وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف. المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التربية البدنية الرقم التسلسلي:...../ 2021

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي الرمز:

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة

دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية المسيلة

إعداد الطالب:
- بن عبد الوهاب بدر الدين
- مسعودي صلاح الدين

تحت إشراف الدكتور:
- سعودي الجنيدي

السنة الجامعية: 2020-2021

بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

إلى من اوصاني بهما ربي برا وأتمنى رضاهما دوما.... من قال فيهما تعالى:" .. وبالوالدين إحسانا" القلب الحنون الذي غمرني بعطفه وحنانه ولم يحرمني من شيء احتجته، أمي الحبيبة التي لو مشيت العمر كله على رموش عيني ومنحتها حياتي ما وفيت بأفضالها علي

الى الذي رعاني وشقى وكد من أجل راحتي.. إلى من رسم لي طريقا من هذه الحياة ونمت معه فضائل الرجولة أبي الغالي

الى كل الأصدقاء ورفقاء دربي وكافة اخواني الطلبة

الى كل من علمني، وإلى كل من سعا في تقديم يد العون لي.

اهدي لكم هذا العمل المتواضع وأسأل الله العلي القدير ان يجعله في ميزان حسناتي وان ينفع به عباده.

مسعودي صلاح الدين

بن عبد الوهاب بدر الدين

شكر وتقدير

بعد الله عز وجل صاحب الفضل الأول والأخير، أتقدم بجزيل الشكر وفائق الاحترام والتقدير إلى الأستاذ سعودي الجنيدي الذي تابعنا طيلة إعداد هذه الدراسة وأفادنا من سديد رأيه ووجيه نصحه.

كما لا يفوتنا أيضا أن نعبر عن خالص امتناننا وعرفاننا إلى كل من أمدنا بيد العون من أساتذة ومدراء الثانويات

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد مباشرة أو غير مباشرة بالقليل أو بالكثير لإتمام هذا العمل

مسعودي صلاح الدين

بن عبد الوهاب بدر الدين

فهرس المحتويات

شكر وعرفان

الإهداء

الملخص

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

ملخص باللغة العربية

ملخص باللغة الانجليزية

مقدمة..... أ

الجانب المنهجي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- اشكالية الدراسة:..... 5

2- فرضيات الدراسة: 6

3- اهمية الدراسة: 6

4- اهداف الدراسة:..... 7

5- تحديد مفاهيم مصطلحات الدراسة: 7

6- الدراسات السابقة: 9

7- توظيف الدراسات السابقة: 11

الجانب النظري

الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية

تمهيد: 15

1- التربية البدنية و الرياضية: 16

2- التربية البدنية والرياضية كأحد محددات التنشئة الاجتماعية: 16

3- اهداف التربية البدنية والرياضية: 17
4- معايير اختيار الأنشطة في التربية الرياضية:.....17
5- مدرس التربية البدنية والرياضية:.....18
خلاصة:.....19

الفصل الثالث: تقدير الذات البدنية

تمهيد: 22
1- تقدير الذات البدنية: 23
2- أبعاد مفهوم الذات: 24
3- مفهوم الذات في المجال الرياضي: 25
4- تقدير الذات:.....26
5- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:.....27
6- مستويات تقدير الذات:.....28
7- النظريات المفسرة لتقدير الذات:.....28
8- التعليق على نظريات تقدير الذات: 30
9- الذات البدنية: 31
خلاصة:.....32

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: تحليل ومناقشة النتائج

1- الخصائص السيكومترية:.....36
2- تحليل ومناقشة النتائج:.....43
3- مناقشة الفرضيات: 68
قائمة المصادر والمراجع.....71
الملاحق.....75
ملخص الدراسة

قائمة الجداول

جدول رقم 1: معاملات الإرتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه 39
جدول رقم 2: معامل ألفا– كرونباخ ومعامل التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس الإبداع الإداري 40
جدول رقم 3: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01) 43
جدول رقم 4: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02) 44
جدول رقم 5: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03) 45
جدول رقم 6: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04) 46
جدول رقم 7: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05) 47
جدول رقم 8: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06) 48
جدول رقم 9: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07) 50
جدول رقم 10: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01) 51
جدول رقم 11: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02) 52
جدول رقم 12: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03) 53
جدول رقم 13: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04) 55
جدول رقم 14: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05) 56
جدول رقم 15: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06) 57
جدول رقم 16: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07) 58
جدول رقم 17: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01) 60
جدول رقم 18: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02) 61
جدول رقم 19: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03) 62

جدول رقم 20: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04) 63
جدول رقم 21: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05) 64
جدول رقم 22: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06) 65
جدول رقم 23: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07) 66
جدول رقم 24: تفسير نتائج الفرضية الأولى من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة..... 68
جدول رقم 25: تفسير نتائج الفرضية الثانية من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة..... 69
جدول رقم 26: تفسير نتائج الفرضية الثالثة من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة..... 70

قائمة الأشكال

شكل رقم 1: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)..... 43
شكل رقم 2: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)..... 44
شكل رقم 3: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)..... 46
شكل رقم 4: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)..... 47
شكل رقم 5: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)..... 48
شكل رقم 6: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)..... 49
شكل رقم 7: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)..... 50
شكل رقم 8: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)..... 52
شكل رقم 9: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)..... 53
شكل رقم 10: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)..... 54
شكل رقم 11: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)..... 55
شكل رقم 12: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)..... 56
شكل رقم 13: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)..... 57
شكل رقم 14: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)..... 59
شكل رقم 15: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)..... 60
شكل رقم 16: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)..... 61
شكل رقم 17: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)..... 62
شكل رقم 18: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)..... 64
شكل رقم 19: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)..... 65

شكل رقم 20: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)..... 66
شكل رقم 21: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)..... 67

قائمة الملاحق

الملحق رقم 01: مخرجات SPSS 75
الملحق رقم 02: الإستبيان.....79

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الاساتذة

أهداف الدراسة:

- ✓ معرفة هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهه نظر الأساتذة
- ✓ معرفة هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد الصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- ✓ معرفة هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- ✓ معرفه هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد الرضا العام البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

مشكلة الدراسة: هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة ؟

فرضيات الدراسة:

أ. الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهه نظر الاساتذة

ب. الفرضيات الجزئية:

- ✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد الصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- ✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- ✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في الرضا العام البدني لدى المرحلة الثانوية.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: كانت العينة 30 استاذ من بعض ثانويات ولاية مسيلة.

المجال الزمني: من بداية فيفري2021 إلى 30 ماي 2021.

المجال المكاني: شمل محيط ثانويات ولاية مسيلة حيث تم اختيار بعض الثانويات كعينة للدراسة.

المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي وهذا لأنه الأنسب في مثل هذه المواضيع.

الادوات المستعملة: استعملنا استمارة استبيان موجهة للأساتذة.

الاستنتاج: من خلال دراستنا استنتجنا ان لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

Study summary:

Study title: The role of the physical education and sports class in improving the physical self-esteem of secondary school students from the teachers' point of view

Objectives of the study:

- Knowing whether the physical education and sports class has a role in improving the physical self-esteem of secondary school students from the teachers' point of view

- Knowing whether the physical education and sports class has a role in improving physical self-esteem in the health dimension for secondary school students

- Knowing whether the physical education and sports class has a role in improving physical self-esteem in the dimension of physical activity for secondary school students

- Knowing whether the physical education and sports class has a role in improving physical self-esteem in the dimension of physical general satisfaction among secondary school students.

Study problem: Does the physical education and sports class have a role in improving the physical self-esteem of secondary school students from the teachers' point of view?

Study hypotheses:

a. General premise:

The physical education and sports class has a role in improving the physical self-esteem of secondary school students from the teachers' point of view

B. Partial Hypotheses:

- The physical education and sports class has a role in improving physical self-esteem in the health dimension for secondary school students

- The physical education and sports class has a role in improving physical self-esteem in the dimension of physical activity for secondary school students

- The physical education and sports class has a role in improving physical self-esteem in general physical satisfaction at the secondary stage.

Field Study Procedures:

The sample: The sample was 30 teachers from some high schools in the Wilayat of M'sila.

Time range: From the beginning of February 2021 to May 30, 2021.

Spatial domain: It included the vicinity of the secondary schools in the state of M'sila, where some secondary schools were selected as a sample for the study.

Method used: The descriptive method was used, because it is the most appropriate in such topics.

The tools used: We used a questionnaire addressed to teachers.

Conclusion: Through our study, we concluded that the physical education and sports class has a role in improving the physical self-esteem of secondary school students.

مقدمة

مقدمة

لقد اصبحت التربية البدنية والرياضية محط اهتمام كل الشعوب لا يكاد مجتمع من المجتمعات ان يخلو من شكل من اشكالها، لأنها بنظمها وقواعدها ميدانا هاما وواسعا من ميادين التربية العامة وعنصر اساسي الإعداد الفرد في بناء المجتمع، حيث انها تعبر عن سلوكياته المنظمة بطابعها التربوي التعليمي وفي اطارها التفاعلي داخل الجماعات كما تساهم في اعداد الفرد فكريا وعاطفيا وبدنيا عبر اطوار حياته وتمكنه اجتماعيا من تحقيق الصفات الخلفية كالنظام والطاعة والاحترام.

ومن بين أفضل السبل التي تتبعها الامم المتحدة في هذا الصدد استثمار ايجابيات ممارسة التلميذ للأنشطة على الاندماج مع الاخرين والتعامل معهم ايجابا، وكذا تنمية قدراته الذهنية والبدنية مما يجعل استيعابه أكبر للدروس واستجاباته لروح الجماعة افضل كما تساعد انشطة التربية البدنية والرياضية على تخطي الأزمات النفسية والعاطفية والاجتماعية التي تواجه غالبا التلميذ فتكون اثار سلبية على الفرد والمجتمع.

والتربية البدنية والرياضية كباقي المواد الاخرى تعمل على تنميه وتربيه وبلوره الفرد وشخصيته من جميع النواحي منها النفسية والاجتماعية وكذا تنمية ثقته في نفسه وثقته في بدنه عامة معتمدة في ذلك على النشاط الحركي التي يميزها والذي يأخذ مداه من الانشطة البدنية والرياضية كدعامه ثقافية واجتماعية، فهي تمنح التلميذ رصيدا صحيحا يضمن توازنا وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي، ورغم كل هذا حكم عليها مسبقا في كثير من الاحيان من خلال الانشطة الرياضية انها لعب وترفيه ومضيعة للوقت ولا مجال في إدراجها في النظام التربوي الا انها تعتبر عمليه ثقافية واجتماعية تخضع للمجتمع فهي بذلك تعتبر عمليه تتبع اجتماعي وتوجيه سليم لنمو الفرد نمو شاملا متزنا من خلال انشطتها الفردية او الجماعية فإنها اولا واخيرا تتعامل مع الفرد داخل الجماعة وتنقل من خلال هذا التعامل الخبرات والمعارف والمعلومات والمهارات من جيل الى جيل.

وهذا فان دراستنا تهدف اساسا الى الكشف فيما إذا كانت لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية لدى التلميذ.

ويعد موضوع تقدير الذات من المواضيع الهامة في جميع الميادين المتصلة بالإنسان لا سيما وأن تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل الإنجاز والتفوق، ومتى ينتبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه إن كان في وضع يستطيع منه تسوية سلوكه تسوية أفضل نتيجة لمواجهة واقعه الذاتي مواجهة صريحة جريئة واحترام الذات يرتبط بنظرة الفرد نحو قدراته ويزداد كلما أصبح أكثر استقلالية وكلما زادت احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهة للنقد الذي يؤدي إلى ارتفاع القلق وثم تحسين السلوك وعلى الرغم من أن السلوك الإنساني يعكس رغبات الفرد وأهدافه في الحياة إلا أنه

يتعلق به حيث توجد جوانب أخرى متعددة يمكن أن تكون لها علاقة وثيقة به كالظروف الواقعية المحيطة بالفرد مدركاته مشاعره الاجتماعية السائدة وغير ذلك من العوامل.

ولقد قسمنا بحثنا هذا الى ثلاث اقسام الجانب المنهجي والذي تحدثنا فيه عن المفاهيم ومصطلحات الدراسة، إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، اهداف الدراسة وكذا الدراسات السابقة، اما الجانب الثاني وهو الجانب النظري حيث تطرقنا فيه وتحدثنا عن كل ما يخص التربية البدنية والرياضية وتقدير الذات البدنية، اما الجانب التطبيقي فتطرقنا فيه الى الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع وادوات جمع البيانات وكذا اجراءات التطبيق الميداني والاساليب الاحصائية بالإضافة الى تحليل ومناقشه نتائج الدراسة.

الجانب المنهجي

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1- اشكالية الدراسة:

تسعى دول العالم بين الحين والاخر الى تحديث مفاهيمها في شتى العلوم الحيوية و الاساسية التي من شانها الاسهام في تنميه و إعداد المواطن الصالح ، وتعتبر التربية البدنية واحدة من اهم هذه العلوم التي بدا الاقبال فيها من حيث المستوى التربوي و البيداغوجي، فانتشرت المدارس والكليات والمعاهد المتخصصة التي تعمل على اعداد وتأهيل اساتذة التربية البدنية و الرياضية تأهيلا تربويا ومعنويا على افضل مستوى وعلى اعتبار ان استاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر عنصرا هاما في المؤسسة التربوية وفي المجتمع ككل وفي انجاح العملية التربوية يحتاج الى وجود اساتذة قادرين على اداء دورهم بكفاءة ، فإننا نجد الاهتمام بالأساتذة من ناحية قدراتهم المعرفية و التكوينية يكون اكبر مقارنه من الناحية النفسية وهذا بدوره يرجع الى اعداد التلميذ من الناحية النفسية و البدنية.

والاصل في حصة التربية البدنية والرياضية هي انها تساهم في تحقيق اهداف خاصة لتحقق في مجملها اهداف عامة ومن بين هذه الاهداف تحسين تقدير الذات البدنية لدى التلميذ.

يعتبر تقدير الذات من العوامل التي تؤثر تأثيرا كبيرا على السلوك الانساني هو حصيلة خبرات الفرد الاجتماعية وهو احساس الفرد بذاته وقد ذكرت "مارجريت ميدي "ان احساس الفرد بذاته هو نتيجة لسلوك الاخرين نحوه" فالذات عندها ظاهره اجتماعيه وناتج اجتماعي لا تنشا الا في ظروف اجتماعية، وترى انه يمكن ان تنشأ عدة ذوات تمثل كل منها مجموعة من الاستجابات مستقلة بدرجة او بأخرى ومكتسبة في مختلف الجماعات الاجتماعية فقد تنمو لدى الفرد مثلا ذات مدرسية تمثل الاتجاهات المعبرة عن معلمه وزملائه، و ذوات اخرى كثيرة بحسب اوجه النشاط الذي يقوم به الفرد. (قذيفة يحي، 2014، ص 06).

ومن هنا جاءت هذه الدراسة عما إذا كان للتربية البدنية دور في تحسين تقدير الذات البدنية لدى التلميذ، وعليه اتجهنا نحو مرحلة الطور الثانوي لإجراء هذه الدراسة وعلى هذا الاساس طرحنا التساؤلات التالية:

1.1. التساؤل العام:

هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الاساتذة؟

2.1. التساؤلات الجزئية:

- ✓ هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد الصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

- ✓ هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- ✓ هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد الرضا العام البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

2- فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤلات الجزئية التي طرحت في الاشكالية السابقة قمنا بوضع الفرضيات كحلول مؤقتة.

1.2. الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهه نظر الاساتذة.

2.2. الفرضيات الجزئية:

- ✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد الصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
- ✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد الرضا العام البدني لدى المرحلة الثانوية.

3- اهمية الدراسة:

تكمن الأهمية العلمية لموضوع بحثنا في ان حصة التربية البدنية والرياضية لها دور فعال في تحسين تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ، وفي موضوع بحثنا تطرقنا الى تلاميذ المرحلة الثانوية وهي مرحله حساسة في مسار التلميذ التعليمي والتي تختلف بدورها عن باقي المراحل، بحيث حاولنا معرفه الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين تقدير الذات البدنية للمساهمة في نجاح التلميذ في مساره التعليمي ومجتمعه الخارجي.

4- اهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الى محاولة التعرف على ما يلي:

- ✓ معرفة هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهه نظر الأساتذة.
- ✓ معرفة هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد الصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ✓ معرفة هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ✓ معرفه هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد الرضا العام البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

5- تحديد مفاهيم مصطلحات الدراسة:

ان أي دراسة علميه لأي موضوع تتطلب من تحديد المفاهيم الاساسية المستخدمة في هذه الدراسة او البحث ومن هذا نتطرق الى شرح بعض المفاهيم الاساسية في الدراسة.

1.5. تعريف التربية البدنية والرياضية:

اصطلاحا:

يعرفها "ويست بوتشر" التربية البدنية والرياضية هي تلك العملية التربوية التي تهدف الى تحسين الاداء الانساني من خلال وسيط وهو الانشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك". (أمين انور الخولي، 1998، ص 95).

هي ذلك الجزء من التربية الذي يهدف الى تنشئه الافراد وتطور نموهم النفسي البدني والعقلي عن طريق ممارسه الانشطة البدنية والرياضية اي ان التربية هي بناء ضخم يتكون من مجموعه من الفروع، وتمثل التربية البدنية والرياضية احد فروعها واذا تخيلنا انها بناء كبير فالتربية البدنية جزء من هذا البناء سقط منه هذا الجزء سقط كاملا ". (طه سعد علي أحمد ابو الليل،2005، 23).

إجرائيا:

التربية البدنية هي جزء من التربية العامة، حيث تهتم بمعظم الانشطة التي يقوم بها التلميذ ومنحه التوازن الطبيعي وتنشئته على أفضل ما يكون عليه من قوه الجسم وسلامة البدن ومظاهر الصحة والحيوية والنشاط وفي النهاية تحقيق الانسجام والجمال.

2.5. تقدير الذات البدنية

تعريف تقدير الذات لغة:

كلمه الذات هي مرادفة لكلمة النفس او الشخص ويعتبر الذات اعم من الشخص لان الذات تطلق على الشخص وغيره اما الشخص فيطلق على الجسم فقط. (إبن منظور، 1988، ص13).

التعريف الاصطلاحي:

عرف "روزمبورغ" تقدير الذات بقوله انه اتجاهات الفرض الشاملة سالبه كانت او موجبة نحو نفسه، فتقدير الذات المرتفع يعني ان الفرد يعتبر ذات قيمه واهمية بينما تقدير الذات المنخفض معناه عدم رضا الفرد بذاته واحتقارها. (إبراهيم فيوليت،1988، ص 192).

وعرف «محمد عاطفة غيث" تقدير الذات على انه تقييم الشخص لنفسه في حدود طريقه ادراكه لأراء الاخرين فيه. (محمد عاطف غيث، 2006، ص 975).

التعريف الإجرائي:

تقدير الذات هو حكم الفرد على نفسه او هو مقدار الصورة التي ينظر اليها الفرد عن نفسه هل هي عالية ام منخفضة.

3.5. تعريف تقدير الذات البدنية:

هي تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء ادراكه للمواطن القوه والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة احد الانشطة البدنية. (محمد حسان علاوي محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص 616).

التعريف الإجرائي:

هو التقييم الذي يضعه تلاميذ الطور الثانوي لأنفسهم من خلال اجابتهم على مجموعه العبارات الواردة في مقياس تقدير الذات البدنية لمحمد حسين علاوي، اي ان تقدير الذات البدنية هو حكم التلميذ على نفسه بدنيا او على درجه كفاءته النفسية.

