

رقم الترتيب:.....

رقم التسلسلي:.....

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

الميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

فرع: تربية الحركية

التخصص: نشاط بدني رياضي تربوي

بعنوان:

النشاط البدني الرياضي وعلاقته بأنماط تقدير الذات لدى
تلاميذ المرحلة الثانوية
"دراسة ميدانية ببلدية كوينين ولاية الوادي"

بالقاعة/ المدرج: D

إعداد الطالب :

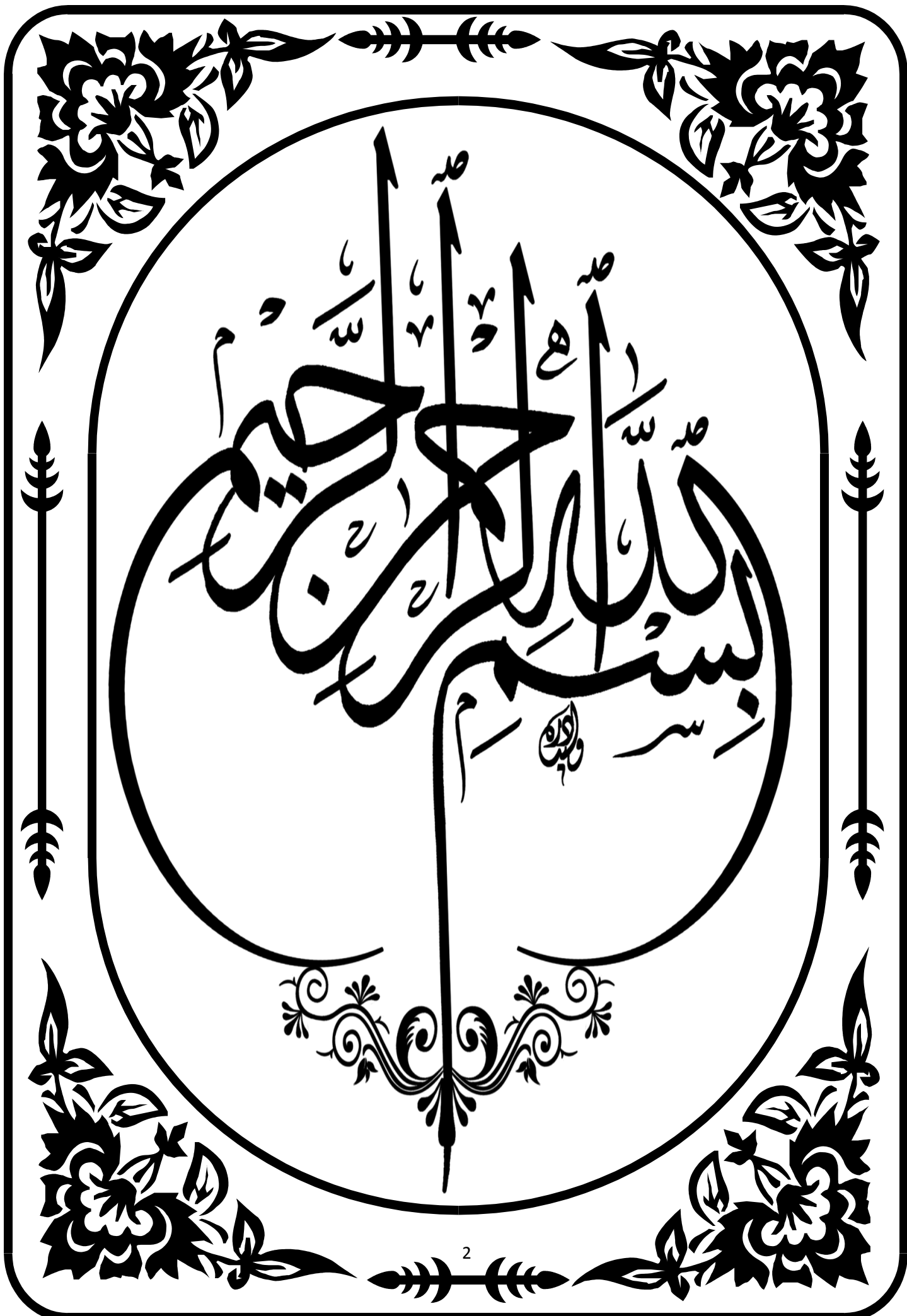
زيدي صلاح الدين

نوقشت و أجزت علناً بتاريخ: 2019 / 06 / 17

أمام اللجنة المكوّنة من السادة:

رئيساً	أستاذ محاضر ب - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة	لأستاذ (ة): د/ محمد قطاب
مُشرفاً و مقرراً	أستاذ محاضر ب - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة	لأستاذ (ة): د/ عايدي مراد
مناقشاً	أستاذ محاضر أ - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة	لأستاذ (ة): د/ معزوزي ميلود

السنة الجامعية : 2018 - 2019



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

اهدي هذا العمل المتواضع لأبي الذي لم يخل علي يوما بشيء

والى أمي التي ذوبتني بالحنان والمحبة

واقول لهم: اتم وهبتموني الحياة والامل والنشأة على شغف الاطلاع والمعرفة

والى اخوتي أمة وجهاد واسرتي جميعا

ثم الى كل من علمني حرفا اصبح سنا بركة يضيء الطريق امامي

والى اعزاصدقائي بمثابة اخي نور الدين كوسي

والى كل العائلة الرياضية بالاص MCD DJAMAA

والى كل اصدقائي في الاقامة الجامعية 2000 ورقلة.

صلاح الدين

شكر وتقدير

بسم الله والصلاة والسلام على اشرف خلق الله

محمد بن عبد الله

نحمد الله ونشكره عز وجل على توفيقنا في انجاز هذا العمل

والتي انارت قلوبنا وكبت اسماءنا على حدقات عيونها وقسمتنا افراحنا وآماننا، وأفنت

شبابها لإسعادنا

الوالدة الحنونة حفظها الله

والى فيض الدفء والأمان، الذي كرس حياته لنا ولم يخل علينا بشيء

الوالد العزيز ربي يخليه

والى اخواتي واخوتي الكرام

والى كل افراد الاسرة الكريمة

ولا يسعني الا ان اتقدم بالشكر الجزيل الى الدكتور "عايدي مراد" الذي لم يخل عليا

بعطائه العلمي وأرائهما وأفكاره ونصائحه وإرشاداته من خلال مراحل هذا البحث، فجزاه الله

عني كل خير ووقفه إلى ما يحبه ويرضاه

كل الاساتذة الكرام من بداية المسيرة الدراسية

ملخص البحث :

حاولنا من خلال هذا البحث العلمي التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تحسين أنماط تقدير الذات لدى التلاميذ المرحلة الثانوية ..

فمن خلال ذلك قمنا بإجراء بحثنا تحت عنوان "النشاط البدني الرياضي وعلاقته بأنماط تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية , وقد استخدمنا في هذا البحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لموضوع البحث.

و تمثلت عينة البحث في 78 تلميذ أنث و ذكور من تلاميذ الطور الثانوي تتراوح أعمارهم بين 15-18 سنة بثانوية حفيان محمد العيد بلدية كوينين ولاية الوادي للسنة الدراسية 2018/2019.

ومن أجل الوصول إلى أهدافنا قمنا بإجراء مقياس تقدير الذات لدكتور عبد الرحمان صالح الازرق على أفراد عينة البحث بغرض معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تحسين أنماط تقدير الذات لدى التلاميذ , والتي بدورها أثبتت لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية , وقد خلصنا في الأخير إلى أن النشاط البدني الرياضي له دور إيجابي في تحسين أنماط تقدير الذات لدى التلاميذ المرحلة الثانوية .

الكلمات الدالة: نشاط البدني الرياضي - أنماط تقدير الذات .

Abstract

In this research, we tried to find out the role of sport activity for enhancing self-esteem patterns concerning secondary school students.

The title of this research is Sport Activity and its Relationship with Self-esteem Patterns Concerning Secondary School Students. Through this research we use descriptive method which goes in parallel with this research.

The sample research includes 78 boys and girls from secondary school; aged between 15 and 18 at Hafyan Mohammed El Aid secondary school, Kouinine, school year 2018/ 2019.

We conduct a self-assessment scale of the Dr. Abdurrahman Salah AL Azrak on individuals as a sample to find out the role of sport activity for enhancing self-esteem patterns concerning students which proved that there are disparities contain statistical significance. In addition to this, we realized that sport activity has a positive role for enhancing self-esteem patterns concerning secondary school students.

Key words: sport activity, self-esteem patterns.



فهرس

المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	العناوين
	الإهداء
	كلمة شكر
	الملخص
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
أ	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول	
مدخل الدراسة	
3	1. الإشكالية
4	2. الفرضيات
4	3. أهداف الدراسة
4	4. أهمية الدراسة
5	5. أسباب اختيار الموضوع
5	6. تحديد المفاهيم ومصطلحات الدراسة
8	7. النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة
الفصل الثاني:	
الدراسات السابقة	
13	1. الدراسات السابقة
15	2. تعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة
الجانب التطبيقي	

الفصل الثالث طرق ومنهجية الدراسة

18	1. منهج الدراسة
19	2. الدراسة الاستطلاعية
19	3. تحديد المتغيرات
19	4. مجتمع الدراسة
20	5. عينة البحث
20	6. حدود الدراسة
20	7. الخصائص السيكومترية للاختبارات
21	8. أدوات جمع البيانات
22	9. الأساليب الإحصائية المستعملة
24	خلاصة

الفصل الرابع: عرض تحليل ومناقشة أهم النتائج

26	1. تمهيد
27	1. عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية
27	1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى
27	1-2 عرض وتحليل نتائج بعد الذات الاجماعية وترويجية
39	2. عرض وتحليل مناقشة الفرضية الثانية
39	1-2 عرض وتحليل نتائج بعد الذات الشخصية والثقة بالنفس
55	3. الاستنتاج الدراسي العام
57	خاتمة
60	قائمة المصادر والمراجع
63	الملاحق



قائمة الجداول

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
27	يوضح هل المبحوثين راضون على علاقتهم الإجتماعية مع كثير من الناس .	01
28	يوضح معرفة هل المبحوثين يحضون بإحترام الناس لهم .	02
29	يوضح معرفة هل المبحوث يشعرون بأنه عضو له دور في المجتمع .	03
30	يوضح معرفة هل المبحوثين يميلون لزيارة المتاحف والمعارض .	04
31	يوضح هل المبحوثين غير راضين عن مجموعة أصدقائهم .	05
32	يوضح معرفة هل المبحوثين ليس لهم اصدقاء كثيرون .	06
33	يوضح معرفة هل المبحوثين ينصتون زملائهم لما يقولون .	07
34	يوضح معرفة هل يطلب اصدقاء المبحوثين مساعدتهم في حل مشاكلهم الخاصة .	08
35	يوضح هل المبحوثين لهم رغبة في حضور المناسبات الاجتماعية والحفلات العامة .	09
36	يوضح معرفة هل المبحوثين يهتمون بممارسة هوايتهم المفضلة .	10
37	يوضح إذا كان للمبحوثين اشخاص لا يحبونهم ممن يعرفونهم لا أنهم ينتقدونهم.	11
38	يوضح هل المبحوثين لا يعرفون احيانا كيف يستمتعون في وقت فراغهم .	12
40	يوضح معرفة اذا كان المبحوثين يشعرون بالسعادة والراحة النفسية في حياتهم .	13
41	يوضح اذا كان المبحوثين يستطيعون اخفاء انفعالهم عندما يضايقهم امر من الامور	14
42	يوضح معرفة اذا كان المبحوثين يستطيعون ضبط انفسهم والسيطرة على تصرفاتهم في المواقف المثيرة .	15
43	يوضح معرفة اعتقاد المبحوثين أنهم افضل بكثير من الناس .	16
44	يوضح اذا كان المبحوثين يعتمدون على انفسهم ومهارتهم في مواجهة المواقف والمشكلات .	17
45	يوضح معرفة اذا كانت قدرات العلمية للمبحوثين اعلى مما هو متاح لهم في الدراسة او العمل .	18
46	يوضح معرفة هل المبحوثين يشعرون أنهم لا يصلحون لأي عمل من الاعمال .	19
47	يوضح معرفة هل يمكن للمبحوثين بالقيام بكثير من الاعمال التي يقوم بها الاخرون و بنفس الدرجة .	20

48	يوضح معرفة اذا كان المبحوثين يميلون الى التقليل من شأن انفسهم .	21
49	يوضح معرفة هل المبحوثين يشعرون أنهم أشخاص غير نافعون على الاطلاق .	22
49	يمثل ارتباط العبارات مع محورها البعد الاول " ذات الاجتماعية والترويجية	23
52	يشمل ارتباط العبارات مع محورها للبعد الثاني " ذات الشخصية والثقة بالنفس	24
53	يمثل الارتباط الكلي للعبارات مع محورها	25
55	يمثل صدق والثبات الاختبار	26

هفتاد و نه

مقدمة:

ان الحياة اليومية الانسانية لا تخلو من الحركة بصفة عامة، اذ اصبحت الحركة الخيار الوحيد والمناسب لمواجهة ما ترتب عن التطور التكنولوجي من كسل وخمول سواء في مجالات العمل او الراحة (البيت) وهو ما قلل او اعدم من نشاط وحيوية الاجهزة الوظيفية وولد شعور دائم بالتعب والارهاق والملل وهذا التغير في السلوك قد يؤدي الى امراض نفسية وبدنية.

