنظر في التأثيرات الفسيولوجية نتيجة لممارسة النشاط البدني و الرياضي،و لقد نتج عن ذلك كما هائلا من المعلومات و المعرف مجملها يشير إلى الآثار الايجابية لممارسة النشاط البدني على الوظائف الجسم المختلفة،بل إن الركون للراحة و الخمول يؤدي إلى تردي كثير من الوظائف الفسيولوجية في الجسم حيث أوضحت الدراسة الشهيرة التي قام بها العالم " سالتن" زملائه في الستينات ما لملازمة السرير لمدة معينة بدون حركة من أثار السلبية على كثير من المتغيرات الفسيولوجية في الجسم مثل معدل ضربات القلب و حالة القلب و الاستهلاك الأقصى للأكسجين و ما لممارسة التدريب البدني من أثار في إحداث تغييرات ايجابية على تلك المتغيرات الفسيولوجية السابقة للذكر، و لقد أجريت

<sup>1</sup> Von schren-kh - \*role de leducation physique dans le developpement de la personale \* 1933- bu.f paris p 375-378.

<sup>2</sup> Von schren-kh - \*role de leducation physique dans le developpement de la personale \* 1933- bu f

بعد ذلك العديد من التجارب و الأبحاث العلمية المشابه و التي تؤكد كلها على الآثار الايجابية لممارسة النشاط البدني و الرياضي على الوظائف الجسم المختلفة.

و بصفة عامة فان ممارسة النشاط البدني و الرياضي بشكل منتظم بما يكفل تحقيق اللياقة يؤدي التغييرات فسيولوجية ايجابية تشمل زيادة في مقدار الاستهلاك الأقصى للأكسجين و الانخفاض في ضربات القلب في الراحة و الزيادة في حجم الدفعة و في حالة القلب ( كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة) و زيادة في النبض في نشاط الأنزيمات في العضلات مما يؤدي إلى الزيادة في القدرة على استخلاص الأكسجين و يقول " أبو الحسن بن سينا" عن الرياضة في كتابه الشهير " القانون في الطب" أنها حركة إرادية تضطر إلى التنفس المتواتر....و يشير إلى أنها علاج إلى من استخدمها بالاعتدال لكل الأمراض المادية و المزاجية و هي تقوي الأوتار على حد قوله و يحذر "ابن سينا" أيضا من ترك الرياضة لأن ذلك حسب قوله يؤدي إلى ضعف الأعضاء حيث يقول " و كثيرا ما يقع تارك الرياضة في الرق لان الأعضاء تضعف قواها لتركها الحركة"<sup>1</sup>.

## الخاتمة:

إن ضرورة الممارسة الرياضية غير مشكوك فيها، و متفق على أثارها الايجابية التي هي كثيرة على الإنسان و التي تتجلى في البروز البيولوجي و الاجتماعي و الثقافي، و هي تساهم في تربية و تكوين الفرد الصالح، و تكسبه لياقة بدنية تؤهله للقيام بمهامه، و مواجهة متطلبات الحياة و العمل بما يتحقق معه السعادة و الصحة.

فالنشاط البدني الرياضي يسعى و يحاول دوما إلى إيجاد الطرق المناسبة للوصول إلى المهارة الحركية إلى ارفع المستويات بمختلف أنواعها عند الفرد، شكل سهل السيطرة على حركاته و مهاراته التي تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، حتى أصبحت الممارسة الرياضية حقيقة تخترق الأعراف فتصبح شيئا فشيئا حقيقة تظهر في النسيج الاجتماعي.

الفصل الثاني  
المراهقه

## تمهيد:

تعتبر المراهقة فترة حرجة من فترات عمر الفرد نظرا للتغيرات التي تمس كل الجوانب الشخصية، وتلعب التربية و الرياضة و خاصة الأنشطة الرياضية دورا كبيرا و أهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب و الزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وسلوكيات.

و تساعد الأنشطة الرياضية على تنمية السمات الخلقية كالطاعة و احترام الغير و الانضباط على الوسائل البيداغوجية.....

## 2 المراهقة:

### 1-2 مفهوم المراهقة:

اتفق معظم العلماء أن المراهقة بوابة الرشد و نهاية فترة الطفولة و فيها يكتمل النمو الجسمي والعقلي و الاجتماعي و تبدأ بصفة عامة في سن 12 سنة و تمتد في أغلب الأحيان إلى 18 سنة و في أحيان أخرى إلى سن 22 سنة.

و تعتبر هذه المرحلة مرحلة التعبيرات العميقة في حياة الفرد بدءا بالنمو الجسمي و التقلب الشديد في الانفعالات و التغييرات العضوية، هذه الأخيرة تسبب الظواهر الخاصة بالمراهقة كما تتميز بظهور المشاكل في أوجه التكوين النفسي، و إذا كانت هذه المشاكل تعود لأسباب عضوية فان بعضها الآخر يكون نتيجة إهمال تربوي أو اضطراب في الرعاية أو عدم الاهتمام بهذه المرحلة، لهذا يجب على المربين والأولياء مراعاة مايلي:

العمل على نشوء الثقافة الصحية بين المراهقين و تحديد برنامج رعاية صحتهم و ذلك بواسطة التربية الخلقية و تدريبهم على استخدام الأسلوب العلمي في التفكير و تنمية القدرة على التجديد و الاجتهاد و الابتكار كما يجب عليهم إقامة علاقة مستمرة مع جميع أفراد المجتمع و كذا يجب وقايتهم من الانحراف و التسبب.

### 2-2 تعريف المراهقة:

المراهقة مرحلة حساسة يعيشها المراهق و هي مرحلة انتقالية بين الطفولة و سن الرشد، غير أن هذه المرحلة ليست بهذه البساطة من التعريف منذ أن حظيت بالاهتمام السيكولوجيين فأخذت التعريف تتوسع حسب مجالات و الجوانب التي تحيط بها.

أصل كلمة من فعل راهق، بمعنى تدرج نحو النضج بدراسة التغييرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية و الجنسية و العقلية و هي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته<sup>1</sup>.

و يعرف " توفيق الحداد" المراهقة بأنها اقتراب و الدنو من الحلم، المراهق هو الطفل الذي ينمو من الحلم و الرشد و التدرج نحو النضج الجنسي و العقلي و الانفعالي<sup>2</sup>.

و قد عرفت أيضا نواحيها المختلفة إذ ورد إن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> مصطفى رزيق، "خفايا المراهقة" دار النهضة العربية دمشق، 1960، ص10.

<sup>2</sup> تفة، الحداد، " علم النفس، الطفل" الطبعة 1 بدون سنة، ص104.

كلمات الطفولة و المراهقة"، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 1991، ص 225.

كما درست من ناحية السن فهي مرحلة انتقال الطفولة إلى سن الرشد تمتد من سن 12 سنة أو قبل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديدها نهائياً<sup>1</sup>.  
و من ناحية التصرفات هي فترة الممتدة من العمر الذي يتميز فيه التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات المحددة و التوترات العنيفة<sup>2</sup>،  
و هذا التعريف هو الذي ذهب إليه " مصطفى غالب الزيدان " فالمرحلة جسر انتقال من الطفولة إلى الشباب فهي مرحلة حرجة جدا و مشحونة بالمصاعب والأزمات، التي ترافق عملية التأكيد الذات في عالم الآخرين خلافا للطفولة التي تتسم بأنها مرحلة خضوعية و تقابلية<sup>3</sup>.  
من خلال التعاريف السابقة نستطيع تحديد تعريف إجرائي عام للمراهقة لكونها مرحلة أساسية من الحياة الفرد و فترة حاسمة في تكوين الشخصية، حيث تتسم بالتغيرات فيزولوجية انفعالية و عقلية، وهذه التغيرات هي التي تحدد الميولات المراهق على مواقفها الحياتية في المحيط الخارجي.

## 2-3 أنواع المراهقة:

المراهقة تختلف من فرد ومن بيئة لأخرى ومن سلالة إلى سلالة، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في المجتمع المدنية عنها في مجتمع الريف، كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود و الأغلال عن نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، و فرص إشباع الحاجات و الدوافع المختلفة.  
فمن خلال الأبحاث التي أجرتها " مارجريت مد " marguerite mad وهي من علماء الانثربولوجيا أنه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث إلى إن المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة<sup>4</sup>:

## 2-3-1 مراهقة مكيفة أو سرية:

خالية من المشكلات و الصعوبات و تتسم بالهدوء و الميل إلى الاستقرار العاطفي، و الخلو من جميع التوترات الانفعالية و السلبية، و يتميز فيها المراهق مع الآخرين بالحس و التقفح.

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران، علم الطفولة و المراهقة، عالم الكتابة، القاهرة 1977، ص 279

<sup>2</sup> محمد علي، " سيكولوجية المراهق "، دار البحوث العلمية، 1970، ص 25.

<sup>3</sup> فاد النمير، السند، " الأسس النفسية للنمو الطفولة إلى الشيخوخة "، دار الفكر العربي، القاهرة 1995، ص 217.

<sup>4</sup> م النفس النمو " دار المعرفة الجامعية، طبعة 1، 1995، ص 42-43.

## 2-3-2 مراقبة انسحابية:

حيث ينسحب المراهق من مجتمع أسرة و من مجتمع الأقران و يفضل الانعزال و الأفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته و مشكلاته و هي معاكسة للمراقبة المكيفة.

## 3-3-2 مراقبة منحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي و الانهيار النفسي و عدم القدرة على التكيف مع الآخرين.

## 4-3-2 مراقبة عدوانية:

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه و على غيره من الناس و الأشياء، و يتميز كذلك بتمرد على الأسرة و المدرسة و المجتمع و عدم التكيف و التحلي بالصفات الأخلاقية<sup>1</sup>.

## 4-2 خصائص المراقبة :

تحدث المراقبة عدة تغييرات و ذلك بتوفر عوامل داخلية بها عامل الدراسات و عوامل خارجية و تتمثل في الأسرة و العمل، و سنعرض فيما يلي أهم الخصائص في هذه المرحلة من العمر:

## 1-4-2 النمو الجسمي:

بعدما كان النمو في مرحلة الطفولة بطيء ففي مرحلة المراقبة يكون أسرع و يستمر عامين، فعند الإفرازات الداخلية لغدد يرجع النمو السريع، أما الزيادة في الوزن يرجع لزيادة الوزن في العظام، و تشير بعض التجارب أن البنات يزداد وزنها بكثرة بين الثاني عشر و الرابع عشر حيث أن هذا السن يتجاوز البنات الذكر و ينعكس الأمر في الثامن عشر بالنسبة للذكر.

## 2-4-2 النمو الجنسي:

و تسمى بمرحلة البلوغ حيث يتفق الباحثون على أن 50% من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12 سنة و 15 سنة، هذا يعني أن الاختلاف الولد و البنت هو عام، إذ يجب أن لا يهمل الجانب البيئي الذي يؤثر على أعضاء التناسل.

## 3-4-2 النمو الانفعالي:

فهو ما يخص المشاعر و العواطف إذ يتميز المراهق بالعنف فهو يثور لأتفه الأسباب و هذا راجع للنمو السريع، فالمراهق كثيرا لا يستطيع التحكم في انفعالاته كما أنه يتعرض لحالة بأس و الألم النفسي و إحباط بسبب فشل مشروع. يجمع علماء النفس على إن الانفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن الانفعالات الطفل و كذا الشباب، بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهق بأنها فترة انفعالات عنيفة، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب ضد الحياة و المجتمع، شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز انفعالاته بالتقلب و عدم الثبات، فمثلا تجده يضحك و فجأة يبكي، و بما أن المراهق قام على جو جديد عليه و مجتمع من الكبار يسبقه في التجارب و المعرفة، و هو لا يريد أن يضل خاضعا للكبار و سلطتهم التي ألفها من قبل، لذلك تجده يتعرض أحيانا أخرى لحالات اليأس التي تحول بينه و بين تحقيق أمانيه، فينشأ على هذا الإحباط انفعالات متضاربة و عواطف جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الانتحار أو سلك أي أسلوب منحرف فالمراهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في أغلب الأحيان<sup>1</sup>.

## 4-4-2 النمو الحركي:

يميل المراهق للخمول و الكسل في بداية مرحلة المراهقة كما أنه يفقد الدقة و التوازن، حيث يرى الباحثين أن المراهق لا يفقد نسبة من قدراته المركبة و توافقه الحركي، فإذا رأينا في الملعب نجد انه لم يفقد شيئا من حركاته من أجل التقدم. أما في الفترة ما بين الخامسة و السادسة عشرة سنة يصل المراهق إلى النضج في حركاته و يكون النشاط له دور كبير في هذه المرحلة لاكتساب التوافق الحركي كالرشاقة و التوازن، أما بالنسبة للإناث يحبط نشاطهن بسبب عدم الرغبة و الميل لهذه النشاطات.

## 2-4-5 النمو العقلي:

" لا يقتصر النمو في مرحلة المراهقة على التغييرات العضوية، إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية النفسية بأنها فترة تمايز و فترة نضج في القدرات العقلية و النمو العقلي عموماً، فالنمو العقلي هو تلك التغييرات الطارئة على الاداءات السلوكية للاطفال، أو الناشئة للمختلفين في أعمارهم الزمنية و هذه التغييرات تتميز بالزيادة نوعاً و كما و مقدار " <sup>1</sup> .  
لهذا فتطور النمو العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراهقة ليس لأنه أحد مظاهر النمو فحسب و إنما للمكانة العقلية التي تعتبر محدداً هاماً في تقييم قدرات المراهق و استعداداته، و من القدرات العقلية نجد:

## 2-4-5-1 التذكر:

" تبنى هذه العملية على أساس الفهم و الميل و تعتمد على قدرة الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر، كما لا يتذكر موضوعاً إلا إذا فهمه تماماً و يرتبط بغيره من الخبرات" <sup>2</sup>.

## 2-4-5-2 الذكاء:

" في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام و الذي يسمى القدرة العقلية العامة و الاستعدادات و القدرات الخاصة، و تزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير، التذكر و التعلم".

## 2-4-5-3 الانتباه:

" يزداد المراهق على الانتباه على الأشياء سواء في مدته أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في تسيير و سهولة، و يستطيع أن تلفت نظره إلى أدنى الأشياء" <sup>3</sup>.

## 2-4-5-4 الميول:

" تتضح الميول في المراهقة و تتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد و يعرف الميل بأنه شعور يصاحب انتباه الفرد و اهتمامه بموضوع ما، و هو مظهر من مظاهر الاتجاه النفسي" <sup>1</sup>.

<sup>1</sup> أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ص 22.  
<sup>2</sup> عبد الحميد عيسى، معالمة علم النفس، دار النهضة العربية، 1984، ص 91.  
التربوي، مرجع سابق، ص 157.

## 2-4-5-5 التخييل:

" يتسم خيال المراهق بأنه وسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان و المكان و له وظائف عدة، يمكن أن يحققها المراهق فهو أداة ترويحية كما أنه مسرح للمطامع غير المحققة"<sup>2</sup>.

## 2-4-5-6 التفكير:

" يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك عن الطفل إذ أن التفكير عند المراهق يمول ذو أبعاد و معاني عميقة يهدف من خلالها إلى البحث عن حلول لمشاكله"<sup>3</sup>.

## 2-4-6 النمو الاجتماعي:

تعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد، إذ فيها يحقق كيانه الاجتماعي، و يحس أنه قد أصبح له مكانة بين مجتمعه و محيطه فهو الآن يتطلع إلى اكتشاف علاقات و اتجاهات جديدة و مختلفة، تجعل منه رجلا مشاركا في بناء مجتمعه و وطنه. و تبدأ بذور هذا النمو في مرحلة الطفولة المبكرة حيث أن الطفل في حاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية لتنمو بعد ذلك، يحس في المراهقة أنه عنصر محبوب مرغوب فيه لأنه يكون عنصر هام في عناصر مجموعة ما.

فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير و فق ما تمليه العلاقات و التقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، يفهم المسؤولية و يعالج وجهات النظر المختلفة بصور موضوعية. و في هذا الصدد يذكر "مصطفى غالب" إن اكتساب الفرد لهذه العادات و الاتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الاجتماعي الذي يحقق له الاستقرار و الراحة النفسية، و لذلك فلاكتسابها بطريقة غير سوية يحول بينه و بين تحقيق أهدافه و يعرضه لبعض الأزمات و مشاعر التوتر

و الاضطرابات و عدم الاستقرار"<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> محي الدين مختار، محاضرات علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 199، ص 166-168.

<sup>2</sup> عبد الرحمان عيسوي، معالم علم النفس، مرجع سابق، ص 92.

<sup>3</sup> محمد الدنا، مختار، محاضرات علم النفس الاجتماعي، مرجع سابق، ص 166-168.

الطفولة و المراهقة، مرجع سابق، ص 197.

## 5-2 حاجات و متطلبات مرحلة المراهقة:

### 1-5-2 الحاجة للأمن:

و تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي و الصحة الجسمية، و الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، و الحاجة إلى الحماية عند حرمان من إشباع الدوافع، و الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية<sup>1</sup>.

### 2-5-2 الحاجة إلى حب القبول:

و تتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي و الحاجة إلى الأصدقاء و الحاجة إلى الشعبية، الحاجة إلى الشعور بالانتماء إلى الجماعة و وحدة الهدف، و التجانس في الخبرات و الألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد و معرفة الأدوار في الجماعة و تحديده، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق إلى المراهقين إلى أقصى حد<sup>2</sup>.

### 3-5-2 الحاجة إلى مكانة الذات:

و تتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز و القيمة الاجتماعية، الحاجة إلى تحقيق الذات، لذلك فهو يريد أن يمدح دوماً و يشجع لأجل الشعور بقدرته على تحقيق الأعمال و انجاز المشاريع. و كذلك الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة و الاعتراف مع الآخرين، و كذلك التقبل و الحاجة إلى النجاح الاجتماعي و الامتلاك و القيادة<sup>3</sup>.

### 4-5-2 الحاجة إلى النمو و الابتكار:

و تتضمن الحاجة في توسيع قاعدة الفكر و السلوك و إلى اكتساب الخبرات الجديدة و الحاجة إليها و إلى تنوعها، الحاجة إلى المعلومات و نمو القدرات فتظهر هذه الحاجة في الرغبة في الكشف و معرفة حقائق الأمور و حب الاستطلاع.