4.5. تعريف النشاط البدني الرياضي

التعريف الاصطلاحي:

هو ميدان التربية عموما، والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا فعالا في اعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركيه تؤدي الى توجيه النمو البدني والنفسي والاجتماعي للوجه الايجابية لخدمه الفرد لنفسه من خلال خدمه المجتمع. (عيسى بن الصديق،2009، ص119).

التعريف الإجرائي:

هي مختلف الانشطة البدنية الفردية والجماعية التي تمارس اثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

6- الدراسات السابقة:

يشير أحد الباحثين الى ان العلم في جوهره مسألة تعاونيه، ويقصد في ذلك ان كل عالم ينبغي ان يتعاون مع الاخرين من اجل كشف الوقائع، واذا كان العالم متأكدا من شيء ما فهو متأكد ايضا من ان عمله يتضمن خطأ ما حيث يقوم عالم اخر بتصحيحه في وقت ما.

العلماء يعتبرون انفسهم كعمال نادرين ونادرا ما يعتبرون انفسهم متنافسين.

فاذا قبلنا هذه العبارة على ما هي عليه، فان بحثنا ينبغي ان يتضمن دراسة البحوث التي تمتد في هذا المضمار، لماذا ؟

لأن البحث العلمي لا يبدا من الصفر، فهو حلقه من سلسله سبقته حلقات وتلحقه حلقات لأنه مساهمه تضاف الى المساهمة العلمية الاخرى.

اما للدراسات المشابهة التي تناولت موضوع التربية البدنية والرياضية ودورها في تحسين تقدير الذات البدنية يمكننا ان نلخص بعضها في ما يلي:

6-1 الدراسة الأولى:

دراسة قامت بها الطالبة حمري ساره مذكره ماستر بعنوان تقدير الذات وعلاقته بدافعيه الانجاز لدى تلاميذ الثانوية في سنه 2012 ، وهدفت هذه الدراسة الى البحث في علاقه تقدير الذات في المرحلة الثانوية وكذا هدفت الى دراسة الفروق بين الجنسين لكل من متغير تقدير الذات والدافعية للإنجاز، استخدمت الباحثة في الدراسة المنهج الوصفي و استخدمت مقياس تقدير الذات لكوبر سميث و كذلك استخدمت مقياس الدافع للإنجاز ، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة تلاميذ بلغ عددهم 130 فرد .

و توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين تقدير الذات و الدافعية للإنجاز، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين الذكور و الإناث في تقدير الذات لصالح الذكور بالإضافة إلى وجود فروق بين الجنسين في الدافعية.

6-2- الدراسة الثانية:

دراسة قام بها الطالبان زيدي عبد الباسط والعياط المسعود مذكره ماستر (2014) بعنوان "ممارسه النشاط الرياضي اللاصفي وعلاقته بتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية".

هدفت هذه الدراسة الى ممارسه النشاط اللاصفي الخارجي وعلاقته بتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي وكانت عينه البحث متكونه من 80 تلميذ الذين يمارسون الأنشطة البدنية اللاصفيه حيث تم اختيارهم بطريقه عشوائية وتم توزيع الاستبيان حسب المؤسسات.

وادوات البحث مقياس تقدير الذات البدنية والاستبيان الخاص بممارسه النشاط الرياضي اللاصفي ، وكانت المعالجة الإحصائية معامل الارتباط بيرسون والانحراف المعياري والمتوسط الحسابي.

وتوصل الطالبان الى النتائج التالية انه توجد علاقه ذات دلاله إحصائية بين كل من ممارسه النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

6-3 الدراسة الثالثة:

دراسة قام بها عبد الحق قحمص، مذكرة ماستر بعنوان "أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لتلاميذ الطور المتوسط، مذكرة جامعة قاصدي مرباح ورقلة (2014)، حيث هدفت هذه الدراسة إلى تحديد أهمية الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و كذلك تحديد الدلالات الإحصائية لتقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية تبعا لمتغير السن و الجنس، اتبع الباحث هنا المنهج الوصفي و كانت عينة الدراسة 80 تلميذ و تلميذة من متوسطات بلدية الطيبات و تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية.

و توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- مستوى تقدير الذات مرتفع لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- هناك فروق في تقدير الذات بين الجنسين

- نوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير السن و الجنس.

6-4 الدراسة الرابعة:

دراسة قام بها الطالب قاسمي وليد مذكرة ماستر بعنوان "دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسطة (16-14 سنة)، مذكرة جامعة مسيلة 2016 بحيث هدفت إلى:

- ✓ معرفة هل للتربية لبدنية والرياضية دور تنمية الدافعية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- ✓ معرفة هل التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الثقة في النفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

في هذه الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي بالاستعانة بمقياس الصفات النفسية وكانت عينة البحث 160 تلميذ من تلاميذ الرابعة متوسط ينتمون إلى إكماليات ولاية بجاية.

وكانت اهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي أنه للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

7- توظيف الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة الركيزة والدعم القوي للباحث، وعلى هذا فأنها تساعده على سيرورة بحثه منذ البداية وحتى النهاية اذ يتم الرجوع اليها دائما وفي كل مجالات البحث ولقد افادتنا الدراسات السابقة في:

فالدراسة السابقة الأولى للطالبة حمري سارة (2012): **تقدير الذات وعلاقتها بدافعيه الانجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.** افادتنا في الجانب النظري حيث ساعدتنا في فهم موضوع الذات جيدا بالإضافة الى الجانب المنهجي للبحث .

اما الدراسة السابقة الثانية للطالبان زيدي عبد الباسط والعياط المسعود (2014): **ممارسه النشاط الرياضي لا صفي وعلاقته بتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.**

ساعدتنا في الجانب النظري لاحتوائها على فصل خاص بتقدير الذات البدنية وكل ما يخص المفاهيم المطروحة في بحثنا هذا

اما فيما يخص الدراسة السابقة الثالثة للطالب عبد الحق قحمص (2014): **أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط.** ايضا سعادتنا هذه الدراسة

في الجانب النظري احتوائها على فصل كامل يخص تقدير الذات البدنية وعلى من طلقها بنينا الفصل الذي يخص تقدير الذات البدنية في بحثنا هذا.

واخيرا الدراسة السابقة الرابعة للطالب قاسمي وليد (2016): **دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنميه بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.**

افادتنا هذه الدراسة كل الإفادة بحيث سعادتنا على كيفية صياغه كل من المقدمة والإشكالية وكذلك ساعدتنا في بناء الفصل الذي يخص التربية البدنية والرياضية وكذلك تحديد ابعاد المشكلة وطرق جمع البيانات، وكانت هي المنطلق الرئيسي في دراستنا بحيث توصل الطالب الى ان للتربية البدنية والرياضية دور في تنميه بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنه الرابعة متوسط.

وعلى العموم فان الدراسات السابقة التي تناولناها ساعدتنا في انجاز بحثنا هذا.

7-1- مميزات الدراسة الحالية:

يمكننا تلخيص بعض الميزات التي تتميز بها دراستنا حول موضوع دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين تقدير الذات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية في بعض النقاط:

- تتميز بالحداثة حيث لا توجد الكثير من الدراسات التي تطرقت لهذا الموضوع.
- لم تتطرق الدراسات السابقة في هذا الموضوع بدقة و بعمق اكبر
- موضوع يواكب تطور المجال الرياضي عامة و الرياضة المدرسية خاصة .

الجانب النظري

الفصل الثاني

التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تعد التربية البدنية مقصدا للمتابعة من أطراف كثيره ومحط اهتمام للكثير من المفكرين العرب ومنهم من الدول الغربية، بحيث تناول في فصلنا هذا ما هي وتعريف التربية البدنية وكذا اهداف هذه الاخيرة من وجهه نظر العديد من المفكرين، كما تطرقنا ايضا الى التربية البدنية والرياضي ودورها في التنشئة الاجتماعية.

1- التربية البدنية و الرياضية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من اهم السبل في اعداد المواطن وعنصرا فعالا في برامج الإعداد لمجتمع أفضل لأنها وببساطة تمس شريحة هامة الا وهي الشباب، اذ انها تساهم في نموها نمو متكاملا في كافة المجالات والنواحي الفكرية، الاجتماعية والصحية بغرض الارتقاء به الى اعلى مستوى من الرقي والازدهار ليكون فعالا في وسط المجتمع مساهما في بنائه وتطوره، وبذلك اصبحت التربية البدنية والرياضية تمثل عنصرا اساسيا حيويا في العملية التربوية رغم ان الكثير من الناس يعتبرونها ماده شكلية في البرنامج الدراسي.

1.1. تعريف التربية البدنية:

"التربية البدنية جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي، وهي نظام تربوي يساهم اساسا في نمو ونضج الافراد من خلال الخبرات الحركية والبدنية. وهناك عده تعاريف للتربية البدنية منها:

- العملية التربوية التي تهدف الى تحسين الاداء الانساني من خلال وسيط وهو الانشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.
- هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات الحركية والاجتماعية، واللياقة من خلال النشاط البدني". (أمين أمور الخولي، 2000، ص 25)

2.1. تعريف التربية البدنية والرياضية

يعرفها "روبرت يونان" بانها تلك الانشطة المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركيه بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد. (محمد الحمامي،1986، ص19)

3.1. مفهوم التربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية تختلف عن باقي المواد الاكاديمية فهي لا تقتصر على المدارس فقط بل يجب ان تكون في الخارج لان ممارسة الرياضة داخل المدرسة غير كافي ولقد ثبت في علم النفس ان هناك رابطة قويه بين الجسم والعقل او الفكر على اعمال الاساتذة وعلى جميع نواحي التربية الاخرى وبالتالي مادة التربية البدنية والرياضية في الوقت المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية هي الدرس الوحيد الذي يفرط التوازن بين التربية العقلية والتربية الجسدية الحديثة" .(أحمد مختار عضاضة ،1982، ص19).

2- التربية البدنية والرياضية كأحد محددات التنشئة الاجتماعية:

في إطار التنشئة الاجتماعية في اكتساب المهارات والمعلومات الحركية للياقة البدنية والحركية. اجد ان التنشئة الاجتماعية هي عبارة عن عملية هامة لنقل الثقافة الى الافراد لكي يتعلم وحتى يكونو افرادا ذوي كفاءة اجتماعية خاصة، حيث اننا افترضنا ان النادي هو عبارة عن مؤسسة اجتماعية تمارس فيها

الالوان المختلفة من التنشئة الاجتماعية التي هي بمثابة جماعات فهي تعتبر كجزء من النظام التعليمي فعلى ذلك نجد ان وظيفة التنشئة الاجتماعية نحو التربية البدنية والنشاط الرياضي يتعلم المهارات والمعلومات لاكتساب اللياقة البدنية والحركية وهذه تعتبر الوظيفة الاولى، اما الوظيفة الثانية فهي تنمية العلاقات الاجتماعية بين افراد الفريق الواحد والفرق الاخرى بكفاءة.

والتنشئة الاجتماعية في الرياضة تهدف الى اكساب الفرد اللياقة البدنية والمهارية والحركية والمعلومات الرياضية المختلفة وتنميه علاقته الاجتماعية مع الاعضاء الاخرين في الفريق ومع الفرق الاخرى من خلال عمليات التفاعل الاجتماعي، كما تهدف ايضا الى تزويد الفرد بالقيم والاتجاهات ومعايير السلوك الرياضي القويم، اي انها تنقل الثقافة الى الافراد لتأهيلهم لكي يكونوا مواطنين صالحين لديهم القدرة على التفاعل الايجابي السليم مع المجتمع. (خير الدين علي عويس، عصام الهلالي، 2005، ص167).

3- اهداف التربية البدنية والرياضية:

لقد اعترف المربون بأهمية وضرورة تربية النشء على الرياضة، لما لها من تأثير على مقومات الانسان المختلفة، بل انهم اعتمدوا على الرياضة كوسيلة من وسائل التربية الحديثة للأنشطة من محتوياتها المتعددة بأنواعها المختلفة من ادوار ايجابية ومؤثرة في عملية التربية الشاملة للإنسان، ومختلف جوانبه الفكرية والانفعالية والتنظيمية.

والتربية البدنية نظام تربوي له اهداف مشتقة من اهداف تربوية عامة للمجتمع، والتي تهدف الى تحسين الاداء الانساني العام، خلال انشطتها المختلفة والمتنوعة التي تناسب كل فرد بذاته طبقا لاستعداداته وقدراته وامكانياته، فالتربية الرياضية لها طرقها الخاصة بها من خلالها يمكن تحقيق اللياقة البدنية والصحية العامة لفئه معينة من المجتمع من اجل أكثر نشاطا وصحة، كما ان لها طرقها الاخرى التي تحقق من خلالها الاهداف التي تسعى لاكتساب المهارات الحركية واتقانها وتثبيتها لفئة اخرى من اجل ممارسه نشاط مهاري.

لذا ففي مجال التربية البدنية والرياضية تعتبر معرفة الاهداف وصياغتها بشكل سلوكي يسهل ملاحظتها وقياسها وتحديدها تحديدا دقيقا وواضحا، فالعملية التعليمية بالمدارس في أمس الحاجة الى وضوح الاهداف المنشود تحقيقها فبقدر وضوحها تكون جودة العملية التعليمية بمختلف مستوياتها ومداخلها.

ولما كانت الاهداف على هذا القدر من الاهمية كان لابد ان نشير الى انه هناك الاهداف البعيدة نسبيا او الاغراض العامة واهداف المقرر تحقيقها او المادة كما يسميها التربويين والاهداف الخاصة وهذه المفاهيم ذات علاقة بين كل منها يرجع الى المدلول ودرجة التصميم فيه.(جمال محمد على و أخرون، 2011 ، 101-102)

4- معايير اختيار الأنشطة في التربية الرياضية:

هناك بعض المعايير الرئيسية ومعايير اخرى محلية وفيما يلي توضيح:

1.4. المعايير الرئيسية لاختيار الأنشطة:

- ❖ أن توضع بحيث تحقق أهداف التربية الرياضية
- ❖ أن تتوافر فيها عوامل الأمن والسلامة.
- ❖ أن تتمشى مع فلسفة المجتمع الذي ستنفذ فيه.
- ❖ أن تتمشى مع العمر الزمني للممارسين.
- ❖ ان تتمشى مع الميول والرغبات والاستعدادات.
- ❖ ان تتمشى مع الامكانيات المتاحة.

2.4. المعايير المحلية لاختيار الأنشطة:

- ❖ان لا تحتاج الانشطة إلى تكاليف باهظة
- ❖أن لا تكون الأنشطة مشوقة بوجه عام.
- ❖ان يكون النشاط مقبولا من جانب المجتمع
- ❖الوضع في الاعتبار وقت ممارسة الانشطة. (مكارم حلمي أبو هرجة،2002، ص 74)

5- مدرس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر الاهتمام بمدرس التربية البدنية و الرياضية وتطويره وامداده بالبرامج المناسبة واساليب التدريس الجيدة ذو اهمية في العملية التعليمية، ولما كانت فلسفة التعليم والنظام التعليمي تنبثق اساسا من فلسفة المجتمع وظروفه وامكانياته وثقافته فان فلسفة اعداد المعلم يجب ان تكون تعبيرا لذلك، فأعداد المعلم الذي يتحمل مسؤولية تربية اجيال يعتبر ذا اهمية بالغة لان تربية التلاميذ بالمعلومات القيمة التي تساهم في رفع مستواهم واعدادهم اعدادا سليما ليكونوا مواطنين صالحين يحتاجون الى اعداد جيد للمدرس المسؤول عن تلك العملية التعليمية الهامة.

لذا فان الاهتمام بمعلم التربية الرياضية وتطويره واعداده يعتبر ذا اهمية كبيرة و أحد القضايا الهامة في المحيط التربوي، دور المعلم حيوي وهام وله فاعلية في العملية التعليمية والتربوية، فمسؤوليته كبيره جدا ومهمه، اذ ان مهمته لا تقتصر على التربية الجسمية بل يتعداها لتصل الى اكثر من ذلك لأنه لا يتفاعل مع تلاميذه في الفصل فقط بل يتعداها الى فناء المدرسة و الى علاقه التلاميذ بتلاميذ المدارس الاخرى، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية الخارجية الموجهة والتي تهدف الى التنمية الشاملة المتكاملة للتلاميذ.

وقد أكد العديد من العلماء على ان مدرس التربية الرياضية ينفرد بقدرته على اشباع العديد من الحاجات التلاميذ وميوله، وبالتالي فإنها دائما يتذكر ان العقل والجسم يرتبطان ارتباطا وثيقا، ولا اهميه اعداد المعلم يجب توضيح ما يلي:

- ✓ انبثاق فلسفه اعداد معلم التربية الرياضية من فلسفه الدولة. لأنه مسؤول مسؤوليه كامله عن اعداد المواطن الصالح اعدادا شاملا متزنا، كما ان فلسفته الحقيقية في هذا الاعداد هو تربيه النشء صحيا واجتماعيا وعقليا ونفسيا وبدنيا.
- ✓ وهناك بعض المتطلبات التي يجب ان تتوافر في اعداد معلم التربية الرياضية وهي:

1. فهم فلسفه المجتمع الذي يعيش فيها فهما جيدا.
2. ان يلم بفلسفة الدولة التي يعيش فيها ويتعرف على علاقاتها بالدول الاخرى.
3. فيلم فلسفه التعليم واهدافه وكيفية تطبيقه في العملية التعليمية
4. القدرة على تحقيق اهداف التعليم من خلال تدريس ماده التربية البدنية والرياضية
5. القدرة على التوجيه السليم التي تساهم في تنميه القدرة على تنميه الخلق الكريم والاندماج السليم في الجماعة
6. ان يكون لديه القدرة على التوجيه السليم لاكتساب النواحي الجمالية
7. القدرة على اكتشاف مواهب التلاميذ، وتوجيهها التوجيه السليم الذي ينمي لديهم الابداع والابتكار
8. ان يكون لديه القدرة على تنفيذ خطته بطريقه علميه سليمه بما يعود بالفائدة على التلاميذ
9. ان يكون لديه القدرة على التقويم السليم لنمو التلاميذ وتقدمهم تقدما سليما (مكارم حسني أبو هرجة،2002، ص 113-114).

خلاصة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة وذلك نظرا للدور الكبير الذي تلعبه اثناء الطور الثانوي ومختلف الاطوار في تربية التلاميذ وتكوينهم من جميع النواحي البدنية والفكرية وغيرها، كما تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية من اهم الاشكال الاكاديمية لبناء التلاميذ من حيث البدن والشخصية حيث انها تنمي الطاقات النفسية والحركية مما يؤدي الى زيادة القدرة على العمل، كما ان بفضل التربية البدنية والرياضية يتعلم التلميذ كيف يتحدث الصعاب من جهة وكيف يرفه عن نفسه من جهة اخرى

ومنه فالكل يعترف بالأهمية البالغة للتربية البدنية والرياضية تكوين افراد المستقبل من جميع النواحي الفكرية والبدنية والعقلية وغيرها ...

الفصل الثالث:

تقدير الذات البدنية

تمهيد:

في هذا الفصل سيتم التطرق الى اهم النظريات المفسرة والنماذج التي تناولت تقدير الذات البدنية بصفه عامة وذلك عند مختلف المفكرين العرب والمفكرين الغرب الرائدين في مجال تقدير الذات البدنية حيث قمنا بتقديم كل من الذات وما هي الذات وتقدير الذات وطرح بعض النظريات المفسرة لها.

