



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة 8 ماي 1945 قالمة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

مذكرة مقترحة لنيل شهادة الماستر

في علم النفس الاجتماعي

ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات
لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية على عينة من طلاب كلية سويداني بوجمعة بجامعة قالمة

تحت إشراف:

* الدكتور بهتان عبد القادر

إعداد الطلبة:

- بورنان وردة

- حملة سامية

السنة الجامعية: 2017/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

قال الله تعالى "رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وان أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك

الصالحين" النمل الآية 19

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

في البداية أشكر الله الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع كما

يسعدني أن أتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر إلى الدكتور

المشرف "عبد القادر بهتان" الذي لم يبخل علينا بنصائحه التي ساعدتنا

في طريق بحثنا، كما نوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز

هذا البحث سواء من قريب أو بعيد

كما لا ننسى أن نتقدم بجزيل الشكر إلى الذين ساعدونا في إنجاز الجانب

الميداني.

ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي

إعداد الطلبة:

تحت إشراف:

§ بورنان وردة

* الدكتور بهتان عبد القادر

§ حملة سامية

ملخص: جاءت هذه الدراسة تحت عنوان ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، هدفت هذه الدراسة للكشف على طبيعة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات، بالإضافة الى التعرف على مدى تأثير الأنشطة الرياضية على الجانب الصحي و النفسي وحتى الاجتماعي بالنسبة للطالب الجامعي، وطبقت هذه الدراسة على العينة المتمثلة في 76 طالب جامعي حيث كانت 39 من الممارسين للنشاط الرياضي أما 37 الآخرين لا يمارسون النشاط الرياضي وذلك لمعرفة الفروق في مستوى تقدير الذات بالنسبة لهم لدعم العلاقة، وهم من طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و كلية العلوم الاقتصادية جامعة 08 ماي 1945 قالمة، وقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية، وتم تطبيق مقياس كوبر سميث لتقدير الذات بالإضافة إلى المقابلة وذلك لمعرفة العلاقة، أما بالنسبة للأساليب الإحصائية فقد استخدمنا المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقد توصلت الدراسة الحالية الى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي
- لا توجد فروق في مستوى تقدير الذات عند مستوى دلالة 0.05 بين الذكور و الاناث الممارسين للنشاط الرياضي
- لا توجد فروق في مستوى تقدير الذات عند مستوى دلالة 0.05 بالنسبة لمدة المشاركة في الأنشطة الرياضية

الكلمات المفتاحية

الأنشطة الرياضية
تقدير الذات
الطالب الجامعي

L'exercice Des Activités Sportives Et relation avec L'estime De Soi de Étudiant universitaire

Sous supervision du professeur

Du : behtan abd ekadir

Bourenane warda

Hamla samiya

Resumé

L'objectif de cette étude était d'étudier la nature de la relation entre l'exercice des activités sportives et l'estime de soi, ainsi que la mesure dans laquelle les activités sportives affectent les aspects sanitaires, psychologiques et sociaux de l'étudiant universitaire. L'étude a été réalisée sur un échantillon de 76 étudiants universitaires, dont 39 pratiquaient des sports et 37 autres n'exerçaient pas afin de connaître les différences dans leur niveau d'estime de soi à l'appui de la relation. Elles sont étudiants à la Faculté des sciences humaines et sociales, Université des sciences économiques 8 mai 1945 Guelma, l'échantillon a été choisi au hasard, il a été appliqué Cooper Smith, une mesure de l'estime de soi, en plus de l'entrevue, à savoir la relation, mais pour les méthodes statistiques, nous avons utilisé la moyenne arithmétique et écart-type.

La présente étude a abouti aux conclusions suivantes:

- Il existe une corrélation entre l'exercice des activités sportives et l'estime de soi chez les étudiants universitaires
- Il n'y a aucune différence dans le niveau d'estime de soi au niveau de signification 0,05 entre les hommes et les femmes pratiquant une activité sportive
- Il n'y a aucune différence dans le niveau d'estime de soi au niveau de signification 0,05 pour la durée de la participation aux activités sportives

Les Mots Clés

Activités Sportives

L'estime De Soi

Étudiant universitaire

بسملة	
شكر وتقدير	
ملخص	
فهرس المحتويات	
قائمة الجداول و الأشكال	
أ	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل للدراسة	
الصفحة	
5	تمهيد
6	1- إشكالية الدراسة
7	2- فرضيات الدراسة
8	3- أهمية الدراسة
8	4- أهداف الدراسة
8	5- تحديد المفاهيم الإجرائية
9	6- الدراسات السابقة
14	7- التعقيب على الدراسات السابقة
15	خلاصة
الفصل الثاني: الأنشطة الرياضية	
18	تمهيد
19	1- تعريف الرياضة
20	2- تعريف النشاط الرياضي البدني
21	3- الخصائص النفسية للنشاط الرياضي البدني
22	4- الأسس العلمية للنشاط الرياضي البدني
23	5- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي البدني
24	6- أنواع النشاط الرياضي البدني
26	7- وظائف النشاط الرياضي البدني
28	8- واجبات النشاط الرياضي البدني
29	9- أهمية النشاط الرياضي البدني

30	10- أهداف النشاط الرياضي البدني
32	خلاصة
الفصل الثالث: تقدير الذات	
35	تمهيد
36	أولاً:الذات
36	1- مفهوم الذات
38	2- أنواع مفهوم الذات
39	3- أشكال مفهوم الذات
40	4- أبعاد الذات
42	ثانياً:تقدير الذات
42	1- تعريف تقدير الذات
44	2- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات
46	3- العوامل المؤثرة في تقدير الذات
49	4- نظريات تقدير الذات
52	5- مستويات تقدير الذات
56	6- مكونات تقدير الذات
57	7- أهمية تقدير الذات
59	خلاصة
الجانب الميداني	
الفصل الرابع:الإجراءات المنهجية للدراسة	
62	تمهيد
63	1- التنكير بفرضيات الدراسة
63	2- الدراسة الاستطلاعية
64	3- الدراسة الأساسية
64	3-1- منهج الدراسة
64	3-2- حدود الدراسة
64	3-3- مجتمع الدراسة
65	3-4- عينة الدراسة
72	3-5- أدوات الدراسة

75	3-6- الأساليب الإحصائية المتبعة
77	خلاصة
الفصل الخامس: عرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها و تفسيرها	
80	تمهيد
81	1- عرض و تحليل نتائج الدراسة
82	2- النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة
88	3- تفسير و مناقشة النتائج
91	4- استنتاج عام
92	خاتمة
93	الاقتراحات و التوصيات
95	قائمة المراجع و المصادر
98	قائمة الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
-------	---------	--------

66	توزيع العينة حسب متغير الجنس	01
67	توزيع العينة حسب متغير التخصص الدراسي	02
68	توزيع العينة حسب متغير المستوى التعليمي	03
69	توزيع العينة حسب ممارسة النشاط الرياضي	04
70	توزيع العينة حسب طبيعة النشاط	05
71	توزيع العينة حسب متغير سنوات المشاركة	06
73	مستويات تقدير الذات	07
74	مقاييس تقدير الذات	08
81	النتائج المتعلقة بتقدير الذات	09
81	الفرق في متوسطات تقدير الذات بين الممارسين و الغير ممارسين	10
82	استجابات أفراد العينة حول محاور تقدير الذات	11
83	الفروق في مستوى تقدير الذات بين الذكور و الإناث في ممارسة النشاط الرياضي	12
84	الفروق في مستوى تقدير الذات للممارسين في الأنشطة الرياضية حسب مدة المشاركة	13

فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	التأثيرات الايجابية للنشاط الترويحي	24

28	واجبات النشاط الرياضي البدني	02
40	أبعاد الذات حسب وليام جيمس	03
45	هرم ماسلو للحاجات	04
58	خريطة معرفية لتقدير الذات	05
66	توزيع العينة حسب الجنس	06
67	توزيع افراد العينة حسب التخصص	07
68	توزيع افراد العينة حسب المستوى التعليمي	08
69	توزيع افراد العينة حسب الممارسة	09
70	توزيع افراد العينة حسب طبيعة النشاط	10
71	توزيع افراد العينة حسب مدة المشاركة	11

مقدمة

يعتبر النشاط الرياضي بألوانه المتعددة وأسس و نضمه ميدان من ميادين التربية عموما وعاملا قويا في تكوين الفرد اللائق والصالح، كذلك إعداده إعدادا متكاملًا بدنيا واجتماعيا، ونفسيا، وذلك من خلال تزويده بالمهارات الواسعة التي تمكنه من تحقيق الاندماج والتكيف والتعاون مع مجتمعه، كما يعمل على تحقيق غاية التربية، وبما أن النشاط الرياضي له أهمية ويساعد الفرد على تحسين كل القدرات التي يمتلكها جسمية كانت او عقلية أو نفسية اوحتى اجتماعية، تجعل منه مواطنا صالحا يسعى إلى بناء مجتمع تسوده الأخلاق والقيم هذا بفضل النشأة السليمة والسوية للفرد.

فالفرد يتلقى المعارف ويتزود بها من خلال ارتداده لمؤسسات تعليمية وتربوية، ومن بين هذه المؤسسات الجامعة التي تعتبر أهم مؤسسة لأنها تحدد مصير الفرد، وبما أن الطالب في هذه المرحلة يسعى الى تحقيق النجاحات سواء منها الأكاديمي ويتعداها حتى للاجتماعي والنفسي، فانه أيضا يسعى للظهور في أحسن صورة، وتحسين قدراته و ما يملكه من إمكانيات و بالتالي تطور نفسه و تحقيقها.

في حين يعتبر تقدير الذات موقف داخلي يقوم على القول بأن للفرد قيمة وذو أهمية، فهو يعتبر حاجة أساسية من حاجات الفرد النفسية و الاجتماعية التي يسعى إلى تحقيقها، وذلك من خلال معرفة نقاط قوته وضعفه، حيث يعتبر تقدير الذات من العوامل الأساسية التي تساهم في إدراك الفرد لذاته بصورة ايجابية أو سلبية، فتقدير الذات الايجابي من الدلائل على الصحة النفسية و التكيف للفرد، فكلاهما يتطلب شخصية متوازنة قادرة على مواجهة الصعوبات والتحديات، وتقدير الذات لدى الفرد هو بمثابة القوة الدافعة نحو تأكيد ذاته وتحقيق إمكانياته، و يعتبر مفتاح الشخصية السوية والطريق إلى النجاح في كثير من المجالات خاصة منها الأكاديمي و النفسي والاجتماعي.

وانطلاقا من الدور الكبير الذي يلعبه النشاط الرياضي وممارسته في بناء الشخصية الفرد من خلال تنمية قدراته و تعديل سلوكه وتغييره و تحقيق التوازن النفسي للفرد، واثبات نفسه، وإدراكه لها بصورة أحسن تساعده على بناء علاقات جيدة مع الآخرين، ومن خلال هذا البحث قمنا بدراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، ولمعرفة هذه العلاقة ارتأينا لتقسيم هذه الدراسة إلى جزئين أساسيين ألا وهما الجانب النظري و التطبيقي

ففي الجانب النظري تطرقنا إلى:

الفصل الأول: وهو الفصل التمهيدي للدراسة حيث تناولنا فيه تحديد الإشكالية وضبطها وطرح فرضيات الدراسة، وأهدافها إلى جانب أهمية من الدراسة، وتم تحديد مصطلحات الدراسة إجرائياً، وبعض الدراسات السابقة.

ثم الفصل الثاني: الذي تناولنا فيه متغير الدراسة الأول وهو الأنشطة الرياضية حيث قدمنا لها تعريف، والأسس العلمية لها والدوافع وبعض أنواع النشاط الرياضي، بالإضافة إلى الأهمية والأهداف النشاط الرياضي وبعض الوظائف والواجبات التي يقدمها النشاط الرياضي.

أما الفصل الثالث: تمحور حول تقدير الذات التغير الثاني للدراسة فتناولنا أولاً الذات مفهوم الذات وأنواع أشكال، أبعاد الذات وانتقلنا إلى تقدير الذات حيث تناولنا فيه المفهوم الفرق بين تقدير الذات ومفهوم الذات، العوامل المؤثرة في تقدير الذات، والنظريات المفسرة لتقدير الذات، ومستويات تقدير الذات، بالإضافة إلى مكونات تقدير الذات والأهمية.

أما الجانب التطبيقي تناولنا فيه

الفصل الرابع: تناولنا فيه الإجراءات المنهجية للدراسة، التي تناولنا فيها الدراسية الاستطلاعية، و الدراسة الأساسية التي تناولنا المنهج المستخدم في الدراسة، بالإضافة إلى حدود الدراسة، ومجتمع الدراسة والعينة، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية.

أما الفصل الخامس: كان يتضمن عرض النتائج و مناقشتها و تحليلها و تفسيرها، فقمنا بعرض النتائج الدراسة وأيضاً تحليل و مناقشة النتائج والإجابة على فرضيات الدراسة و تقديم تحليل عام للدراسة.

الفصل الأول:

مدخل الدراسة

خطة الفصل:

تمهيد

1. الإشكالية

2. فرضيات الدراسة

3. أهمية الدراسة

4. أهداف الدراسة

5. تحديد المفاهيم

6. الدراسات السابقة

7. التعقيب على الدراسات

خلاصة

تمهيد:

تتأول هذا الفصل أهم المعطيات الأولية والرئيسية التي سوف تبني عليها الدراسة والتي تمثل المنطق الذي نمشي عليه في رحلة البحث، وقد تناولنا فيه إشكالية الدراسة وما انبثق عنها من فرضيات. ثم قمنا بتحديد أهمية هذا الموضوع من خلال توضيح مدى قيمته في حياة المتعلم وخاصة الطالب الجامعي.

وتطرقنا بعد ذلك إلى أهم الأهداف التي نسعى إلى الوصول إليها من خلال هذه الدراسة، وبعدها تعرضنا إلى أهم متغيرات الدراسة وتعريفها تعريفا إجرائيا كونها تعتبر بمثابة المفتاح الذي يمكننا من السير في عملية البحث ، وأخيرا قمنا بعرض بعض الدراسات التي حاولنا أن ندعم بها موضوع دراستنا.

1- الإشكالية:

إن النشاط الرياضي من أهم النشاطات التي يلجأ إليها الشباب اليوم و أحد ميولا تهم وكذلك جزء مهم في حياتهم، لأنها تستهوي عدد كبير من الشباب اليوم، لهذا فالنشاط الرياضي لا يقتصر على الذكور فقط، فقد أصبح يستهوي كلا الجنسين بما في ذلك الإناث، وذلك لما يقدمه النشاط من فائدة على جميع الأصعدة، بالإضافة إلى تنوعه، فلهذا النشاط فائدة من الناحية الجسمية وذلك من خلال تدريب الجسم على التحمل والصبر، و إعطائه اللياقة البدنية اللازمة التي تساعد على بذل المجهودات والتعامل مع متطلبات الحياة، خاصة منها الحركية وبالتالي يصبح يتعامل معها بسهولة ومرونة، وكذلك من الناحية الترويحية، حيث تعتبر خير سلاح يقتل به وقت الفراغ السلبي والشعور بواسطتها بالمتعة والإثارة والسعادة، وتعتبر جد مهمة من الناحية الاجتماعية خاصة منها الأسرية لأن معظم المشاكل الأسرية تنتج من هموم الحياة و ضغوطها وكذلك من أوقات الفراغ خصوصا في أوقات العطل، وبالتالي فان النشاط الرياضي يعزز العلاقات داخل الأسرة الواحدة، وكذلك العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وكذلك ما يعلمه النشاط للأفراد من احترام الآخرين وأرائهم وتقبلهم، وكذلك التعاون فيما بينهم من خلال الرياضات الجماعية، وخاصة منها التنافسية التي تمنح الفرد التمتع بالروح الرياضية والمنافسة النزيهة والجرأة وخاصة التركيز والعديد من القيم الأخرى التي تساعد في التأقلم مع المجتمع لأن الرياضة ليست لنيل الكؤوس بل لتهديب النفوس فهي أيضا لها أهمية من الناحية الأخلاقية، فأهمية وفائدة النشاط الرياضي لا تقتصر على الصحة والجسم، وملاً وقت الفراغ وتعزيز العلاقات فقط، بل تتعداها إلى الناحية النفسية فهي تعزز من ثقة الفرد بنفسه و كذلك تنمية بعض خصائص شخصيته.

وهذا ما جاء في الدراسة التي أجرتها مؤسسة الصحة العقلية أن % 22 من الأطباء يصفون التمارين الرياضية لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المتوسط، لأنها ترفع من تقديرهم لأنفسهم من خلال تحسين

صورة أجسادهم أو تحقيق أهدافهم، فتحقيق الأهداف و زيادة الثقة للأفراد تساعدهم على فهم ذاتهم وتقديرها. في حين يعتبر تقدير الذات من بين المفاهيم الأكثر شيوعاً في الآونة الأخيرة فهو مفهوم واسع وسيكولوجي نجد أنه يتضمن العديد من أساليب السلوك، فيعبر عن الثقة بالنفس والاعتماد على الذات، وإحساس الفرد بكفاءته، فجهل الفرد لنفسه وعدم معرفته لقدراته يجعله يقيم نفسه تقييماً خاطئاً وسلبياً، إذ يسعى دائماً لكي يكون مقيم من الآخرين وتكوين صورة إيجابية عن ذاته والشعور بالرضا، حيث يشير Rogers إلى أن الدافع الأساسي للفرد هو تحقيق الذات وتحسينها، حيث يعتبر مفهوم الذات وتقديرها لب الصحة النفسية، حيث يستمد من خلالها الاستحسان والتي بواسطتها يستمد الطاقة اللازمة لمواجهة الظروف الحياة ومتغيراتها، فقد يساعد هذا النشاط الرياضي الفرد خاصة الطالب الجامعي الذي يعد في مرحلة مهمة في إظهار قدراته وذلك قد يكون من خلال تحسين صورة جسمه وإقامة منافسات رياضية وعلاقات مع الآخرين، فهذا كله قد يساعده في زيادة ثقته بنفسه وإحساسه بالقوة وبالتالي قد يساعده في رفع مستوى تقديره لذاته والنظر إلى نفسه بصورة إيجابية، وهذا قد يكون من خلال ممارسته للنشاط الرياضي لإظهار قدراته الجسمية، ومن هنا يمكن طرح السؤال الرئيسي التالي : ما هي طبيعة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي؟

وتتدرج منه التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق في مستوى تقدير الذات بين الذكور والإناث في ممارسة الأنشطة الرياضية؟
- هل توجد فروق بين الممارسين في الأنشطة الرياضية في مستوى تقدير الذات حسب مدة الممارسة؟

2- فرضيات الدراسة

2-1- الفرضية الرئيسية

توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي.

2-2- الفرضيات الفرعية

- توجد فروق في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس في ممارسة الأنشطة الرياضية.

- توجد فروق في مستوى تقدير الذات بين الممارسين في الأنشطة الرياضية حسب مدة المشاركة.

3- أهمية الدراسة

- بيان أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية في حياة المتعلم بصورة أفضل.
- التعرف على مختلف الأنشطة الرياضية داخل المحيط الجامعي ودورها في زيادة مستوى تقدير الذات للطالب الجامعي.
- بيان أهمية هذه الأنشطة ومدى الاستفادة منها في أوقات الفراغ.

4- أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير الأنشطة الرياضية على مستوى تقدير الذات للطالب الجامعي.
- معرفة مدى اهتمام الطلاب بالمشاركة في الأنشطة الرياضية الطلابية.
- التعرف على مدى تأثير الأنشطة الرياضية بتنوعها على الشخصية.
- التعرف على أسباب اختيار النشاط الرياضي الأنسب وأهميته بالنسبة للطلاب.
- التعرف على مدى تأثير الأنشطة الرياضية على مستوى تقدير الذات للطالب الجامعي وكذلك على الجانب الصحي والجسمي والاجتماعي والنفسي.
- الوصول إلى مجموعة من المقترحات والسبل التي تسهم في زيادة فعالية المشاركة في الأنشطة الرياضية وذلك من خلال النتائج المتوصل إليها.

5- تحديد المصطلحات الإجرائية

5-1- الرياضة

هي تلك الأنشطة التي يقبل عليها الطلاب وفق قدراتهم وميولهم ورغباتهم وإمكاناتهم وتشبع حاجاتهم بحيث تحقق هدف تربوي واضح سواء أكان داخل المؤسسة أو خارجها بالإضافة إلى ما تحققه من أهداف نفسية واجتماعية وصحية.

5-2- النشاط الرياضي

هو مختلف الأنشطة البدنية التي يقوم بها الطالب، وقد تكون فردية أو جماعية يسعى من خلالها إلى الترويح عن نفسه كما تهدف هذه النشاطات إلى صقل قدراته وتنميتها وتطويرها.

5-3- مفهوم الذات

هو نوع من التفكير الذي يكونه الطالب الجامعي عن نفسه ومشاعره واتجاهاته وسلوكه.

5-4- تقدير الذات

هو تقييم الطالب لنفسه من خلال الدرجة التي يحصل عليها من خلال إجاباته على مجموعة من العبارات الواردة في مياس تقدير الذات لكوبر سميث.

5-5- الطالب الجامعي:

هو ذلك الطالب الذي انتقل من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية من خلال تحمله على شهادة البكالوريا، وهنا يسعى الطالب إلى إثبات ذاته وتنمية قدراته الفكرية والمعرفية والاجتماعية.

6- الدراسات السابقة

6-1- الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير تقدير الذات

6-1-1- دراسة نصر حسين عبد الأمير (2010): تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة.

- إيجاد العلاقة بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة.

- المقارنة بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري بين الناشئين والشباب بكرة السلة.

واعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي وكانت العينة من اللاعبين في نادي الحلة لكرة السلة تتراوح أعمارهم ما بين 15-16 عند الناشئين وما بين 17-18 عند الشباب.

حيث بلغ عدد أفراد العينة 40 فرد (20 فرد من الناشئين) و (20 لاعبين من الشباب) من المجتمع الأصلي البالغ 136 لاعب كرة سلة.

حيث استخدم في هذه الدراسة مقياس تقدير الذات لروزنبرغ بالإضافة إلى الاستبيان وكانت نتائج الدراسة كما يلي :

- عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للناشئين والشباب.

- عدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات بين اللاعبين الناشئين والشباب.

وهذا من خلال ما حصل عليه من معلومات وبيانات أثناء القياس وحسابه لمستوى تقدير الذات.

6-1-2- دراسة علي عبد الحسن حسين وحسين عبد الزهرة عبد اليمية (2011): تناولت الدراسة

التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء.

حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية.

التعرف على تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية و العلاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية. واعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طلبة كلية التربية الرياضية بواقع 120 طالب ينتمون إلى أربعة مراحل دراسية من أصل (293) طالب.

حيث استخدم في هذه الدراسة كل من مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ومقياس لتقدير الذات حيث توصلت النتائج إلى مايلي:

أظهرت أن هناك فروق في واقع التوافق النفسي الاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية مما يدل على اختلاف مستوياتهم وقدراتهم وإمكانياتهم.

أظهرت النتائج أيضا وجود مستويات للتوافق النفسي و الاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية مما يدل على اختلاف مستوياتهم وقدراتهم وإمكانياتهم.