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران، علم النفس الاجتماعي، ط5، عالم الكتب، القاهرة، 1985، ص 401.

<sup>2</sup> محمد عماد الدين، اسماعيا، النمو في مرحلة المراهقة، ط1، دار القلم، الكويت، 1982، ص 64.

م النفس الاجتماعي، مرجع سابق، ص 401

## 6-2 سيكولوجية المراهقة:

فترة المراهقة هي الانتقال من الطفولة إلى الرشد في هذه الفترة يمر المراهق انتزاع اعتراف الكبار به فيدخل في صراع بينه وبينهم يتمثل في أشكال التناقض الفكري ( الثقافي والاجتماعي)تظهر فيه عدوانية و تمرد فهو يريد نفي الصور الطفولة و إثبات صور الرجولية،لدى نجده ينفي احتياجاته لأمه و يرفضه و يفضل الاعتماد الزائد على النفس إذن فمن المهم دراسة سيكولوجية المراهقة المقوم للصحة النفسية و التأثير الفعال في حياة المجتمع الإنساني.

مقارنة بمرحلة الطفولة التي تسبق المراهقة و مرحلة الشباب التي يليها نجد أن المراهقة تمتاز بالاتساع مساحتها السيكلوجية و ثقل أعبائها الاجتماعية،كما أن الأساس اندفاع الإنسانية حتما عن طريق التقدم كما تبدو أهميتها أيضا بالنسبة إلى المراهق إذ فيها كينونة و وجود و فيها تحدد أهدافها و تحرره مع عالم الكبار وما يتعلمه في سبيل هذا التحرر.<sup>1</sup>

## 7-2 مشاكل المراهقة:

إن مشكلات المراهقة من المشكلات الأساسية، التي تواجه المراهقين في هذه الفترة و السبب يعود إلى المجتمع نفسه و المدرسة و الهيئات الاجتماعية و الأسرة و النوادي و كل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة،لهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

## 1-7-2 المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق و انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها،التي تبدو واضحة فيتطلع المراهق نحو التجديد و الاستقلال و تورثه لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق و الأساليب،فهو لا يخضع لأمر البيئة و تعاملها و أحكام المجتمع،و قيمة الاجتماعية و الخلقية،بل أصبح يفصح الأمور و يزينها بتفكيره و عقله و عندما يشعر المراهق بان البيئة تتصارع معه و لا تقدر موقفه و لا تحس إحساسه الجديد،لذا فهو يسعى دون القصد لان يؤكد بنفسه و بثورته و بتمرده و عناده،فإذا كانت كل من المدرسة و الأصدقاء لا يفهمون قدراته و مواهبه،و لا تعامله كفرد مستقل،و لا يشبع فيه حاجاته الأساسية في حين يجب أن يحس بذاته و أن يعترف الكل بقدراته و قيمته.

أنه بك. محمد الم. س.، أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة إلى إنشاء النفسي، دار النهضة المصرية، القاهرة، ط1، ص20-

## 2-7-2 المشاكل الانفعالية:

إن العمل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته و حدتها و اندفاعها و هذا الاندفاع الانفعالي، ليست أسبابه نفسية خالصة، بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فالإحساس المراهقين جسمه و شعوره أن جسمه لا يختلف عن جسم الرجال، و صوته قد أصبح خشنا، فيشعر المراهق بزهو

و الفخر و كذلك في الوقت نفسه بالحياء و الخجل من هذا النمو الطارئ. كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها و التي يتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه و تصرفاته<sup>1</sup>.

## 3-7-2 المشاكل الاجتماعية:

إن النقص في التربية و التكوين يعود إلى المراهق ففي المجتمعات البدائية كمجتمعات إفريقيا و آسيا، البنات و الرجل يتزوجان في سن مبكرة فتكون لهم مسؤوليات كبيرة مما يعقد من الأزيمة و أحيانا في المجتمعات تهمل مرحلة المراهقة و لا تعطي لها الاهتمام.

## 4-7-2 مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر و لكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما يبتغي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على تهذيب الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر و ضبطها.

و قد يتعرض المراهق إلى الإنحرافات و غيرها من سلوكيات لا أخلاقية بالإضافة إلى لجوئه إلى أساليب ملتوية لا يعرفها المجتمع، كعكاسة الجنس الآخر، و الشعور بهم القيام بالأساليب منحرفة و الانحلال من بعض العادات.

## 5-7-2 المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة، و لكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، و العرض على الطبيب الأخصائي فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة بالعدد، كما يجب عرض المراهقين

على انفراد مع الطبيب لاستماع إلى متاعبهم و هو في حد ذاته جوهر العلاج لان المراهق إحساس خائق بان أهله لا يفهمونه<sup>1</sup>

## 8-2 أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق:

التربية البدنية و الرياضية جزء من التربية العامة، وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية العقلية ، الانفعالية و الاجتماعية، و ذلك عن طريق الألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف، و على مستوى المدرسة فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتعلم، و تحقق اختياراتهم البدنية و الرياضية التي لها دور مهم جدا في عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب و زيادة الانسجام في ككل ما يقوم به التلميذ من حركات و هذا من الناحية البيولوجية.

إذا فممارسة نشاطات التربية البدنية و الرياضية لها تأثير على جسم المراهق من ناحية البيولوجية، و كذلك فهي تأثر على الجانب النفسي و الاجتماعي للتلميذ.

## 1-8-2 من الناحية النفسية:

لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية و عنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن التربية البدنية و الرياضية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد. كما أن التربية البدنية تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيحرر بذلك الكبت و الانعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فممارسة التربية البدنية و الرياضية ضمن الجماعات تبعده عن العقد النفسية كالأنانية و حب الذات، كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار السرور عن الانفعالات الداخلية للممارسين و تطوير عواطفهم<sup>2</sup>.

## 2-8-2 من الناحية الاجتماعية:

" إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوق و واجبات و يعلمه التعاون و المعاملة و الثقة بالنفس، و يتعلم كيفية التوافق ما هو صالح فقط، و ما هو صالح للمجتمع، و يتعلم من خلالها أهمية احترام القوانين و الأنظمة في المجتمع، هذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية و الرياضة و الجانب الاجتماعي، حيث أنه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجامع، فالإنسان اجتماعي بطبعه، فالتربية البدنية و الرياضية تحضر الفرص المناسبة للنمو

<sup>1</sup> محمد ، فعت، المداقة . سن البلوغ، دار المعارف، بيروت، 1974، ص 220.  
ياسين الشطي، نظريات و طرق التربية البدنية، مرجع سابق، ص 17.

السليم للمراقق وتساعدهم في فهم العلاقات الاجتماعية و تكيفهم معها، و هي عنصر لإحلال السلام في العالم و ذلك بتدعيمها للتضامن و التقاهم و التعاون على المستوى الدولي<sup>1</sup>.

## 9-2 المراقبة و حصة التربية البدنية و الرياضية:

تظهر أهمية التربية البدنية و الرياضية حسب بعض المفكرين على أنها مادة مساعدة و منشطة و كيفية لشخصية و نفسية المراقق لكي تحقق له فرص اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيد رغبة و تفاعلا في الحياة و تجعله يتحصل على القيم التي تعجز على توفيرها له المربي.

و تعتبر التربة البدنية و الرياضية أيضا عملية تنفيس و ترويح لكلا الجنسين بحيث تهئ للمراققين نوع من التداوي الفكري و البدني، و تجعلهم يعبرون عن مشاعرهم و أحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب و العنف عن طريق حركات رياضية متزنة و منسجمة و متناسقة تخدم و تنمي أجهزتهم الوظيفية و العضوية و النفسية ككل.

## 10-2 علاقة المراققين بأستاذ التربية البدنية و الرياضية:

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دورا هاما و أساسيا في بناء الشخصية المراقق لدرجة أنه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله، إذ يعتبر التلميذ مرآة عاكسة لحالة الأستاذ المزاجية و استعداداته و انفعالاته، فهو يظهر روح التفتح للحياة و الاستعداد للعمل بكل جد و عزم، فإننا نجد نفس الصفات عند التلميذ، و إن غيرها فإن النتيجة تكون مطابقة لصفاته، و إذا كان الأستاذ يميل إلى السيطرة و استعمال القوة في معاملته للتلميذ، و أن غيرها فإن النتيجة تكون مطابقة لصفاته، و إن كان الأستاذ يميل للسيطرة و استعمال القوة في معاملته فالنتيجة تكون سلبية حيث يميل التلميذ إلى الانسحاب و العدوان و الانحراف<sup>2</sup>.

إذا فالعلاقة التي تربط المعلم بالتلميذ ليست سهلة و أمرا بسيطا كما يتصور البعض، فالنجاح و الفشل لهذه العلاقة مرتبط ارتباطا و وثيقا بمجموعة من العوامل المعقدة، و منها علاقة التلميذ بوالديه فإذا كانت هذه الأخيرة مبنية على الاحترام تكون كذلك مع معلمه، و إذا كان العكس تكون كذلك.

" فالعلاقة التي تربط الطرفين يجب أن تكون علاقة مبنية على أساس الصداقة و الاحترام، لا على أساس السلطة و السيادة، فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرا على التأثير بصورة بناءة في

<sup>1</sup> محمد ع، ض، بسه ن، فصا، ياسين الشطي، نظريات و طرق التربية البدنية، مرجع سابق، ص 18.  
<sup>2</sup> الطفولة و المراقبة، مرجع سابق، ص 399.

حياة التلميذ، و من الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في توجيه المسار النهائي للناشئ و يساعده على اكتشاف القدرة العقلية و تحقيقها، ومساعدة على الصمود أمام صعوباته الخاصة في التكيف و على مواجهة الاتجاهات الشاذة و العادات المدمرة و غيرها من المعوقات التي تعرقل بروزته ككائن سوي و شخصية نامية"<sup>1</sup>.

## الخاتمة:

تعتبر فترة المراهقة من أصعب مراحل حيات الفرد فمنهم من يجتاز هذه المرحلة بسلام و منهم من يتعرض لمشاكل نفسية أو اجتماعية أو عاطفية نتيجة التغيرات الفسيولوجية و البسكولوجية المصاحبة لهذه المرحلة

ففي هذه المرحلة يصبح الفرد سريع التوتر و الإنفعال و قليل الصبر و محبا لذاته حيث تغضبه أتفه الأشياء، و التربية البدنية و الرياضية تلعب دورا بالغ الأهمية في تكوين شخصية المراهق، حيث توفر له الإرتياح النفسي و الذهني و تساهم في التوافق و الإئتنان بين النمو البدني و النمو العقلي و النفسي.

كما أنها تساهم أيضا في تنمية السمات و القيم الأساسية و الأخلاقية للمراهق بالإحساس بروح المسؤولية و الإحترام و حسن التعامل مع الآخرين.

الفصل الثالث

الذات

## تمهيد:

تعد الذات جوهر الشخصية، و يعد مفهوم الذات من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية التي لها أثر كبير في السلوك الفرد و تصرفاته، و يلعب مفهوم الذات أو فكرة الفرد عن نفسه دورا كبيرا في توجيه السلوك وتحديده، فالطالب الذي لديه فكرة عن نفسه بأنه ذكي و مواظب و مجتهد، يميل إلى التصرف تبعا لهذه الفكرة فالمفهوم الذات على هذا النحو يعمل كقوة دافعة، و عليه فان كيفية التي يدرك بها الفرد ذاته في الطريقة التي يسلكها، كما أن سلوكه يؤثر في الكيفية التي يدرك فيها ذاته.

و يحتل مفهوم الذات مركزا مرموقا في نظريات الشخصية، و يعد من العوامل الهامة التي تمارس تأثير كبير على السلوك، و مفهوم الذات محدد بالسلوك و ينبثق من الخبرة الاجتماعية، و ينظر إليه كجزء يؤثر في البيئة الاجتماعية و يتأثر بها. و يعتبر مفهوم الذات متغيرا هاما من متغيرات الشخصية، حيث يعتبر هذا الأخير من أكثر المفاهيم انتشارا في دراسة الشخصية، لجأ إليها الكثير من الباحثين في دراستهم المتعددة لفهم السلوك الإنساني، و هذا الدور المحوري الذي يلعبه مفهوم الذات في تشكيل و توجيه الأفراد و إبراز سماتهم.

و في هذا الفصل سنحاول التعريف بالذات و مفهوم الذات و أهميته في فهم السلوك الأفراد، بالإضافة إلى مختلف المدارس و النظريات التي تناولت هذا المفهوم كل حسب فلسفته، كما قمنا بعرض مختلف الأبعاد المقترحة لمفهوم الذات و العوامل المؤثرة فيه، و مختلف مراحل النمو مفهوم الذات و علاقتها بالجانب البدني أو جسمي، وكيف يمكن أن يؤثر كل واحد منهم في الآخر. بالإضافة إلى تقدير الذات و مستوياتها، و كذا العوامل المؤثرة فيها، و نظرياتها و كيفية تحقيقها عبر النشاط البدني الرياضي.

### 3 الذات:

#### 3-1 تعريف الذات:

إن لكلمة الذات المستعملة في علم النفس معنيان متميزان، فهي تعرف من ناحية بالاتجاهات الشخص و مشاعره عن نفسه، و من ناحية أخرى تعتبر مجموعة من العمليات السيكولوجية التي تحكم السلوك و التوافق، فالمعنى الأول يمكن أن نطلق عليه "الذات كموضع OBJET SELFS"، أما الثاني فيعبر عن الذات كعملية أو صيرورة SELF ASPRACESS فالذات حسب هذا المعنى هي مجموعة من العمليات السيكولوجية و العقلية النشطة كالتفكير و التذكير و الإدراك<sup>1</sup>.

و يعتبر SEBRIN الذات كبناء معرفي من أفكار الفرد عن جميع النواحي وجوده و تكتسب أو تتكون هذه الذوات التي تعتبر أبنية تحتية للبناء المعرفي الكلي من خلال الخبرة<sup>2</sup>.

#### 3-1-3 تعريف الذات حسب "ADLER":

تمثل الذات عند ADLER 1945 تنظيماً يحدد للفرد شخصيته و فرديته، و هذا التنظيم يفسر خبرات الكائن العضوي، و يعطيها معناها، و تسعى الذات في سبيل الخبرات التي تكفل للفرد أسلوبه المتميز في الحياة، و إن لم توجد فإنها تعمل على خلقها و هو ما يسميه أدلر "بالذات المبتكرة" و هو يعتبرها حجر الزاوية في بناء و تنظيم الشخصية، حيث تشتغل مكان متوسط بين المثبرات و الاستجابات<sup>3</sup>.

#### 3-1-2 تعريف الذات حسب ANDRANIKOF :

و تمثل الذات حسب ANDRANIKOF 1990 ما هو موجود في أعماق كل واحد منا، فهي النواة الحسية لكل منا، و هو ما يضمن الشعور بالوجود و الاستمرارية و الاحتفاظ بنفس الهوية في جميع مراحل الحياة مع التماسك و التنسيق في تصرفات الفرد زماناً و مكاناً، فالذات حسب هذا الأخير هي القاعدة الأساسية لهوية الفرد<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> عبد الفتاح دويدات، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1992، ص31. كنان مختار سليم: مفهوم الذات لدى المعلم و أثره في عملية التفاعل اللفظي، رسالة ماجستير، قسم علم النفس و علوم التربية، جامعة

<sup>2</sup> الجزائر سنة 2001، ص101/100

<sup>3</sup> عبد الفتاح دويدات: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات، المرجع السابق، ص32.

<sup>4</sup> لف مندة: علاقة مفهومات الذات و مركز التحكم بسلوك المدخنين عند المراهقين، رسالة ماجستير، قسم علم النفس و علوم التربية، ص70.

### 3-1-3 تعريف الذات حسب – عبد السلام زهرات-:

" هي الشعور و الوعي بكيونة الفرد، حيث ينمو الذات لتفصل تدريجيا من الجمال الإدراكي، و تتكون بنية الذات كنتيجة للتفاعل مع البيئة، و هي تشمل الذات المدركة و الذات الاجتماعية، الذات المثالية، و قد تمتص قيم الآخرين و تسعى إلى التوافق و الثبات و هي تنمو نتيجة للنضج و التعلم.

و يميز "لند هولم" 1940 بين الذات الذاتية و هي تتكون من تلك الرموز التي يعي الفرد من خلالها نفسه و ما يعتقد عن نفسه، و الذات الموضوعية و هي ما يعتقد الآخرون عن الفرد، و كلما قلت المسافة بين التصورين السابقين للذات أدى إلى تصور صحيح للفرد عن نفسه<sup>1</sup> .

" نظرا لحدثة الاهتمام بموضوع الذات ضمن إطاره المنهجي الصحيح و الذي هو مجال علم النفس، يبقى تعريف الذات بصورة دقيقة و محددة و شاملة غير واضح نوعا ما، و ذلك إذا ما قورن بالمفاهيم الأخيرة في علم النفس، و عليه يصعب تحديد تعريف شامل للذات أو الاقتراب منه من خلال دلائلها على السلوك الإنسان، و مجال حركته و هذا ما حاول " كارل روجرز" أن يتوصل إليه في إطار نظريته " النظرية الظواهرية" و ذلك بالقيام بالإسقاطات عملية من خلال مسلمة انطلق منها و هي تحويل الذات إلى مؤشرات سلوكية قابلة للملاحظة و القياس، حيث تمكن هذا الأخير من التوصل إلى حصر جزئي لمجموعة من المؤشرات السلوكية عن الذات من دون الاعتماد على النظريات التي سبقته في مجال علم النفس<sup>2</sup> .

### 2-3 مكونات الذات:

تتألف الذات من عدة عناصر لخصها " قطامي 1989م" في النقاط التالية:

- الكفاءة العقلية .
- الثقة بالذات و الاعتماد على النفس.
- الكفاءة الجسمية من حيث القوة البدنية و الجمال و بناء الجسم و جاذبيته.
- درجة النمو في الصفات الذكرية و الانثوية.
- الخجل و الانسحابية.
- التكيف الاجتماعي<sup>3</sup> .

<sup>1</sup> كناش مختار سليم: مفهوم الذات لدى المعلم و أثره على عملية التفاعل اللفظي، المرجع السابق، ص 101 .  
<sup>2</sup> كناش، مختار، سلمة: مفهومة الذات لدى المعلم و أثره على عملية التفاعل اللفظي، المرجع السابق، ص 101-102 .  
الذات و مركز التحكم بسلوك المدخنين عند المراهقين"، المرجع السابق، ص 60 .