1- تقدير الذات البدنية:

1.1. مفهوم الذات:

يعتبر مفهوم الذات من المتغيرات الأساسية المرتبطة بالشخصية التي تساعد على فهم السلوك الإنساني وتفسيره وهو ناتج عن تفاعل الفرد مع بيئته.

حيث نجد قد احتلت الذات مكانة بارزة في نظريات الشخصية وتعددت الآراء واختلفت التيارات التي تناولت فكرة الذات وقد اهتم علماء النفس بالبحث في مدلولها وماهيتها وكانت لهم فيهما أبحاث متعددة أدت إلى وجود مدارس متعددة حاولت كل منها أن تصيغ هذا المفهوم في إطار الفلسفة التي تتبناها ونوع البحوث التي أجرتها (رشيدة عبد الرؤوف،1998، ص203).

عرفه محمد عبد المقصود بأنه " المعنى المجرد لإدراكنا لأنفسنا جسميا وعقليا واجتماعيا في ضوء علاقاتنا بالآخرين وهو قابل للتعديل والتغيير تحت شروط معينة وهذا المفهوم هو النواة التي تقوم عليها الشخصية كوحدة مركبة ديناميكية "(محمد عبد المقصود،1995، ص56).

كما عرفه "حامد عبد السلام زهران" بأنه تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والقصورات والتصميمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبره نفسيا لذاته (حامد عبد السلام زهران،2005، ص257).

ويعرفه كارل روجرز بأنه " عبارة عن هيئة منظمة من الإدراكات المقبولة من طرف الوعي وهي مكونة من عناصر أهمها إدراكات الفرد الذاتية لخصائصه وقدراته والإحساسات والمفاهيم بالذات وعلاقتها بالآخرين والمحيط الخارجي القيم والمزايا المدركة والمرتبطة بالتجارب والمواقف والأهداف والمثل المدركة سواء كان لها مكافئ سلبي أو إيجابي" (قذيفة يحي،2014، ص34).

كما يعرفه "صالح أبو جادو" بأنه المجموع الكلي لإدراكات الفرد وهو صورة مركبة ومؤلفة من تفكير الفرد عن نفسه وعن تحصيله وعن خصائصه وصفاته الجسمية والعقلية والشخصية واتجاهاته نحو نفسه وتفكيره بما يفكر الآخرون عنه وربما بفضل أن يكون عليه . (صالح محمد علي أبوجادو،2000، ص154).

ويعرفه "نهاد محمد" بأنه الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه وتظهر في علاقاته بالآخرين المحيطين به من خلال سلوكياته وأفكاره ومعتقداته كما أنه مجموعة من الأبعاد التي تشمل جوانب الشخصية (نهاد محمد أحمد،1999، ص15).

2.1. تعريف مفهوم الذات

نجد "وليم جيمس" من أوائل العلماء الذين اهتموا بعلم الذات وما زالت كتاباته تعتبر مصدرا أساسيا في الحديث عن نمو تقدير الذات وقد اعتبر الذات ظاهرة شعورية تماما حيث يرى أنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الفرد أن يعتبر له وقد قسم الهوية أو ما يسميها بالانا إلى ثلاث أقسام وهي:

- ✓ **الأنا المادية:** والتي تشير إلى جسم الإنسان وممتلكاته وأسرته وكل الماديات التي يمكن أن يشعر الفرد بوحدة وانسجام معها.
- ✓ **الأنا الاجتماعية:** والتي تشير إلى الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه من خلال تصورات الآخرين له.
- ✓ **الأنا الروحية:** وهي حالة من الشعور والعواطف التي يدركها الفرد (عبد الفتاح محمد دويدار،1999، ص31).

وعرفه كل من" كوبر سميث" و"فيلدمان" بأنه المعتقدات والتصورات والافتراضات التي يكونها الفرد عن ذاته أي أنها نظرة الشخص عن نفسه كما يتصورها وينظمها من الأنا الأعلى كما أنه تنظيم نفسي نواته تقويم الفرد لذاته وأن الحاجة الأساسية لكل فرد هي تطوير هذا التنظيم وصيانته (قذيفة يحي،2014، ص35).

تشير "فاطمة فوزي 1987 " أن مفهوم الذات هو المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائنا بيولوجيا واجتماعيا أي باعتباره مصدر للتأثير والتأثر بالنسبة للآخرين أو هو التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل"(فاطمة فوزي،1987، ص10).

ويرى "عبد الغفار" أن مفهوم الذات هو إرادة الوجود ويقصد به تلك القوة دائمة الدفع والتوجيه والتنظيم لنشاط الإنسان بغية تحقيق وجوده والوصول إلى مستوى مناسب من الإنسانية الكاملة (عبد السلام عبد الغفار،1994، ص 204).

نظرا للأهمية الكبيرة لمفهوم الذات فقد أخضع بأبعاده المختلفة لعدد كبير جدا من الأبحاث ودرست علاقته بأبعاد الشخصية، الذكاء، والتوافق العام والمدرسي وكذلك التحصيل، وبرز من هذه الدراسات عدد من الاستنتاجات التي أصبحت من المسلمات الأساسية في علم النفس منها على سبيل المثال أن الأفراد الذين يتمتعون بمفهوم إيجابي للذات أفضل توافقا وتحصيلا بشكل عام (قذيفة يحي،2014، ص36).

2- أبعاد مفهوم الذات:

إن كيفية تفحص الفرد لذاته تتدخل فيها عوامل عديدة وهذه الأخيرة ترتبط خصوصا بالفروق الفردية والظروف الشخصية لكل فرد، ولكن هناك سلم مشترك لتقييم الذات وتقديرها بالنسبة لمختلف الأفراد وهذا السلم المتدرج يتضمن ثلاث أبعاد بارزة لمفهوم الذات كما يتصورها كل فرد وهي:

1.2.الذات الواقعية:

وتتمثل في الصورة الحقيقية والوضعية العامة التي يوجد عليها الفرد ويتوصل إلى تقديرها ويقتنع بتطابقها مع واقعه الذاتي من خلال عملية تحليله وتقيميه لأوضاعه الذاتية فالذات الواقعية تتمثل خصوصا

في الصورة المتضمنة لمعطيات الذات المطابقة للواقع بمعنى أن الفرد يكون فكرة عن ذاته من خبراته المتعددة بعد اقتناعه على أنها تتطابق مع الواقع الذي يعيش فيه.

2.2. الذات الممكنة:

وتتمثل في الصورة التي يعتقد الفرد أنه من الممكن الوصول إليها، ببذل بعض الجهود أو تصحيح بعض المواقف وفي هذه الحالة يعتبر الفرد أن صورة ذاته الواقعية الحالية لا تعبر عن جدارته ومختلف قدراته وإمكاناته، ويعتقد بالتالي أنه بإمكانه الارتقاء نحو الأفضل، ويقصد بالذات الممكنة أن الفرد يسعى من أجل الوصول إلى الصورة التي يريد أن يكون عليها ليحقق ذاته وذلك ببذل الجهد.

3.2. الذات المثالية:

وتتمثل في الصورة المثلى التي يتمنى الفرد أن يكون عليها حتى ولو كان يعرف أنه لا يستطيع الوصول إليها عمليا فهي تعبر في الواقع عن أحلامه وتصوراته المثالية. (محمد جمال يحياوي،2003، ص 555).

3- مفهوم الذات في المجال الرياضي:

إن من أهم الدوافع البشرية دافع الاعتبار فما من إنسان إلا ويهمه أن يكون له اعتباره الشخصي بين الأفراد كما لا يهنأ الفرد ولا يهدأ حتى يكون محترما في أعين الناس ودراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط ومنها الرياضي إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس، فالكشف عن السمات المميزة للرياضي والتعرف على السلبي والإيجابي منها يفيد في تطور مستوى الأداء مما يؤثر في الإنجاز والتفوق. (إلهام عبد الرحمان محمد،1997، ص24)

وأن تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل الإنجاز والتفوق ومتى تنبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه كان في وضع يستطيع منه تسوية هذه الدوافع تسوية أفضل نتيجة مواجهة واقعه الذاتي مواجهة صريحة صادقة جريئة واحترام الذات يرتبط بنظرة الرياضي نحو قدراته يزداد كلما أصبح أكثر استقلالية وزادت احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهته للنقد الذي قد يؤدي لارتفاع مستوى القلق ومن ثم تحسين أداءه (محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان،1987، ص623).

حيث يرى" قاسم حسين 1998" إن مفهوم الذات في المجال الرياضي وهو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدرا للتأثير في البيئة المحيطة، يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته وغالبا فإن المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين اقتناعا منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية وتزداد الدافعية نحو الإنجاز بزيادة هذه القيمة وأن الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى النشء الصغير فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكون أكثر ثقة بأنفسهم يشعرون بالمزيد من قيمتهم ويصبحون أكثر دافعية لمواصل التفوق وفي المقابل فإن هؤلاء الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم .

إن أغلب اللاعبين يميلون إلى تقدير قيمة أنفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي فهم يحددون قيمة أنفسهم بقدر تحسن أدائهم الرياضي هنا يجب التأكيد على أهمية أن يتعرف اللاعب على

نواحي الخطأ في الأداء فأحيانا يتم الربط بين الأخطاء المرتبطة بمستوى أداء الرياضي باعتباره نوعا من التقليل الموجه لشخصه ولذاته ومن ثم ينقص ذلك من قيمته لنفسه (قاسم حسن حسين،1998، ص 432).

ويرى "انويا" أن هدف قبول الذات يأتي بعد أن تحدد الهدف الحلم والواقعي البعيد تقول لنفسك " لو تحقق كل ما تمنيته ولو بذلت ما يمكن من جهد فقد لبيت كل متطلبات الحصول على الميدالية الذهبية التي حلمت هبا لأكثر من أربع سنوات لكني حسرت في السباق في هذه الحالة سأقبل بهذه الخسارة ولن ألوم نفسي ولن أشعر بأني فاشل بل أقبل ذاتي لأن الذين فازوا لا بد أنهم تدربوا أحسن مني وأن مؤهلاتهم كانت أكبر من مؤهلاتي" (تيرس عود يشو انويا،2002، ص71).

4- تقدير الذات:

آراء بعض المفكرين العرب والغرب في مفهوم تقدير الذات:

يعتبر تقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان ، وقد شاع استخدامه في كتب علم النفس والاجتماع ولقد كتب الكثير عن أهمية الذات فمفهوم تقدير الذات يعد أحد الأبعاد الهامة للشخصية بل ويعده العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية وتأثيرا في السلوك فلا يمكن أن نحقق فهما واضحا لشخصية السلوك الإنساني أو السلوك الإنساني بوجه عام ، حيث يرى " البورت alport " أن تقدير الذات يدخل في كل السمات والجوانب الوجدانية للفرد ويعتبر البعض أن تقدير الذات الإيجابي هام وأساسي جدا إلى درجة أن كل بناء الشخصية تلعب دورا في تنظيمها كما يشير "جيرجن Gergon" إلى أن تقييم الفرد أو تقدير الفرد لذاته يلعب دورا أساسيا في تحديد سلوكه ويشير "روجرز" إلى أن الدافع الأساسي للإنسان هو تحقيق الذات وتحسينها ويقرر "بيكر Becher " أن دافع السيطرة عند الفرد ما هو إلا تعبير عن الحاجة إلى تقدير الذات ويرى " هاياكاوا Hayakawa " أن الغرض الأساسي لكل أنواع النشاط هو محاولة لرفع تقدير الذات . كما يعد مفهوم تقدير الذات الإطار المرجعي الذي يعطي القوة والمرونة للسلوك الإنساني ولذلك فإن أهمية مفهوم تقدير الذات بالنسبة لدراسة علم النفس التربوي من المسلمات التي لا تقبل الجدل.

وأكد "عكاشة" أن العلماء قد استخدموا مصطلح " تقدير الذات" على أنه مجموعة من الأحكام الشخصية التي يراها الفرد عن نفسه كمحصلة خصائصه الانفعالية والعقلية والجسمية " فهو أقرب إلى مصطلح تقويم الذات من خلال المكونات السلوكية والانفعالية الشخصية . لذا نجد" بونر 1981 " Boner قد أكد على أن تقدير الذات هو الأسلوب الذي يدرك به الأفراد أنفسهم في علاقتهم مع الآخرين، وينظر "سميث" إلى تقدير الذات على أنه الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية، والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه فالصورة الصادقة يكونها الطفل عن نفسه تعتمد بالدرجة الأولى على تقدير لذاته (محمود فتحي عكاشة،1990، ص10).

وقد عرفه " زيلر Ziller" بأنه مجموع المدركات التي يكونها الفرد عن قيمته الذاتية وهذه المدركات تكون مرتبطة ومتأثرة بمدركات وردود أفعال الأشخاص الآخرين الذين لهم مكانة معينة لدى الفرد ففي الإطار الاجتماعي يعتبر تقدير الذات كنتيجة للمقارنة التي يقيمها الفرد بين ذاته وأشخاص آخرين لديهم مكانة معينة بالنسبة له (عبد الرحمان الأزرق،2000، ص 118).

وينظر "سميث" إلى تقدير الذات على أنه الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية، والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه فالصورة الصادقة التي يكونها الطفل عن نفسه تعتمد بالدرجة الأولى على تقدير لذاته (محمود فتحي عكاشة،1990، ص 10).

وترى" مريم سليم " تقدير الذات هو الميل إلى النظر إلى الذات على أنها قادرة على التغلب على تحديات الحياة وأنها تستحق النجاح والسعادة كما أنه مجموع المشاعر التي يكونها الفرد عن ذاته بما ذلك الشعور باحترام الذات وجدارتها تستند هذه المشاعر إلى الاقتناع بأن الذات جديرة بالمحبة وجديرة بالأهمية (مريم سليم،2003، ص23).

لخص "سليمان " تقدير الذات بأنه عبارة عن تقييم يقوم به الفرد نحو ذاته فضلا عن كونه تقدير وتعبير سلوكي يعبر الفرد من خلاله عن مدى تقديره لذاته وهذا التقدير من قبل الفرد يعكس شعوره بالجدارة والكفاية (عبد الرحمان سيد سليمان،1992، ص 103).

كما يعرفه "مصطفى كامل " في معجم علم النفس بأنه نظرة الفرد واتجاهاته نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالدور والمركز الأسري والمهني والجنسي وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع وتشكل توظيفا وتعديلا أو انحرافا في علاقة الفرد بذاته (فرج عبد القادر طه،1989، ص138).

أما علاء "الدين كفافي" فقد بين أن تقدير الذات يشير بدرجة أساسية إلى حسن تقدير المرء لذاته وشعوره بجدارته وكفاءته (كفافي علاء الدين،1989، ص100).

أما "قطب رشيدة عبد الرؤوف" عرفته على أنه كل ما يعطيه الفرد من تقديرات للصفات الحسنة والسيئة من حيث درجة توافرها في ذاته أو مدى اعتزاز الفرد بنفسه أو بمعنى آخر مستوى تقييمه لنفسه (رشيدة عبد الرؤوف،1998، ص 331) .

5- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

يشير "بورن" 1983 أن تقدير الذات هو الحكم أو التقييم الذي يضعه الفرد لأفعاله ورغباته وتقوم هذه التقديرات على القيم التي يعيش الفرد في وسطها والتي يؤمن بها ويتبناها.

ثم إن تقدير الذات تحمل معنى تقييمي للذات بالرجوع إلى المعايير التي يتبناها الفرد أثناء مراحل التنشئة الاجتماعية، و تقييم الذات يشير إلى كل تصريح يتضمن حكما إيجابيا أو سلبيا للذات انطلاقا من المنظومة القيمية للشخص، أو القيم المفروضة من الخارج، و تقدير الذات يؤثر على مفهوم الذات من حيث تأثره بمجموع الأحكام التي يطلقها الأفراد المهمون في حياة الفرد، و عليه يعتبر تقدير الذات عنصرا من عناصر مفهوم الذات، فتقدير الذات يعتبر من اتجاهات القبول أو الرفض للذات، أما مفهوم الذات هو التصور الذي يضعه الفرد عن نفسه دون تقييم لها.

إذن فتقدير الذات هو عقد الموازنة بين تصور الفرد للشخص المثالي وما هو عليه عن طريق مجموع الأحكام التي يصدرها الأفراد المحيطين له، أما مفهوم الذات فيمثل جميع الأبعاد وتصور مجموعة من الادراكات المرتبطة بهذه الأبعاد، أي دون عقد موازنة. (قذيفة يحي،2014، ص44).

6- مستويات تقدير الذات:

يدل مصطلح تقدير الذات على مدى تقبل الفرد لنفسه بما فيها من إيجابيات وسلبيات ومدى تقديره لخصائصه العامة إذ تتضمن تقييما شاملا لكل جوانبها الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية، ويتوقف تقدير الفرد لذاته على حسب العمل الذي قام به سواء كان سلبيا أو إيجابيا حيث نجد حسب "كوبر سميث" يشمل تقدير الذات على مستويين: التقدير المرتفع للذات والتقدير المنخفض للذات.

1.6. التقدير المرتفع للذات:

هو مفهوم إيجابي للذات والذي يتمثل في الثقة بالنفس واحترام الذات وتقديرها وإعطاء كل الأهمية لها فمن خلال دراسة قام هبا "كوبر سميث" 1981 على الأشخاص المبتكرين الذين حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس تقدير الذات وجد أنهم أكثر رغبة في القيام بدور نشيط وفعال في المجموعات الاجتماعية وأنهم أكثر قدرة على التعبير

عن وجهات نظرهم وأقل شعورا بالمتاعب والخوف وأقل اضطرابا في شخصيتهم وأقل شعورا بالشك في أدائهم.

2.6.التقدير المنخفض للذات:

يسمى أيضا المفهوم السلبي للذات حيث يرى "سيد خير الله" 1981 أن الشخص ذو التقدير المنخفض للذات هو الذي يفتقد إلى الثقة في قدراته لأنه لا يستطيع أن يجد حلا لمشاكله ويعتقد أن محاولاته ستبوء بالفشل كما يتخوف من المواقف التي يجد نفسه فيها ويشعر بالإذلال إذا قام بأعمال فاشلة.

أما Rosenberg 1969 يرى أن التقدير المنخفض للذات غالبا ما يكون مرتبط بوضعية خاصة منها الإحساس بالفشل الاكتئاب، مشاعر محبطة وأعراض القلق كما يتصفون بالخجل والحساسية المفرطة وقلة الثقة بالنفس والميل إلى العزلة كما أنهم قلما يبدون آرائهم أمام الآخرين (صالح محمد علي أبوجادو،2000، ص153).

7- النظريات المفسرة لتقدير الذات:

1.7.نظرية روزنبرغ:

تدور أعمال "روزنبرغ" حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به وقد اهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم وأوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته ويقيمها بشكل مرتفع بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها ، وقد اعتمد " روزنبرغ " في استخدام منهجه على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق بين الأحداث والسلوك، حيث اعتبر أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه وطرح فكرة مفادها أن الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، وما الذات إلا احد هذه الموضوعات، ويكون الفرد نحوها اتجاها لا يختلف كثيرا على الاتجاهات التي يكونها نحو موضوعات أخرى، ولكنه فيما بعد عاد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته ربما يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهه نحو الموضوعات الأخرى (محمد الشناوي وآخرون، 2001، ص 126) .