ويعتبر النشاط البدني الرياضي من العوامل الاساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة والتي تحدث عنها العديد من العلماء وبينتها الكثير من الدراسات اذ تبين دراسة " سيندر " ان الممارسة الرياضية تؤدي دورا هاما في تكوين شخصية الفرد وكذلك اوضح " فروبل " ان العملية التربوية يجب ان تقوم اساسا على النشاط والعمل والتفكير.

وتسعى الانشطة البدنية والرياضية على اكتساب المهارات الحركية واتقانها والعناية باللياقة البدنية من اجل صحة افضل وقوام سليم وحياة اطول واكثر نشاطا، بالإضافة الى تحصيل المعارف وتنمية اتجاهات ايجابية نحو الانشطة المختلفة والتي تعد بالنسبة للفرد جانبا هاما من جوانب شخصيته، وازافة الى ذلك تساعد على التكيف مع المجتمع وتوفر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقل.

وتمثل المدارس اهم المؤسسات الاجتماعية ذات التأثير الكبير في المجتمع، حيث تقع على عاتقها المسؤولية نحو فئة كبيرة وهامة من افراد المجتمع، فالمدرسة هي الادارة التي تتعاون مع الاسرة في تربية الابناء، الان الاسرة لا تستطيع احيانا القيام بعملية التربية بمفردها.¹

ومن الملاحظ أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دورا هاما في الارتقاء بمستوى الأداء إذ تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة ذلك النشاط، والاستمرار في تلك الممارسة بصورة منتظمة، وبأسلوب يرضي عنه المجتمع مما يؤثر في تكامل شخصيته ونموها بصورة متزنة.²

ولغرض تحقيق هذه الدراسة اخترنا عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية والذين تتراوح اعمارهم ما بين (15-18) سنة، اناث وذكور من مستويين (سنة اولى، سنة ثالثة) مستخدما المنهج الوصفي لكشف جوانب الدراسة والتي اشتملت على اربعة فصول اثنان منها يتعلقان بالجانب النظري للدراسة، و اثنان بالجانب التطبيقي.

¹ حسن، زكي محمد، ابو القاسم، عماد، الاتجاهات نحو النشاط الرياضي وعلاقتها والسلوكيات الصحية لتلاميذ الصف الاول الثانوي . المؤتمر العلمي 2002.

² محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي دار المعارف ط 7، القاهرة سنة 1991، ص 222.

الجانب النظري: يحتوي على الفصل الأول و الثاني.

- **الفصل الأول:** و خصص للإطار المفاهيمي للدراسة و يتضمن تحديد الإشكالية وتساؤلاتها ثم فرضياته، الأهداف المرجوة من الدراسة، أهمية البحث، أسباب اختيار الموضوع و التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة مع النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة.

- **الفصل الثاني:** و أشتمل على الدراسات و البحوث السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، و ذلك بعرض وتحليل الدراسات السابقة و مناقشتها.

الجانب التطبيقي: فقد أحتوى على الفصلين الثالث والرابع كما يلي:

- **الفصل الثالث:** و يتعلق بالإطار المنهجي للدراسة حيث تطرقنا فيه إلى منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، الخصائص السيكومترية للاختبار، مجتمع الدراسة و عيّنتها، حدود الدراسة، أدوات جمع البيانات، أساليب التحليل الإحصائي.

- **الفصل الرابع:** و يضم عرض نتائج الدراسة وتحليلها، مناقشة النتائج، أهم الاستخلاصات ووضعنا بعض التوصيات و الاقتراحات ثم خلاصة عامة إلى أن نصل أخيرا إلى قائمة المراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول

- الإشكالية
- الفرضيات
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- أسباب اختيار الموضوع
- تحديد المفاهيم ومصطلحات الدراسة
- النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة

1. الإشكالية:

يعمل النشاط البدني الرياضي من خلال تعدد أنشطته، وتنوعها إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا ومتوازنًا بحيث تزوده بمختلف الخبرات، إذ تعتبر العامل الحاسم في إعداد شخصية الفرد، ومعرفة أبعادها من خلال الاحتكاك بالأحر ولهذا الغرض اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي التعليمي، أو التربية البدنية والرياضية حسب المفهوم التربوي بإعداد التلميذ المراهق صحيا، نفسيا، اجتماعيا وهذا من خلال الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية من تحسين القدرات الحركية والجسمية، المعرفية والنفسية الوجدانية والاجتماعية، مع العمل على خفض التوترات الناجمة عن الحياة اليومية بصفة عامة والحياة الدراسية بصفة خاصة، فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد عن طريق الصراع وبذل الجهد، و بذلك يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي، ومع هذا فقد أكد الباحثون على أهمية النشاط البدني الرياضي.¹

كما أكد بعض الباحثين أن ممارسة النشاط البدني ينتج عنه اكتساب لبعض الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي، و إن الاهتمام بجانب تقدير الذات أضح الخيار الأمثل والمناسب لفهم حقيقة هذا الكائن الإنساني وتحديد اتجاهه إزاء المثيرات المحيطة به يمكننا النظر إلى تقدير الذات على أنه التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع والثقافة، لأن الفرد يكتسب من مجتمعه وثقافته الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة وبعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني الرياضي.

فالتقدير بالذات يتعلق بالجانب الوجداني منها حيث يتضمن الإحساس بالذات أو عدمه فالمفهوم الإيجابي أو التقدير الإيجابي والجدد لها يدفع بالفرد الى مواجهة المواقف الحياتية بالشجاعة والثقة في حين يشعر صاحب المفهوم السلبي وتقدير المنخفض بالعجز هذا ما قد يدفعه أو يوقعه في الاضطرابات والامراض المختلفة.

لذلك جاءت هذه الدراسة لتتناول هذين المتغيرين (النشاط البدني الرياضي و تقدير الذات) و من خلال هذه الاشكالية نطرح التساؤل التالي:

هل للنشاط البدني الرياضي دور في تحسين أنماط تقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة الثانوية ؟

¹ امين انور الخولي، الرياضة والمجتمع المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم الكويت، ص 22 سنة 1996.

تساؤلات الدراسة :

- هل للنشاط البدني الرياضي دور في تحسين الذات الاجتماعية و الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- هل للنشاط البدني الرياضي دور في تحسين الذات الشخصية و الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

2. الفرضيات:

على ضوء المعلومات المنتقاة من معارفنا الخاصة ومن خلال المعارف المكتسبة، واستنادا إلى بعض البحوث وموضوع بحثنا هذا وتماشيا مع التساؤل سابقا اقترحنا وضع الفرضية العامة ومنها تدرج وتتفرع إلى فرضيات جزئية.

1.2. الفرضية العامة:

لنشاط البدني الرياضي دور في تحسين أنماط تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2.2. الفرضيات الجزئية:

- للنشاط البدني الرياضي دور في تحسين الذات الاجتماعية و الترويحية لدى تلاميذ الثانوية.
- للنشاط البدني الرياضي دور في تحسين الذات الشخصية و الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة الثانوية.

3. أهداف الدراسة:

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية:

- مدى معرفة اهتمام تلاميذ المرحلة الثانوية بالنشاط البدني الرياضي.
- مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على تقدير الذات الاجتماعية والترويحية والذات الشخصية والثقة بالنفس على تلاميذ المرحلة الثانوية.
- إبراز مدى مساهمة الناشط البدني الرياضي في تحسين تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

4. أهمية الدراسة:

1.4. من الناحية العلمية:

- إعطاء صورة واضحة حول دور النشاط البدني الرياضي في تحسين أنماط تقدير الذات لدى فئة المراهقين حتى يتم التحسيس بالآثار الإيجابية الناجمة عن ممارسة الرياضة في هذه الفترة.
- تسليط الضوء على الطاقات الخامة الموجودة لدى المراهقين، فهم المصدر الرئيسي لكل نشاط

2.4. من الناحية العملية:

إبراز النشاط البدني الرياضي لتلاميذ الطور الثانوي في الجزائر، ومحاولة الوصول بهذا الأخير إلى درجة تقدير الإيجابي للذات طبقاً لتصوراتهم الشخصية.

5. أسباب اختيار الموضوع:

- ميولنا الكبير للمجال التربوي
- محاولة اكتساب المعارف النظرية والتطبيقية التي تساعدنا كأستاذة في المجال المهني في تدريس التربية البدنية والرياضية بكفاءة.
- محاولة معرفة طبيعة مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- الرغبة في زيادة المعرفة العلمية حول الموضوع.

6. تحديد المفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1.6. مفهوم النشاط البدني الرياضي: هو ميدان من ميادين التربية والتربية الرياضية خصوصاً، ويعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي، الوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع¹.

ويعرفه أبو العلاء أحمد عبد الفتاح واحسن نصر الدين سيف: أحد أوجه النشاط عموماً، وهو فعل شعوري لتحقيق هدف الوصول إلى تغييرات نموذجية واقعية للمحيط حسب النتائج التربوية المعينة، ويتميز بأنه يتناول جسم الفرد بنفسه والأدوات الرياضية والحصم القيم الفكرية ومعايير المجتمع والمعلومات العلمية أغراضاً له، فهو يخدم الأهداف الصحية إذا ما تمت الممارسة من أجل ذلك، كما يدرس الترويح عن النفس، ويخدم المستوى الرياضي العالي إذا ما كان متخصصاً، والأهداف التربوية إذا ما تمت ممارستها في الإطار التربوي المدرسي².

- تعريف أمين أنور الخولي: " تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية والرياضية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام، وهو مفهوم انثروبولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمل، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان"³.

¹ قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي، مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، الجزء الثاني، جامعة الموصل، العراق، 1990، ص 65

² أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، احسن نصر الدين سيف: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993، ص

³ أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي الأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1990، ص 60

- **التعريف الإجرائي:** النشاط البدني الرياضي هو مجموعة من التمرينات والألعاب والمباريات والمسابقات التي يؤديها الفرد داخل المدرسة أو خارجها، قصد تنمية مهاراته الحركية والبدنية، أو قصد الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ.

2.6. مفهوم تقدير الذات

التعريف اللغوي لتقدير الذات:

المفهوم اللغوي الذات يشير الى القيمة وهي ترجمة للكلمة اللاتينية aestimare التي تطورت الى المصطلح الانجليزي estimate وتعني تقدير وتعني الاعطاء قيمة لشيئي ما. ثم منها كلمة esteems التي تعني التقدير، ثم صارت مصطلحا مركبا self esteems وتعني تقدير الذات، ان يمنح الشخص لنفسه قيمة ذاتية ايجابية تنعكس في تقبله لذاته وفي تفكيره وتعامله مع الاخرين بإيجابية تقود الى الكفاءة الذاتية في حياته مع نفسه ومع الاخرين.¹

وتشير الدراسات الى صعوبة ان يحقق الانسان ثقة بنفسه اولا تقبلا لذاته او تميزا في ادائه ما لم يكن تقديره لذاته عاليا بل وتشير دراسات اخرى الى العلاقة الارتباطية بين تدني تقدير الشخص لذاته وبين إخفاقاته في عمله بل الاختبارات النفسية التي يتم اجراؤها على المنحرفين والجرمين والمدمنين تظهر مستوى متدنيا لتقدير الذات فكلما استطاع شخص ما ان يرتقي تقديره لذاته كلما حقق الرشد النفسي والعقلي والشخصي والمهني.

3.6. تعريف تقدير الذات حسب بعض الباحثين:

ويعرفه الدكتور عبد الرحمان صالح الازرق: بأنه التقويم الذي يضعه الفرد عن نفسه وتتصل بخصائصه، وانماط سلوكياته الحسنة والسيئة التي تتوفر لديه ويعقدتها في حياته.²

ويشير كوبر سميث 1967 "cooper smith" الى التقدير الذات بانه اتجاهات تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية او السلبية نحو الذات، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بانه قادر وهام وناجح وكفى اي ان تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءة الشخصية كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته عنها، وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبزة ذاتية ينقلها الفرد الى الاخرين باستخدام الاساليب التعبيرية المختلفة.

¹ عبد الفاتح دويدار: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، ط 1، دار النهضة، القاهرة، 1993م، ص 31 .

² عبد الرحمان صالح الازرق، علم النفس التربوي عند المعلمين، القاهرة ، 2000، ص 120.

ويعرفه زيلر (1973) تقدير الذات أنه يتمثل في تلك المدركات الموجودة عند الشخص يخص قيمته، وهذه القيمة شديدة الصلة بالمدركات وردود أفعال الاشخاص الاخرين المحيطين به، ويتطور تقدير الذات عن طريق عملية مقارنة اجتماعية تخص سلوك ومهارات الذات.