### 3-3 مراحل إدراك الذات:

لمفهوم الذات عند الفرد أهمية قصوى، فهو يؤثر في مقدراته على التكيف مع البيئة التي يعيش فيها، و مع ما يحيط بها من ظروف وخبرات مختلفة، و مفهوم الذات له أهمية أيضا من ناحية الصحة العقلية، فالأفراد الذين يتمتعون بمفهوم ثابت للذات يتكيفون بشكل سريع و بالأسلوب أفضل من غيرهم مع البيئة.

لذلك فان تحديد مفهوم الذات في كل مرحلة عمرية، من حيث أبعاده المختلفة، يعطي للفرد في المرحلة التي هو فيها وصفا لذاته، و بالتالي مقدرة الفرد على التكيف و التفاعل مع البيئة و المجتمع الذي يعيش فيه مما يؤدي بالتالي إلى شعور الفرد بالراحة النفسية و الطمأنينة و السعادة، أما ابرز المراحل التي تتطور عبرها عملية إدراك الذات فهي:

### 1-3-3 مرحلة الطفولة:

تشير نتائج الدراسات إلى أن إدراك الرضيع لذاته يتوازي مع تطوره الانفعالي و المعرفي، ففي الفترة ما بين الميلاد و الشهر الثالث من عمره يبدأ يميز بين ذاته و الآخرين، و في فترة ما بين الشهر الثالث و الثامن يتمكن الطفل الرضيع من أن يميز ذاته عن الآخرين بشكل واضح، و خاصة بعد أن يدرك خاصية التجاور، أي تجاوره مع أمه و إخوته و الأشياء الأخرى. و في الفترة ما بين الشهر الثامن و الشهر الثاني عشر تظهر لدى الرضيع الذات المستمرة بمعنى يدرك أنه هو سواء أكان بجانب أمه أو في سريرها أو في أي مكان آخر، و ما بين اثني عشر شهرا و أربعة و عشرين شهرا يتوقع أن يدرك الطفل فئات الذات من العمر، الأداء، الجنس، و في نفس الوقت يبدي الارتباك و الشعور بالذنب و تتطور عواطفه و يدرك بشكل أكبر العلاقة بين الوسائل و الغايات و تبدأ اللغة بالنمو<sup>1</sup>.

### 2-3-3 مرحلة ما قبل الدراسة:

يقصد بالذات لدى الطفل هذه المرحلة، مجموعة الأحاسيس النفسية التي يكونها عبر تجاربه مع من يحيطون به، مثل اكتشاف الطفل في بداية المرحلة أن الوالدين لا يعرفان دائما ما يريد، و لا يفهمان في كل مرة حقيقة مشاعره، و استكشاف قدرته على التأثير في الآخرين، سواء بعناده أو سلبيته، بطاعته أو بعصيانه لهم، و عليه فان ذات الطفل مجموعة أحاسيس نفسية تشمل الإرادة و الرغبة و الحاجة و المشاعر و الكفاءة و الاستقلالية، هذه الأحاسيس تكون تدريجيا

<sup>1</sup> صالح محمد علي، أنه حاده : " سيكولوجية التنشئة الاجتماعية"، دار المسيرة للنشر و التوزيع الطبعة الأولى، 1984، ص 145-

صورة ذهنية له عن ذاته، و من خلال ما يحدث بين الطفل و الوالدين من مواجهة، وما يقدمان له من ضروب التنشئة الاجتماعية، يبدأ طفل هذه المرحلة يشعر بضرورة ضبط ذاته و التصرف بطريقة مهذبة، وتأجيل إشباع حاجاته، فيصبح أكثر ميلا نحو واقعية، بعد أن كان لا يسيره إلا مبدأ اللذة في مرحلة الرضاعة، و لكن ضبط لا يكون صارما في هذه المرحلة، و غالبا ما ينضبط للآخرين رغبة في الثواب أو تجنباً لعقاب و لا يتوقع ، تسيره مصالحه الفردية إلا في نهاية هذه المرحلة.

و يرى كولبرج . KOHL BERG بأن ذات الطفل تمر في أول لمراحلها إبان مرحلة ما قبل المدرسة، وتعرف هذه المرحلة من مراحل تطور الذات بإسم المرحلة الفردية المادية العينية، و ينشغل فيها الطفل بما يميزه عن الآخرين و يرى أن العالم يدور من حوله لتلبية رغباته، و حاجات ذاته<sup>1</sup>.

### 3-3-3 مرحلة المدرسة الابتدائية:

و فيها يمكن للطفل أن يعي ذاته، و ينعكس هذا الوعي على سلوكه الدال على قدرته على ضبط هذه الذات و حسن إرادتها، و إن هذا الوعي ينسجم مع ما يصل إليه من تطور معرفي و انفعالي، و ما يحققه من استقلالية و قدرة على المبدأ و تطور المفهوم المتمركز حول الذات، ليصل إلى أنه عضو فيس المجتمع أكبر، و يمر و عي الطفل بذاته في مراحل تبدأ بالإعطاء أو صاف بسيطة عامة، ثم إطلاق سمات عامة عندما يتحدث عن هذه الذات، و من المهم أن هذا الوعي يخلق اتجاهها لديه نحو ذاته، فيكون تقديره في علاقة ترابطية مع فهمه و تفسيره لسلوكه و لسلوك الآخرين، و سيؤثر بالتالي على علاقته بالآخرين، هؤلاء الذين يشكلون بالنسبة إليه مصدر التغذية الراجعة في تقييمه لذاته، و مساعدته على أن يفرق بين ذاته الواقعية كما هي فعلا، و ذاته المثالية كما يتمناها أن تكون<sup>2</sup>.

### 4-3-3 مرحلة المراهقة:

كان " ستانلي هول" من أوائل الذين أشاروا إلى أن فترة المراهقة هي فترة عاصفة تتخللها توترات شديدة في السلوك، و تقود بالتالي إلى حدوث تغيرات جسمية و عددية، و توترات سلوكية تفرضها الطبيعة و يتميز بها الأفراد في حياتهم.

<sup>1</sup> صالح محمد عل. أنه حاده -" سيكولوجية التنشئة الاجتماعية"، مرجع سابق، ص 146-147.  
<sup>2</sup> سيكولوجية التنشئة الاجتماعية"، مرجع سابق، ص 149

و قد اعتبر كل من "روتر" و "جراهام" و "جادلوك" و "بيل" مرحلة المراهقة بأنها مرحلة التي يعاني فيها الفرد من أزمة الهوية، إذ يحاول المراهق أن ينفصل عن والديه، و يبدأ بالسعي للحصول على شخصيته متميزة، و يظهر الآباء تذمرا من أنهم لا يستطيعون التفاهم مع أبناءهم. أما "كالربت" فقد دلت نتائج دراسته على أن أكثر المشكلات التي يعاني منها المراهقون مشكلات تتعلق بالإقامة علاقات مع الآخرين، و العلاقات العائلية و الحب و الزواج و النواحي الصحية و فلسفة الحياة و الجاذبية الشخصية و الشعور بالأمان<sup>1</sup>.

### 3-3-5 مرحلة النضج:

في هذه المرحلة و التي تبدأ من 20 سنة فما فوق يكون الجزء الأكبر أو المهم من مفهوم الذات قد تكون، و إن كان هناك تغيير فهو ضعيف أو أقل تأثيرا على مفهوم الذات الكلي من المراحل السابقة التي يمكن اعتبار مفهوم الذات في طور الاكتمال و التشكيل و يركز الفرد في هذه المرحلة على الجوانب الاجتماعية للذات بحيث يكون الفرد مواقف و اتجاهات يتبناها في الحكم على سلوكياته و سلوكيات غيره<sup>2</sup>.

### 3-4 مظاهر الذات:

يرى " وليم جيمس WILLIAM JAMES أن الذات تتكون من ثلاثة مظاهر بارزة تتمثل في الذات المادية، و الذات الاجتماعية، و الذات الروحية. فالذات المادية تتضمن مختلف المظاهر الجسمية، بما في ذلك الملابس و كذا مختلف الممتلكات التي يتمتع بها الفرد أما الذات الاجتماعية فتتضمن الصورة الاجتماعية التي يسعى الفرد إلى الوصول إليها و مختلف أدوار التي يقوم بها اتجاه الآخرين. و أما الذات الروحية فتتضمن مختلف القيم و المثل العقائدية الراسخة في ذهن الفرد بصفة دائمة. و قد يتبين من خلال الدراسات التي قام بها "جوردن Gordan" سنة 1968 على تلامذة المدارس الثانوية، بواسطة قائمة اختبار العبارات و الصفات أن هذا التصنيف الذي وصف به " وليم جيمس" الذات يعتبر مطابقا للواقع إلى حد كبير<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> صالح محمد علي أبو جادو: " سيكولوجية التنشئة الاجتماعية"، مرجع سابق، ص 149-150.  
<sup>2</sup> كناش، مختار، سلهة: " مفهومة الذات لدى المعلم و أثره على عملية التفاعل اللفظي"، مرجع سابق، ص 118.  
ت علم النفس "دار الغرب للنشر و التوزيع، ص 547.

### 3-5 مفهوم الذات:

يعد مفهوم الذات من المفاهيم الأساسية و المركزية لفهم الشخصية حيث يركز على الخبرات المدركة لدى الفرد في الوقت الحاضر و على ذاته الظاهرية و على نمطه الفريد في الموائمة.

كما يلعب مفهوم الذات دورا محوريا في تشكيل سلوك الأفراد و إبراز سماتهم الشخصية و المزاجية، فالإنسان يسلك و يتفاعل مع مختلف المواقف وفق ما يتفق مع مفهوم الذات، و عليه كل محاولة لفهم السلوك بعيدا عن فهم الفرد لذاته ضمن مختلف أبعاد جهود أو محاولات قاصرة لا تفي بالأسباب الكافية، و المعلومات الحقيقية التي تقف وراء سلوك الأفراد و كيفية تفاعله مع المحيط.

من أجل إبراز أهمية فهم و تعامل مع هذا المفهوم ينبغي إعطاء تعريف له، و محاولة التنظيم أو التناول الشامل لهذا المفهوم و هذا من أجل الإحاطة الكاملة بالموضوع و تسهيل الإدراك الحقيقي الصحيح له.

### 3-6 تعريف مفهوم الذات:

لقد تعددت تعاريف مفهوم الذات بتعدد علم النفس، حيث يعتبر مفهوم الذات متغيرا هاما لا يمكن استغناء عنه لفهم شخصية و السلوك الإنساني بوجه عام، و هذا راجع إلى أن معظم دراستهم في هذا المجال كانت منصبة على الطفل الصغير، لان كلمة مفهوم ترجع إلى مستوى تنظيمي أكثر إعداد لا يمكن للطفل أن يصل إليه، فهم يرون بأن عبارة مفهوم الذات يجب أن تستعمل في مستويات تنظيمية إدراكية لا تظهر إلا في المرحلة النهائية من النمو، و نظرا لصعوبة التفرقة بين مختلف المصطلحات دراسة الذات " مفهوم الذات، صورة الذات، تقبل الذات،....." و صعوبة مراحل نمو مفهوم الذات.

يشير مفهوم الذات إلى إدراك الفرد لذاته في أبعادها الجسدية و الانفعالية و العقلية و الاجتماعية، و يتضمن فكرتنا عن أنفسنا و عن جوانب خبرتنا المتعددة، كما يتضمن تقديرنا لجوانب القوة و القصور في شخصيتنا، فيعرف " أتواتر ATWATER" مفهوم الذات بأنه صورة الكلية و الوعي الذي لدينا عن أنفسنا، و يتضمن اعتقاداتنا حول أنفسنا و مشاعرنا نحوها و القيم المتصلة بها<sup>1</sup>.

و يعرف "هاماشك HAMACHEK" مفهوم الذات بأنه مجموعة إعتقادات حول أنفسنا و خصائصها الفريدة، و سلوكنا فيما يتصل بجوانب الذات الجسدية و الاجتماعية و الانفعالية و العقلية، و يرى أن هذه الإعتقادات تتضمن بعدا تقييميا سلبيا أو ايجابيا، و يحدد هذا البعد التقييمي أهم جوانب مفهوم الذات و هو تقدير الذات<sup>1</sup>.

أما محمد الدين إسماعيل 1961 يعرف مفهوم الذات على أنه ذلك المفهوم الذي يكون للفرد عن نفسه بالاعتباره كائنا بيولوجيا و اجتماعيا، أي باعتباره مصدر للتأثير و التأثير بالنسبة للآخرين، أو بعبارة سلوكية أخرى هو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل، كما يظهر ذلك في التقدير اللفظي الذي يحمل صفة من صفات ضمير المتكلم<sup>2</sup>. و يعرفها "محمد حسن غانم" على أنها عبارة عن مجموعة من الأفكار و التصورات التي يكونها الفرد ذاته، و قد تكون سلبية أو ايجابية، واقعية أو مثالية مع ضرورة أخذ رأي الفرد في الاعتبار، و أن مفهوم الذات مفهوم متعدد الأبعاد و يشمل البعد الجسمي و الاجتماعي و المعرفي<sup>3</sup>.

### 7-3 جوانب مفهوم الذات:

تتعدد الأبعاد المختلفة لمفهوم الذات، و سوف نشير في عاجلة إليها إلا أنها جزء من الاختيار الذي تستند إليه هذه الدراسة.

### 1-7-3 الذات الجسدية أو صورة الجسم:

حيث يشير "عادل الأشول" إلى أن الصورة الجسم تشير إلى مفهوم الفرد من مظهره الجسمي و هيأته العامة ومدى اقتناعه بما هو عليه من خصائص جسمية، و أن صورة الجسم تشمل الشكل الظاهري، و ينظر الأطفال إلى أجسامهم على أنها جذابة وذات كفاءة حتى يتحقق لهم النظر إلى ذواتهم الجسمية نظرة ايجابية.

### 2-7-3 الذات الاجتماعية:

حيث تكون الذات الاجتماعية حصيلة ذوات متعددة هي:  
الذات العرقية و الذات الثقافية، و الذات الدينية، و أن المجتمع الذي يعيش فيه الأطفال يؤثر في مشاعرهم بذواتهم، و أن الإحساس بالذات محدد بالتوقعات التي تتبناها المجموعة التي تنتمي إليها الفرد.

<sup>1</sup> صالح محمد علي أبو جادو: نفس المرجع، ص 137.

<sup>2</sup> عبد الفتاح دويدات: "سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات"، مرجع سابق، ص 39.  
محمد حسن، غانم: "داسات في شخصية و الصحة النفسية"، الجزء الثاني، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة، سنة

### 3-7-3 الذات المعرفية ( أو الأكاديمية):

حيث يدرك من خلالها الأفراد الأشياء و الأحداث في بيئتهم و يضيفون إليها العديد من المعاني، و أن ذلك يتم من خلال مؤسسات رسمية و غير رسمية من خلال العلاقات و التفاعلات المتبادلة بين الفرد و الأخرين سواء أكانوا ممثلين رسميين لمؤسسات تعليمية، ثقافية رسمية أم لا.

### 4-7-3 الذات النفسية:

و يقصد بها مفهوم الفرد عن ذاته النفسية و التي تتكون بالطبع من خلال إدراكه لمشاعره و عواطفه و أحاسيسه و انفعالاته الخاصة، ودرجة ثقته بنفسه و غيرها من العناصر التي تعد ركائز أساسية في تكوينه النفسي<sup>1</sup>.

### 8-3 أشكال مفهوم الذات:

الذات مفهوم فرضي يشير إلى منظومة معقدة من العمليات الجسدية و النفسية المميزة للفرد، و للذات خمسة جوانب أساسية هي:

- أ- الذات الجسدية: و تتضمن الجسد و فعالياته البيولوجية.
- ب- الذات كعملية: و تتضمن الأفكار و المشاعر و السلوك.
- ت- الذات الاجتماعية: و تتألف من أفكار التي يعتنقها الفرد و السلوك الذي يقوم به، و ذلك استجابة للآخرين في المجتمع، و يبدو واضحا في الأدوار التي يقوم بها الأفراد.
- ث- مفهوم الذات: و يشير إلى الصورة التي لدى المرء عن ذاته.
- ج- الذات المثالية: و هي ما يطمح أن تكون عليه الذات.

### 9-3 تطور مفهوم الذات و العوامل المؤثرة فيها:

يرى "كارل روجرز" أن مفهوم الذات ثابت إلى حد كبير، و لكن يمكن تغييره و تعديله، حيث يرجع سلوك الفرد العادي إلى محاولة تحقيق الذات، و قد يؤدي به إلى تعديل سلوكه بما يتناسب مع ما يحيط به، فإذا كانت البيئة المحيطة غير مواتية، فإن مشكلات الفرد تزداد، و علاج هذه المشكلات تتطلب من المعالج تزويد الفرد المضطرب بجو اجتماعي يمكنه من التعبير عن مشاعره ثم قبول تلك المشاعر، و اتخاذ القرار المناسب لها، و يؤدي ذلك إلى نمو الذات نحو المزيد من الصحة و القوة و زيادة كفاءتها لتكون علاقات أفضل مع الآخرين.

<sup>1</sup> محمد حسنا، غانم: "داسات في شخصية و الصحة النفسية"، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، الجزء الأول، القاهرة، سنة

و يتطور مفهوم الذات من الخبرات الجزئية و المواقف التي يمر بها الفرد في أثناء محاولته للتكيف مع البيئة المحيطة به، و مثل هذه الخبرات هي التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية المختلفة، و ذلك بناء على عملية التعلم، و لكن اثر هذه المواقف و الخبرات لا يتوقف عند مجرد نمو التنظيمات السلوكية خاصة، أو دوافع فردية منعزلة، و لكنه يتعدى ذلك، فيشمل الفرد كله عن طريق تعميم الخبرات الانفعالية الإدراكية على هذا الفرد، مما يؤدي في النهاية إلى تطور مفهوم عن الذات ككل.

