

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم الحركة وحركية الإنسان

عنوان

الأمن النفسي و علاقته بتقدير الذات في حصة التربية البدنية و الرياضية
لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من (17- 21 سنة) .

بحث مسحي أجري على تلاميذ الطور الثانوي (17-21 سنة) بولاية مستغانم

إشراف:

أ.د/ بومسجد عبد القادر

من إعداد الطلبة:

نوش الحبيب

هراندي محمد

السنة الجامعية: 2015/2016

الإهداء

_ أهدي هذه الثمرة و التجربة إلى الشمعة التي أنارت طريقي و إلى أعز و أعلى
مالدي في الوجود ، إلى منبع النصيحة و الحنان ، إلى من أرضعتني لبن
الرجولة و علمتني أن الحياة قلب ينبض و عقل يشتغل أمي الحنون ،
إلى مرشدي و معلمي في درب الحياة و القدوة التي يقتاديبها الرجال أبي أطال الله
في عمره.

_ إلى من هم أعز من نفسي إخواني " لحسن و يوسف و يمينة " . و خصيصا
الكتكوتة و اللؤلؤة الصغيرة فاطمة الزهراء .

_ إلى خالي عزالدين و إلى كل أعمامي خاصة عمي عبد الرحمن و أبناءه "
محمد و عبدالله و إسلام " .

_ كما لا أنس زميلي في البحث " ننوش الحبيب "

_ و إلى جميع طلاب و طالبات جامعة مستغانم خاصة : " معهد التربية البدنية
و الرياضية .

هراندي محمد

الإهداء

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و

السلام على رسوله الأمين خير الخلق أجمعين ، محمد بن عبد الله صاحب السيرة العطرة و التاريخ المجيد ، و على آله و أصحابه الذين عزوزه و نصره و حملوا الأمانة من بعده فقاموا عليها خير قيام و أضاءوا طريق الحياة لسالكها بالعدل و الحكمة و الإستقامة و بعد :

*من قلوب تشع بالدفء و الحنان ، من عقول تسعى تطلعا إلى أسرار هذا الكون ، و من أرواح متعلقة برب الجنان ، يطيب لي أن أهدي ثمرة جهودي إلى :
*من علماني النجاح و الصبر إلى من أفقدهما في مواجهة الصعاب و لم تمهلها الدنيا لأرتوي من حنانهما أبي / أمي راجيا من المولى عزوجل أن يسكنهما فسيح جنانه و يجعل قبرهما روضة من رياض الجنة _ إنا لله و إنا إليه راجعون _ .

*إلى الطيبة المساندة لي طيلة مشواري الدراسي و إلى كل عائلتها زوجتي وابني " ضياء الدين " .

*إلى كل إخوتي وابن أخي " محمد الأمين " و أبناء أختي " إسلام " محمد ، عبد الحي " أطال الله في أعمارهم .

*إلى الأستاذ المشرف " بومسجد عبد القادر " .

*إلى الزميل " هراندي محمد " وكل دفعة 2016 .

ننوش الحبيب

شكر و عرفان

الحمد و الشكر لله أن هدانا ووقفنا لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام

على من بُعث رحمة للعالمين،

نتوجه بخالص الشكر إلى كل من مد لنا يد العون لإنجاز هذا العمل المتواضع

ونخص بالذكر الأستاذ: **بومسجد عبد القادر**

الذي تابع عملنا هذا، ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة والمفيدة، والى كل أساتذة

التربية البدنية و الرياضية.

حياتنا ألم، يغطيها أمل،

يحققها عمل، نهايتها أجل،

ولكل امرئ جزاء بما عمل،

هراندي ، ننوش .

ملخص الدراسة باللغة العربية :

عنوان الدراسة : " الأمن النفسي و علاقته بالتقدير الذات في حصة تربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (17- 21 سنة) مستغانم " .

تهدف الدراسة إلى :تحديد طبيعة العلاقة ما بين الأمن النفسي و تقدير الذات لدى التلميذ المراهق في حصة التربية البدنية و الرياضية ،الفرض من الدراسة : هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في درجة الأمن النفسي و تقدير الذات لدى التلميذ المراهق في حصة التربية البدنية و الرياضية ، العينة :شملت 260 تلميذ و تلميذة ،و كيفية اختيار : تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من مجتمع الأصلي قدره 3480 تلميذ ، الأداة المستخدمة : مقياس الأمن النفسي و تقدير الذات. أهم استنتاج :وجود علاقة إرتباطية موجبة بين شعور التلاميذ المراهقين في حصة التربية البدنية و الرياضية بالأمن النفسي و درجة تقديرهم لدواتهم ،أهم اقتراح أو توصية أو فرضية مستقبلية :اهتمام المؤسسات التربوية بالعلاقات الإنسانية في مختلف صورها و أشكالها داخل المؤسسة لدى كل التلاميذ بصفة عامة وممن يعانون من انخفاض في مستوى الشعور بالأمن النفسي و تقدير الذات بصفة خاصة وذلك من خلال تكثيف الأنشطة الرياضية الحرة المتنوعة .

Le résumé de l'étude en Français :

Titre de l'étude: «La sécurité psychologique et de sa relation à l'auto-appréciation de la part de l'éducation physique et sportive chez les élèves du secondaire (ancienne 17-21 ans) mostaganem.»

L'étude vise à: identifier la nature de la relation entre la sécurité psychologique et l'estime de soi de l'adolescent dans la phase secondaire, l'hypothèse de l'étude: Il existe des différences importantes dans le degré psychologique de la sécurité et l'estime de soi de l'adolescent dans la relation de phase secondaire, l'échantillon: inclus 260 étudiants et élèves, et comment choisir: l'échantillon a été choisi au hasard d'une manière que la communauté d'origine de 400 élèves, l'outil utilisé: une mesure de sécurité psychologique et l'estime de soi. La conclusion la plus importante: la présence de relation positive relationnelle entre le sens des élèves adolescents dans la phase secondaire de la sécurité psychologique et le degré d'appréciation pour eux-mêmes, la suggestion la plus importante, une recommandation ou une future hypothèse: institutions intéressantes et éducatives, les relations humaines sous différentes formes et les formes au sein de l'organisation à tous les étudiants en général, et ceux ayant une faible au niveau d'un sentiment de sécurité psychologique et l'estime de soi, en particulier, grâce à l'intensification des activités sportives gratuites variées.

The study summary in English:

Study Title: "Psychological security and its relationship to self-appreciation in the share of physical education and sports among high school students (17-21 years old) mostaganem."

The study aims to: identify the nature of the relationship between psychological security and self-esteem of the teenager in the secondary phase, the hypothesis of the study: There are significant differences in psychological degree of security and self-esteem of the teenager in the secondary phase relationship, the sample: included 260 students and pupils, and how to choose: sample was randomly chosen in a way that the original community of 400 pupils, the tool used: a measure of psychological security and self-esteem. The most important conclusion: the presence of relational positive relationship between the sense of adolescent students in the secondary phase of psychological security and the degree of appreciation for themselves, the most important suggestion, recommendation, or a future hypothesis: Interesting and educational institutions, human relations in various forms and shapes within the organization at all students in general, and those with low at the level of a sense of psychological security and self-esteem, in particular, through the intensification of free sporting activities varied.

Google Traduction pour les entreprises :Google Kit du traducteur Gadget Traduction

Outil d'aide à l'export

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
27	يوضح علامات الشعور و عدم الشعور بالأمن النفسي .	1
42	يوضح مجتمع الدراسة حسب الجنس .	2
42	يوضح خصائص العينة من حيث متغير الجنس .	3
47	يوضح ترشيح مقياس تقدير الذات المناسب لدراسة الحالية .	4
48	يوضح خصائص العينة الاستطلاعية حسب الجنس .	5
50	يوضح ثبات و صدق مقياس الأمن النفسي.	6
52	يوضح ثبات و صدق مقياس تقدير الذات .	7
57	يوضح معامل الارتباط بين مقياس الأمن النفسي و تقدير الذات لدى التلاميذ المراهقين في الطور الثانوي .	8
59	يوضح نتائج العينة " ت " ستيودنت لمقياس الأمن النفسي .	9
62	يوضح نتائج العينة " ت " ستيودنت لمقياس تقدير الذات	10

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم
49	يبيّن النسبة المئوية لعينة الدراسة الاستطلاعية .	1
60	يبيّن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في شعور بالأمن النفسي لدى المراهق في الطور الثانوي تبعاً لمتغير الجنس .	2
63	يبيّن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تقدير الذات لدى المراهق في الطور الثانوي تبعاً لمتغير الجنس.	3

المحتويات

الصفحة	العنوان
ج	إهداء
د	شكر و تقدير
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
	التعريف بالبحث
01	1 : مقدمة البحث
04	2 : مشكلة البحث
06	3 : أهداف البحث
06	4: فروض البحث
07	5- تحديد مصطلحات البحث
09	6- الدراسات السابقة
	الباب الأول : الخلفية النظرية للموضوع .
	الفصل الأول : الأمن النفسي في حصة التربية البدنية و الرياضية .
14	تمهيد
13	1-1- حصة التربية البدنية و الرياضية .
13	1-1-2- الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية .
14	1-1-3- الأسس البيولوجية .
15	1-1-4- الأسس السيكولوجية .
16	1-1-5- الأسس الاجتماعية .
16	1-2- أهداف التربية البدنية و الرياضية .
17	1-3- ماهية درس التربية البدنية و الرياضية
18	1-4- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية .
19	1-5- أهمية درس التربية البدنية و الرياضية .

- 19 6-1- واجبات درس التربية البدنية و الرياضية .
- 20 7-1- دور مدرس التربية الرياضية في تربية النشئ .
- 21 8-1- الدور النفسي للأستاذ في التقليل من الحالات النفسية .
- 21 2- الأمن النفسي .
- 22 1-2- مفهوم الأمن النفسي .
- 21 2-1-2- بعض المصطلحات المرتبطة بمفهوم الأمن النفسي .
- 22 2-2- مكونات الأمن النفسي .
- 22 1-2-2- الأمن الاجتماعي .
- 22 2-2-2- الأمن الجسمي .
- 22 3-2-2- الأمن الفكري .
- 23 3-2- أساليب ووسائل تحقيق الأمن النفسي .
- 24 5-2- الأمن النفسي سمة تتميز السلوك السوي للفرد .
- 25 6-2- الشعور بالأمن لدى المراهق .
- 26 7-2- الحاجة إلى الأمن و الطمأنينة .
- 27 8-2- علامات الشعور و عدم الشعور بالأمن النفسي .
- 28 9-2- الأسباب و العوامل المتسببة في انعدام الشعور بالأمن النفسي .
- 29 10-2- علاقة الأمن النفسي بالنشاط البدني .
- 30 خلاصة .

الفصل الثاني : تقدير الذات في حصة التربية البدنية و الرياضية .

- 31 تمهيد
- 31 3- تعريف مفهوم الذات .
- 31 1-3- مفهوم الذات الإنسانية .
- 32 3-3- تصنيف مفهوم الذات .
- 32 1-3-3- مفهوم الذات الإيجابي .
- 32 2-3-3- مفهوم الذات السلبي .
- 33 4-3- أبعاد مفهوم الذات عند المراهق .

- 33 3-4-1- إدراك الذات .
- 33 3-4-2- مفهوم الذات كأساس واقعي .
- 33 3-4-3- الذات الاجتماعية .
- 33 3-4-4- الذات المثلى .
- 34 3-5- خصائص المرحلة العمرية عند المراهق .
- 34 3-5-1- النمو الجسمي .
- 34 3-5-2- النمو الفسيولوجي .
- 34 3-5-3- النمو الحركي .
- 36 3-7- نظريات تفسير الذات .
- 36 3-7-1- نظرية روزنبورغ (1989) .
- 36 3-7-2- نظرية كوبرسميث (1973) .
- 37 3-7-3- نظرية زيلر (1973) .
- 37 3-8- مستويات تقدير الذات .
- 38 3-9- أقسام تقدير الذات .
- 38 3-9-1- تقدير الذات المكتسب .
- 38 3-9-2- تقدير الشامل .
- 38 3-10- الحاجة إلى تقدير الذات .
- 39 3-11- طرق و الظروف المناسبة لتنمية تقدير الذات .
- الخاتمة .

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءات الميدانية .

- 41 تمهيد
- 41 1- منهج البحث
- 41 1-2- مجتمع و عينة البحث
- 42 1-2-1- مجتمع البحث .
- 42 1-2-3- عينة الدراسة .

- 43 3-1- تعريف مصطلحات البحث إجرائيا .
- 44 4-1- متغيرات البحث .
- 44 5-1- مجالات البحث .
- 45 6-1- أدوات البحث .
- 45 1-6-2- مقياس الأمن النفسي .
- 46 1-6-3- مقياس تقدير الذات .
- 46 1-6-4- كيفية توظيف الأداة .
- 47 1-7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة .
- 49 1-7-1- التجربة الاستطلاعية .
- 50 1-7-2- الهدف من التجربة الاستطلاعية .
- 50 1-7-3- مقياس الأمن النفسي .
- 51 1-7-3-1- الثبات .
- 51 1-7-3-2- الصدق .
- 51 1-7-3-3- الصدق الظاهري .
- 51 1-7-3-4- الصدق بدلالة المحك (الصدق التلازمي) .
- 51 1-7-3-5- الصدق الذاتي .
- 52 1-7-3-6- الموضوعية .
- 52 1-7-4- مقياس تقدير الذات .
- 52 1-7-4-1- الثبات .
- 53 1-7-4-2- الصدق .
- 53 1-7-4-3- الصدق الظاهري .
- 53 1-7-4-4- الصدق بدلالة المحك (الصدق التلازمي) .
- 53 1-7-4-5- الصدق الذاتي .
- 54 1-7-4-6- الموضوعية .
- 54 1-8- الدراسات الإحصائية .

الفصل الثاني : عرض و مناقشة و تحليل نتائج البحث

- 57 1- عرض نتائج الفرض الأول توجد علاقة إرتباطية بين درجة الأمن

	النفسي و تقدير الذات لدى المراهق في الطور الثانوي " .
59	2-1- عرض نتائج العينة لاختبارات "ت ستيودنت " لمقياس الأمن النفسي حسب الجنس
62	2-2- عرض نتائج العينة لاختبارات "ت ستيودنت " لمقياس تقدير الذات حسب الجنس
64	2-3- الاستنتاجات .
65	3- مناقشة الفرضيات .
69	3-1- الاقتراحات .
70	3-2- خلاصة عامة .
71	3-3- المصادر و المراجع .
77	3-4- الملاحق .