أظهرت النتائج أيضا وجود 3 مستويات للتوافق النفسي والاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية أعلى مستوى هو المستوى العالي بنسبة (62.5) أما المستوى المدني بلغ نسبة (12.5)

أظهرت النتائج فروق معنوية في دافع تقدير الذات لطلبة كلية التربية الرياضية.

كما أظهرت وجود 3 مستويات من تقدير الذات لطلبة الكلية إذ بلغ نسبة 50 هذا المستوى العالي من تقدير الذات أما المستوى المدني من تقدير الذات بلغ نسبة.

وأخيرا أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه بين التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية.

6-1-3- حمري صارة (2012): تقدير الذات وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى تلامذة الثانوية وهدفت هذه الدراسة إلى البحث في علاقة تقدير الذات بالإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي وأيضا هدفت إلى دراسة الفروق بين الجنسين لكل من متغيري تقدير الذات والدافعية للإنجاز.

تكونت عينة الدراسة من مجموعة من التلاميذ لثانوية بلغ عددهم 377 فرد بواقع 177 ذكر و 200 أنثى حيث كان متوسط العمر لديهم 14-18

استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي كما استخدم أيضا مقياس تقدير الذات لكوبر سميث ومقياس الدافع للإنجاز.

وخلصت النتائج إلى انه توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات إلى صالح الذكور بالإضافة إلى وجود فروق بين الجنسين في الدافعية لصالح الذكور.

6-2- الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الأنشطة الرياضية الطلابية:

6-2-1- دراسة سمير بن محمد خليل (2009): بعنوان تأثير الإمكانات والأنشطة الرياضية على اتجاهات طلاب جامعة طيبة.

هدفت الدراسة إلى دراسة تأثيرا الإمكانيات والأنشطة الرياضية على اتجاهات طلاب جامعة طيبة. وشملت عينة الدراسة 295 طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية أجريت على كافة طلاب طيبة وقد وزعت على العينة استبيان وممن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

- مرافق المنشآت الرياضية بالجامعة مهمل.
- لا يوجد مشرف للرياضة ولكل نشاط رياضي بالجامعة.
- رغبة الطلاب في ممارسة الأنشطة الرياضية مع أصدقائهم لعدم توفر أماكن لممارسة الأنشطة الرياضية.
- لا توجد لياقة بدنية مرتبطة بالصحة لعدم ممارسة الأنشطة الرياضية.
- جداول تنظيم الأنشطة الرياضية تعيق مشاركة الطلاب فيها.
- يأمل الطلاب في توثيق العلاقات بينهم وبين أعضاء هيئة التدريس ولا يتم ذلك إلا من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

6-2-3- دراسة سعيدات وأبو طالب (2012): الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي

البدني للطلبة الجامعيين بجامعة ورقلة.

تكونت عينة الدراسة من 100 طالب منها 70 ذكور و 30 إناث من جامعة ورقلة، حيث استخدم المنهج الوصفي الذي يتناسب مع هذه الدراسة، كما استخدم أيضا الاستبيان كأداة لجمع البيانات.

وخلصت نتائج الدراسة إلى اتجاه وهدف الطلبة في ممارسة النشاط الرياضي هو الصحة واللياقة البدنية وأيضا أن الطلبة يمارسون النشاط الرياضي من أجل خفض التوتر والترويح عن النفس وكذلك من أجل التفوق الرياضي.

6-2-4- دراسة بومعراف (2014): تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي

الاجتماعي للمراهق بجامعة بسكرة.

كانت عينة الدراسة تتكون من 30 تلاميذ ثانوية الشيخ محمد خير الدين يمارسون النشاط الرياضي داخل المؤسسة، حيث استخدم المنهج الوصفي كما استخدم مقياس التوافق النفسي لزينب شقير.

وكانت النتائج كما يلي أن ممارسة النشاط الرياضي لها تأثير ايجابي على توافق التلاميذ نفسيا واجتماعيا وصحيا ودراسيا، كما أن ممارسة النشاط الرياضي تساعدهم في تفريغ الشحنات والأحاسيس السالبة لديهم، كما أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد التلاميذ اجتماعيا حيث تساعدهم على التخلص من الخجل والانطواء.

6-2-5- دراسة عبد الحافظ (2004): العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وتقدير لذات لدى تلاميذ الصفوف السابع و الثامن.

كانت عينة الدراسة قوامها 147 من التلاميذ الأمريكيين من أصول عربية، حيث طبق الباحث مقياس روزنبرغ لتقدير الذات.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية و مستوى تقدير الذات بالنسبة للإناث

6-2-6- دراسة عجرود وبوسطحة (2012): دور المشاركة في الأنشطة الطلابية على مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطالب الجامعي.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى تأثير المشاركة في الأنشطة الطلابية على زيادة مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطالب الجامعي و التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي بالإضافة إلى معرفة مدى تأثير الأنشطة الطلابية المختلفة على شخصية الطالب الجامعي

بلغت عينة الدراسة 90 طالب موزعة على ست نوادي علمية ناشطة، حيث اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي، أما أدوات الدراسة فتمثلت في الاستمارة.

توصلت النتائج في مايلي: أنه النشاط الطلابي تؤثر في مستوى الذكاء الانفعالي عند الطالب الجامعي المشارك في الأنشطة الطلابية.

7- التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح لنا أن العديد من الباحثين أمثال نصر حسين عبد الأمير (2010)، عبد الحسن حسين عبد الزهرة عبد اليمّة (2011)، حمري سارة (2011)، سمير بن محمد خليل (2009)، سعيدات أبو طالب (2012)، بومعراف (2014)، عبد الحافظ (2004)، عجرود (2012)، على اختلافهم درسوا موضوع الأنشطة الرياضية وموضوع تقدير الذات وأعطوهم عناية خاصة، وذلك من خلال استخدام مناهج وأساليب علمية شتى، فيما يخص المنهج المستخدم نجد أن جميع الدراسات استخدمت المنهج الوصفي لأنه الأنسب لموضوع دراستهم، أما فيما يخص المقاييس المستخدمة نجد أن هذه الدراسات اعتمدت على مقياس تقدير الذات لكوبر سميث وهذا في دراسة علي عبد الحسن حسين ودراسة حمري سارة وكذلك مقياس روزنبرغ لتقدير الذات وهذا ما نجده في دراسة حسين عبد الأمير.

أما فيما يخص متغير الأنشطة الرياضية فقد استخدمت الاستبيان لأنه ملائم لدراستهم، ولقد اختلفوا من حيث العينة حيث اختلف حجمها من دراسة إلى أخرى ومن باحث إلى آخر حيث بلغت في دراسة محمد خليل 295 طالب في حين بلغت عينة دراسة عبيدات وأبو طالب 100 طالب، أما دراسة بومعراف بلغت عينته 30 تلميذ، ودراسة عبد الحافظ كانت العينة في حدود 147 تلميذ، وأخيرا دراسة عجرود وأبو طالب 90 طالب، أما في تقدير الذات فقد بلغت العينة في دراسة نصر عبد الحسين عبد الأمير 40 طالب، في حين بلغت العينة في دراسة عبد الحسن حسين 120 طالب، أما حمري سارة 377 فرد، وهذا يدل على

الاختلاف في العينات كذلك نجد أن معظم النتائج التي توصل إليها الباحثون قد اختلفت من باحث لآخر حسب اختلاف موضوع الدراسة والعينة التي أجروا عليها الدراسة، ولقد تشابهت دراستنا مع هذه الدراسات من حيث المنهج المستخدم إلا وهو المنهج الوصفي، ولقد اختلفت دراستنا من حيث العينة والأساليب الإحصائية، بالإضافة إلى أن دراستنا قامت بربط المتغيرين مع الأنشطة الرياضية و تقدير الذات على عكس الدراسات السابقة التي تناولت كل متغير على حدى، ماعدا دراسة عبد الحافظ (2004)

أما النتائج التي توصلنا إليها فقد كانت حسب الفرضيات التي قمنا ببنائها.

خلاصة:

من خلال الفصل الأول للدراسة و الإطار العام لها حاولنا ضبط موضوع الدراسة، من خلال عرض الإشكالية والتساؤلات التي تدور حول الموضوع، وتحديد الفرضيات والتي تمثل إجابات المؤقتة لتساؤلات الدراسة بالإضافة إلى تحديد أهداف المسطرة والأهمية من إجرائها بالإضافة إلى عرض التعاريف الإجرائية للمتغيرات، وفي الأخير تم عرض الدراسات السابقة وتعقيب عليها.

الفصل الثاني:

الأنشطة الرياضية

خطة الفصل

تمهيد

- 1- تعريف الرياضة
- 2- تعريف النشاط الرياضي البدني
- 3- الخصائص النفسية للنشاط الرياضي البدني
- 4- الأسس العلمية للنشاط الرياضي البدني
- 5- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي البدني
- 6- أنواع النشاط الرياضي البدني
- 7- وظائف النشاط الرياضي البدني
- 8- واجبات النشاط الرياضي البدني
- 9- أهمية النشاط الرياضي البدني
- 10- أهداف النشاط الرياضي البدني

خلاصة

تمهيد

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية جزء مكمّل في شخصية الفرد، لأن هدفه الأساسي هو تكوين فرد ملائم من الناحية البدنية و الانفعالية و الاجتماعية، كونها تساعد الفرد مع التكيف مع الجماعة و تفرغه إلى ممارسة هذا الأنشطة الرياضية بدلا من الهروب إلى ممارسة بعض الأشياء التي تؤدي به إلى التهلكة، ولقد أضحت هذه الأخيرة اليوم تكتسي من الأهمية ما يجعلها عنصر فعال لدى كل فرد.

وفي هذا الفصل سنقوم بعرض أهم المفاهيم و العناصر المرتبطة بالنشاط الرياضي البدني، حيث قمنا بتحديد مفهوم الرياضة و مفهوم النشاط البدني الرياضي، مختلف أسسه و الدوافع المرتبطة به، أهم الأدوار و الوظائف التي يقوم بها، وأخيرا قمنا بتوضيح أهمية هذا النشاط و مختلف الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها.

1-تعريف الرياضة

"الرياضة كلمة مرادفة للكلمة الإنجليزية sport وهي ترجع إلى الكلمة الفرنسية oesport من فعل desporter، والذي يرجع ظهوره إلى القرن الثالث عشر حيث كانت تعني الاسترخاء والتسلية .

وابتداء من القرن السادس عشر أصبحت الرياضة تعني التموين البدني حيث أصبح كل نشاط بدني يطلق عليه اسم "الرياضة" sport، وهي أحد الأشكال الراقية لظاهرة الحركة لدى الإنسان وهي طور يتقدم من الألعاب وبالتالي من اللعب، وهي الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة، وفي الأصل الإيتمولوجي لها disport ومعناها التحويل والتغيير وقد حملت معناها ومضمونها من الناس عندما يحلون مشاغلهم واهتماماتهم بالعمل إلى التسلية والترويح من خلال الرياضة." (خاضر، 2010، ص28)

وتعرف kosola "الرياضة بأنها التدريب الرياضي بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل الرياضة في حد ذاتها.

ويشير كذلك Lulen et sig إلى أن الرياضة يمكن أن تعرف بأنها نشاط مفعم باللعب: تنافسي، داخلي وخارجي المردود أو العائد" (بن ابراهيم، 2004، ص37)

"ويعرفها اختصاصيون في التربية البدنية والرياضة على أنها مصطلح اتفق عليه اليونسكو والميثاق الأولمبي ومعناه تربية الفرد عن طريق النشاط البدني الرياضي وإكسابه العادات والسلوكيات الصالحة وأيضا باعتبارها ألعاب ومنافسات." (بوداود، 2009، ص5).

أما بالنسبة للمختص في علم النفس فهو يعرفها في إطار تطور بعض سمات الشخصية.

وبالتالي فإن الرياضة بوجه عام ومن خلال التعاريف التي سبق ذكرها فهي عبارة عن نشاط بدني يقوم به الإنسان ويسعى من خلاله إلى إيجاد التسلية وتحقيق الاسترخاء البدني له، كما أنها تحتوي على أسلوب المنافسة الذي يزيد من معناها وإعطائها ميزة محددة لكن ضمن قواعد محددة.

ومن هنا فإن الرياضة تعتبر تربية بدنية للفرد من خلال إكسابه معارف وخبرات جديدة وأنماط سلوكية معينة وسمات، شخصية مميزة .

2- تعريف النشاط البدني الرياضي

يعتبر النشاط البدني الرياضي احد الأشكال الراقية للذاكرة الحركية لدى الإنسان، وهو أكثر تنظيماً والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

ويعرفه مات فيف: "[...] بأنه التدريب البدني الذي يهدف إلى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة للمنافسة [...]". (بوالحية، 2017، ص42).

هو ذلك النشاط الترويحي الذي يختاره الطالب لاشباع رغباته وميوله واتجاهاته(قمر، 2004، 141)

ويضيف سوكولا أن التنافس سمة أساسية تضي على النشاط الرياضي نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي. (حاج صدوق وآخرون، 2014، ص42).

- وعرفه قاسم حسن: "على أنه ميدان من ميادين التربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً، ويعد عنصر فعال في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد بنفسه ومن خلال خدمة المجتمع.(مازوزي وآخرون، 2016، ص8).

- الواقع أن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام وفضفاض، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام [...].(انور الخولي، 1996، ص16)

من هنا فإن الرياضة تعتبر عاملاً أساسياً في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد من خلال البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد وعلاج الطلاب عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الصحيحة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، بالإضافة إلى ما يحققه ممارسة النشاط من مردودات صحية وجسدية ونفسية للطالب.

- وعليه يمكن القول بأن الأنشطة الرياضية بصفة عامة والنشاط الرياضي بصفة خاصة عبارة عن عنصر فعال لتزويد الفرد بخبرات ومختلف المهارات الحركية كما أنها تكسبه روح المنافسة وبالتالي مساعدته على إكساب نمواً بدنياً وخلقياً ونفسياً واجتماعياً.

3- الخصائص النفسية للنشاط الرياضي

إن للنشاط الرياضي مجموعة من الخصائص التي تميزه عن باقي الأنشطة الأخرى منها الخصائص النفسية وتتمثل أهم الخصائص النفسية للنشاط الرياضي فيما يلي:

- المنافسة الرياضية: محور رئيس للنشاط الرياضي.
- ينعكس أثر النشاط الرياضي في الأسلوب الرياضي لحياته اليومية.
- أي نشاط يقوم به الإنسان... ما هو إلا تعبير عن شخصيته ككل.
- يسهم النشاط الرياضي في رفع مستوى قدرة الإنسان على العمل والإنتاج.
- يساهم النشاط الرياضي في الارتقاء بمستوى الوظائف العقلية والانفعالية للرياضي [...].
- يرتبط النشاط الرياضي ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات المتعددة، حيث يرتبط بالنجاح والفشل وما يتبعها من مظاهر سلوكية واضحة ومباشرة.
- [...] غالباً ما يتم النشاط الرياضي في حضور جماهيري، ولذا يجب أن نضع في الاعتبار الجوانب السلبية والإيجابية لتأثير الجمهور على أداء الفرد الرياضي.
- النشاط الرياضي محصلة للشخصية ككل أي أن جميع النواحي العقلية البدنية و الاجتماعية و النفسية تعمل معا في كل متكامل أثناء ممارسة النشاط الرياضي [...]. إضافة إلى الخصائص النفسية هناك مجموعة من الخصائص الأخرى و المتنوعة للنشاط البدني الرياضي منها:
- [...] عبارة عن نشاط اجتماعي وهو عبارة عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أصبحت الصور التي ينقسم بها النشاط الرياضي هو التدريب والمنافسة. (انور الخولي، 1996، ص20)

- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء الرياضية، ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز. (سعيدات، 2012، ص47-48)

من خلال عرضنا لمجموعة الخصائص التي يتميز بها النشاط الرياضي نلاحظ أن له جملة من المزايا المفيدة التي تساعد الفرد وتجعله قادر على التكيف مع بيئته الاجتماعية وهذا ما يساعده على تحديد حالاته النفسية والتقليل من المكبوتات والضغوطات الداخلية.

4- الأسس العلمية للنشاط الرياضي البدني

هناك مجموعة من الأسس التي يقوم عليها النشاط، وتعتبر بمثابة الركيزة التي يبنى عليها هذا النشاط. "اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين، خاصة العلمية منها، وهو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني:

4-1-أسس البيولوجية

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي، إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي.

4-2-الأسس النفسية

هي كل الصفات الخلقية والإرادية والمعرفية والإدارية لشخصية الفرد ودوافعه وانفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك، كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي إضافة إلى المساعدة في الإعداد الجيد والمناسب والتدريب الحركي المناسب.

4-3-الأسس الاجتماعية

ويقصد بها العمل الجماعي والتعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين، ويمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة. "(علاوي، 1004، ص12).

- مما سبق يتضح أن هذه الأسس سواء كانت البيولوجية منها أو النفسية أو الاجتماعية، هي جد مهمة للفرد في ميدانه الرياضي للسير بها بطريقة حسنة وجيدة في هذا المجال.

5- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي

لقد تعددت الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وذلك لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة النشاط الرياضي بصورة مباشرة وغير مباشرة وتمثل هذه الدوافع فيما يلي:

5-1- الدوافع المباشرة

- الإحساس بالرضا و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال ومهارة الحركات الذاتية.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي تتطلب المزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط بها من خبرات الفعالية المتعددة.

نخلص القول مما تم عرضه للدوافع المباشرة أنها تعمل على توفير الراحة النفسية للفرد.

5-2- الدوافع الغير مباشرة

إن من أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط الرياضي ما يلي:

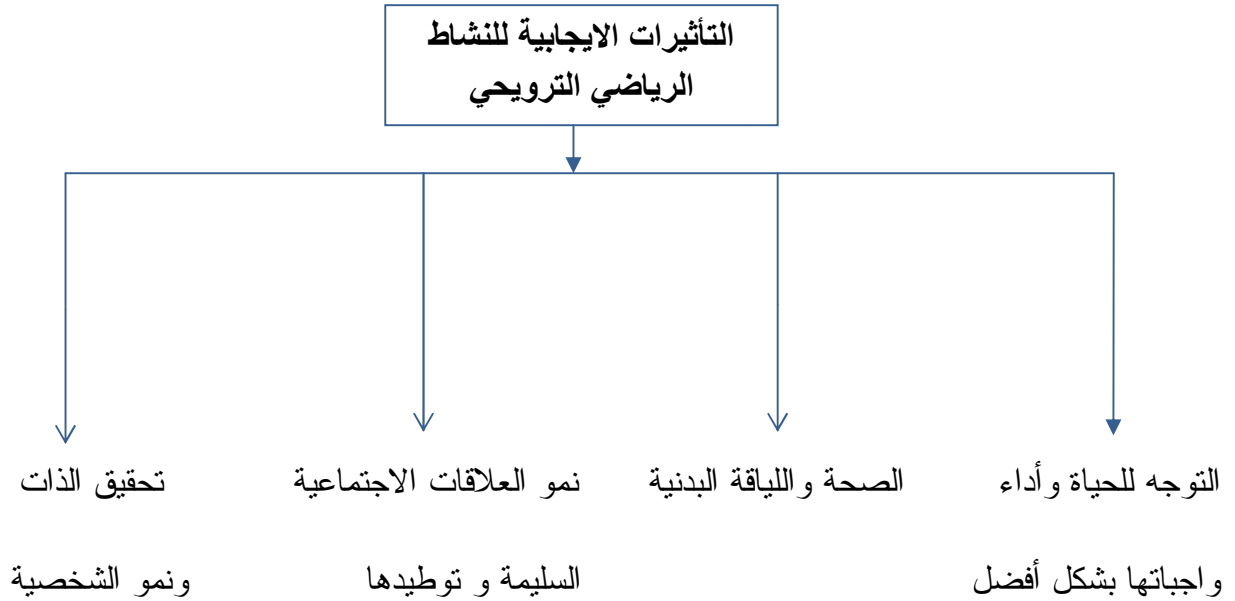
- محاولة اكتساب اللياقة البدنية والصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل والإحساس بضرورة النشاط البدني والرياضي.

من خلال عرض الدوافع الغير مباشرة نرى بأنها تعمل على توفير الصحة الجسدية والجسمية للفرد (حاج صدوق، 2014، ص14).

6- أنواع النشاط الرياضي البدني

6-1- النشاط الرياضي الترويحي

تعد الممارسة الرياضية من أبرز الوسائل الترويحية البدنية الهادفة، المساهمة في تحقيق حياة متوازنة وهو الهدف من اكتساب المهارات الحركية والرياضية والمعلومات المتصلة بها (بومعراف، 2014، ص133) وعليه يصبح النشاط الرياضي الترويحي يستثمره الفرد في وقت فراغه، ما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي، وتتمثل التأثيرات الايجابية لهذا النشاط: (سعيدات وابوطالب، 2012، ص4)



شكل (1) تأثيرات النشاط الرياضي الترويحي(2012، ص5)

6-2- النشاط الرياضي التنافسي

موقف نزال حركي مشروط بقواعد تحدد الأداء، يتسم عادة بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته البدنية، لتحقيق ذاته الرياضية، وتأكيدا وتميزها على من ينافسها، وإذا تم التنافس الرياضي في الأسس التربوية المؤكدة على ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي، وقبول قرارات الحكام، اللعب النظيف، التواضع عند الفوز يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد لممارسة النشاط الرياضي والمحفزة للرياضي للوصول إلى أعلى المستويات (سعيدات وأبو طالب، 2012، ص41)، وتتطلب المنافسة الرياضية استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لتسجيل أفضل مستوى ممكن، مما يساهم في الارتقاء بالانتباه، والإدراك، والتذكر والتصور، التخيل لدى الرياضي.

فممارسة النشاط الرياضي تتصف ببذل الجهد لتحقيق الفوز على الخصم ويندرج هذا ضمن ما يدعى بالنشاط الرياضي التنافسي، حيث يعلم الفرد المواجهة النزيهة والروح الرياضية وحتى التعاون بين الأفراد، ومواساة الخاسر وتواضع الفائز وتشجيع الخاسر للفوز مرة أخرى" (بومعروف، 2014، ص133)

6-3- النشاط الرياضي التربوي

النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية الفرد تربية متزنة و متكاملة من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة. حيث يرى بيتر أرتلو أن النشاط الرياضي التربوي " ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري و توافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر"

وعلى هذا النشاط الرياضي التربوي عبارة عن نظام متكامل و شامل لا يهدف إلى إعداد الفرد بدنيا وتلقينه بعض المهارات الحركية وإيجاد فرص للترويح فحسب، بل تعليم الفرد الخلق الحسن والتربية المثلى في إطار اجتماعي." (2014، ص134)

ومن هنا نستخلص أن أنواع النشاط الرياضي تختلف لكن أهدافها واحدة، فالنشاط الترويحي هو ذلك النشاط الذي يسمح للفرد تفريغ الطاقات السلبية والشحنات عن طريق ملاً وقت الفراغ والترويح عن أنفسهم، أما التنافسي فهذا يساعد على تعلم الروح الرياضية، و المنافسة الشريفة، أما النشاط التربوي في تساعده في الجانب الخلفي عن طريق احترام الغير و التعامل الحسن معهم.

7- وظائف النشاط الرياضي

إن للنشاط الرياضي جملة من الوظائف التي يقوم بها وهي كما يلي:

7-1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ

إذا أراد الفرد أن يكون قويا وسليما في بنيته متطلعا للغد أفضل عاملا للخير فلا بد عليه من استغلال أوقات الفراغ و تحويلها من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع.