إن مفهوم الذات لدى الأطفال يأتي من خلال تفاعلهم مع البيئة المحيطة بهم، أما تأثير العوامل الوراثية في تكوين و تطور مفهوم الذات فيتضح من خلال تفسير الأطفال لسلوك الآخرين نحوهم و فقا لمستويات ذكائهم، إذ أن المستوى ذكاء الفرد تأثيراً على الوعي الاجتماعي، فالأطفال الأكثر ذكاء يفسرون بشكل أفضل من الأطفال الأقل ذكاء مواقف ومشاعر الآخرين نحوهم، و هذا الشعور يؤثر بدوره على الأطفال في تطور مفهوم الذات الملائم لديهم. و مفهوم الذات يتطور و يتغير تبعاً لتغير خبرات الفرد و مواقفه في فترات زمنية مختلفة، و بذلك قد يختلف مفهوم الفرد لذاته في مرحلة زمنية معينة عن مفهومه لها في مرحلة زمنية أخرى، و ذلك لاختلاف الخبرات و المواقف التي يمر بها الفرد.

و يؤكد "حسين 1987" أن مفهوم الذات يتشكل منذ الطفولة، عبر مراحل النمو المختلفة، و في ضوء محددات معينة، حيث يكتسب الفرد من خلالها و بصورة تدريجية فكرته عن نفسه، أي أن الأفكار والمشاعر التي يكونها الفرد عن نفسه و يصف بها ذاته هي نتاج أنماط التنشئة الاجتماعية و التفاعل الاجتماعي، و أساليب التعزيز و العقاب، و اتجاهات الوالدين، و خبرات انفعالية و اجتماعية يمر بها الفرد مثل الوضع الاقتصادي و الاجتماعي للأسرة، و النجاح و الفشل، و يشكل الفرد مفهوم ذاته من خلال الخبرات التي يمر بها في مراحل تطوره المختلفة. و يرى " عدس و توك " أن مفهوم الذات يتطور من عدد من العوامل المرتبطة و هي:

- الوعي بالجسم و تشكيل صورة عنه، و تتكون هذه الصورة في البدء من الإدراك الحسي، و تكتمل في مرحلة تكوين الهوية.
- اللغة: إذ يساعد تطور اللغة لدى الفرد في تطور مفهوم الذات لديه، فاستعمال بعض الضمائر ك ياء الملكية، و ضمائر الغائب دليل على تمييز الطفل لذاته عن الآخرين، و نشكل و رموز اللغة أساس إدراك الذات و تقويمها.
- الآخرون الهامون في حياة الفرد، كوالدين، و جماعة الرفاق و المدرسين و المربين و غيرهم.

و مما سبق يتبين أن مفهوم الذات يبدأ في التكوين منذ اللحظة الأولى التي تبدأ فيها الطفل بالاستكشاف أجزاء جسمه، و أن تطور هذا المفهوم عملية مستمرة ما دام الفرد مستمرا في اكتشاف الأمور الجديدة في عملية النمو، و هي تؤدي إلى تغيير في مفهوم الذات لدى الفرد.

### 10-3 تأثير مفهوم الذات في الحياة النفسية و السلوك:

تعتبر فكرة المرء عن نفسه عاملا مهما في توجيه سلوكه و توحيدة، فهو يتصرف مع الناس وفق هذه الفكرة و يختار أصدقائه، و زوجته و مهنته و ملابسه و كتبه تبعاً لها، و قد تكلم كولي عن الذات المنعكسة و الملاحظ إن معظم سلوكنا في المواقف الاجتماعية تكون خاضعة لمقتضيات هذه الذات، و لهذا كله فإننا نجد أن سلوك الفرد يعتمد على الطريقة التي يرى نفسه فيها و ما لديه من اتجاهات نحو الذات فضلا عن اعتماده على المواقف الذي يكون فيه، فتدخل الاتجاهات حول الذات في الطريقة التي يشبع بها الفرد حاجاته، و تضيء هذه الاتجاهات الثبات و الانتقاء و التأثير على سلوك الفرد كما بين "شريف" و "كانت ريل" تلقي معرفة اعتبار الذات الضوء على كلا السلوك الطبيعي و السلوك سيئ بعد أن تأكدت أهميتها العظمى في دراسة الذات و الشخصية.

و يرى "مورفي" أنه في السنتين الأوليتين تصبح الذات شكلا إدراكيا مهيمنا تنزع إلى أن تنظم حوله كل ادراكات الفرد و أنشطته، و قد تحدث "انجيل" عن الذات الرمزية التي يخضع لها سلوك الفرد فيسلك الفرد عنده بناء على الصورة التي كونها لذاته في معظم الأحوال، و قد ذكر "ألبرت" أن الذات المتكاملة هي التي تستطيع أن تتعرف على الصورة ذاتها كما يمكنها أن تغير من سلوكها بسبب الموقف الموضوعي. و الذات عند "ميد" عبارة عن مجموعة من الاستجابات و ردود الأفعال لها وظيفة تنظيمية، إذ تنظم غيرها من الاستجابات و ردود الأفعال في الإنسان نفسه، و تسلم الوجودية و تهتم بكل إمكانات الدينامية التي تكمن في معرفتنا لنفوسنا و تحدد الفكرة عن الذات عند "روجرز" نوع شخصيتنا و كيفية تصرفنا إزاء المواقف و الأفراد<sup>1</sup>.

### 11-3 مفهوم الذات و عملية التعلم:

" يعتبر السلوك الذي يتعلمه من خلال نظرتة إلى نفسه عاملا أساسيا في فهمه و اختياره، لمجموعة من السلوكيات دون الأخرى في تفاعله مع المحيط الخارجي و في استخدامه للمثيرات و ادراجها ضمن المنظومة الفكرية، و أما بالنسبة للعلاقة التي تربط بين التعلم و مفهوم الذات فتتمثل في التأثير التعلم مباشرة في مفهوم الذات شكلا و نموا و تعبيراً، سواء كان

هذا التغيير إيجابيا أو إيجابيا، وأن مفهوم الذات مفهوم مكتسب من خلال عمليات التعلم و المفاهيم التي يتكون منها أو يقوم عليها مفهوم الذات في مجموعة من العمليات النفسية و المعرفية التي يستثيرها الشخص أثناء موقف تعليمي ما و هذا بالاعتبار مفهوم الذات تكوين معرفي وموحد متعلم للمدرجات الشعورية و التصورات و التقييمات الخاصة بالذات".<sup>1</sup>

" إن التفاعل الشخص مع البيئة أثر بالغا في تكوين الشخصية ،حسب نظريات التعلم فان البناء الأساسي للشخصية إنما يقوم على أنماط السلوكيات التعليمية في طريقة التفاعل و هذه الأهمية تعززها نظريات التعلم ليس فقط في البناءات التي يحملها الفرد في ذاته، وإنما لحاجة الفرد التي يدرك أنها مصدر إشباع حاجاته، و مع تلقي الفرد لبعض التعزيزات البيئية لتي تقوي بعض أنواع السلوك و تضعف البعض الآخر كما يعمل على إقصاء السلوكات التي لا تتيح له التكيف مع وضعيات بيئية معينة، و يتأتى هذا للفرد عن طريق عاملين هما: القوة التنظيمية و التحيز الإدراكي و الذي بواسطته يستطيع الفرد تثبيت خبراته مع الواقع و تثبيت صورته عن ذاته، غير أن هذا الثبات ليس مطلقا أو نهائيا إذ أن مفهوم الذات عن ذاته يتغير بفعل عاملين هما: الإدراك الاختلاف بين الذات و الفرد و متطلبات المواقف المختلفة و الثقافة و مدى استعداد الفرد لقبول التغيير الجديد و يتوقف هذا الإدراك على قدرة الفرد على رؤية نفسه بمنظار الغير و قبوله لتلك الصورة أو العمل على تحسينها مما يسمح له بالاندماج ضمن جماعة التي ينتمي إليها".<sup>2</sup>

### 12-3 تقدير الذات:

تتمثل عملية تقدير الذات في الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه بخصوص قيمته ووضعه الشخصي، وذلك على ضوء الانطباعات و الاستنتاجات التي تتكون لديه من خلال مراجعته لذاته، و تفحصه لوضعيته و قدراته و إمكانياته و نشاطاته و انجازاته، و مدى تمكنه من إشباع حاجاته و قدرته على مواجهة متطلبات حياته. و من خلال المراجعة الشاملة لوضعيته العامة يقيم الفرد نفسه و يحدد الصورة التي تنطبق عليه و تعبر عن قيمته الواقعية، فإذا كان راضيا عن نفسه و عن ما استطاع تحقيقه بصفة عامة، فإنه يقدر نفسه بشكل إيجابي و يميل إلى تقبل ذاته، أما إذا كان غير راض عن نفسه و عن وضعيته فإنه يقدر نفسه بكيفية سلبية و يميل إلى النفور من نفسه و عدم تقبله لذاته. و هنالك طريقتان رئيسيتان من الطرق التي يقيم بها الفرد ذاته حسب "لهيتانن LUHTANEN" و "كروكر croker"، فالطريقة الأولى تسمى التقدير الذاتي الشخصي يتمثل

<sup>1</sup> حامد قديح: " مفهـم الذهانـة . عن نفسه و عن الآخر"، ص 42.  
عن نفسه و عن الآخر"، ص 43-44.

في قيام الفرد بتقييم خصائصه و قدراته وإمكانياته الذاتية، و مدى تمكنه من إشباع حاجاته و الاستجابة لمتطلبات حياته، أما الثانية تسمى بالتقدير الجماعي فيتمثل في قيام الفرد بتقدير ذاته على أساس القيم و الخصائص المميزة للجماعات الاجتماعية التي ينتمي إليها و يتبنى قيمها و أهدافها، فإذا كانت هذه الجماعات مثلا تتمتع بسمعة اجتماعية عالية و تنال احترام و تقدير الجماعات الأخرى أو تعتبر أفضل منها في نظر الناس، فإن الفرد في هذه الحالة يميل إلى تقدير ذاته بطريقة ايجابية، و العكس صحيح أيضا<sup>1</sup>.

### 3-13 تعريف تقدير الذات:

حظي مفهوم الذات بتقدير العديد من الباحثين، و بعد محاولة بناء نظرية حول تقدير الذات من طرف "ROSENBERG". "ziller ET COOPER"، حيث اتفقوا على مبدأ أساسي يتمثل في أن هنالك أشخاص يشعرون بتقدير مرتفع للذات مقابل آخرين لديهم تقدير منخفض، اثار ظهور أكثر من تعريف لهذا المصطلح إذ عرف في قاموس علم النفس كسمة شخصية في علاقة مع قيمة منحها شخص لذاته.

و قد عرفه "ZILLER" بأنه مجموعة المدركات التي يمتلكها الفرد عن قيمته الذاتية، و هذه المدركات تكون مرتبطة و متأثرة بمدركات ردود أفعال الأشخاص الآخرين الذين لهم مكانة معينة لدى الفرد.

و في رأي "ziller" فان تقدير الفرد لذاته متوقف على الآراء و الوجوه للنظر التي يبدئها الآخرون عن ذلك الفرد، أما "DOLAN" فيقول انه درجة تقبل الذات<sup>2</sup>. أما "إبراهيم أبو زيد" فيعرف تقدير الذات بقوله " أننا عندما نتكلم عن تقدير الذات فإننا نرجع الحكم الشخصي للفرد عند الاستحقاق الذي يتم التعبير عنه في الاتجاهات التي يحملها اتجاه نفسه<sup>3</sup>.

و يعتبر تقدير الذات الحاجة لإقامة العلاقات مشبعة مع الذات و مع الآخرين، و يتمثل في أن يكون الفرد متمتعاً بالتقبل و التقدير كشخص يحظى بالاحترام و له مكانة، و يتجنب الرفض، النبذ أو عدم الاستحسان.

فالرغبة في إشباع هذا النوع من التقدير، يوجه سلوك الفرد نحو مقابلة متطلبات ذلك للغير، فيبدل ما يمكنه من جهد في القيام بما يتوقع أنه عمل له قيمته الاجتماعية الايجابية بالنسبة لهؤلاء الآخرين، و الحصول على تقديرهم من خلال النجاح في ذلك العمل، فيتولد لدى الفرد تقديراً لذاته

<sup>1</sup> محمد جمال يحيوي: " دراسات علم النفس"، ص 548-549.

<sup>2</sup> عد الحلند لند. "مقاييس تقدير الذات للكبار و الصغار"، دار النهضة المصرية، الطبعة الأولى، القاهرة، سنة 1984، ص 38.  
<sup>3</sup> لوجية الذات و التوافق"، دار المعرفة الجامعية، الطبعة الأولى، مصر، سنة 1987، ص 127.

و تقييما لقدراته و مستواه،فيتحول سلوك الفرد في إشباع حاجته إلى التقدير نحو التوجيه بعد أن كان قاصرا على التوجه الخارجي.<sup>1</sup>

و من خلال التعاريف السابقة لتقدير الذات " يمكن القول بأن تقدير الذات أو الفكرة المرء عن نفسه هو بمثابة الإطار الذي ينظر الفرد من خلاله للحياة،و هو موجه لسلوكه،و كلما ازداد التباين بين فكرة المرء عن نفسه و بين الواقع الموضوعي من ناحية،و بين فكرة الآخرين من ناحية الأخرى،تعرض لاضطراب و السلوك المرضي.<sup>2</sup>

و نلاحظ بان كل هذه التعريفات تتفق على إن تقدير الذات هو حكم شخصي يقوم به الفرد بحضور مفهومه عن ذاته،و اتجاهاته التي تكونت من نظرة الآخرين إليه،و ما يعتقد الآخر عنه. يرى "هامشك HAMACHEK" أن تقدير الذات يشير إلى حكم الفرد على أهمية الشخصية،فالأشخاص الذين لديهم تقدير الذات مرتفع،يعتقدون أنهم ذو قيمة و أهمية،و أنهم جديرون بالاحترام و التقدير،كما أنهم يتفون بصحة أفكارهم،إما الأشخاص الذين لديهم تقديرات ذات منخفضة،فلا يرون قيمة أو أهمية في أنفسهم،و يعتقدون إن الآخرين لا يقبلونهم و يشعرون بالعجز.

و يرى "روزنبرج ROSENBERG" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه،و إن الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها،و الذات إحدى هذه الموضوعات،إلا أن الاتجاه نحوها يختلف عن جميع الموضوعات الأخرى،و يرى أن تقدير الذات العالي لدى الفرد يعني شعوره نفسه،و احترامه لذاته في صورتها التي هي عليها. أما "كوبر سميث COOPER SMITH" فيرى أن ظاهرة تقدير الذات أكثر تعقيدا لأنها تتضمن اتجاهات تقيمه نحو الذات تتسم بالعاطفة،كما تتضمن استجابات دفاعية،و يعرف تقدير الذات بأنه ما يجريه الفرد من تقييم لذاته من حيث القدرة و الأهمية،و قد اتسم اتجاه الإنسان نحو نفسه بالاستحسان أو الرفض.<sup>3</sup>

### 14-3 مستويات تقدير الذات:

#### 1-14-3 المستوى المنخفض لتقدير الذات:

يرى "FRAKASCH" إن الأفراد الذين يتميزون بتقدير منخفض للذات يوصفون من طرف الآخرين على أنهم أقل تحكما في أمورهم أو من السهل التأثير عليهم فلهذا قلما يبديون

<sup>1</sup> الزهرة حميدة: " تقدير الذات و الدافعية عند المراهقين المتدربين"،ص 42.

<sup>2</sup> محمد بحاه: " تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية و الرياضية،دراسة نفسية اجتماعية"،مرجع سابق،ص 23.

سيكولوجية التنشئة الاجتماعية"،مرجع سابق،ص 152-153.

أرائهم، و من الناحية العاطفية يتعذر عليهم أو على الأقل - يصعب عليهم إقامة علاقات مرضية مع الآخرين و لكنهم يرغبون في أن يكتسبوا المحبة و تقبل الآخرين لهم.-  
و حسب " ROSENBERG " فقد بين أنه في العلاقات الاجتماعية ذات المستوى المنخفض إن الأفراد الذين لهم تقدير ذات منخفض لا يحبون المشاركة في النشاطات و في الجماعة يفضلون أن يكونوا موجهون و يخضعون لقواعد ملتزمة و منضبطة كما أنهم يتميزون بالخجل و الحساسية المفرطة، متخوفون، منعزلون و يؤكدون أيضا أن تقدير الذات الضعيف أو المنخفض مرتبط بظاهرة اكتئابية و أعراض القلق.

و هو ما عبر عنه " ROSENBERG " تقدير الذات المنخفض غالبا ما يكون ارتباطا بصعوبة خاصة منها الإحساس بالفشل، ظاهرة اكتئابية، المشاعر المحيطة و أعراض القلق.

و حسب دراسة " SMITH COOPER " فإن أصحاب تقدير الذات المنخفض يعتبرون أنفسهم غير مهتمين و غير مرعوبين، ينقصهم احترام الذات و يعتبرون أنهم لا قيمة لهم و أنهم غير أكفاء، كما لا يستطيعون فعل الأشياء كثيرة يودون فعلها، و كذلك تنقصهم الثقة بالنفس و يخشون دائما التعبير عن أفكارهم الغير العادي أو غير المألوفة و يميلون إلى الحياة في ظل الجماعات الاجتماعية مستمعين أكثر من مشاركين، كما يفضلون العزلة و الانسحاب على التعبير و المشاركة أو الإتيان بالأفعال تلفت النظر إليهم أي أنهم يتميزون بالسلبية<sup>1</sup>.

و قد ذهبت نتائج دراسة " BEDEIM AND TAULIATOS 1978 " إلى ابعده من ذلك في دراسة مجال دافعية الانجاز، و تبين أن دافع الانجاز يميز بين الأفراد.

و حسب " 1967 COOPER SMITH " فإنها هي نفس الصفات التي يتميز الأشخاص ذوي التقدير المرتفع للذات.

و قد دلت نتائج دراسة حسب ( 1972 ) MARCIA-SCHENKEL فيما يتعلق بدراسة تقدير الذات و مواجهة أزمة الهوية و التي أجريت على 91 طالبة بالسنتين الأولى و النهائية بالجامعة و التي استخدمت فيها مقابلة MARCIA و مقياس ROSENBERG لتقدير الذات، فالبنات اللاتي وصلن إلى رتبة الانجاز، حصلن على أعلى الدرجات في المقياس<sup>2</sup>.

و من خلال هذا تتجلى لنا أهمية تقدير الذات و هذا من خلال مقارنة أصحاب تقدير الذات المنخفض بأصحاب تقدير الذات المرتفع، و أهميته في التوافق الشخصي و استمرار في الحياة بالشكل مرضي و في إثبات و جوده عن طريق استثمار كل إمكانياته و تحسين أدائه حتى ترتفع مكانته عند المحيطين به و هذا ما استنتجناه من خلال العرض لمختلف الأفكار في هذا الفصل.