1- مقدمة : المجتمع لا يعدو أن يكون أحد المجتمعين ، مجتمع واع ينتشر فيه الأمن و الطمأنينة و السعادة و الهناء و الثقة الذاتية و التفاؤل ، ناهيك عن الأخلاق الرفيعة و الحياة الفاضلة و مجتمع فوضوي يصير مرتعا لجملة الاضطرابات على اختلاف أنواعها من خطر و تهديد و خوف و قلق و عدم تقبل و سوء تقدير للذات و التسامح معها و الشعور بعدم الفائدة و النفع و خدمة الآخرين ، فإذا أرادت أمة ان تحقق لنفسها تقدما مزدهرا فلا بد أن يتوافر على صعيدها الاجتماعي الأمن هذا الأخير الذي شهد به التاريخ و أكدته تجارب الأمم و الشعوب ذات الحضارات العريقة ، فلا إبداع بدون استقرار و لا نهضة علمية أو اجتماعية بدون أمن و طمأنينة تُلقح العقول و تشد العزائم و تعلي الهمم و تطلق الحريات ، فالأمن هو من أهم الأسس و أبرز القواعد التي ينشدها كل البشر من الفيلسوف في تفكيره و تجريده إلى العامي في سذاجته و بساطته ، ومن الملك في قصره المشيد إلى الفقير في كوخه الصغير و عليه فالسعادة هي التي تثمر الأمل و الرضا عن الذات و الحب و تودع في كيان الإنسان سكينه تجلب الهناء و الاستقرار و الهدوء و الأمن النفسي ، و يعرف " ماسلو " الأمن النفسي بأنه شعور الفرد بأنه محبوب متقبل من الآخرين له مكانة بينهم ، يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة يشعر فيها بندرة الخطر و التهديد و القلق (دواني كمال و دراني عبد، 1982، صفحة 65) فهو بمثابة المحصلة لإشباع الحاجات النفسية للفرد و ذلك بصفة عامة ، و بصفة خاصة و من هو في أمس الحاجة للأمن النفسي نجد التلميذ المراهق في المؤسسة التربوية ،كون المرحلة العمرية التي يمر بها الأكثر حساسية و استثارة إن لم نقل أكبر شكل محير و محبط في النمو الإنساني ، ولأدنى سبب فإن أحببت لديه هذه الحاجة و فقد التلميذ المراهق شعوره بالأمن النفسي كان هذا الفقدان من أقوى العوامل و أكثرها شيوعا في التمهيد للإصابة بمرض نفسي أو ظهور أعراض أخرى كالانطواء على النفس أو سرعة الغضب و العناد و التخريب و كذا الفشل الدراسي أو الرثاء للذات لاسترداد الأمن والعطف (راجع، 2001، صفحة 25) ، هذا من جهة من ناحية أخرى إذا كان التلميذ المراهق في حاجة للأمن النفسي فهو بحاجة أخرى لا تقل أهمية عن الأولى والمتمثلة في

التعريف بالبحث

تقدير الذات فهي مقدار الصورة التي يضعها الفرد لنفسه هل هي عالية أم منخفضة ،
فالتلميذ المراهق هنا هو بحاجة إلى إثبات وجوده وإبراز هويته ومن أجل نمو مستقبلي جيد ،
ففي هذا الصدد يقول " إريكسون " " إن تحديد الذاتية و تحقيقها بالنسبة للمراهق يكون أشبه
بالمرساة التي تساعد على استكمال المسيرة نحو تحقيق أهدافه بطريقة مثمرة " (عماد،
1986، صفحة 152) ، وحسب تعريف " روزنبورغ " فتقدير الذات هو تقييم شخصي يعبر
عن القبول أو الرفض أي إما ايجابي أو سلبي ، فالتقييم الايجابي حسبه يدل على كفاءة
الفرد واحترامه لذاته أما التقييم السلبي فيدل على رفض الفرد لذاته و عدم الاقتناع بها
(السيد، 1996، صفحة 188) .

إن الحالات السابق ذكرها (الأمن النفسي و تقدير الذات) تعد من بين العوامل التي قد
تؤثر في نمو شخصية التلميذ المراهق ، فعليها يتوقف القدر الكبير من نجاحهم أو فشلهم
سواء في مشوارهم الدراسي أو حياتهم المستقبلية لذا من الواجب النظر إلى الشخصية من
منظور شامل و متكامل ، ومنه بإمكان التلميذ المراهق الشعور بأمنه النفسي و تقديره لذاته
من خلال إجرائه لحصة التربية البدنية و الرياضية باعتبار الرياضة و بتنوع أنظمتها
وقواعدها ميدانا من ميادين التربية و عنصرا قويا في إعداد التلاميذ من خلال تزويده
بالخبرات و المهارات المختلفة وخلق له نوعا من الراحة حيث أن مازاد لأهمية النشاط البدني
الرياضي داخل مجتمعنا هو أنه قد تجاوز حدود الجسم ليشمل آفاق الفكر والإدراك و
المشاعر و الإنفعالات و الدوافع الشخصية للفرد بصفة عامة و التلميذ بصفة خاصة إذ
تعتبر التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي و هي بذلك نظام
يسهم أساسا في نمو ونضوج التلاميذ و تحسين آدائهم من خلال الأنشطة البدنية المختارة
لتحقيق ذلك و من هنا يتضح لنا أن حصة التربية البدنية و الرياضية تهامل مع شخصية
التلميذ كوحدة متكاملة يراعي فيها مختلف الجوانب وذلك من خلال مساهمتها في التقليل من

بعض المشاكل النفسية كتفريغ الإنفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية من أمن النفسي و تكيف إجتماعي وتحقيق للذات .

و فكرة البحث هذه تدق بابا دقيقا في محاولة جادة لمعرفة مستوى الشعور بالأمن النفسي و درجة تقدير الذات لدى التلاميذ المراهقين على اعتبار أن هؤلاء يشكلون تلك الفئة الأكثر عرضة لمثل هذه الحالات النفسية الاجتماعية ، بفضل ما تتميز به هذه المرحلة إذا أن أهمية البحث تتمثل في أهمية الشريحة العمرية التي يتناولها و السالفة الذكر كونها أعظم شكل محير متحد محبط و ساحر للنمو الإنساني ومن أبرز الحاجات التي تقف وراء هذا البحث هي الكشف عن إمكانية وجود أو انعدام مثل هذه الحاجات النفسية لدى التلميذ المراهق وباعتبارها حجر الزاوية في شخصيته السوية و بحث سبل قد تكون أنجع في بعثها فيهم إن انعدمت ، هذا وتجلى الهدف العام من خلال الدراسة الحالية في تبيان العلاقة القائمة ما بين كل من الأمن النفسي و تقدير الذات لدى التلاميذ المراهقين في الطور الثانوي تبعا لمتغير الجنس ، فانطلاقا من النقاط السالفة الذكر تم حصر مجال الدراسة في قياس درجة الأمن النفسي و تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و معرفة طبيعة العلاقة الإرتباطية القائمة من كل من متغيرين و هذا هو فحوى المشكلة قيد الدراسة .

وبذلك قسمت مادة البحث إلى بابين باب أول خص للخلفية النظرية للموضوع و الذي اشتمل على فصلين ، فصل أول بعنوان : " الأمن النفسي في حصة تربية البدنية و الرياضية " ، و كان فيه الحديث عن الأمن النفسي كحالة إنسانية و ما إلى ذلك بالإضافة إلى الحديث عن حصة التربية البدنية و الرياضية ، وفصل ثاني بعنوان " تقدير الذات في حصة تربية البدنية و الرياضية " .والذي تم التطرق فيه إلى تقدير الذات للتلميذ المراهق و ما يميز هذه المرحلة العمرية إلى غير ذلك ، أما فيما يخص الباب الثاني فكان للجانب الميداني للموضوع ، والذي احتوى بدوره فصلين فصل أول بعنوان " منهجية البحث و الإجراءات الميدانية " وفصل الثاني كان تحت عنوان " عرض وتحليل النتائج " ومن تم سرد و توضيح للمنهج المعتمد و الذي

التعريف بالبحث

اقتضت فيه طبيعة الدراسة إلى استخدام " المنهج الوصفي " بالإضافة إلى العينة التي اختيرت بطريقة عشوائية زد على ذلك الأدوات التي تم من خلالها جمع البيانات الخاصة بالدراسة و المتمثلة في المصادر و المراجع قصد جمع المادة الخبرية و مقياس ماسلو للشعور بالأمن النفسي و مقياس روزنبورغ موريس لتقدير الذات .

وانتهى البحث الحالي إلى وجود علاقة ما بين كل من متغيري المن النفسي و كذلك تقدير الذات ، فقد أسفرت النتائج عن وجود إرتباط موجب جوهري بين شعور التلميذ بأمنه النفسي و درجة تقديره لذاته .

2- مشكلة البحث :

ينظر إلى الصحة النفسية كأحد مكونات اللياقة الصحية الأكثر أهمية ، فهي حالة يكون فيها الشخص متوافق نفسيا ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه و مع الآخرين و يكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته و إمكانياته إلى أقصى حد ممكن و يكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة .

هذا ويسعى الفرد في المجتمع بصفة عامة و التلميذ المراهق في المؤسسة التربوية بصفة خاصة إلى خفض الضغط النفسي و الكرب و التوتر و الإجهاد أو التخلص منه ، و تحقيق الشعور بالأمن و تقدير الذات ، في حين أن هذا المبتغى لا يمكنه الوصول له إلا من خلال انضمامه إلى كنف جماعة تشعر به ،على اعتبار أن جماعات الرفاق تدعم الأمن النفسي و يقدروا دواتهم من خلال الوسيط " الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك (خولي، 1998، صفحة 85) ، فيكتسبون من خلالها مجموعة الأساليب و الطرق الفنية و القواعد و المبادئ ناهيك عن جملة القيم و المثل و الخبرات و هذا ما أكدته نتائج البحوث حول فوائد ممارسة النشاط البدني فهو يعمل على بعث السعادة و الثقة و الضبط الذاتي في نفسية التلميذ (راتب، 2001، صفحة 88) ليكون كل ما سبق ذكره في رحب المؤسسات التعليمية .وخلال

حصة التربية البدنية و الرياضية فهي مظهر من مظاهر التربية تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار تحت قيادة واعية بهدف خلق مواطن صالح لائق لمجتمعه بتربيته تربية شاملة بدنية و عقلية و نفسية واجتماعية .

إلا أن الأمر الجدير بالذكر و الذي ارتأى الطالبان البحث فيه هو إمكانية العلاقة القائمة ما بين كل من حاجة التلميذ المراهق في حصة التربية البدنية و الرياضية إلى شعوره بأمنه النفسي والذي يعد من أهم الحاجات النفسية و من أهم دوافع السلوك طوال الحياة ، و هي من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي و التوافق الاجتماعي والصحة النفسية ، فهي بمثابة محرك للفرد لتحقيق أمنه و ترتبط ارتباطا وثيقا بغريزة المحافظة على البقاء و الشعور بالثقة و الاطمئنان هذا من جهة ، و حاجته إلى تقديره لذاته من جهة أخرى ، كونها هي الأخرى مؤشرا من مؤشرات الصحة النفسية و البنية الأساسية التي يجب أن يقوم عليها البناء النفسي لشخصية

التلميذ المراهق ، خصوصا إذا علمنا أن إحدى المهام الأساسية النمائية له هو سعيه الدائم لإيجاد نفسه و تقديرها (مجدى أحمد و محمد عبدالله، 1996، صفحة 163) ، فمرحلة المراهقة هي بحق الوقت الذي يجب أن يتضمن السعادة مع النفس و مع الآخرين ، و الذي يعرف فيه الفرد كذلك و على نحو وثيق الشخص الذي سيكون .

وتتضح مشكلة البحث هذه حول ما إن كانت درجة الشعور بالأمن و الطمأنينة النفسية تزداد عند التلاميذ المراهقين في حصة التربية البدنية و الرياضية كلما كانت المفاهيم عن الذات أكثر إيجابية و تزداد مشاعر الخطر و التهديد و القلق عند التلاميذ الذين يعانون من مفاهيم سلبية اتجاه أو عن دواتهم بعبارة أخرى أن المقدرين لها يكونون أكثر شعورا بالأمن النفسي من غير المقدرين لها .

التعريف بالبحث

ففي ضوء العرض السابق تم حصر مجال الدراسة في قياس درجة الأمن النفسي و تقدير الذات لدى التلاميذ المراهقين في حصة التربية البدنية و الرياضية و معرفة طبيعة العلاقة القائمة بين المتغيرين و منه ، تم صياغة مشكلة البحث في عدد من التساؤلات على النحو التالي :

- 1_ هل هناك علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الأمن النفسي و تقدير الذات لدى مجموعتي الذكور و الإناث في حصة التربية البدنية و الرياضية .؟
- 2_ هل هناك فروق جوهرية بين الذكور و الإناث في الأمن النفسي من خلال ممارستهم لحصة التربية البدنية و الرياضية .؟
- 3_ هل هناك فروق جوهرية بين الذكور و الإناث في درجة تقدير الذات من خلال ممارستهم لحصة التربية البدنية و الرياضية .؟

3_ أهداف البحث :

- 1_ تحديد طبيعة العلاقة ما بين الأمن النفسي و تقدير الذات لدى التلميذ المراهق حصة التربية البدنية و الرياضية .
 - 2_ التعرف على طبيعة الفروق بين الذكور و الإناث في درجة الأمن النفسي لدى التلميذ المراهق خلال حصة التربية البدنية و الرياضية .
 - 3_ التعرف على طبيعة الفروق بين الذكور و الإناث في درجة تقدير الذات لدى التلميذ المراهق خلال حصة التربية البدنية و الرياضية .
- 4- فروض البحث :

- 1_ هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في درجة الأمن النفسي و تقدير الذات لدى التلميذ المراهق في حصة التربية البدنية و الرياضية .

التعريف بالبحث

2_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الأمن النفسي لدى التلميذ المراهق في حصة التربية البدنية و الرياضية لصالح الذكور .

3_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تقدير الذات لدى التلميذ المراهق في حصة التربية البدنية و الرياضية لصالح الذكور .

أهمية البحث والحاجة له : تتجلى أهمية دراستنا في :

- تتمثل أهمية البحث في معرفة العلاقة الرابطة ما بين الأمن النفسي للتلميذ و درجة تقديره لذاته خلال حصة التربية البدنية و الرياضية .

- كذلك تتبع أهمية هذه الدراسة من كونها تكشف مستوى كل من الشعور بالأمن النفسي و تقدير الذات لدى المراهقين على اعتبار أن هؤلاء يشكلون تلك الشريحة العمرية الأكثر عرضة لمثل هذه المشكلات النفس اجتماعية بفضل ما تتميز به هذه المرحلة .

- إخضاع مفهومي الأمن النفسي و تقدير الذات للقياس السيكميومي .

- كون الدراسات قليلة جدا في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية التي تناولت ظاهرتين (الأمن النفسي و تقدير الذات) .

5_ مصطلحات البحث : يشتمل البحث على أربعة مفاهيم أساسية و فيما يلي التعريف النظري لكل منهم :

5-1- مفهوم الأمن النفسي :

- " أدلر " : الوضع الذي يكون فيه الفرد آمنا و متحررا من التهديد و الخطر في الحياة بالشكل الذي يمكنه من الوجود بوضع أقوى دون وجود تحديات .

- " أريكسون " : ذلك الشعور الذي يزيد من توجه الفرد نحو المجتمع و يدفعه للإتصال بالآخرين مما يشعره بهويته .