التعريف الاجرائي: تقدير الذات حسب الباحث هو ما يعبر به التلميذ المراهق من درجات عن مستوى التقويم الذي يضعه لذاته حسب مقياس تقدير الذات الذي وضعه الدكتور عبد الرحمن صالح الأزرق، ويحتوي خمسة أبعاد للذات: الجسمية، العقلية و الأكاديمية، الاجتماعية والتربوية، الأسرية، الشخصية والثقة بالنفس. والذي بواسطته يمكننا أن نقول بأن لهذا التلميذ مستوى مرتفع أو منخفض لتقديره لذاته كما نعتبر تقدير الذات (هو المتغير التابع لهذه الدراسة).

7. مفهوم المراهقة:

مفهوم المراهقة لغة:

هي كلمة لاتينية الاصل مشتقة من الفعل adolescent والذي يعني " النمو نحو الرشد ".

المراهقة اصطلاحاً :

يقول مصطفى فهمي "إن كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني

ADOLESERE ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو ، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج"¹.

التعريف التربوي:

هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فالبلوغ مرحلة تبدأ به المراهقة ولا تنتهي عندها ولكن ينتهي البلوغ، فالبلوغ هو النمو الفيسيولوجي والجنسي الاعضاء والغدة التناسلية وهو اول القذف بالنسبة للذكر واول طمث بالنسبة الانثى وما يصاحبها من علامات الانثى وبروز النهدين والشعر، وللذكر نمو الخصيتين والشعر ايضا.²

¹ مصطفى فهمي , سيكولوجية الطفولة و المراهقة , دار المعارف الجديدة , بيروت لبنان, 1986, ص 198

² نائر احمد غباري, د خالد ابو شعيرة, سيكولوجية النمو بين الطفولة والمراهقة , ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2008-2009، ص

فالمراهقة تشمل الافراد الذين هم بالعقد الثاني من الحياة، وتعد اول دراسة جاءت على يد الحافظ "1981". في حين عرفها ايضا "اريكسون" على انها فترة حاسمة في تحديد الهوية وتكون بدايتها في صورة تساؤل من انا، ذلك التساؤل الذي يعد نقطة انتقال من الطفولة الى المراهقة ويتحتم على المراهق ان يعيش صراعا وقلقا من اجل ان يحدد إيجابية لسؤاله من خلال تحقيقه لجملة من المطالب وبرزها تحقيق الاستقلالية والفرد. و كما عرفها "ايتالي هول" مؤسس الجمعية الامريكية لعلم النفس الى تعرف مرحلة المراهقة على انها مرحلة اضطراب انفعالي حيث يمر المراهق بأزمة ذاتية لا يعرف فيها اذا كان مازال تابعا للأسرته او اصبح راشد مستقل عنها وفي هذه المرحلة تتكون القيم عند المراهق وينشغل بالعلاقات الجنسية والعلاقات مع الاخرين.¹

- **التعريف الاجرائي:** تسمى هذه المرحلة بالوسطى ومن خلالها يشعر المراهق بالهدوء والسكينة وتتوفر لديه بهذه المرحلة طاقة هائلة تساعده على العمل وبدل نشاط بدني رياضي جيد.

8. النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة:

1.8.1. نظريات تقدير الذات:

هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات ومن أهمها:

1.1.8.1. نظرية روزنبرغ (1989) :

تدور أعمال روزنبرغ حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم روزنبرغ بصفة خاصة بدراسة تقييم المراهقين لدواهم. ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك حيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة. واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، كما اهتم بشرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات مثل تلك التي بين المراهقين الزنوج والمراهقين البيض، والتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر.²

والمنهج الذي استخدمه روزنبرغ هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتبار أداة محورية تربط بين السابق و اللاحق من الأحداث والسلوك.

¹ محمود عبد الحليم منسي، عفاف بنت صالح مخطر، علم النفس النمو، ط1، مركز الاسكندرية للكتاب، مصر، 2001، ص 190.

² علاء الدين كفاي: تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية و الامن النفسي دراسة في عملية تقدير الذات، المجلة العربية للعلوم

واعتبر روزنبرغ أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاه نحو كل الموضوعات التي يتفاعل معها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات ويكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى.

2.1.8 نظرية كوبر سميث (Cooper Smith) 1981 :

أما أعمال سميث فقد تمثلت في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية وعلى عكس روزنبرغ لم يحاول كوبر سميث، أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولا، ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا فإن علينا أن لا نغلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراسته، بل علينا أن نستفيد منها جميعا لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد كوبر سميث بشدة على أهمية تجنب وضع الفروض غير الضرورية¹.

وإذا كان تقدير الذات عند روزنبرغ ظاهرة أحادية البعد بمعنى أنها اتجاه نحو موضوع نوعي، فإنها عند كوبر سميث ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات، و ردود الفعل أو الاستجابة الدفاعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمه نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة.

ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات: تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذوو قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين. وقد ركز كوبر سميث على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات. وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي: النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات .

ويذهب كوبر سميث إلى انه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجات العالية وأصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال، فإن هناك ثلاثا من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي:

- تقبل الأطفال من جانب الآباء.
- تدعيم سلوك الأطفال الايجابي من جانب الآباء.
- احترام مبادرة الأطفال وحريرتهم في التعبير من جانب الآباء .

¹ إبراهيم احمد ابو زيد: سيكولوجية الذات و التوافق، ط 1 دار المعرفة، الاسكندرية، 1987م، ص 76

3.1.8. نظرية زيلر (1973)

نالت أعمال زيلر شهرة اقل من سابقتها وحظيت بدرجة اقل من الشيوخ والانتشار، وهي في نفس الوقت أكثر تحديدا وأشد خصوصية زيلر يرى أن تقدير الذات، وما هو إلا البناء الاجتماعي لذات، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات، إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي. وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعي، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد تبعا لذلك وتقدير الذات طبقا لزيلر مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى.¹

ولذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل، تحضي بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه.

نستنتج مما تقدم أن النظريات التي تناولت مفهوم تقدير الذات، تؤكد أهمية الدور الذي تقوم به الأسرة، ونوع الرعاية الوالدية في نمو هذا المفهوم لدى الأفراد، وهو كمفهوم تكيفي يتأثر على حد كبير بالمؤثرات البيئية وطرق وأساليب التنشئة الاجتماعية، لذلك اهتم علماء النفس بالخبرات المبكرة التي يجربها الطفل في سني حياته الأولى، حيث تلعب دورا مهما في تكوين وبناء شخصيته، وتشكيل سلوكه نحو الاستقلال والاعتماد على النفس، وبالعكس ذلك تترسخ لدى الأفراد الاعتمادية و العجز عن القيام بأمر أنفسهم، وكذلك تترسخ لديهم الرغبة بالعزلة والانسحاب والبعد عن التفاعل الاجتماعي مع الآخرين والشعور بالنقص والدونية وضعف مجرات الأقران، وضعف قدرتهم على اتخاذ القرارات التي تخصهم بأنفسهم ودون الاعتماد على غيرهم، وخاصة الاجتماعية منها (حضر 2000) أن تقدير الفرد لذاته يزيد من دافعيته في الإقبال على الأعمال التي تتطلب تفاعلا اجتماعيا مع الآخرين وهو يستطيع أن يشارك في التفاعل الاجتماعي بكفاءة عالية، ويستطيع أن يناقش ويدافع عن وجهة نظره وما يتخذ من قرارات .

¹ ابراهيم محمد السرخي: السلوك وبناء الشخصية بين النظرية الغربية و المنظور الإسلامي ط1، 2002، ص 122.

9. النظريات المفسرة للمراهقة:

1.9. نظرية ستانلي هول:

ترى نظرية (ستانلي هول) أن المراهقة هي عبارة عن مرحلة تغير شديد أو ميلاد جديد مصحوب بالضرورة بنوع من الشدائد والمحن والتوترات وصعوبة التكيف في كل موقف يواجهه المراهق. ويؤخذ عن (هول) مصطلح العواطف والتوتر حيث استعمله لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض وتصارع لدى المراهق بين الأنانية والمثالية، والقسوة والرقّة العصبان والحب، وتشير نظريته إلى أن الفرد يرث الخصائص البيولوجية الخاصة بالجنس البشري إذ أنها تدخل في تركيب المورثات وفي آخر الدراسات التي قام بها (هول) لعامل الأجناس البشرية اتضح له أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية و هذا يعني أنه تراجع في الأخير عن نظريته في المراهقة على أنها حتمية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته ومهما كانت بيئته.¹

2.9. نظرية سيجموند فرويد (نظرية التحليل النفسي):

ويشير (فرويد) في نظريته إلى أن الغريزة الجنسية تظهر وتنكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ و يضيف (فرويد) قائلاً: "لقد علمتنا التجارب بأن عملية قبولية الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض سيطرتهم وتعميق نفوذهم في نفوس أطفالنا بصورة مبكرة وبالتدخل في حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ، بدلا من الانتظار و التريث حتى تنتهي العاصفة المدمرة و هذا ما ذهب إليه الدكتور (عبد الغني الديدي) على أن المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية فيها النهوض إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا بأس به.²

3.9. نظرية روث نبدكت:

(روث نبدكت) تعتبر من أكثر العلماء الأنثروبولوجيا التي كتبوا عن نمو المراهق بالإضافة إلى (ماجريت ميد)، وهي تمثل آراء مدرسة البنية الثقافية وتشير العاملة (روث نبدكت) إلى أن الثقافات تختلف في الاستمرارية بين أدوار الطفولة وأدوار الرشد وبالتالي يكون انتقاء الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى محددة تماما، اجتماعيا وشرعيا، وفي بعض المجتمعات أي غير مستمرة، بينما في مجتمعات أخرى ذات ثقافة مغايرة يتم الانتقال فيها من الطفولة إلى الرشد بشكل غير محسوس.³

¹ - معروف رزق، خفايا المراهقة. دمشق: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1986، ص16.

² - عبد الغني الديدي، التحليل النفسي للمراهق. ط1، بيروت، لبنان: 1992، ص18.

³ - هدى محمد قناوي، سيكولوجية المراهق. القاهرة: 1992، ص 26.

الفصل الثاني

- عرض وتحليل الدراسات السابقة المشابهة

- تعليق على الدراسات السابقة

1. الدراسات السابقة:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية، والبحث على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي، فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناوله هو بالشرح والتحليل، أو تشارك معا في الموضوع أو بعض جوانبه وبذلك يشكل هذه الدراسات.

ويعرفها رابح تركي "كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ أنه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض، حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه¹.

1.1. دراسة محمد يحيوي (معهد التربية البدنية و الرياضة, جامعة الجزائر 2000)

عنوان الدراسة: تقدير الذات عند اساتذة التربية البدنية والرياضية.

عينة الدراسة: وشملت عينة الدراسة على 50 استاذًا في مادة التربية البدنية والرياضية من مختلف المؤسسات التربوية، و320 استاذًا من اساتذة المواد الاخرى والذين يمثلون المحيط المهني قصد استجوابهم حول نظرهم الى استاذ مادة التربية البدنية الرياضية².

هدف الدراسة: وهدف الدراسة الى معرفة درجة مستوى تقدير الذات بين الذات الواقعية والذات المثالية وكذا العلاقة الارتباطية بين الاستاذ والمحيط المهني والعوامل المؤثرة في تقدير ذاته.

ادوات الدراسة: واستخدمت في هذه الدراسة الادوات التالية:

مقياس تقدير الذات "روزنبورغ Rosenberg" الذي يتكون من 10 عبارات 05 سالبة و05 موجبة.

مقياس الصحة النفسية لماسلو لتأكيد النتائج مقياس تقدير الذات.

استبيان موجه الى المحيط المهني(اساتذة مواد الاخرى).

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة الى ان هناك:

تقدير سلبي للذات عند فئة كبيرة من اساتذة التربية البدنية (60%) اي عدم تطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية.

وجود علاقة ارتباطية بين نتائج مقياس تقدير الذات ونتائج الصحة النفسية.

¹ رابح تركي "مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس" المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر: 1999 (ص123)

² محمد يحيوي (2000) تقدير الذات عن استاذ التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

ضعف العلاقة بين تقدير الذات والخبرة المهنية.

تأثير النظرة السلبية بالنسبة الاستاذة التربية البدنية والرياضية على مستوى تقدير ذواتهم.