<sup>1</sup> الزاهرة حمدة - " تقدر الذات و الدافعية عند المراهقين المتمرسين "، مرجع سابق ص 55-56.  
و الدافعية عند المراهقين المتمرسين "، ص 55-56.

### 3-14-2 مستوى المرتفع لتقدير الذات:

و يعرف بالمفهوم الايجابي للفرد عن ذاته، أي أن الفرد ينظر إلى ذاته نظرة ايجابية و يحترمها و مفهوم الذات الحسن يرتبط بوضوح الخصائص المرغوبة، كنقص القلق و التكيف الجيد بوجه عام، و ربط علاقات حسنة مع الأفراد، مع استقلالية نسبية عن الجماعة. فقبول الجماعة ذوي التقدير الايجابي تقل أهمية عندهم عن ذوي مفهوم الذات السلبي، كما أنهم اقل في استخدام الميكانيزمات الدفاعية<sup>1</sup>.

و يتضمن مفهوم التقدير الذات الايجابي " الشعور بالقيمة الشخصية و النجاح و الإنجاز و احترام الذات و الثقة بالنفس، و لبناء الثقة بالنفس فانه من الأهمية الشعور الجيد بنفسك في جانب يعكس اهتمامك و قدراتك..... الخ"

و يوضح ذلك إن بعض الأشخاص يتفوقون في مجال الدراسة، بينما البعض الآخر يحققون نجاحا في مجال الأنشطة الرياضية مثل الرياضة، الفن، فالشعور الذي يحصل عليه بالإشباع حاجاتك لتقدير الذات يشجعك في الانجازات أخرى نفود إلى المزيد من بناء الثقة<sup>2</sup>.

و حسب كل من Coher - Korma الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يميلون إلى ممارسة أكبر للسلطة الاجتماعية و هم اقل حساسية لتأثير الحوادث الخارجية من ذوي التقدير المنخفض للذات، كما أنهم الأكثر قدرة على اختبار المهمات التي تكون لديهم فيها حظوظ أكثر للنجاح، و هم اقل حساسية للتهديد مقارنة بغيرهم.

و يذهب ZEIM إلى أن الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات لا يظهرون تبعية لآخرين بصفة كبيرة، إذ أنهم يستطيعون إيجاد حلول لمشاكلهم بأنفسهم، إذ لم يجدوا لها حلا في المعايير الاجتماعية.

و بينت دراسة حسب " MARCIA " أن الفرد عندما يحقق هويته، فانه يجد نفسه يستحق التقدير و الاعتبار، و تكون لديه فكرة محددة و كافية لما يظنه الآباء، و كذلك يتمتع بفهم طيب لنوع الشخص الذي يكونه كما يشعر بالكفاءة.

### 3-15 تقدير الذات و التوافق النفسي:

يرى ريتشارد أن تقدير الذات أو قدرة المرء على تقبله لذاته، جانب هام من التوافق و يرتبط بتوفير الذات صفات من قبيل الاعتماد على الذات و مشاعر الثقة بالنفس و الإحساس

<sup>1</sup>الذاهة حمدة- "تقدير الذات: الدفاعية عند المراهقين المتمرسين"، ص 57  
بدره خليفة: "رياضة المشي، مدخل إلى الصحة النفسية و البدنية"، مرجع سابق، ص 32.

المرء بكفاءته و البعد عن سلوك الدفاعي و تقبل الخبرات الجديدة و احترام الذات و قدرة المرء على أن يعيش مع نفسه في هدوء و سلام<sup>1</sup>.

و يرجع كل من "جرشتان" و "ماسلو" و "ألبرت" و "سوليفان" و "هورتي" و "روجرز" المرض النفسي إلى كل ما يؤدي إلى الانحراف بمسار تحقيق الذات و ثباته و ينمو كوسيلة للدفاع تجنباً للقلق الذي يصيبها، و يرى " روجرز " أن المرض النفسي و العقلي ينشأ عن الهوة بين الذات الواقعية و الذات المثالية<sup>2</sup>.

و قد أكدت الدراسات التي تناولت العلاقة بين مفهوم الذات الموجب يرتبط بالتوافق النفسي السليم والعكس صحيح و كشف أيضا عن العلاقة بين تقدير الذات و المرض النفسي حيث أن المرض النفسي منشأه على عدم قدرة المريض على تقبل ذاته و بيئته و عدم تناسب طموحه مع واقع قدراته<sup>3</sup>.

### 3-16 العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

تتدخل عدة عوامل في تحديد موقف الفرد من نفسه و تقييمه لذاته، و يمكن تصنيف هذه العوامل المختلفة إلى ثلاث فئات متداخلة كما يلي:

#### 3-16-1 عوامل ذاتية:

و تتمثل في مختلف الخصائص الشخصية و المعطيات الذاتية للفرد كالقدرات العضوية و الذهنية و الحالة الصحية و النقائص الملاحظة، و كذا المعارف و التصورات و المدركات و الخبرات و المهارات و الطموحات، و أنماط السلوك التوافقي و طرق إشباع الحاجات، إلى غير ذلك من الخصائص الشخصية المؤثرة في نظرة الفرد إلى نفسه و تقدير لذاته.

#### 3-16-2 عوامل اجتماعية:

أما هذه فتمثل خصوصا في المواقف أفراد المحيط الاجتماعي اتجاه الفرد، و كيفية معاملتهم له و تقديرهم لشخصيته، حيث يقيم الفرد نفسه من خلال تقييم الآخرين له، لكن الملاحظات و الانتقادات و مظاهر الإشادة و التنويه التي تصدر عن الآخرين لبست كلها متساوية في تأثيرها على الفرد في تقديره لذاته، حيث يقوم الفرد عادة بتفسير ما يصله من تنبيهات تتضمن آراء الآخرين و ملاحظاتهم و اتجاههم نحوه، و معاملتهم له حسب خصائص الأشخاص التي تصدر منهم الملاحظات و كذا الملابسات و الظروف التي تصدر فيها، و العلاقات التي تربط

<sup>1</sup> ريتشارد سون: "عالم الأمراض النفسية و العقلية"، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، دار النهضة، القاهرة، سنة 1979، ص 369.

<sup>2</sup> مصطفى فهمي: "علم النفس الكلاسيكي"، مكتبة مصر، القاهرة، سنة 1987، ص 177.

فا محمد فا غل: "ما ضد علم النفس في تطرقهم و اعتقادهم"، الهيئة المصرية العامة للتأليف و النشر، القاهرة، سنة 1971، ص

الفرد المعني بالأصحاب هذه الملاحظات ،فالملاحظة الآتية من الصديق ذو معرفة الواسعة والثقة المؤكدة مثلا لا تقدر و تفسر مثل الملاحظة التي يبديها أي شخص آخر، و بالإضافة إلى ذلك فان الفرد يستعين بخبراته السابقة و معارفه المكتسبة في تفسير المنبهات الاجتماعية، و مع ذلك فالفرد بصفة عامة يتأثر بشكل جاد بالاتجاهات الآخرين نحوه، لكن هذا التأثير يتم بدرجات متفاوتة، و ذلك حسب قيمة الشخص مصدر الملاحظة أو الموقف و مصداقيته و مقاصده من جهة و حسب المقومات الذاتية للفرد المتأثر من جهة ثانية.

و الملاحظ أن الفرد يتأثر خصوصا بالمظاهر المعممة أو المشتركة بين معظم الناس، أو التي تتميز بها معظم الناس، و لاسيما أولئك الذين يقدرهم الفرد المعني و يحترمهم<sup>1</sup>.

### 3-16-3 عوامل الوضعية الشخصية:

أما عوامل الوضعية فتتمثل خصوصا في الظروف التي تكون عليها الفرد أثناء قيامه بتقدير ذاته، فقد تتضمن هذه الظروف مثلا التنبيهات معينة تجعل الشخص المعني يراجع نفسه و يتفحص تصورات، و يقوم بتعديل اتجاهاته و تقديراته اتجاه ذاته و اتجاه الآخرين، فقد يكون الفرد مثلا في حالة مرضية أو تحت ضغوط مخيفة أو في ضائقة اقتصادية و اجتماعية، و كل هذه الحالات و الأوضاع الشخصية تؤثر على نفسية الفرد و توجه التقديرات سواء بالنسبة لذاته أو بالنسبة للآخرين، أما درجات تأثير هذه الحالات و الأوضاع الشخصية إلى تقديرات الفرد فتتحدد حسب مدى تأثير الفرد بمظاهرها و مدى إمكانية تكيفه معها<sup>2</sup>.

### 17-3 نظريات تقدير الذات:

هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات، و من هذه النظريات ما يلي:

### 3-17-1 نظرية روزنبرغ ROSENBERG THEORY:

تدور أعمال "رونزبورغ" حول محاولته دراسة نمو و ارتفاع سلوك تقييم الفرد لذاته، و سلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، و قد اهتم روزنبرغ بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذاتهم، و وسع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور الصورة الذاتية الايجابية في مرحلة المراهقة، و اهتم بالدور الذي يقوم به الأسرة في تقدير الفرد ذاته، و عمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة و أساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، كما اهتم بشرح و تفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في

<sup>1</sup> محمد حماد، بحاه ٢٠٠٤ "د اسات علم النفس"، مرجع سابق، ص 551-552.  
ت علم النفس"، مرجع سابق، ص 552.

تقدير الذات مثل تلك التي بين المراهقين الزوج و المراهقين البيض، و التغييرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر.

و المنهج الذي استخدمه "روزنبرغ" هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه بالاعتباره أداة محورية تربط السابق واللاحق من الأحداث و السلوك.

و اعتبر "روزنبرغ" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، و طرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، و ما الذات إلى أحد هذه الموضوعات ويكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، و لكنه فيما بعد عاد و اعترف بان اتجاه الفرد نحو ذاته وبما يختلف و لو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى<sup>1</sup>.

### 2-17-3 نظرية كوبر سميث COOPER SMITH THEORY:

أما أعمال سميث فقد تمثلت في دراسته لتقدير الذات عند الأطفال ما قبل الدراسة الثانوية، و على عكس روزنبرج لم يحاول كوبر سميث أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر و أكثر شمولا، ولكنه ذهب إلى أن التقدير الذات بمفهوم متعدد الجوانب، و لذا فان علينا إن لا ننغلق داخل منهج واحد أو مدخل واحد لدراسته، بل علينا إن نستفيد منها جميعا لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، و يؤكد كوبر سميث على أهمية تجنب وضع الفروض غير الضرورية. و إن كان تقدير الذات عند "روزنبرج" ظاهرة أحادية البعد بمعنى أنها اتجاه نحو الموضوع نوعي، فإنها عند "كوبر سميث" ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات، كما تتضمن ردود الفعل أو الاستجابة الدفاعية، و إذا كان الذات يتضمن اتجاهات تقييمه نحو الذات فان هذه الاتجاهات تنسم بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات عند "كوبر سميث" هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق، و يقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: التعبير الذاتي و هو إدراك الفرد لذاته و وصفه لها، و التعبير السلوكي يشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

و يميز "كوبر سميث" بين نوعين من تقدير الذات، تقدير الذات الحقيقي، و يوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة، و تقدير الذات الدفعي، و يوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة، و لكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور، و التعامل على

أساسه مع أنفسهم و مع الآخرين، و قد ركز "كوبر سميث" على الخصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات. و قد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي: النجاحات و القيم و الطموحات و الدفاعات.

و يذهب سميث إلى انه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد الأنماط الأسرية مميزة بين أصحاب الدرجات العالية و أصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال، فان هناك ثلاث من حالات الرعاية

الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات و هي:

- تقبل الأطفال من جانب الآباء.
- تدعيم سلوك الأطفال الايجابي من جانب الآباء.
- احترام مبادرة الأطفال و حريتهم في التعبير من جانب الآباء<sup>1</sup>.

### 3-17-3 نظرية زيلر ZILLER THEORY:

و قد نالت أعمال "زيلر" شهرة اقل من سابقتها و حظيت بدرجة أقل من الذبوع و الشبوع و الانتشار، و هي في نفس الوقت أكثر تحديدا و اشد خصوصية، ف "زيلر" يرى أن تقدير الذات ماهو إلا البناء الاجتماعي للذات، و ينظر "زيلر" إلى تقدير الذات من زاوية المجال في الشخصية، و يؤكد أن تقسيم الذات لا يحدث في معظم الحالات، إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، و يصف "زيلر" تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته و يلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات و العالم الواقعي، و على ذلك فعندما تحدث تغييرات الشخص الاجتماعي، فان تقدير الذات هو العمل الذي يحدد نوعية التغييرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك، و تقدير الذات طبقا لـ "زيلر" مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية و قدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها منت ناحية فان افترض إن الشخصية التي يتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه.

إن تأكيد "زيلر" على العامل الاجتماعي جعله يسم مفهومه و يوافقه النقاد على ذلك بأن تقدير الذات الاجتماعي، و قد ادعى إن المناهج أو المداخل الأخرى في دراسة تقدير الذات لم تعط العوامل الاجتماعية حقاها في نشأة و نمو تقدير الذات<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> صالح محمد عل. أه حاده " سيكولوجية التنشئة الاجتماعية"، مرجع سابق، ص 154/153.  
<sup>2</sup> سيكولوجية التنشئة الاجتماعية"، مرجع سابق، ص 156/155.

### 18-3 حاجات تقدير و احترام الذات:

هذه المجموعة من الحاجات تتضمن الحاجة إلى أن يكون الفرد قويا وكفو و واثقا من قدراته و الحاجة إلى أن يعترف به الآخرون أي أن يكون محترما و إن يفوز بتقدير الآخرين، إشباع هذه الحاجة يؤمن الفرد الثقة بالنفس، و يبدأ إشباع الحاجة إلى التقدير بما يستشعره الفرد من سلوك الغير نحوه، متمثلا في الاهتمام و الاحترام و الألفة أو الإهمال و التباعد و لامبالاة، و لإشباع هذه الحاجات يوجه الفرد سلوكه نحو إرضاء متطلبات الغير، فبيدال ما يمكنه من جهد للقيام بما يتوقع أنه عمل له قيمته الاجتماعية بالنسبة للآخرين و ذلك للحصول على تقديرهم و من خلال ذلك تقديره نفسه، و الإحباط بالنسبة لهذه الحاجة يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس و الشعور بالضعف و ما يتبع ذلك من تصرفات تعويضية.

و تبدو حاجات تقدير الذات بوضوح في تنافس الطفل على محبة الوالدين و شعوره بالرضا عندما يعطونه عناية خاصة، و تستمر حاجة الطفل إلى التقدير ممن حوله في البيت و من رفاقه في المدرسة و خارجها و من المعلمين، و هو يجد و يجتهد في دروسه لكي ينال إعجاب هؤلاء مما يرضي ذاته و يرفع قدره في نظر الآخرين، و يكون التقدير ذاتيا عندما ينبع التقدير من الفرد نفسه، فان هذا الفرد يكون اقل اعتمادا على المصادر الخارجية لتقدير ذاته، فهو يستطيع أن يتقبل ذاته دون أن يطلب فيضا مستمرا من التقدير و الحب أو التملق من الآخرين، و قد يستمتع بتقدير الآخرين لكن تقديره لذاته لا يعتمد فقط على الثناء الخارجي<sup>1</sup>.

### 19-3 تطور مفهوم الفرد عن ذاته:

لعل نظرية "جوهاري JOHARY" في تطور مفهوم الفرد عن ذاته تعد من أشهر النماذج على ذلك، حيث إن الذات تتطور من خلال نموذج مكون من أربعة أوجه أو نوافذ هي:

- النافذة المفتوحة: و تمثل أوجه الذات المعروفة للفرد و الآخرين و تتضمن ثلاث عناصر أساسية و هي: الأفكار، المشاعر أو الأحاسيس، و السلوك.
- النافذة الشخصية: و تمثل الأفكار و المشاعر و السلوكيات المعروفة للذات و التي يخفيها الفرد عن الآخرين.
- النافذة المعتمة أو الصماء: و تمثلها تلك السلوكيات و الأفكار و المشاعر المجهولة بالنسبة للفرد و المعروفة بالنسبة للآخرين.

الشامل في المدخل إلى علم النفس"، دار النهضة العربية لبنان، الطبعة الأولى، سنة 2006، ص 151.

- النافذة المجهولة و غير مدونة: و هي تمثل أفكار الإنسان و مشاعره و سلوكياته التي يجهلها مع الأخذ بعين الاعتبار أن الأوجه الأربعة تمثل مناطق مختلفة المساحات من الناحية الواقعية، و أن التفاعلات الإنسانية الواقعية و السوية تقود إلى الفهم الواقعي للذات<sup>1</sup>.

### 20-3 الفرد المحقق لذاته:

يفترض "ماسلو" أن الفرد مدفوع من خلال سلسلة من الحاجات المرتبة هرميا من الأعلى إلى الأدنى حسب توقيت ظهورها و أهمية إشباعها، فبعد إشباع الحاجات البيولوجية للفرد يصبح الفرد مهتما بأمنه الشخصي، وإذا حصل الفرد على الإحساس بالأمن يبحث عن الحب، أو يحب و يحب من قبل الآخرين ثم وصولا إلى أن يحب ذاته و يقدرها بعد إشباع هذه الحاجات يتفرغ الفرد للحاجة التي تشعره بالرضا و السعادة الحقيقية إلا و هي تحقيق الذات، أي أن يستغل طاقاته إلى أقصى مدى ممكن و أن يكون ما يريد أن يكونه<sup>2</sup>.

### 21-3 تحقيق الذات عبر النشاط الحركي:

يتيح النشاط الحركي و الرياضي قدرا من تحقيق الذات و تأكيدها من خلال مساحة عريضة من الأنشطة المتنوعة و التي تتيح فرص تحقيق الذات للأفراد بما يناسب مختلف القدرات و المهارات و المعارف و الاهتمامات، بل وحتى المستوى الاقتصادي و الاجتماعي، و ذلك في ظل ما يواجهه الإنسان في العصر الحديث ممن اغتراب و ضيق فرص التعبير. و أوضح "جوردان GORDAN" أن النشاط الحركي و مقدرة الطفل على أداء الواجبات و أفعال حركية اعتمادا على نفسه، من العوامل الأساسية في تحديد الذات الطفل بطريقة ملائمة، فبعد أن كان يعتمد على غيره في ارتداء ملابسه و ربط حذائه و قفل أزرار قميصه، بات يعتمد على نفسه، و هذا لا يؤثر فقط في مهارته و لكنه يؤثر في تكوين صورة جيدة عن ذاته فيما يعرف بصورة الذات، و يتأكد هذا على نحو خاص عندما يستشعر الطفل اهتمام الكبار المخالطين له بهذه التغييرات<sup>3</sup>.