- " زهران 1989 " : الحالة التي يكون فيها إشباع الحاجات مضمونا و غير معرض للخطر .
(علي سلمان حسين و غادة علي هادي، 2013، صفحة 518)

- وقد عرف الباحثان الأمن النفسي تعريفا نظريا بأنه : السعادة و الطمأنينة النفسية والهناء وهو بذلك محرك الفرد لتحقيق أمنه واستقراره و بالتالي شعوره بهويته .

5-2 - مفهوم تقدير الذات :

* " كوبر سميث " : على أنه التقييم الذي يضعه الفرد لذاته و ما يتمسك به من عادات مألوفة
* " روزنبورغ " : هو التقييم الذي يقوم به الفرد و يحتفظ به عادة بالنسبة لذاته .

* " إبراهيم أبو زيد " : فيعرف تقدير الذات بأنه يرجع إلى الحكم الشخصي للفرد عند الاستحقاق أو عدم الاستحقاق الذي يتم تعبير عنه في الاتجاهات التي يحملها
اتجاهها نفسه . (بوساق، 2008، صفحة 43)

- وقد عرف الباحثان تقدير الذات تعريفا نظريا بأنه : مقدار الصورة التي يضعها الفرد لنفسه هل هي عالية أو منخفضة .

5-3 - مفهوم المراهقة : هي مرحلة انتقالية بين الطفولة و الرشد و هي من المراحل الحساسة في حياة كل فرد لما يحدث عنها من تغيرات فسيولوجية و جسمية مفاجئة . (زيدان، 1996،
صفحة 134)

- وقد عرف الباحثان المراهقة تعريفا نظريا بأنها : فترة متقلبة و صعبة تمر على الإنسان و تكون بمثابة الاختبار الأول له في حياته .

5-4 - التربية البدنية و الرياضية : هي تلك العملية التربوية التي تتم عن طريق ممارسة النشاط البدني و الرياضي إذ يعتبر إحدى فروع التربية العامة ، فهي تعمل على تكييف الفرد

بما يتلائم و حاجاته و المجتمع الذي يعيش فيه . (صبحي أحمد قبلان و نضال أحمد الغفري، 2009، صفحة 144)

- وقد عرف الباحثان التربية البدنية و الرياضية تعريفا نظريا بأنها : مادة دراسية تسهم أساسا في نمو و نضج التلاميذ و تحسين أدائهم من خلال الوسيط " الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك "

6_ الدراسات و البحوث المشابهة :

* الدراسة الأولى : دراسة مهريه خليدة 2013 - 2014 مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس و علوم التربية تخصص صحة نفسية و تكيف مدرسي تحت عنوان : " الإغتراب و علاقته بالأمن النفسي " دراسة ميدانية على عينة من مراهقي التعليم الثانوي بمدينة تمنراست ، تم صياغة المشكلة على النحو التالي : هل هناك علاقة بين الاغتراب و الأمن النفسي لدى المراهقين في المرحلة بمدينة تمنراست ؟ ، هدفت الدراسة إلى التعرف على ظاهرة الاغتراب لدى المراهقين و معرفة الفروق تبعا لمتغيرات الجنس ، المستوى التعليمي ، التخصص ، و حددت أهم فرضية كالتالي : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب و الأمن النفسي لدى المراهق في طور الثانوي و اعتمدت الباحث في دراستها على المنهج الوصفي ، واشتملت العينة 678 بطريقة عشوائية من مجتمع أصلي قدره 2861 ، و استخدمت كأداة للبحث مقياس الأمن النفسي لماسلو و مقياس الاغتراب و من أبرز النتائج المتوصل إليها هو وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالأمن النفسي و الاغتراب تعزى لمتغير المستوى التعليمي ، و كانت أهم توصية هي تكاتف الجهود بين مختلف المؤسسات لتوفير الرعاية الصحية و النفسية

* الدراسة الثانية : دراسة عبد الحق قحمص و عبد الباسط نزار 2013 - 2014 مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تحت عنوان : " أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لتلاميذ الطور المتوسط (12 - 15) سنة " دراسة ميدانية لمتوسطات بلدية الطيبات بولاية ورقلة ، تم صياغة المشكلة على النحو التالي : ما مستوى تقدير الذات البدنية لتلاميذ طور المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية و

التعريف بالبحث

الرياضية هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية ، و حددت أهم فرضية كالتالي : مستوى تقدير الذات البدنية لتلاميذ الطور المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية مرتفع ، و اعتمد الباحثان في دراستهم على المنهج الوصفي ، واشتملت العينة 80 تلميذ من كلا الجنسين و بطريقة عشوائية من مجتمع أصلي قدره 920 ، وأستخدم كأداة للبحث مقياس تقدير الذات البدنية الذي أعده محمد حسن علاوي و من أبرز النتائج المتوصل إليها هو وجود فروق بين متوسط درجات المرحلة (12 - 13) و المرحلة العمرية (14 - 15) و كان هذا الفرق لصالح الفئة العمرية الثانية . ، و كانت أهم توصية هي مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ (إناث و ذكور) .

* الدراسة الثالثة : دراسة عبد الحميد بوشنة و بن علي هوارى 2012 - 2013 مذكرة لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي تحت عنوان : " دراسة مقارنة في تقدير الذات بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين لنشاط البدني " ، تم صياغة المشكلة على النحو التالي : هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عند المعاقين حركيا الممارسين للرياضة المنتظمة من غير الممارسين ؟ ،هدفت الدراسة إلى تحديد العوامل التي ترفع من مستوى تقدير الذات عند فئة المعوقين حركيا الممارسين للرياضة المنتظمة ، و حددت أهم فرضية كالتالي : إن ممارسة الأنشطة الرياضية ترفع من مستوى تقدير الذات عند المعاقين الممارسين عن غير الممارسين ، و اعتمد الباحثان في دراستهم على المنهج الوصفي ، واشتملت العينة 60 من كلا الجنسين و بطريقة عشوائية ، وأستخدم كأداة للبحث المقابلات الشخصية و الاستبيان و من أبرز النتائج المتوصل إليها هو وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسين و غير الممارسين في رفع مستوى تقدير الذات ، و كانت أهم توصية هي حث المعاقين و دفعهم للممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة و هذا للرفع من مستوى تقدير الذات لديهم .

* الدراسة الرابعة : دراسة حسن أديب عماد 2012 أطروحة تحت عنوان : " دراسة الفروق بين المعاقين حركيا و العاديين على مقياس ماسلو للأمن النفسي " دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعتي دمشق و الفرات، تم صياغة المشكلة على النحو التالي : ما طبيعة الفروق بين العاديين والمعوقين حركيا من طلبة الجامعة وفق متغير الأمن النفسي كما يبرزه مقياس ماسلو؟ هدفت الدراسة إلى بحث الفروق بين العاديين و المعوقين حركيا من طلبة الجامعة كما يبرزه مقياس الأمن النفسي لماسلو ووفق متغير الجنس ، و حددت أهم فرضية كالتالي : لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين متوسطي درجات طلبة الجامعة العاديين و المعوقين حركيا / الذكور على مقياس ماسلو للشعور بالأمن النفسي ، و إعتد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي ، واشتملت العينة 147 فردا من طلبة جامعتي دمشق و الفرات و بطريقة عشوائية ، واستخدم كأداة للبحث مقياس ماسلو للأمن النفسي ، و من أبرز النتائج المتوصل إليها عدم وجود فرق دال إحصائيا بين العاديين و المعاقين حركيا من الذكور وفق متغير الأمن النفسي ، و كانت أهم توصية هي إجراء المزيد من البحوث و الدراسات حول مفهوم الأمن النفسي على فئات أخرى من المعوقين (إعاقة سمعية و بصرية) .

* الدراسة الخامسة : دراسة إبرييم سامية 2011 مذكرة لنيل شهادة ماجستير تخصص علم النفس تحت عنوان : " الأمن النفسي لدى المراهقين " دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بولاية التبسة، تم صياغة المشكلة على النحو التالي : ما مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين؟ هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين، و حددت أهم فرضية كالتالي : توجد مستويات متباينة للأمن النفسي لدى المراهقين، و اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي، واشتملت العينة 186 طالب من طلاب السنة الثانية ثانوي و بطريقة عشوائية ، واستخدم كأداة للبحث مقياس الأمن النفسي لزوينب شقير ، و من أبرز النتائج المتوصل إليها هو وجود مستوى منخفض و متباين في الشعور بالأمن النفسي

لدى أفراد عينة الدراسة للمراهقين، و كانت أهم توصية هي توعية الأبناء الطلاب بخصوص مرحلة المراهقة و ما يصاحبها من تغيرات .

* الدراسة السادسة : دراسة أسماء بوساق 2007 - 2008 مذكرة لنيل شهادة ماجستير تخصص تحت عنوان : " تأثير الإعلام المحلي على تقدير الذات لدى طلبة الإدارة و التسيير الرياضي بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة "، تم صياغة المشكلة على النحو التالي : كيف يؤثر الإعلام المحلي الممثل في الإذاعة المحلية على تقدير الذات لدى طالب الرياضي الجامعي و ذلك حسب المتغيرات التالية الجنس ، المحيط الاجتماعي؟ هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات لدى الطالب الرياضي الجامعي وتبيان الإعلام المحلي كمؤثر من المؤثرات الخارجية على تقدير الطالب الرياضي لذاته ، و حددت أهم فرضية كالتالي : للإعلام المحلي الممثل في الإذاعة المحلية تأثيرا إيجابيا على تقدير الذات لدى الطالب الرياضي الجامعي وسط محيطه الاجتماعي الممثل بالطالب الجامعي في التخصصات الأخرى، و اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي التحليلي واشتملت العينة 260 طالب جامعي من مجتمع أصلي قدره 1580 وبطريقة عشوائية ، واستخدم كأداة للبحث مقياس الأمن النفسي كوبر سميث لتقدير الذات و إجراء مقابلة شخصية ، و من أبرز النتائج المتوصل إليها هو أنه للإعلام المحلي دور كبير في توليد نظرة إيجابية لدى طلبة الإدارة و التسيير الرياضي بالجامعة ، و كانت أهم توصية هي التعاون بين المسؤولين المعنيين و القطاعات التربوية لترسيخ مكانة الأستاذ الجامعي عامة و أستاذ التربية البدنية و الرياضية خاصة على المستوى المحلي .

* التعليق على الدراسات : يتضح من العرض السابق للدراسات ما يلي :

1/ لم يكن هناك اختلاف كبير بين الدراسات المتتالية لكل من الأمن النفسي و كذلك تقدير الذات ، خصوصا من حيث المنهج المتبع ، ف تقريبا اقتصر على المنهج الوصفي ، و كذلك كيفية اختيار العينة بمعنى الطريقة العشوائية .

التعريف بالبحث

2/تباين و اختلاف بين الدراسات فيما يخص أدوات البحث المستخدمة ،سواء تعلق الأمر بمتغير الأمن النفسي أو تقدير الذات .

3/ أجمعت معظم الدراسات السابقة إن لم نقل كلها على أخذ عينات من تلاميذ الطور الثانوي ،وهذا ما يشير إلى أن هذه الدراسات استمدت أهميتها من أهمية الشريحة العمرية التي تناولتها ألا و هي مرحلة المراهقة كونها أعظم شكل محير و ساحر للنمو الإنساني ،في حين اقتصر بعضها الآخر على طلاب الجامعات .

4/اتفقت معظم الدراسات في نتائجها على وجود علاقة بين الأمن النفسي و كذا تقدير الذات ببعض المتغيرات الأخرى .

5/ تنوع نتائج الدراسات التي تم عرضها ، إلا أنه كان هناك شبه إجماع على أن الشعور بالأمن النفسي و تقدير الذات من أهم الحاجات النفسية لدى المراهق .

* نقد الدراسات :على الرغم من الأهداف المتنوعة التي تضمنتها هذه الدراسات ،إلا أنها لم تتطرق إلى دراسة علاقة الأمن النفسي بتقدير الذات لدى المراهق تبعاً لمتغير الجنس و هذا ما يهدف إليه البحث الحالي .

- اختلاف الدراسة الحالية عن سابقتها من حيث الدراسات و البحوث المقدمة عن الأمن النفسي و عن تقدير الذات .

الفصل الأول: الأمن النفسي في حصة تربية البدنية و الرياضية

تمهيد : يسعى الفرد في المجتمع بصفة عامة ،و التلميذ المراهق في المؤسسة التربوية بصفة خاصة للحصول على قدر كاف من السعادة من خلال إشباع حاجاته و في مقدمتها الحاجات الأولية كالحاجة إلى الطعام و الشراب ،كون حياته تنتهي من دونهما،ثم ينتقل إلى إشباع حاجته الثانية لا تقل أهمية عن الأولى والمتمثلة في الحاجة إلى تحقيق الأمن النفسي فهي حاجة تكون متلازمة مع الحاجات الأولية وغيرها من الحاجات التي تليها،فكأن يكون التلميذ متشعباً بأمنه النفسي فهذا يعني بنائه لشخصيته الإنسانية على أتم وأكمل وجه. وعليه بإمكان التلميذ المراهق أن يستمد هذه الحاجة الضرورية من خلال الدور الذي يبديه الطاقم التربوي بصفة عامة في تحقيق مثل هذه الحاجات النفسية ونسلط الضوء على أساتذة التربية البدنية ،فهم يقومون بتربية التلاميذ عن طريق الأنشطة الرياضية وإعدادهم بدنيا وثقافيا واجتماعيا و نفسيا وبالتالي مساعدتهم على التطور تطورا ملائما للمجتمع الذي يعيشون فيه.وعليه شملت مادة هذا الفصل عدة نقاط ،ففيه سنتحدث عن التربية البدنية كمادة دراسية والأسس العلمية لها وما ترمي إليه فدرس التربية البدنية ،ثم نتطرق إلى مفهوم الأمن النفسي ومكوناته وأساليب تحقيقه وأبعاده وشعور المراهق به والحاجة له والأسباب المتسببة في انعدامه.

1_1- حصة التربية البدنية و الرياضية :

1-1-2 - الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية :

إن الفرد الرياضي عندما يقوم بأداء حركة ما ؛ أو أداء مهارة في الرياضة ما ؛ فإنه يقوم بهذا العمل كوحدة لا تتجزأ - فالعضلات و الأعصاب و الدورة الدموية و الجهاز التنفسي و خلاياه تشترك في هذا الأداء ؛ كما أن الفرد يبذل جهدا يحتاج لقوة الإرادة و يتنافس مع خصم في صراع يحتاج لقدرة كبير من الطاقة ؛ و يلعب في جماعة لها

الفصل الأول: الأمن النفسي في حصة تربية البدنية و الرياضية

خصائصها . وفي ضوء المعلومات المنسقة و المستندة إلى القوانين السابقة تستند التربية البدنية في وضع برامجها على قاعدة علمية ثابتة " بيولوجيا ؛ نفسيا ؛ حركيا ؛ و اجتماعيا " وسوف نتناول هذه الأسس مستعينين في ذلك بالخطوط العامة العريضة التي وصفها " تشالزبيوتشر " في مؤلفه القيم " أسس التربية البدنية .