فالنشاط الرياضي من أهم المصادر الحيوية للأفراد اللذين يريدون أن يملؤوا أوقات فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة والعافية، فهي تساعد في شغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة، خاصة لما تحمله من فوائد عديدة نفسية وصحية واجتماعية وغيرها وأهمها ملأ وقت الفراغ، فالنشاط الرياضي يساهم في حسن استغلال وقت الفراغ وحل بعض المشاكل التي قد تظهر نتيجة لعدم استغلال وقت الفراغ والاستفادة منه، فمن بين هذه المشاكل الآفات الاجتماعية (المخدرات، الكحول والضغط و غيرها...) مما يعكس صفو الحياة وسيرها بطريقة سليمة.

7-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن

إن الفرد الذي يقبل على النشاط الرياضي بحيوية وصدق ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الفرد الذي يركن للخمول و الكسل، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية لديهم قدرة عقلية في المجالات الرياضية خاصة منها التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة، الأمر الذي يؤدي إلى تطوير القدرة وبالتالي تطوير التفكير، الذكاء العام، وهذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن واستخداما أكثر فائدة وتأثير، فالنشاط الرياضي ليس مقتصر على الناحية البدنية فقط بل يصاحبها اكتساب معلومات ومعارف ذات أهمية بالغة في الثقافة العامة. (بومعراف، 2014، ص135)

7-3- النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة و مهمة بين الوسائل الترويحية التي تساهم في تحقيق الحياة المتوازنة والتخلص من حدة التوتر والضغوط التي تسببها مشاكل الحياة، ذلك أن الفرد أثناء ممارسته للنشاط الرياضي يساعده في الاسترخاء وإرخاء الأعصاب المشدودة.

و يرى Rydon أن السرعة المتزايدة للحياة يمكن أن نخفف من وطأتها عن طريق الملاعب وغيرها فهي بمثابة عامل يساهم في التحكم في العواطف وي طرح القلق وزيادة الشعور بالثقة.

7-4- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية

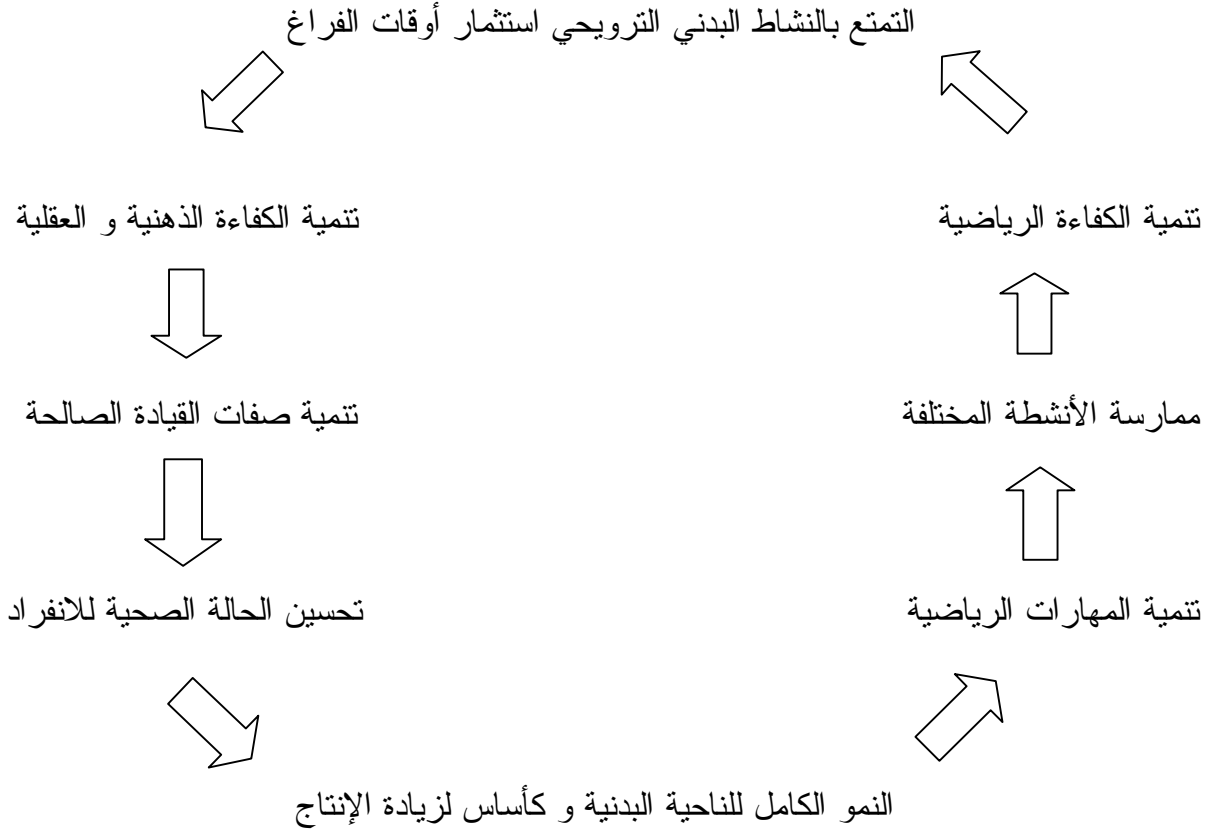
النشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح فرص الاقتراب الأفراد من بعضهم البعض فقط، ولكن تساعدهم على التكيف الاجتماعي وإثراء العلاقات الاجتماعية، وهذا عن طريق تنمية الروح الرياضية والتعاون وحتى التفاعل فيما بينهم أثناء ممارسة النشاط، وهذا يعزز من قدرة الفرد على التواصل والتفاعل الاجتماعي.

7-5- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة وتحسينها

إن المجهودات التي يقوم بها الفرد وخاصة البدنية منها خلال ممارسة حياته الاعتيادية فهي متكررة ومحدودة، وهذا ما جعل الفرد يفقد مرونته و قدرته على مقاومة الأمراض، فلقد استطاع الطب أن يسيطر على بعض الأمراض، لكن وقف حائرا أمام الأخرى الراجعة من انتقال الفرد من حياة الحركة إلى الخمول والكسل، وهذا ما جعل معظم الأطباء ينصحون المرضى بممارسة الرياضة كعلاج بديل لاستعادة اللياقة البدنية من جهة، وللمحافظة على الصحة وحتى على وظائف الأجهزة الحيوية، فالنشاط الرياضي يعتبر كعامل وقائي من الأمراض والمحافظة على الصحة.(سعيدات وأبو طالب، 2012، ص47)

8- واجبات النشاط البدني الرياضي

"هناك مجموعة من الواجبات التي يقوم النشاط الرياضي بتحقيقها نلخص منها ما يلي:



الشكل (2) يوضح واجبات النشاط الرياضي البدني (بومعراف، 2014، ص132)

ومنه فإن النشاط البدني يلعب دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية والتي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات والمخاطر التي تعيقه

كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة ومختلف الإبداعات...

والنشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة، والتعبية السليمة للمواطنين. وبفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية، ويدمجه في المجتمع.

ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا:

- تحسين الحالة الصحية للمواطن.
- النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج.
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن.
- التقدم بالمستويات العالية" (صدوق و شماني، 2014، ص49)

9- أهمية النشاط البدني الرياضي

للنشاط الرياضي أهمية كبرى في حياة الطالب الجامعي، وذلك من النواحي المختلفة سواء كانت الصحية أو النفسية أو الاجتماعية وغيرها، وتظهر أهمية هذه الأنشطة الرياضية فيما يلي:

- " من أهم المقومات والركائز في تدعيم قدرات الإنسان البدنية والنفسية و العقلية وتعظيمها.
- قيمة تربوية كبيرة تنمي يم المنافسة وقوة الاحتمال والشجاعة والجرأة والمبادرة والاقتحام والصبر والإصرار والمثابرة والتعاون والعمل الجماعي والانتماء والولاء.(البوهي ومحفوظ، 2001، ص45).
- تتيح للطلاب فرصة الالتقاء والتفاعل الاجتماعي مع أقرانهم، من خلال البطولات والمباريات والممارسات الرياضية التي تقام، [...] بالإضافة إلى إتاحة فرصة التطوير والارتقاء بمواهبهم وقدراتهم الرياضية[...]".(عبد الحميد، 2007، ص61).
- " إن ممارسة الرياضة الجادة أمر مهم لكل طالب و طالبة، شرط أن لا تكون مجهدة تستنفذ الطاقة كلها أو تسبب تعباً عضلياً يرهق الشخص ويدعوه إلى النوم ساعات طويلة كل يوم، لذا فإن تدريبات الجري والمشي والسباحة وركوب الدراجة، وما إلى ذلك من أنشطة التحمل، كلها تحسن الجهاز الدوري التنفسي وتزيل التوتر العصبي الذي يصاحب فترات الامتحانات وما يعانيه الطلاب من ضغط عصبي نتيجة الخوف والاضطراب والقلق المستمر طوال العام الدراسي، والذي يبلغ ذروته مع نهاية العام وقرب الامتحانات." (فاروق، 1995، ص55).
- " و بالتالي يمكن إجمال أهمية النشاط الرياضي فيما يلي:
- استفادة الطاقة الزائدة.
- تحقق النمو النفسي المتوازن.

- يكسب النشاط الرياضي الإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك.
- إن للنشاط الرياضي تأثير إيجابي في التغلب على المشكلات التي تؤثر على الكفاءة والقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية وبخاصة القلب والرئة.
- [...] تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني، وان يصبح حاجة أساسية وضرورة من ضروريات العصر.
- انه توجد حاجة ماسة لتطوير المهارات والقدرات البدنية التي تمكن الشباب من الاختيار والاستخدام الأمثل والمناسب لملئ وقت الفراغ.
- الرياضة عبارة عن نشاط وكل نشاط للإنسان ماهو إلا نشاط اجتماعي يتحدد بصفة عامة من خلال الدوافع الاجتماعية، ولا يرتبط بالمقام الأول بالدوافع أو الاتجاهات الفسيولوجية.
- يلعب النشاط [...] دورا هاما في أن يصبح الرياضي متزنا انفعاليا، ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة. "(ياسين، 2008، ص56).
- من خلال ما تم ذكره من أهمية للنشاط الرياضي، نخلص القول إلى أن النشاط الرياضي له قيمة كبرى بالنسبة لحياة الفرد سواء النفسية أو الاجتماعية أو الجسمية والتي ترجع عليه بالفائدة والنفع.

10- أهداف النشاط البدني الرياضي

- "تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المتعددة.
- إكساب الأفراد المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية، لبناء الجسم السليم.
- نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم.
- رفع المستوى الكفاءة البدنية للطلاب بإعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات المنمية للجسم والمحافظة على القوام السليم.
- إتاحة فرص البهجة والمتعة وتخفيف الضغوطات بفتح أجواء التعبير عن النفس والمكونات الداخلية للفرد". (حيمود، 2010، ص134)

التخلص من التوتر النفسي وتفرغ الانفعالات واستنفاد طاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات.

اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوبة، مثل الثقة بالنفس الاتزان الانفعالي لتحكم في النفس والتوتر وخفض التغيرات العدوانية.

تنمية الجوانب الاجتماعية في الشخصية بمساعدة الفرد على التطبع و التكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييرها الاجتماعية والأخلاقية، وإكسابه روح التعاون والروح الرياضية". (حيمود، 2010، ص135)

" تنمية الصفات البدنية لدى الأفراد في ضوء طبيعة الخصائص السنية لكل مرحلة.

تعليم و صقل المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة.

إشباع الميول والاحتياجات في إطار من التوجيه السليم." (عبد الحميد، 2007، ص62)

إن النشاط الرياضي يسعى إلى تحقيق جملة من الأهداف التي تعتبر جد مهمة في مختلف مجالات الحياة اليومية وهذا ما تم ذكره سابقا، إضافة إلى مختلف الفوائد التي تعود عليه بالنفع.

خلاصة

يعتبر النشاط البدني الرياضي من العوامل الأساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة والتي تحدث عنها العديد من العلماء و بينتها الكثير من الدراسات، إذ أن الممارسة الرياضية تؤدي دورا هاما في تكوين شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية، بالإضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع، فهي بالنسبة لكل فئات المجتمع على اختلاف أجناسهم ومستوياتهم وأعمارهم، ذات أهمية بالغة في تحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات التي يعاني منها كل فرد.

الفصل الثالث:

تقدير الخاتمة

خطة الفصل:

تمهيد

أولاً: الذات

- 1- مفهوم الذات
- 2- أنواع مفهوم الذات
- 3- أشكال مفهوم الذات
- 4- أبعاد الذات

ثانياً: تقدير الذات

- 1- تعريف تقدير الذات
- 2- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات
- 3- العوامل المؤثرة في تقدير الذات
- 4- نظريات تقدير الذات
- 5- مستويات تقدير الذات
- 6- مكونات تقدير الذات
- 7- أهمية تقدير الذات

خلاصة

تمهيد:

تعد دراسة مفهوم الذات وتقديرها من أهم المواضيع التي تصدرت المراكز الأولى في البحوث النفسية وهذا نظرا لأهمية الذات فهذه الأخيرة تعد مركز الهوية الفردية والشخصية فمعرفة الفرد لذاته ورؤيته لها بنظرة ايجابية تساعده في التكامل والاتساق في الشخصية ليكون أكثر تكيف مع البيئة التي يعيش فيها، وهذا بدوره يؤدي إلى رفع مستوى تقدير الفرد لذاته.

ولهذا تطرقنا في هذا الفصل إلى تحديد مفهوم الذات، أنواعه وأشكاله كما قمنا بتحديد أهم أبعاده لتتوضح لنا ماهي الذات وهذا ما مكنا من التطرق بعدها بتقدير الذات مفهومه وبعض النظريات التي فسرت تدبير الذات بالإضافة إلى أهميته ومستوياته وحتى العوامل التي تؤثر في تقدير الذات.

أولاً: الذات

1- مفهوم الذات:

1-1- لغة:

"الذات مأخوذة من ذات الشيء وهي مؤنث. وذو وذات الشيء نفس الشيء أو عينه، وهي مرادفة لكلمة نفس الشيء وتطلق الذات حسب جميل صليبيبا على الجسم وغيره والشخص لا يطلق إلا على الجسم عند الجرجاني وهي الذات." (ابن المنظور، 1989، ص13)

1-2- اصطلاحاً:

"يشكل مفهوم الذات سمة أساسية في تحديد سلوكياتنا مع الآخرين، وهنا على أعلى هرمه تدخل ماهية تقدير الذات، في تحديد ايجابية مفهوم الذات[.....] ويعد مفهوم الذات حجر الزاوية في بناء الشخصية ويتحدث علماء النفس عن [.....] [ضرورة] تحقيق الذات لأنها الطريق الوحيد الذي يوصلنا إلى تقدير الذات." (جبر سعيد، 2008، ص184)

— ويرى "ميد أن الذات شأنها شأن العقل، ترجع في نشأتها الأولى إلى الاتصال و التفاعل الذي يحدث بين الأفراد. فمن خلال التفاعل الاجتماعي يستطيع الفرد أن يحدد ذاته." (أبو حويج، 2006، ص133).

"ويشير مفهوم الذات إلى فكرة الشخص عن نفسه. تلك الفكرة التي يكونها الفرد عن ذاته نتيجة احتكاكه وتفاعله مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، ومن خلال ردود فعل الآخرين المحيطين به باعتبارهم مصدر الثواب و العقاب." (حسين، 2006، ص52)

الذات: "هي تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات،[.....] [يقوم الفرد بإعادة بناءه]، ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته. ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكنونته الداخلية أو الخارجية و تشمل هذه العناصر:

- المدركات والتصورات التي [.....] خصائص وسمات الصورة إجرائيا في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو مفهوم الذات المدرك.

- والمدركات و التصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون "مفهوم ذات مثالي" (أبو سعد، 2010، ص153)

- ومن الأوائل في علم الاجتماع الذين ساهموا إسهاما فعالا في دراسة الذات:
عالم النفس الاجتماعي كولي(1902): حيث يرى أن المجتمع مرآة يرى الفرد فيها نفسه و مفهوم
مرآة الذات هو أن الفرد يرى نفسه بالطريقة التي يراها به الآخرون لذلك تنمو الذات من خلال تفاعل
الفرد مع مجتمعه."(الظاهر، 2010، ص17).

أما كارل روجرز (1951): اعتبر الذات "كل منظم ومنسق يتكون من إدراك خصائص الأنا وإدراك
العلاقة بين أنا والآخرين، وبالجوانب المتنوعة للحياة سوية مع القيم المرتبطة بتلك الإدراكات ونتيجة
للتفاعل مع البيئة." (2010، ص10)

وقد قدم روجرز عدة مصطلحات وصف بها الذات، وفي مناحيها المختلفة وهي بالشكل التالي:

- الرغبة أو الاستعداد لتحقيق الذات .

- الاتجاه نحو الذات.

- الخبرة الذاتية.

- مفهوم الذات و بنية الذات.

- الذات المثالية.

- التقدير الايجابي للذات.

- الحاجة إلى احترام الذات.

- تقدير الذات.

- نمو الذات.

- اعتبار الذات."(ميزاب، 2013، ص73)

ومن خلال ما سبق يتضح لنا أن مفهوم الذات مصطلح معقد متداول بين علماء النفس، وذلك باعتبار
أن الذات هي فكرة الفرد عن نفسه من خلال احتكاكه بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، أخذا بعين

الاعتبار رأي الآخرين لأنه يعتبر جد مهم في تحديد الفرد لذاته وبالتالي يحدد سلوكه ويتعرف على مختلف السمات الموجودة فيه.

2- أنواع مفهوم الذات

تتلخص أنواع مفهوم الذات في نوعين أساسيين أحدهما إيجابي والآخر سلبي وفيما يلي عرض لأهم هذه الأنواع:

2-1- المفهوم الإيجابي:

هو تقبل الفرد لذاته والرضا عنها وذلك من احترام للذات وتقديرها والمحافظة عليها، ويظهر هذا التقدير والاحترام من خلال طريقة أو أسلوب تعامله مع الآخرين.

2-2- المفهوم السلبي:

هو مجموعة الأنماط والانحرافات السلوكية التي تخرج عن الأفراد والتي تكون غير متوقعة مما يجعلهم يعانون من سوء التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي ينظر إليهم غير أسوياء. (حمري، 2012، ص52).

ومن هنا يتضح لنا أن الطلبة قد يكون لديهم مفهوم ذات إيجابي إي مفهوم ذات مرتفع أو قد يكون لديهم مفهوم ذات سلبي أي مفهوم ذات منخفض، ونقصد بالذات الإيجابية أي احترام الفرد لذاته وثقته بنفسه والرضا عنها أما الذات السلبية فتشمل نقص الثقة وعدم قدرة الفرد على التكيف وعدم احترامه وتقبله لذاته.

3- أشكال مفهوم الذات

هناك مجموعة من الأشكال التي تأخذها الذات ونذكر منها، مفهوم الذات العام، الذات الاجتماعي، مفهوم الذات المثالي، مفهوم الذات المكبوت، ومفهوم الذات الخاص.

3-1- "مفهوم الذات العام: ويضم [...] الذات الواقعي وهو المدرك الواقعي للذات كما يعبر عنه الشخص ويشمل المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات.

3-2- مفهوم الذات الاجتماعي: الصورة التي يمتثلها الفرد من احتكاكه وتفاعله مع المحيط الاجتماعي.

3-3- مفهوم الذات المثالي: هو المفهوم المدرك للذات المثالية كما يعبر عنها الشخص ويشمل المدركات والتصورات التي تحدد الصورة للشخص الذي يود أن يكون. (بلقاضي، 2016، ص52).

3-4- مفهوم الذات المكبوت: هو الذي يتضمن أفكار الفرد المهددة عن ذاته والتي نجح دافع تأكيده، وتحقيق وتعزيز الذات في تجسيد حيل الدفاع فدفعت بها إلى اللاشعور، و يحتاج التوصل إليه إلى التحليل النفسي.

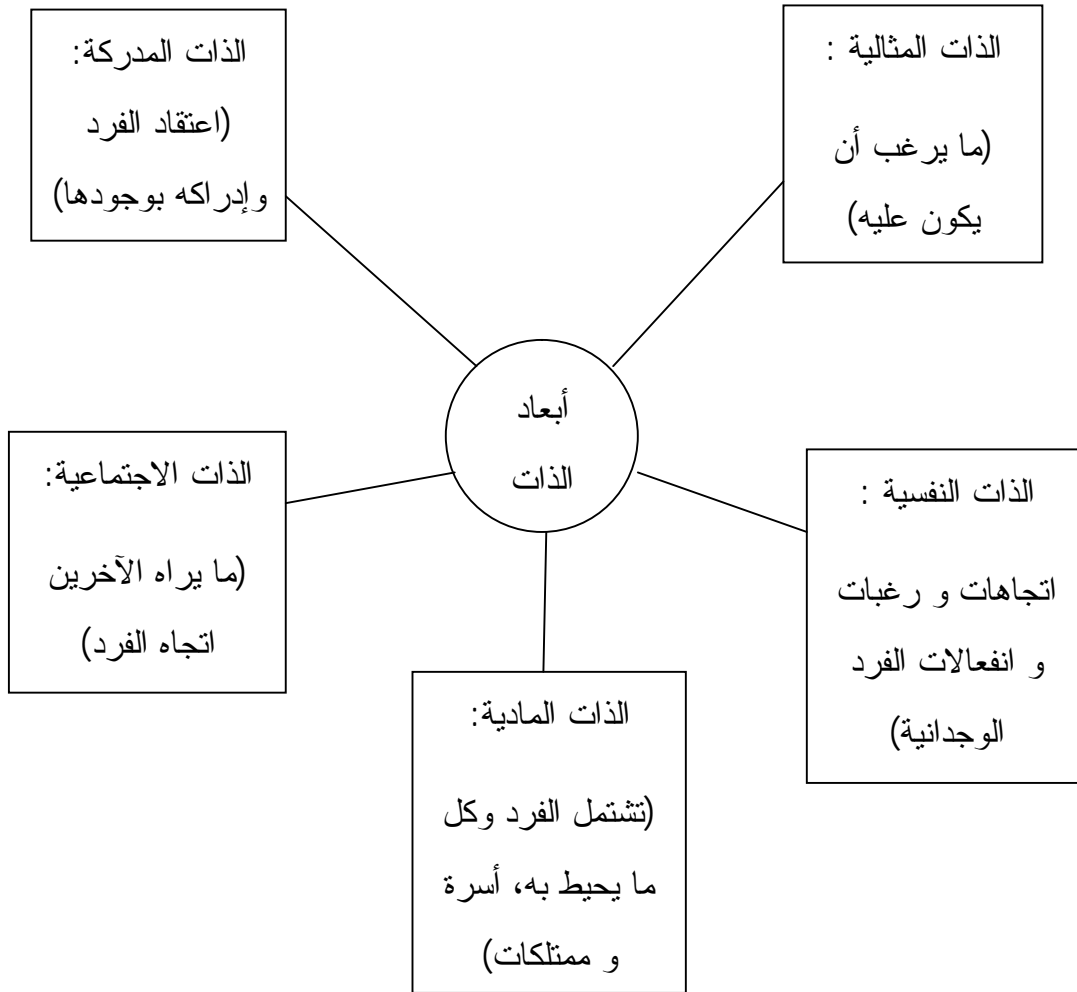
3-5- مفهوم الذات الخاص: وهو اخطر المستورات، فهو يختص بالجزء الشعوري السري الشخصي جدا من خبرات الذات ومعظم محتويات مفهوم الذات الخاص خبرات محرمة، أو محرجة أو مخجلة، أو بغیضة أو معيبة أو مؤلمة غير مرغوب فيها اجتماعيا، وهو يعتبر بمثابة عورة نفسية لا يجوز إظهاره أو كشفه للناس. " (بلقاضي، 2016، ص53).