2.7. نظرية ماسلو:

تعتمد نظرية "ماسلو" على تمييزه بين نوعين رئيسيين من الحاجات الأساسية كالجوع والعطش والأمن والجنس والتحصيل والحاجات الفوقية كالحق والخير والجمال والنظام والوحدة حيث تعد الحاجات الأساسية حاجات كفاية أما الحاجات الفوقية فتعد حاجات نمو وتسهيل فإذا أشبعت يتطور الإنسان تطورا كاملا ويصل إلى تحقيق الذات فدافع تحقيق الذات فطري (راضي الوقفي،2003، ص 600).

ويشير "ماسلو" إلى أن ظهور بعض تلك الحاجات يعتمد على إشباع بعضها الآخر وأن الحاجة التي تشبع تسيطر على الفرد وسلوكه بدرجة تجعل نظرته إلى الحياة مختلفة وتؤثر تأثيرا بالغا في إدراكه وبالتالي في سلوكه وأضاف أن لحاجات أعلى الهرم قد تطغى على سلوك الفرد أكثر من طغيان الحاجات الفيزيولوجية حتى ولو لم تشبع ،كما يرى "ماسلو" أن الإنسان في سعيه المستمر ينشد تحقيق ذاته وأن هذا السعي يمر بمراحل ومن بينها الحاجة إلى تقدير الذات وهي حاجة كل فرد إلى تكوين رأي صائب عن ذاته وعن احترام الآخرين له والشعور بالكفاءة الشخصية . وأن حاجات التقدير تعمل كدافع فقط عندما تشبع الدوافع الثلاثة الأدنى إلى حد مناسب، ويؤكد أن الاعتبار الحقيقي للذات يعتمد على الكفاية والإنجاز وليس السمعة الخارجية والتواضع غير المجزي الذي لا مبرر له كما أعاد" ماسلو" تفسير التكرار القسري لأي سلوك بأنه نتيجة جهود غير موفقة للحصول على السيادة والتقدير (رضا إبراهيم الأشرم،2008، ص 57).

3.7. نظرية كوبر سميث:

يرى "كوبر سميث" أن عملية تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، كما يرى أنها أحادية البعد، بمعنى أنها اتجاه نحو موضوع نوعي، فهي ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كل عملية تقييم الذات، وردود الأفعال الدفاعية، فهو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنه تصفه على النحو الدقيق (صالح أحمد أبو جادو، 2004، ص15).

وقد ميز "سميث" بين نوعين من تقدير الذات وهما تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم بالفعل ذوي قيمة، وتقدير الذات الدفاعي الذي يوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ليسوا ذوي قيمة ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين.

كما يرى أنه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجات العالية وأصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال فهناك ثلاث حالات من الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو أعلى مستويات تقدير الذات وهي : تقبل الأطفال من جانب الآباء، تدعيم سلوك الأطفال الإيجابي من جانب الآباء، احترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التعبير عن أفكارهم من جانب الآباء .

ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: يتمثل القسم الأول في التعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، أما القسم الثاني فيتمثل في التعبير السلوكي وهو يشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته والتي تكون متاحة للملاحظة الخارجية (محمد الشناوي،2001، ص 127).

4.7.نظرية زيلر:

يرى "زيلر"أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات و ينظر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، و هو يؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي، ويصنف "زيلر" تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته، ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه

شغل المنطقة المتوسطية الذات و العالم الواقعي، على ذلك فعندما تحدث التغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك، وتقدير الذات حسب "زيلر" مفهوم يرتبط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، لذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحضي بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه (محمد الشناوي وآخرون2001، ص 126).

5.7. نظرية كارل روجرز:

يعتبر " كارل روجرز" من الأشخاص المهمين في تطوير نظريات تقدير الذات، كان روجرز عالما في علم النفس واعتقد أن عملية التحليل النفسي كانت في الأصل عن العلاقات وأوضح روجرز أن العميل يمكن أن يكون في حالة من عدم التطابق ويشير عدم التطابق إلى التناقض بين الخبرة الفعلية للكائن الحي وصورة ذات الفرد بقدر ما يصور تلك الخبرة.

ويرى "روجرز" أن كل الأشخاص لديهم رغبة قوية وأساسية في الحصول على الحب والاحترام والقبول من جانب الآخرين والمحيطين به وهذه الحاجة تظهر لنا رضاؤه وسعادته حين يرعاه أحد والتي تظهر لدى الكبار عندما يثني أحد أفعالهم، أو يستحسنها كما تظهر هذه الحاجة في الإحباط والتعاسة حين يقابل الفرد بالاستهجان والنقد من قبل الآخرين.

ويشير" روجرز" إلى تقدير الذات يأتي من خلال تقدير الوالدين غير المشروط لأبنائهم أي قبول الطفل واحترامه لها تقديرا مطلقا وهو ما يتيح للفرد التقدم نحو التقدير الكامل للذات. كما ينصح "روجرز" بضرورة معاملة الطفل بطريقة ديمقراطية وكشخص مستقل وجدير بالتقدير يحق له تقدير خبرته بطريقته الخاصة وأن يقوم باختياراته من خلال عمليات التقييم لذاته ككائن عضوي.

ويذكر "روجرز" أن الصورة الذاتية للشخص تكون نتاج تفاعلاته مع البيئة الخارجية وتعكس ما يواجه من أحكام وتقييم، فعندما يواجه أحكاما رافضة فهو لا يستطيع أن يقبل نفسه وعندئذ يشك في قيمته وكفاءته الشخصية (رضا إبراهيم الأشرم،2008، ص 58).

6.7. نظرية ألفريد أدلر:

على الرغم من أن نظرية "كارل روجرز" أسست وأصلت عن تقدير الذات، فإن عالما نفسيا آخرا كان له تأثير على البحث في تقدير الذات "ألفريد أدلر" كان عالما في علم النفس الفردي واعتقد أن الشخصية تنمو وتتطور خارج الإطار الاجتماعي وافترض أن هذا السياق الاجتماعي يزيد الشعور بالاتحاد أو الوحدة وعضوية الجماعة الذين يجعلان الأفراد يقيمون أنفسهم للآخرين (عبد الرحمان الأزرق 2000، ص212).

8- التعليق على نظريات تقدير الذات:

تعتبر دراسة تقدير الذات من الموضوعات الهامة التي ما تزال تتصدر المراكز الأولى في البحوث النفسية كما حفل التراث السيكولوجي بنظريات ودراسات عديدة تناولت تقدير الذات باعتباره مفهوما سيكولوجيا يتضمن العديد من أساليب السلوك وقد بدأ هذا المصطلح بالظهور في أواخر الخمسينيات، وسرعان ما أخذ مكانته المتميزة بجانب المصطلحات الأخرى التي شملتها نظرية الذات مثل "الذات الواقعية" ومفهوم الذات المثالية ومفهوم تقبل الذات وأخيرا مفهوم تقدير الذات الذي يشير إلى حسن تقدير المرء لذاته وشعوره بجدارته وكفاءته.

نجد مما سبق أن هذه النظريات تدور في فلك واحد وإن اختلفت المصطلحات والكلمات فنظرية "روزنبرغ" و"كوبر سميث" و"زيلر" تركز على تقدير الذات للفرد سواء احترامه لنفسه وتقديرا لها من ذاته أو من أسرته أو مجتمعه وهناك من رأى تقدير الذات داخلي ويحتاج إلى رعاية والدية ومنهم من رأى أن الأسرة هي منبع تقدير الذات ومن ثم المجتمع ومنهم من رأى أن المجتمع الخارجي منبع تقدير الذات وقد صرح "زيلر" في نظريته أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي أي ينشأ داخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد لذا ينظر" زيلر" إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية ويؤكد أن تقييم الفرد لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي بينما اعتقد "أدلر" في نظريته أن الشخصية تنمو وتتطور خارج الإطار الاجتماعي وافترض أن هذا السياق الاجتماعي يزيد بالاتحاد أو الوحدة وعضوية الجماعة الذين يجعلان الأفراد يقيمون أنفسهم للآخرين.

إذن فتقدير الذات هو موقف داخلي يقوم على القول إن للفرد قيمة، وأنه متفرد وذو أهمية فهو معرفتنا لذواتنا وحبنا لها كما هي بإيجابياتها وسلبياتها.

أما "كارل روجرز" فقد اعتبر تقدير الذات حاجة إيجابية ضرورية وأنها هي الحاجة الأساسية للتقبل والاحترام والتعاطف والدفء والحب، وأن مشاعر الكفاءة والقابلية للاعتبار تأتي من الناس الآخرين وأن تقدير الذات ينمو من خلال الاتجاهات الإيجابية الآتية من الآخرين.

أما "روزنبرغ" في نظريته قد عرف تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد الشاملة سلبية كانت أم إيجابية نحو ذاته كما يرى " كوبر سميث" أن تقدير الذات هو حكم الفرد على ذاته من حيث الاستحقاق والذي يتضح من خلال الاتجاهات التي يتمسك هبا ويحافظ عليها نحو هذه الذات.

9- الذات البدنية:

1.9. مفهوم الذات البدنية

هو تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع هبا في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة أحد الأنشطة الرياضية (محمد حسن علاوي،1987، ص616)

يرى "ثائر حسن" الذات البدنية عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاولة والعمل على تنميتها كونها أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب ومنها الكرة الطائرة(ثائر رشيد حسن،2005،ص 149).

2.9. مفهوم وتعريف اللياقة البدنية

تعرف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية والرياضية اللياقة البدنية أنها: القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بمهمة ويقظة دون تعب لا ضرورة منه وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ (عباس عبد الفتاح الرملي ،1991، ص 9).

ويرى "كيورتن" اللياقة البدنية بأنها: الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة ولمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد (محمد صبحي حسانين،1987، ص62).

أما "بوتشر وبرتنس" يرى أن مصطلح اللياقة البدنية يعني أن الأجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكفاية في الأداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا على القيام بالأعمال اليومية القومية والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ (محمد نصر الدين رضوان،2000، ص 13).

خلاصة:

يعتبر مفهوم تقدير الذات القيمة الأساسية التي يعطيها الفرد لنفسه كمحصلة لما يشعر به اتجاه ذاته، فمع التطور العمري وفي اي مرحله من مراحل النمو يبدا الفرد في إعاده تقييم نفسه بمقارنه قدراته وخصائصه مع تلك التي عند اقرانه.

لتقدير الذات أثر على سلوك الافراد فالأفراد الذين لديهم تقدير مرتفع للذات يميلون لأن يكونوا مستقلين ومتفهمين ومتألقين في شتى الميادين

ويمكننا اسقاط هذا الكلام على تقدير الذات البدنية فغالبا ما نجد التلميذ الذي لديه تقدير مرتفع في ذاته غالبا ما يكون ناجحا ومبدعا اثناء ممارسته للنشاط الرياضي.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية الدراسة

تمهيد

في هذا الفصل تم الشروع في اجراءات التطبيق الميداني لبحثنا هذا، بحيث تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية وحددنا فيه منهج الدراسة ومتغيرات الدراسة بالإضافة الى ادوات جمع البيانات وكذا تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية.

4-1 الدراسة الإستطلاعية:

من خلال دراستنا حول موضوع دور حصه التربية البدنية والرياضية في تحسين تقدير الذات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الاساتذة توجهنا الى بعض المؤسسات التعليمية لولاية المسيلة قصد الحصول على المعلومات والبيانات والوقوف على واقع واهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين تقدير الذات البدنية.

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم الاستبيان الاساتذة من اجل الجمع المعلومات والافكار والتحقق من الفرضيات.

4-1-1 المجال المكاني للدراسة.

تم توزيع الاستبيان على مستوى بعض ثانويات ولاية المسيلة

4-1-2 المجال الزمني للدراسة.

لقد بدأنا الدراسة في موضوعنا هذا في بداية شهر فيفري 2021 الى غاية نهاية شهر مارس 2021 في طريق البحث عن الجانب النظري والجانب المنهجي، اما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد بدأناه اواخر شهر أفريل الى غايه الاسبوع الثاني من شهر ماي حيث تم توزيع الاستبيان على الاساتذة.

4-2 منهج الدراسة.

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعه من القواعد التي يتم السير عليها واحترام خطواتها من اجل الوصول في الأخير إلى الحقيقة وقد استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي.

ويعرف عمار بوحوش ومحمد دنيبات المنهج الوصفي كما يلي " المنهج الوصفي هو طريق من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي ومنظم من اجل الوصول الى اغراض محددة لوضعيه او مشكله اجتماعيه ما" (عمار بوحوش محمد دنيبات، 1995، ص36) ..

4-3 متغيرات الدراسة.

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث اهمية كبيرة لهذا يمكن القول انه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق اذ انه لابد ان يحرص كل باحث حرصا شديدا على التميز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الاخرى التي من شانها ان تؤثر سلبا على مسار اجراء دراسته.

-المتغير:

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل او تغير اخر وهو نوعان:

أ-المتغير المستقل:

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع.

ب-المتغير التابع:

هي تلك العوامل او الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها ، و هي تأثير للمتغير المستقل.

وتتمثل متغيرات بحثنا فيم بلي:

- المتغير المستقل يتمثل في: **التربية البدنية و الرياضية.**
- المتغير التابع يتمثل في: **تقدير الذات البدنية.**

4-4 مجتمع و عينة الدراسة.

أ-مجتمع الدراسة:

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث.

وفي واقع الأمر أن دراسة مجتمع الدراسة الاصلي كله يتطلب وقتا طويلا وجهدا شاقا وتكاليف مادية كبيرة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق اهداف الباحث و تساعده على انجاز مهمته .(سامي ملحم، 2000، ص 220).

ومجموع الأساتذة المقدر عددهم ب 166 أستاذ موزعين على مختلف ثانويات ولاية المسيلة.

ب-عينة الدراسة:

هو مجموع الأساتذة الممثلين لمجتمع الدراسة والمتمثلة في 30 أستاذ حيث يشكلون نسبة حوالي 18% من مجتمع الدراسة، موزعين عشوائيا على مختلف ثانويات ولاية المسيلة.

4-5 أدوات جمع البيانات:

- **الإستبيان :**

يعتبر الاستبيان من انجح الطرق لتحقيق الرأي العام وانسب وسيلة للمنهج الوصفي الاحصائي، كما يسهل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها، ولقد جاء في معجم علم النفس والتحليل النفسي

ان الاستبيان صحيفه لها مجموعة من الاسئلة او الاستفسارات حول موضوع معين تعطى او ترسل للفرد لكي يجيب عنها بذكر البيانات التي يريد الباحث جمعها حول الموضوع التي تشمله الصحيفة، ويستخدم الاستبيان في البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية ويترجمه البعض باستخبار او استفتاء، لكننا نرجع ترجمته بالاستبيان نظرا لأننا نطلب من الفرد ان يوضح لنا بيانا عن موضوع معين بمعنى اننا نستبين رايه عن شيء معين وهو بذلك يدلي لنا بيانا حول الموضوع المطلوب وما نجمعه من هذا نسميه بيانا او معلومات او الحقائق التي تجمع لكي تعالج فيما بعد للخروج بنتيجة البحث.

- **الأسئلة المغلقة :**

وهي اسئلة من النوع البسيط في غالب الاحيان تطرح على شكل استفهامي تكمن خاصيتها في التحديد المسبق للأجوبة وهي من نوع الموافقة او عدم الموافقة او الإجابة بنعم او لا.

4-6- الخصائص السيكومترية:

أ-الصدق:

صدق الاتساق الداخلي:

لقد جرى التّحقق من صدق الاستبيان عن طريق حساب الاتساق الداخلي للعبارات، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم 1: معاملات الإرتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه

العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
01	**0.41	01	**0.40	01	**0.43
02	**0.41	02	**0.77	02	**0.53
03	**0.46	03	**0.83	03	**0.48

04	**0.72	04	**0.87	04	**0.62
05	**0.63	05	**0.55	05	**0.71
06	**0.48	06	0.77	06	**0.66
07	0.75	07	**0.74	07	**0.65

** دال عند (α= 0.01)، * دال عند (α= 0.05)

يتضح من الجدول رقم(1): أن جميع معاملات إرتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01) و(α= 0.05)، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي للاستبيان.

ب- الثبات

<u>ألفا كرونباخ</u>

تم التأكد من ثبات الاستبيان عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم 2: معامل ألفا- كرونباخ ومعامل التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس الإبداع الإداري

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
البعد الأول	0.81
البعد الثاني	0.76
البعد الثالث	0.78

يتضح من الجدول رقم (2): أن قيمة، معامل ألفا كرونباخ للبعد الأول قدرت بـ (0.81)، أما قيمة معامل معامل ألفا كرونباخ للبعد الثاني فقد بلغت (0.76)، في حين قيمة معامل ألفا كرونباخ للبعد الثالث قدرت بـ (0.78)، وهذا ما يؤكد تمتّع الاستبيان بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للإستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

4-7- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

مرت دراستنا حول موضوع " **دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية** "، بمراحل متسلسلة نوضحها في النقاط التالية:

- ✓ **مرحلة إعداد الاستبيان الأولي:** تم إعداد استبيان أولي اعتمادا على مصدرين يتمثلان في الإطار النظري للدراسة، والدراسات السابقة حول موضوع الدراسة؛
- ✓ **مرحلة تحكيم الاستبيان الأولي:** تم توزيع نسخ من الاستبيان الأولي على المشرف وعدد من الأساتذة المتخصصين في مجال الدراسة، وهذا من أجل معاينة مختلف أبعاد الإستبيان. مباشرة بعد استرجاع الإستمارات، تم جمع وفرز كافة ملاحظاتهم، ومن ثم تم تطبيقها على الاستبيان الأولي بما يتناسب مع أهداف الدراسة؛
- ✓ **مرحلة الاختبار الأولي للاستبيان وإعداده في شكله النهائي:** انتقل الباحثان في هذه المرحلة إلى القيام باختبار أولي للاستبيان، وذلك قصد تقصي وجهة نظر المبحوثين؛ ونتيجة لذلك، تم استنتاج بعض النقائص ومعالجتها، مما أدى إلى إخراج الاستبيان في صورته النهائية؛
- ✓ **مرحلة توزيع النسخ النهائية للاستبيان على جميع أفراد العينة:** في هذه المرحلة انتقل الباحثان إلى مرحلة توزيع استمارات الاستبيان على جميع أفراد العينة على مستوى بعض المؤسسات التربوية (الثانويات) بولاية المسيلة، حيث وزعت بطريقة مباشرة على الأساتذة، وذلك من اجل جمع الأفكار والمعلومات والتحقق من صحة الفرضيات؛
- ✓ **مرحلة تفريغ وتحليل الاستبيان:** تعتبر آخر مرحلة في الدراسة الميدانية، فبعد استلام جميع الاستمارات، وتفريغ إجابات المبحوثين، قمنا بالمعالجة الإحصائية للبيانات بالاعتماد على برنامج SPSS.