1-1-3- الأسس البيولوجية : تلعب دورا هاما في تقديم التفسيرات للمرى أثناء تعامله مع جسم الإنسان ؛ و قد تتعرض هذه الأجسام للأذى إذا لم يكن المسئول عن برامج اللعب ملما بتأثيرات النشاط البدني على الجسم البشري

1-1-4- الأسس السيكولوجية : يشير هذا المصطلح إلى معرفة الأسس النفسية التي يمكن أن تعطي تحليلا لأهم النواحي للنشاط البدني والرياضي ؛ و يساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي ؛ و كذلك إعداد طرق للتعليم و التدريب الرياضي لكافة الأنشطة .

1-1-5- الأسس الاجتماعية : إن التربية البدنية تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فما اللعب إلا أحد مظاهر التآلف الاجتماعي ؛ و عن طريق اللعب يمكن أن تزداد الأخوة و الصداقة بين الناس فقد تميز الإنسان البدائي بميله إلى العنف و الضرب في حالات الاستفزاز و الإثارة ؛ و اليوم نجد أن التربية البدنية تعلم العلاقات الإنسانية السليمة المتفقة مع النسق الموضوع ؛ فاللاعب يبذل قصارى جهده لهزيمة منافسه و لكن بطريقة اجتماعية مقبولة . (الخولي، 2012، صفحة 45)

1-2- أهداف التربية البدنية و الرياضية :

إنه أصبح من الضروري معرفة الأهداف التي من أجلها دخلت التربية البدنية حياة الشعوب في مختلف الثقافات و العصور و التي يمكن استخلاصها فيما يلي :

1- مساهمتها في إيجاد العلاقات الإنسانية .

- 2_ تساعد الأفراد على اللعب التعاوني .
- 3- تساعد على نمو الاجتماعي .
- 4- تكسب القيادة و التبعية .
- 5- التربية البدنية تشغل أوقات الفراغ .
- 6- تساعد في الاعتماد على النفس .
- 7- تساعد على اكتساب الصحة البدنية و العقلية و النفسية و المحافظة عليها. (نوال إبراهيم شلتوت و مراد محمد نجلة ، 2008، صفحة 14)

3-1- ماهية درس التربية البدنية و الرياضية :

أصبح درس التربية البدنية و الرياضية حاجة من حاجات الحياة ؛ فمفهومها في مجتمعنا الحديث تحظى مجرد كونها بعض الألعاب الترفيهية كانت أو حتمية على التلاميذ و المدرس فمهمتهما الكبرى هي تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني و الرياضي للنشء .

ويضيف (حسن السيد أبو عبدة) : " أن درس التربية البدنية يعتبر كفرع من العمليات الموحدة للتربية بأكملها في تربية النشء ليكونوا مواطنين صالحين " .

و يفيد كل من (عدنان درويش جلول و آخرون) : " أن التربية البدنية و الرياضية نظام تربوي له أهداف التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام و هو يعمل كنظام على اكتساب المهارات الحركية و إتقانها و الغاية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل و حياة أكثر نشاط " .

و بالتالي فإن درس التربية البدنية و الرياضية يشتمل على المحتوى التعليمي و التربوي بأكمله و كذلك على محتوى مأخوذ من واقع الحياة الاجتماعية . (عبدة، 2008،

صفحة 233)

1-4- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية :

كما سبق و أن ذكرنا أن التربية في أبسط معنى لها عملية التوافق أو التكيف ؛ و أن درس التربية البدنية من حيث الواجب التربوي يؤدي أيضا هذه المهمة ؛ فالتلاميذ بوجودهم في جماعة فإن عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم و المبادئ للروح الرياضية ؛ التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية ؛ فهي تعمل على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة و صيانة الملكية العامة و الشعور بالصدقة و الزمالة و المثابرة و المواظبة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء ؛ و تدخل تربية صفة الشجاعة و القدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات الواجبات مثل : القفز في الماء و مصارعة الزميل و التنافس ضد الثقل و الزمن..... الخ من الأنشطة لتحقيق الكثير من هذه الصفات .

وهذه الصفات تلعب دورا كبيرا في بناء الشخصية الإنسانية و تكسبها طابعها المحيز على هذه المرتكزات تبني أهداف درس التربية البدنية في المدرسة مما يعطيه الطابع التربوي . (محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1986، صفحة 94)

1-5- أهمية درس التربية البدنية و الرياضية :

إذا كانت التربية البدنية تشكل مجالا من المجالات الأساسية و لها دور فعال في تربية النشأ الطالع تربية شاملة متكاملة فإن ذلك يعني أن لدرس التربية البدنية أهمية قصوى و الاستغناء عنه يخلق اضطرابات في جميع الجوانب صحية كانت أو اجتماعية أو تعليمية أو روحية . حيث يقول الدكتور محمد عوض بسيوني و الدكتور فيصل ياسين الشاطي " أن المجتمعات الإنسانية تولى اهتماما كبيرا بالتربية البدنية على مر العصور بالرغم من ذلك فإنها على مدى تاريخها الطويل لم تحض في مرحلة ما باهتمام الشعوب و الحكومات يمثل معيار جديد لرقى و تقدم هذه المجتمعات فلقد شهد الربع الأخير من هذا القرن بصفة خاصة تطورا عظيما في هذا الاتجاه نتيجة للتغير

السريع في أسلوب الحياة العصرية و أصبح اليوم يعتمد كثيرا على الآلة في أداء معظم أعماله فوفرت بذلك الكثير من وقته و جهده و قللت من حركته مما أدى بدوره باختصار شديد في حجم العمل العضلي قلت حركته بشكل ملحوظ مع زيادة الضغط على الجهاز العصبي و حقق أيضا مزيدا من الوقت الفراغ و الراحة جعل الحياة أكثر سرعة و تعقيدا و من ثم زادة مشاكله الصحية من جراء ضعفه البدني و ضغوط نفسية عالية ضاعفت من احتمالات تعرضه لأخطار الإصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية و الأمراض النفسية المختلفة و غيرها .

نستخلص مما سبق ذكره أن لدرس التربية البدنية أهمية كبيرة فهو يعتبر جزء لا يتجزأ من خطة التعليم العام بالمدرسة موجه نحو الوصول و إلى مستوى عال من التنمية البدنية الأساسية و نحو تربية شاملة و بالتالي أصبح درس التربية البدنية إجباري لجميع الأطفال و الشباب الأصحاء . (محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1986، صفحة 150)

1- 6- واجبات درس التربية البدنية و الرياضية :

لقد تحددت واجبات درس التربية البدنية فيما يلي :

المساعدة على احتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ .

المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية ؛ ووضع القواعد

الصحيحة لكيفية ممارستها داخل و خارج المدرسة مثل : القفز -

الرمي... الخ .

المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل : القدرة و السرعة و التحمل

... الخ

التحكم في قوام في حالتها السكون و الحركة .

اكتساب المعارف و المعلومات و الحقائق عن أسس الحركة البدنية و أصولها البيولوجية و الفسيولوجية و البيوميكانيكية . (محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1986، صفحة 97)

1-7- دور مدرس التربية الرياضية في تربية النشء :

مدرس التربية الرياضية الأول ؛ هو القيام بتربية التلاميذ ؛ وإعدادهم بدنيا و اجتماعيا و ثقافيا مع العمل على مساعدتهم على التطور تطورا ملائما للمجتمع الذي يعيشون فيه و توجيههم و إرشادهم الإرشاد اللازم و اكتسابهم الخبرات التربوية التي تساعد على النمو المتزن ؛ في جميع النواحي الجسمية و العقلية و الانفعالية نمووا يعمل على تعديل السلوك و تحقيق الأهداف التربوية ؛ فالتلاميذ في أشد الحاجة إلى مدرس قريب منهم يفهمهم و يحاول النزول إلى مستواهم و العمل على رفقهم إلى مستوى أعلى و مدرس التربية الرياضية هو المؤهل الوحيد لكل هذا لما يتميز به من كفاءة في جميع النواحي (الاجتماعية ؛ النفسية ؛ الثقافية) . (قوراري، 2013، صفحة 02)

1-8- الدور النفسي للأستاذ في التقليل من الحالات النفسية :

هذه المرحلة يشعر المراهق بمتطلبات نفسية جديدة تختلف عن متطلبات مرحلة الطفولة و يبدأ في هذه المرحلة فرض المراقبة و التوجيه و الرغبة في ثبات الذات ؛ كما يتعرض المراهق في هذه المرحلة إلى عدة اضطرابات نفسية و مشكلات سلوكية تؤثر في النمو النفسي و الجسمي و العقلي له .

وعليه يجب لفت انتباه الأساتذة إلى التركيز على الانعكاسات النفسية للتطبيقات التربوية وأخذها بعين الاعتبار عند رسم الأهداف التربوية كما لا يجب إهمال تصرفات الأساتذة و سلوكياتهم و أخلاقهم ؛ لما ذلك من انعكاسات على شخصية التلاميذ و يستوجب على كل أساتذة التربية البدنية التطرق إلى ذكر و تعريف كل ما يحدث للطفل من تغيرات سواء كانت فيزيولوجية أو سيكولوجية ؛و ذلك و حتى يتمكن من معرفة متطلبات التلميذ الأساسية وكذلك كيفية التعامل معه حتى يكون الجو السائد بين الأستاذ و التلميذ جوا إيجابيا و بالتالي يستطيع أداء واجبه على أحسن وجه . فالعلاقة بين الأستاذ و التلميذ تلعب دورا هاما و أساسيا في بناء شخصياتهم إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته ؛ فإذا جاء في الحصة فرحا مستبشرا و متفتحا للحياة مستعدا للعمل بكل انضباط وجد وعزم فإن هذا ينعكس إيجابيا على مردود التلميذ والأستاذ الذي يتصف بأنه شديد الميل إلى السيطرة أو يضطربهم إلى سلوك الغش و الكذب فإن تلاميذ يكونون جبنا و ميالون إلى الانحراف مما يسبب التسرب المدرسي. (إسماعيل، 1993، صفحة 37)

2_ الأمن النفسي :

1-2- مفهوم الأمن النفسي :

_ التعريف اللغوي : جاء في لسان العرب أن الأمن هو : الأمان و الأمانة ، و قد أمنت فأنا آمن وأمنت لغيري من المن و الأمان، و الأمن ضد الخوف و الأمانة ضد الخيانة

و الإيمان ضد الكفر ، و الإيمان بمعنى التصديق ضده التكذيب ، و المنة جمع أمين و هو حافظ . (محمود، 1996، صفحة 411)

_ **التعريف الاصطلاحي :** مصطلح الطمأنينة استخدمه فلاسفة الإغريق القدامى للدلالة على اجتناب المرء الانفعالات العنيفة و تسليمه لقانون الوجود ثم تمييزه بين الذات و بالحد الملائم منها ، واعتبره الروائيون بمعنى اللامبالاة و الحياد و الابتعاد عن أهواء العالم و نوازعه ، فالإنسان الكامل في نظرهم هو الذي لا يكثر بالخوف ولا يمتلكه الرجاء أو الأسف و الندم (مرزوق، 1996، صفحة 503)

2-1-2- بعض المصطلحات المرتبطة بمفهوم الأمن النفسي :

2-1-2-1- القلق : هو يمثل حالة من الشعور بعدم الارتياح و الاضطراب و الهم المتعلق بحوادث المستقبل ، فهو بذلك حالة تتضمن الضيق وانشغال الفكر و ترقب الشر بمعنى شعور غامض و غير سار ينتاب الفرد. (عثمان، 2001، صفحة 18)

2-2-1-2- الثقة بالنفس : و هي قدرة الفرد على الإقناع بإمكانية تحقيقه للوجبات المطلوبة و تقبل التحديات التي تختبر قدراته الشخصية.

2-2-1-3- التوازن الانفعالي : هناك علاقة وطيدة ما بين الأمن النفسي و التوازن الانفعالي حيث أن هذا الأخير عبارة عن الاطمئنان و الاستقرار من خلال تنمية الشخصية السوية .

2-2-1-4- الصحة النفسية : تركز الصحة النفسية على دعامين أساسيتين هما الاطمئنان النفسي و المحبة كونها مسيرة الحياة عند علماء النفس والتي تبدأ من الطفولة إلى سن الشيخوخة . (فرح، 2008، صفحة 238)

2-2- مكونات الأمن النفسي :

2-2-1- الأمن الاجتماعي : و يتمثل في شعور الفرد بإشباع حاجاته الاجتماعية في محيطه الاجتماعي حتى يشعر بأن له دور في محيطه .

2-2-2- الأمن الجسمي : حيث يشير إلى مدى إشباع الفرد حاجاته البدنية و الجسمية إلا أنه في أوقات الأزمات يضطرب شعور الفرد بالإنتماء لمجتمع لا يوفر الحد الأدنى من الحاجات الأساسية ، تساوى الجميع في تحمل هذه الظروف الطارئة مما يجعل الآخرون يتجاوزون هذه المحنة .

2-2-3- الأمن الفكري : هو نتيجة معطيات فكرية و ليست معطيات حسية فالأمن القائم على عوامل فكرية هو الشعور بالطمأنينة بناءً على توافق الأفكار وانسجامها مع الواقع .

_ أما الدكتور حامد عبد السلام زهران فيرى أن حالة الأمن لها مكونات و هما :

أ- الأمن الشعوري : و هو يشمل شعور الفرد و المجتمع بالحاجة للأمن .

ب-الأمن الإجرائي : و هو عبارة عن الجهود النظامية لتحقيق الأمن أو إعادة إستعادته .
(زهران، 2003، صفحة 84)

2-3- أساليب ووسائل تحقيق الأمن النفسي : هناك جملة من الأساليب و الوسائل التي يمكن للفرد أن يتبناها من أجل تحقيق أمنه واطمئنانه النفسي و هي كالآتي :

1_ إشباع الحاجات الأولية للفرد أساس مهم في تحقيق الأمن و الطمأنينة النفسية .

2_ الثقة بالنفس و التي تعد من أهم ما يدعم شعور الفرد بالأمن و العكس صحيح فأحد أسباب فقدان الشعور بالأمن والإضطرابات الشخصية هو فقدان الثقة بالنفس .
(عزت، 1992، صفحة 168)

3_ الاعتراف بالنقص و عدم الكمال ، حيث أن وعي الفرد بعدم بلوغه الكمال يجعله يفهم طبيعة قدراته وضعفها ومن ثم فإنه يقوم باستغلال تلك القدرات الاستغلال المناسب دون القيام بإهدارها من غير فائدة حتى لا يخسرها عندما يكون في أمس الحاجة إليها . (الصنيع، 1995، صفحة 321)

4_ لجوء الفرد إلى ما يسمى بعمليات الأمن النفسي وهي أنشطة يستخدمها الجهاز العصبي لتخفيف التوتر و تحقيق الذات و الشعور بالأمان .