كما أوضحت الدراسات "واطسون" و "جونسون" "WATSON ET GOHOSON" أن الأفراد لديهم الاتجاهات الايجابية نحو أجسامهم يتصفون بالارتفاع تقدير الذات، كما أوضح

<sup>1</sup> محمد حسن غانم: "دراسات في الشخصية و الصحة النفسية"، الجزء الأول، مرجع سابق، ص 381-382.

<sup>2</sup> احمد يحيى الزق، "علم النفس"، دار وائل للنشر، عمان، سنة 2006، ص 261.

<sup>3</sup> أمبار، أنه، الخلد، "أصا"، التربية البدنية و الرياضية، المدخل، التاريخ، الفلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الثالثة، ص

"زيون ZION" أن شعور الفرد بالرضا عن جسمه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بثقته بنفسه، كما أن درجة قبول الطفل لذاته تتأثر بدرجة كفايته الإدراكية الحركية، وأكدت أطروحة "أسامة راتب" وجود ارتباط عال بين اللياقة الحركية و بين مفهوم الذات<sup>1</sup>.  
و أوضحت دراسة "جورج GEORGE" أن الأطفال (ذكور و إناث) الممارسين للنشاط البدني لديهم مفهوم ايجابي عن إقرانهم غير ممارسين للنشاط البدني، و أن لهذه الممارسة اثر في زيادة الثقة بالنفس، و هو ما أكده "ماتيويز"، بالاستخدام أنشطة بدنية تنسم بالمغامرة<sup>2</sup>.

### 22-3 الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات:

يشير "بورن BORN" إلى أن تقدير الذات هو الحكم و التقييم الذي يضعه الفرد لأفعاله و رغباته، و تقوم هذه التقديرات على القيم التي يعيش الفرد في وسطها و التي يؤمن بها و يتبناها. ثم أن تقدير الذات يحمل معنا تقديراً للذات بالرجوع إلى المعايير التي يتبناها الفرد أثناء مراحل التنشئة الاجتماعية، و تقييم الذات يشير إلى كل تصريح يتضمن حكم ايجابي أو سلبي على الذات انطلاقاً من المنظومة القيمة للشخص، أو القيم المفروضة من الخارج، و تقدير الذات يؤثر على مفهوم الذات من حيث تأثيره بمجموع الأحكام التي يطلقها الفرد المهمون في حياة الفرد، و عليه يعتبر تقدير الذات عنصراً من عناصر مفهوم الذات، فتقدير الذات يعتبر من اتجاهات القبول أو الرفض للذات، أما مفهوم الذات فهو التصور الذي يضعه الفرد عن نفسه دون تقييمها. إذن فتقدير الذات هو عقد موازنة بين تصور الفرد للشخص المثالي وما هو عليه عن طريق مجموعة من الأحكام التي يصدرها عنه أفراد من حوله، أما مفهوم الذات فيمثل جميع الأبعاد و تصوره مجموعة من الإدراكات المرتبطة بهذه الأبعاد أي دون عقد موازنة<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي: "أصول التربية البدنية و الرياضية"، المدخل، التاريخ، الفلسفة، مرجع سابق، ص 167.  
<sup>2</sup> أمدا، أنه، الخولي: "أصول التربية البدنية و الرياضية"، المدخل، التاريخ، الفلسفة، مرجع سابق، ص 166  
ير الذات للكبار و الصغار"، مرجع سابق، ص 29.

## الختامة:

ما يمكن قوله هو أن كل من تقدير الذات و مفهوم الذات يأخذ درجات أو مستويات، فقد نجد أشخاص يتمتعون بتقدير الذات مرتفع أي مفهوم الذات ايجابي، و الآخرون لديهم تقدير ذات منخفض أي مفهوم ذات سلبي، أي أن كل من مفهوم الذات، و تقدير الذات قابلين للقياس و التقويم.



# الفصل الرابع منهجية البحث

## تمهيد :

إن البحث العلمي هو عبارة عن محاولة الاكتشاف، و التنقيب عن ماهية الظاهرة المدروسة و فحصها فحصا دقيقا و مدروسا ثم عرضها عرضا متكاملًا يتمشى و أسس البحث العلمي الأكاديمي.

و يهدف البحث العلمي إلى البحث عن العوامل و الأسباب المؤدية إلى ظهور المشكلات و ظواهرها و ذلك بهدف توضيحها وتقديمها حتى يستفيد منها الفرد و المجتمع.

## 4 منهجية البحث:

### 1-4 منهج البحث:

ان مناهج البحث عديدة و متنوعة و متباينة تباين المواضيع و المشكلات، و لا يمكن أن ننجز بحثنا دون إعتقاد منهج واضح على الدراسة و تشخيص المشكلة التي يتناولها، و هذا البحث ذو و صفة وصفية يعتمد على إتصال الباحث بالميدان و دراسة ما هو قائم فيه بالفعل لذا أستخدم المنهج الوصفي الذي يعرف "بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تا الظاهرة التي هي محل الدراسة".<sup>1</sup>

ويمكن تعريفه أنه "ذلك العامل الذي من خلاله نقوم بتحديد طبيعة و خصائص بعض الظواهر المعينة لأجل تحليل العلاقات بين مختلف التغيرات محاولين بذلك قياسها بطريقة كمية في قالب و أسلوب إحصائي هادفين من خلال ذلك إلى استخلاص نتائج موضوع تنبؤات عن تطور مختلف الظواهر".<sup>2</sup>

وتم إتباع خطواته من خلال:

- 1- وصف موضوع الدراسة وصفا دقيقا و ذلك من خلال جمع المعلومات الكافية.
- 2- التحقق من المعلومات المجموعة حول موضوع الدراسة بالوصف الدقيق و التحليل  
نا بغية استخلاص التعليمات ذات

النتائج الجيدة.

### 2-4 الدراسة الاستطلاعية:

تهدف البحوث الاستطلاعية إلى بلورة الفروض، وهي أول خطوة في سلسلة البحث العلمي ويكون هذا بإجراء بحوث استطلاعية. ولتحديد متغيرات بحثنا و التأكيد المبدئي من وضع فرضياتنا و معرفة مدى صلاحية المنهجية في بحثنا (كالإستبيان و المقابلة الموجهة) قمنا بدراسة استطلاعية أولية على عينة مكونة من 20 تلميذ ( مقسمين عبر أربع ثانويات في خميس مليانة و من خلال استجوابهم بطرح بعض الأسئلة عليهم و ذلك لتحقيق مدى صلاحية الأسئلة و وضوحها بالنسبة للتلاميذ، وقد ساعدتنا الدراسة الاستطلاعية على التحكم في متغيرات الموضوع، حيث حذفنا بعض الأسئلة من مجموع أسئلة الإستبيان الأصلية و السبب في ذلك راجع لعدم خدمته لموضوع دراستنا

<sup>1</sup> نشد صالحه الداشد. مناهج البحث التربوي، رؤية تطبيقية مبسطة، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت ص59.  
البحث، معجم العلوم الإجتماعية، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة 1975 592

و بهذه الكيفية تضمن الاستبيان النهائي و الذي طبق في هذه الدراسة (21) واحد عشرون سؤالاً موجهة إلى تلاميذ ثانويات خميس مليانة.  
ومن خلال عرضنا هذا نستنتج من دراستنا الاستطلاعية التي قمنا بها انه تم التعرف على مجتمع (262) منتهين وإثنان و ستون تلميذ من جنس ذكر و أنثى موزعين على (04) أربعة ثانويات، حيث تم اختيار العينة و سطرنا الطريقة التي يجب أن تتبعها لتطبيق الاختبار بنجاح وذلك و فق التعليمات المرافقة له، و ذلك بالتوضيح للتلميذ كيفية الإجابة عن الأسئلة كما اعتمدنا على جمع البيانات عن طريق الملاحظة و القيام بمقابلات مفتوحة مع التلاميذ و بعده قمنا بتوزيع الاستمارات الخاصة بمحتوى البحث مع تسطير أهداف الدراسة.

### 3-4 عينة البحث:

و تظم عينة البحث 262 تلميذ من جنس ذكر و أنثى مقسمين على النحو التالي :

- 100

- السنة الثانية 81

- 81

وكان الإختيار مقسما كما يلي:

33	33	ثانوية حمزة بن عبد المطلب
32	33	ثانوية سي امحمد بوقرة
33	33	ثانوية الأمير عبد القادر
33	32	ثانوية أبي ذر الغفاري

و اختيرت العينة على اساس عشوائي و تعرف العينة بأنها مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة فالعينة هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعم نتائج الدراسة على المجتمع كله.<sup>1</sup>

#### 4-4 مجالات البحث:

(04) اربعة ثانويات واقعة بمدينة

1-4-4 المجال المكاني:

خميس مليانة التابعة لولاية عين الدفلى.

2-4-4 المجال الزمن: قمنا بتقديم موضوع البحث يوم 29-03-2011

- تم توزيع الإستبيان التجريبي على العينة الخاصة بالتلاميذ يوم 08-05-2011

استرجاعه

يوم 11-05-2011

5-4 أدوات البحث:

1-5-4 الدراسة البيلوغرافية:

تتمثل هذه الدراسة أو الطريقة بجمع البيانات و المعلومات الخاصة بموضوع بحثنا و دراستنا، و لهذا قمنا بزيارة مختلف المكتبات في مختلف أقسام الجامعة و المعاهد من بينها قسم التربية البدنية و الرياضية مكتبة الجامعة المركزية و مكتبة معهد التربية البدنية و الرياضية بسيدي عبد الله و مكتبة جامعة حسيبة بن بوعلي و هذا لجمع المعلومات و المراجع و كذلك الإطلاع على المحاضرات من أجل جمع أكبر عدد من المعلومات حيث تسمح لنا بتوجيهها و إيصالنا إلى مهام و أهداف دراستنا التي نريد تحقيقها من هذا البحث

2-5-4 الإستبيان:

نظرا لما تتطلبه طبيعة البحث، اعتمدنا على الإستبيان كأداة لجمع المعلومات الضرورية، بحيث تكونت الأسئلة من (21) واحد و عشرون سؤال موجه للتلاميذ و راعينا أن تكون الأسئلة سهلة و واضحة، و هو يخدم المحاور الثلاث:

: يمتد من السؤال الأول إلى السؤال السابع.

: يمتد من السؤال الثامن إلى السؤال الرابع عشر.

: يمتد من السؤال الخامس عشر إلى السؤال الواحد و العشرين.

### 3-5-4 التحليل الإحصائي (النسبة المئوية):

كما إعتمدنا على تقنية النسبة المئوية في تحليل النتائج و تتلخص معادلتها في ما يلي:

$$100 \times \frac{\text{النسبة المئوية}}{100} = \text{النسبة المئوية}$$

# الفصل الخامس

## عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأستبيان

## 5 عرض وتحليل و مناقشة نتائج الإستبيان:

### 1-5 عرض و تحليل نتائج الإستبيان:

### 1-1-5 عرض و تحليل نتائج استبيان الفصل الأول الذي يخدم الفرضية الجزئية الأولى.

السؤال الأول: ما هي نظرتك للنشاط البدني و الرياضي ؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى درجة اهتمام المراهق بالنشاط البدني و الرياضي

نظرة المراهق للنشاط البدني و الرياضي	تكميلي	ترفيهي	عدد التلاميذ
168	39	55	262
%64.12	%14.88	%21	%100

### الجدول رقم (01)

### تحليل و مناقشة الجدول رقم (01):

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد نسبة 64.12% من أفراد العينة يرون أن النشاط البدني و الرياضي ضروري حيث تمثل أكبر نسبة، و بلغة 14.88% نسبة التلاميذ الذين يرون أن النشاط البدني تكميلي فيما بلغة نسبة التلاميذ الذين يعتبرون ان النشاط البدني و الرياضي ترفيهي الى 21%

ومنه يمكننا القول أن النشاط البدني و الرياضي ضروري بالنسبة للمراهق إذ يلعب دورا هاما في إعداد الفرد الصالح و تزويده بالمهارات و الخبرات الواسعة مما زادها أهمية في تنضمها لقواعد يلية تهتم بتكوين الفرد تكوينا شاملا و متكاملا من جميع النواحي الإجتماعية و الفكرية و النفسية و الفزيولوجية، أما افراد العينة المتبقون الذين يعتبرون النشاط البدني و الرياضي تكميلي أو ترفيهي فهم لم يدركو ضرورته بعد و يعتبرونه مجرد لعب و ترفيه لا أكثر.

**السؤال الثاني:** كيف تفضل أن يكون النشاط البدني و الرياضي ؟  
**الهدف من السؤال:** مدى رغبة المراهق في أداء النشاط البدني الرياضي بصفة نظامية.

	إختياري		البدني و الرياضي
262	165	97	عدد التلاميذ
%100	%62.97	%37.03	

### الجدول رقم (02)

#### تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (02):

62.97% من أفراد العينة يفضلون أن يكون النشاط

البدني و الرياضي إختياري اذ تعتبر أكبر نسبة فيما بلغة نسبة 37.03% يفضلونه إجباري.  
ومنه نلاحظ أن المراهق يفضل اداء النشاط البدني الرياضي بحرية أي مختارا لا مجبرا أما الفئة المتبقية التي ترى أن النشاط البدني الرياضي إجباري فهي تنظر إليه أنه ضروري و إجباريته في الميدان التربوي، وهو ضرورة ملحة لتكوين مواطن المستقبل من الناحية المعرفية و الجسمية على حد سواء فالعقل السليم في الجسم السليم.

السؤال الثالث: بما تشعر عند ممارسة النشاط البدني و الرياضي ؟  
الهدف من السؤال: ير النشاط البدني و الرياضي على نفسية المراهق الممارس

					الرياضي
262	93	47	08	114	عدد التلاميذ
%100	%35.50	%17.94	%03.05	%43.51	

### الجدول رقم (03)

#### تحليل و مناقشة الجدول رقم (03):

من خلال الجدول تبين نسبة 43.51% من أفراد العينة يشعرون بالراحة عند ممارسة النشاط البدني و الرياضي و تمثل أكبر نسبة فيما بلغت نسبة 35.50% من أفراد العينة يشعرون بالفرح و السرور فيما بقية نسبة قليلة تشعر بالتعب و قدرت ب 17.94% و 03.05%

و منه يمكن القول أن عند ممارسة النشاط البدني و الرياضي يشعرون التلاميذ بالراحة و يرجع ذلك أساسا إلى نوع النشاطات المقدمة من طرف الأستاذ و المتمثلة في الألعاب الترفيهية و التنافسية إذ يحس من خلالها التلميذ بالراحة أما الفئة التي تشعر بالفرح و السرور ترجع ذلك لما يتيح النشاط البدني الرياضي إذ يجد فضاء للتعبير عن ذاته و ميولاته و قدراته في حصة التربية البدنية الرياضية إلى جانب تحرير الطاقة الزائدة، أما الفئتين المتبقيتين اللتان تشعران بالتعب و القلق على التوالي فهما فئتان ليس لهما إهتمام بالنشاط البدني و الرياضي و المعنيين منه إضافة إلى الإناث التي تكون ممارسهن لنشاط البدني الرياضي محدودة في مجتمعنا.

**السؤال الرابع:** كيف ترى الوقت المخصص للتربية البدنية و الرياضية ؟  
**الهدف من السؤال:** معرفة مدى كفاية الوقت المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضية

الوقت المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضية	غير كافي		
عدد التلاميذ	169	93	262
	%64.50	%35.50	%100

#### الجدول رقم (04)

#### تحليل و مناقشة الجدول رقم (04):

يبين لنا الجدول أن نسبة 64.50% من أفراد العينة يعتبرون أن المدة الزمنية المخصصة لحصة التربية البدنية و الرياضية غير كافية بينما قدرت نسبة 35.50% من أفراد العينة أن

و منه يمكن القول أن المدة الزمنية المخصصة لحصة التربية البدنية و الرياضية غير كافية و ذلك يعود بدرجة أولى إلى نوعية البرنامج السنوي المسطر من طرف الوزارة الذي لا يتناسب مع الوقت المخصص للحصة، فحصة التربية البدنية و الرياضية بدأت تأخذ مكانتها التربوية في الأونة الأخيرة خصوصا بعد إدراجها في امتحان البكلوريا و تعتبر هذه خطوة عملاقة في مجال النشاط البدني الرياضي.

**السؤال الخامس:** هل النشاط البدني والرياضي يحفزك على الدراسة؟  
**الهدف من السؤال:** أهمية النشاط البدني والرياضي وتأثيره في التحصيل الدراسي.

			تأثير النشاط على التحصيل الدراسي
262	64	198	عدد التلاميذ
%100	%24.43	%75.57	

### الجدول رقم (05)

#### تحليل ومناقشة الجدول رقم (05):

أفراد العينة يرون أن النشاط البدني و الرياضي يؤثر

لتحصيل الدراسي لتلميذ وقدرت نسبتهم % 75.57 أفراد العينة ،

نسبتهم %24.43 يرون عكس ذلك.

ومن هنا لرياضي أثر إيجابي على التحصيل الدراسي ،ويك

من خلال النتائج المتحصل عليها من طرف التلاميذ أثناء دراستهم،أما أفراد العينة المتبقية الذين

يرون أنه لا يحفزهم على الدراسة بل يلهيهم عنها فهذا يمكن إرجاعه لعدم توفيقهم بين الدراسة

النشاط البدني و الرياضي وهم في الغالب المنخرطين ضمن النوادي الرياضية.

**السؤال السادس:** هي الظروف التي تمنعك من ممارسة النشاط البدني والرياضي  
**الهدف من السؤال:** معرفة العوائق التي تحول دون ممارسة النشاط البدني والرياضي.