- من خلال ما سبق يتضح لنا أن الطالب قد يتخذ أي شكل من هذه الأشكال المتعلقة بذاته ويتبناه و يعمل وفقا له، وقد يأخذ عدة أشكال في نفس الوقت وذلك وفقا لشخصية كل طالب.

4- أبعاد الذات

للذات أبعاد مختلفة و متعددة تطرق إليها العديد من العلماء حيث نجد أن جيمس هو أول من تناول مفهوم الذات و تطرق إلى أبعادها ويرى أن أهم أبعاد الذات تتضمن ما يلي:
الذات المثالية، الذات المدركة، الذات النفسية، الذات الاجتماعية، الذات المادية.

والشكل التالي يوضح باختصار هذه الأبعاد:



شكل(3) يبين أبعاد الذات حسب ولييم جيمس (حيمود احمد، 2010، 107)

"أما كولي فنجده ميز بين أنواع من الشعور بالذات هي:

- الشعور الذاتي (وهو يتضمن فكري عن ذاتي).
- الشعور الاجتماعي للذات (و يعني فكري عن الآخرين).
- الشعور العام (وينطوي على النظرة الجمعية للذات والشعور الاجتماعي الذي يستغرق أعضاء كل الجماعة).

أما كاتل فميز بين ثلاث أبعاد:

- الذات البنائية: تقابل الأنا كعملية أو كفاعل.
- الذات التأملية: بقسميها الواقعي و التأملي.
- الذات المثالية: وهي الفرد كما يود أن يرى نفسه.

و يقسم مقياس مفهوم الذات لدى طلاب الملك عبد العزيز مفهوم الذات إلى ستة أبعاد منها:

- مفهوم القيمة الذات: إدراك الفرد و تقبله لذاته.
- مفهوم الذات الأسرية: كيف يرى الفرد نفسه داخل أسرته.
- مفهوم الذات الاجتماعية: (مفهوم الفرد عن ذاته داخل المجتمع وتقبله لنفسه كعضو في مجتمعه وسلوكه الاجتماعي).
- مفهوم الذات الخلقية: [.....] مفهوم الفرد عن أخلاقه وتقبله لأخلاقه وسلوكه الأخلاقي. (بلقاضي، 2016، ص52)

ثانياً: تقدير الذات

1- مفهوم تقدير الذات

لقد تعددت التعاريف واختلف الباحثون في تحديد مفهوم خاص بتقدير الذات، حيث نجد قاموس انجليزي انجليزي 1958 (English and English) يعرفه على أنه:

"حكم شخصي من الاستحقاق أو عدم الاستحقاق الذي يتم التعبير عنه في الاتجاهات التي يحملها الفرد نحو ذاته." (الالوسي، 2014، ص58)

و"يعرف كوبر سميث أيضاً تقدير الذات على أنه ذلك التقييم الذي يعبر عن الاتجاه سواء بالقبول أو الرفض، ومدى اعتقاد الفرد في قدراته و نجاحه.

يعد تقدير الذات الحكم الشخصي على مستوى الكفاءة كما يظهر في اتجاهات الفرد." (مايسة جمعة، 2007، ص35)

أيضاً تقدير الذات عبارة عن إدراك الشخص لذاته لأنها "توجه الشعور بالذات و معرفة الذات من خلال التقدير الايجابي أو السلبي الذي يحمله الشخص عن نفسه ولا يتم هذا التقييم على حساب معرفة الذات بل قد يتم كذلك حسب قناعة الفرد بخصوص نقاط قوته و ضعفه" (د.بهتان، 2016، ص105)

كذلك نجد أن تقدير الذات أيضاً هو تقييم الفرد الكلي لذاته إما بطريقة سلبية أو ايجابية، ويشير إلى مدى إيمان الفرد بنفسه وبقدراته واستحقاقه للحياة وأيضاً تقدير الذات هو الأساس في شعور الفرد بكفاءات ذاته وقيمتها.

ويعرف براندين تقدير الذات "على أنه اتجاه المرء نحو الشعور بأن ذاته مؤهلة وقادرة على التكيف مع التحديات الأساسية للحياة والإيمان بأنها جديرة بالسعادة." (رانجيت مالهي، 2005، ص2)

ويعرف أيضاً صفوت فرح تقدير الذات بوصفه اتجاهات من الفرد نحو نفسه، يعكس من خلالها فكرته عن ذاته وخبرته الشخصية معها، و هو بمثابة عملية يدرك بواسطتها الفرد خصائصه الشخصية مستجيباً لها سواء في صورة انفعالية أو سلوكية، وعلى ذلك فإن تقدير الذات تقييم الفرد لنفسه وهذا التقييم يتضمن ايجابيات من خلالها يقدم احتراماً لذاته ومقارناً نفسه بالآخرين وأيضاً يتضمن هذا التقييم من سلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين ويسعى في نفس الوقت التخلص منها (حامد، 2010، ص107)

أما كارل روجرز فقد اعتبر تقدير الذات حاجة ايجابية وضرورية، وأنها الحاجة الأساسية للتقبل والاحترام، التعاطف، الدفاء والحب، وأن مشاعر القابلية و الكفاءة للاعتبار تأتي من الناس الآخرين وأن تقدير الذات ينمو من خلال الاتجاهات الايجابية الآتية من الآخرين.

ويعرف روزنبرغ تقدير الذات على أنه "تقويم يعبر عن الاحترام الذي يكنه الفرد لذاته والذي يحافظ عليه بشكل معتاد لأنه يعبر عن اتجاه مقبول أو غير مقبول نحز الذات." (الالوسي، 2014 ، ص58)

وقد عرف روي بومشير وآخرون تقدير الذات بأنه القيمة أو المنزلة التي يضعها الفرد لنفسه، وهو بذلك مكون تقويمي لمعرفة الفرد لذاته، وبذلك يشير تقدير الذات المرتفع إلى تقويم ايجابي للذات، ويشير أيضا تقدير الذات المنخفض إلى تقويم سلبي منخفض. (حامد،2010، ص109)

وهو أيضا ذلك التقدير الذي يشعر الفرد بأهميته و قيمته مما يجعله دافعا يولد به مشاعر الفخر والانجاز واحترام النفس، والابتعاد و تجنب تلك الخبرات التي تشعره بالنقص، ويعتبره البعض ذلك التقييم الذي يوجهه الفرد حول ذاته، ويعبر فيها عن مدى قبوله لنفسه، مشيرا إلى درجة النجاح التي حققها وحققتها. (بترس حافظ، 2008، ص485)

إن تقدير الذات موقف داخلي يقوم على القول بأن للفرد قيمة وأنه متفرد ذو أهمية فهو معرفة الفرد لذاته وحبها كما هي بايجابياتها وسلبياتها .

ومن خلال التعاريف السابقة يمكن أن نستخلص أن تقدير الذات هو عملية تقييم الفرد لنفسه من خلال الإمكانيات والقدرات التي يمتلكها، ودرجة ثقته بنفسه، وكذلك تقبل آراء الآخرين نحوه، وتقييم الفرد لنفسه من خلال الايجابيات والسلبيات التي يمنحها لنفسه ومدى تقبله لها.

2- الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات

هناك الكثير من يخلط بين مفهوم الذات و تقدير الذات، وللتفرقة بينهما يوضح كوبر سميث أن مفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص و آرائه عن نفسه بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يضعه وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته، و لهذا فان تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض يشير إلى ما يعتقد الفرد اتجاه ذاته، فتقدير الذات يعبر عن الحكم الذي يعبر بواسطته عن الاتجاه الذي يحمله نحو ذاته. (عيواز، 2010، ص24، 23)

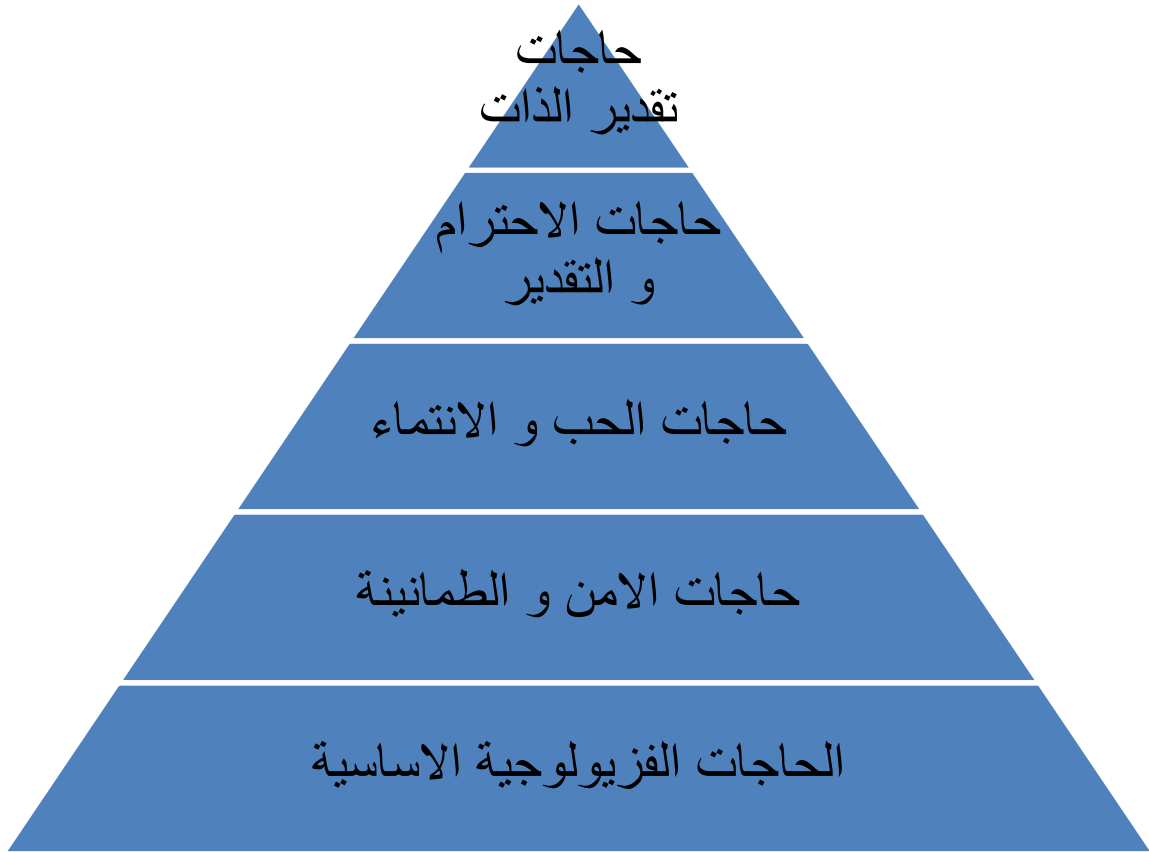
"ويميز هاماشيك hamachick بين ثلاث مصطلحات في هذا المجال، أولا الذات وتمثل الجزء الواعي من النفس على المستوى الشعوري، ثانيا مفهوم الذات و تشير إلى مجموعة من الأفكار والاتجاهات هو ذلك البناء المعرفي المنظم الذي ينشأ من الخبرة من نفسه والوعي بها، أما تقدير الذات يمثل الجزء الانفعالي". (بهتان، 2016، ص24)

"أما كليميس فقد وضح أن الذات متعلق بالجانب الإدراكي من الشخصية، فهي الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد عن ذاته، أما تقدير الذات متعلقة بالجانب الوجداني منها، يتضمن الإحساس بالرضا عن الذات أو عدمه.

فتقدير الذات نابع عن حاجات أساسية من حاجات الإنسان، أشار إليها العديد من المنظرين أمثال

ماسلو maslow حيث نظم الاحتياجات على شكل هرم للوصول إلى تحقيق الذات، في قمة الهرم.

فحسب ماسلو اعتبر إشباع الحاجات الأساسية الفيزيولوجية (النوم، الأكل)، والشعور بالأمان والانتماء، والشعور بتقدير الذات وهو تحقيق الذات، ويقوم هذا الهرم لماسلو على إشباع الحاجات الأعلى الذي يسمى بمبدأ التصاعد الهرمي والتي ترتب فيه الحاجات الأساسية حسب أولويتها". (بطرس، 2008، ص479)



شكل (4) هرمية الحاجات عند ماسلو (موسى جبريل وآخرون، 2008، ص25)

إن يمكن القول بأن مفهوم الذات وتقدير الذات مفهومان مختلفان في المعنى لكن يتكاملان في المضمون، حيث يمكن القول بأن مفهوم الذات هو ذلك الوصف الذي يحمله الفرد عن نفسه، وهو إدراكه لقدراته وإمكاناته، فهو الجانب الإدراكي للذات، أما تقدير الذات فهو ذلك التقييم إلي يضعه لنفسه من خلال ذلك الوصف إما بقبوله لذاته أو رفضها له، فهو الجانب الوجداني من الذات.

3- العوامل المؤثرة في تقدير الذات

هناك عوامل متضافرة تعمل على تحديد مفهوم الذات، عند الفرد وتقديره لها، فمنها ما هو وراثي كالاستعدادات والقدرات، ومنها ما هو بيئي مكتسب، كالقيم التي تسود الثقافة التي ينتمي إليها الفرد و تنقسم هذه العوامل كالاتي:

3-1- العوامل الشخصية

تتعلق بالفرد نفسه وتشمل:

3-1-1- صورة الفرد عن ذاته

حيث تؤدي صورة الذات دورا مهما في سلوك الفرد، حيث تتضمن صورة الذات دائما الخصائص والصفات والإمكانات التي تميز شخصية الفرد، كما أنها تعكس آراء الآخرين عنه ولفكرة الفرد عن نفسه أهمية خاصة تلعب دورا توجيهيا دافعا في سلوكه، حيث يحدد طموحاته انطلاقا من تقديره لذاته. (عثمان شجاع، 2014)

3-1-2- الخصائص الجسمية

تعد الناحية الجسمية من المصادر الحيوية في تشكيل مفهوم الذات والتي تتضمن بنية الجسم ومظهره و حجمه وملامحه الجميلة، لها تأثير ايجابي في رؤية الفرد لنفسه، لأن ذلك يدعو غالبا إلى استجابات القبول والرضا.

فصورة الجسم تتأثر بالخصائص الموضوعية التي تعتمد على معايير اجتماعية، مثل رأي الآخرين من المقربين، والتقييم الدائم بين الحسن والرديء، مما يشكل جانبا أساسيا في مدى تقدير الفرد لذاته. (لمياء الدوسري، 2016)

3-1-3- الانجاز الأكاديمي

: فالدرجات الأكاديمية الجيدة تعزز من تقديره لذاته، وتشعره بقيمته وبكفاءاته، فقدرة الفرد على التحدي والانجاز، وتعزز من ثقته وقدرته على النجاح، وهذا كله يؤدي به إلى زيادة ثقته بنفسه وتعزيز تقديره لذاته. (رانجيت مالهي، 2005، ص19)

3-1-4- القدرات العقلية

: تلعب القدرات العقلية دورا مهما هي الأخرى في تكوين صورة الفرد على نفسه وذاته، حيث يؤثر الذكاء على إدراك الفرد لذاته وإدراكه لاتجاهات الآخرين له، كما يؤثر على إدراك الفرد لقدراته، ونظرا لأن الذكاء والقدرات العقلية من بين العوامل المحددة للشخصية، فإن ما يتمتع به الفرد من إمكانيات عقلية تضيف عليه مكانة معينة تؤثر في شخصيته. (لمياء الدوسري، 2016)

فالذكاء والقدرات الخاصة تعتبر إلى حد ما استجابات تراكمية، نتيجة لتفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية،

ومن ثم يلعب الذكاء دورا كبيرا في التأثير على مفهوم الذات. (يحيى قذيفة، 2014، ص46)

3-2- العوامل البيئية

فهذه العوامل مرتبطة بالنشأة الاجتماعية و البيئة التي نشأ و تربي فيها الفرد وهي كالاتي:

3-2-1- الأسرة

: حيث تعتبر الأسرة النسق الاجتماعي الرئيسي بالمجتمع، حيث يتفاعل في إطاره الوالدان مع الأبناء لتشكل الشخصية السوية اجتماعيا ونفسيا، فكلما زادت الأسرة على رعاية أبنائها و حمايتها دون ممارسة ضغوط أو شعور هؤلاء الأبناء بالقسوة والحرمان، كلما كان الفرد قادرا على تحمل المسؤولية في إطار احترامه لذاته ولذوات الآخرين، ولكن عندما تختل عملية التنشئة الاجتماعية، وتصبح الأسرة لا تمارس دورها في رعاية الأبناء، وتتصارع الأدوار وتهتز المكانات، يؤدي ذلك كله إلى خلق شخصيات بعيدة عن السواء و بالتالي ينشأ تقدير ضعيف للذات. (لمياء الدوسري، 2016)

ويرى demi دومي 1987 أن الأسرة هي البيئة الهامة لنشأة و نمو تقدير الذات للفرد، فقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن الدعم الوالدي، ومنح الاستقلال و الحرية للأبناء مرتبط بطريقة ايجابية بالتقدير المرتفع للذات لدى الأبناء، فعندما يثق الأب والأم بالابن و يعتبرانه شخصا مسؤولا فان هذا يزيد من تقديره لذاته. (عثمان شجاع، 2014)

كما أشارت الأبحاث إلى أن الطريقة التي يتم تربية الطفل بها يؤثر بشكل كبير على تقدير الذات. (رانجيت مالهي، 2005، ص17)

وأن الأسرة هي تلك الخلية التي ينشأ داخلها الفرد، و التي تؤثر بشكل كبير في اكتشاف ما لديه من قدرات و العمل على تطويرها ونموها، و هي تساعد الفرد أيضا في تشكيل شخصيته أما بطريقة سوية أو لا.

3-2-2- المدرسة:

تعد المدرسة المؤسسة الثانية بعد الأسرة في تنشئة الفرد وتربيته وتعليمه، حيث يكون للمدرسة دورا مهما في تنمية قدرات الفرد الفكرية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى بناء شخصية سليمة وسوية وهذا بدوره يؤثر في تقديره لذاته. (عثمان شجاع، 2014)

فالمدرسة أيضا باعتبارها المجال أو المكان الذي يتم فيه قياس وتقويم قدرات الفرد وكفاءاته. تعتبر من أهم الوسائل التي تتيح للفرد اختيار مدى حضور أو غياب تقدير الذات لديه، ودرجة قوته وضعفه أو مستويات تأثيره السلبي أو الايجابي. (المياء الدوسري، 2016)

فتقدير الذات المدرسي ليس مجرد تقويم بسيط لكفاءات الفرد و شعبيته في المدرسة، وليس مجرد عكس نظرة الآخرين على الحياة المدرسية بل هو كل ذلك، كما أن هذه السلوكيات التي يتعلمها الفرد تكمل ما تبدأ به الأسرة والمجتمع ليصبح تقدير الذات المدرسي مؤثرا في مجموعة المجالات الاجتماعية. كم أن الجو المدرسي ذو الطابع التنافسي، يسهم في زيادة وفي رفع تقدير الذات عند التلاميذ المؤهلين لذلك، أما الوسط غير التنافسي، فهو على عكس الأول يساهم في تحسين تقدير الذات عند التلاميذ ذوي تقدير الذات المنخفض لأنه لا يهدد وضعهم و مكانتهم الاجتماعية داخل المدرسة و القسم. (عثمان شجاع، 2014)

إذن فالمدرسة تلعب دورا مهما في تنمية وتكوين تصور الفرد عن نفسه، واتجاهاته نحو ذاته سواء بقبولها أو رفضها، فإنها أيضا تؤثر في مستوى طموحاته وأدائه، وهذا من خلال النظام المدرسي، وحتى العلاقة التي تكون بينه و بين المعلم، فان هذا الأخير أيضا يسهم في معرفة الفرد لذاته ونفسه ويؤثر حتى في تقديره لذاته.

3-2-3- الدور الاجتماعي للفرد

يعتبر تصور الفرد لذاته من خلال الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها من العوامل الهامة التي تساهم في مستوى تقديره لذاته.

فممارسة الفرد لأدواره الاجتماعية من خلال تفاعله في بيئته ومع محيطه والآخرين يساهم في فهم متطلباته وحتى قدراته وجميع خصائصه، وهذا من خلال ما يتبادل من خبرات نتيجة التفاعل الجيد، وهذا يمكنه من رفع مستوى تقديره لذاته، عكس الفرق الذي يقل تفاعله بحيث لا يعلم الأدوار الاجتماعية اللازمة أو المطلوب منه أدائها، وهذا ما يجعله لا يستطيع أن يدرك نفسه بصورة تساعده على معرفة ما يحتاجه وبالتالي ينخفض تقديره لذاته. (لمياء الدوسري، 2016)، فإدراك الفرد للواقع الاجتماعي حوله والتعامل المثمر معه ومواجهة ظروفه الطارئة بما يلزم كل ذلك يؤلف طرفا في مسألة الفرد وتفاعله مع محيطه. (جبريل وآخرون، 2006، ص29) وهذا ما أكده علماء النفس أن التفاعل السليم والناجح في العلاقات الاجتماعية، تعزز من الفكرة السليمة والجيدة عن الذات، وأن مفهوم الذات الموجب يعزز النجاح في التفاعل الاجتماعي بل ويزيد العلاقات الاجتماعية نجاحا.

4- نظريات تقدير الذات

4-1- نظرية كوبر سميث

لقد استخلص كوبر سميث نظريته لتفسير تقدير الذات، من خلال دراسته لتقدير الذات عند الأطفال

المدرسة الثانوية حيث ذهب إلى أن تقدير الذات هو مفهوم متعدد الجوانب. (حامد، 2010، ص112)

كما يرى كوبر سميث أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيدا، لأنها تتضمن كلا من تقييم الذات ورد الفعل والاستجابات الدفاعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات عند كوبر سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمن الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق. (الالوسي، 2014، ص111)

كما أيضا يقسم كوبر سميث تعبير الفرد عن تقدير الذات إلى قسمين :

التعبير الذاتي: وهو إدراك الفرد لذاته ووصف لها.

والتعبير السلوكي: ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته والتي متاحة

للملاحظة الخارجية (حامد، 2010، ص112)

ويميز كوبر سميث نوعين من تقدير الذات :

تقدير الذات الحقيقي: يوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل بأنهم ذو قيمة.

تقدير الذات الدفاعي: ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف

بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين .(الالوسي،2014،ص111)

وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات كمحددات لتقدير الذات وهي النجاحات، القيم الطموحات الدفاعات.(عثمان شجاع،2014)

وإن نظرية كوبر سميث تتمحور حول اتجاه الفرد حول ذاته، حيث يتسم هذا الاتجاه بقدر كبير من العاطفة، حيث يعبر الفرد عن تقديره لذاته من خلال إعطاء وصف لها وكذلك السلوكيات التي تظهر من خلال تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه.