5_ أن مفهوم الأمن لدى الإنسان يشكل دافعا لاندماجه في نشاطات معينة متطلعا إلى أن يحقق اندماجه هذا إشباعا لحاجته المختلفة التي من بينها إحساسه بالأمن النفسي و الحماية من الأذى الجسدي أو الانفعالي . (أحمد، 2002، صفحة 145)

_ وهذا وتنشأ الحاجة إلى الانتماء أساسا من إشباع الحاجة إلى الطمأنينة و الحب فكل كائن بشري يسعى لأن يكون عضوا في جماعته ، ويتميز هذا الإلتناء للأخرين بداية الإحساس المتزايد بالأمن . (محمد، 1996، صفحة 206)

2-4- أبعاد الأمن النفسي : لقد تحدث " ماسلو " بأربعة عشر مؤشرا للأمن النفسي وقدمها وفق السياق التالي :

- 1_ الشعور بمحبة الآخرين وقبولهم و مودتهم .
- 2_ الشعور بالعالم وطنا والانتفاء و المكانة بين المجموعة .
- 3_ مشاعر الأمان و ندرة مشاعر التهديد و القلق .
- 4_ إدراك العالم والحياة بدفء ، حيث يستطيع الناس العيش بأخوة و صداقة

- 5_ إدراك البشر بصفاتهم الخيرة من حيث الجوهر و بصفاتهم ودودين و خيرين .
- 6_ مشاعر للصدقة والألفة نحو الآخرين ،حيث التسامح و قلة العدوانية و مشاعر المودة مع الآخرين .
- 7_ الاتجاه نحو توقع الخير و الإحساس بالتفاؤل بشكل عام .
- 8- الميل إلى السعادة والقناعة .
- 9_ مشاعر الهدوء و الراحة و الاسترخاء و الاستقرار الانفعالي .
- 10_ الميل إلى الانطلاق من خارج الذات و القدرة على التفاعل مع العالم ومشكلاته بموضوعية دون التركيز حول الذات .
- 11_ تقبل الذات و التسامح معها و تفهم الاندفاعات الشخصية .
- 12_ الرغبة في امتلاك القوة و الكفاية في مواجهة المشكلات بدلا من الرغبة في السيطرة على الآخرين و الحزم الإيجابية أساسا طيبا لتقدير لذات و الإحساس بالقوة و الشجاعة .
- 13_ الخلو النسبي من الإضطرابات العصبية و الذهنية و القدرة المنتظمة في مواجهة الواقع .
- 14- الاهتمامات الاجتماعية و بروز التعاون و اللطف و الاهتمام بالآخرين .
(جمال، 1996، صفحة 139)

2-5- الأمن النفسي سمة تميز السلوك السوي للفرد :

يشعر الفرد السوي بالأمن و الطمأنينة بصفة عامة ، و هذا يعني أنه لا ينتابه القلق و لا يشعر بالخوف ، ولا يخبر الصرع ، بل إنه يعلق عندما يعرض له ما يثير القلق و يخاف إذا تهدد أمنه ، و يخبر الصرع إذا واجه بعض مواقف الاختيار الحاسمة ، أو

بعض المواقف التي تتعارض فيها المشاعر و لكنه في كل الحالات السابقة ، يسلك السلوك الذي يعمل مباشرة على حل المشكلات أو يعمل على إزالة مصادر التهديد و يحسم الأمر باتخاذ القرار المناسب في حدود إمكانياته .

وإذا كان الشعور بالأمن و الطمأنينة هو القاعدة في حياة السوي الانفعالي فإن الخوف و القلق و التوجس هي المشاعر التي تشكل أرضية الحياة الانفعالية لغير السوي خاصة العصابي الذي يكون دائم القلق و تتحكم فيه المخاوف و تستبد به مشاعر الدونية و النقص. (صبره محمد علي و أشرف محمد العني شريت، 2004، صفحة 147)

2-6 - الشعور بالأمن لدى المراهق :

يؤكد "سوليفان " على أن الهدف الأساسي للسلوك البشري هو إشباع الحاجات ، و في هذا الإطار يشير الدسوقي (1979) إلى أن أول ما يحتاجه الفرد من الناحية النفسية هو الشعور بالأمن العاطفي ، بمعنى أنه يحتاج إلى الشعور بأنه محبوب كشخص مرغوب فيه لذاته و أنه موضع حب واعتزاز حيث تظهر هذه الحاجة مبكرة من نشأتها و أن خير من يقوم على إشباعها خير قيام هما الوالدان ، ويؤكد كذلك " زهران "

(1977) أنه من الواجبات الأساسية للأسرة توفير الأمن النفسي للفرد الذي يعتبر من المتطلبات الأساسية للصحة النفسية التي يحتاج إليها الفرد كي يتمتع بشخصية إيجابية متزنة ومنتجة . (أسعد، 2009، صفحة 83)

2-7 - الحاجة إلى الأمن والطمأنينة :

يحتاج الفرد طوال فترة حياته إلى الشعور بالأمن ، وبأنه ينتمي إلى جماعة تحميه و تدافع عنه ، وتصد كل عدوان أو أخطاء قد يتعرض لها ، فيشعره ذلك بالاستقرار

الفصل الأول: الأمن النفسي في حصة تربية البدنية و الرياضية

النفسي و الاطمئنان و يترتب على ذلك شعوره الدائم بالاستقرار في كيانه ووضعه و يساعد الفرد على ذلك دور الوالدين و أسلوب حياتهما و علاقتهما الأسرية التي يجب أن يسودها الاستقرار حتى لو تعرض الفرد لأزمات خلال هذه الفترة الحاسمة من حياته فيجب على محيطين به سد هذا النقص وإشعاره بالطمأنينة والاستقرار و تعويضه عما فقده من حب أو عطف و حنان بفقدان الأم أو الأب أو الابتعاد عن أي منهما لأي سبب كان و الحرمان من إشباع هذه الحاجة يؤدي إلى شعور الفرد في المستقبل بعدم الاستقرار و الخوف من المستقبل و الأيام و بالمعاناة من الصراعات النفسية الدائمة كنتيجة لذلك . (بهاور، 1996، صفحة 91)

2-8- علامات الشعور و عدم الشعور بالأمن النفسي :

قسم " ماسلو " الأعراض أو علامات الشعور و عدم الشعور بالأمن النفسي التي أوردها في كراسة تعليمات اختبار النهائي لقياس دراسة الشعور و عدم الشعور بالأمن النفسي عام 1925 إلى أعراض أساسية و أخرى ثانوية ، حيث تتمثل الأعراض الأساسية في الشعور بالحب و الانتماء و الأمن و هي تشمل الجانب الموجب في حين الشعور بالنبذ و العزلة و التهديد تمثل الجانب السلبي ، و تعد هذه الأعراض ذات أثر دينا مي في تشكيل شخصية الفرد و هي موضحة في الجدول التالي رقم (1) :

ت	علامات عدم الشعور بالأمن النفسي	علامات الشعور بالأمن النفسي
1	إدراك الفرد للعالم كونه مصدر تهديد وخطر وعداء ، كل يعمل ضد الآخر .	إدراك الفرد للعالم كونه يبحث السعادة .
2	تصور الناس بوضعهم أشرار يشكلون	تصور الناس بوصفهم طيبون و خيرون

الفصل الأول: الأمن النفسي في حصة تربية البدنية و الرياضية

	تهديدا وتحدي له .	
3	الشعور بالغيرة و الحسد و الغضب و الكراهية للآخرين .	الشعور بالود و التعاطف و التسامح مع الآخرين و الثقة بهم .
4	الميل لتوقع الأسوأ و النظرة المتشائمة للمستقبل .	الميل لتوقع حصول الخير و النظرة المتفائلة للمستقبل .
5	الميل للشعور بالحزن و عدم الرضا	الميل للشعور بالرضا و السعادة .
6	الشعور بالصراع و الإجهاد و التوتر و ما ينسحب عن ذلك من نتائج مثل الإضطرابات السيكوسوماتية و الكوابيس و عدم الإتزان	الميل للتححرر من التمرکز حول الذات و قدرة الفرد للإهتمام بمن حوله .
7	التمرکز حول الذات و تفحصها بطريقة قهرية شاذة .	الميل للتححرر من التمرکز حول الذات و قدرة الفرد للإهتمام بمن حوله .
8	الشعور بالذنب و الخطيئة و اليأس و إدانة الذات و نزعات إنتحارية .	الواقعية و تقبل الذات و التسامح إزائها
9	إضطرابات تعتري تقدير الذات مثل حب العظمة و العدوانية و التعطش للمال أو الإتكالية المفرطة و مشاعر الدونية .	الثقة في قدرته في حل المشكلات بدلا من الرغبة في السيطرة على الآخرين بالقوة .

(العيسوي، 2004، صفحة 407)

9-2 - الأسباب و العوامل المتسببة في إنعدام الشعور بالأمن النفسي :

إن انعدام الشعور بالأمن قد يكون سببا في حدوث الإضطرابات النفسية أو قيام الفرد بسلوك عدواني اتجاه مصادر إحباط حاجته إلى الأمن و قيامه باتخاذ أنماط سلوكية غير سوية من أجل الحصول على الأمن النفسي ، و كذا الانطواء على النفس أو

الرضوخ و اللجوء إلى الاستتجاد و التوسل من أجل المحافظة على أمنه ، و إن تأثير انعدام الأمن يختلف من شخص إلى آخر و من مرحلة إلى أخرى و من مجتمع إلى آخر . (محمود ا.، 1980، صفحة 145)

-إن فقدان الأمن الذي ينجم عن المواقف الحياتية الضاغطة و التعرض للحوادث و الخبرات الحادة المفاجئة و عدم ثبات المدرسين و الآباء في التعامل مع الأطفال يحدث تناقضا مابين معالجة بعض السلوكيات أو التذبذب بين المحبة و الكراهية ، إن انعدام الشعور بالأمن النفسي قد يؤدي إلى أن يصبح الفرد عدوانيا من أجل كسب عطف الآخرين وودهم . (محمد عودة - مرسي كمال، 1976، صفحة 301)

وفيما يلي بعض الأسباب التي قد تكون وراء فقدان الأمن النفسي :

- * - الظروف الاقتصادية : حيث تخلق قلة الدخل إلى مشاعر عدم الاطمئنان .
- * - التغير في القيم : فإذا حدث تغيير في الأشكال السلوك التي يتم اختيارها لإشباع الحاجة إلى الأمن فقد يتبنى فيها الفرد أفكار يبرر بها سلوكه غير مقبول .
- * - الحروب و النزاعات : والتي تؤدي بدورها إلى تفكك العلاقات الاجتماعية و الأوضاع الاقتصادية .
- * - العوامل الثقافية و التنشئة الاجتماعية المضطربة : كشيوع أنماط غير سوية من أساليب التنشئة الاجتماعية .

2-10- علاقة الأمن النفسي بالنشاط البدني :

ينظر إلى الصحة النفسية كأحد مكونات اللياقة الصحية الأكثر أهمية ،إنها حالة نسبية يكون فيها الشخص متوافق نفسيا ، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ، ومع الآخرين

الفصل الأول: الأمن النفسي في حصة تربية البدنية و الرياضية

ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتشهد السنوات الحديثة تزايد الاهتمام بالنشاط البدني كمدخل للوقاية وتحسين اللياقة أو الصحة النفسية، ويرجع ذلك لعدة أسباب أهمها:

_ زيادة الوعي بأهمية تغير الإنسان المعاصر لأسلوب و نوعية الحياة، ويمثل النشاط البدني أحد الجوانب الهامة لذلك .

_ ظهور مجالات عديدة تستخدم النشاط البدني كمدخل وقائي وعلاجي. (راتب، 2012، صفحة 77)

خلاصة الفصل : ما نستنتجه نحن كطلبة باحثان من هذا الفصل هو أن لمادة التربية البدنية والرياضية أهميتها ومكانتها لما لها من فوائد جمّة تقدمها للتلاميذ، فهي تعمل على بث نوع من القوة والشجاعة والثقة بالنفس والعمل الجماعي ومساعدة الآخرين وغرس الأمن في نفوس التلاميذ هذا الأخير الذي يعتبر من المتطلبات الأساسية للصحة النفسية التي يحتاجها الفرد بصفة عامة و التلميذ المراهق بصفة خاصة كي يتمتع بشخصية إيجابية متزنة ومنتجة.

تمهيد : تلعب البيئة التي يعيش فيها الإنسان دورا فعلا سواء كان سلبيا أو ايجابيا في تكوين شخصيته،وتبدأ معرفة الفرد لذاته وتقييمه العام لها وتقديرها بشكل ملح في مرحلة المراهقة حيث يصبح الفرد قادرا على تكوين معايير يزن بها ذاته ويقدر بواسطتها قدراته ومهاراته ودوافعه ويتعرف على القيم التي تضبط سلوكه وتوجهه ،فتقدير الذات في مرحلة المراهقة لبنية أساسية يجب أن يقوم عليها البناء النفسي لشخصية المراهق خصوصا إذا علمنا أن إحدى المهام الأساسية النمائية له ،هو سعيه الدائم لإيجاد نفسه وتقديرها.وعليه سنقدم في هذا الفصل بعض المفاهيم عن مفهوم الذات وتصنيفها وأبعادها ونشير أيضا إلى خصائص المرحلة العمرية للمراهقة ،ثم نتطرق إلى مفهوم تقدير الذات والنظريات المفسرة لها ومستوياتها وأقسامها.

3- تعريف مفهوم الذات : هو مفهوم افتراضي يشتمل على جميع الآراء و الأفكار و المشاعر و الاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه فضلا عن المعتقدين و القيم والقناعات و الطموحات المستقبلية التي تتأثر إلى حد كبير بالنواحي الجسمية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية . (سعيد، 2008، صفحة 159)

3-1 - مفهوم الذات الإنسانية : يعد مفهوم الذات (النفس) حجر الأساس في بناء الشخصية لماله من أهمية خاصة في فهم ديناميكية الشخص و توافقه النفسي ، فهو الذي يجعل الأفراد يختلفون فيما بينهم ويجعلهم منفردين في نظرتهم للعالم الذي حولهم (حامد، 1977، صفحة 96) ، وأن شخصية الفرد تنمو على عدة مراحل أولها مرحلة الرضاعة فأول ظهور لمفهوم لدى الطفل يأتي من خلال تفاعله مع بيئته فضلا عن الإحساس بالذات الجسمية التي تنمو من الإحساسات العضوية التي تترك أثارها في نفسه و طريفته المميزة لإدراك جسمه . (غنيم، 1996، صفحة 87) ، وبعدها يتدرج

الفصل الثاني : تقدير الذات في حصة التربية البدنية و الرياضية

نمو الطفل باتجاه الاستقلالية و تنتقل علاقته من البيت إلى المدرسة فعند وصول الطفل إلى عمر المراهقة و ما بعدها يبدأ بالشعور لإنجاز الوجبات و إحساسه بالاستقلالية و تفكيره بالذات باستخدام القيم (Djallaue, 1985, p. 45) والاتجاهات المجددة .