2.1 دراسة موسى فريد (معهد التربية البدنية والرياضية, جامعة الجزائر 2004)

هدفت هذه الدراسة الى ابراز العلاقة بين تقدير الذات ودافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم الجزائرية، ودراسة ما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في دافعية الانجاز بين اللاعبين ذوي التقدير المرتفع وبين ذوي التقدير المنخفض للذات، وتمثلت عينة الدراسة في (55) لاعبا في كرة القدم للقسمة الوطني الاول الجزائر العاصمة، طبق عليهم مقياس تقدير الذات للدكتور عبد الرحمن صالح الازرق ومقياس دافعية الانجاز لنفس الدكتور وبعد الدراسة توصل الباحث الى:

- ✓ وجود علاقة بين تقدير الذات ودافعية الانجاز عن لاعبي كرة القدم.
- ✓ وجود فروق في دافعية الانجاز بين اللاعبين ذوي التقدير المرتفع وبين ذوي التقدير المنخفض للذات.
- ✓ وجود علاقة بين ابعاد تقدير الذات كما يقيس المقياس ودافعية الانجاز.¹

3.1 دراسة حربي سليم (معهد التربية البدنية والرياضية, بسيدي عبد الله جامعة الجزائر 3 2008)

عنوان الدراسة: " ممارسة النشاط البدني المكيف وعلاقته بمستوى تقبل الذات لدى المعاقين حركيا"
هدفت هذه الدراسة الى اثبات وجود علاقة بين ممارسة النشاط البدني المكيف ومستوى تقبل الذات، وكذلك ابراز مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحسين نظرة المعاق حركيا لنفسه وتقييمه لها.
تكونت عينة البحث من 80 معاقا حركيا، بحيث تم اختيار 40 معاق منهم ممارسا للنشاط البدني الرياضي المكيف والمتمثل في ممارسة كرة السلة لذوي الاحتياجات الخاصة و40 معاقا لا يمارسون النشاط البدني الرياضي المكيف، ثم استخدام مقياس تقدير الذات للدكتور عبد الرحمن صالح الازرق لكلا الفئتين بعد تعديلات ادخلها عليه الباحث، وقد كانت النتائج كالتالي:

- ✓ هناك علاقة ارتباطية بين الممارسة الرياضية المكيفة ومستوى تقدير المعاقين لذاتهم، فالممارسين لهم مستوى مرتفع مقارنة بغير الممارسين.²

¹ موسى فريد (2004) تقدير الذات وعلاقته بدافع الانجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

² حربي سليم: ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقتها بمستوى تقبل الذات لدى المعاقين حركيا، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله، جامعة الجزائر 3، الجزائر 2008.

✓ هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى كل من: الذات العقلية والاكاديمية والثقة بالنفس وبين المعوقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف وذلك لصالح الممارسين.

2. تعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرضنا لبعض الدراسات التي تناولت انشغال البدني الرياضي و علاقته بتقدير الذات، وفي محاولة لربط هذه الدراسات السابقة بموضوع دراستنا والاستفادة منها في الإجراءات النظرية والعلمية في بحثنا. حيث اتضح من مراجعة الدراسات السابقة التي تم عرضها ما يأتي:

1.2. أوجه التشابه:

من خلال تحليل الدراسات السابقة تبين لنا:

- أن دراستنا والدارسات السابقة تشابهت من ناحية المنهج المتبع الوصفي.
- أن دراستنا و (موسي فريد) و (ودراسة يحيوي محمد) تشابهت من حيث المتغير التابع ألا وهو تقدير الذات اما بالنسبة لدراسة (حري سليم) فقد تناولت كل من نشاط البدني الرياضي و مستوى الذات.

2.2. أوجه الاختلاف والجديد في دراستنا:

من خلال تحليل الدراسات السابقة تبين لنا:

- أن دراستنا قد استخدمت (نشاط البدني الرياضي وعلاقته بتقدير الذات)، في حين أن دراسة (حري سليم) استخدمت للنشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقته بمستوى الذات لدى المعاق حركيا
- أن دراستنا قد تمت في المرحلة الثانوية، وأما (موسي فريد) و (محمد يحيوي) تمت في لدى لاعبين كرة القدم بالجزائر، واساتذة التربية البدنية والرياضة، ودراسة (حري سليم) لذوي الاحتياجات الخاصة لممارسة كرة السلة
- اما في دراستنا استخدمنا مقياس لدكتور عبد الرحمان صالح الازرق لتقدير الذات في حين دراسة (محمد يحيوي) قد استخدم مقياس تقدير الذات " لروزنبرغ " أما (موسي فريد و حري سليم) قد استخدمنا نفس المقياس الذي استخدمناه في دراستنا لدكتور عبد الرحمان صالح الازرق .

الجانبة التطبيقية

الفصل الثالث

1. منهج الدراسة
2. الدراسة الاستطلاعية
3. تحديد المتغيرات
4. مجتمع الدراسة
5. عينة البحث
6. حدود الدراسة
7. الخصائص السيكومترية للاختبارات
8. أدوات جمع البيانات
9. الأساليب الإحصائية المستعملة

خلاصة:

1. منهج الدراسة:

إنّ مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية لاختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج هو مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق البحث العلمي، يعتمد الهدف من البحث، أو بغية اختبار والتحقق من الفرضيات، في مجال اختيار المنهج السليم والصحيح.

ونظرا لطبيعة موضوع بحثنا هذا والمتمثل في " النشاط البدني الرياضي وعلاقته بأتمات تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ". فإن المنهج المتبع هو المنهج الوصفي كونه يناسب دراسة بحثنا، الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية، ويعرف هذا المنهج في مجال التربية والتعليم بأنه: " كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية النفسية كما هي قائمة في الحاضر، قصد تشخيصها أو كشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى"¹.

ويعرفه خالد حامد في كتابه منهج البحث العلمي كالاتي: " المنهج الوصفي هو ذلك المنهج الذي يصف الظواهر وصفا موضوعيا من خلال البيانات التي يتحصل عليها باستخدام أدوات وتقنيات البحث العلمي."²

هذا المنهج ارتبطت نشأته بالمسوح الاجتماعية والدراسات المبكرة في إنجلترا وفرنسا والدراسات الأنثروبولوجيا في أمريكا خاصة، ويقوم هذا المنهج على دراسة وتحليل الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأعادها وتوظيف العلاقات بينها بهدف الوصول إلى وصف علمي متكامل لها، ولا يقتصر المنهج الوصفي على معالم الظاهرة وتحديد أسباب وجودها وإنما يشمل تحليل البيانات وقياسها وتفسيرها والتوصل إلى وصف دقيق للظاهرة ونتائجها.

ويعرفه الدكتور أحمد عبد الله ومصطفى محمد أبو بكر في كتابهما " المنهج الوصفي يهتم بالتعرف على معالم الظاهرة أو المشكلة وتحديد أسباب وجودها وتشخيصها لوصول إلى كيفية تفسيرها"³.

¹. إخلص محمد عبد الحفيظ: طرق البحث العلمي والإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص، 85.

². خالد حامد، منهج البحث العلمي، ط1، الجزائر، داربجائة، 2003، ص، 132.

³. أحمد عبد الله ومصطفى محمد أبو بكر، البحث العلمي، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 1992، ص52.

2. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة دراسة البحث، والتحقق من صلاحية الأدوات المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب لإجرائها وعلى هذا الأساس في هذه الدراسة قمنا بـ:
أولاً: زيارة استطلاعية لثانويات بلدية كوينين ولاية الوادي وهذا قصد التعرف على عدد التلاميذ الموجودين في كل ثانوية.

ثانياً: زيارة استطلاعية لثانوية حفيان محمد العيد و ثانوية صناديد احمد منيب، وقد اخترنا تلاميذ ثانوية حفيان محمد العيد من أجل توزيع الإستمارات بغية تشخيص الأفكار حول موضوع البحث وأدواته

3. تحديد المتغيرات

تعتبر المتغيرات أساسية للفرضية، فهي المفاهيم و المواضيع التي يقوم بها الباحث بدراستها وبحثها، وكلمة متغير تتضمن التغيرات التي قد تحدث في قيمتها و تأخذ المتغيرات شكلاً معيناً في الفرضية حسب طبيعة العلاقة التي تربطها ببعضها، ويمكن الإشارة إلى أشكال المتغيرات فيما يلي:

1.3. المتغير المستقل:

هو ذلك المتغير الذي يبحث أثره في متغير آخر وللباحث إمكانية التحكم فيه للكشف عن تباين هذا الأثر باختلاف قيم أو فئات أو مستويات ذلك المتغير: وهو النشاط البدني الرياضي.

2.3. المتغير التابع:

هو ذلك المتغير الذي يرغب الباحث في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عنه: وهو تقدير الذات.

4. مجتمع الدراسة:

هناك عدة تعريفات لمجتمع الدراسة نذكر منها: " هو جميع الأفراد أو الأشياء الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث"¹

وقع اختيارنا لمجتمع البحث على تلاميذ ثانوية حفيان محمد العيد بلدية كوينين ولاية الوادي التي لها علاقة مباشرة ببحثنا حيث بلغ عدد التلاميذ (260) تلميذ.

¹ -محمد خليل عباس و آخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية و علم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان الأردن، 2007، ص217.

5. عينة البحث:

تعرف العينة بأنها تلك المجموعة الجزئية المأخوذة من مجتمع البحث، تكون ممثلة لعناصره أفضل تمثيل، بحيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله وعمل استدلالات حول معالم المجتمع. وكذلك حيث تكون الموضوعية في تحليل النتائج المتحصل عليها، فتتكون هذه العينة من الذين قبلوا الإجابة على الاستبيان وهذا من أجل التحقق من صدق وصحة الفرضيات التي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي تصب إليها هذه الفرضيات وتشكل عينة الدراسة من 78 تلميذ (طور ثانوي).

6. حدود الدراسة:

1.6. المجال المكاني:

قمنا بأجراء هذا البحث في بلدية كوينين ولاية الوادي وذلك على مستوى ثانوية واحدة وهيا ثانوية حفيان محمد العيد .

2.6. المجال الزمني:

لقد تم إجراء هذا البحث ابتداء من منتصف شهر فيفري 2019 الى غاية 01 من شهر ماي هذا فيما يخص الجانب النظري للبحث، أما الجانب التطبيقي فكان في الفترة الممتدة من 15 مارس الى غاية 10 ماي 2019.

7. الخصائص السيكومترية للاختبارات:

1.7. ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف⁽¹⁾، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها. ولقد تم التأكد من ثبات و صدق مقياس تقدير الذات من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه في الدراسات السابقة في البيئة العربية، و كنموذج لذلك نأخذ الدراسة التي قام بها الباحث مويسي فريد أثناء تناوله لموضوع تقدير الذات وعلاقته بدافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر، حيث تبين له من خلال الدراسة ان معامل ثبات المقياس كان مقبولا، وقد بلغ ثباته (0.65) وهذا باستعمال المقارنة الطرفية، وهي دالة احصائيا (مويسي فريد: 2004 ص 84).

¹ - مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي التربوي، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1993، ص 152.

الشبات:

يعتبر ثبات الاختبار ثقة اساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد، إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ (1993) بأنه مدى الدقة و الاتساق، و استقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين.

أما في الدراسة الحالية فقد أعيد حساب ثبات مقياس تقدير الذات الذي أعده الدكتور عبد الرحمان صالح الأزرق، و الطبق في بحثنا للتأكد من سلامته و ملائمته لموضوع الدراسة، وكان ذلك عن طريق تطبيق معامل ألفا كرومباخ.

2.7. صدق المحكمين:

وبعد الاستعانة بأساتذة التربية البدنية والرياضية تم التواصل الى الاختبارات المناسبة لقياس تقدير الذات لتلاميذ مرحلة الثانوية (صفحة

8. أدوات جمع البيانات:

1.8. استمارة المعلومات:

اعتمدنا في هذه الدراسة على تقديم استمارة معلومات مرفقة بالمقياس المطبق كأداة لجمع المعلومات، والمقدم لكل فرد من افراد العينة، حيث احتوت الاستمارة على معلومات حول جنس و سن المبحوث، ومستواه الدراسي، وكان الهدف من هذا كله التعرف على الخصائص العامة المميزة لعينة الدراسة.

2.8. مقياس تقدير الذات:

1.2.8 وصف مقياس تقدير الذات:

مقياس تقدير الذات عبارة عن مقياس موضوعي لقياس درجة تقدير الذات حيث اعتمده العديد من الباحثين من مجال علم النفس وذلك في مختلف البيئات العربية، ولكون فقرات المقياس ذات طبيعة موجبة واخرى سالبة كان لزاما على المفحوص ان يقرأها بتمعن، حيث يمكن تطبيق المقياس فرديا او جماعيا، وعلى المجيب ان يجيب على كل عبارة بوضع علامة (X) في الخانة الموجودة امام كل عبارة التي يراها تنطبق عليه او لا تنطبق.

2.2.8 وصف مقياس تقدير الذات المطبق لعبد الرحمان صالح الازرق:

اعتمدنا في هذا البحث على مقياس تقدير الذات " للدكتور عبد الرحمان صالح الازرق " والذي اعتمد في استقصائه على:

- ✓ مقياس تقدير الذات، اعداد حسن دريني، محمد سلامة 1984.
- ✓ مقياس مفهوم الذات لحامد زهران.
- ✓ اختبار تقدير الذات لطلاب الجامعة، لمحمد عبد الحميد المنسي.
- ✓ اختبار روزنبرغ لتقدير الذات 1979.

وقد توصل الدكتور " عبد الرحمان صالح الازرق " للصورة النهائية لهذا المقياس الذي شمل في صورته النهائية على تسعة و ثلاثين (22) عبارة صيغت في جمل تقريرية بما يحس ويشعر به المستجيب، نصفها سالب والنصف الاخر موجب موزعة على بعدين (02) والتي من خلالها تم صياغة الفرضيات الجزئية المذكورة سابقا، وتمثل هذه الابعاد في:

❖ الذات الاجتماعية والترويجية.