عدد التلاميذ	حية	عدم توفر الهياكل الرياضي		
262	43	181	38	
%100	%16.41	%69.09	%14.50	

### الجدول رقم (06)

#### تحليل ومناقشة الجدول رقم (06):

من خلال الجدول يتبين أن نسبة 69.09% العينة يرون أن عدم توفر المنشآت الرياضية يحول دون ممارستهم البدني والرياضي 16.41% من أفراد العينة يمارسون النشاط لظروف صحية و 14.50% يمكن ملاحظة أن عدم توفر الهياكل الرياضية يحول دون ممارسة المراهق للنشاط وهذا راجع إلى عدم إهتمام المسؤولين بالأمر وأما بالنسبة للفئة لأسباب صحية فهي فئة فييد البدني و الرياضي كز على الدراسة فقط فهم لا يدركون أن و الرياضي يساعدهم في المجال الدراسي.

**السؤال السابع:** هل تمارس الرياضة خارج الثانوية؟  
**الهدف من السؤال:** معرفة أهمية التربية البدنية و الرياضية في الحياة الإجتماعية للمراهق.

الرياضية				
عدد التلاميذ	118	46	98	262
	%45.04	%17.56	%37.40	%100

### الجدول رقم (07)

#### تحليل ومناقشة الجدول رقم (07):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 45.04% من أفراد يمارسون الرياضة

37.40% لا يمارسون 17.56% يمارسون ذلك .

يمكن أن نقول أن البدني و الرياضي خارج الثانوية مع الأصدقاء

وه لى وجود توافق فيما بينهم أو عدم حب التقيد بقواعد لفئة الغير ممارسة

معظمها في الفتيات وهذا راجع إلى عدم توفر أماكن مخصصة لها،

النادي فهي الفئة تحب أن يكون لها مستقبل في النشاط البدني والرياضي الذي يمارسونه.

وبالتالي فالتربية البدنية الرياضية لها دور هام في الحياة الإجتماعية ويفضل المراهق أن يمارسها

بصفة غير نظامية مما تؤكد فئة 45.03% الذين يمارسون الريا

## 2-1-5 عرض و تحليل نتائج استبيان الفصل الثاني الذي يخدم الفرضية الجزئية الثانية.

**السؤال الثامن:** هل تقوم أسرتك بتشجيعك على ممارسة الرياضة؟  
**الهدف من السؤال:** معرفة دور الأسرة في تحفيز المواهب على ممارسة النشاط البدني و الرياضي.

التشجيع على ممارسة الرياضة			
عدد التلاميذ	167	95	262
	%63.74	%36.26	%100

### الجدول رقم (08)

#### تحليل ومناقشة الجدول رقم (08):

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب التلاميذ يشجعونهم أوليائهم على ممارسة النشاط البدني والرياضي وقدرت نسبة المجيبين %63.74 جيبيهم تهم %36.26 من أفراد العينة.  
ومن هنا يمكننا القول أن الأسرة تشجع المراهق على ممارسة النشاط البدني و الرياضي وهذا راجع لإدراك الأولياء لأهميته  
تماعي والصحي للمراهق أما المجيبين بلا فإن أوليائهم لم يعو بعد أهمية النشاط البدني و الرياضي ومنه لا يدركون قيمته في التأثير على شخصية المراهق.

السؤال التاسع : كيف هي معاملة أستاذ التربية البدنية و الرياضية  
الهدف من السؤال : معرفة العلاقة بين أستاذ التربية البدنية والرياضة والتلميذ.

	سيئة		جيدة	
عدد التلاميذ	15	116	131	262
% 100	% 5,70	% 44,27	% 50,03	

### الجدول رقم (09)

#### تحليل ومناقشة الجدول رقم (09):

جدول أن معظم أفراد العينة تنحصر إجاباتهم بين جيدة ومقبولة حيث

50.03 % 44,27 % فيما ير باقي أفراد العينة أن المعاملة

سيئة وقدرت نسبتهم بـ 5,70 % وهي ضئيلة.

ويمكننا الملاحظة أن العلاقة بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلميذ جيدة ومقبولة عموما وهذا راجع إلى طبيعة حصة التربية البدنية والرياضية حيث يتفاعل المراهق مع غيره ويعبر عن ذاته ويتفاعل تفاعل ايجابي مع أستاذه ومنه العلاقة بين الأستاذ والتلميذ ايجابية، أما القلة التي ترى المعاملة سيئة هذا راجع ضعف قدراتهم العقلية والجسمية ومحدوديتها وعدم تكيفهم مع

**السؤال العاشر :** ما هو نوع العلاقة البيداغوجية مع أستاذ التربية البدنية والرياضية  
**الهدف من السؤال :** الوصول إلى معرفة طبيعية معاملة أستاذ التربية البدنية و الرياضية.

	سلطوية	غير مباشر		العلاقة البيداغوجية
عدد التلاميذ	34	50	178	
	% 12,77	% 19,08	% 67,93	

### الجدول رقم (10)

#### تحليل ومناقشة الجدول رقم (10):

يبين لنا الجدول أن نسبة 67,93 % من أفراد العينة لهم علاقة مباشرة مع أستاذ التربية البدنية والرياضية، أما الفئة التي لها علاقة غير مباشرة فقدرت بـ 19,08 % أن المعاملة سلطوية فقدرت بـ 12,77 % ويمكن القول من خلال هذا أن طبيعة حصة التربية البدنية والرياضية جعل الأستاذ في مواجهة التلاميذ حيث يتفاعل معهم جسديا ونفسيا مما يجعل المعاملة عفوية، أما الذين يرون أن المعاملة غير مباشرة فهذا راجع لميزات التلميذ وقدراته وبالتالي فما يتلقاه من الأستاذ ستيعاب مختلفة عن أقرانه والذين يرون أن المعاملة سلطوية هذا راجع لحرص الأستاذ على تطبيق التمارين وحرصه كذلك على تلقينا المهارات بصورة سليمة لأن التهاون قد يؤدي إلى حدوث إصابات أو شبه ذلك.

السؤال الحادي عشر: ما هو موقف أصدقائك من ممارستك للرياضة؟  
الهدف من السؤال: مدى تجاوب الأصدقاء مع ممارسة المراهق لنشاط البدني والرياضي.

	لا يباليون	يسخرون من	يشجعونك	
عدد التلاميذ	76	26	160	262
	% 29	% 9,92	% 61,06	% 100

### الجدول رقم (11)

#### تحليل ومناقشة الجدول رقم (11):

61,06 % من أفراد العينة يشجعون

المراهق وتعتبر أكبر نسبة، فيما 29 % العينة مثل الفئة اللامبالية وتبقى

نسبة ضئيلة قدرت بـ 9,22 % يسخرون من الممارس للنشاط البدني.

ومنه نلاحظ أن المراهقين يشجعون بعضهم البعض على ممارسة النشاط البدني والرياضي لأنهم

يجدون أنفسهم في نفس الوضعية وبالتالي يتأزرون فيما بينهم، أما اللامبالون فإنهم يـ

لنشاط البدني والرياضي انه ليس له دور في حياتهم وبالتالي لا يعرفون مدى أهمية، وتبقى قلة

ضئيلة وهم الذين يسخرون من الممارس للنشاط البدني والرياضي إذ يعتبرونه مضيعة للوقت

وهذه النظرة سلبية.

السؤال رقم اثنا عشر: هي الصفات التي ا ب أن يتصف بها أستاذ التربية البدنية الرياضية؟

الهدف من السؤال: معرفة الصفات التي يفضل المراهق أن تتوفر في أستاذه.

		حب التلاميذ مساعدتهم	الجدية	
عدد التلاميذ	262	151	95	16
	%100	%57.64	%36.25	%6.11

### الجدول رقم (12)

تحليل ومناقشة الجدول رقم (12):

عينة يرون أن صفات التي يتصف بها أستاذ والتي تشعرهم بالإرتياح هي حب التلاميذ و مساعدتهم على حل مشاكلهم وأن نسبة 36.25% يحبون ان يتصف بالجدية 6.10% .  
اهق يفضل المعاملة الجيدة من طرف الأستاذ ومساعدته على حل المشاكل أما الفئة التي تفضل أن يتصف الأستاذ بالجدية فهي الفئة التي تحب العمل بجد في أمورهم وهذا طبيعي في هذه المرحلة أما الفئة التي تحب الأستاذ اللامبالي تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية لعب ولهو فقط وبالتالي يواجهونها باللامبالا .

**السؤال الثالث عشر :** هل يراعي أستاذ التربية البدنية و الرياضية الظروف الاجتماعية للتلاميذ  
**الهدف من السؤال :** التربية البدنية و الرياضية يهتم بالجانب الاجتماعي للمراهق.

اهتمام		أحيانا		
عدد التلاميذ	112	82	68	262
النسبة المئوية	% 42,75	% 31,30	% 25,95	% 100

### الجدول رقم (13)

#### تحليل ومناقشة الجدول رقم (13):

42,75 % من أفراد العينة يرون أن أستاذ التربية  
 نية و الرياضية يراعي الظروف الاجتماعية للتلاميذ ونسبة 31,30 % من الفئة ترى أنه  
 أحيانا ما يقوم الأستاذ بمراعاة الظروف الاجتماعية وبلغة نسبة أفراد العينة الذين يرون أن أستاذ  
 التربية البدنية و الرياضية لا يراعي الظروف الاجتماعية 25,95 %  
 ومن هذه النتائج نستطيع التربية البدنية و الرياضية يولي أهمية للظروف  
 الاجتماعية للتلاميذ خاصة مع علمه للفترة التي يمرون بها وهي المراهقة.  
 التربية البدنية و الرياضية أحيانا ما يراعي الظروف الاجتماعية فهذا  
 راجع لشخصية الأستاذ والحالة النفسية له خلال الحصة.  
 التربية البدنية و الرياضية لا يراعي ظروفهم الاجتماعية فهي الفئة  
 التي لا يمكن مساعدتها  
 التربية البدنية و الرياضية يراعي ظروف الاجتماعية للتلاميذ حسب مقدرته  
 ومراعاته لانجاز برنامجه الدراسي.

السؤال الرابع عشر : هل يراعي أستاذ التربية البدنية و الرياضية النفسية للتلاميذ  
الهدف من السؤال : التربية البدنية و الرياضية يراعي وضعية التلاميذ و  
ميولاتهم.

	أحيانا			اهتمام الأستاذ بالجانب
262	89	46	127	يذ
% 100	%33.96	% 17.56	% 48.48	النسبة المئوية

### الجدول رقم (14)

#### تحليل ومناقشة الجدول رقم (14):

48.48 % من أفراد العينة يرون أن أستاذ التربية البدنية و الرياضية يراعي الظروف النفسية للتلاميذ ونسبة 33.96 % الفئة ترى أنه أحيانا ما يقوم الأستاذ بمراعاة الظروف النفسية وبلغة نسبة أفراد العينة الذين يرون أن أستاذ التربية البدنية و الرياضية لا يراعي الظروف النفسية 25,95 % ومن هذه النتائج نستطيع القول أن أستاذ التربية البدنية و الرياضية يولي أهمية للظروف النفسية تلاميذ خاصة مع علمه للفترة التي يمرون بها وهي المراهقة.

التربية البدنية و الرياضية أحيانا ما يراعي الظروف النفسية فهذا راجع لشخصية الأستاذ والحالة النفسية له خلال الحصة.

التربية البدنية و الرياضية لا يراعي ظروفهم النفسية فهي الفئة التي لا يمكن مساعدتها

التربية البدنية و الرياضية يراعي ظروف النفسية للتلاميذ حسب مقدرته ومراعاته لانجاز برنامجه الدراسي.

### 3-1-5 عرض و تحليل نتائج استبيان الفصل الثالث الذي يخدم الفرضية الجزئية الثالثة.

السؤال الخامس عشر : هل تفضل أن يشركك أستاذك في إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية

الهدف من السؤال : جعل التلميذ طرف فعال في العلاقة التربوية.

	أحيانا			
عدد التلاميذ	36	45	181	
%	13,74 %	17,17 %	69,08 %	100 %

#### الجدول (15)

#### تحليل ومناقشة الجدول رقم (15):

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نجد نسبة 69,08 % من أفراد العينة يف لون أن يشركهم أستاذ التربية البدنية و الرياضية في انجاز الحصة، بينما تحدد نسبة 17,17 % عينة لا يفضلون المشاركة وتبقى ن 13,74 % أحيانا ومنه نلاحظ أن التلميذ في مرحلة المراه يفضل أن يكون طرفا فعالا وبصفة الآراء المتحصل عليها كما أن التربية الحديثة أصبحت تشجع على مشاركة التلميذ في العلاقة البيداغوجية ولا يقتصر على الت فقط، أما الفئتين المتبقيتين يمثلون نسبة ضئيلة من التلاميذ الذين لا يرغبون في انجاز الحصة وهذا راجع لسوء تقديرهم لذاتهم.

السؤال السادس عشر : هل تحب أن تكون قائداً لزملائك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟  
الهدف من السؤال : القيادة للمراهق.

تلك النزعة القيادية		ي		
عدد التلاميذ	117	46	99	262
	% 44,65	% 17,55	% 37,78	% 100

### الجدول رقم (16)

#### تحليل ومناقشة الجدول رقم (16):

العينة يحبون القيادة وتعتبر % 44,65  
% 37,55 لا تحب الفكرة أما النسبة التي تقول أحيانا قدرت نسبتها بـ 17,55 %.

ويمكننا ملاحظة أن في معظم الأحيان يكون المراهق مندفع و لديه الرغبة في القيادة وإبراز نفسه في المجموعة أما الفئة التي لا تحب فكرة القيادة وهذا راجع انطوائه وخجله وسوء تقديره لذاته حي هذه المرحلة (المراهقة) بصفة سلبية، والفئة التي أحيانا تقبل الفكرة وأحيانا لها فهذا راجع للمزاج المقلب للمراهق وهذا طبيعي في هذه المرحلة

**السؤال السابع عشر :** هل أنت راض عن نفسك خلال حصة التربية البدنية والرياضية  
**الهدف من السؤال :** معرفة مدى تجاوب المراهق مع حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها  
على نفسيته

	غير راض	قليلًا		
عدد التلاميذ	23	105	134	262
	% 08,78	% 40,08	% 51,14	% 100

### الجدول رقم (17)

#### تحليل ومناقشة الجدول رقم (17):

51,14 % من أفراد العينة راضين جدا عن أنفسهم خلال

التربية البدنية و الرياضية، 40,08 % درجة رضاهم قليلة و 08,78 % غير

راضين عن مستواهم.

ومنه يتبين لنا أن المراهق في أغلب الأحيان يكون راضي عن نفسه خلال حصة التربية البدنية و الرياضية وهذا راجع لتجاوبه بصفة فعالة خلال الحصة واثر النشاط البدني والرياضي على نفسيته بينما الفئة التي ترى أنها غير راضية عن نفسها فهم الذين يريدون المساهمة ولا يستطيعون تقديم الإضافة وهذا راجع إلى نقص تقدير الذات لديهم.

السؤال رقم ثمانية عشر: هل يساورك شعور أنك لا تملك ميزة تفخر بها أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟

الهدف من السؤال: إبراز النشاط البدني والرياضي لميزات المراهق.

إمتلاك ميزات		أحيانا		
عدد التلاميذ	51	53	158	262
	% 19.46	% 20.22	% 60.32	% 100

### الجدول رقم (18)

تحليل ومناقشة الجدول رقم (18):

60.32% من أفراد عينة يساورهم هم  
ميزة ي بها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية  
المجيبين ب أحيانا  
20.22% من أفراد العينة  
ويمكننا القول أن النشاط البدني والرياضي يساعد على إبراز قدرات والميزات الخاصة للمراهق  
التربية البدنية و الرياضية وهذا راجع إلى مجال الحرية حيث يترك المجال مفتوحا  
للتعبير عن أما الفئتين اللتان ترى عكس ذلك لديها نقص تقدير الذات راجع إلى

السؤال التاسع عشر : هل تشعر أن مستواك مثل مستوى زملائك خلال حصة التربية البدنية والرياضية

الهدف من السؤال : التلميذ المراهق بأفرانه.

	أحيانا			
262	45	54	163	عدد التلاميذ
% 100	% 17,17	% 20,62	% 62,21	

### الجدول رقم (19)

#### تحليل ومناقشة الجدول رقم (19):

62,21 % من أفراد العينة جابة بأنها تشعر أن مستواهم

مثل مستوى زملائهم خلال حصة التربية البدنية و الرياضية 20,62 % من أفراد العينة

17,17 % من أفراد العينة أحيانا ما يشعرون بذلك.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها يمكننا القول أن أغلبية التلاميذ لا يجدون أن هناك فرق في

مستوياتهم خلال حصة التربية البدنية و الرياضية وهذا راجع إلى اندماجهم في المجموعة وما

تخلفه الحصة من تفاعل اجتماعي بين ا أما الفئة التي ترى أن مستواها ليس مثل مستوى

زملائهم فإما لديهم تقدير عالي لذاتهم وثقة كبيرة في النفس أو العكس.

السؤال العشرين : هل تشعر أنك متفوق خلال حصة التربية البدنية و الرياضية؟  
الهدف من السؤال : النشاط البدني و الرياضي مراهق على إبراز قدراته.

262	53	114	عدد التلاميذ
% 100	% 20,23	% 79,77	

### الجدول رقم (20)

#### تحليل ومناقشة الجدول رقم (20)

79,77 % من أفراد العينة يشعرون بأنهم متفوقون خلال

التربية البدنية و الرياضية حيث أجابوا بـ نعم وأن نسبة 20,23 % أجابوا بـ لا وهذا لعدم

شعورهم بالتفوق

ومن خلال الجدول يتضح أن التلميذ المراهق يشعر بتفوقه خلال حصة التربية البدنية و الرياضية وهذا راجع لتمكنه من إبراز قدراته ومهاراته البدنية مما يرفع من مستوى تقديره لذاته ويكسبه الثقة في النفس، أما النسبة المتبقية التي لا تشعر بتفوقها خلال حصة التربية البدنية و الرياضية فتجد صعوبة في الاندماج مع المجموعة أو أن قدراتها الجسمية والبدنية ضعيفة مما يؤدي إلى الحالة النفسية التي تتسم بالخجل والانطواء وهي ابرز الصفات التي يعاني منها المراهق.