3-2- مفهوم الذات في الرياضة : إن من أهم الدوافع البشرية الاجتماعية و الشخصية التي تسود كل البشر هو دافع الاعتبار فما من إنسان ألا و بهمه أن يكون له اعتبار الشخصي بين الأفراد ،كما لا يهياً الفرد و لا يهدأ حتى يكون محترماً في أعين الناس و دراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط و منها الرياضي ، إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة و تحمل المسؤولية و السيطرة و الثقة بالنفس ، فالكشف من خلال قوة الإرادة و تحمل المسؤولية و السيطرة و الثقة بالنفس ، فالكشف عن السمات المميزة للرياضي و التعرف على السلبي و الإيجابي منه يفيد في تطور مستوى الأداء مما يؤثر في الإنجاز و التفوق . (الرحمان، 1997، صفحة 96)

3-3- تصنيفات مفهوم الذات :

3-3-1- مفهوم الذات الإيجابي : و هو يتمثل في تقبل الفرد لذاته و رضاه عنها حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات إيجابي صورة و واضحة و متبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أو يحتك به و يكشف عنه أسلوب تعامله مع الآخرين ، الذي يظهر فيه دائما الرغبة في احترام الذات و تقديرها و المحافظة على مكانتها الاجتماعية و دورها و أهميتها و الثقة الواضحة بالنفس و التمسك بالكرامة و الاستقلال الذاتي مهما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها .

الفصل الثاني : تقدير الذات في حصة التربية البدنية و الرياضية

3- 2- مفهوم الذات السلبي : ينطبق على مظاهر الإنحرافات السلوكية و الأنماط المتناقضة لأساليب حياة الأفراد و التي تخرجهم عن الأنماط السلوكية العادية المتوقعة من الأفراد العاديين من المجتمع ، و التي تجعلنا نحكم على من تصدر عنه سوء التكيف الاجتماعي أو النفسي فنضعه في فئة غير الأسوياء ، و الواقع أن من يكون لنفسه مفهوما سلبيا كثيرا ما يكشف عن هذا المفهوم من أسلوب حديثة أو تعاملاته أو تصرفاته الخاصة أو من تعبيره عن مشاعره تجاه نفسه أو اتجاه الآخرين ما يجعلنا نصف بالعدوان أو عدم الذكاء الاجتماعي أو الخروج عن اللياقة في التعامل أو عدم احترام الذات . (شحاته سليمان و محمد سليمان، 2008، صفحة 65)

3- 4 - أبعاد مفهوم الذات عند المراهق : يمر المراهق خلال بحثه عن ذاته واتباعها بمراحل مختلفة يمكن تلخيصها على الوجه الآتي :

3- 4- 1 - إدراك الذات : وهي نظرة المراهق إلى نفسه بوضعها الذي تكون عليه و قت تأمله ووضعه بالنسبة إلى البيئة كافة ، و تتطوي هذه التأملات على حالاته النفسية التي يكون عليها وقت الرجوع إلى ذاته و مقدار ما يكون قد تعرض له من مؤثرات إيجابية أو سلبية انطبعت بها انطباعاته الخاصة .

3- 4- 2 - مفهوم الذات كأساس واقعي : و يراد بهذا نظرة الفرد المراهق إلى ذاته نظرة واقعية متأملا ما لديه من قدرات و قليات واستعدادات و ما هو عليه من دور و مكانة في عالمه المادي .

3- 4- 3 - الذات الاجتماعية : في المرحلة الثالثة هذه من مراحل تنقيب المراهق عن نفسه يبدأ يفكر كيف ينظر الآخرون إليه ، ولا يشترط في هذا بأن تتسليم نظرة الآخرين

الفصل الثاني : تقدير الذات في حصة التربية البدنية و الرياضية

إليه كما يرى ذاته هو ، وهنا يرتبك و يسود تصرفه الحيرة لأنه متشكك فيما إذا كان سلوكه مسائرا للنزعة الاجتماعية بجانبها المحدد و العام .

3- 4 - 4 - الذات المثلى : و هو ما يرغب أن يكون عليه المراهق و ما يجب أن يكون و قد تكون هذه النزعة واقعية و ربما تكون خفيفة واطئة أو لعلها تكون متناسقة جدا ، فهي نزعة تتوقف كثيرا على مستوى طموح خاصة و على ما يتاح له من فرص لإدراك الذات العامة .

(الجسماني، 1994، صفحة 205، 206)

3-5 - خصائص المرحلة العمرية عند المراهق :

3-5-1- النمو الجسمي : تمثل هذه المرحلة عند الفرد قمة نضجه الجسمي و الفسيولوجي و هي تعتبر امتدادا و اكتمال و عطاء في جميع جوانب تطور الفرد حيث نرى ثبات في طول و زيادة في الوزن .

3-5-2- النمو الفسيولوجي : في هذه المرحلة يستوي الهيكل العظمي و يأخذ شكله النهائي و ذلك إثر الزيادة في حجم العضلي و قوة المفاصل ، كما نلاحظ زيادة في حجم القلب و رئتئين و اتساع و تصاحب هذه الزيادة زيادة في عدد الهيموغلوبين و كريات الدم الحمراء (معوض، 200، صفحة 176)

3-5-3- النمو الحركي : في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك و الاضطراب الحركي و تأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسن و الرقي كما يلاحظ ارتفاع في مستوى توافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة .

3-5-4- النمو الاجتماعي : تعتبر هذه المرحلة أقل تعقيدا من المرحلة السابقة وتتسم بالوضوح والبساطة عن سابقتها وهي تتميز بما يلي:

_ ازدياد اهتمام الفرد بحياته المهنية .

_ الاهتمام بالحديث والتواصل مع الكبار لاكتساب الثقة و المهارة اللازمة لتدعيم مكانته الاجتماعية. (الحافظ، 1990، صفحة 234)

3- 6 - تعاريف حول مفهوم تقدير الذات :

3- 6 - 1 - مفهوم تقدير الذات : هو مجموعة من الاتجاهات و المعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به . (المنعم، 2008، صفحة 102)

_ و يرى " عبد الوهاب كامل " أن تقدير الذات ينتج عن وعي و رؤية سليمة و موضوعية للذات فقد يعاني الفرد في تقديره لذاته و يصاب بما يمكن وصفه بسرطان الذات وتجعله غير مقبول من الآخرين ، ويؤدي إلى نوع من أنواع السلوك العدوانى و منها العدوانية اللفظية . (كامل، 1993، صفحة 184 ، 185)

_ وحسب تعريف " روزنبورغ " فتقدير الذات هو تقييم شخصي يعبر عن القبول أو الرفض أي إما إيجابي أو سلبي فالتقييم الإيجابي حسبه يدل على كفاءة الفرد واحترامه لذاته أما تقييم السلبي فيدل على الرفض الفرد للذات و عدم الاقتناع بها . (فتحي، 1990، صفحة 12)

_ أما حسب " زيلر " فإن تقدير الذات هو مجموعة الادراكات التي يمتلكها الفرد عن قيمة الذاتية و هذه المدركات تكون مرتبطة و متأثرة بمدركات ردود الفرد و يتطور

تقدير الذات عن طريق عملية مقارنة اجتماعية تخص سلوك و مهارات الذات و مهارات الآخرين .(l'èsuyer, 1987, p. 20)

_ يرى الباحثون أن " تقدير الذات" : هو محتوى إدراكات الفرد عن نفسه و القيم و الاتجاهات الإيجابية و السلبية التي يقدر بها الفرد صورته الذاتية في صورة تقييم و حكم .

3- 7 - نظريات تقدير الذات : هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات و من أهمها :

3- 7 - 1 - نظرية روزنبورغ : (1989) : تدور أعمال روزنبورغ حول محاولته دراسة نمو وارتفاع سلوك تقييم الفرد لذاته ، وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد ، وقد إهتم روزنبورغ بصفة خاصة بدراسة تقييم المراهقين لدواتهم ، ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك حيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة ، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته .
(عايدة زيب و عبدالله محمد، 2010، صفحة 81)

3- 7 - 2 - نظرية " كوبر سميث " (1981) : أعمال كوبر سميث تمثلت في دراسة تقدير الذات عند الأطفال ما قبل المدرسة ، ويرى أن تقدير الذات يتضمن كل من عمليات تقييم الذات و ردود الاستجابات الدفاعية ، و على عكس روزنبورغ لم يرى كوبر سميث أن الذات مفهوم متعدد الجوانب و لذا فإن علينا أن لا نتعلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراستنا بل علينا أن نستفيد منها جميعها لتفسير أوجه المتعددة لهذا المفهوم .

3- 7 - 3 - نظرية " زيلر " (1973) : نالت أعمال " زيلر " شهرة أقل من سابقتها و حظيت بدرجة أقل من الشيوخ و الانتشار ، وهي في نفس الوقت أكثر تحديدا و أشد خصوصية بحيث يرى زيلر أن تقدير الذات ما هو إلى البناء الاجتماعي لذات ، و يصفه كذلك بأنه تقدير الذي يقوم به الفرد لذاته و يلعب دور المتغير الوسيط ، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات و العالم الواقعي . (عايدة ذيب و عبدالله محمد، 2010، صفحة 82)

3- 8- 8- مستويات تقدير الذات :

3- 8- 1- تقدير الذات المنخفض : يشكل تقدير الذات المنخفض إعاقة حقيقية لصاحبه ، فيركز أصحاب هذا المستوى على عيوبهم و نقائصهم و صفاتهم الغير الجيدة و هم أكثر ميلا للتأثر بضغط الجماعة و الإنصات لآرائها و أحكامها كما يضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع ، كما يتميز الشخص من هذا النوع بفقدان الثقة في قدراته و الاضطراب الانفعالي لعدم قدرته على إيجاد الحل لمشاكله و اعتقاده أن معظم محاولاته ستكون فاشلة

3- 8- 2 - تقدير الذات المرتفع : لقد أظهرت الدراسات التي أجريت في مجال تقدير الذات أن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع يؤكدون دائما على قدراتهم و جوانب قوتهم و خصائصهم الطيبة و أنهم يتمتعون بثقة عالية و دائمة في أنفسهم و يبادرون إلى التجارب الجيدة مع توقعهم النجاح غير حساسين في المواقف المختلفة واثقين من معلوماتهم . (جبر، 2008، صفحة 124)

الفصل الثاني : تقدير الذات في حصة التربية البدنية و الرياضية

3- 9- أقسام تقدير الذات : يقسم علماء تقدير الذات إلى قسمين :

3- 9- 1- تقدير الذات المكتسب : هو تقدير الذات الذي يكتسبه الشخص خلال إنجازاته فيحصل الرضا بقدر ما أدى الفرد من نجاحات فهذا يبني الفرد تقديره لذاته بناء على ما يحصله من إنجازات .

3- 9- 2- تقدير الشامل : يعود إلى الحس العام بالافتخار بالذات دون أي إنجاز أو نجاح فهو ليس مبني على مهارة محددة أو إنجازات معينة ، فالأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية و لا يزالون ينعمون بدفع الذات العام حتى و إن أخفقوا في الاكتساب فهم الذين يمتلكون تقدير الذات الشامل . ويتضح مما سبق أن الاختلاف الأساسي بين المكتسب و الشامل يكمن في التحصيل والإنجاز ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول " أن الإنجاز يأتي أولاً ثم يتبعه التقدير ، بينما فكرة التقدير الشامل فهي أعم من حيث المدارس حيث تقر بأن التقدير يكون أولاً ثم يتبعه التحصيل والإنجاز و الأداء . (حلمي إبراهيم و ليلي السيد فرحات، 1998، صفحة 345)

3- 10 - الحاجة إلى تقدير الذات : هناك علاقة بين أن يكون الفرد موضع قبول أو تقدير عند الآخرين و بين ذاته و ذلك أن الفرد في قيامه بعمل ما فإنه يود أن يشعر ما يقوم به له وزن و قيمة عن الناس ، فإذا نجح في ذلك فإنه يشعر بقيمة ذاته و يزداد ثقة بنفسه و بعمله و يشعر بتقدير الآخرين له و ليس من الشك أن التقدير الاجتماعي الذي يتمتع به الفرد ذي صلة وثيقة بتأكيد الأمن النفسي لديه : فأشباعها يوفر له الشعور بالانتماء و الحب وإحباط ما ينتج عنه عدم رضا الفرد عن نفسه مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى الاضطرابات النفسية و السلوكيات العدوانية نحو الذات . (جلال، 2004، صفحة 225)

3- 11 - طرق و الظروف المناسبة لتنمية تقدير الذات :

3- 11- 1 - طرق تنمية تقدير الذات :إن تقدير الذات يؤثر في أسلوب الحياة و طريقة التفكير و في العمل و في المشاعر فمع احترامنا و تقديرنا لذاتنا تزداد الفاعلية الإنتاجية ، فلا نجعل إخفاقات الماضي تؤثر علينا فتقودنا إلى اللوراء أو تقيدنا عن سيرنا وننسى عثرات الماضي و نجعل الماضي سراجا منيرا بالتجارب و الخبرة في كيفية التعامل مع القضايا و الأحداث ، إذ يعتمد مستوى تقدينا لذاتنا على تجاربنا الفردية و من أراد أن يحسن صورته الذاتية عليه أن يجعل له عادة و هي الملاحظة المنظمة مع نفسه لا بد أن يضع خطوات زمنية في حياته و نقاط انتقالية معروفة و علامات واضحة لتقييم مسيرته و تطوير ذاته .

3- 11 - 2 - يملك الأفراد الوسائل لتنشئة أنفسهم سعداء بحيث يمتلكون الحوافز الذاتية للنجاح ، ويمكن لهذه التنشئة أن تتحقق في أي مكان و زمان إذا ما أدرك الشخص أن كل شيء مهم لذاته و أنه فردي و له حقوق و مشاعر يجب الاعتراف بها و المحافظة عليها و كذلك بإيجاد الظروف اللازمة لتنمية الخصائص التالية :

1- الشعور بالأمن .

2- الهوية بالهدف أو مفهوم الذات .

3- الشعور بالانتماء .

4- الشعور بالهدف أو الغاية .

5- الشعور بالكفاءة و القدرة الشخصية . (جيل، 2008، صفحة 267)

خاتمة : استخلصنا نحن الطلبة الباحثان من هذا الفصل بأن الفرد يسعى إلى عملية فهم متصاعد حول من هو و من سيكون ،كل ذلك في مرحلة المراهقة كونها الوقت الذي يجد فيه الفرد نفسه والذي يعرف فيه على نحو وثيق الشخص الذي سيكون.