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل توضيحا لعينه الدراسة الاستطلاعية وتقديما للأداة المستخدمة في جمع البيانات (الإستبيان)، كما تم عرض خطوات بنائها وصولا الى حساب الخصائص السيكو متريه المتمثلة في الصدق والثبات حيث تم وصف المنهج المستخدم في الدراسة وفي الاخير الاساليب الإحصائية المعتمدة في المعالجة الإحصائية وعرض نتائج الدراسة.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

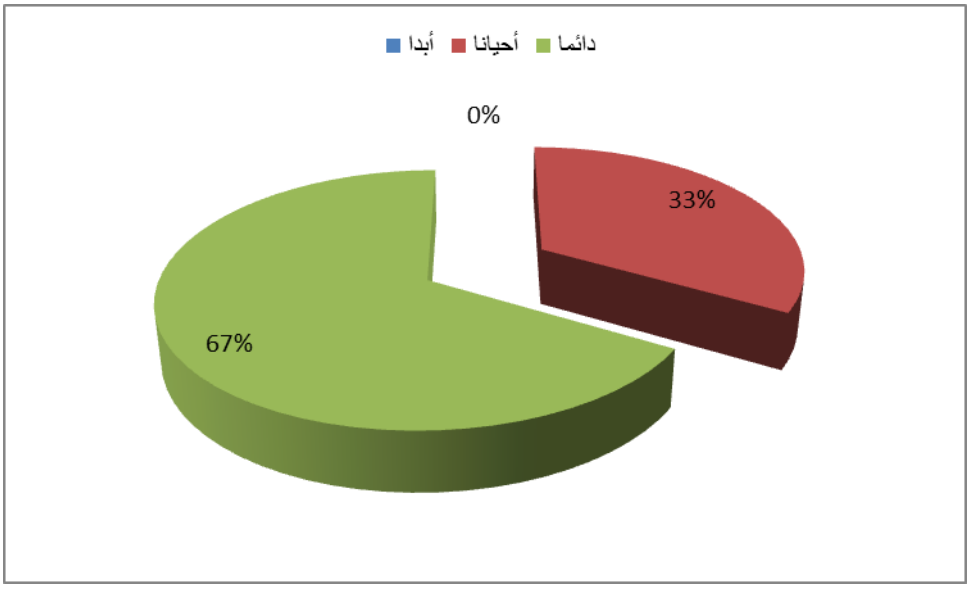
5-1- عرض ومناقشة النتائج:

المحور الأول: لحصة التربية البدنية الرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد الصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

السؤال01: هل حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ يتمتع بالصحة الجيدة ؟

جدول رقم 3: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 01	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	00	%00	01	3.33	0.05	دالة عند 0.05
أحيانا	10	%33.3				
دائما	20	%66.7				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 1: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

من خلال الجدول رقم (3) والشكل رقم (1) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت

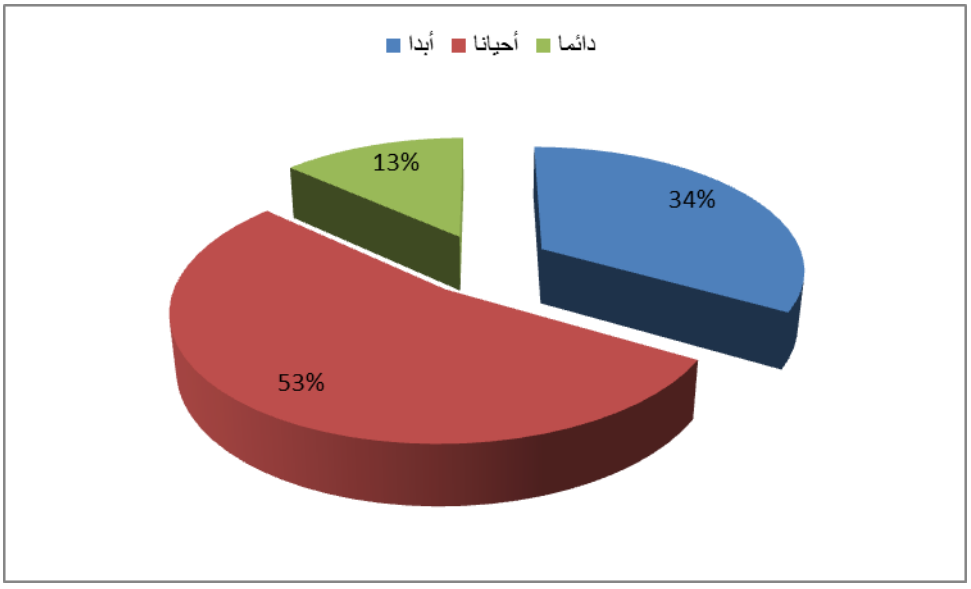
إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل "أحيانا" وقد بلغت نسبتهم 33.3%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل" دائما" بنسبة قدرت بـــ 66.7% .

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أن حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ يتمتع بالصحة الجيدة.

السؤال02: هل حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على تقوية مناعة التلاميذ ؟

جدول رقم 4: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 02	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	10	%33.3	02	7.20	0.02	دالة عند 0.05
أحيانا	16	%53.3				
دائما	4	%13.3				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 2: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

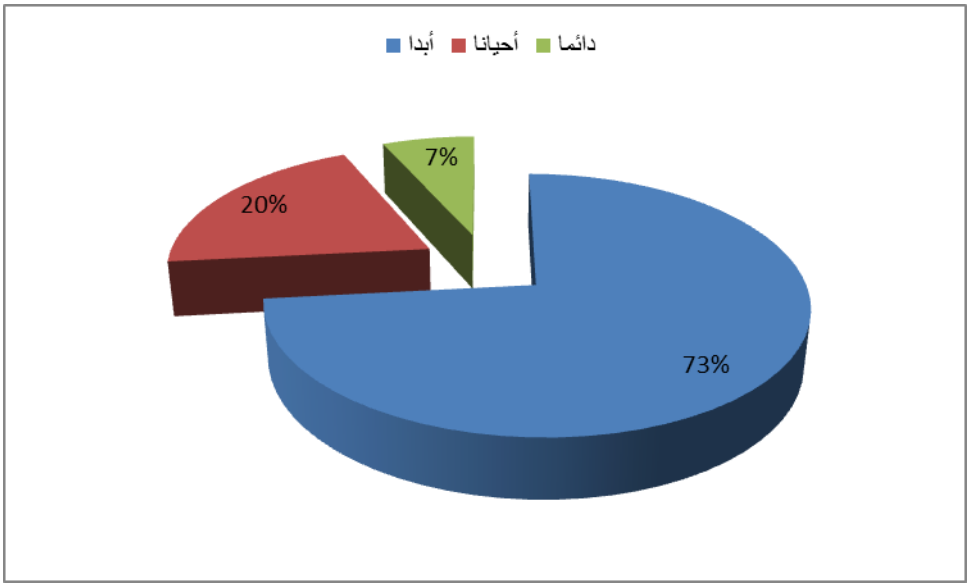
من خلال الجدول رقم (4) والشكل رقم (2) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (02) بالبديل "أبدا " وقد بلغت نسبتهم 33.3%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 53.3% ، والمجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت اجابتهم على السؤال السابق بالبديل " دائما" بنسبة قدرت بـــ 13.3%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أن حصة التربية البدنية والرياضية أحيانا ما تعمل على تقوية مناعة التلاميذ

السؤال03: هل يستطيع التلميذ ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وهو مصاب بالإنفلونزا او الزكام ؟

جدول رقم 5: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 03	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	22	%73.3	02	22.40	0.00	دالة عند 0.05
أحيانا	6	%20				
دائما	2	%6.7				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 3: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

من خلال الجدول رقم (5) والشكل رقم (3) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل "أبدا " وقد بلغت نسبتهم 73.3%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 20%، والمجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت اجابتهم على السؤال السابق بالبديل " دائما" بنسبة قدرت بـــ 6.7%.

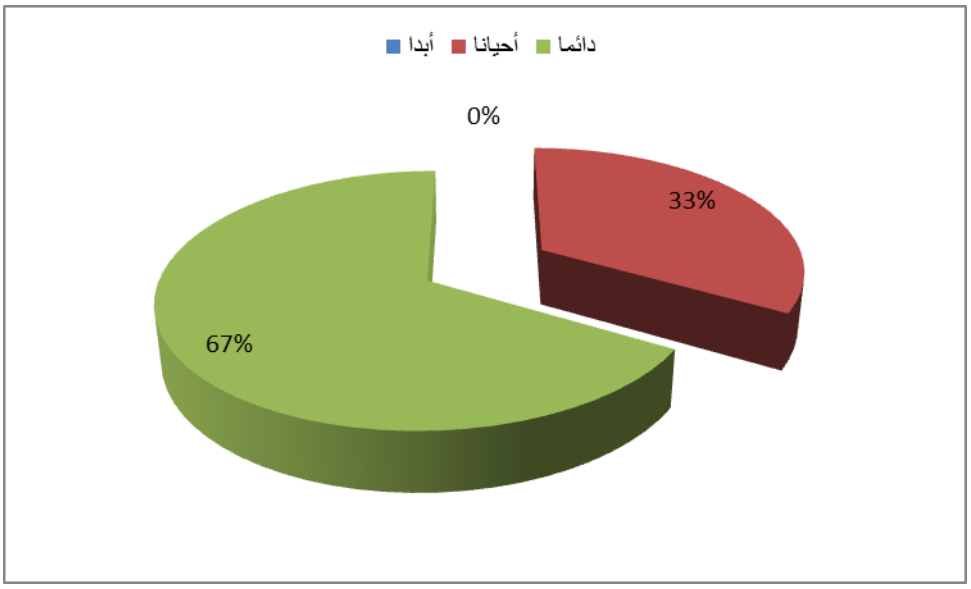
الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أن التلميذ لا يستطيع ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وهو مصاب بالإنفلونزا او الزكام

السؤال04: هل يجد التلميذ نفسه في لياقة بدنية جيدة بعد حصة التربية البدنية والرياضية ؟

جدول رقم 6: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 04	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	00	%00	01	3.33	0.05	دالة عند 0.05
أحيانا	10	%33.3				

دائما	20	%66.7				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 4: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

من خلال الجدول رقم (6) والشكل رقم (4) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (04) بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 33.33% ، والمجموعة الثانية والتي تمثل الأفراد الذين كانت اجابتهم على السؤال السابق بالبديل " دائما" بنسبة قدرت بـــ 66.7%.

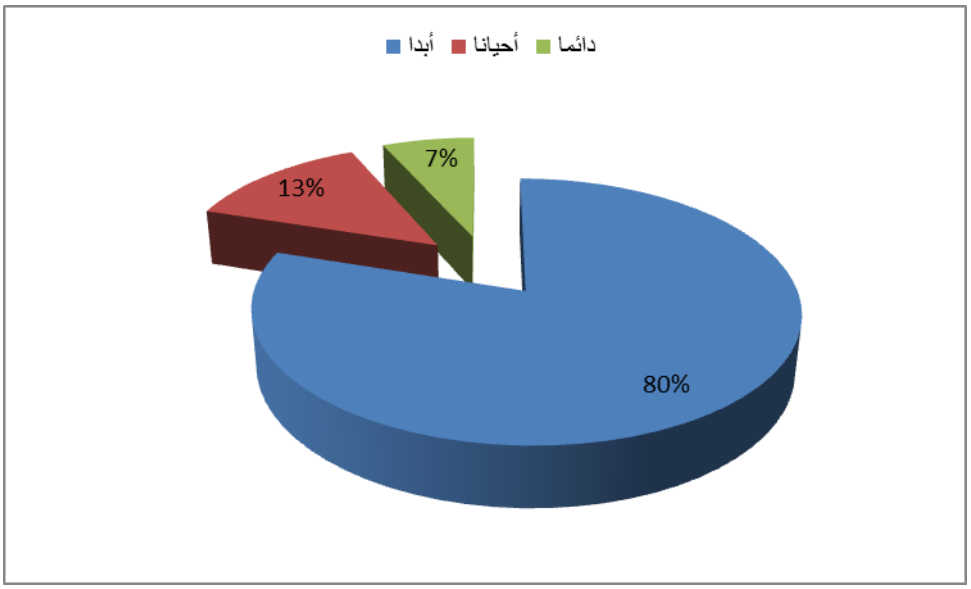
الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أن التلميذ دائما ما يجد نفسه في لياقة بدنية جيدة بعد حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال05: هل يؤثر التلميذ الذي يعاني من مرض ما على سيرورة حصة التربية البدنية والرياضية ؟

جدول رقم 7: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 05	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	24	%80	02	29.60	0.00	دالة عند

أحيانا	4	%13.3				0.05
دائما	2	%6.7				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 5: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

من خلال الجدول رقم (7) والشكل رقم (5) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (05) بالبديل "أبدا " وقد بلغت نسبتهم 80%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 13.3% ، والمجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت اجابتهم على السؤال السابق بالبديل " دائما" بنسبة قدرت بـــ 6.7%.

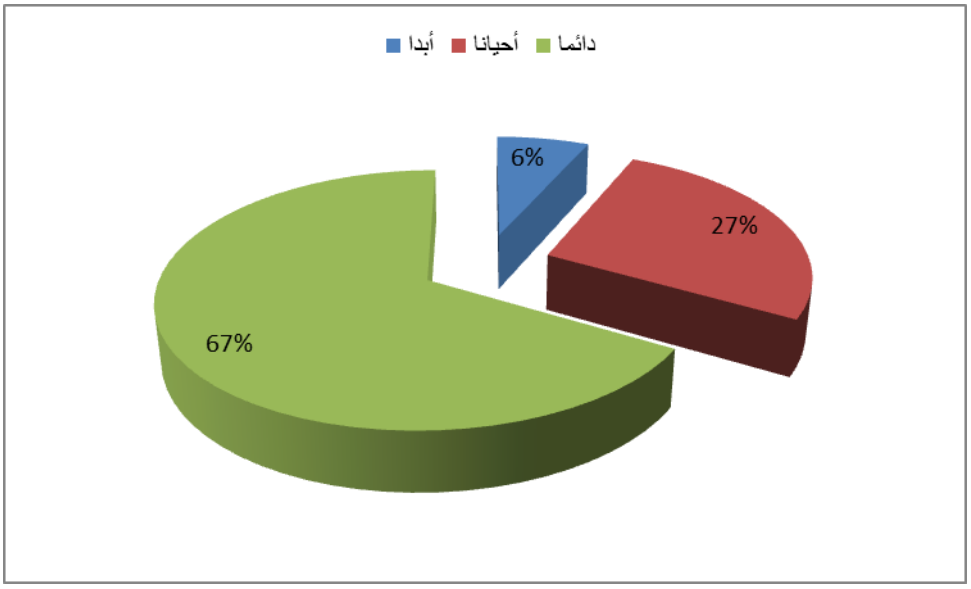
الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أن التلميذ الذي يعاني من مرض ما لا يؤثر على سيرورة حصة التربية البدنية والرياضية .

السؤال06: هل حصة التربية البدنية والرياضية تكشف وجود خلل وظيفي في التلميذ ؟

جدول رقم 8: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

بدائل الإجابة على السؤال	التكرار	النسبة	درجة	قيمة K^2	مستوى	القرار

رقم 06	المشاهد	المئوية	الحرية		الدلالة	
أبدا	2	%6.7	02	16.80	0.00	دالة عند 0.05
أحيانا	8	%26.7				
دائما	20	%66.7				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 6: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

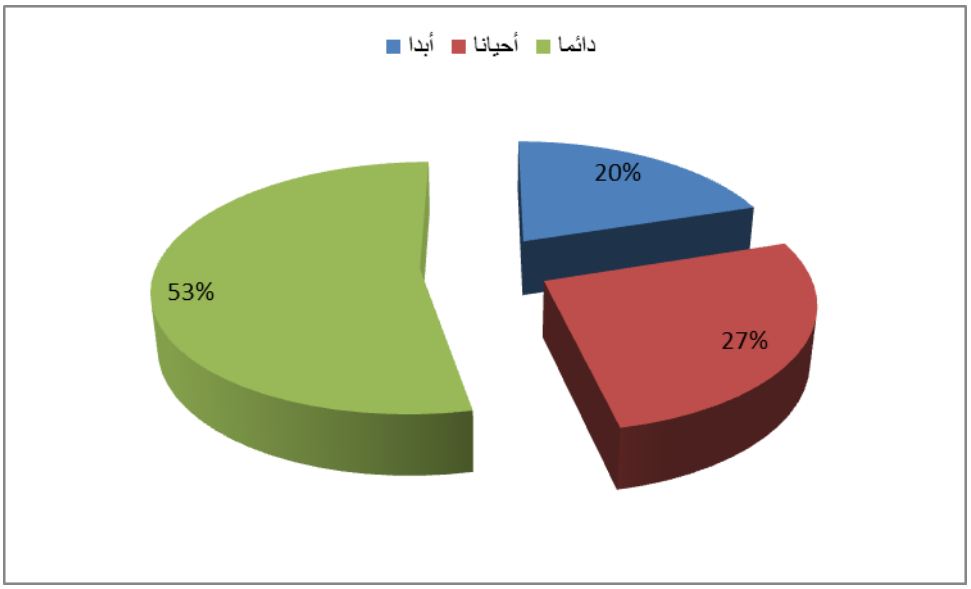
من خلال الجدول رقم (8) والشكل رقم (6) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبديل "أبدا " وقد بلغت نسبتهم 6.7%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 26.7% ، والمجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت اجابتهم على السؤال السابق بالبديل " دائما" بنسبة قدرت بـــ 66.7%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أن حصة التربية البدنية والرياضية دائما ما تكشف وجود خلل وظيفي في التلميذ.

السؤال07: هل حصة التربية البدنية والرياضية تكشف التلميذ المتكامل بدنيا ؟

جدول رقم 9: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 07	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	6	%20	02	5.60	0.04	دالة عند 0.05
أحيانا	8	%26.7				
دائما	16	%53.3				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 7: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

من خلال الجدول رقم (9) والشكل رقم (7) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (07) بالبديل "أبدا " وقد بلغت نسبتهم 20%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 26.7% ، والمجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت اجابتهم على السؤال السابق بالبديل " دائما" بنسبة قدرت بـــ 53.3%.