5-2- نظرية روزنبرغ :

تدور أعمال روزنبرغ حول محاولة دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به، وقد اهتم بصفة عامة بتقييم المراهقين لذواتهم، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته .(حامد، 2010، ص112)

حيث عمل روزنبرغ على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي مستقبلا.(الالوسي، 2014، ص110)

واعتبر روزنبرغ تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهات نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، وما الذات إلا إحدى هذه الموضوعات، ويكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، ولكن عاد في ما بعد و اعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف ولو كان من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى(حامد، 2010، ص112)

ويوضح أنه عندما نتحدث عن تقدير الذات المرتفع، فنحن نعني بالفرد يحترم ذاته و يقيّمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات وعدم الرضا عنها. (عثمان شجاع، 2014). لقد أكد روزنبرغ عن الدور الذي تلعبه الأسرة في معرفة الفرد لذاته و تقديرها لها و يضيف أيضا انه تقدير الذات ما هو إلا اتجاه يكونه الفرد عن نفسه يعكس مدى تقبله لها من عدمها وهذا الاتجاه الذي يكونه يختلف عن الاتجاهات التي يكونها عن الموضوعات الأخرى.

فتقدير الذات المرتفع حسب روزنبرغ هو مدى احترام الفرد لذاته أما المنخفض فهو عدم الرضا عليها

5-3- نظرية زيلر

اعتبر زيلر تقدير الذات ما هو إلا بناء اجتماعي للذات ، فتقدير الذات ينشأ و يتطور بلغة الواقع الاجتماعي أي ينشأ داخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد، لذا ينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية المجال في الشخصية، و يعتبر تقييم الذات لا يحدث إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويعتبر زيلر تقدير الذات بأنه تقييم الفرد لذاته، و يلعب دور الوسيط أي يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات و عالم الواقع. (حمري سارة، 2012، ص21) فعندما تحدث تغييرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فان تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته. وطبقا لزيلر فان تقدير الذات مفهوم يرتبط بين تكامل الشخصية من ناحية، و قدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من جهة أخرى، ولذلك افترض أن الشخصية التي يتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات، وهذا ما يساعدها في أن تؤدي وظائفها عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه. (عثمان شجاع، 2014)

حسب زيلر يلعب الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد دورا مهما في نمو وتطوير تقدير الذات لديه، فان تقدير الذات يعتبر جزءا مهما من الشخصية، يعتبر تكاملها للفرد لديه تقدير ذات مرتفع.

لكن هذا لا يعني أنه المحيط الاجتماعي هو المعيار الأساسي الذي تنمي تقدير الذات، فان تقدير الذات

تؤثر فيه مجموعة من العوامل أهمها الأسرة وغيرها.

5-4- نظرية كارل روجرز

إن نظرية روجرز قد جعلت من الذات جوهر الشخصية، إذ تعكس عند روجرز مبادئ النظرية الحبيوية، وبعض من سمات نظرية المجال وبعض ملامح لنظرية فرويد. كما يرى أن الذات منبع السلوك، واعتبرها ذات أهمية قصوى في سلوك الفرد وتكيفه ونمو العلاقات الاجتماعية.

و قد عرف روجرز الذات بأنها نموذج منظم ومتسق من الخصائص المدركة مع القيم المتعلقة بهذه الرموز، أي المجموع الكلي للخصائص التي يعزوها الفرد لنفسه، والقيم الايجابية أو السلبية التي تتعلق بهذه الخصائص. (موسى جبريل وآخرون، 2008، ص26)

وأن مفهوم الذات وفقا لروجرز هو بمثابة صورة يكونها الفرد على نفسه، مع تقويمه وحكمه على هذه الصورة، ويرى روجرز أن الحاجة الأساسية إلى الاحترام الايجابي هي حاجة دائمة، عامة، مستمرة وموجودة لدى كل البشر، كما أن الحصول على الاحترام الايجابي يؤدي إلى الشعور بالرضا، وعدم الحصول عليه يؤدي إلى الإحباط.

ونستخلص من خلال هذه النظريات أن كل نظرية قد تناولت تفسير تقدير الذات من جانب معين فنظرية روزنبرغ فسرت تقدير الذات على أنها ظاهرة أحادية البعد، أي أنه اتجاه الفرد نحو ذاته.

في حين يرى كوبر سميث أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب وهو ظاهرة تكوينية أكثر تعقيدا، وأن تقدير الذات عند الفرد يمكن تقسيمه إلى تقدير ذات حقيقي وتقدير ذات دفاعي. أما تقدير الذات عند زيلر فركز على أهمية الوسط الاجتماعي في تقييم الفرد لذاته .

أما كارل روجرز فاعتبر تقدير الذات هي جوهر أساسي في الشخصية وهو المحور الأساسي الذي استخدمه في العلاج النفسي .

6- مستويات تقدير الذات

هناك ثلاث مستويات لتقدير الذات، تقدير ذات مرتفع، تقدير ذات منخفض، تقدير ذات متوسط وهي كما يلي:

6-1- تقدير الذات المرتفع

عرف موتان جوزيف تقدير الذات العالي بأنه الصورة الايجابية التي يكونها الفرد حول نفسه، إذ يشعر (الالوسي، 2014، ص110)

بأنه إنسان ناجح جدير بالثقة والتقدير و تنمو لديه الثقة بقدراته، لإيجاد الحلول لمشكلاته ولا يخاف من المواقف التي يجدها حوله بل يواجهه بكل إرادة.

ويصف كوبر سميث الأفراد الذين لديهم تقدير ذات عالي، بأنهم يتوقعون النجاح في الأعمال التي يقدمونها، كما يتوقعون رضا الناس عنهم لأن تقتهم بأنفسهم كبيرة. (الألوسي، 2014، ص111)

ويبين سميث أن الشخص الذي لديه تقدير ذات ايجابي، يرى نفسه شخصية مهمة وذات قيمة، و أنه يستحق الاحترام والتقدير، كما أنه يؤثر على الناس والأحداث و آرائه تكون مطلوبة ومحترمة، فالأشخاص المحترمون لذواتهم تجدهم سريعين في الاندماج والانتماء في أي مكان كانوا فيه، فليهم الكفاءة والشعور بقيمتهم الذاتية وقدرتهم على مواجهة التحدي .

ولقد أظهرت الدراسات أن هؤلاء الأشخاص أكثر قدرة على السيطرة على أنفسهم، و التحكم في ياتهم وأكثر إنتاجية وأكثر سعادة و رضا بحياتهم. (بترس حافظ، 2008، ص488)

ويتميز الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات مرتفع بمجموعة من الصفات و هي كالآتي:

- النظر إلى أنفسهم نظرة واقعية تجعلهم أشخاص مقبولين في المجتمع.
- يستطيعون تحديد نقاط قوتهم و ضعفهم.
- لديهم القدرة الكبيرة على جلب الأصدقاء وإقامة العلاقات.
- يشعرون بالرضا على انجازاتهم المحققة ويشعرون بالمسؤولية اتجاه النتائج.
- يستجيبون للتحديات ويرغبون في المحاولات الجديدة.
- مشاركة الآخرين في الأنشطة الاجتماعية.
- التعبير عن الأفكار والعمل التعاوني (رانجيت مالهي، 2005، ص11).

تقدير الذات المرتفع هو مدى تقبل الفرد لذاته، والرضا عنها وشعوره بالكفاءة والقدرة على التكيف مع ظروف الحياة والقدرة على التحدي، والثقة بالنفس، ومدى اندماجهم مع الآخرين وقدرتهم على التفاعل

مع الآخرين وإقامة العلاقات الاجتماعية الجيدة معهم، وهذا ما يشعر الفرد بالسعادة والرضا على ما يقدمه في حياته.

6-2- تقدير الذات المنخفض

يعتبر الأشخاص ذوي التقدير المنخفض أنفسهم غير مهمين وغير محبوبين، وهم غير قادرين على تحقيق الأهداف التي يرغبون في تحقيقها، مما يولد لديهم شعور بالنقص والفشل، ويعرف روزنبرغ تقدير الذات المنخفض بأنه عدم الرضا الفرد بحق ذاته أو رفضها. ويرى روزنبرغ أن هؤلاء الأفراد يفضلون الابتعاد عن النشاطات، كما يميلون للخضوع وتغيير أفكارهم تبعاً للمحيط الاجتماعي، وحتى وإن كانت لا تتماشى مع خصوصياتهم النفسية، فهؤلاء يقارنون أنفسهم بالآخرين ويعتقدون أن الآخرين أفضل منهم، فهم بهذه النظرة يدمرون ذاتهم، ويقضون على ما لديهم من قدرات وطاقت، فهم يتميزون بكثرة الشك وعدم الثقة في معارفهم حول ذاتهم.

كما أن تقدير الذات المنخفض يظهر عند الأفراد الذين يعانون بمشاكل نفسية، كاضطراب في الشخصية والاكئاب وسوء التوافق الاجتماعي، ويظهر كذلك صعوبات واضحة في العلاقات التفاعلية مع الآخرين. (بترس حافظ، 2008، ص489) فتقدير الذات المنخفض يدعم لدى أصحابه الشعور بالإحباط، حيث يسيطر عليهم الإحساس بالعجز مما يرفع مستوى القلق لديهم.

كما تكشف الدراسات عادة عن ميل الأفراد ذوي التقدير السلبي للذات إلى الخجل والانطواء، وتجنب الاشتراك في الحياة الاجتماعية. (عثمان شجاع، 2014)

أما صفات الأشخاص الذين لديهم ضعف في تقدير الذات فهي كالاتي :

- الميل إلى موافقة الآخرين و مسايرتهم في أغلب الأحوال.
- الإذعان لطلبات الآخرين و رغبتهم ولو على حساب حقوق الشخص وراحته.
- ضعف القدرة على إظهار المشاعر الداخلية والتعبير عنها ويلومون الآخرين على جوانب قصورهم في الشخصية.
- ضعف القدرة على إبداء الرأي ووجهة النظر لأنهم مترددون وخجولين. (جبر سعيد، 2008، ص185)

- عدم القدرة على اتخاذ القرارات والمضي فيها وافتقارهم للحسم وروح المبادرة ويخافون أيضا من المنافسة و التحديات. (جبر سعيد، 2008، ص186)

فتقدير الذات المنخفض هو ذلك التقييم السلبي الذي يضعه الفرد لنفسه حيث يعر بعدم الرضا على نفسه ويشعر بالدونية والنقص، حيث لا يستطيع التعبير على نفسه، مما تضعف الثقة بما لديه من قدرات وإمكانيات، وهذا كله يؤدي إلى عدم التفاعل مع الآخرين مما يؤدي به إلى الانطوائية، وهذا كله يؤدي إلى خلل في الشخصية.

6-3- تقدير الذات المتوسط

يركز كوبر سميث أن تقدير الذات المتوسط يقع بين المستويين المرتفع و المنخفض بكل ما يختص بهما من خصائص و سمات، و يمكن القول أن تقدير الذات المتوسط هو كل تقدير فوق المنخفض.

ويمكن تلخيص صفات الأشخاص ذوي التقدير المتوسط في ما يلي :

- الخوف من الفشل، الرغبة في النجاح.
- صعوبة في اتخاذ القرارات، سهولة اتخاذ القرارات وعدم إعطاء الأشياء أكثر من حجمها.
- الإحساس بالخوف من النتائج، الثقة الزائدة بالنفس واللامبالاة.
- الاهتمام برأي الآخرين، ردود فعل سريعة وفعالة.
- الاستسلام السريع في حالة وجود صعوبات، امتلاك الإرادة وتحمل المسؤولية الذاتية في اتخاذ القرارات.
- عدم التقدم في حالة تحقيق الهدف. (عثمان شجاع، 2014)

ومن خلال ما سبق نستنتج أن المستويات الثلاثة لتقدير الذات لكل منها سمات وخصائص، فتقدير الذات المرتفع هم الأفراد الذين يكونون أكثر ثقة بأنفسهم وأكثر شعورا بقيمتهم، وعلى العكس ذوي التقدير المنخفض حيث يشعرون بالضعف والدونية والنقص ولا يتقون بأنفسهم، أما الأفراد ذوي التقدير المتوسط فصفاتهم تكون ما بين تقدير الذات المرتفع والمنخفض.

7- مكونات تقدير الذات

لتقدير الذات مكونين أساسيين هما:

7-1- الكفاءة الذاتية

وهي ثقة الفرد بنفسه وبقدراته وإمكانياته، حيث تظهر هذه الثقة من خلال الأفعال أو السلوكيات التي تظهر في تفاعلاته مع الآخرين، وأيضاً أن الفرد قادر على التكيف مع ظروف الحياة وحتى التعامل مع التحديات الأساسية فيها (André ,C.et Lelord,F ,2008 ,p3) وكذلك قدرة الفرد على اتخاذ القرارات، وقدرته على تنفيذ ما يتخذه منها ومواجهة الواقع الاجتماعي الذي يكون فيه والتعامل المثمر مع ظروفه الطارئة بما يلزم. (موسى جبريل و آخرون، 2008، ص29)

7-2- قيمة الذات

وهو شعور الفرد بأهميته و بأنه أهل للحياة وبأنه هو الذي يصنع سعادته بنفسه، حيث يرى بأن ذاته ذات قيمة وقيمة وذات معنى فكل من الكفاءة الذاتية وقيمة الذات تجعل المرء يشعر بالرضا عن نفسه، وهذا كله من خلال استغلال قدراته وإمكاناته وحتى مهاراته الاجتماعية وما يتحصل عليه من نجاحات، وإشباع حاجاته الأساسية، وحتى أيضاً تطوير مهاراته الاجتماعية والتواصل والتفاعل من الآخرين وكل هذا يساعده للرضا عن نفسه وحتى عن حياته (موسى جبريل، 2008، ص30)، إن الكفاءة والقيمة التي يشعر بها الفرد تجعله يفهم ذاته، ويقدر نفسه حق قدرها، وهذا كله من خلال ما يصنعه لنفسه من قوة وثبات وتحدي الصعاب، ويجعل لنفسه مكانة في حياة الآخرين ومن هنا نستخلص أنه لا يمكن القول أن للفرد تقدير ذات مرتفع حتى يكون هناك كفاءة ذاتية في القدرة على التكيف والتحكم في ظروف الحياة الطارئة، وإيمانه بتلك القدرات التي يمتلكها والرضي عن نفسه وعن حياته وعن أهليته للحياة.(رانجيت ماهي، 2005، ص3)

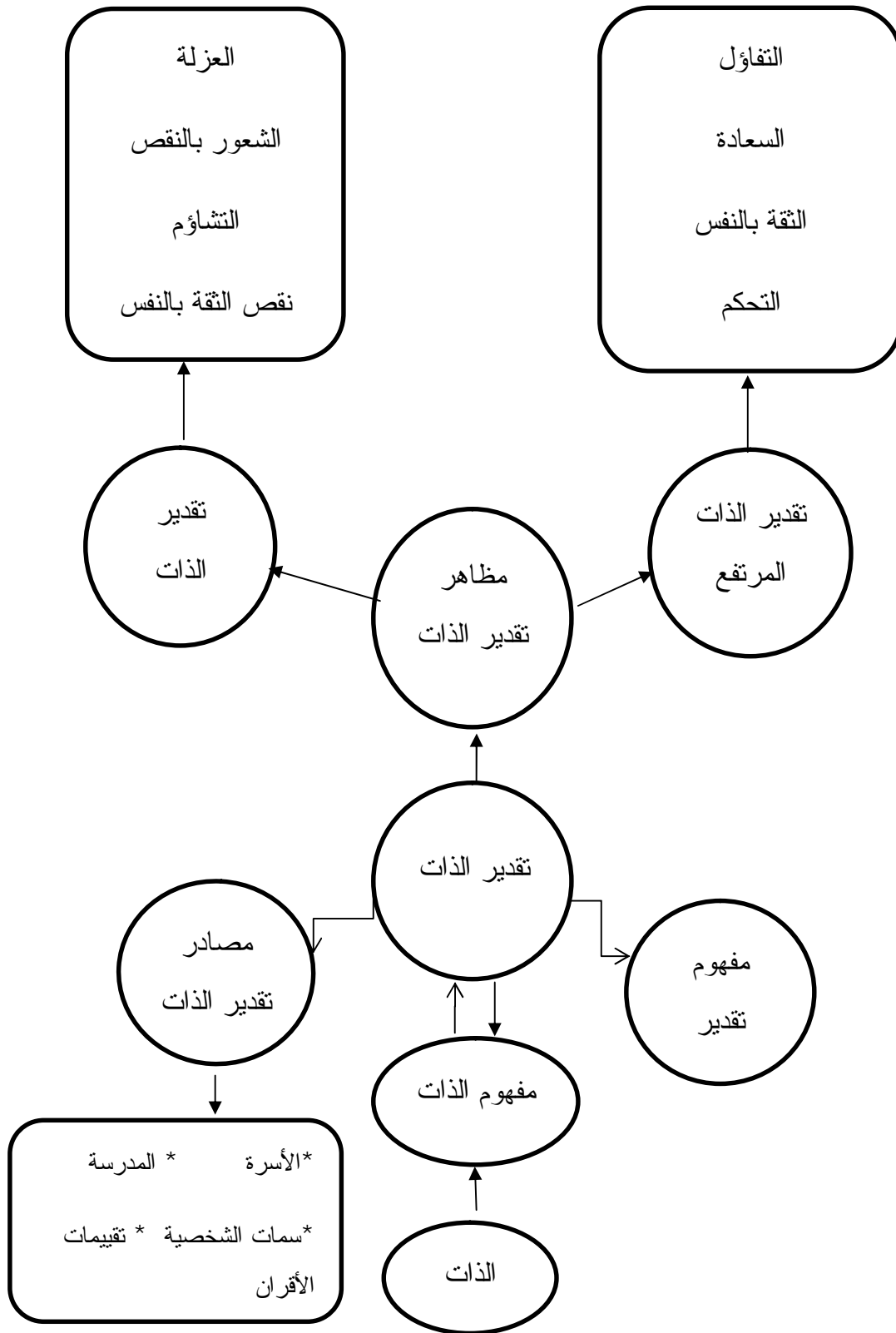
8- أهمية تقدير الذات :

إن تقدير الذات يؤثر على جميع جوانب الحياة تأثيراً قوياً، فلقد جعل العديد من المنظرين تقدير الذات أحد المجالات في الصحة النفسية وكذلك على مستوى العلاقات الاجتماعية، فتقدير الذات يعزز من إقامة علاقات شخصية واجتماعية جيدة وطيبة، ومن خلال ذلك التفاعل يشعر الفرد بالطمأنينة والأمن وهذا نتيجة لتقديره لذاته ونتيجة للتفاعل السليم والجيد مع الآخرين. فكلما كان تقدير الفرد لنفسه جيد ومحباً لها كلما كان محباً للآخرين، حيث يقول دي سي بريجز أنه "تتعامل مع الآخرين بنفس الكيفية التي تتعامل بها مع نفسك" فهؤلاء الذين لديهم تقدير عالي لأنفسهم وذواتهم يكونون أكثر مراعاة لمشاعر الآخرين، ومدى تعاونهم معهم ولا ينظرون بحسد للآخرين، حيث تقول في نفس السياق فيرجينبا ساتير "تتبع العلاقات البشرية الطيبة والسلوكيات الملائمة من أشخاص يتمتعون بتقدير عالي لذاتهم وإحساس بقيمتها" وفي الواقع أن معظم المشكلات التي تنشأ في العلاقات الاجتماعية، وحتى العمل تعود للأشخاص الذين تكون لديهم تقدير ذات متدني ومنخفض. (رانجيت مالهي، 2005، ص7)

أيضاً كما سبق وقلنا أن تقدير الذات أحد مجالات الصحة النفسية، حيث تحدد هذه الأخيرة بالارتفاع أو الانخفاض تبعاً للذات، فيشار لها عادة إلى الصحة النفسية الجيدة على أنها نوع من تقبل الذات أو الثقة بها. (جمعة، 2007، ص40)

إن زيادة الإحساس بفاعلية الذات تساعد في زيادة تعزيز الصحة النفسية، وإذا كان مفهوم الذات إيجابياً كانت الصحة النفسية جيدة وإيجابية أيضاً، فإن الذي لديه صحة نفسية جيدة تمكنه من استخدام مهاراته والمحافظة على الأمل، كما أنه أيضاً يستطيع استخدام استراتيجيات لتخطي ومواجهة الضغوط التي تواجهه. وإن تقدير الذات من العوامل المهمة في حياة الفرد خاصة التفاعل مع الآخرين، وحتى دليل على الصحة النفسية التي يتمتع بها. (جبريل و آخرون، 2008، ص27)


ويمكن أن نستخلص أنه لتقدير الذات أهمية وتأثير قوي على الفرد فكلما كان تقدير الذات قوي ومرتفع كلما كان للفرد أهمية في حياته وعلاقاته الشخصية وحتى الصحة النفسية، وهذا كله قد يؤدي به إلى انجاز وتحصيل نجاحات في مجالات الحياة وعلى جميع الأصعدة ويكون أكثر قدرة وإنتاجاً، ويكون فرد مثمر في المجتمع على عكس تقدير الذات الضعيف أو المتدني، حيث يؤثر على الفرد ويجعله حتى يكره حياته، ولا يستطيع أن يجعل نفسه منتجا وحتى يعرقل سيرورة حياته وحتى يؤثر سلباً على حياته وصحته النفسية.



شكل (5) يبين خريطة معرفية لتقدير الذات (حمري، 2012، ص 26)

الخلاصة

إن تقدير الذات هو ذلك الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه، وهو ذلك التقييم الذي يقيم به ذاته، سواء كان بقبول ذاته أو رفضها، وهو أيضا إدراك الفرد لما يحمله من قدرات وإمكانات واتجاهات، فإن تقدير الذات يتأثر بعدة عوامل من بينها، العلاقات الاجتماعية، التي تحدث نتيجة التفاعل بينه وبين الآخرين، من أسرة، مدرسة، أو جماعة عمل وغيرها، وأيضا التقدير الايجابي أو المرتفع، يعبر عن الصحة النفسية، وعن مدى توافق الفرد وتكيفه مع بيئته، كما قد يكون تقدير الذات المنخفض من مؤشرات، الضعف وعدم التوافق والثقة، وهذا كله يعرقل التفاعل مع الآخرين وإقامة علاقات جيدة معهم، فتقدير الذات المرتفع يؤدي بصاحبه إلى تحدي متطلبات الحياة وتخطي صعابها.



الفصل الرابع:
الإجراءات المنهجية
للدراصة

خطة الفصل:

تمهيد

1- التذكير بفرضيات الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- الدراسة الأساسية

3-1- منهج الدراسة

3-2- حدود الدراسة

3-3- مجتمع الدراسة

3-4- أدوات الدراسة

3-5- الأساليب الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

إن الدراسة الميدانية هي أساس كل بحث علمي والهدف الرئيسي منها هو التأكد من مدى ارتباطها وتكاملها مع الجانب النظري، وهذا الفصل فيه عرض مختلف الخطوات المعتمد عليها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا في هذه الدراسة، فبعد الإلمام بالجانب النظري الذي حددت فيه الإشكالية، الفرضيات، الهدف والأهمية، بالإضافة إلى الفصول النظرية المتمثلة في الأنشطة الرياضية، وتقدير الذات.