1- منهج البحث : اقتضت طبيعة دراستنا هذه ضرورة استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية ، إذ نسعى من خلاله إلى تحديد ما إذا كانت هناك علاقة إرتباطية بين مستوى الأمن النفسي عند التلاميذ المراهقين في حصة التربية البدنية و الرياضية و درجة تقديرهم لدواتهم ، و لما كان الغرض الأساسي من هذه الدراسة هو التعرف على مستوى الأمن النفسي لدى المراهقين في حصة التربية البدنية و الرياضية و علاقته بتقدير الذات وفقا لمتغير الجنس ، و في ضوء هذا الهدف وجد الطالبان أن هذا المنهج هو الأنسب في دراستهما الحالية ، كونه يساعد على تحقيق الهدف المرجو من الدراسة

1-2-2- مجتمع و عينة البحث :

1-2-1- مجتمع البحث : قبل الحديث عن مجتمع الدراسة ، يجب أن نشير إلى أن مجتمعنا الحالي يضم مجموعة من التلاميذ المراهقين من ثانويتين بمدينة مستغانم ، نخص بالذكر كل من " الثناويات الموجودة في مستغانم ، وبغرض إجراء هذه الدراسة الحالية تمكن الطالبان من حصول على رخصة من معهد التربية البدنية و الرياضية و المتمثلة في اتفاقية مابين المعهد و مديرية التربية لولاية مستغانم ، وذلك من أجل إمكانية التطبيق في ثانوية حمو عثمان وبخير الدين و ثانوية 20 أوت 1954 بالقيادة بالمدينة مستغانم .

ومن باب الإشارة فإن المجتمع الأصلي للبحث الحالي يتكون من المراهقين المتمدرسين بالثانويات لمدينة مستغانم و بالضبط المسجلين ضمن الأقسام النهائية ، وبغض النظر عن التخصص و من كلا الجنسين بالطبع ، حيث بلغ حجمه 3480 تلميذ و تلميذة و الجدول أدناه يوضح توزيع المجتمع حسب الثانويتين و حسب متغير الجنس .

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

1-2-3- عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من 260 تلميذ و تلميذة من المجتمع الأصلي قدرت نسبته ب 8% من السنة الثالثة الثانوي ، و من مجموع التلاميذ المتمدرسين بثانويتي كل من خير الدين و صيادة ، المعادلة : $260 \times 100 = 3480$ = 8% التي تمثل المجتمع الأصلي . و تم

اختيارهم بطريقة عشوائية و هي موضحة في الجدول التالي :

- حسب متغير الجنس :

جدول رقم (3) يوضح خصائص العينة من حيث متغير الجنس :

الثانوية	الجنس	العدد	النسبة
ثانوية خيرالدين	ذكور	51	19.62%
	إناث	54	20,77%
ثانوية صيادة	ذكور	65	25%
	إناث	90	34,61%
المجموع		260	100%

- حسب متغير العمر : تتراوح أعمارهم من (17 - 21 سنة) .

1 - 3- تعريف مصطلحات البحث إجرائيا :

1-3-1- الأمن النفسي : الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الأمن النفسي

لأبراهام ماسلو المستخدم في الدراسة الحالية و الموضحة مستوياته كما يلي :

(0 - 11) إحساس عالي بالأمن .

(12 - 24) إحساس متوسط بالأمن .

(25 فما فوق) عدم الشعور بالأمن .

1-3-2- تقدير الذات : يمثل الدرجات التي يتحصل عليها المراهق المتمدرس في الطور الثانوي من خلال مقياس روزنبورغ و الموضحة مستوياته كما يلي :

(10 - 16) تقدير الذات المنخفض .

(17 - 33) تقدير الذات المعتدل .

(34 - 40) تقدير الذات العالي .

1-3-3- المراهق : في دراستنا الحالية هو التلميذ المتمدرس في المرحلة الثانوية المسجل في السنة الثالثة و من كلا الجنسين (ذكور/ إناث) بثنائيتي كل من خير الدين و صيادة بولاية مستغانم وهي بذلك الفترة النمائية من مراحل العمر و التي تمثلها الفئة العمرية (17 - 21) سنة .

1-3-4- التربية البدنية و الرياضية : هي مادة دراسية مقررة في المنهاج الدراسي مثلها كمثل باقي المواد الدراسية الأخرى ، و التي يقدر حجمها الساعي بساعتين من كل أسبوع ، تقدم للتلميذ في شكل مجموعة من الحركات و التمارين و الأنشطة البدنية ، لكي يؤديها داخل المؤسسة التعليمية ، قصد تنمية قدراته العقلية وصفاته البدنية و تحسين المهارات الحركية وقصد الترفيه و التسلية .

1-4- متغيرات البحث :

- المتغير المستقل : الأمن النفسي .

- المتغير التابع : تقدير الذات .

- المتغيرات العشوائية : قام الطالبان بعزل مجموعة من التلاميذ و التي كانت بمثابة متغيرات مشوشة و هي كالاتي :

- عزل المعيدين .

- عزل المعفيين من حصة التربية البدنية و الرياضية .

- السن : عزل التلاميذ الأقل من 17 سنة أو فوق 21 سنة .

1-5-1- مجالات البحث :

1-5-1- المجال البشري : يتمثل المجال البشري لدراستنا في التلاميذ المراهقين المتمدرسين و

المحددة أعمارهم من 17- 21 سنة .

1-5-1-2- المجال المكاني : تم توزيع المقياسين الخاصين بموضوع البحث على التلاميذ

المراهقين المتمدرسين بثانويتي كل من خير الدين و صيادة بمدينة مستغانم ، و بالضبط

المسجلين في الأقسام النهائية بغض النظر عن التخصص و من كلا الجنسين :

- ثانوية الشهيد حمو عثمان - بخير الدين

- ثانوية 20 أوت 1955 بصيادة .

1-5-1-3- المجال الزمني : قام الطالبان بتوزيع المقياسين الخاصة بالتجربة الاستطلاعية في

يوم

30 / 11 / 2015 و قد تم إعادة التطبيق بعد أسبوع أي في يوم 07 / 12 / 2015 .

أما فيما يخص التجربة الأساسية فقد تم تطبيق خلال الفترة الدراسية الممتدة من 04 / 01 /

2016 و إلى غاية 14 / 01 / 2016 .

1-6- أذوات البحت :

1-6-1- المصادر و المرجع : قصد جمع المادة الخبرية قمنا نحن الطالبان الباحتان بعملية سرد للمعلومات النظرية المرتبطة بالموضوع المتماشية وأهداف البحت ، و ذلك قصد الوصول إلى صيغة علمية تخدم العمل ولإيجاد توصيات للنقاط الناقصة و ذلك من خلال الاستناد على مراجع المصادر العلمية ، من كتب ، مجالات ، مذكرات إلخ ، التي لها صلة بالموضوع .

1-6-2- مقياس الأمن النفسي : استخدم الطالبان مقياس ماسلو للشعور بالأمن النفسي للمراهق ، و الذي أعده عبد الرحمان محمد عيسوي ، و للتطلع عليه يرجى العودة إلى الملاحق .

1-6-3- مقياس تقدير الذات : عمل الطالبان على استخدام مقياس تقدير الذات للمراهقين ، و الذي أعده موريس روزنبورغ 1979 ، ترجمه الدكتور علي بوطاف (أنظر الملاحق)

1-6-4- كيفية توظيف الأداة : بعد التنسيق مع الإدارة و الأساتذة المشرفين على الحصص تجمع التلاميذ في قاعات ، بحيث يجلس كل تلميذ في طاولة واحدة على إنفراد ، ثم قمنا بعدها بتوزيع الاستمارات الخاصة بالمقياسين لكل من الأمن النفسي و تقدير الذات و عملنا على إثر ذلك على شرح محتوى المقياسين و كيفية الإجابة على العبارات الخاصة بكل مقياس وذلك بوضع علامة (x) على العبارة المناسبة التي تصف شعوره ، وشرح العبارات التي تبدو غامضة بالنسبة إليهم و قمنا بالتنويه إلى عدم ترك عبارة دون الإجابة عليها ، و إلى المدة الزمنية المسموح بها و التي قدرت بحوالي 20 دقيقة ، ثم قمنا بجمعها ثم تفرغها واستشرنا رأي أستاذة الإحصاء حول كيفية معالجة البيانات المتحصل عليها ، فتم توجيهنا إلى معالجتها عن طريق إدخالها للحاسوب باستخدام برنامج (المجدول) . Excel

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

1-7-1- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

1-7-1- التجربة الاستطلاعية :

قمنا في بادئ الأمر و قبل الشروع في التجربة الاستطلاعية بعرض مجموعة من المقاييس على مجموعة من الأساتذة المحكمين و ذلك بغرض ترشيح المقياس الأنسب للدراسة الحالية ، فكانت النتائج المحصل عليها كالآتي :

1- بالنسبة لمقياس الأمن النفسي لماسلو : موافقة جل الأساتذة (اتفاق بالإجماع) .

جدول (4) يوضح ترشيح مقياس تقدير الذات المناسب للدراسة الحالية :

المحكمين	كحلي كمال	طاهر طاهر	بلكبيش قادة	جبوري	التواتي أحمد بن قلاوز
المقياس					
مقياس تقدير الذات جونز كواندال		×			
مقياس تقدير الذات لروزنبورغ	×		×		×
مقياس أنماط تقدير الذات					
مقياس تقدير الذات عبدالله 1989				×	

- جونز وكواندال ← (01) = 20%

- لروزنبورغ ← (03) = 60%

- حسن علاوي ← (00) = 00%

- عبدالله ← (01) = 20%

_ ومنه تم إستخراج نسبة المقياس الأنسب عن طريق المعادلة التالية :

5 → 100

$$\times \longrightarrow 03$$

$$\%60 = \frac{100 \times 3}{5} = \times$$

_ بعد ترشيح المقياسين لكل من (الأمن النفسي) و(تقدير الذات) ، قام الطالبان بالتجربة الاستطلاعية و ذلك قصد السير الحسن للبحث حيث يتم الوقوف من خلال إجرائها على جملة الصعوبات التي قد تواجه التلاميذ في فهم كل من مقياس الأمن النفسي لماسلو و مقياس تقدير الذات لروزنبورغ ،ولهذا الغرض تم توزيع 30 استمارة على 30 تلميذ من كلا الجنسين من ثانوية خير الدين ،وذلك بقيام المفحوص بالإجابة على العبارات الخاصة بالمقياس وذلك بوضع علامة (×) على العبارة التي تصف شعوره و في مدة زمنية قدرت بحوالي 20 دقيقة .

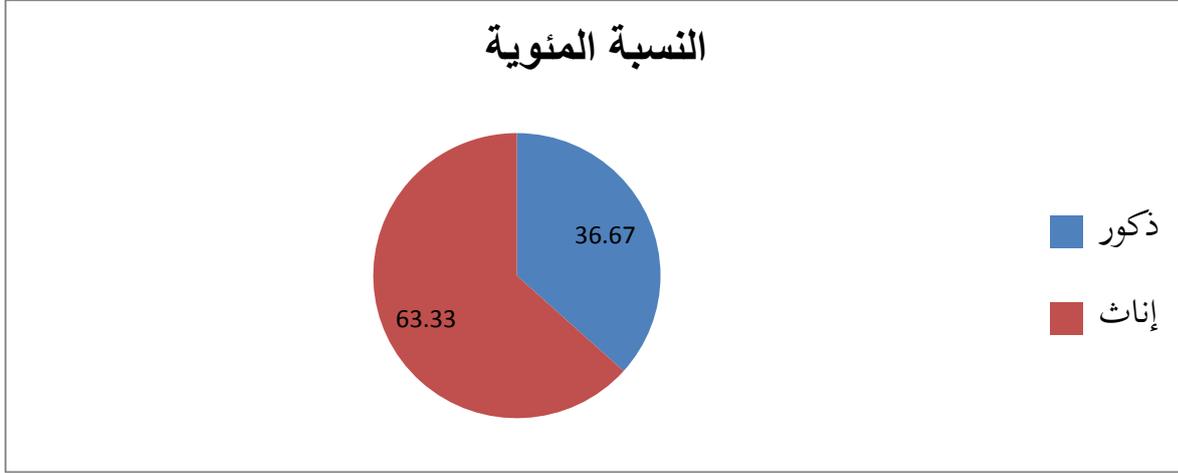
_ ثم إجراء هذه الدراسة في 30 / 11 / 2015 وقد قمنا بإعادة التطبيق في 07 / 12 / 2015

_ يمكن توضيح خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية من خلال الجدول التالي :

جدول رقم (5) يوضح خصائص العينة الاستطلاعية حسب الجنس :

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	11	%36,67
الإناث	19	%63,33
المجموع	30	%100

شكل بياني رقم (1) يوضح النسبة المئوية لعينة الدراسة الاستطلاعية .



يمثل الجدول رقم (5) و الشكل رقم (1) توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس حيث أن نسبة الإناث تقدر ب 63.33 % وهي تفوق نسبة الذكور بكثير حيث قدرت هذه الأخيرة ب 36,67 % .

1-7-2- الهدف من التجربة الاستطلاعية :

- 1- الكشف عن الجو العام داخل الثانوية كونها مجتمع دراستنا الحالية .
- 2- تعتبر هذه المرحلة مرحلة تجريبية قصد اختبار مدى سلامة الأدوات المستخدمة في البحث و مدى صلاحيتها لقياس ماوضعت لأجله .
- 3- التحقق من صدق وثبات المقاييس قبل تطبيقها على عينة البحث الأساسية .
- 4- التعرف على مدى وضوح الصياغة اللغوية للمقياسين المستخدمة في البحث .
- 5- التعرف على مدى ملائمة العبارات لهدف البحث .

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

6- اختيار الأسلوب المناسب لشرح المقياس و كيفية التعامل مع مختلف المعادلات لشرح المقياس و كيفية التعامل مع مختلف المعادلات الإحصائية المستعملة للحساب حتى يسهل العمل عند التجربة الأساسية .

1-7-3- عرض نتائج التجربة الاستطلاعية :

1-7-3-1- الثبات : في إطار الدراسة العالية ، تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق Test restes على عينة قوامها الثلاثون (30) من تلاميذ الأقسام النهائية بثانوية الشهيد حمو عثمان بخير الدين لولاية مستغانم و فيما يلي جدول يوضح نتائج التطبيق :

جدول رقم (6) يوضح ثبات مقياس الأمن النفسي :

الاختبار	تطبيق قبلي		تطبيق بعدي		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل الثبات	القيمة الجدولية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
الأمن النفسي	34.1	0.33	4.06	10.21	0.05	29	0.97	0.35	دال إحصائيا

_ يدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل ثبات الاختبار فكما اقترب هذا المعامل من 1 زاد ذلك استقرار الاختبار وثباته .

_ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه ، و التي جاءت قيمة معامل الثبات لبيرسون (الأمن النفسي 0,97) و بعد الكشف في الجدول لدلالات الارتباط لمعرفة ثبات المقياس عند درجة الحرية ن _ 1 وقيمتها 29 و مستوى الدلالة 0,05 ، تبين لنا أن المقياس يتميز بدرجة ثبات عالية كون الدرجة المحسوبة لمعامل ثبات بيرسون كانت أكبر من القيمة الجدولية و التي كانت تساوي 0,35

1-7-3-2- الصدق : فيما يخص صدق المقياس فقد قام معدا البحث بحساب صدقه عن طريق حساب كل من الصدق الظاهري و حساب الصدق المرتبط بالمحك (الصدق التلازمي) زد إلى ذلك الصدق الذاتي .