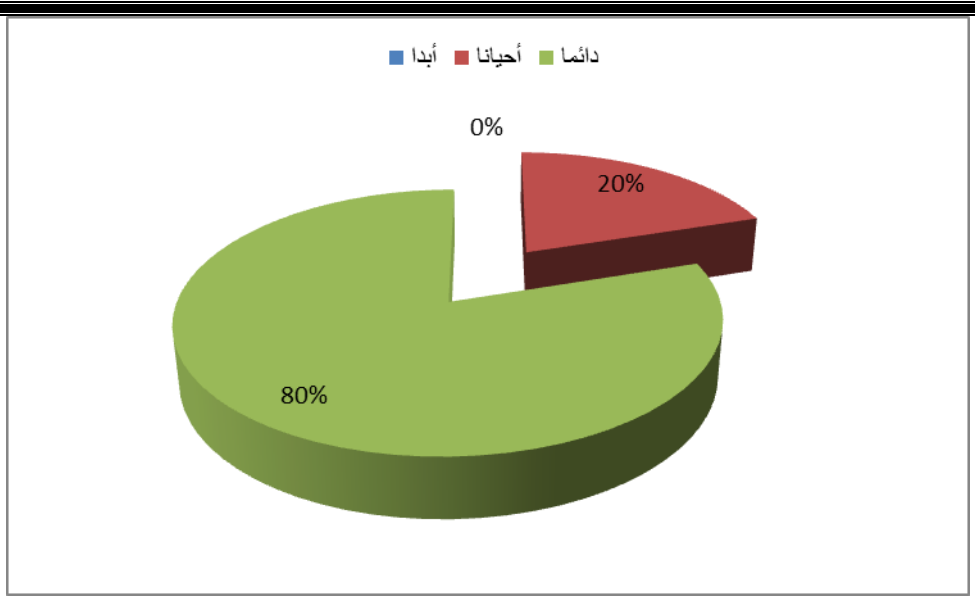
الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أن حصة التربية البدنية والرياضية دائما تكشف التلميذ المتكامل بدنيا

المحور الثاني: لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

السؤال01:هل يهتم التلميذ بممارسة النشاط البدني ؟

جدول رقم 10: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 01	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	0	%00	01	10.80	0.00	دالة عند 0.05
أحيانا	6	%20				
دائما	24	%80				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 8: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

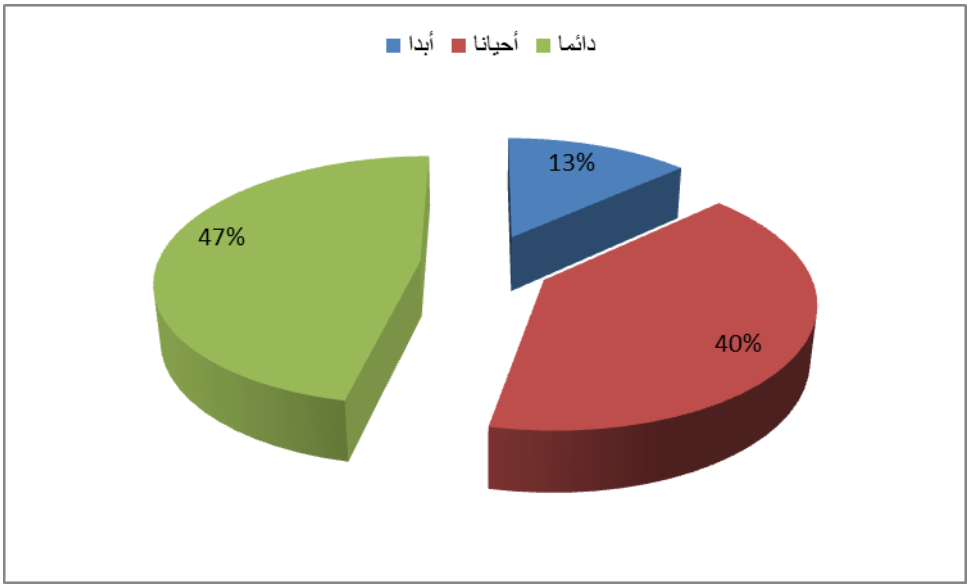
من خلال الجدول رقم (10) والشكل رقم (8) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 20% ، والمجموعة الثانية والتي تمثل الأفراد الذين كانت اجابتهم على السؤال السابق بالبديل " دائما" بنسبة قدرت بـــ 80%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أنه دائما ما يهتم التلميذ بممارسة النشاط البدني.

السؤال02:هل ممارسة النشاط البدني والرياضي مرة اسبوعيا كافية ؟

جدول رقم 11: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 02	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	4	%13.3	02	5.60	0.05	دالة عند 0.05
أحيانا	12	%40				
دائما	14	%46.7				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 9: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

من خلال الجدول رقم (11) والشكل رقم (9) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (02) بالبديل "أبدا " وقد بلغت نسبتهم 13.3%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 40% ، والمجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت اجابتهم على السؤال السابق بالبديل " دائما" بنسبة قدرت بـــ 46.7%.

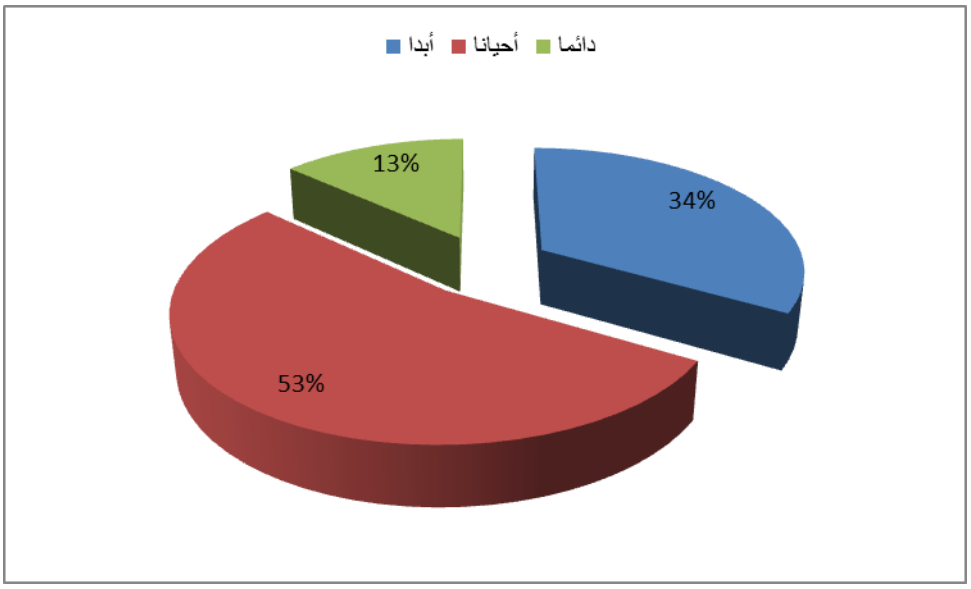
الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أن ممارسة النشاط البدني والرياضي مرة اسبوعيا كافية.

السؤال03:هل يمارس التلميذ أنشطة بدنية في الأسبوع خارج حصة التربية البدنية والرياضية ؟

جدول رقم 12: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 03	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	10	%33.3	02	7.20	0.02	دالة عند 0.05
أحيانا	16	%53.3				

دائما	4	%13.3				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 10: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

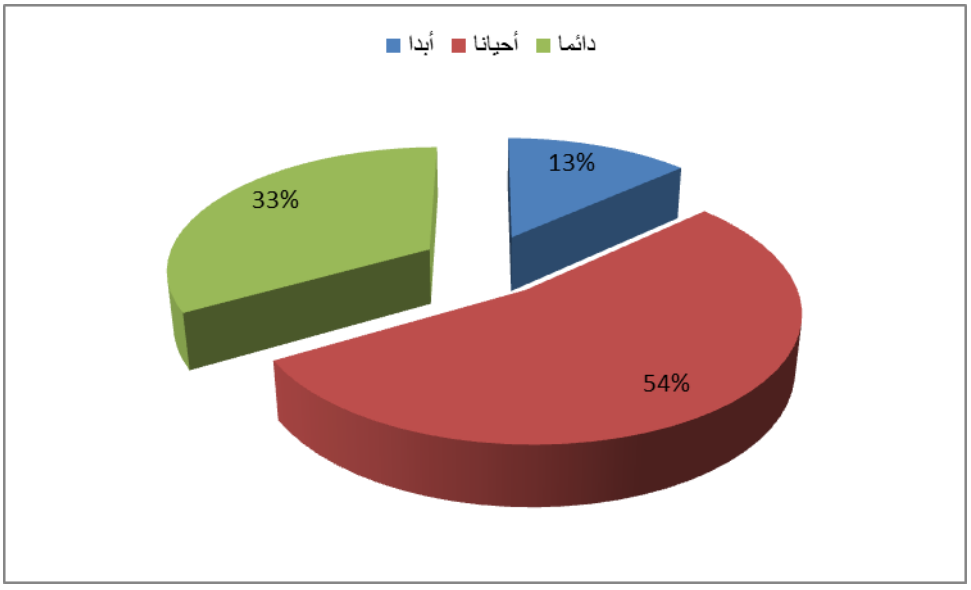
من خلال الجدول رقم (12) والشكل رقم (10) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل "أبدا " وقد بلغت نسبتهم 33.33%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 53.33% ، والمجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت اجابتهم على السؤال السابق بالبديل " دائما" بنسبة قدرت بـــ 13.3%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أنه أحيانا ما يمارس التلميذ أنشطة بدنية في الأسبوع خارج حصة التربية البدنية والرياضية

السؤال04: هل كل التلاميذ بإمكانهم ممارسة الانشطة التي يتطلب الجهد البدني العالي ؟

جدول رقم 13: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 04	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	4	%13.3	02	7.20	0.02	دالة عند 0.05
أحيانا	16	%53.3				
دائما	10	%33.3				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 11: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

من خلال الجدول رقم (13) والشكل رقم (11) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (04) بالبديل "أبدا " وقد بلغت نسبتهم 13.3%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 5.3% ،

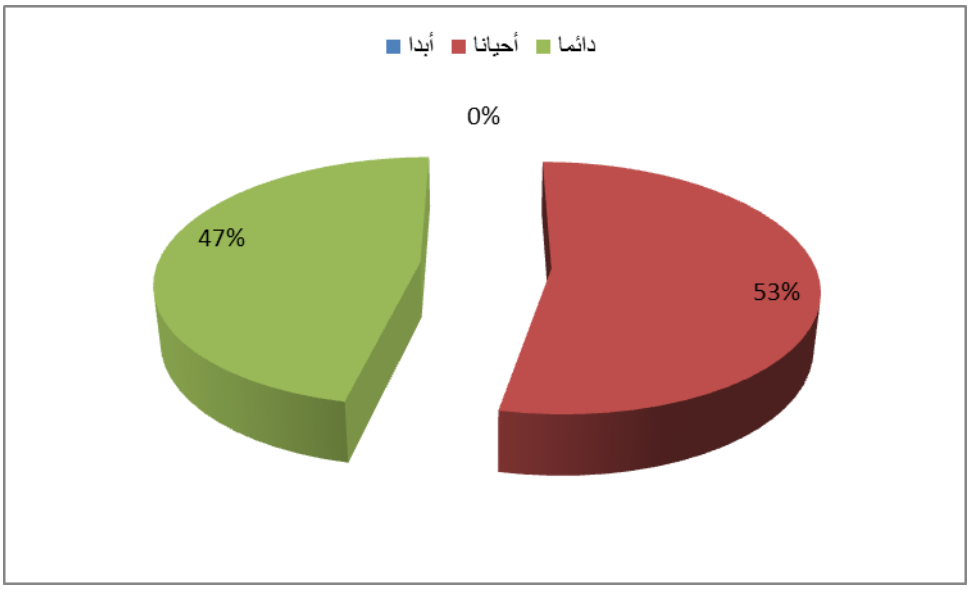
والمجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت اجابتهم على السؤال السابق بالبديل " دائما" بنسبة قدرت بـــ 33.3%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أنه أحيانا ما يستطيع كل التلاميذ ممارسة الانشطة التي تتطلب الجهد البدني العالي

السؤال05: هل يهتم التلميذ بممارسة جميع الالعاب الرياضية ؟

جدول رقم 14: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 05	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	0	%00	01	0.13	0.71	غير دالة عند 0.05
أحيانا	16	%53.3				
دائما	14	%46.7				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 12: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

من خلال الجدول رقم (14) والشكل رقم (12) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت

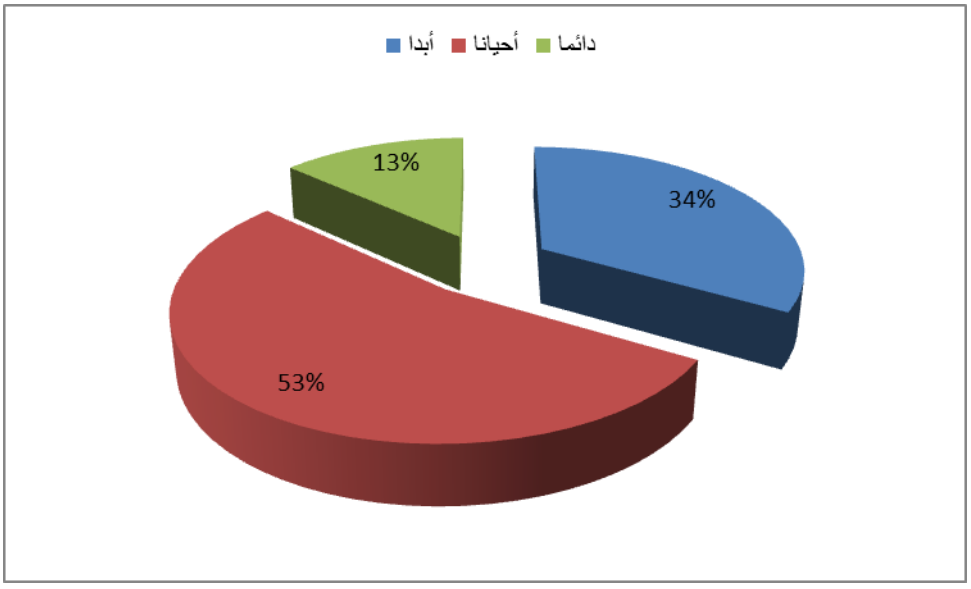
إجاباتهم على السؤال رقم (05) بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 53.3% ، والمجموعة الثانية والتي تمثل الأفراد الذين كانت اجابتهم على السؤال السابق بالبديل " دائما" بنسبة قدرت بـــ 46.7%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أنه أحيانا ما يهتم التلميذ بممارسة جميع الالعاب الرياضية.

السؤال06: هل يميل التلميذ لممارسة نشاط بدني معين ؟

جدول رقم 15: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 06	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	10	%33.3	02	7.20	0.02	دالة عند 0.05
أحيانا	16	%53.3				
دائما	4	%13.3				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 13: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

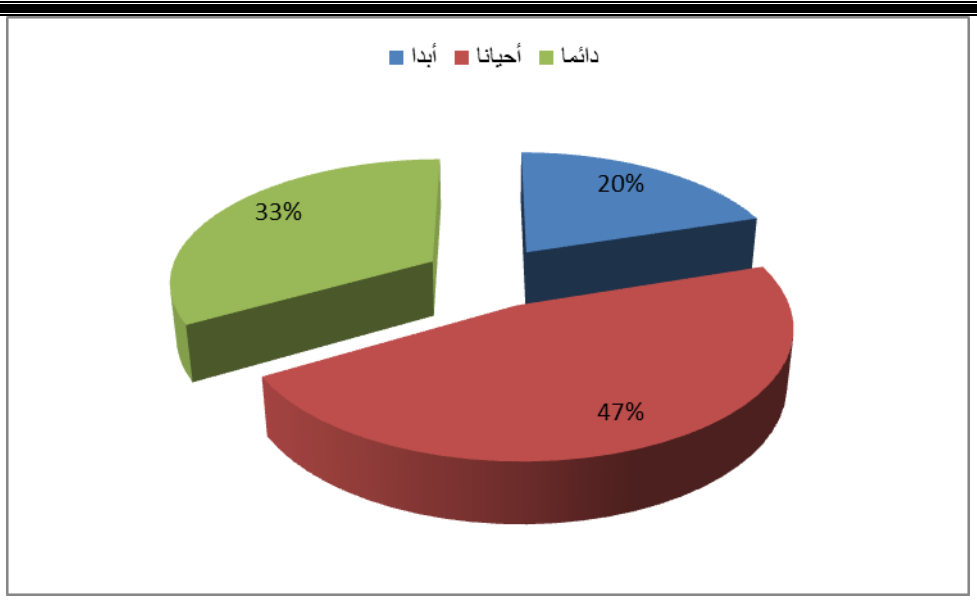
من خلال الجدول رقم (15) والشكل رقم (13) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبديل "أبدا " وقد بلغت نسبتهم 33.3%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 53.3% ، والمجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت اجابتهم على السؤال السابق بالبديل " دائما" بنسبة قدرت بـــ 13.3%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أنه أحيانا ما يميل التلميذ لممارسة نشاط بدني معين .

السؤال07: هل التلميذ يمارس رياضة ما خارج برنامج الدراسة يؤثر على سيرورة حصة التربية البدنية والرياضية ؟

جدول رقم 16: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 07	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	6	%20	02	3.20	0.20	غير دالة عند 0.05
أحيانا	14	%46.7				
دائما	10	%33.3				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 14: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

من خلال الجدول رقم (16) والشكل رقم (14) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (07) بالبديل "أبدا " وقد بلغت نسبتهم 20%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 46.7% ، والمجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت اجابتهم على السؤال السابق بالبديل " دائما" بنسبة قدرت بـــ 33.3%.

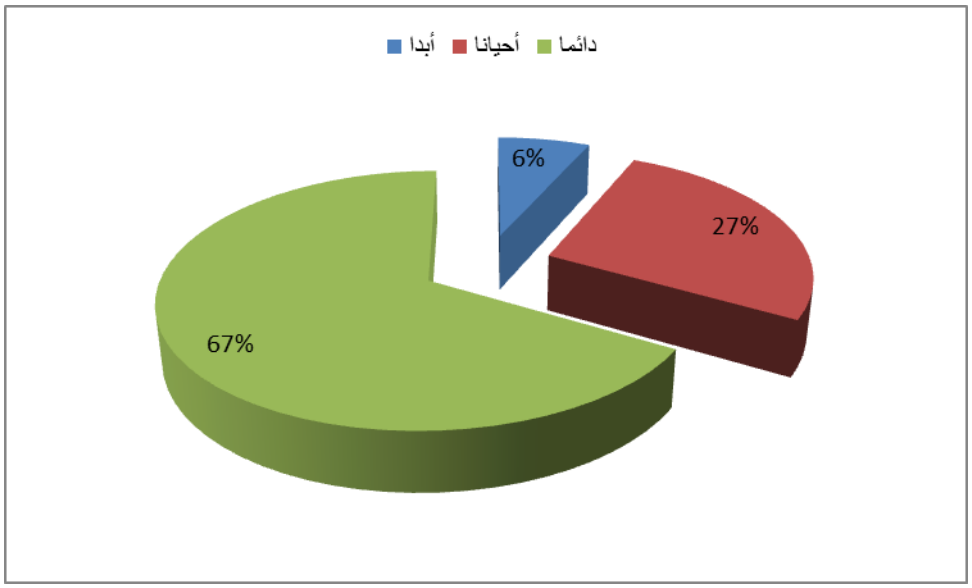
الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أنه أحيانا ما تؤثر ممارسة التلميذ لرياضة ما خارج برنامج الدراسة على سيرورة حصة التربية البدنية والرياضية.

المحور الثالث: لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد الرضا العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

السؤال01: هل حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ مسرور لما هو عليه بدنيا ؟

جدول رقم 17: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 01	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	2	%6.7	02	16.80	0.00	دالة عند 0.05
أحيانا	8	%26.7				
دائما	20	%66.7				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 15: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

من خلال الجدول رقم (17) والشكل رقم (15) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل "أبدا " وقد بلغت نسبتهم 6.7%، أما المجموعة الثانية

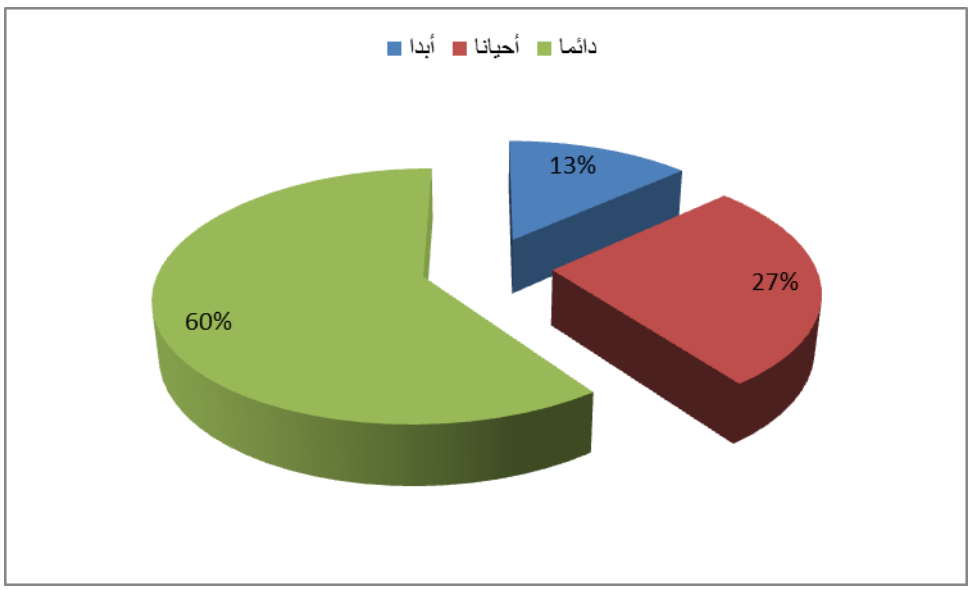
فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 26.7% ، والمجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت اجابتهم على السؤال السابق بالبديل " دائما" بنسبة قدرت بـــ 66.7%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أن حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ مسرور لما هو عليه بدنيا.