**السؤال الواحد و العشرون:** هل تساهم بصفة فعالة في إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية؟  
**الهدف من السؤال:** إتاحة النشاط البدني والرياضي للمراهق مساهمة الفعالة في العلاقة البيداغوجية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

مساهمة المراهق في . . .		أحيانا		
عدد التلاميذ	166	57	39	262
	%63.35	%21.76	%14.89	%100

### الجدول رقم (21)

#### تحليل ومناقشة الجدول رقم (21):

الجدول 63.35% عينة يساهم

التربية البدنية و الرياضية ونسبة 21.76 % أحيانا ما يقومون بالمساهمة،

14.88% من أفراد العينة أجابو .

ويمكننا القول أن تلاميذ يساهمون بصفة فعالة في إنجاز الحصة من خلال جهودهم المبذولة وهذا

راجع لحبهم للمادة وحرية التعبير عن المكبوتات وإبراز القدرات وإزالة حالة القلق

مجال للإحتكاك بالزملاء والتفاعل معهم والتنافس فيما بينهم وهي الطريقة التي تتيح للمراهق

تحقيق ذاته وكسب مكانته عن جدارة بين أقرانه أما الذين تكون مساهمتهم في بعض الأحيان

راجع إلى مستواهم المتذبذب والخجل وعدم إندماجهم في المجموعة، أما الفئة المتبقية

تساهم في إنجاز الحصة فتتمثل في المعيقين و اللامبالين بالحصة.

## 2-5 مناقشة و تفسير نتائج الإستبيان:

### 1-2-5 مناقشة و تفسير نتائج الإستبيان الذي يخدم الفرضية الجزئية الاولى:

يمكن الاستنتاج أن النشاط البدني الرياضي له مكانة عالية في التأثير بصفة إيجابية على أفراد المجتمع من شتى النواحي البدنية و النفسية و العقلية و الاجتماعية و هو بذلك ضرورة حتمية لا يمكن للفرد التخلي عنها.

و النشاط البدني و الرياضي يعطي شعورا بالراحة النفسية للممارس و يرفع من معنوياته و يحفزه في التحصيل الدراسي و من العوائق التي تحول دون ممارسة النشاط البدني و الرياضي يمكن حصرها بصفة عامة لعدم توفر الهياكل و خاصة بالنسبة للإناث و هذا راجع إلى ثقافة مجتمعنا فالنشاط البدني و الرياضي سعى إلى إيجاد طرق مناسبة للوصول بالمهارة الحركية إلى أرفع مستوى إلى جانب اكتساب الفرد قيم اجتماعية جيدة كالأخلاق الحميدة مما يؤدي إلى تحقيق التكيف الكامل مع الأسرة و الفرد و المجتمع بصفة عامة.

### 2-2-5 مناقشة و تفسير نتائج الاستبيان الذي يخدم الفرضية الجزئية الثانية:

تعد المراقبة مرحلة حساسة في حياة الإنسان إذ تعتبر نقطة الفصل بين الطفولة و النضج هذه المرحلة يتأثر الفرد بعدة عوامل قد تؤثر على مجرى حياته سلبا أو إيجابا و من هذه العوامل نجد الأسرة و المدرسة و مدرس التربية البدنية و الرياضية و الأصدقاء أي المجتمع ككل، فالأسرة إذا شجعت المراهق على ممارسة النشاط البدني فيكون تأثيرها بصفة إيجابية على ناء شخصية المراهق لأن المراهق يكون بحاجة إلى النشاط البدني و الرياضي لأنه يبرز طاقاته وإمكانياته و يعبر عن ذاته، كما يتأثر المراهق من المعاملة التي يتلقاها داخل المؤسسة خاصة من أستاذ التربية البدنية و الرياضية و هو موضوع الدراسة إذ تلعب طريقة معاملته و الشخصية و الصفات التي يجب توفرها فيه دورا هاما في التأثير على المراهق بصفة إيجابية لأن المراهق يعتبر الأستاذ قدوة يقتدي بها، لذا يجب أن يكون الأستاذ محبا لتلاميذه، مراعيًا لظروفهم الاجتماعية و النفسية و تحفيزهم على أداء النشاط البدني و الرياضي بصفة دائمة و منتد كما تؤثر معاملة الأصدقاء على المراهق الممارس للنشاط البدني و الرياضي من خلال تشجيعهم له و دعمه لتجنب الشعور بالإحباط و الفشل.

### 3-2-5 مناقشة و تفسير نتائج الاستبيان الذي يخدم الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال ممارسة النشاط البدني و الرياضي يتكون لدى المراهق نظرة إيجابية عن النفس لأنه في هذه المرحلة يكون مندفعاً محباً لفرض نفسه و أفكاره على أفراد مجتمعه لذا يتيح له النشاط البدني و الرياضي فرصة لذلك من خلال المشاركة فيه و غالباً يكون المراهق صاحب نزعة قيادية و منه يحقق الرضا عن نفسه لإبراز سماته و خصائصه التي تميزه عن غيره من أفراد محيطه به و تشعره بالتفوق و المساهمة الفعالة في أداء النشاط البدني و الرياضي و منه نلاحظ أن النشاط البدني و الرياضي يتيح للمراهق فرصة للتعبير عن الذات و الرفع من تقديرها.

### 3-5 الاستنتاج:

على ضوء الفرضيات المطروحة وبناءً على نتائج البحث يمكن أن نستنتج أن النشاط البدني الرياضي وهذا راجع إلى المكانة العالية في التأثير الإيجابي على أفراد المجتمع بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة، فهو ينمي قدراته البدنية و المهارية و يحاول إيجاد السبل للوصول إلى أداء المهارة بأعلى مستوياتها، و يعطي النشاط البدني الرياضي للمراهق شعوراً خاصاً يتمثل في الراحة النفسية و التوازن داخل المجتمع (الأسرة، المدرسة، المحيط السكني). كما يعطي النشاط البدني و الرياضي صورة جيدة عن الذات إذ يشعر المراهق بتقدير الذات المرتفع عند ممارسة النشاط و لهذا على المراهق ممارسة النشاط في هذه المرحلة حيث تعد مرحلة حساسة في حياته بإعتبارها منعرجاً حاسماً نظراً للتغيرات التي تطرأ على الفرد إذ في هذه المرحلة يكون المراهق سريع التوتر و الإنفعال و التأثر بما حوله و منه يصبح النشاط البدني و الرياضي ضرورة حتمية في حياته و هذا راجع إلى المجال الذي يتاح للمراهق في التعبير عن شعوره و رغباته و قدراته العقلية و البدنية و يساهم في تكوين صورة جيدة عن النفس و اكتساب قيم و أخلاق حميدة.

وفي الأخير يمكننا القول أن النشاط البدني الرياضي يعطي للمراهق مفهوماً جيداً عن نفسه و يساهم بصفة إيجابية في الرفع من تقدير الذات لدى المراهق

## 4-5 الإقتراحات:

- على ضوء دراستنا لعلاقة النشاط البدني و الرياضي بتقدير الذات لدى تلاميذ الطور الثانوي نتقدم بهذه التوصيات لتفادي وقوع المراهق في الأزمات النفسية و المتمثلة في:
- ضرورة أداء النشاط البدني و الرياضي بصفة منتظمة و إرادية تحت إشراف مختص في الميدان.
  - الزيادة في مدة حصة التربية البدنية و الرياضية مرتين في الأسبوع على الأقل.
  - توفير الهياكل و المنشآت الخاصة بذلك.
  - تشجيع الأسرة للمراهق الممارس للنشاط البدني و الرياضي لأنه يكون لأمس الحاجة .
  - على أستاذ التربية البدنية و الرياضية أن يراعي الظروف النفسية و الإجتماعية التي يمر بها المراهق.
  - على أستاذ التربية البدنية و الرياضية أن يكون قدوة يقتدى بها.
  - إنشاء هياكل رياضية خاصة بالإناث.
  - يجب توعية الإناث بضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي.
  - توعية أفراد المجتمع بأن النشاط البدني و الرياضي ليس مجرد لهو ولعب بل هو أكثر

## الختامة:

للنشاط البدني و الرياضي علاقة وطيدة بحيات الفرد الممارس له و هذا راجع لأهميته و تأثيره على بناء شخصية الفرد و تكمن مرحلة بناء الشخصية عند إنتهاء مرحلة الطفولة (المراهقة) و التي تفصل بين الطفولة و النضج، حيث يكون المراهق في هذه المرحلة في حالة اللاتوازن و يصبح سريع التأثر لما يدور حوله.

و النشاط البدني و الرياضي وجه من الأوجه التي يتأثر بها المراهق حيث يتيح له المجال للتعبير عن نفسه و دوره وإثبات نفسه و تنمية قدراته الفكرية و المهارية و يعطيه الفرصة للتأقلم داخل المجتمع و التكيف مع أفرادهم، مما يعطيه شعورا طيبا عن نفسه و تكون نظرته لنفسه إيجابية و هذا يرفع من مستوى تقديره لذاته، وبذلك يكون النشاط البدني و الرياضي قد ساهم مساهمة فعالة في بناء شخصية جيدة في المجتمع من جميع النواحي العقلية و المعرفية و النفسية و البدنية و الخلقية.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### المراجع باللغة العربية:

- أزمة الهوية في الراهقة والحاجة إلى الإنشاء النفسي، دار النهضة المصرية، الطبعة 1، القاهرة.
- أمين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع، المجلس الوطني للثقافة و الأدب و 1996.
- أمين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع، دار الفكر، الكويت، 1996.
- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية و الرياضية، المهنة و الإعداد الأكاديمي، سلسلة 1996.
- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية و الرياضية "المدخل، التاريخ، الفلسفة" 2، القاهرة، 2001.
- أمين أنور الخولي، محمد الحماحي: برامج التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- أمين أنور : أصول التربية البدنية و الرياضية، مدخل، تاريخ، الفلسفة، دار الفكر 3، القاهرة.
- أمين أنور الخولي: طالب الكفاءة التربوية، مؤسسة الشرق للطباعة، بيروت، 1980.
- إبراهيم أحمد أبو زيد: سيكولوجية الذات و التوافق، دار المعرفة الجامعية، الطبعة 1978.
- معجم العلوم الإجتماعية، مكتبة لبنان، 1997.
- احمد يحيى الزق: 2006.
- :  
- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: "رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية" 1998.
- إسماعيل محمد عماد الدين كراسات التعليمات لإختبار مفهوم الذات، مكتبة النهضة العربية، الطبعة 3 2002.

- بشير صالح الراشد: مناهج البحث التربوي، رؤية تطبيقية مبسطة، دار الكتاب الحديث، الطبعة 1، الكويت.
- توفيق حداد: 1.
- لسلام زهران: 5، عالم الكتاب، القاهرة، 1985
- حامد عبد السلام زهران: علم الطفولة و المراهقة، عالم الكتابة، القاهرة، 1977.
- : التربية البدنية للخدمة الإجتماعية، دار النهضة العربية، 1965.
- رشيد زروتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، الطبعة 1 2002.
- ريتشارد سون: "عالم الأمراض النفسية و العقلية"، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، دار النهضة، القاهرة، 1979.
- : سيكولوجية التنشئة الإجتماعية، دار المسيرة للنشر و التوزيع، الطبعة 1 1998.
- عبد الحليم ليلي: مقاييس تقدير الذات للكبار و الصغار، دار النهضة المصرية، القاهرة، الطبعة 1 1984.
- عبد الرحمن العيساوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، الطبعة 1 1995.
- عبد الرحمن العيساوي: معال علم النفس، دار النهضة العربية، 1984.
- عبد الفتاح دويدات: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الإتجاهات، دار النهضة العربية، بيروت، 1992.
- : التدريب الرياضي، نظريات و تطبيقات، دار الكتاب الجامعية، الطبعة 2 1982.
- علي سليمان: الوظيفية الإجتماعية للمدارس، دار الفكر العربي، بيروت، 1996.
- : مناهج البحث، معجم العلوم الإجتماعية، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، 1975.
- : الرياضة و المجتمع، الطبعة 1، القاهرة.
- علي يحيى منصوري: الثقافة و الرياضة، الجزء الأول، مدخل للثقافة الرياضية، الطبعة 1 1971.
- : مرضى النفس في تطرفهم و إعتقاداتهم، الهيئة المصرية العامة للتأليف و النشر، القاهرة 1971.

- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- فيصل ياسين الشاطي، محمود عوض البسيوني: نظريات و طرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- كمال درويش، أمين أنور الخولي: أصول الترويح و أوق العربي، القاهرة، 1990.
- ليلي يوسف: سيكولوجيا اللعب و التربية الرياضية الأنجلو مصرية، الطبعة 2 1992.
- ماهر حسن محمود محمد: منهاج التربية الرياضية المطور ( )  
الثانوية، المكتبة المصرية، 2005.
- محمد جمال يحيواوي: ر الغرب للنشر و التوزيع، وهران، 2003.
- محمد حامد الناصر و خولة درويش: تربية المراهق في رحاب الإسلام، دار بن حزم، بيروت، 1977.
- : دراسات في الشخصية و الصحة النفسية، الجزء الأول، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة، 2006.
- : الشخصية و الصحة النفسية، الجزء الثاني، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة، 2006.
- : المراهقة و سن البلوغ، دار المعارف، بيروت، 1994.
- محمد زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، 1956.
- : البوايز للعلاقة الحركية و الشلل الدماغي، دار الفكر 2000.
- : سيكولوجية المراهق ،دار البحوث العلمية، 1970.
- محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، الطبعة 1، دار القلم، الكويت، 1982.
- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات و طرق التربية الرياضية، الطبعة 2، ديوان المطبوعات الجزائر، 1992.
- محي الدين مخطار: محاضرات علم النفس الإجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- مريم سليم، إلهام الشعراني: الشامل في المدخل إلى علم النفس، دار النهضة العربية، 2006.

- دار النهضة العربية، بيروت.
- مصطفى رزيق: خفايا المراهقة، دار النهضة العربية، دمشق، 1960.
- مصطفى غالب سيكولوجية الطفولة و المراهقة، منشورات مكتبة الهلال، بيروت.
- مصطفى فهمي: علم النفس الكلاسيكي، مكتبة مصر، القاهرة، 1987.
- ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة و المراهقة، دار الأفق الجديدة، بيروت، 1991.
- ميخائيل خليل معوض: مشكلات المراهقة في المدن و الريف، دار المعارض، القاهرة، 1971.

### الرسائل الجامعية:

- زلوف منيرة: علاقة مفهوم الذات و مركز التحكم بسلوك المدخنين عند المراهقين، رسالة الماجستير، قسم علم النفس و علوم التربية، جامعة الجزا 1998.
- كتاش مختار سليم: مفهوم الذات لدى المعلم و أثره على عملية التفاعل اللفضي، رسالة ماجستير، قسم علم النفس و علوم التربية، جامعة الجزائر، 2001.
- يحيوي محمد: رسالة ماجستير بعنوان تقدير الذات عند أساتذة التربية البدنية و الرياضية، دراسة نفسية و إجتماعية، معهد التربية البدنية و الرياضية، الجزائر 2001.

### المراجع باللغة الفرنسية:

- Jourard S.M and Remy r.m, perceivd parenal attitudes and the self esteem security, journal of consulting psychologue, n19 1995
- Kelpan M.B and pokormy A.D self concepts and psychosocial adjustment, journal of nervous and mental disease, n 49, 1969
- Mussen. P.H and mary Jones, self concept – motivation interpersonal attitudes of late and early maturing boys- Child développement, n28, 1957
- Von schren-kh - \*role de leducation physique dans le devloppement de la personale \* 1933- bu.f paris



# وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

ي ي

## قسم علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

### الإستبيان

:

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ما ورد فيها من أسئلة وكلنا ثقة فيكم وفي إجاباتكم وبذلك تكونوا قد ساهمتم في إنجاح هذا البحث الذي نحن بصدد انجازه و الذي موضوعه :

« ط البدني الرياضي بتقدير الذات لدى طلبة الثانوي »

(X)

:

ليست هناك إجابة صحيحة أو خاطئة .

:

بكلوريا

ثاني

:

اسم الثانوية : .....

1 - ما هي نظرتك للنشاط البدني و الرياضي ؟

ضروري  تكميلي  ترفيهي

2 - كيف تفضل أن يكون النشاط البدني و الرياضي ؟

إجباري  اختياري

3 - بما تشعر عند ممارسة النشاط البدني و الرياضي ؟

4- كيف ترى الوقت المخصص للتربية البدنية و الرياضية ؟

كافي  غير كافي

5 - هل النشاط البدني و الرياضي يحفزك في دراستك ؟

نعم  لا  أحيانا

6 - ما هي التي تمنعك من ممارسة النشاط البدني و الرياضي ؟

صحية  عدم توفر الهياكل الرياضية

7 - هل تمارس الرياضة خارج الثانوية ؟

8 - هل تقوم أسرتك بتشجيعك على ممارسة الرياضة ؟

9 - كيف هي معاملة أستاذ التربية البدنية و الرياضية لك ؟

جيدة  مقبولة  سيئة

10 - ما هو نوع علاقتك البيداغوجية مع أستاذ التربية البدنية و الرياضية؟

غير مباشرة  سلطة

11 - ما هو موقف أصدقائك من ممارستك للرياضة ؟

يشجعونك  يسخرون منك  لا يبالون

12- ما هي الصفات التي تحب أن يتصف بها أستاذك و تشعرك بالارتياح ؟

الجدية  حب التلاميذ و مساعدتهم على حل مشاكلهم

13- هل يراعي أستاذ التربية البدنية و الرياضية الظروف الإجتماعية

نعم  لا  أحيانا

- 14 - هل يراعي أستاذ التربية البدنية و الرياضية الظروف النفسية  
نعم  لا  أحيانا
- 15 - هل تفضل أن يشركك أستاذ التربية البدنية و الرياضية في انجاز الحصة ؟  
نعم  لا  أحيانا
- 16 - هل تحب أن تكون قائدا لزملائك خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ؟  
نعم  لا  أحيانا
- 17 - هل أنت راض عن نفسك خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ؟  
نعم  قليلا  غير راض
- 18 - هل يساورك شعور انك لا تملك ميزة تفخر بها أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟  
نعم  لا  أحيانا
- 19 - هل تشعر أن مستواك مثل مستوى زملائك خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ؟  
نعم  لا  أحيانا
- 20- هل تشعر بأنك متفوق خلا حصة التربية البدنية و الرياضية ؟  
نعم  لا
- 21- هل تساهم بصفة فعالة في انجاز حصة التربية البدنية و الرياضية ؟  
نعم  لا  أحيانا