❖ الذات الشخصية والثقة بالنفس.

9. الأساليب الإحصائية المستعملة:

إنّ الطريقة الثلاثية هي الأكثر شيوعا من أجل تحديد المعطيات العديدة، وهذا لاستخراج النسب المئوية لكل سؤال اعتمدنا على برنامج الحزم الإحصائية "SPSS" الذي استطعنا من خلاله تحديد الأدوات التالية:

1.9. اختبار كا² (اختبار فروق التكرارات):

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين النتائج المحصل من خلال الاستبيان الموجه للتلاميذ، و ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة و التكرارات المتوقعة، و يرمز له بالرمز: كا².

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

التكرارات المتوقعة

$$\chi^2 = \sum \frac{(F_o - F_e)^2}{F_e}$$

= \sum مجموع القيم لكل الخلايا

F0 = التكرارات المشاهدة

Fe = التكرارات المتوقعة

عند مستوى الدلالة 0.05

2.9. درجة الحرية:

هي مجموعة الحالات في المجموعة ناقص واحد و يرمز لها بالرمز: $D F = N - 1$.

$N =$ عدد الفئات.

3.9. معامل ثبات ألفا كرونباخ:

يتم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ باستخدام برنامج SPSS والذي من خلاله نحسب معامل التمييز لكل

سؤال حيث يتم حذف السؤال الذي معامل تمييزه ضعيف أو سالب

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية الذي يعدنا للشروع في إنجاز التحليل والمناقشات والاستنتاجات ويهيئنا بواسطة المعلومات والمعطيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القاعدية وهذا بمعلومات مسبقة لازمة، في هذا المجال أو الميدان حيث وضعنا في مستهل المنهج المتبع في هذا الموضوع أدوات وتقنيات البحث وكيفية اختيار العينة ومجالات البحث والوسائل الإحصائية.

الفصل الرابع

- تمهيد
- عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية
- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى
- عرض وتحليل مناقشة الفرضية الثانية
- الاستنتاج الدراسي العام

تمهيد:

في هذا الفصل سيتم عرض أهم النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق المقياس للدكتور عبد الرحمان صالح الازرق ، سنتطرق من خلال هذا العرض إلى تحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها على ضوء الإشكالية المطروحة والفروض التي وضعت والتأكد من مدى تحققها وتطابقها مع الواقع، لتخلص في الأخير إلى بعض التوصيات التي نرى أنها نافعة ومفيدة في هذا المجال .

1- عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

1-1 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الاول

1-2 عرض وتحليل نتائج بعد " ذات الاجتماعية والتروحية ":

جدول رقم (1): يمثل نتائج كاف تربيع للفرضية الاول لعينة الدراسة بالنسبة العبارة الاول للبعد الاول :

الدلالة	sig	α	df	x ²	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		لست راضيا عن علاقاتي الاجتماعية مع كثير من الناس
					النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	
دالة	0.48	0.05	2	6.07	37.2	29	42.3	33	20.5	16	

نلاحظ من خلال الجدول 1 الذي يحتوي على العبارة البعد الأول القائلة بأن: لست راضيا عن العلاقات الاجتماعية مع كثير من الناس.

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 16 بنسبة 20.5% كما سجلنا تكرار الى حد ما 33 بنسبة تقدر ب 42.3% أما لا تنطبق قدرة تكرارها 29 بنسبة 37.2% وقيمة كاف تربيع 6.07 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أكبر من sig التي تساوي 0.48 ومنه فأن هذه العبارة دالة وأكبر نسبة كانت اجابتها ب " الى حد ما " أي قدرة بي 42.3% وهذا ما يدل الى ان المبحوثين راضون الى حد ما عن علاقاتهم مع الاخرين.

الجدول رقم (2): يمثل نتائج كاف تريبع للفرضية الاول لعينة الدراسة بالنسبة العبارة الثانية للبعد الاول

الدالة	sig	α	df	x ²	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		أحظى بإحترام الناس لي بدرجة مقبولة
					النسبة المتوقعة %	التكرار	النسبة المتوقعة %	التكرار	النسبة المتوقعة %	التكرار	
دالة	0.00	0.05	2	42.53	2.6	2	34.6	27	62.8	49	

تبين لنا من خلال الجدول 2 الذي يحتوي على العبارة البعد الأول القائمة: أحظى بإحترام الناس لي بدرجة مقبولة.

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 49 بنسبة 62.8% كما سجلنا تكرار الى حد ما 27 بنسبة تقدر ب 34.6% أما لا تنطبق قدرة تكرارها 2 بنسبة 2.6% وقيمة كاف تريبع 42.53 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أكبر من sig التي تساوي 0.0 ومنه فأن هذه العبارة دالة وأكبر نسبة كانت اجابتها ب " تنطبق " أي قدرت ب 62.8% وهذا ما يدل الى ان عينة المبحوثين يحظون بإحترام الناس .

جدول رقم (3): يمثل نتائج كاف تريبع للفرضية الاول لعينة الدراسة بالنسبة العبارة الثالث للبعد الاول
الذات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

الدالة	sig	α	df	x ²	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		اشعر بانني عضو له دور مهم بالمجتمع
					النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	
الدالة	0.00	0.05	2	24.07	9.0	7	37.2	29	53.8	42	

يوضح الجدول 3 الذي يحتوي على العبارة البعد الأول القائلة بأن: أشعر بأنني عضو له دور مهم بالمجتمع

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 42 بنسبة 53.8% كما سجلنا تكرار الى حد ما 29 بنسبة
تقدر ب 37.2% أما لا تنطبق قدرة تكرارها 7 بنسبة 9.0% وقيمة كاف تريبع 24.07 بدرجة حرية
2 عند الفا 0.05 وهي أكبر من sig التي تساوي 0.0 ومنه فأن هذه العبارة دالة وأكبر نسبة كانت اجابتها
ب " تنطبق " أي قدرة بي 53.8% وهذا ما يدل الى ان المبحوثين يشعرون بأن لهم دور مهم في المجتمع.

جدول رقم 4: يمثل نتائج كاف تريبع للفرضية الاول لعينة الدراسة بالنسبة العبارة الرابعة للبعد الاول

الدلالة	sig	α	df	x ²	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		لاميل الى زيارة المعارض والمتاحف
					النسبة المتوية %	التكرار	النسبة المتوية %	التكرار	النسبة المتوية %	التكرار	
غير دالة	0.35	0.05	2	2.07	37.2	29	25.6	20	37.2	29	

يبين لنا الجدول رقم 4 الذي يحتوي على العبارة البعد الأول القائلة بأن: لا اميل الى زيارة المعارض والمتاحف

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 29 بنسبة 37.2% كما سجلنا تكرار الى حد ما 20 بنسبة تقدر ب 25.6% أما لا تنطبق قدرة تكرارها 29 بنسبة 37.2% وقيمة كاف تريبع 2.07 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أصغر من sig التي تساوي 0.35 ومنه فأن هذه العبارة غير دالة ومنه لا يوجد اختلاف.

جدول رقم 5: يمثل نتائج كاف تربيع للفرضية الاول لعينة الدراسة بالنسبة العبارة الخامسة للبعد الذات الاجتماعية والترويحية

الدالة	sig	α	df	x ²	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		اشعر انني غير راضي عن مجموعة اصدقائي
					النسبة المتوية %	التكرار	النسبة المتوية %	التكرار	النسبة المتوية %	التكرار	
دالة	0.008	0.05	2	9.53	48.7	38	30.8	24	20.5	16	

نلاحظ من خلال الجدول رقم 5 الذي يحتوي على العبارة البعد الأول القائلة بأن: أشعر انني غير راضي عن مجموعة أصدقائي.

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 16 بنسبة 20.5% كما سجلنا تكرار الى حد ما 24 بنسبة 30.8% أما لا تنطبق قدرة تكرارها 38 بنسبة 48.7% وقيمة كاف تربيع 9.53 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أكبر من sig التي تساوي 0.008 ومنه فأن هذه العبارة دالة وأكبر نسبة كانت اجابتها ب " لا تنطبق " التي قدرت ب 48.7% وهذا ما يدل الى ان المبحوثين راضون عن مجموعة أصدقائهم.

جدول رقم 6: يمثل نتائج كاف تربيع للفرضية الأولى لعينة الدراسة بالنسبة العبارة السادسة للبعد الأول

الدالة	sig	α	df	x ²	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		اشعر كثيرا بانه ليس لي اصدقاء كثيرون
					النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	
غير دالة	0.13	0.05	2	4	43.6	34	25.6	20	30.8	24	

يتبين لنا من خلال الجدول 6 الذي يحتوي على العبارة البعد الأول القائلة بأن: أشعر كثيرا بأنه ليس لي أصدقاء
كثيرون

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 24 بنسبة 30.8 % كما سجلنا تكرار الى حد ما 20 بنسبة
تقدر ب 25.6 % أما لا تنطبق قدرة تكرارها 34 بنسبة 43.6 % وقيمة كاف تربيع 4 بدرجة حرية 2 عند
الفا 0.05 وهي أصغر من sig التي تساوي 0.13 ومنه فأن هذه العبارة غير دالة ومنه لا يوجد اختلاف.

جدول رقم 7: يمثل نتائج كاف ترييع للفرضية الاول لعينة الدراسة بالنسبة العبارة السابعة للبعد الاول

الدالة	sig دلالة المعنوية	α مستوى الدلالة	df درجة الحرية	x ² كاف تربيع	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		لا ينصت زملائي الى ما اقوله
					النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	
دالة	0.00	0.05	2	21	53.8	42	34.6	27	11.5	9	

نلاحظ من خلال الجدول رقم 7 الذي يحتوي على العبارة البعد الأول القائلة: لا ينصت زملائي الى ما اقوله سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 9 بنسبة 11.5 % كما سجلنا تكرار الى حد ما 27 بنسبة 34.6 % أما لا تنطبق قدرة تكرارها 42 بنسبة 53.8 % وقيمة كاف تربيع 21 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أكبر من sig التي تساوي 0.0 ومنه فأن هذه العبارة دالة وأكبر نسبة كانت اجابتها ب " لا تنطبق " أي قدرت ب 53.8 % وهذا ما يدل على ان عينة المبحوثين زملائهم ينصتون الى ما يقولونه.

جدول رقم 8: يمثل نتائج كاف تربيع للفرضية الأولى لعينة الدراسة بالنسبة العبارة الثامنة للبعد الأول

لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

الدالة	sig دلالة المعنوية	α مستوى الدلالة	df درجة الحرية	x ² كاف تربيع	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		يطلب أغلب اصدقائي مساعدتي في حل مشكلاتهم الخاصة
					النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	
دالة	0.00	0.05	2	28.23	5.1	4	50.0	39	44.9	35	

تبين لنا من خلال الجدول 8 الذي يحتوي على العبارة البعد الأول القائلة بأن: يطلب أغلب أصدقائي مساعدتي في حل مشكلاتهم الخاصة.

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 35 بنسبة 44.9 % كما سجلنا تكرار الى حد ما 39 بنسبة 50 % أما لا تنطبق قدر تكرارها 4 بنسبة 5.1 % وقيمة كاف تربيع 28.23 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أكبر من sig التي تساوي 0.05 ومنه فأن هذه العبارة دالة وأكبر نسبة كانت اجابتها ب " الى حد ما " أي قدرت ب 50 % وهذا ما يدل على ان المبحوثين احيانا ما يطلب منهم اصدقائهم المساعدة في حل مشكلاتهم الخاصة.

الجدول رقم 9: يمثل نتائج كاف تربيع للفرضية الاول لعينة الدراسة بالنسبة العبارة التاسعة للبعد الاول

الدالة	sig دلالة المعنوية	α مستوى الدلالة	df درجة الحرية	x ² كاف تربيع	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		لا أرغب عادة في حضور المناسبات الاجتماعية والحفلات العامة
					النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	
غير دالة	0.085	0.05	2	4.92	43.6	34	23.1	18	33.3	26	

يوضح الجدول رقم 9 الذي يحتوي على العبارة البعد الأول القائلة بأن: لا أرغب عادة في حضور المناسبات الاجتماعية و الحفلات العامة

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 26 بنسبة 33.3 % كما سجلنا تكرار الى حد ما 18 بنسبة تقدر ب 23.1 % أما لا تنطبق قدرة تكرارها 34 بنسبة 43.6 % وقيمة كاف تربيع 4.92 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أصغر من sig التي تساوي 0.085 ومنه فأن هذه العبارة غير دالة مما يدل على انه لا يوجد اختلاف.