سننتقل في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي، حيث سنتناول فيه المنهج المستخدم في دراستنا، الحدود الخاصة بها، كذلك الدراسة الاستطلاعية، وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة فيها والأساليب الإحصائية الخاصة بموضوعها.

1- التذكير بفرضيات الدراسة

الفرضية الرئيسية

- توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة الرياضية و تقدير الذات لدى الطالب الجامعي.

الفرضيات الجزئية

- توجد فروق في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس في ممارسة الأنشطة الرياضية.

- توجد فروق في مستوى تقدير الذات بين الممارسين في الأنشطة الرياضية حسب مدة المشاركة.

2- الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة تسبق الدراسة الميدانية للبحث، فهي الخطوة الأولية التي لا بد منها ومفتاح نجاح الدراسة الأساسية تتضمن تطبيق إجراءات الدراسة في عينات أولية لديها نفس خصائص العينة الأساسية (الكيلاني، 2004، ص16)

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية

تمثلت أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

التعرف على مجتمع الدراسة من أجل ضبط العينة الأساسية واختيارها والاحتكاك بها والتعرف على خصائصها.

التعرف على الصعوبات والعوائق المحتملة من أجل تهيئة الظروف والشروط العلمية لإجراء الدراسة الأساسية في ظروف جيدة.

2-2- حدود الدراسة الاستطلاعية

الحدود الزمانية: تراوحت مدة الدراسة الاستطلاعية ما بين 7 / 2018/04 إلى غاية 10 / 2018/04

الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة في جامعة 08 ماي 1945 قالمة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية وكلية العلوم الاقتصادية.

3- الدراسة الأساسية

3-1- منهج الدراسة

المنهج الوصفي

يقصد بالمنهج الوصفي أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنهجي لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كمياً، عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (السلطاني والخفاجي، 200، ص42)

ويستهدف المنهج الوصفي تقرير خصائص موقف معين، أي وصف عوامل الظاهرة، وتعتبر طبيعة البحوث الوصفية أسهل من حيث فهمها واستيعابها. (دويدار، 2008، ص76)

لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي كونه يلائم موضوع دراستنا بهدف معرفة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات، وكذلك معرفة الفروق حسب متغيرين أساسيين هما: (ذكور/إناث)، ومدة المشاركة، لأن طبيعة الدراسة هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم.

3-3- حدود الدراسة

الحدود المكانية: تمت الدراسة بجامعة 8ماي 1945، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، و كلية العلوم الاقتصادية، قسم العلوم الاجتماعية.

الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة الأساسية في حدود 2018/04/15 إلى غاية 2018/04/25 حيث تم خلال هذه الفترة الاتصال بأفراد العينة.

3-2- مجتمع الدراسة

يتمثل مجتمع الدراسة في الطلبة المتمدرسين في جامعة 8 ماي 1945، في كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، وكلية العلوم الاقتصادية.

3-3- عينة الدراسة

3-3-1- العينة: هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة، يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي. (عبيدات وآخرون، 1999، ص84)

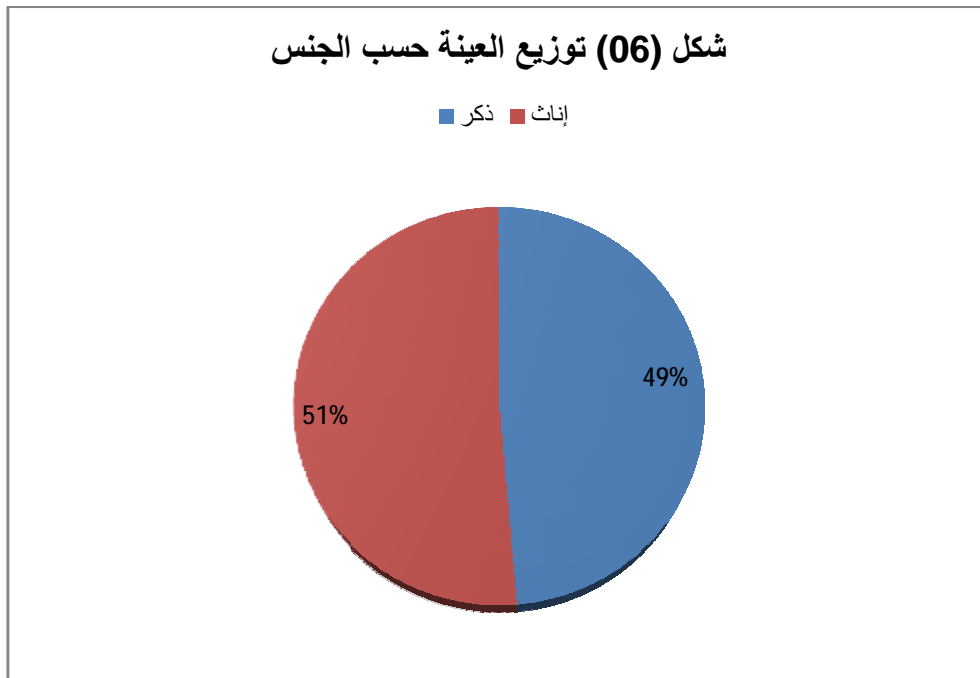
لقد بلغ عدد أفراد 80 طالب وطالبة وقد تم تحديد حجم العينة بالاعتماد على دراسات سابقة وهم من طلبة جامعة 08 ماي 1945، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وكلية العلوم الاقتصادية، لكن أصبحت العينة 76 لعدم استرجاع 4 من الاستبيانات، واختيرت العينة بطريقة عشوائية، حيث تمثلت في 39 من أفرادها يمارسون النشاط الرياضي، أما 37 الآخرين لا يمارسون النشاط الرياضي واختيرت هذه العينة المتمثلة في (76) طالب لمعرفة العلاقة بين النشاط الرياضي وتقدير الذات والتي تخص الفرضية الرئيسية، أما فيما يخص الفرضية الجزئية الأولى والثانية فلقد اکتفينا ب39 من حجم العينة وهم الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي، لأننا نحتاج إلى الطلاب الممارسين فقط للتأكد من الفرضيات الجزئية.

2-3-3- خصائص عينة الدراسة

* حسب متغير الجنس

جدول رقم (01): توزيع العينة حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
48.7%	37	ذكور
51.3%	39	إناث
100%	76	المجموع

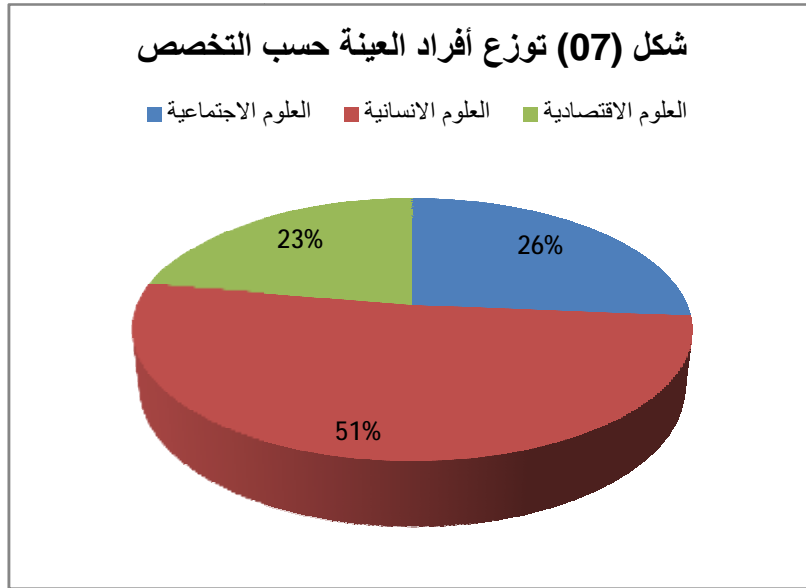


يوضح الجدول رقم (01) والشكل (06) رقم توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس، حيث نلاحظ عدد الذكور (37) وبنسبة مئوية (48.7%) من أصل مجموع أفراد عينة الدراسة، في حين بلغ عدد الإناث (39) وبنسبة مئوية بلغت (51.3%) من أفراد عينة الدراسة.

* حسب متغير التخصص الدراسي

جدول رقم (02) توزيع العينة حسب متغير التخصص الدراسي

النسبة المئوية	التكرار	التخصص الدراسي
26.3%	20	العلوم الاجتماعية
51.3%	39	العلوم الإنسانية
22.4%	17	العلوم الاقتصادية
100%	76	المجموع

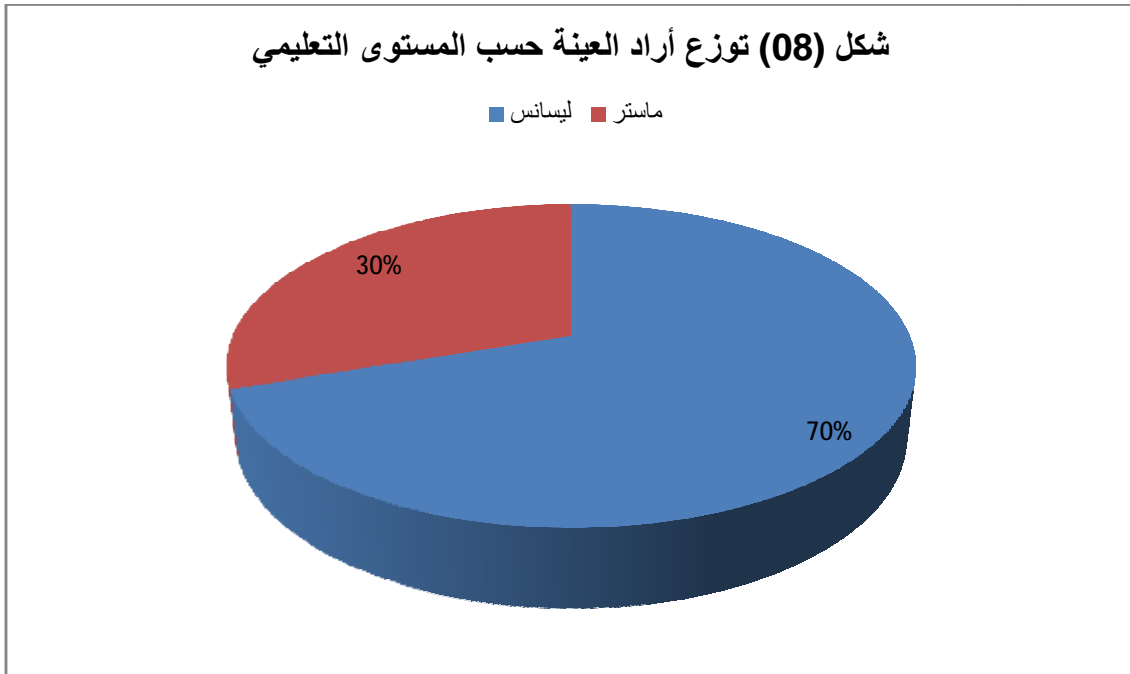


نلاحظ من خلال الجدول (02) والشكل (07) الخاص بتوزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص الدراسي، أن أغلبية أفراد العينة من العلوم الإنسانية حيث بلغ عددهم (39) فرد بنسبة (51.3%) وهي نسبة مرتفعة نوعاً ما، في حين بلغت نسبة تخصص العلوم الاجتماعية بـ 26.3% وهي نسبة معتبرة، أما نسبة تخصص الاقتصاد فبلغت 22.4% وهي أيضاً نسبة لا بأس بها مقارنة مع التخصصين الآخرين.

* حسب متغير المستوى الدراسي

جدول رقم (03) توزيع العينة حسب متغير المستوى التعليمي

النسبة المئوية	التكرار	المستوى الدراسي
69.7%	53	ليسانس
30.3%	23	ماستر
100%	76	المجموع



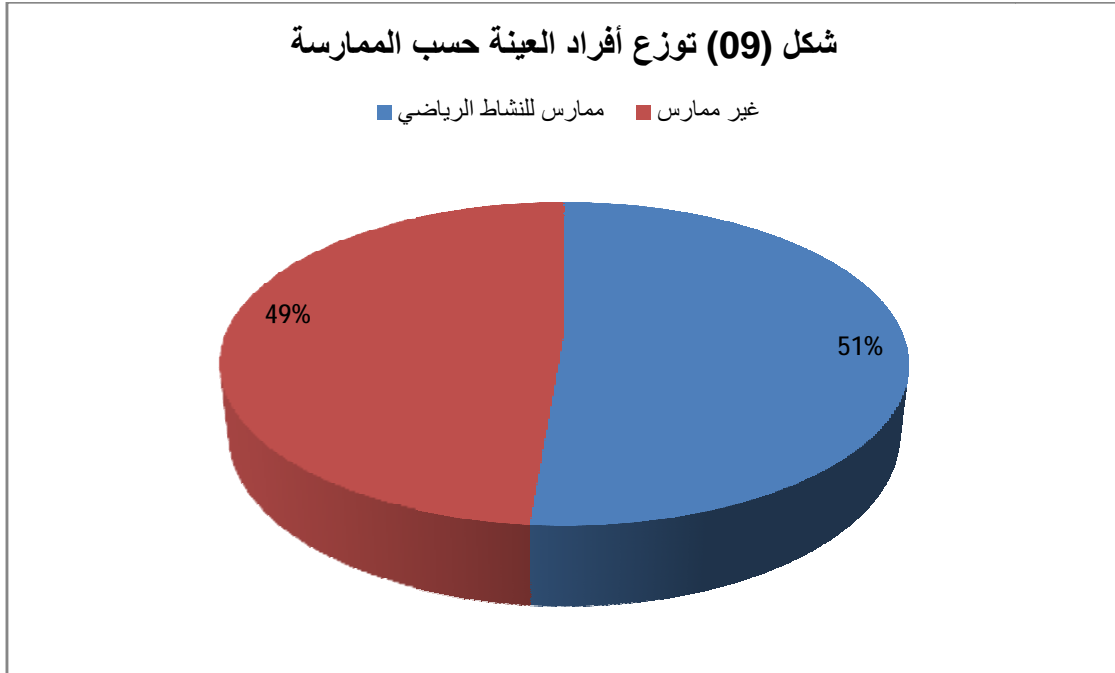
يوضح الجدول رقم (03) والشكل (08) توزيع التكرارات والنسب المئوية حسب متغير المستوى التعليمي لأفراد عينة الدراسة، نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة الأكثر تكرارا هم من فئة ليسانس بنسبة مئوية بلغت 69.7% ، تليها فئة الماستر بنسبة مئوية بلغت 30.3%.

* حسب متغير الممارسة

جدول رقم (04) توزيع العينة حسب ممارسة النشاط الرياضي

النسبة المئوية	التكرار	الممارسة
51.3%	39	ممارس
48.7%	37	غير ممارس
100%	76	المجموع

شكل (09) توزيع أفراد العينة حسب الممارسة



يوضح الجدول رقم (04) والشكل (09) توزيع أفراد العينة حسب متغير الممارسة للنشاط الرياضي، حيث أن الممارسين للنشاط بلغ عددهم 39 بنسبة مئوية تقدر ب 51.3% أما غير الممارسين بلغ عددهم 37 فرد بنسبة 48.7%.

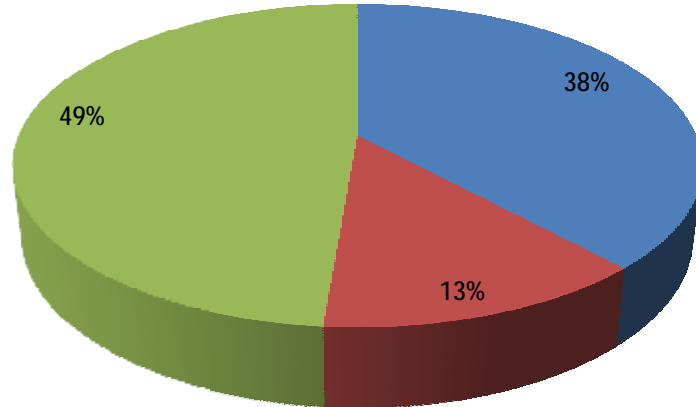
* حسب متغير طبيعة النشاط

جدول رقم (05) توزيع العينة حسب طبيعة النشاط

النسبة المئوية	التكرار	طبيعة النشاط
%38.2	29	هواية
%13.2	10	احتراف
%48.7	37	لا يوجد
%100	76	المجموع

شكل (10) توزع أفراد العينة حسب طبيعة النشاط

■ هواية ■ احتراف ■ لا يوجد

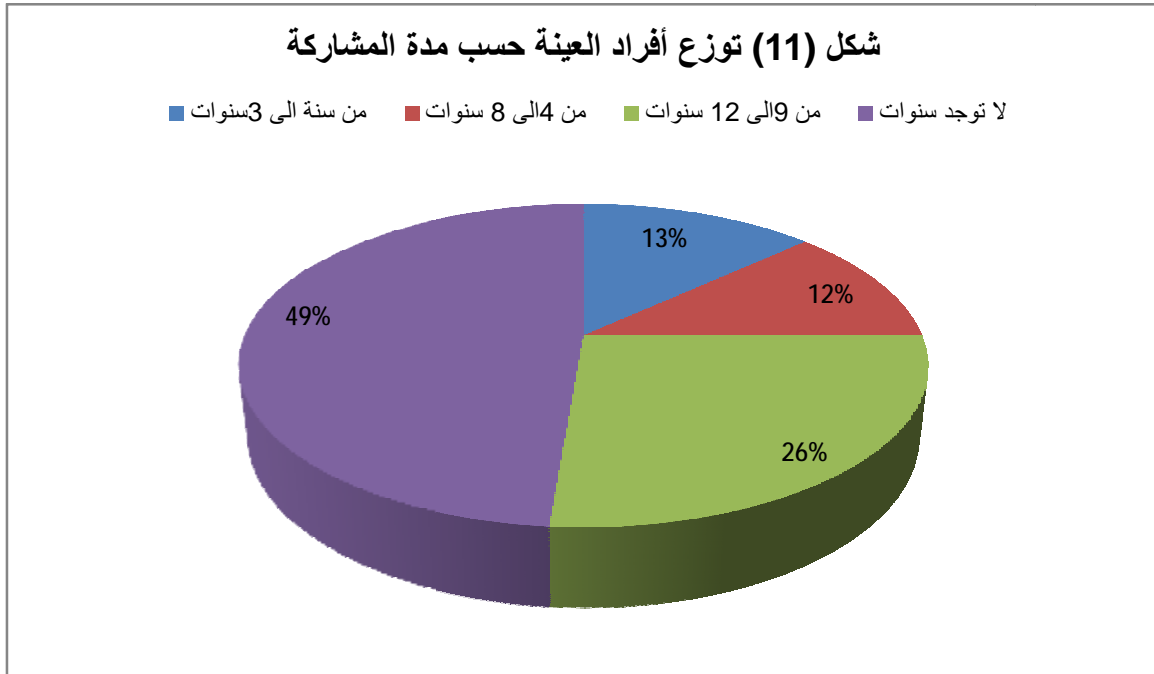


يوضح الجدول رقم (05) والشكل (10) توزيع أفراد حسب متغير طبيعة النشاط، حيث نجد أن أفراد العينة الذين طبيعة نشاطهم هواية بلغ عددهم 29 بنسبة %38.2 أما الاحتراف فبلغ عددهم 10 بنسبة %13.2 وهي نسبة قليلة مقارنة بالذين ليس لديهم لا هواية و لا نشاط أي غير الممارسين حيث بلغ عددهم 37 فرد بنسبة %48.7.

* حسب متغير سنوات المشاركة

جدول رقم (06) توزيع العينة حسب متغير سنوات المشاركة

النسبة المئوية	التكرار	سنوات المشاركة
13.2%	10	من سنة الى 3 سنوات
11.8%	9	من 4 الى 8 سنوات
26.3%	20	من 9 الى 12 سنوات
48.7%	37	لا توجد سنوات
100%	76	المجموع



يوضح الجدول رقم(06) والشكل (11) توزيع العينة حسب متغير سنوات المشاركة، حيث بلغ عدد أفراد العينة الذين لم يشاركوا في النشاط الرياضي 37 فرد بنسبة 48.7% وهي أكبر نسبة، وتليها الذين مدة مشاركتهم من 9 إلى 12 سنة بنسبة 26.3%، ثم نسبة الأفراد الذين مدة مشاركتهم من سنة إلى 3 سنوات فنسبتهم 13.2% ، في حين بلغ عدد الأفراد الذين مدة مشاركتهم من 4 إلى 8 سنوات 9 بنسبة مئوية 11.8%

3-4- أدوات الدراسة

3-4-1- الاستبيان

عبارة عن مجموعة من الأسئلة المكتوبة التي تعد بقصد الحصول على معلومات أو آراء المبحوثين حول ظاهرة أو موقف معين، و يعد الاستبيان من أكثر الأدوات المستخدمة في جميع البيانات خاصة بالعلوم الاجتماعية (الغزوي، 2008، ص131)

وأيضا هو تجميع لبيانات ذات صلة بمشكلة بحثية معينة، وذلك عن طريق ما يقرره المستجيبون في إجاباتهم عن الأسئلة التي يتضمنها الاستبيان.

3-4-2- المقابلة

تعتبر المقابلة أداة من أدوات جمع البيانات، فهي عبارة عن محادثة موجهة يقوم بها شخص مع شخص آخر هدفها استشارة أنواع معلومات معينة لاستغلالها في بحث علمي وللاستعانة بها في غرض علمي (السلطاني، وآخرون، 200، ص124).

لقد قمنا باستخدام المقابلة الموجهة التي تتضمن مجموعة من الأسئلة المفتوحة من أجل ترك حرية الاختيار للمبحوث للإجابة، والهدف منها هو معرفة معلومات تخص أفراد العينة وبعض خصائصها وأيضا معلومات تخدم موضوع بحثنا فيما يخص متغير النشاط الرياضي وتحليلها كميًا وكيفيًا لاستنتاج العلاقة من خلالها.

3-4-3- مقياس تقدير الذات لكوبر سميث

* التعريف بالمقياس

صمم هذا المقياس من طرف الباحث الأمريكي كوبر سميث سنة (1987) لقياس الاتجاه التقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية و الأكاديمية و العائلية و الشخصية، تم الترجمة الى العربية من طرف الدكتورة "ليلي عبد الحميد عبد الحفيظ"

يتكون هذا المقياس من 25 عبارة منها السالبة و منها الموجبة و يطلب من الشخص الذي يطبق عليه المقياس أن يضع علامة (x) داخل المربع الحاملة للكلمة (تتطبق) أو (لا تتطبق) و لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة و إنما الإجابة الصحيحة هي التي يعبر فيها الشخص عن شعوره.

*** كيفية تطبيق المقياس**

يمكن تطبيق المقياس فرديا كما يمكن تطبيقه جماعيا في مدة غير محددة، علما أنه قد توجد مجموعة من الأفراد العاديين يستطيعون الإجابة في زمن يتراوح ما بين (10 إلى 18) وذلك بعد إلقاء التعليمات.

*** طرق تصحيح المقياس**

يتضمن المقياس عبارات سالبة:

(02،03،06،07،10،12،13،15،16،17،18،21،22،23،24،25) إذا أجاب المفحوص ب لا تنطبق تعطي العلامة(1)، وإذا أجاب ب تنطبق فانه تعطي العلامة (0)، ويتضمن عبارات أيضا موجبة و هي (01،04،05،08،14،19،20)، إذا أجاب عليها المفحوص ب تنطبق تعطي العلامة (1) أما إذا جاب ب لا تنطبق تعطي العلامة (0).