السؤال02: هل حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ راض عن نفسه من الناحية البدنية ؟

جدول رقم 18: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 02	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	4	%13.3	02	10.40	0.00	دالة عند 0.05
أحيانا	8	%26.7				
دائما	18	%60				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 16: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

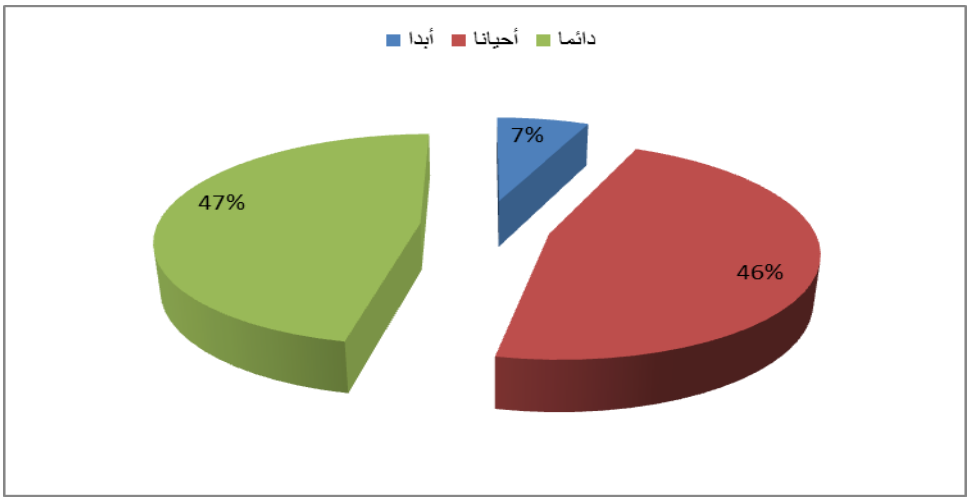
من خلال الجدول رقم (18) والشكل رقم (16) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (02) بالبديل "أبدا " وقد بلغت نسبتهم 13.3%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 26.7% ، والمجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت اجابتهم على السؤال السابق بالبديل " دائما" بنسبة قدرت بـــ 60%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أن حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ راض عن نفسه من الناحية البدنية.

السؤال03: هل حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الرضا بالمظهر العام للتلميذ ؟

جدول رقم 19: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 03	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	2	%6.7	02	9.60	0.00	دالة عند 0.05
أحيانا	14	%46.7				
دائما	14	%46.7				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 17: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

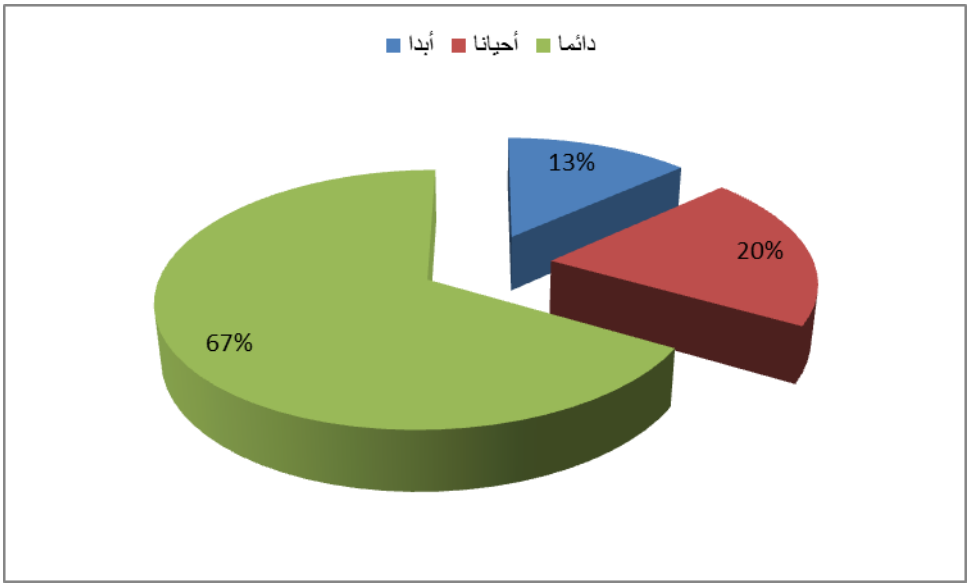
من خلال الجدول رقم (19) والشكل رقم (17) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل "أبدا " وقد بلغت نسبتهم 6.7%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 46.7% ، والمجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت اجابتهم على السؤال السابق بالبديل " دائما" بنسبة قدرت بـــ 46.7%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أن حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الرضا بالمظهر العام للتلميذ.

السؤال04: هل حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ يحس بأنه جيد بدنيا ؟

جدول رقم 20: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 04	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	4	%13.3	02	15.20	0.00	دالة عند 0.05
أحيانا	6	%20				
دائما	20	%66.7				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 18: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

من خلال الجدول رقم (20) والشكل رقم (18) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (04) بالبديل "أبدا " وقد بلغت نسبتهم 13.3%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 20% ، والمجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت اجابتهم على السؤال السابق بالبديل " دائما" بنسبة قدرت بـــ 66.7%.

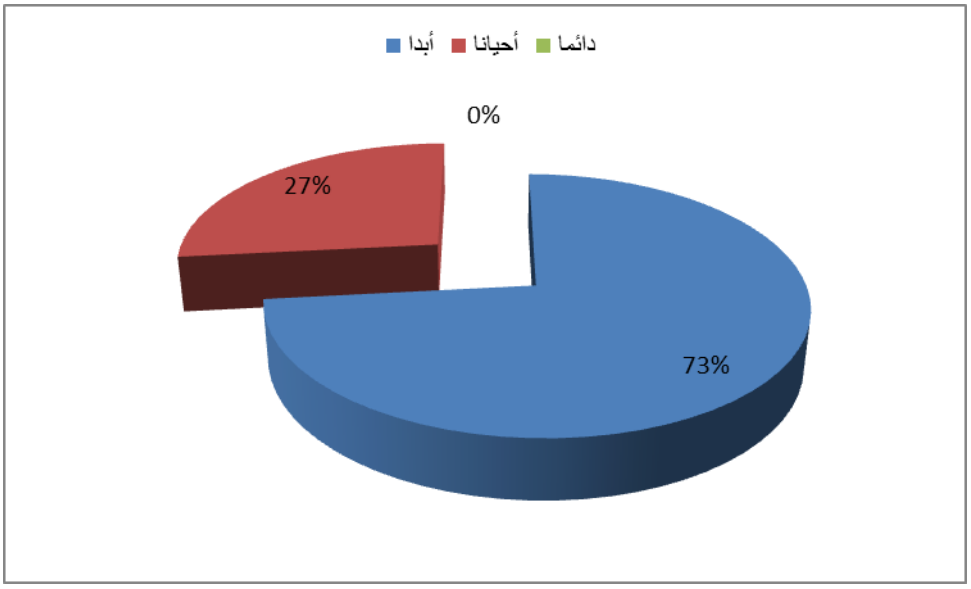
الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أن حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ يحس بأنه جيد بدنيا.

السؤال05: هل حصة التربية البدنية والرياضية تزيد من ثقة التلميذ بنفسه من الناحية البدنية؟

جدول رقم 21: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 05	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	22	%73.3	02	6.53	0.01	دالة عند 0.05
أحيانا	8	%26.7				
دائما	00	%00				

الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 19: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

من خلال الجدول رقم (21) والشكل رقم (19) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (05) بالبديل "أبدا " وقد بلغت نسبتهم 73.3%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 26.7% .

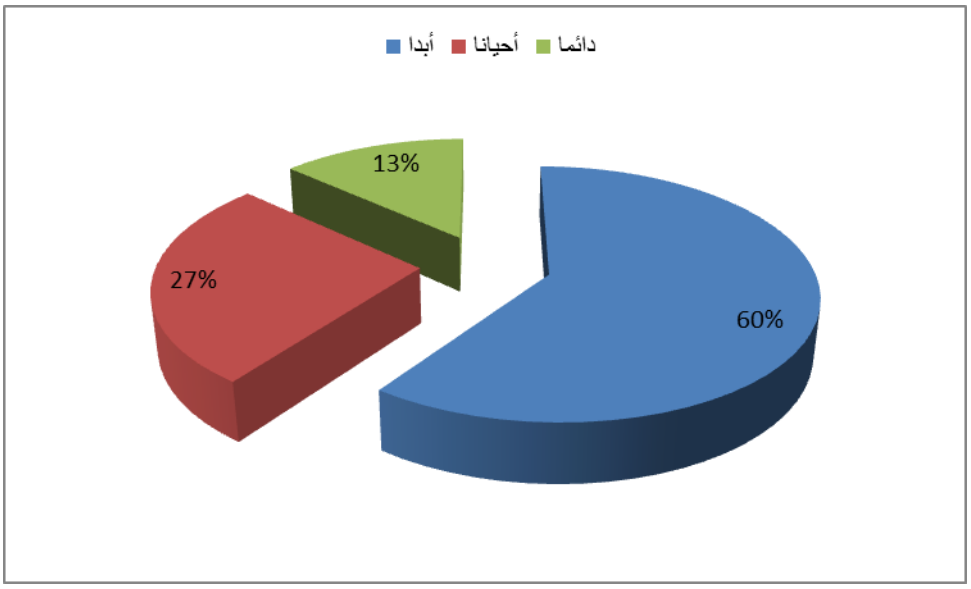
الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أن حصة التربية البدنية والرياضية لا تزيد من ثقة التلميذ بنفسه من الناحية البدنية.

السؤال06: هل حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ يحس بالنقص في نفسه من الناحية البدنية؟

جدول رقم 22: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 06	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	18	%60	02	10.40	0.00	دالة عند 0.05
أحيانا	8	%26.7				

دائما	4	%13.3				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 20: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

من خلال الجدول رقم (22) والشكل رقم (20) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبديل "أبدا " وقد بلغت نسبتهم 60%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 26.7% ، والمجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت اجابتهم على السؤال السابق بالبديل " دائما" بنسبة قدرت بـــ 13.3%.

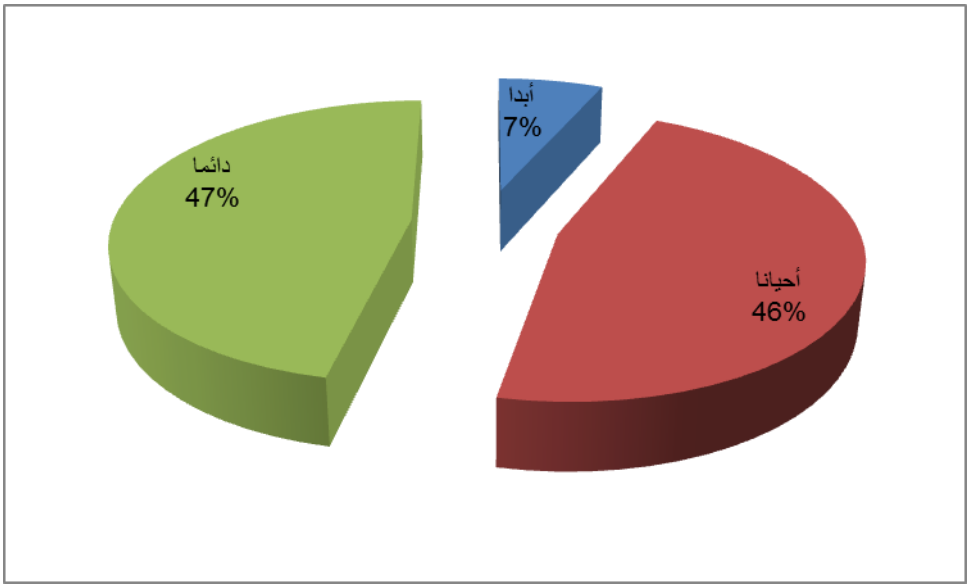
الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو حصة التربية البدنية والرياضية لا تجعل التلميذ يحس بالنقص في نفسه من الناحية البدنية.

السؤال07: هل حصة التربية البدنية والرياضية تجعل كل التلاميذ راضون عن انفسهم ؟

جدول رقم 23: يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 07	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار

أبدا	2	%6.7	02	9.60	0.00	دالة عند 0.05
أحيانا	14	%46.7				
دائما	14	%46.7				
الإجمالي	30	%100				



شكل رقم 21: يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

من خلال الجدول رقم (23) والشكل رقم (21) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (07) بالبديل "أبدا " وقد بلغت نسبتهم 6.7%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل" أحيانا " بنسبة قدرت بـــ 46.7% ، والمجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت اجابتهم على السؤال السابق بالبديل " دائما" بنسبة قدرت بـــ 46.7%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أن حصة التربية البدنية والرياضية تجعل كل التلاميذ راضون عن انفسهم.

5-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

الفرضية الأولى: لحصة التربية البدنية الرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد الصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

جدول رقم 24: تفسير نتائج الفرضية الأولى من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة

السؤال	كا2	الدلالة الاحصائية
السؤال رقم1	3.33	دالة لصالح فرضية الدراسة
السؤال رقم2	7.20	دالة لصالح فرضية الدراسة

السؤال رقم3	22.40	دالة لصالح فرضية الدراسة
السؤال رقم4	3.33	دالة لصالح فرضية الدراسة
السؤال رقم 5	29.60	دالة لصالح فرضية الدراسة
السؤال رقم 6	16.80	دالة لصالح فرضية الدراسة
السؤال رقم 7	5.60	دالة لصالح فرضية الدراسة

تنطلق الفرضية الأولى من اعتقاد ينص على أن الإعداد البدني الخاص يؤثر على أداء اللاعب أثناء المنافسة، وانطلقا من مختلف القراءات للدراسات السابقة والتراث النظري الفكري ، والنتائج المتحصل عليها بطرائق إحصائية علمية في الجدول المشار إليه أعلاه رقم (24) فإن اغلب قيم اختبار الدلالة كا تربيع جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا(α=0.05) ولصالح فرضية الدراسة.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة دراسة زيدي عبد الباسط والعياط المسعود (2014) بعنوان "ممارسه النشاط الرياضي اللاصفي وعلاقته بتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية". والتي هدفت الى معرفة العلاقة بين ممارسه النشاط اللاصفي وتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وتوصل الطالبان إلى النتائج التالية انه توجد علاقه ذات دلاله إحصائية بين كل من ممارسه النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضية الثانية: لحصة التربية البدنية الرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

جدول رقم 25: تفسير نتائج الفرضية الثانية من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة

السؤال	كا2	الدلالة الاحصائية
السؤال رقم1	10.80	دالة لصالح فرضية الدراسة
السؤال رقم2	5.60	دالة لصالح فرضية الدراسة
السؤال رقم3	7.20	دالة لصالح فرضية الدراسة
السؤال رقم4	7.20	دالة لصالح فرضية الدراسة

السؤال رقم 5	0.13 غير دالة	دالة لصالح فرضية الدراسة
السؤال رقم 6	7.20	دالة لصالح فرضية الدراسة
السؤال رقم 7	3.20	دالة لصالح فرضية الدراسة

تنطلق الفرضية الثانية من اعتقاد ينص على أن الإعداد البدني الخاص يؤثر على أداء اللاعب أثناء المنافسة، وانطلقا من مختلف القراءات للدراسات السابقة والتراث النظري الفكري ، والنتائج المتحصل عليها بطرائق إحصائية علمية في الجدول المشار إليه أعلاه رقم (25) فإن اغلب قيم اختبار الدلالة كا تربيع جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا(α=0.05) ولصالح فرضية الدراسة.

تتفق الدراسة الحالية مع قاسمي وليد بعنوان "دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسطة (16-14 سنة)، مذكرة جامعة مسيلة 2016 بحيث هدفت إلى: معرفة هل للتربية لبدنية والرياضية دور تنمية الدافعية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ، وقد توصلت الى أن التربية البدنية و الرياضية لها دور في تنمية بعض الصفات النفسية لدى التلاميذ.

الفرضية الثالثة: لحصة التربية البدنية الرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد االرضا العام البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

جدول رقم 26: تفسير نتائج الفرضية الثالثة من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة

السؤال	كا2	الدلالة الاحصائية
السؤال رقم1	16.80	دالة لصالح فرضية الدراسة
السؤال رقم2	10.40	دالة لصالح فرضية الدراسة
السؤال رقم3	9.60	دالة لصالح فرضية الدراسة
السؤال رقم4	15.20	دالة لصالح فرضية الدراسة
السؤال رقم 5	6.53	دالة لصالح فرضية الدراسة

السؤال رقم 6	10.40	دالة لصالح فرضية الدراسة
السؤال رقم 7	9.60	دالة لصالح فرضية الدراسة

تنطلق الفرضية الثالثة من اعتقاد ينص على أن الإعداد البدني الخاص يؤثر على أداء اللاعب أثناء المنافسة، وانطلقا من مختلف القراءات للدراسات السابقة والتراث النظري الفكري ، والنتائج المتحصل عليها بطرائق إحصائية علمية في الجدول المشار إليه أعلاه رقم (26) فإن اغلب قيم اختبار الدلالة كا تربيع جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا(α=0.05) ولصالح فرضية الدراسة.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة عبد الحق (2014)، بعنوان "أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لتلاميذ الطور المتوسط، مذكرة والتي هدفت إلى تحديد أهمية الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و كذلك تحديد الدلالات الإحصائية لتقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية تبعا لمتغير السن والجنس، وتوصل الباحث الى النتيجة التالية : مستوى تقدير الذات مرتفع لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الفصل السادس:

الاستنتاجات والاقتراحات

6-1- الاستنتاج العام

عند تحليل الاستبيان المقدم للأساتذة وبعد الاطلاع على نتائجهم والتي تدور حول الدور الذي تلعبه حصه التربية البدنية والرياضية في تحسين تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهه نظر الأساتذة، ومن خلال هذه الدراسة توصلنا الى النتائج التالية:

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد الصحة.
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد الرضا البدني العام
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد النشاط البدني
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهه نظر الأساتذة.

ان هذه الدراسة التي قمنا بها اثبتت لنا ان التربية البدنية والرياضية وسيلة هامه تعمل على الوصول لأهداف وغايات جميلة في المجتمع، فهي ميدان تجريبي هدف تكوين الانسان وذلك عن طريق الوان النشاط البدني الرياضي الذي يؤدي الى تحسين الاداء الانساني واثراء الجوانب النفسية والاجتماعية للفرد.