الجدول رقم 10: يمثل نتائج كاف تربيع للفرضية الأولى لعينة الدراسة بالنسبة العبارة العاشرة للبعد الأول

الدالة	sig دلالة معنوية	α مستوى الدلالة	df درجة الحرية	x ² كاف تربيع	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		أهتم دائما بممارسة هوايتي المفضلة
					النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	
دالة	0.00	0.05	2	42.76	7.7	6	25.6	20	66.7	52	

يبين لنا الجدول رقم 10 الذي يحتوي على العبارة البعد الأول القائلة بأن: أهتم دائما بممارسة هوايتي المفضلة سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 52 بنسبة 66.7 % كما سجلنا تكرار الى حد ما 20 بنسبة تقدر ب 25.6 % أما لا تنطبق قدرة تكرارها 6 بنسبة 7.7 % وقيمة كاف تربيع 42.76 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أكبر من sig التي تساوي 0.0 ومنه فأن هذه العبارة دالة وأكبر نسبة كانت اجابتها ب " تنطبق " أي قدرت ب 66.7 % وهذا ما يدل الى ان المبحوثين يهتمون بممارسة هوايتهم المفضلة.

جدول رقم 11: يمثل نتائج كاف تربيع للفرضية الأولى لعينة الدراسة بالنسبة العبارة الحادية عشر للبعد

الأول الذات الاجتماعية والترويحية

الدالة	sig	α	df	x ²	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		لا أحب بعض الناس ممن أعرفهم لأنهم ينتقدوني
					النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	
غير دالة	0.089	0.05	2	4.84	21.8	17	37.2	29	41	32	

نلاحظ من خلال الجدول رقم 11 الذي يحتوي على العبارة البعد الأول القائلة بأن: لا أحب بعض الناس ممن أعرفهم لأنهم ينتقدوني

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 32 بنسبة 41% كما سجلنا تكرار الى حد ما 29 بنسبة تقدر ب 37.2% أما لا تنطبق قدرة تكرارها 17 بنسبة 21.8% وقيمة كاف تربيع 4.84 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أصغر من sig التي تساوي 0.089 ومنه فإن هذه العبارة غير دالة مما انه ليس هناك اختلاف.

الجدول رقم 12: يمثل نتائج كاف تربيع للفرضية الاول لعينة الدراسة بالنسبة العبارة الثانية عشر للبعد

الدلالة	sig	α	df	x ²	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		لا أعرف أحيانا كيف استمتع بوقت فراغي
					النسبة المتوية %	التكرار	النسبة المتوية %	التكرار	النسبة المتوية %	التكرار	
غير دالة	0.60	0.05	2	1.0	32.1	25	38.5	30	29.5	23	

الاول

تبين لنا خلال الجدول رقم 12 الذي يحتوي على العبارة البعد الأول القائلة بأن: لا أعرف أحيانا كيف أستمتع بوقت فراغي

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 23 بنسبة 29.5 % كما سجلنا تكرار الى حد ما 30 بنسبة تقدر ب 38.5 % أما لا تنطبق قدرة تكرارها 25 بنسبة 32.1 % وقيمة كاف تربيع 1.0 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أصغر من sig التي تساوي 0.60 ومنه فأن هذه العبارة غير دالة مما انه ليس هناك اختلاف.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

1-2 عرض وتحليل نتائج بعد " ذات الشخصية والثقة بالنفس ":

الجدول رقم 13: يمثل نتائج كاف تربيع للفرضية الثانية لعينة الدراسة بالنسبة العبارة الأولى للبعد الثاني

الدالة	sig	α	df	x ²	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		عادة ما اشعر بالراحة النفسية والسعادة في حياتي
					النسبة المتوية %	التكرار	النسبة المتوية %	التكرار	النسبة المتوية %	التكرار	
دالة	0.00	0.05	2	30.69	%5.1	4	39.7%	31	%55.1	43	

نلاحظ من خلال الجدول 13 الذي يحتوي على العبارة البعد الثاني القائلة بأن: عادة ما اشعر بالراحة النفسية والسعادة في حياتي

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 43 بنسبة 55.1% كما سجلنا تكرار الى حد ما 31 بنسبة 39.7% أما لا تنطبق قدرة تكرارها 4 بنسبة 5.1% وقيمة كاف تربيع 30.69 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أكبر من sig التي تساوي 0.05 ومنه فأن هذه العبارة دالة وأكبر نسبة كانت اجابتها ب " تنطبق" أي قدرة بي 55.1% وهذا ما يدل على ان المبحوثين يشعرون بالراحة النفسية والسعادة في حياتهم .

الجدول رقم 14: يمثل نتائج كاف ترييع للفرضية الثانية لعينة الدراسة بالنسبة العبارة الثانية للبعد الثاني الذات الشخصية والثقة بالنفس

الدالة	sig	α	df	x ²	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		لا أستطيع اخفاء انفعالاتي عندما يضايقني أمر من الامور
					النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	
دالة	0.014	0.05	2	8.53	%19.2	15	%46.2	36	%34.6	27	

يتبين لنا من خلال الجدول 14 الذي يحتوي على العبارة البعد الثاني القائلة بأن: لا أستطيع اخفاء انفعالاتي عندما يضايقني امر من الامور

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 27 بنسبة 34.6% كما سجلنا تكرار الى حد ما 36 بنسبة 46.2% أما لا تنطبق قدرة تكرارها 15 بنسبة 19.2% وقيمة كاف ترييع 8.53 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أكبر من sig التي تساوي 0.014 ومنه فأن هذه العبارة دالة وأكبر نسبة كانت اجابتها ب " الى حد ما" أي قدرة بي 46.2% وهذا ما يدل على ان المبحوثين احيانا ما يستطيعون اخفاء انفعالتهم عندما يضايقهم امر من الامور.

الجدول رقم 15: يمثل نتائج كاف تربيع للفرضية الثانية لعينة الدراسة بالنسبة العبارة الثالثة للبعد الثاني

لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

الدالة	sig	α	df	x ²	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		أستطيع ضبط نفسي والسيطرة على تصرفاتي في المواقف المثيرة
					النسبة المتوية %	التكرار	النسبة المتوية %	التكرار	النسبة المتوية %	التكرار	
دالة	0.00	0.05	2	20.61	%10.3	8	%38.5	30	%51.3	40	

تبين لنا من خلال الجدول 15 الذي يحتوي على العبارة البعد الثاني القائلة بأن: أستطيع ضبط نفسي والسيطرة على تصرفاتي في المواقف المثيرة.

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 40 بنسبة 51.3 % كما سجلنا تكرار الى حد ما 30 بنسبة تقدر ب 38.5 % أما لا تنطبق قدرة تكرارها 8 بنسبة 10.3 % وقيمة كاف تربيع 20.61 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أكبر من sig التي تساوي 0.05 ومنه فأن هذه العبارة دالة وأكبر نسبة كانت اجابتها ب " تنطبق " أي قدرة بي 51.3 % وهذا ما يدل الى ان المبحوثين يستطيعون ضبط أنفسهم وسيطرة على تصرفاتهم في المواقف المثيرة.

الجدول رقم 16: يمثل نتائج كاف تربيع للفرضية الثانية لعينة الدراسة بالنسبة العبارة الرابعة للبعد الثاني

الدالة	sig دلالة المعنوية	α مستوى الدلالة	df درجة الحرية	x ² كاف تربيع	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		أعتقد أنني أفضل من كثير من الناس
					النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	
دالة	0.00	0.05	2	19	%10.3	8	%42.3	33	%47.4	37	

نلاحظ من خلال نتائج الجدول 16 الذي يحتوي على العبارة البعد الثاني القائلة بأن: اعتقد انني افضل من كثير من الناس .

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 37 بنسبة 47.4% كما سجلنا تكرار الى حد ما 33 بنسبة 42.3% أما لا تنطبق قدرة تكرارها 8 بنسبة 10.3% وقيمة كاف تربيع 19 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أكبر من sig التي تساوي 0.0 ومنه فأن هذه العبارة دالة وأكبر نسبة كانت اجابتها ب " تنطبق " أي قدرة بي 47.4% وهذا ما يدل على ان المبحوثين يعتقدون انهم افضل بكثير من الناس .

الجدول رقم 17: يمثل نتائج كاف ترييع للفرضية الثانية لعينة الدراسة بالنسبة العبارة الخامسة للبعد

الثاني الذات الشخصية والثقة بالنفس

الدالة	sig دلالة المعنوية	α مستوى الدلالة	df درجة الحرية	x ² كاف ترييع	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		أعتمد دائما على نفسي ومهاري في مواجهة المواقف والمشكلات
					النسبة المقوية %	التكرار	النسبة المقوية %	التكرار	النسبة المقوية %	التكرار	
دالة	0.00	0.05	2	55.46	%2.6	2	%26.9	21	%70.5	55	

نلاحظ من خلال الجدول 17 الذي يحتوي على العبارة البعد الثاني القائلة بأن: اعتمد دائما على نفسي ومهاري في مواجهة المواقف والمشكلات.

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 55 بنسبة 70.5 % كما سجلنا تكرار الى حد ما 21 بنسبة 26.9 % أما لا تنطبق قدرة تكرارها 2 بنسبة 2.6 % وقيمة كاف ترييع 55.46 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أكبر من sig التي تساوي 0.0 ومنه فأن هذه العبارة دالة وأكبر نسبة كانت اجابتها ب "تنطبق" أي قدرة بي 70.5 % وهذا ما يدل على ان المبحوثين انهم يعتمدون دائما على أنفسهم ومهاراتهم في مواجهة المواقف والمشكلات .

الجدول رقم 18: يمثل نتائج كاف تربيع للفرضية الثانية لعينة الدراسة بالنسبة العبارة السادسة للبعد

الثاني

الدالة	sig	α	df	x ²	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً في الدراسة او العمل
					النسبة المتفوية %	التكرار	النسبة المتفوية %	التكرار	النسبة المتفوية %	التكرار	
دالة	0.00	0.05	2	33.76	%10.3	8	%26.9	21	%62.8	49	

يتبين لنا من خلال الجدول 18 الذي يحتوي على العبارة البعد الثاني القائلة بأن: اعرف بان قدراتي العلمية اعلى مما هو متاح لي حالياً في الدراسة او العمل.

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 49 بنسبة 62.8 % كما سجلنا تكرار الى حد ما 21 بنسبة 26.9 % أما لا تنطبق قدرة تكرارها 8 بنسبة 10.3 % وقيمة كاف تربيع 33.76 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أكبر من sig التي تساوي 0.0 ومنه فأن هذه العبارة دالة وأكبر نسبة كانت اجابتها ب " تنطبق " أي قدرة بي 62.8 % وهذا ما يدل على ان المبحوثين يعرفون بان قدراتهم العلمية اعلى مما هو متاح لهم حالياً في الدراسة او العمل.

الجدول رقم 19: يمثل نتائج كاف تربيع للفرضية الثانية لعينة الدراسة بالنسبة العبارة السابعة للبعد الثاني

لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

الدالة	sig	α	df	x ²	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		أشعر بأنني لا أصلح لي أي عمل من الاعمال
					النسبة المتوقعة %	التكرار	النسبة المتوقعة %	التكرار	النسبة المتوقعة %	التكرار	
دالة	0.00	0.05	2	93.53	%84.6	66	%12.8	10	%2.6	2	

يتبين من خلال الجدول 19 الذي يحتوي على العبارة البعد الثاني القائلة بأن: اشعر بانني لا أصلح لي أي عمل من الاعمال.

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 2 بنسبة 2.6 % كما سجلنا تكرار الى حد ما 10 بنسبة تقدر ب 12.8 % أما لا تنطبق قدرة تكرارها 66 بنسبة 84.6 % وقيمة كاف تربيع 93.35 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أكبر من sig التي تساوي 0.05 ومنه فأن هذه العبارة دالة وأكبر نسبة كانت اجابتها ب " لا تنطبق" أي قدرة بي 84.6 % وهذا ما يدل على ان المبحوثين يشعرون بانهم يصلحون لي أي عمل من الاعمال .

الجدول رقم 20: يمثل نتائج كاف ترييع للفرضية الثانية لعينة الدراسة بالنسبة العبارة الثامنة للبعد الثاني

الدالة	sig	α	df	x ²	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		لا يمكنني القيام بكثير من الاعمال التي يقوم بها الآخرون بنفس الدرجة
					التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	
دالة	0.002	0.05	2	12.07	27	34.7%	38	48.7%	13	16.7%	

تبين لنا من خلال الجدول 20 الذي يحتوي على العبارة البعد الثاني القائلة بأن: لا يمكنني القيام بكثير من الاعمال التي يقوم بها للآخرون بنفس الدرجة.

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 13 بنسبة 16.7% كما سجلنا تكرار الى حد ما 38 بنسبة تقدر ب 48.7% أما لا تنطبق قدرة تكرارها 27 بنسبة 34.7% وقيمة كاف ترييع 12.07 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أكبر من sig التي تساوي 0.0 ومنه فإن هذه العبارة دالة وأكبر نسبة كانت اجابتها ب "الى حد ما" أي قدرة بي 48.7% وهذا ما يدل على ان المبحوثين أحيانا مايمكنهم بالقيام بكثير من الاعمال التي يقوم بها الآخرون بنفس الدرجة .