وأقصى درجة يمكن الحصول عليها في هذا الاختبار هي (25) و أقل درجة و هي (0).

ولحساب مستوى تقدير الذات نقوم بتطبيق المعادلة التالية:

$$\text{تقدير الذات} = \frac{\text{عدد الدرجات}}{\text{عدد الأسئلة}} \times 100$$

*** نتيجة تطبيق المقياس**

يمكن توضيح النتيجة التي نتوصل إليها بعد تطبيق مقياس "كوبر سميث" و ما يقابلها من دلالة من خلال الجدول التالي:

جدول (07) مستويات تقدير الذات

الفئات	مستويات تقدير الذات
40% - 20%	درجة منخفضة لتقدير الذات
60%- 40%	درجة متوسطة لتقدير الذات
80% - 60%	درجة مرتفعة لتقدير الذات

كما يحتوي مقياس تقدير الذات "لكوبر سميث" على أربعة مقاييس فرعية المتمثلة في الآتي:

جدول(08)المقاييس الفرعية لتقدير الذات

المقاييس الفرعية	أرقام العبارات	الدرجات الخام
الذات العامة	1,3,4,7,10,12,13,15,18,19,24,25	12
الذات الاجتماعية	5,8,14,21	04
المنزل و الوالدين	6,9,11,16,20,22	06
العمل	2,7,23	03

الخصائص السيكومترية لمقياس "كوبر سميث

ثبات المقياس

لقد خلصت نتائج الكثير من الدراسات في البيئات الاجتماعية أن معامل الثبات لمقياس تقدير الذات "لكوبر سميث" تتراوح بين (0.70) حتى (0.88)، و لقد تم حساب معامل الثبات للمقياس في البيئة العربية بتطبيق طريقة تجزئة النصفية على عينة مقدارها 526 فردا منهم 370 ذكرا و156 أنثى، فوجد أن معامل الثبات يساوي (0.74) عند الذكور و(0.77) عند الإناث، ولقد بلغ معامل الثبات عند العينة الكلية (0.79).

صدق المقياس

أما صدق المقياس حسب الصدق الذاتي لعبارات المقياس، فقد تم التأكد منه في البيئة الأجنبية فوجدوا أن نسبة (90%) من العبارات تكن لها مستويات معاملات ارتباط دالة وخلص إلى أن عبارات المقياس فعلا تقيس ما وضعت لأجله ألا وهو تقدير الذات، في حيث تم التأكد من صدق المقياس في البيئة العربية عن طريق معامل الارتباط بين درجات المقياس، وذلك على عينة قدرها 152 طالبا و طالبة، حيث بلغ (0.84) عند فئة الذكور في حين بلغ عدد الإناث (0.94) ولدى العينة الكلية (0.88)

3-5- الأساليب الإحصائية

إن الهدف الأساسي من الدراسة هو التأكد من صحة الفرضيات، وللتأكد من صحة هذه الأخيرة لا بد علينا من استخدام التقنيات والأساليب الإحصائية، التي تساعد الباحث في معالجة البيانات التي حصل عليها، بطريقة كمية مما يجعلها أكثر دقة وموضوعية، ولقد اعتمدنا في دراستنا على مجموعة من الأساليب الإحصائية وتمثلت في:

* اختبار T.test: تم الاستعانة بهذا الاختبار لتحديد الفروق بين المتوسطات في مستوى تقدير الذات لأفراد العينة وتحديد الفروق بينهم حسب متغير الجنس ومتغير الممارسة للنشاط الرياضي وعدم ممارسته.

* اختبار Anova: وهذا لتحديد الفروق ما بين ثلاث مجموعات و هي فروق في مستوى تقدير الذات في مدة المشاركة في النشاط الرياضي.

* النسب المئوية: وتم استخدامها لمعرفة مدى تمثيل العينة للمجموع الكلي حسب الجنس، وكذلك المستوى التعليمي، ونسبة المشاركة في النشاط الرياضي، ومدة المشاركة ويتم حسابها من خلال القانون الآتي:

$$\text{النسبة المئوية} = \text{مجموع التكرارات} / \text{المجموع الكلي للعينة} \times 100$$

* المتوسط الحسابي

يفيد في معرفة مدى تماثل أو اعتدال صفات وسلوكيات العينة، فإذا ما كان مرتفعاً دل على قيمة كثيرة مرتفعة، وإذا كان المتوسط منخفض دل على ذلك أنه توجد قيم صغيرة متطرفة، كما يفيد في مقارنة مجموعتين بمقارنة متوسط حسابيهما، أما قانون المتوسط الحسابي فهو كالاتي:

مجموع الدرجات (التكرارات)

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{عدد أفراد العينة}}{\text{مجموع الدرجات (التكرارات)}}$$

* الانحراف المعياري

وهو وسيلة إحصائية مهمة، ويعتبر من أكثر مقاييس التشتت شيوعاً، يساعد في التعرف على مدى انتشار مجموعة من الدرجات، فهو أفضل المؤشرات عن مدى تجانس المجموعة، وهو الجذر التربيعي للتباين ويمكن حساب الانحراف المعياري بالمعادلة التالية:

$$\text{الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{2 (م - س) \text{مج}}{ن}}$$

م = المتوسط الحسابي

س = الدرجة الخام (التكرارات)

ن = عدد أفراد العينة

مج = مجموع القيم

وكل هذه الأساليب الإحصائية تم حسابها من خلال الاستعانة ببرنامج "SPSS"، حيث تم تفريغ استجابات العينة نحو بنود مقياس تقدير الذات في هذا البرنامج، وذلك بتطبيق هذه الأساليب بصورة آلية، فكلمة SPSS هي اختصار لكلمة Statistique Package Of Social Scientificité: وهي تعني الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وبرنامج آلي يستخدم لإجراء عمليات إحصائية كثيرة بشكل أسهل، حيث تصبح كل التحليلات سهلة، من خلاله يكسب الباحث الكثير من الوقت والجهد والموضوعية، والدقة في النتائج.

خلاصة:

بعدما تم التعرض في هذا الفصل للمنهج المعتمد عليه وهو المنهج الوصفي، وكيفية اختيار عينة البحث، وكذلك مختلف الأدوات المستخدمة سيتم في الفصل الموالي عرض النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس تقدير الذات مع تحليلها ومناقشتها.

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة

النتائج

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج.

1- عرض وتحليل النتائج.

1-1 عرض النتائج المتعلقة بمقياس تقدير الذات

2-1 عرض النتائج المتعلقة بالمقابلة

2- النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

3- تفسير ومناقشة النتائج.

1-3 تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات الجزئية.

2-3 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة.

4- استنتاج عام

تمهيد:

تحتل الدراسة الميدانية مكانة هامة في البحوث الاجتماعية، وهي تعتبر خطوة أساسية وضرورية من خلالها يستطيع الباحث من جمع المعلومات والبيانات على عينة بحثه مع الاعتماد على بعض الخطوات و عدة أساليب إحصائية للوصول إلى نتائج دقيقة ومعتمدة، وفي هذا الفصل سيتم عرض نتائج هذه الدراسة وتحليلها ثم مناقشتها.

1- عرض النتائج وتحليلها

1-1- عرض النتائج المتعلقة بتقدير الذات

الجدول(09)النتائج المتعلقة بتقدير الذات

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة
تقدير الذات	76	16.09	3.771	8	24

من خلال الجدول (09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمقياس تقدير الذات هو 16.09 وذلك بانحراف معياري قدر ب 3.771 وهي قيمة أقل من المتوسط و هذا يدل على تقارب القيم و تجانسها.

جدول(10) يوضح متوسطات الممارسين وغير الممارسين في تقدير الذات

العينة	العدد	المتوسط	الانحراف
الممارس	39	0.74	0.18
الغير الممارس	37	0.58	0.13

يوضح الجدول رقم (10) وجود فروق في متوسط مستوى تقدير الذات، لكن الفرق بسيط وذلك لصالح الممارسين بمتوسط حسابي 0.74 وانحراف معياري 0.18 مقارنة بغير الممارسين الذي كان المتوسط الحسابي لهم يقدر ب 0.58 وانحراف معياري 0.13.

* التحليل الإحصائي لاستجابات أفراد العينة نحو محاور مقياس تقدير الذات

الجدول رقم(11) استجابات أفراد العينة نحو محاور مقياس تقدير الذات

المحاور	أرقام العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذات العامة	1,3,4,7,10,12,13,15,18,19,24,25	0.614	0.178
الذات الاجتماعية	5,8,14,21	0.763	0.223
المنزل و الوالدين	6,9,11,16,20,22	0.636	0.236
العمل	2,7,23	0.570	0.321

من خلال الجدول نلاحظ أن استجابات الأفراد كانت نحو الذات الاجتماعية وذلك بمتوسط حسابي قدر ب 0.76 وانحراف معياري بلغ 0.22 وهو متوسط جد مرتفع مقارنة بالمحاور الأخرى، تليها المنزل و الوالدين بمتوسط حسابي قدر ب 0.63 وانحراف معياري ب0.23، أما فيما يخص المحور الأخرى فقد بلغ المتوسط الحسابي إلى 0.61 وانحراف معياري 0.17 وهذا بالنسبة للذات العامة، أما العمل فقد بلغ المتوسط الحسابي له ب0.57 وانحراف معياري 0.32

1-2-2- عرض النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

1-2-2-1 عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى

نصت الفرضية الجزئية الأولى على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس في ممارسة الأنشطة الرياضية.

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب اختبار Ttest لمعرفة الفروق في مستوى تقدير الذات بين الذكور والإناث في ممارسة النشاط الرياضي.

والجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها:

الجدول رقم (12) الفروق في مستوى تقدير الذات بين الذكور و الإناث في ممارسة النشاط

المتغيرات	العينة	قيمة t	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
تقدير الذات الجنس	39	0.46	0.64	0.05	غير دال

من خلال الجدول تبين لنا أن قيمة آقدرت ب 0.46 وهي غير دالة إحصائياً لأن قيمة الدلالة أكبر من 0.05 في مستوى تقدير الذات وهذا يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير الجنس.

قيمة التباين ($F_{(39-37)}=0.34 ; p<0.05$)، وهي غير دالة.

القرار: نرفض الفرضية البديلة و نقبل الفرضية الصفرية التي تقول لا توجد فروق بين الذكور و الإناث في مستوى تقدير الذات.

1-2-3- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

نصت الفرضية الجزئية الثانية على انه توجد فروق في مستوى تقدير الذات بين الممارسين في الأنشطة الرياضية حسب مدة المشاركة.

و للتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب اختبار Anova لمعرفة الفروق في مستوى تقدير الذات للممارسين في الأنشطة الرياضية حسب مدة المشاركة.

و الجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها:

الجدول (13) الفروق في مستوى تقدير الذات للممارسين في الأنشطة الرياضية حسب مدة المشاركة

المتغيرات	العينة	قيمة F	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
تقدير الذات المدة	39	2.19	0.12	0.05	غير دال

من خلال الجدول (13) تبين لنا قيمة F والتي قدرت بـ 2.19 وهي اكبر من قيمة الدلالة 0.05 وهي غير دالة إحصائياً وهذا يعني انه لا توجد فروق في مستوى تقدير الذات تعزى إلى متغير مدة المشاركة.

قيمة التباين ($F_{(39-37)} = 2.19; p < 0.05$) وهي غير دالة.

القرار: نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية التي تقول لا توجد فروق في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير مدة المشاركة.

1-3- عرض نتائج المقابلة وتحليلها

النسبة المئوية	التكرار	العبارات	الأسئلة
%26.09	06	لياقة بدنية	النشاط الممارس
%21.74	05	صحة	
%8.70	02	ملاً الفراغ	
%8.70	02	إخراج الطاقة السلبية	
%4.35	01	نشاط وحماس	
%4.35	01	سلامة العقل	
%4.35	01	راحة النفس	
%4.35	01	الثقة بالنفس	
%17.39	04	الترويح عن النفس	
%90	09	مع الآخرين	
%10	01	راحة البال	التأثير النفسي للممارسة
%44.44	08	راحة البال	
%11.11	02	نشاط وحماس	
%11.11	02	صحة الجسم	
%5.55	01	طاقة إيجابية	
%11.11	02	إخراج الطاقات	
%5.55	01	إقامة العلاقات	
%5.55	01	ملء وقت الفراغ	
%5.55	01	تحقيق الذات	
%18.18	02	كسب الأصدقاء	
%9.09	01	راحة البال	
%45.45	05	صحة جيدة	
%18.18	02	تجنب المشاكل	
%9.09	01	النجاح	
%90	09	نعم	الاستمرارية
%10	01	لا	

6.25%	01	ميول	شروط الممارسة
37.5%	06	صحة جيدة	
18.75%	03	الصبر	
6.25%	01	قوة الشخصية	
6.25%	01	لا يوجد شروط	
6.25%	01	حب الرياضة	
6.25%	01	طموح	
6.25%	01	راحة	
6.25%	01	أهداف	
60%	06	معرفة الغير	الاستفادة الاجتماعية
50%	04	التعاون والتفاعل	
50%	06	كسل وخمول	النظرة الخاصة لغير الممارسين
8.33%	01	أناس عاديون	
8.33%	01	نشاط آخر	
8.33%	01	عدم وجود وقت	
8.33%	01	طاقة سلبية	
16.66%	02	كآبة	
60%	06	فرق كبير	الفرق بين الممارسين وغير الممارسين
30%	03	نعم	
10%	01	لا	
16.66%	02	الاحتراف	الطموح
16.66%	02	لا يوجد طموح	
8.33%	01	مجرد هواية	
8.33%	01	الراحة والصحة	
8.33%	01	تحقيق أهداف	
41.66%	05	الشهرة	
70%	07	الفخر	
10%	01	لا يوجد	قيمة الممارسة
20%	02	تحسين مستوى	رد فعل المدرب
33.33%	04	التشجيع والتحفيز	
33.33%	04	زيادة الثقة	
8.33%	01	القوة	
25%	03	لا شيء	

* التحليل الكيفي للمقابلة

من خلال تحليل النتائج الكمية للمقابلات مع الحالات العشر، وبحساب النسب المئوية نلاحظ اختلافها وتباينها في بعض الأجوبة وتقاربها وتساويها في بعض الأجوبة الأخرى و نجد من التحليل الكمي أن الأفراد حصلوا على النسب المئوية العالية خاصة فيما يخص اللياقة البدنية، الترويح عن النفس، الممارسة مع الآخرين، راحة البال، صحة جيدة، كسب أصدقاء، الاستمرارية في الممارسة، الصبر، معرفة الغير، التعاون والتفاعل، خمول وكسل، كآبة، وفيما يخص الفروقات بين الممارسين وغير الممارسين، يوجد فرق كبير الشهرة، الفخر، تحسين المستوى، التشجيع و التحفيز، و زيادة الثقة.

فالفائدة من النشاط الرياضي الممارس حسب أفراد العينة كانت تتمثل في اللياقة البدنية بنسبة 26.9% وهذا لما تحققه من متعة جمالية بسبب مهارة ورشاقة الحركات الذاتية، إضافة إلى القوام السليم ثم تليها الصحة بنسبة 21.74% على اعتبار أن الصحة من وجهة نظرهم هي عامل للوقاية من الأمراض والمحافظة على صحة الجسم من خلال المحافظة على الأجهزة الحيوية وتنشيط الدورة الدموية، ويساهم أيضا في إنعاش الذهن وبالتالي تطوير الفكر، أما فيما يخص أفضلية الممارسة أنها كانت مع الآخرين بنسبة 90% فهم يرون أن الممارسة مع الآخرين تكسبهم روح التنافس بالإضافة إلى تقييم وتوجيه سلوكياتهم فيما بينهم خاصة التشجيع الذي يتلقونه من قبل بعضهم البعض لرفع مستواهم الرياضي. كما أن للنشاط الرياضي تأثير نفسي على الممارس وقد تمثل هذا التأثير حسب استجابات الباحثين في أن الرياضة لها دور في رفع مستوى راحة البال حيث تمثلت استجاباتهم بنسبة 44.04% باعتبارها عند الباحثين تساعد في التخلص من الضغوط بملء وقت الفراغ والتنفيس عن المكبوتات وإخراج الطاقة السلبية، أما من الناحية الجسمانية قد كانت النسبة كبيرة تتمحور حول الصحة الجيدة وقد بلغت 45% حسب قولهم الجسم السليم في العقل السليم، أما عن الاستمرارية في ممارسة النشاط فلقد كانت النسبة 90% وذلك نظرا للاستفادة التي حصلوا عليها من خلال الممارسة، في حين أن شروط الممارسة كانت تخص الصحة الجيدة بنسبة 37.5، والجانب الاجتماعي كانت الاستفادة تظهر في معرفة الغير بنسبة 60% من خلال كسب أصدقاء جدد وعن طريقها يتم إثراء العلاقات الاجتماعية، وتعزيز قدرة التعاون والتفاعل الاجتماعي، كما يتيح فرص الاقتراب بين الممارسين وذلك لمل يحققه من التكيف الاجتماعي، وقد اعتبر الممارسين للأنشطة الرياضية أن الأفراد الآخرين الغير الممارسين يتميزون بصفة الخمول والكسل وذلك بنسبة 50% كون الرياضة حيوية ونشاط، في حين أن

الطموح من الممارسة كان يخص الوصول إلى الشهرة بنسبة 41.66% من خلال التنافس الذي يخلق المثابرة والاجتهاد ومنه الشهرة والعالمية، وقد كان الأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية فخورين بالمستوى الرياضي الذي وصلوا إليه. ونلاحظ أن لرد فعل المدرب تأثير على الممارسين وهو تأثير ايجابي فحسب استجابات الممارسين فقد كانت تتمحور حول التشجيع و التحفيز بنسبة 33% الذي يعتبر حافز جد مهم للممارس للسير نحو الأفضل وتحسين مستواه الرياضي.

2- تفسير ومناقشة النتائج

2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

نصت هذه الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين الإناث والذكور في ممارسة الأنشطة الرياضية، ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها بعد اختبار الفرضية تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى كل من الإناث والذكور. ويمكن أن تعود هذه النتيجة إلى أن الذكور والإناث لديهم نفس مستوى تقديرهم لذاتهم، ويمكن إرجاع ذلك إلى عدم وجود فروق أيضا في عينة البحث من الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي بمعنى أنهم يتمتعون بمشاعر ايجابية اتجاه ذواتهم الشخصية، وقد تكون لهم علاقات أسرية جيدة وهذا ما أكدته نظرية روزنبرغ حيث بينت أن للأسرة دور مهم في معرفة الفرد لذاته وتقديرها، إلى جانب الظروف الاقتصادية وكذا الاجتماعية التي تعتبر من العوامل الأساسية في تقدير الفرد لذاته وحسب زيلر يلعب الوسط الاجتماعي الذي ينتمي إليه الفرد دورا مهما في تطوير تقدير ذاته، وهنا اختلفت نتائج دراستنا عن نتائج الدراسات السابقة من بينها دراسة عبد الحافظ(2004) ودراسة حمري سارة(التي وجدت أن هناك فروق بين الإناث و الذكور في مستوى تقدير الذات على عكس دراستنا التي تقول انه لا توجد فروق بين الإناث والذكور في مستوى تقدير الذات، وهذا قد يرجع إلى وجود فروق في العينة.

2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

نصت هذه الفرضية على أنه توجد فروق في مستوى تقدير الذات على أساس مدة المشاركة في الأنشطة الرياضية ومن خلال النتائج المتحصل عليها بعد اختبار الفرضية، تبين أنه لا توجد فروق في مستوى تقدير الذات حسب مدة المشاركة في الأنشطة الرياضية، فربما تعود عدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات على أن مدة المشاركة ليس لها تأثير في تقدير الذات، وهذا قد يرجع إلى أن

ممارسة النشاط الرياضي هو ذلك المعيار الذي يحدد مستوى تقدير الذات لدى الطالب الجامعي الممارس للنشاط الرياضي، بالإضافة إلى إمكانية تشابه الظروف والعوامل التي ساعدت على زيادة تقدير الذات، حيث اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة عجرود (2012) حيث كانت النتائج أنه كلما زاد مدة المشاركة في الأنشطة الطلابية كلما زاد مستوى الذكاء الوجداني، عكس نتائج دراستنا على أن مدة المشاركة ليس لها أثر في مستوى تقدير الذات.

2-3- تفسير ومناقشة الفرضية العامة.

نصت الفرضية العامة على أنه توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى تقدير الذات لدى الطالب الجامعي، وقد تم استنتاج هذه العلاقة من خلال الربط بين النتائج المتحصل عليها من المقابلة التي تم إجراؤها مع كل فرد من أفراد العينة والنتائج المتحصل عليها من مقياس تقدير الذات، حيث بينت النتائج أن الطلاب الذين يمارسون الأنشطة الرياضية و الذين لديهم نظرة ايجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بمعنى أنهم يعتبرون ممارسة الرياضة لها فوائد ونتائج ايجابية على الفرد من مختلف الجوانب سواء الجسمية أو النفسية أو الاجتماعية، كان لديهم مستوى مرتفع من تقدير الذات، أما الطلبة الغير ممارسين للأنشطة الرياضية كان مستوى تقدير الذات لديهم أقل مقارنة بمستوى تقدير الذات لدى عند الممارسين، وهذا يعني أن ممارسة الطالب الجامعي للأنشطة الرياضية يساعده في رفع مستوى تقديره لذاته، وقد اتفقت هذه النتائج مع العديد من الدراسات والتي من بينها دراسة

(Jaffee & Ricker, 1993; Lewis, 2006; Abdalhafiz, 2004; Pusey, 1999)

حيث أشارت الدراسات إلى وجود آثار متبادلة كل من تقدير الذات و ممارسة النشاط الرياضي و يهيئ الكثير من الفرص للارتقاء بمستوى تقدير الذات.

ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن الطلبة الذين تم إجراء المقابلة عليهم والذين كانوا من ممارسي الأنشطة الرياضية، اعتبروا أن هذه الأنشطة لديها العديد من الآثار الإيجابية على الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية، فمن الناحية الجسمية تساعد الفرد من اكتساب لياقة بدنية عالية وصحة جيدة وهذا من التمرينات المنمية للجسم كما تساعد في المحافظة على القوام السليم، وكل هذا له دور في تعزيز تقدير الطالب لذاته وخاصة ذاته الجسمية، "حيث تعد الناحية الجسمية من المصادر الحيوية في تشكيل مفهوم الذات والتي تتضمن بنية الجسم ومظهره وحجمه وملامحه الجميلة والتي لها تأثير إيجابي في رؤية الفرد لنفسه لأن ذلك يدعو غالبا إلى استجابات القبول والرضا، فصورة الجسم تتأثر

بالخصائص الموضوعية التي تعتمد على معايير اجتماعية مثل رأي الآخرين من المقربين والتقييم الدائم بين الحسن والرديء مما يشكل جانبا أساسيا في مدى تقدير الفرد لذاته" (لمياء الدوسري، 2016).