6-2 - الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية

انطلاقا من دراستنا التي قمنا بها حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهه نظر الأساتذة، ومع بساطه وتواضع بحثنا فهو جزء مكمل ومدعم لما قبله وبوابه لما بعده من البحوث في هذا الموضوع، وبالنظر الى النتائج التي توصلنا اليها وضعنا بعض الاقتراحات والفرضيات المستقبلية نذكر منها:

أ- الاقتراحات :

- التكثيف من مختلف الأنشطة البدنية لما لها من أهمية في رفع مستوى تقدير الذات البدنية.
- العمل على توجيه التلاميذ ومساعدتهم على التعرف على إمكانياتهم وقدراتهم
- ضرورة تكوين الأساتذة من مختلف النواحي المعرفية و النفسية
- إدراك أهداف زمنيه مرتبطة بتقدير الذات البدنية في حصص التربية البدنية والرياضية بما يتناسب مع القدرات البدنية والحركية والنفسية وحسب المستويات.

- المدة الزمنية لحصة التربية البدنية والرياضية (ساعتين في الأسبوع) لا تكفي للامام بكل الجوانب خاصه الجانب النفسي ومن جانب تقدير الذات البدنية

ب- الفرضيات المستقبلية:

- إجراء دراسات مماثلة ومشاهبة لموضوع البحث ،وذلك في مرحلة عمرية أخرى.
- إجراء دراسات مماثلة ومشاهبة في منطقة جغرافية أخرى.
- إجراء دراسة أخرى بحيث تكون عينة الدراسة في جنس محدد(ذكور- إناث)،وذلك باختلاف درجة تقدير الذات البدنية بين الفئتين.
- أن يبنى برنامج رياضي لتطوير تقدير الذات البدنية ويدرس دراسة طويله للتأكد من تأثيرها و تأثرها بالممارسة البدنية.

قائمة المصادر والمراجع

أولا- المراجع و المصادر:

1. إبراهيم فيوليت فؤاد، الدراسات في سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، مكتبة زهراء الشرق للنشر، القاهرة، ط1، 1998.
2. أحمد مختار عضاضة، العملية التطبيقية، مؤسسة الشرق الوسط للطباعة و النشر، القاهرة، ط3، 1982.
3. أمين انور الخولي، اصول التربية البدنية و الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 1998م.
4. أمين انور الخولي، جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2000م.
5. تيراس عوديوشو أنويا، دليل الرياضي في الإعداد النفسي، دار وائل للنشر، عمان، 2002.
6. حامد عبد السلام زهران، علم النفس و الطفولة و المراهقة، عالم الكتاب، القاهرة، ط6، 2005.
7. خير الدين علي عويس، عصام الهلالي، الإجتماع الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط1، 1425هـ-2005م .
8. راضي الوقفي، مقدمة في علم النفس، دار الشروق للنشر و التوزيع عمان، ط3، 2003.
9. رشيدة عبد الرؤوف و رمضان قطب ، آفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء، دار الكتاب العالمية للنشر و التوزيع، القاهرة، 1998.
10. صالحة محمد أبو جادو، سيكولوجية التنشئة الإجتماعية، دار المسيلة للطباعة و النضرة التوزيع، عمان، ط2، 2000.
11. طه سعد علي، أحمد أبو الليل، التربية البدنية والرياضية لذوي الإحتياجات الخاصة، مكتبة الفلاحي للنشر و التوزيع، الكويت، 2005م.
12. عباس عبد الفتاح الرملي و محمد إبراهيم شحاتة، اللياقة و الصحة، دار الفكر العربي، مصر، 1991.
13. عبد الرحمان الأزرق، علم النفس التربوي عند العلميين، طرابلس، 2000.
14. عبد السلام عبد الغفار، سيكولوجية الطفل غير العادي، المطبعة التعاونية، دمشق،1994.
15. عبد الفتاح محمد دوديار، العلاقة بين مفهوم الذات و الإتجاهات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
16. عمار بوحوش، دنيبات محمد، مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1995م.

17. قاسم حسين حسن، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة للالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر للطباعة، عمان، 1998.
18. محمد الحمامي، اصول اللعب والتربية الرياضية، مطبوعات نادي مكة الثقافي، مكة المكرمة، 1986م.
19. محمد الشناوي و آخرون، التنشئة الاجتماعية للطفل، دار صفاء للنشر، ط1، 2001.
20. محمد جمال يحياوي، دراسات في علم، دار الغريب، وهران الجزائر، 2003.
21. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
22. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعرفة، مصر، ط8، 1992م.
23. مريم سليم، تقدير الذات والثقة بالنفس دليل المعلمين، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 2003.
24. مكارم حلمي أبو هرجة و آخرون، مدخل التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002م.

ثانيا- المجلات:

25. إلهام عبد الرحمان: بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي في كرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية، جمهورية مصر العربية، المجلة العلمية التربية الرياضية، 1997.
26. ثائر حسن: تقدير الذات البدنية و المهارية و علاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة مجلة التربية الرياضية العدد 2، 2005
27. عبد الرحمان سيد سليمان: بما مقياس تقدير الذات البدنية لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، الهيئة المصرية العامة الكتاب، مجلة علم النفس العديد 24 السنة السادسة، 1992.
28. علاء الدين كفافي: تقدير الذات و علاقته بالتنشئة الوالدية و الأمن النفسي، دراسة في عملية تقدير الذات، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، مجلة العلوم الإجتماعية العدد 35، 1989.

ثالثا- الرسائل و الأطروحات:

29. رضا إبراهيم الأشرم: صورة الجسم و علاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية بمدينة الزقازيق، رسالة ماجستير، كلية التربية قسم الصحة النفسية القاهرة، 2008.
30. فاطمة فوزي عبد الرحمان: مفهوم الذات و علاقته بالمستوى الرقمي مسابقة اليدان و المضمار لتلاميذ دار المعلمات محافظة الإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان الإسكندرية، 1987.

31. قذيفة يحي: تقدير الذات البدنية و علاقته بالتوجه الرياضي لتلاميذ اقسام التربية البدنية و الرياضية لمتوسطات ولاية المسيلة، رسالة ماجستير قسم التربية البدنية جامعة باتنة، 2014

32. محمد عبد المقود علي محمد: فعالية كل من الإرشاد النفسي الفردي و الجماعي في تعديل مفهوم الذات لدى المراهقين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة طنطا، 1995.

33. نهاد محمد أحمد: مفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ مدرسة الموهوبين رياضيا و تلاميذ المدارس العادية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا جامعة عين شمس، 1999

رابعا- المعاجم و القواميس

34. محمد عاطف غيث: قاموس علم الإجتماع، الأزرطية، دار المعرفة، 2006.

الملاحق

الملحق رقم 01: الإستبيان

جامعة محمد بوضياف

معهد علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

استبيان خاص بالتلاميذ

في إطار البحث الميداني الذي نقوم به لإنجاز مذكرة ماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان:

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر أساتذتهم

دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية المسيلة

نرجو منكم مساعدتنا، وذلك بملأ هذه الاستمارة بكل حرية وموضوعية وصدق، ولكم مني جزيل الشكر والتقدير.

اعداد الطالب:

- مسعودي صلاح الدين
- بن عبد الوهاب بدر الدين

تحت اشراف الاستاذ:

- سعودي جنيدي

السنة الجامعية: 2021/2020

المحور الأول: لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد الصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية	رقم البند	العبارة	غالبا	احيانا	ابدا
	1	**حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ يتمتع بالصحة الجيدة**			
	2	**حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على تقوية مناعة التلاميذ**			
	3	**يستطيع التلميذ ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وهو مصاب بالإنفلونزا او الزكام**			
	4	**يجد التلميذ نفسه في لياقة بدنية جيدة بعد حصة التربية البدنية والرياضية**			
	5	**يؤثر التلميذ الذي يعاني من مرض ما على سيرورة حصة التربية البدنية والرياضية**			
	6	**حصة التربية البدنية والرياضية تكشف وجود خلل وظيفي في التلميذ**			
	7	**حصة التربية البدنية والرياضية تكشف التلميذ المتكامل بدنيا**			

المحور الثاني: لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية	رقم البند	العبـــــــــــــارة	غالبا	احيانا	ابدا
	1	يهتم التلميذ بممارسة النشاط البدني			
	2	ممارسة النشاط البدني والرياضي مرة اسبوعيا كافية			
	3	يمارس التلميذ انشطة بدنية مختلفة في الاسبوع خارج حصة التربية البدنية والرياضية			
	4	كل التلاميذ بإمكانهم ممارسة الانشطة التي تتطلب الجهد البدني العالي			
	5	يهتم التلميذ بممارسة جميع الالعاب الرياضية			
	6	يميل التلميذ لممارسة نشاط بدني معين			
	7	التلميذ يمارس رياضة ما خارج برنامج الدراسة يؤثر على سيرورة حصة التربية البدنية والرياضية			

المحور الثالث: لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات البدنية في بعد الرضا العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية	رقم البند	العبـــــــــــــارة	غالبا	احيانا	ابدا
	1	حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ مسرور لما هو عليه بدنيا			
	2	حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ راض عن نفسه من الناحية البدنية			
	3	حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الرضا بالمظهر العام للتلميذ			
	4	حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ يحس بأنه جيد بدنيا			
	5	حصة التربية البدنية والرياضية تزيد من ثقة التلميذ بنفسه من الناحية البدنية			
	6	حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ يحس بالنقص في نفسه من الناحية البدنية			
	7	حصة التربية البدنية والرياضية تجعل كل التلاميذ راضون عن انفسهم			

قائمة بأسماء السادة محكمي الاستبيان

الرقم	لقب واسم الاستاذ المحكم	الدرجة العلمية	الامضاء
01	حسناب يلس عبد الوهاب	أستاذ	
02	زاهري ناصر	أستاذ	
03	كرميش عبد المالك	أستاذ محاضر - أ -	
04	بركات حميدة	أستاذ محاضر - ب -	
05	أوشن يزيد	أستاذ	

الملحق رقم 02: مخرجات SPSS

Correlations							
		س1	س2	س3	س4	س5	البعد الاول
البعد الأول	Pearson Correlation	.415**	.415**	.469**	.724**	.633**	1
	Sig. (2-tailed)	.005	.005	.001	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30

		س6	س7
البعد الاول	Pearson Correlation	.487**	.754**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000
	N	30	30

Correlations							
		س1	س2	س3	س4	س5	البعد الثاني
البعد الثاني	Pearson Correlation	.402**	.771**	.833**	.872**	.556**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	.000	.000	.000	.000	
	N	30	30	45	30	30	45

		س6	س7
البعد الثاني	Pearson Correlation	.773**	.747**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30

Correlations							
		س1	س2	س3	س4	س5	البعد الثالث
البعد الثالث	Pearson Correlation	**32.4	5**53.	9**48.	24**6.	3**71.	1
	Sig. (2-tailed)	.005	.005	.001	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30

		س6	س7
البعد الثالث	Pearson Correlation	7**66.	54**6.
	Sig. (2-tailed)	.001	.000
	N	30	30

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
813.	07
Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
763.	07

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.789	07

س1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أحيانا	10	33.3	33.3	33.3
	دائما	20	66.7	66.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س1			
	Observed N	Expected N	Residual
أحيانا	10	15.0	-5.0-
دائما	20	15.0	5.0
Total	30		

Test Statistics	
	س1
Chi-Square	3.333[a]
df	1
Asymp. Sig.	50.0

س2					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	10	33.3	33.3	33.3
	أحيانا	16	53.3	53.3	86.7
	دائما	4	13.3	13.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س2			
	Observed N	Expected N	Residual
أبدا	10	10.0	.0
أحيانا	16	10.0	6.0
دائما	4	10.0	-6.0-
Total	30		

Test Statistics	
	س2
Chi-Square	7.200[a]
df	2
Asymp. Sig.	.027

س3					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	22	73.3	73.3	73.3
	أحيانا	6	20.0	20.0	93.3
	دائما	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س3

	Observed N	Expected N	Residual
أبدا	22	10.0	12.0
أحيانا	6	10.0	-4.0-
دائما	2	10.0	-8.0-
Total	30		

	س3
Chi-Square	22.400[a]
df	2
Asymp. Sig.	.000

س4					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أحيانا	10	33.3	33.3	33.3
	دائما	20	66.7	66.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س4			
	Observed N	Expected N	Residual
أحيانا	10	15.0	-5.0-
دائما	20	15.0	5.0
Total	30		

Test Statistics	
	س4
Chi-Square	3.333[a]
df	1
Asymp. Sig.	50.0

س5					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	24	80.0	80.0	80.0
	أحيانا	4	13.3	13.3	93.3
	دائما	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س5			
	Observed N	Expected N	Residual
أبدا	24	10.0	14.0
أحيانا	4	10.0	-6.0-
دائما	2	10.0	-8.0-
Total	30		

	س5
Chi-Square	29.600[a]
df	2
Asymp. Sig.	.000

س6					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	2	6.7	6.7	6.7
	أحيانا	8	26.7	26.7	33.3
	دائما	20	66.7	66.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س6			
	Observed N	Expected N	Residual
أبدا	2	10.0	-8.0-
أحيانا	8	10.0	-2.0-
دائما	20	10.0	10.0
Total	30		

Test Statistics	
	س6
Chi-Square	16.800[a]
df	2
Asymp. Sig.	.000

س7					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	6	20.0	20.0	20.0
	أحيانا	8	26.7	26.7	46.7
	دائما	16	53.3	53.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س7			
	Observed N	Expected N	Residual
أبدا	6	10.0	-4.0-
أحيانا	8	10.0	-2.0-
دائما	16	10.0	6.0
Total	30		

Test Statistics	
	س7
Chi-Square	5.600[a]
df	2
Asymp. Sig.	14.0

س1.					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أحيانا	6	20.0	20.0	20.0
	دائما	24	80.0	80.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س1.			
	Observed N	Expected N	Residual
أحيانا	6	15.0	-9.0-
دائما	24	15.0	9.0
Total	30		

Test Statistics	
	س1.
Chi-Square	10.800[a]
df	1
Asymp. Sig.	.001

س2.					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	4	13.3	13.3	13.3
	أحيانا	12	40.0	40.0	53.3
	دائما	14	46.7	46.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س2.			
	Observed N	Expected N	Residual
أبدا	4	10.0	-6.0-
أحيانا	12	10.0	2.0
دائما	14	10.0	4.0
Total	30		

Test Statistics	
	س2.
Chi-Square	5.600[a]
df	2
Asymp. Sig.	50.0

س3.					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	10	33.3	33.3	33.3
	أحيانا	16	53.3	53.3	86.7
	دائما	4	13.3	13.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س3.			
	Observed N	Expected N	Residual
أبدا	10	10.0	.0
أحيانا	16	10.0	6.0
دائما	4	10.0	-6.0-
Total	30		

Test Statistics	
	س3.
Chi-Square	7.200[a]
df	2
Asymp. Sig.	.027

س4.					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	4	13.3	13.3	13.3
	أحيانا	16	53.3	53.3	66.7
	دائما	10	33.3	33.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س4.			
	Observed N	Expected N	Residual
أبدا	4	10.0	-6.0-
أحيانا	16	10.0	6.0
دائما	10	10.0	.0
Total	30		

Test Statistics	
	س4.
Chi-Square	7.200[a]
df	2
Asymp. Sig.	.027

س5.					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أحيانا	16	53.3	53.3	53.3
	دائما	14	46.7	46.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س5.			
	Observed N	Expected N	Residual
أحيانا	16	15.0	1.0
دائما	14	15.0	-1.0-
Total	30		

Test Statistics	
	س5.
Chi-Square	.133[a]
df	1
Asymp. Sig.	.715

س6.					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	10	33.3	33.3	33.3
	أحيانا	16	53.3	53.3	86.7
	دائما	4	13.3	13.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س6.			
	Observed N	Expected N	Residual
أبدا	10	10.0	.0
أحيانا	16	10.0	6.0
دائما	4	10.0	-6.0-
Total	30		

Test Statistics	
	س6.
Chi-Square	7.200[a]
df	2
Asymp. Sig.	.027

س7.					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	6	20.0	20.0	20.0
	أحيانا	14	46.7	46.7	66.7
	دائما	10	33.3	33.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س7.			
	Observed N	Expected N	Residual
أبدا	6	10.0	-4.0-
أحيانا	14	10.0	4.0
دائما	10	10.0	.0
Total	30		

Test Statistics	
	س7.
Chi-Square	3.200[a]
df	2
Asymp. Sig.	.202

س1..					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	2	6.7	6.7	6.7
	أحيانا	8	26.7	26.7	33.3
	دائما	20	66.7	66.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س1..			
	Observed N	Expected N	Residual
أبدا	2	10.0	-8.0-
أحيانا	8	10.0	-2.0-
دائما	20	10.0	10.0
Total	30		

Test Statistics	
	س1..
Chi-Square	16.800[a]
df	2
Asymp. Sig.	.000

س2..					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	4	13.3	13.3	13.3
	أحيانا	8	26.7	26.7	40.0
	دائما	18	60.0	60.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س2..			
	Observed N	Expected N	Residual
أبدا	4	10.0	-6.0-
أحيانا	8	10.0	-2.0-
دائما	18	10.0	8.0
Total	30		

Test Statistics	
	س2..
Chi-Square	10.400[a]
df	2
Asymp. Sig.	.006

س3..					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	2	6.7	6.7	6.7
	أحيانا	14	46.7	46.7	53.3
	دائما	14	46.7	46.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س3..			
	Observed N	Expected N	Residual
أبدا	2	10.0	-8.0-
أحيانا	14	10.0	4.0
دائما	14	10.0	4.0
Total	30		

Test Statistics	
	س3..
Chi-Square	9.600[a]
df	2
Asymp. Sig.	.008

س4..					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	4	13.3	13.3	13.3
	أحيانا	6	20.0	20.0	33.3
	دائما	20	66.7	66.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س4..			
	Observed N	Expected N	Residual
أبدا	4	10.0	-6.0-
أحيانا	6	10.0	-4.0-
دائما	20	10.0	10.0
Total	30		

Test Statistics	
	س4..
Chi-Square	15.200[a]
df	2
Asymp. Sig.	.001

س5..					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	22	73.3	73.3	73.3
	أحيانا	8	26.7	26.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س5..			
	Observed N	Expected N	Residual
أبدا	22	15.0	7.0
أحيانا	8	15.0	-7.0-
Total	30		

Test Statistics	
	س5..
Chi-Square	6.533[a]
df	1
Asymp. Sig.	.011

س6..					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	18	60.00	13.3	13.3
	أحيانا	8	26.7	26.7	40.0
	دائما	4	13.3	60.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س6..			
	Observed N	Expected N	Residual
أبدا	4	10.0	-6.0-
أحيانا	8	10.0	-2.0-
دائما	18	10.0	8.0
Total	30		

Test Statistics	
	س6..
Chi-Square	10.400[a]
df	2
Asymp. Sig.	.006

س7..					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	2	6.7	6.7	6.7
	أحيانا	14	46.7	46.7	53.3
	دائما	14	46.7	46.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

س7..			
	Observed N	Expected N	Residual
أبدا	2	10.0	-8.0-
أحيانا	14	10.0	4.0
دائما	14	10.0	4.0
Total	30		

Test Statistics	
	س7..
Chi-Square	9.600[a]
df	2
Asymp. Sig.	.008