جدول رقم 21: يمثل نتائج كاف تربيع للفرضية الثانية لعينة الدراسة بالنسبة العبارة التاسعة للبعد الثاني

الدالة	sig دلالة المعنوية	α مستوى الدلالة	df درجة الحرية	x ² كاف تربيع	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		لا أميل من التقليل من شأني نفسى
					النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	
دالة	0.00	0.05	2	25	%26.9	21	%14.1	11	%59	46	

نلاحظ من خلال الجدول 21 الذي يحتوي على العبارة البعد الثاني القائلة بأن: لا أميل من التقليل من شأني نفسي

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 46 بنسبة 59% كما سجلنا تكرار الى حد ما 11 بنسبة تقدر ب 14.1% أما لا تنطبق قدرة تكرارها 21 بنسبة 26.9% وقيمة كاف تربيع 25 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أكبر من sig التي تساوي 0.0 ومنه فأن هذه العبارة دالة وأكبر نسبة كانت اجابتها ب " تنطبق " أي قدرة بي 59% وهذا ما يدل على ان المبحوثين انهم لا يميلون من التقليل من شأني نفسهم .

الجدول رقم 22: يمثل نتائج كاف تريبع للفرضية الثانية لعينة الدراسة بالنسبة العبارة العاشرة للبعد الذات

الشخصية والثقة بالنفس

الدالة	sig دلالة المعنوية	α مستوى الدلالة	df درجة الحرية	x ² كاف تربيع	لا تنطبق		الى حد ما		تنطبق		أشعر أنني شخص غير نافع على الاطلاق
					النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	
دالة	0.00	0.05	2	84.53	%82.1	64	%14.1	11	%3.8	3	

خلال الجدول 22 الذي يحتوي على العبارة البعد الثاني القائلة: اشعر انني شخص غير نافع على الاطلاق .

سجلنا من خلال النتائج ان تكرار تنطبق هو 3 بنسبة 3.8% كما سجلنا تكرار الى حد ما 11 بنسبة تقدر ب 14.1% أما لا تنطبق قدرة تكرارها 64 بنسبة 82.1% وقيمة كاف تربيع 84.53 بدرجة حرية 2 عند الفا 0.05 وهي أكبر من sig التي تساوي 0.0 ومنه فأن هذه العبارة دالة وأكبر نسبة كانت اجابتها ب " لا تنطبق " أي قدرة بي 82.1% وهذا ما يدل على ان المبحوثين لا يشعرون بانهم اشخاص غير نافعون على الاطلاق .

- مناقشة الفرضية الأولى:

والتي تنص على ان للنشاط البدني الرياضي دور في تحسين الذات الاجتماعية والترويحية لتلاميذ المرحلة الثانوية. و لإثبات الفرضية تطرقنا إلى تحليل نتائج الجداول (1) (2) (3) (5) (7) (8) (10)، فمن خلال تحليل الجداول تبين لنا ان النتائج المتحصل كانت دالة إحصائيا على هذا المستوى بعد الذات الاجتماعية والترويحية حيث تبين لنا ان لي نشاط البدني الرياضي دور في تحسين هذا البعد الهام من ابعاد تقدير الذات. وعليه فإننا نؤكد على أن الفرضية قد تحققت وهذا يعود لدور الإيجابي لناشط البدني في تحسين الذات الاجتماعية والترويحية لدى التلاميذ وانها تساهم في العلاقة داخل المحيط الدراسي .

- مناقشة الفرضية الثانية:

والتي تنص على ان للنشاط البدني الرياضي دور في تحسين ذات الشخصية و الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. فمن خلال تحليل الجداول (13) (14) (15) (16) (17) (18) (19) يتضح لنا أن النتائج المتحصل عليها كلها كانت دالة احصائيا وهناك علاقة على هذا المستوى بعد الذات الشخصية و الثقة بالنفس حيث ان لي نشاط البدني الرياضي دور اجابي في تحسين ذات الشخصية وثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. ومما سبق نستنتج صحة الفرضية الثانية و التي توافقت مع دراسة حربي سليم وهذا يعود لدور النشاط البدني في تحسين الشخصية والثقة بالنفس ولها تأثير اجابي مباشر لدى تلاميذ ثانوية حفيان محمد العيد .

1. مناقشة نتائج الارتباط للبعد الاول و البعد الثاني و الكلي.

جدول رقم 1: يمثل ارتباط العبارات مع محورها البعد الاول " ذات الاجتماعية والترويحية " .

البعد 1

الارتباط	عبارة البعد الأول
-0.082	لست راضيا عن علاقتي الإجتماعية مع كثير من الناس
0.225	أحظى بإحترام الناس لي بدرجة مقبولة
0.246	أشعر بأنني عضو له دور مهم بالمجتمع
0.245	لا أميل الى زيارة المعارض والمتاحف
0.255	أشعر انني غير راضي عن مجموعة أصدقائي
0.410	أشعر كثيرا بأنه ليس لي أصدقاء كثيرين
0.124	لا ينصت زملائي إلى ما أقوله
0.260	يطلب أغلب اصدقائي مساعدتي في حل مشكلاتهم الخاصة
0.155	أرغب عادة في حضور المناسبات الاجتماعية و الحفلات لا العامة
0.081	لا احب بعض الناس ممن اعرفهم لأنهم ينتقدوني
0.339	لا أعرف أحيانا كيف أستمتع بوقت فراغي

1.3 مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول الذي يمثل ارتباط العبارات مع محورها والنتائج المحصل عليها.

نلاحظ ان قيمة الارتباط تنصر بين 0.41 و -0.082 ومنه المحور يستم بصدق اتساق داخل مناسب.

جدول رقم 2: يشمل ارتباط العبارات مع محورها للبعد الثاني " ذات الشخصية والثقة بالنفس "

البعد2

الارتباط	عبارات البعد الثاني
0.060	عادة ما أشعر بالراحة النفسية والسعادة في حياتي
0.061	لا أستطيع إخفاء انفعالاتي عندما يضايقني أمر من الأمور
0.241	أستطيع ضبط نفسي و السيطرة على تصرفاتي في المواقف المثيرة
0.257	أعتقد انني أفضل من كثير من الناس
0.088	أعتمد دائما على نفسي و مهارتي في مواجهة المواقف و المشكلات
0.096	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حاليا (في الدراسة او العمل)
0.281	أشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال
0.194	لايمكنني القيام بكثير من الأعمال التي يقوم بها الآخرون بنفس الدرجة
0.303	أهتم دائما بممارسة هوايتي المفضلة
0.190	لا اميل إلى التقليل من شأن نفسي
0.307	أشعر انني شخص غير نافع على الاطلاق

2.3. مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج ارتباط العبارات مع محورها و النتائج المتحصل عليها.

نلاحظ ان قيمة الارتباط تنحصر بين 0.30 و 0.060 ومنه المحور يتسم بصدق واتساق داخلي متوسط.

جدول رقم 3: يمثل الارتباط الكلي للعبارات مع محورها.

الكلي

الارتباط	عبارات البعد الاول والثاني
0.073	لست راضيا عن علاقتي الإجتماعية مع كثير من الناس
0.192	عادة ما أشعر بالراحة النفسية والسعادة في حياتي
0.298	أحظى بإحترام الناس لي بدرجة مقبولة
0.109	لا أستطيع إخفاء انفعالاتي عندما يضايقني أمر من الأمور
0.350	أشعر بأنني عضو له دور مهم بالمجتمع
0.118	أستطيع ضبط نفسي و السيطرة على تصرفاتي في المواقف المثيرة
0.266	لا أميل الى زيارة المعارض والمتاحف
0.208	أعتقد اني أفضل من كثير من الناس
0.170	أشعر انني غير راضي عن مجموعة أصدقائي
0.095	أعتمد دائما على نفسي و مهارتي في مواجهة المواقف و المشكلات
0.225	أشعر كثيرا بأنه ليس لي أصدقاء كثيرون
-0.001	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حاليا (في الدراسة او العمل)
0.080	لا ينصت زملائي إلى ما أقوله
0.361	أشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال
0.367	يطلب أغلب اصدقائي مساعدتي في حل مشكلاتهم الخاصة
0.397	لايمكنني القيام بكثير من الأعمال التي يقوم بها الآخرون بنفس الدرجة
0.045	أرغب عادة في حضور المناسبات الاجتماعية و لا الحفلات العامة
0.270	أهتم دائما بممارسة هوايتي المفضلة

0.085	لا احب بعض الناس ممن اعرفهم لأنهم ينتقدونني
-0.025	لا اميل إلى التقليل من شأن نفسي
0.248	لا أعرف أحيانا كيف أستمتع بوقت فراغي
0.257	أشعر انني شخص غير نافع على الاطلاق

3.3. مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول نتائج الارتباط الكلي للعبارات مع محورها.

ان قيمة الارتباط من خلال النتائج تنحصر بين 0.39 و -0.025- ومنه ان المحور يستم بصدق اتساق داخلي

مناسب

2. نتائج صدق ثبات الاختبار ألفا كرومباخ:

جدول رقم (1): يمثل صدق والثبات الاختبار

الفأ كرونباخ α	الثبات
0.63	البعد الاول " ذات الاجتماعية والترويحية
0.39	البعد الثاني ذات " الشخصية والثقة بالنفس "
0.58	الكلبي

1.4. مناقشة الجدول:

نلاحظ من خلال الجدول والنتائج ان ثبات البعد الاول "جيد" اما بثبات البعد الثاني فكان "ضعيف" اما ثبات الكلبي كان "متوسط".

3. الاستنتاج الدراسي العام:

بعد انتهائنا من هذه الدراسة استخلصنا عدة نتائج هامة، و توصلنا من خلالها إلى إثبات صحة الفرضيات المقترحة في بداية الدراسة، فتبين لنا ان للنشاط البدني الرياضي دور في تحسين أنماط تقدير الذات للتلاميذ المرحلة الثانوية.

إذ تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى أبعاد تقدير الذات للتلاميذ، فمن خلال نتائج البعد الاول نستنتج ان للنشاط البدني الرياضي دور في تحسين هذا البعد الذي هو ذات الاجتماعية والترويحية فلقد وجدنا معظم عبارات هذا البعد دالة ما يدل على ان النشاط البدني الرياضي دور في تحسين هذا البعد, اما من خلال البعد الثاني الذي هو ذات الشخصية والثقة بالنفس فنستنتج من خلال هذا البعد ان جميع العبارات كانت دالة احصائيا ومنه فان هذا البعد له علاقة بالنشاط البدني الرياضي اذ ان هذا الاخير له دور ايجابي في تحسين ذات الشخصية وثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وما تحققه الفرضية العامة " للنشاط البدني الرياضي دور في تحسين أنماط تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " .

ومن خلال هذا تبين لنا ان للنشاط البدني الرياضي له علاقة إجابيه على مستوى أنماط تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .



خاتمة

نصائح وتوجيهات :

توصلنا من خلال قيامنا بهذه المذكرة المتواضعة والتي تتضمن النشاط البدني و الرياضي و علاقته بأنماط تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أن للنشاط البدني الرياضي دور في تحسين انماط تقدير الذات ، و هانا بدوري اتقدم لكم بمجموعة من الاقتراحات و التوصيات التي تساعد في جعل النشاط البدني والرياضي دور ايجابي في تحسين تقدير الذات ولتكوين جيل متألق بأخلاقه واعي لما يمارسه يحظى باحترام الناس والذي بسببه تزدهر الأوطان , و للاعتناء باتجاهات التلاميذ نحو التربية البدنية و الرياضية وذلك بتعزيز الاتجاهات الايجابية أو تغيير الاتجاهات السلبية نذكر بعض من هذه التوجيهات:

- __ إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة ، باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات و الخبرات ..
- __ توجيه المراهقين في حياتهم الاجتماعية و الرياضية و مرافقتهم .
- __ توعية المراهقين بخطورة الصفات السلبية و أثرها على شخصية الفرد.
- __ الحث على ممارسة الرياضة و الحرص على جوهرها و التعاون و الاحترام .
- __ على الأساتذة الاهتمام بتحسين علاقتهم مع بالتلاميذ لتوليد الرغبة في نفوسهم وبتالي تحقيق النجاح و تعويدهم على روح المشاركة و إكسابهم كثير من المهارات الاجتماعية في التعامل و السلوك.
- __ محاولة الوقوف بشكل أوسع على الفروق الجنسية في التكيف الاجتماعي و الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاعها و انخفاضها .
- __ وجوب ممارسة النشاط البدني والرياضي تتعرف الذات على ذاتها وتعطي لها القدرة والقوة على ممارسة جميع النشاطات .
- __ من خلال ممارسة الرياضة يتخلص الفرد من جميع الطاقات السلبية والشعور بالطاقة الايجابية .
- __ من خلال ممارسة النشاط البدني يتخلص الجسم من جميع الامراض دافعا بجسمك للحصول على عضوية قوية صحيحة.