أما من الناحية النفسية فقد اعتبر الطلبة ممارسة الرياضة لها دور في راحة البال والترويح عن النفس والتخلص من الضغوط النفسية فالنشاط الرياضي يلعب دورا هاما في أن يصبح الرياضي متزنا انفعاليا، ومن بين أهدافه الأساسية إتاحة فرص البهجة والمتعة وتخفيف الضغوطات بفتح أجواء التعبير عن النفس والمكونات الداخلية للفرد بالإضافة إلى التخلص من التوتر النفسي وتفريغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية وكل هذا يساعد الفرد على تكوين اتجاهات ايجابية نحو ذاته ومعرفة رغباته وانفعالاته الوجدانية، أي تنمية تقديره لذاته من الناحية النفسية من خلال تحسين صورته عن ذاته حيث تؤدي هذه الأخيرة "دورا مهما في سلوك الفرد حيث تتضمن صورة الذات دائما الخصائص والصفات والإمكانات التي تميز شخصية الفرد كما أنها تعكس آراء الآخرين عنه، ولفكرة الفرد عن نفسه أهمية خاصة تلعب دورا توجيهيا دافعا في سلوكه حيث يحدد طموحاته انطلاقا من تقديره لذاته" (عثمان شجاع، 2014).

والتأثير الأكبر لممارسة الرياضة حسب الطلبة هو على الجانب الاجتماعي حيث أنها تساعدهم على توسيع علاقاتهم الاجتماعية من خلال كسب الأصدقاء وكذلك تنمي قدرته على التعاون والتفاعل مع الآخرين وهذا عن طريق البطولات والمباريات والممارسات الرياضية التي تقام، فهي تساعد على تنمية الجوانب الاجتماعية والأخلاقية وروح التعاون وهذا يؤدي إلى زيادة تقدير الطالب لذاته من الناحية الاجتماعية، فمن بين العوامل التي تؤثر في تقدير الذات هي البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها والأدوار التي يقوم بها في هذه البيئة من خلال تفاعل الفرد مع بيئته ومع محيطه والآخرين الذي يساهم في فهم متطلباته وحتى قدراته وجميع خصائصه وهذا من خلال ما يتبادلته من خبرات نتيجة التفاعل الجيد الذي يمكنه من رفع مستوى تقديره لذاته، وقد أكد العديد من العلماء من خلال نظرياتهم في تفسير تقدير الذات على دور العوامل الاجتماعية في تنمية تقدير الذات ومن بين هؤلاء العلماء " زيلر" حيث اعتبر تقدير الذات بناء اجتماعي للذات وهو ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي أي ينشأ داخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد.

الاستنتاج العام:

لقد كانت تهدف الدراسة التي قمنا بها في معرفة مدى تأثير الأنشطة الرياضية على مستوى تقدير الذات للطالب الجامعي.

- معرفة مدى اهتمام الطلاب في المشاركة في الأنشطة الرياضية.
- التعرف على مدى تأثير الأنشطة الرياضية بتتوعها على الشخصية.
- التعرف على أسباب اختيار النشاط الرياضي الأنسب وأهميته بالنسبة للطلاب.
- التعرف على مدى تأثير الأنشطة الرياضية على مستوى تقدير الذات للطالب الجامعي وكذلك على الجانب الصحي والجسمي والاجتماعي والنفسي.
- ومن اختبار الفرضيات والنتائج أيضا المتحصل عليها باستخدام الإحصاءات المناسبة توصلنا إلى ما يلي:
- أنه توجد علاقة ارتباطيه بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، وهذا من تحليل المقابلة وربطها بمستوى تقدير الذات الذي تحصلنا عليه، بالإضافة إلى وجود فروق في مستوى تقدير الذات بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين، وهذا من خلال يعطيه النشاط الرياضي للممارسين من صحة و لياقة تساعدهم في زيادة ثقتهم بأنفسهم، وأيضا استخراج الطاقات السلبية والترويح عن النفس، وكما يقال الجسم السليم في العقل السليم.
- كما توصلنا إلى أنه لا توجد فروق في مستوى تقدير الذات بين الذكور والإناث في ممارسة الأنشطة الرياضية، وهذا قد يرجع ربما إلى أن للجنسين نفس الظروف التي ساعدتهم في زيادة تقديرهم لذاتهم إضافة إلى ممارستهم للنشاط الرياضي.
- وكانت النتيجة الأخيرة التي توصلنا إليها أنها لا توجد فروق في مستوى تقدير الذات حسب مدة المشاركة في الأنشطة الرياضية، أي أن مدة المشاركة ليس لها تأثير في تقدير الذات.

خاتمة

انطلاقاً من الدراسة النظرية والتطبيقية واستناداً إلى النتائج المتحصل عليها من الاستبيان نستنتج أن لممارسة الأنشطة الرياضية مكانة أساسية في حياة الطالب الجامعي لا تقل أهمية عن باقي النشاطات الأخرى، فهي بمثابة الملجأ الذي يلجأ إليه الطالب للتقليل من أعباء الدراسة والتخفيف من الضغوطات والتخلص من الروتين، حيث يعتبر هذا النشاط من أهم المقومات التي تساعد الطالب في تحسين قدراته وإمكانياته وتطويرها وبالتالي تحسين صورته لذاته وهذا كله من خلال خلق توازن بين مختلف النواحي الجسمية والنفسية وحتى الاجتماعية

فممارسة النشاط الرياضي لا تعني فقط الحصول على الجسم الجميل وتحسين الصورة الجسمية، بل تتعداها لتشمل تحسين الحالة النفسية للطالب من خلال التخلص من الضغوطات و الطاقة السلبية الكامنة داخله، وذلك مما تحققه من رفع معنويات وزيادة الثقة وتحسين المزاج، وبما أن للنشاط الرياضي فائدة على الصعيد الاجتماعي ، فإنه يساعده على تطوير من علاقاته، ذلك من خلال خلق جو من التفاعل الاجتماعي، هذا كله يحقق له تكيف أفضل داخل محيطه وبالتالي زيادة تقديره لذاته

توصيات ومقترحات:

من خلال ما أظهرته الدراسة الحالية أن ممارسة النشاط الرياضي يزيد في مستوى تقدير الذات فقد ارتأينا نحن الباحثان إلى أن نطرح مجموعة من التوصيات والاقتراحات وهذا للتعقق أكثر في هذا الموضوع ومن بينها ما يلي:

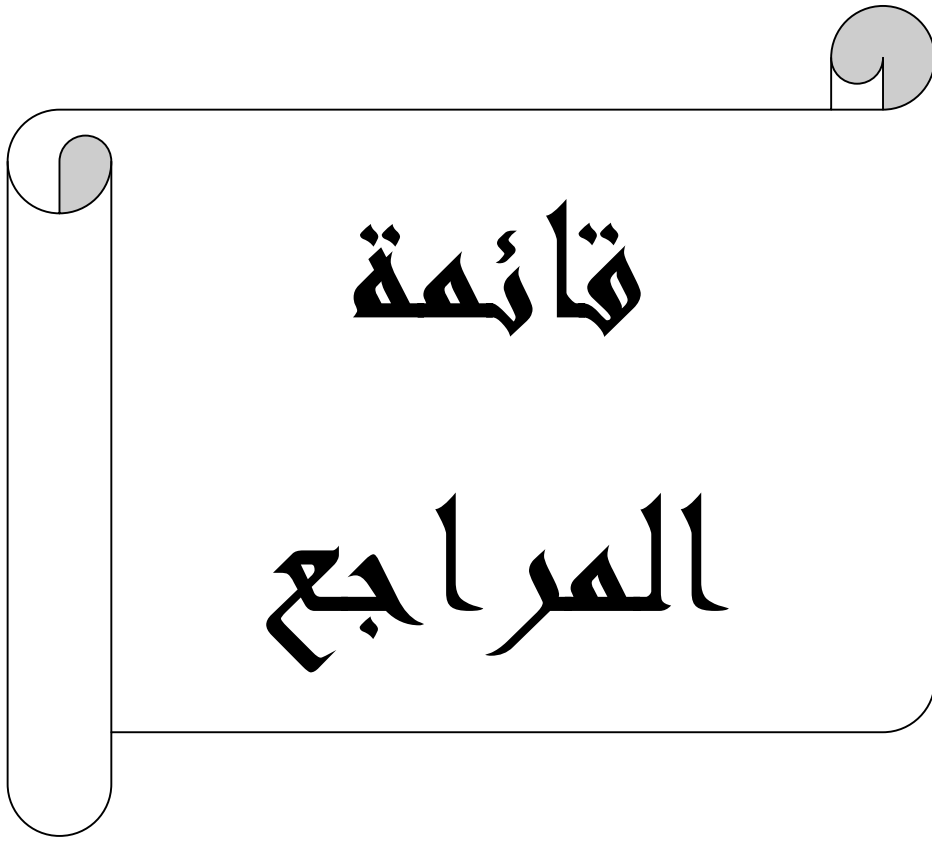
- إقامة منشآت وقاعات للرياضة داخل الجامعات لمساعدة الطالب في التخلص من روتين الدراسة وغيرها.

- إعطاء فرصة للإناث لإظهار قدراتهن الرياضية ومساعدتهم في الانخراط في بعض النوادي الرياضية الخاصة بالإناث.

- تشجيع الطلاب على ممارسة النشاط الرياضي خارج نطاق الدراسة بالانخراط في بعض النوادي لملأ أوقات الفراغ كنشاط ايجابي.

- ضرورة توعية الطلاب غير الممارسين بأهمية النشاط الرياضي وما له من فوائد على جميع الجوانب خاصة منها النفسية منها.

- إجراء المزيد من الدراسات تتناول الأنشطة الرياضية وأهمية ممارستها وربطها مع متغيرات أخرى، وخاصة اللاعبين في فرق كرة قدم أو غيرها من الفرق في مختلف الرياضات.



قائمة المراجع

- § ابو حويج مروان.(2006).مدخل الى علم النفس العام.ط1.عمان:دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- § ابواسعداحمد عبد اللطيف.(2010).علم النفس الشخصية.ط1.عمان:عالم الكتب الحيث للنشر والتوزيع.
- § الالوسي احمد اسماعيل.(2014).فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة.ط1.عمان:دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع.
- § امين انور الخولي.(1996).الرياضة والمجتمع.ط1.الكويت:سلسلة عالم المعرفة.
- § بطرس حافظ.(2008).التكيف والصحة النفسية للطفل.ط1.عمان:دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- § بلقاضي فؤاد.(2016).مفهوم الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الام العازبة.مذكرة ماجستير:وهران.
- § بن ابراهيم وافية واخرون.(2004).تقدير الذات لدى المراهق الممارس لرياضة كمال الأجسام.مذكرة ليسانس:عنابة.
- § بهتان عبد القادر.(2016).سيكولوجية تمثل الذات لدى المراهق في علم النفس العيادي.اطروحة دكتوراه:باتنة.
- § بوالحية عدلان.(2017).اهمية النشاط البدني الرياض في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.مذكرة ماستير:جيجل.
- § بوداود عبد اليمين (2009).مكانة ودور الرياضة الجامعية في المنظومة الرياضية الجزائرية.العدد0.جامعة الجزائر:مجلة العلوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي.
- § بومعراف نسيمة.(2014).تأثير النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق.العدد8.جامعة الوادي:مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية.
- § البوهي فاروق شوقي واحمد فاروق محفوظ.(2007).الانشطة المدرسية.ط1. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

- § توفيق قمر عصام ومبروك فتحي سحر. (2003). الخدمة الاجتماعية المدرسية في اطار العملية التربوية. ط1.
- § جبر سعيد سعاد. (2008). هندسة الذات وتقدير الذات. ط1. عمان: عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع.
- § جبريل موسى واخرون. (2008). التكيف ورعاية الصحة النفسية. ط1. القاهرة: الشركة العربية المتحدة للتسويق.
- § جمعة مایسة. (2007). تعاطي المخدرات بين المشقة وتقدير الذات. ط1. القاهرة: مكتبة الدار العربية للكتاب.
- § حاج صدوق عبد الرحمان وشماني محمد. (2014). دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي. اطروحة ماستير:
- § حامد سعد محمد. (2010). الاکتئاب وعلاقته بتقدير الذات ومعنى الحياة لدى الشباب. ط. القاهرة. 1: دار الفكر الجامعي.
- § حسين طه عبد العظيم. (2006). مهارات توكيد الذات. ط1. الاسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.
- § حمري صارة. (2012). تقدير الذات وعلاقته بالدافعية للاجاز لدى تلاميذ الثانوي. مذكرة ماجستير. وهران
- § حمزة محمد حميد وآخرون. (2008). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط1. الاسكندرية: دار المعرفة للنشر والتوزيع.
- § حيمود احمد. (2010). المكانة الاجتماعية لتلميذ مرحلة التعليم الثانوي وعلاقتها بمفهوم الذات والاتجاهات نحو النشاط الرياضي. رسالة دكتوراه: قسنطينة.
- § خاضر علي. (2012). دور الرياضة في تفعيل المواطنة. مذكرة ماجستير: البليدة.
- § الدسوقي عطية طارق ابراهيم. (2002). الشخصية الانسانية بين الحقيقة وعلم النفس. ط1. الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- § دويدار عبد الفتاح محمد. (2007). المرجع في مناهج البحث في علم النفس وفنيات كتابة البحث العلمي. ط4. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- § سعيدات يوسف وابو طالب محمد الياس. (2012). الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي البدني للطلبة الجامعيين. مذكرة ليسانس: ورقلة.

§ شجاع عثمان. (2014). تقدير الذات مفهومه و نظرياته. 25/03/2018. 14:25. <http://www.psy-cogntive.net>

§ عبد الحميد الاء. (2007). الانشطة المدرسية. ط1. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
 § عبيدات محمد واخرون. (1999). منهجية البحث العلمي. ط2. عمان: دار وائل للنشر و التوزيع.
 § عيواز شفيعة. (2016). السلوك العدواني وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ الطور المتوسط: اطروحة ماستير: قسنطينة.

§ فاروق عبد الوهاب. (1995). الرياضة صحة و لياقة بدنية. ط1. القاهرة: دار الشروق.
 § قايد حسين. (2008). دراسات في السلوك والشخصية. ط1. القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.

§ قحطان احمد الظاهر. (2013). مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق. ط2. عمان: دار وائل للنشر.

§ قذيفة يحي. (2014). تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لتلاميذ اقسام التربية الرياضية والبدنية. مذكرة ماجستير: باتنة.

§ مازوزي ميادة ومنصوري عبد الرحمان. (2015). اهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الاطفال المتخلفين ذهنيا. مذكرة ماستير: ورقلة.

§ مالهى رانجيت. (2005). تعزيز تقدير الذات. ط1. الرياض: مكتبة جرير للنشر والتوزيع.

§ محمد الدوسري لمياء. (2016). العوامل المؤثرة في تقدير الذات وتأثيراتها النفسية.

. 2018/04/18:3020 <http://Lamiapstv.blogspot.com>

§ ميزاب ناصر. (2013). اشكالية مفهوم الذات عبر مقاربات نفسية مختلفة. ط1. الجزائر: دار وائل للنشر.

§ ياسين رمضان. (2008). علم النفس الرياضي. ط1. عمان: دار اسامة للنشر والتوزيع.

مراجع باللغة الاجنبية:

§ André,c ,et LelordF ;2008 , lèstime de soi



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة 08 ماي 1945

قسم علم النفس

التخصص: علم النفس الاجتماعي

ممارسة الأنشطة الرياضية و علاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي

نحن طلبة علم النفس الاجتماعي نقوم بإعداد دراسة علمية لنيل شهادة الماستر في علم النفس الاجتماعي، تمثل هذه الاستمارة أحد الجوانب الهامة في البحث نهدف من خلاله دراسة ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، لذا نرجو الإجابة على الأسئلة المطروحة، ووضع علامة (x) على الإجابة التي ترونها ملائمة

ملاحظة: معلومات الاستمارة سرية، ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي، لذا نرجو الإجابة بكل موضوعية

معلومات عامة

الجنس:

أنثى

ذكر

التخصص:

المستوى التعليمي:

ممارسة النشاط:

لا

نعم

طبيعة النشاط:

احتراف

هواية

سنوات الممارسة:

دليل المقابلة

الأسئلة:

لماذا تمارس هذا النوع من النشاط الرياضي؟-----

ما الفائدة منه؟-----

هل تفضل ممارسة النشاط الرياضي وحدك او مع الاخرين؟-----

ما هو شعورك عند ممارستك هذا النشاط الرياضي؟-----

ماذا قدم لك ممارسة النشاط الرياضي؟-----

هل لديك نية الاستمرارية في ممارسة النشاط الرياضي؟-----

نعم؟لماذا؟-----

لا؟ لماذا؟-----

حسب رأيك من يمارس النشاط الرياضي تتوفر فيه مجموعة من الشروط ؟

في حالة نعم ماهي؟-----

هل يساعدك النشاط الرياضي على تحسين علاقاتك الاجتماعية و توطيدها؟-----

كيف ذلك؟-----

كيف ترى الذين لا يمارسون النشاط الرياضي؟-----

هل يوجد فرق بين الذي يمارس النشاط الرياضي و من لا يمارسه؟-----

ما هو طموحك نحو هذه الرياضة؟-----

هل أنت فخور بمستواك الرياضي الذي وصلت اليه؟-----

بماذا تشعرك مدربك عندما يراك تمارس هذا النشاط الرياضي؟-----

مقياس كوبر سميث لتقدير الذات:

لا تنطبق	تنطبق	العبارات	
		لا تضايقني الأشياء عادة	01
		أجد من الصعب التحدث أمام زملائي في العمل	02
		أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي	03
		لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي	04
		يسعد الآخرون بوجودهم معي	05
		أضايق بسرعة في المنزل	06
		أحتاج وقت طويل كي أعتاد على الأشياء الجديدة	07
		أنا محبوب من الأشخاص من نفس سني	08
		تراعي عائلتي مشاعري عادة	09
		أستسلم بسهولة	10
		تتوقع عائلتي مني الكثير	11
		من الصعب جدا أن أضل كما أنا	12
		تختلط الأشياء كلها في حياتي	13
		يتبع الناس أفكارني عادة	14
		لا أقدر نفسي حق قدرها	15
		أود كثيرا أن أترك المنزل	16
		أشعر بالضيق من عملي غالبا	17
		مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس	18
		إذا كان عندي شيء أريد أن أقوله فاني أقوله عادة	19
		تفهمني عائلتي	20
		معظم الناس محبوبون أكثر مني	21
		أشعر عادة كما لو أن عائلتي تدفعني لعمل أشياء	22
		لا ألقى التشجيع عادة لما أقوم به من أعمال	23
		أرغب كثيرا في أن أكون شخصا آخر	24
		لا يمكن للآخرين الاعتماد علي	25

Table de fréquences

الجنس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	37	48,7	48,7	48,7
	أنثى	39	51,3	51,3	100,0
	Total	76	100,0	100,0	

التخصص

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	علوم اجتماعية	20	26,3	26,3	26,3
	علوم انسانية	39	51,3	51,3	77,6
	علوم اقتصادية	17	22,4	22,4	100,0
	Total	76	100,0	100,0	

الممارسة

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	39	51,3	51,3	51,3
	لا	37	48,7	48,7	100,0
	Total	76	100,0	100,0	

طبيعة النشاط

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	هواية	29	38,2	38,2	38,2
	احتراف	10	13,2	13,2	51,3
	لا يوجد	37	48,7	48,7	100,0
	Total	76	100,0	100,0	

البداية

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	من 1 الى 3	10	13,2	13,2	13,2
	من 4 الى 8	9	11,8	11,8	25,0
	من 9 الى 12	20	26,3	26,3	51,3
	لا يوجد	37	48,7	48,7	100,0
	Total	76	100,0	100,0	

FREQUENCIES VARIABLES=تقدير_الذات

/STATISTICS=STDDEV VARIANCE MINIMUM MAXIMUM MEAN

/ORDER=ANALYSIS.

Fréquences

Statistiques

تقدير_الذات

N	Valide	76
	Manquant	0
Moyenne		16,09
Ecart type		3,771
Variance		14,218
Minimum		8
Maximum		24

تقدير_الذات

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	8	3	3,9	3,9	3,9
	10	3	3,9	3,9	7,9
	12	4	5,3	5,3	13,2
	13	12	15,8	15,8	28,9
	14	8	10,5	10,5	39,5
	15	6	7,9	7,9	47,4
	16	6	7,9	7,9	55,3
	17	6	7,9	7,9	63,2

18	5	6,6	6,6	69,7
19	4	5,3	5,3	75,0
20	6	7,9	7,9	82,9
21	10	13,2	13,2	96,1
22	1	1,3	1,3	97,4
23	1	1,3	1,3	98,7
24	1	1,3	1,3	100,0
Total	76	100,0	100,0	

T-TEST GROUPS=الممارسة('1' '2')

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=تقدير_الذات

/CRITERIA=CI(.95).

Remarques

SAVE OUTFILE='C:\Users\GUELMA\Documents\Sans titre2.sav'

/COMPRESSED.

GET

FILE='C:\Users\GUELMA\Documents\Sans titre2.sav'.

DATASET NAME Jeu_de_données1 WINDOW=FRONT.

ONEWAY البداية BY تقدير_الذات

/MISSING ANALYSI

Test T

Remarques

Statistiques de groupe

الممارسة		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تقدير_الذات	نعم	39	16,54	4,260	,682
	لا	37	15,62	3,165	,520

Test T

Remarques

Statistiques de groupe

الجنس		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تقدير_الذات	ذكر	20	16,85	4,004	,895
	أنثى	19	16,21	4,602	1,056

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	Ddl
تقدير_الذات	Hypothèse de variances égales	,349	,558	,464	37
	Hypothèse de variances inégales			,462	35,704

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
تقدير_الذات	Hypothèse de variances égales	,646	,639	1,379
	Hypothèse de variances inégales	,647	,639	1,384

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
تقدير_الذات	Hypothèse de variances égales	-2,155	3,434
	Hypothèse de variances inégales	-2,169	3,448

البدائية BY تقدير_الذات ONEWAY

/MISSING ANALYSIS.

Unidirectionnel

ANOVA

تقدير_الذات

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	74,837	2	37,418	2,191	,127
Intragroupes	614,856	36	17,079		
Total	689,692	38			

FREQUENCIES VARIABLES=الجنس التخصص المستوى الممارسة طبيعةالنشاط البدائية=

/BARChart FREQ

/ORDER=ANALYSIS.

Fréquences

Statistiques

	الجنس	التخصص	المستوى	الممارسة	طبيعةالنشاط	البدائية
Valide	39	39	39	39	39	39
Manquant	0	0	0	0	0	0

GET

FILE='C:\Users\GUELMA\Documents\wardabbbb.sav'.

DATASET NAME Jeu_de_données1 WINDOW=FRONT.

T-TEST GROUPS=2 ('1') (الجنس)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=التقدير_الذات

/CRITERIA=CI(.95).

Table de fréquences

الجنس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	20	51,3	51,3	51,3
	أنثى	19	48,7	48,7	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

التخصص

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	علوم اجتماعية	7	17,9	17,9	17,9
	علوم انسانية	27	69,2	69,2	87,2
	علوم اقتصادية	5	12,8	12,8	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

المستوى

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ليسانس	31	79,5	79,5	79,5
	ماستر	8	20,5	20,5	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

طبيعة النشاط

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	هواية	29	74,4	74,4	74,4
	احتراف	10	25,6	25,6	100,0
	ف				
Total		39	100,0	100,0	

البداية

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	من 1 الى 3	10	25,6	25,6	25,6
	من 4 الى 8	9	23,1	23,1	48,7
	من 9 الى 12	20	51,3	51,3	100,0
	Total	39	100,0	100,0	