خاتمة :

أصبحت المشاكل النفسية التي يتخبط فيها المراهق بصفة عامة وتلميذ المرحلة الثانوية بصفة خاصة مشكل بالغ الأهمية، إن تقدير الذات موضوع أشغل الكثير من العلماء حيث أقرّوا أن مستوى تقدير الذات لا يرتفع إلا بممارسة النشاط البدني والرياضي وتلقي التوجيهات والإرشادات وبما تتحسن مستويات تقدير التلاميذ لذاتهم وهذا ما دعانا لكتابة بحث خاص درسنا فيه وسيلة من وسائل معالجة هذا المشكل، ألا وهي النشاط البدني الرياضي وعلاقته بأنماط تقدير الذات، فحاولنا في بحثنا هذا أن نوضح الدور الإيجابي الذي يقدمه النشاط البدني الرياضي للمراهق ومساهمته في رفع مستويات أبعاد تقدير الذات الخمسة بدءاً بالذات الجسمية والمظهر العام ثم الذات العقلية والأكاديمية فالذات الإجتماعية والترويجية ثم الذات الأسرية و أخيرا الذات الشخصية والثقة بالنفس.

وعليه فإن النشاط البدني الرياضي يساهم في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وتنمية لقدرات التلاميذ العقلية وتطوير النضج الفكري وتعلم قيم الروح الرياضية والتنافسية مما تعمل على إنشاء جيل صحيح البنية الجسمية، قوي الشخصية ذو أفكار بناءة ويعمل على النهوض بالرياضة الوطنية وتمثيلها أحسن تمثيل كما تعتبر وسيلة هامة في إنشاء علاقات أخوية وصدقات متينة في وسط اجتماعي. ومن خلال هذا كله تبين لنا أن للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وخاصة الفئة المدروسة من 16 إلى 18 سنة.

قائمة المصادر

والمراجع

بلغة العربية:

1. إبراهيم احمد ابو زيد: سيكولوجية الذات و التوافق، ط 1 دار المعرفة، الاسكندرية، 1987م.
2. ابراهيم محمد السرخي: السلوك وبناء الشخصية بين النظرية الغربية و المنظور الإسلامي ط1، 2002.
3. أبو العلاء احمد ع الفتاح، احسن نصر الدين سيف: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
4. أحمد عبد الله ومصطفى محمد أبو بكر، البحث العلمي، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 1992.
5. إخلاص محمد عبد الحفيظ: طرق البحث العلمي والإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
6. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1990.
7. امين انور الخولي، الرياضة والمجتمع المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم الكويت ص 22 سنة 1996.
8. ثائر احمد غباري، د خالد ابو شعيرة، سيكولوجية النمو بين الطفولة والمراهقة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2008-2009.
9. حسن، زكي محمد، ابو القاسم، عماد، الاتجاهات نحو النشاط الرياضي وعلاقتها والسلوكيات الصحية لتلاميذ الصف الاول الثانوي. المؤتمر العلمي 2002.
10. خالد حامد، منهج البحث العلمي، ط1، الجزائر، دار بحاثة، 2003.
11. رابع تركي "مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس" المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر: 1999.
12. عبد الرحمان صالح الازرق، علم النفس التربوي عند المعلمين، 2000.
13. عبد الغني الديدي، التحليل النفسي للمراهق. ط1، بيروت، لبنان: 1992.
14. عبد الفاتح دويدار: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، ط 1، دار النهضة، القاهرة، 1993م.
15. علاء الدين كفاي: تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية و الامن النفسي دراسة في عملية تقدير الذات، المجلة العربية للعلوم

16. قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي، مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، الجزء الثاني، جامعة الموصل، العراق، 1990.
17. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي دار المعارف ط 2 ص 147 سنة
18. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي دار المعارف ط 7 سنة 1991.
19. محمد خليل عباس و آخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية و علم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان الأردن، 2007.
20. محمود عبد الحليم منسي، عفاف بنت صالح مخطر، علم النفس النمو، ط1، مركز الاسكندرية للكتاب، مصر، 2001.
21. معروف رزق، خفايا المراهقة. دمشق: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1986.
22. مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي التربوي، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1993.
23. هدى محمد قناوي، سيكولوجية المراهق. القاهرة: 1992.

1. الاطروحات الجامعية:

1. حربي سليم: ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقتها بمستوى تقبل الذات لدى المعاقين حركيا، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله، جامعة الجزائر 3. الجزائر 2008.
2. محمد يحيوي (2000) تقدير الذات عن استاذ التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر
3. موسى فريد (2004) تقدير الذات وعلاقته بدافع الانجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص تربية حركية

مقياس موجه إلى تلاميذ المرحلة الثانوية

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة ماستر في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية فرع
النشاط البدني الرياضي التربوي الموسم الدراسي: 2018/2019.
عزيزي التلميذ عزيزتي التلميذة:

بين يدك مقياس يقيس تقديرك لذاتك نتمنى منك الاجابة على الاسئلة، وكلنا ثقة فيكم وفي إجاباتكم
وبذلك تكونوا قد ساهمتم في إنجاح هذا البحث الذي نحن بصدد انجازه لذا نرجو منكم ملء الاستمارة
بكل موضوعية، و أخيرا تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير.

ملاحظة: المطلوب منك قراءة العبارات جيد ثم ضع علامة (X) في المكان الخانة
المناسبة، لا توجد اجابات صحيحة و اخرى خاطئة، فكن صريحا واختر الاجابة التي تناسب حالتك.
معلومات شخصية:

● السن:

● الجنس:

ذكر أنثى

● المستوى الدراسي:

● الممارسة:

معني غير معني

رقم	عبارة السؤال	تنطبق	الى حد ما	لا تنطبق
01	لست راضيا عن علاقاتي الإجتماعية مع كثير من الناس			
02	عادة ما أشعر بالراحة النفسية والسعادة في حياتي			
03	أحظى بإحترام الناس لي بدرجة مقبولة			
04	لا أستطيع إخفاء انفعالاتي عندما يضايقني أمر من الأمور			
05	أشعر بأنني عضو له دور مهم بالمجتمع			
06	أستطيع ضبط نفسي و السيطرة على تصرفاتي في المواقف المثيرة			
07	لا أميل الى زيارة المعارض والمتاحف			
08	أعتقد انني أفضل من كثير من الناس			
09	أشعر انني غير راضي عن مجموعة أصدقائي			
10	أعتمد دائما على نفسي و مهارتي في مواجهة المواقف و المشكلات			
11	أشعر كثيرا بأنه ليس لي أصدقاء كثيرون			
12	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حاليا (في الدراسة او العمل)			
13	لا ينصت زملائي إلى ما أقوله			
14	أشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال			
15	يطلب أغلب اصدقائي مساعدتي في حل مشكلاتهم الخاصة			
16	لا يمكنني القيام بكثير من الأعمال التي يقوم بها الآخرون بنفس الدرجة			
17	.لا أرغب عادة في حضور المناسبات الاجتماعية و الحفلات العامة			
18	أهتم دائما بممارسة هوايتي المفضلة			
19	لا احب بعض الناس ممن اعرفهم لأنهم ينتقدونني			
20	لا اميل إلى التقليل من شأن نفسي			
21	لا أعرف أحيانا كيف أستمتع بوقت فراغي			
22	أشعر انني شخص غير نافع على الاطلاق			

- قائمة الأساتذة المحكمين -

الملاحظة	الدرجة العلمية	الأستاذ
مقبول	أستاذ محاضر ب	د. بكاي إسماعيل
مقبول	أستاذ محاضر أ	د. تقيق جمال
مقبول	أستاذ محاضر ب	د. عايدي مراد

نتائج اختبار كاف تربيع كا²

أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (لا ينصت لشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال)
84.538 ^a	1.000 ^a	25.000 ^a	4.846 ^a	42.769 ^a	4.923 ^a	12.077 ^a	28.231 ^a	93.538 ^a	21.000 ^a	33.769 ^a	4.000 ^a	55.462 ^a	9.538 ^a	19.000 ^a	2.077 ^a	20.615 ^a	24.077 ^a	8.538 ^a	42.538 ^a	30.692 ^a	6.077 ^a	Chi-Square
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	df
0,000	0,607	0,000	0,089	0,000	0,085	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	0,135	0,000	0,008	0,000	0,354	0,000	0,000	0,014	0,000	0,000	0,048	Asymp. Sig.

a. 0 cells (0.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 26.0.

نتائج اختبار صدق وثبات

الكلي:

Cronba+E15:E27ch's Alpha if Item Deleted	الارتباط	Scale Variance if Item Deleted	Scale Mean if Item Deleted	
0,571	0,073	22,524	34,7564	لست راضيا عن علاقاتي الإجتماعية مع كثير من الناس
0,554	0,192	22,161	35,0897	عادة ما أشعر بالراحة النفسية والسعادة في حياتي
0,543	0,298	21,794	35,1923	أحظى بإحترام الناس لي بدرجة مقبولة
0,565	0,109	22,327	34,4359	لا أستطيع إخفاء انفعالاتي عندما يضايقتني أمر من الأمور
0,532	0,350	21,050	35,0385	أشعر بأنني عضو له دور مهم بالمجتمع
0,564	0,118	22,390	35,0000	أستطيع ضبط نفسي و السيطرة على تصرفاتي في المواقف المثيرة
0,540	0,266	20,739	34,5897	لا أميل الى زيارة المعارض والمتاحف
0,551	0,208	21,856	34,9615	أعتقد انني أفضل من كثير من الناس
0,557	0,170	21,724	34,8718	أشعر انني غير راضي عن مجموعة أصدقائي
0,565	0,095	22,849	35,2692	أعتمد دائما على نفسي و مهارتي في مواجهة المواقف و المشكلات
0,548	0,225	21,088	34,7179	أشعر كثيرا بأنه ليس لي أصدقاء كثيرون

0,580	-0,001	23,142	35,1154	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حالياً (في الدراسة او العمل)
0,569	0,080	22,584	35,0128	لا ينصت زملائي إلى ما أقوله
0,540	0,361	21,881	35,4103	أشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال
0,532	0,367	21,260	34,9872	يطلب أغلب اصدقائي مساعدتي في حل مشكلاتهم الخاصة
0,523	0,397	20,595	34,7692	لايمكنني القيام بكثير من الأعمال التي يقوم بها الآخرون بنفس الدرجة
0,580	0,045	22,450	34,6923	أرغب عادة في لا حضور المناسبات الاجتماعية و الحفلات العامة
0,543	0,270	21,604	35,1795	أهتم دائما بممارسة هوايتي المفضلة
0,570	0,085	22,372	34,3974	لا احب بعض الناس ممن اعرفهم لأنهم ينتقدونني
0,592	-0,025	23,044	34,9103	لا اميل إلى التقليل من شأن نفسي
0,544	0,248	21,175	34,6154	لا أعرف أحيانا كيف أستمتع بوقت فراغي
0,548	0,257	22,133	35,3718	أشعر انني شخص غير نافع على الاطلاق

Cronbach's Alpha if Item Deleted	الارتباط	Scale Variance if Item Deleted	Scale Mean if Item Deleted	
0,553	- 0,082	11,264	17,7821	لست راضيا عن علاقاتي الإجتماعية مع كثير من الناس
0,475	0,225	10,329	18,2179	أحظى بإحترام الناس لي بدرجة مقبولة
0,466	0,246	9,957	18,0641	أشعر بأنني عضوله دور مهم بالمجتمع
0,463	0,245	9,357	17,6154	لا أميل الى زيارة المعارض والمتاحف
0,460	0,255	9,548	17,8974	أشعر انني غير راضي عن مجموعة أصدقائي
0,404	0,410	8,609	17,7436	أشعر كثيرا بأنه ليس لي أصدقاء كثيرين
0,497	0,124	10,375	18,0385	لا ينصت زملائي إلى ما أقوله
0,465	0,260	10,091	18,0128	يطلب أغلب اصدقائي مساعدتي في حل مشكلاتهم الخاصة
0,493	0,155	9,790	17,7179	أرغب عادة في لا حضور المناسبات الاجتماعية و الحفلات العامة
0,512	0,081	10,403	17,4231	لا احب بعض الناس ممن اعرفهم لأنهم ينتقدونني
0,434	0,339	9,168	17,6410	لا أعرف أحيانا كيف أستمتع بوقت فراغي

Cronbach's Alpha if Item Deleted	الارتباط	Scale Variance if Item Deleted	Scale Mean if Item Deleted	
0,476	0,060	7,447	15,4744	عادة ما أشعر بالراحة النفسية والسعادة في حياتي
0,483	0,061	7,240	14,8205	لا أستطيع إخفاء انفعالاتي عندما يضايقتني أمر من الأمور
0,422	0,241	6,707	15,3846	أستطيع ضبط نفسي و السيطرة على تصرفاتي في المواقف المثيرة
0,417	0,257	6,671	15,3462	أعتقد انني أفضل من كثير من الناس
0,466	0,088	7,476	15,6538	أعتمد دائما على نفسي و مهارتي في مواجهة المواقف و المشكلات
0,469	0,096	7,188	15,5000	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حاليا (في الدراسة او العمل)
0,423	0,281	7,126	15,7949	أشعر بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال
0,437	0,194	6,807	15,1538	لايمكنني القيام بكثير من الأعمال التي يقوم بها الآخرون بنفس الدرجة
0,403	0,303	6,613	15,5641	أهتم دائما بممارسة هوايتي المفضلة
0,442	0,190	6,392	15,2949	لا اميل إلى التقليل من شأن نفسي
0,412	0,307	6,940	15,7564	أشعر انني شخص غير نافع على الاطلاق

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