1-7-3-3- الصدق الظاهري : (Validité de Contenu)

تم عرض عبارات المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس ، وترتب على صدق المحكمين أنه مقياس صالح لإجراء الدراسة واستخدامه لقياس مستوى الشعور بالأمن النفسي عند التلاميذ المراهقين ، و لكن نظرا لأن صدق المحكمين صدق ظاهري ، فقد قام الطالبان بحساب الصدق بدلالة المحك و بطريقة الصدق التلازمي .

1-7-3-4- الصدق بدلالة المحك (الصدق التلازمي) :

قام الطالبان بحساب الصدق التلازمي للمقياس من خلال الارتباط بينه و بين مقياس الأمن النفسي من إعداد " زينب شقير " و ذلك على نفس عينة الثبات السالفة الذكر و التي كان قوامها 30 تلميذ من كلا الجنسين بثنائية الشهيد حمو عثمان بخير الدين لولاية مستغانم ، و قد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين 0,84 و هو معامل دال إحصائيا .

1-7-3-5- الصدق الذاتي : ما يبرر صدق المقياس كذلك هو أن الاختبار كان يتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيمة المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي كانت تتراوح بالنسبة للأمن النفسي 0,98 و كانت بذلك أكبر من القيمة الجد ولية لمعامل الارتباط و التي قدرت ب 0,35 و عند درجة الحرية ن - 1 و هي 29 عند مستوى الدلالة 0,05 .

1-7-3-6- الموضوعية :

قد تم استعمال هذا المقياس بعدما تم عرضه على الأستاذ المشرف و عدد من أساتذة التربية البدنية و الرياضية بمعهد مستغانم لمناقشتها و دراستها و تحكيمها ثم تطبيقها.

1-7-4- مقياس تقدير الذات :

1-7-4-1- الثبات : في الدراسة الحالية تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق (

(Test et Restes

على عينة قوامها 30 من تلاميذ الأقسام النهائية بثانوية خير الدين و فيما يلي جدول يوضح نتائج التطبيق :

- جدول رقم (7) يوضح ثبات مقياس تقدير الذات :

الاختبار	تطبيق قبلي		تطبيق بعدي		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل الثبات	القيمة الجدولية	الدلالة الإحصائية
	س-	ع	س-	ع					
تقدير الذات	24,76	7,51	23,83	5,58	0,05	29	0,78	0,35	دال إحصائيا

- يدل الارتباط ما بين درجات التطبيق الأول و درجات التطبيق الثاني على معامل ثبات الاختبار فكلما اقترب هذا المعامل من 1 زاد ذلك استقرار الاختبار و ثباته .

- من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه ، و التي جاءت قيمة معامل الارتباط البسيط لبيرسون (لتقدير الذات 0,78) و بعد الكشف في الجدول لدلالات الارتباط لمعرفة ثبات المقياس عند درجة الحرية ن_1 و قيمتها 29 و مستوى الدلالة 0,05 تبين لنا أن المقياس

يتميز بدرجة ثبات عالية ، كون الدرجة المحسوبة لمعامل ثبات بيرسون كانت أكبر من القيمة الجدولية و التي كانت تساوي 0,35 .

1-7-4-2- الصدق : فيما يخص صدق المقياس فقد قام معدا البحث بحساب صدقه عن طريق حساب كل من الصدق الظاهري و حساب الصدق المرتبط بالمحك (الصدق التلازمي) زد إلى ذلك الصدق الذاتي .

1-7-4-3- الصدق الظاهري : (Validité de Contenu)

تم عرض عبارات المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس وترتب على صدق المحكمين أنه مقياس صالح لإجراء الدراسة الحالية واستخدامه لقياس تقدير الذات عند التلاميذ المراهقين ، و لكن نظرا لأن صدق المحكمين صدق ظاهري ، فقد قام الطالبان بحساب الصدق بدلالة المحك و بطريقة الصدق التلازمي .

1-7-4-4 - الصدق بدلالة المحك (الصدق التلازمي) : Concurrent Validité

قام الطالبان بحساب الصدق التلازمي للمقياس من خلال الارتباط بينه و بين مقياس تقدير الذات من إعداد " كوبر سميث " و ذلك على نفس عينة الثبات السالفة الذكر و التي كان قوامها 30 تلميذ من كلا الجنسين بثانوية الشهيد حمو عثمان بخير الدين لولاية مستغانم ، و قد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين 0,81 و هو معامل دال إحصائيا .

1-7-4-5- الصدق الذاتي : ما يبرر صدق المقياس كذلك هو أن الاختبار كان يتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيمة المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي كانت تتراوح بالنسبة لتقدير الذات 0,88 و كانت بذلك أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط و التي قدرت ب 0,35 و عند درجة الحرية ن - 1 و هي 29 عند مستوى الدلالة 0,05 .

1-7-4-6- الموضوعية :

قد تم استعمال هذا المقياس بعدما تم عرضه على الأستاذ المشرف و عدد من أساتذة التربية البدنية و الرياضية بمعهد مستغانم لمناقشتها و دراستها و تحكيمها ثم تطبيقها.

1-8 - الأدوات الإحصائية المستعملة :

إن الهدف من استعمال الطرق الإحصائية هو جمع المعطيات الإحصائية وتحليلها و الحكم لغرض إعطاء الدلالة الإحصائية العلمية ، عن طريق النتائج المحصل عليها ، و تختلف الخطة الإحصائية باختلاف نوع المشكلة ، وكذلك تبعاً لهدف الدراسة و على هذا الأساس و للإجابة عن أسئلة الدراسة الحالية فقد تم الاعتماد على التقنيات الإحصائية التي تتطلبها إجراءات الدراسة و هي :

* الاعتماد في معالجة البيانات على نظام المجدول (Excel) .

* النسب المئوية س % : اعتمدنا في هذه الدراسة على النسب المئوية لتمثيل العينة و خصائصها و لحساب النسب المئوية للتكرارات ، يقسم هذا تكرار على المجموع الكلي و يضرب في مائة ، فيستخرج النسب المئوية و القانون التالي يوضح ذلك :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{التكرار} \times 100}{\text{المجموع الكلي}} \quad (\text{غرابيية، 2008، صفحة 147})$$

* المتوسط الحسابي س⁻ : استعملنا في دراستنا هذا المتوسط الحسابي من أجل توضيح مدى تقارب الدرجات مع بعضها البعض .

$$\text{س}^- = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

حيث : $\bar{س}$: المتوسط الحسابي .

ن : عدد أفراد العينة . (أحمد، 1998، صفحة 48)

مج س : مجموع القيم .

* الانحراف المعياري : استعملنا في هذه الدراسة أحد مقاييس التشتت لأنه يفيدنا معرفة توزيع أفراد العينة أي مدى انسجامها .

$$\text{ويعبّر عنه : } ع = \frac{\sqrt{\text{مج (س - } \bar{س} \text{)}^2}}{ن}$$

حيث : ع = الانحراف المعياري .

(س - $\bar{س}$) = انحراف كل قيمة عن متوسط الحسابي .

مج (س - $\bar{س}$) = مجموع هذا الانحراف . (أبوزينة، 1982، صفحة 136)
ن = عدد أفراد العينة .

* الوسيط = و هي القيمة التي تقع وسط القيم بعد ترتيبها إما تصاعدياً أو تنازلياً :

و = $\frac{\text{رتبة الوسيط} + \text{القيمة اللاحقة}}{2}$
 (بوعلاق، 2004، صفحة 165)

* معامل الالتواء : الهدف منه هو معرفة الإعتدالية في توزيع النتائج عندما يكون معامل الالتواء محصور ما بين (-3 ، +3) .

ويعبر عنه : $3 (س^- و)$ (الشافعي، 2004، صفحة 224)

ع

حيث : $س^- =$ المتوسط الحسابي .

و = الوسيط

ع = الانحراف المعياري .

* معامل الارتباط بيرسون : استعملنا معامل الارتباط لبيرسون في هذه الدراسة لحساب العلاقة ما بين الأمن النفسي و تقدير الذات بين المراهقين في المرحلة الثانوية .
(الحفيظ، 1993، صفحة 125)

ويعبر عنه : $ر = ن(س ص) - (مج س) (مج ص)$

$$\frac{[ن مج س^2 - (مج س)^2] [ن مج ص^2 - (مج ص)^2]}{[ن مج س^2 - (مج س)^2] [ن مج ص^2 - (مج ص)^2]}$$

* اختبار " ت " ستودنت : وهو يستعمل لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة و غير المرتبطة للعينات المتساوية و غير المتساوية. (باهي، 1999، صفحة 42)

$$T = \frac{(س^- 1 - س^- 2)}{\sqrt{\frac{1}{2} \left[\frac{1}{ن_1} + \frac{1}{ن_2} \right] \left[\frac{ن_1 ع_1^2 + ن_2 ع_2^2}{ن_1 + ن_2} \right]}}$$

2- عرض نتائج الفرض الأول :

ينص هذا الفرض على أنه " توجد علاقة إرتباطية بين درجة الأمن النفسي و تقدير الذات لدى المراهق في حصة التربية البدنية و الرياضية " .

وللتحقق من صحة هذه الفرض قام الطالبان بحساب معامل الارتباط لبيرسون (Perso) لاختبار طبيعة العلاقة الارتباطية بين درجة الأمن النفسي و تقدير الذات لدى المراهق في المرحلة الثانوية ، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول أدناه :

- جدول رقم (8) يوضح معامل الارتباط بين مقياس الأمن النفسي و تقدير الذات لدى التلاميذ المراهقين في حصة التربية البدنية و الرياضية .

المقاييس	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	" ر " الجدولية
الأمن النفسي	0,52	0,01	0,35
تقدير الذات			

_ إن البيانات المتحصل عليها من خلال عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى و القائلة بأنه : " توجد علاقة إرتباطية بين درجة الأمن النفسي و تقدير الذات لدى المراهق في حصة التربية البدنية و الرياضية ، باستخدام معامل الارتباط لبيرسون (Person) بين مقياس الأمن النفسي و تقدير الذات الذي قدر ب 0,52 وهو دال عند مستوى الدلالة 0,01، و هو مؤشر ارتباط إيجابي ، مما يدل على أنه كلما زاد الأمن

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

النفسي زاد معه تقدير الذات ، و العكس صحيح أي كلما زاد تقدير الذات زاد معه الأمن النفسي بالنسبة للمراهقين في الطور الثانوي .

- إن هذه النتيجة المتوصل إليها تبين لنا مدى اقتران الأمن النفسي بتقدير الذات لدى المراهق ، على اعتبار أن درجة الشعور بالأمن و الطمأنينة النفسية تزداد عند التلاميذ المراهقين كلما كانت المفاهيم عن الذات أكثر إيجابية ، و تزداد مشاعر الخطر و التهديد و القلق عند التلاميذ الذين يعانون من مفاهيم سلبية عن ذاتهم وهذا أيضا ما أكدته الدراسات السابقة على أن ذوي الدرجات المرتفعة عن تقدير الذات و التي تعبر عن مفهوم إيجابي عن الذات يكونون أكثر شعور بالأمن النفسي من ذوي الدرجات المتوسطة و المنخفضة .

2-1- عرض نتائج العينة لاختبار " ت ستيودنت " لمقياس الأمن النفسي :

تنص الفرضية على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الأمن النفسي لدى المراهق في حصة التربية البدنية و الرياضية لصالح الذكور .

و للتحقق من درجة هذه الفرضية قام الطالبان بحساب متوسطات الدرجات و كذلك الإنحرافات المعيارية و معاملات الالتواء للجنس حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 47,06 بانحراف معياري 8,37 و معامل التواء -0,33 ، ثم تم إجراء اختبار " ت " لتحليل الفروق بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي المستخدم في الدراسة الحالية ، والجدول الموالي يوضح ذلك .

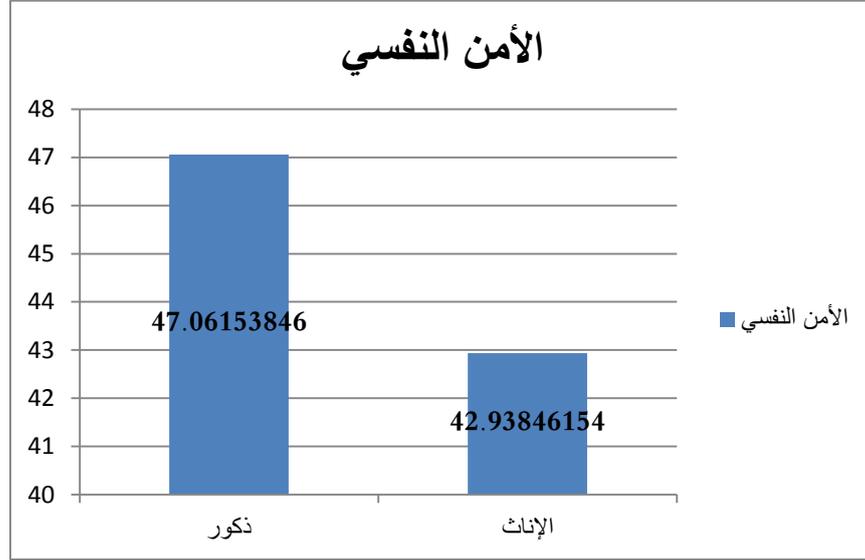
الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

- جدول رقم (9) يوضح الفروق في مقياس الشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين في حصة التربية البدنية و الرياضية لصالح الذكور .

المقياس	الجنس	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	معامل الالتواء	درجة الحرية	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
مقياس الأمن النفسي	ذكور	46,06	8,37	-0,33	258	0,01	3,85	2,59
	إناث	42,93	8,87	-0,36				

إن البيانات المتحصل عليها من خلال عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثانية و القائلة بأنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الأمن النفسي لدى التلميذ المراهق في حصة التربية البدنية و الرياضية باستخدام اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور و الإناث في درجة الأمن النفسي لدى المراهقين في الطور الثانوي ، و الموضحة في الجدول رقم (9) و الذي يظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في درجة الشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين في الطور الثانوي حيث كانت قيمة " ت " المحسوبة تقدر ب 3,85 و هي أكبر من " ت " الجدولية و التي كانت تقدر ب 2,59 عند مستوى الدلالة 0,01 و درجة الحرية ن _ 2 و هي 258 ، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى المراهق في الطور الثانوي تبعا للجنس وهذا ما يوضحه الشكل رقم (2) حيث بلغ متوسط الحسابي عند الذكور ب 47,06 في حين بلغ متوسط الحسابي عند الإناث 42,93 وتشير هذه النتيجة إلى وجود تأثير لمتغير الجنس على مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى فئة المراهقين .

- شكل رقم (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في شعور بالأمن النفسي لدى المرهق في الطور الثانوي تبعا لمتغير الجنس .



- ويعزى الطالبان وجود فروق في مستوى الأمن النفسي بين الجنسين إلى :
- عدم تساوي المثيرات التي يتعرض لها كل من الذكر و الأنثى من مجتمع الدراسة .
- البيئة النمطية التي أضحت تفرق بين الذكور و الإناث في بعض الجوانب الحياتية التي من شأنها أن تؤثر على الأمن .
- لأن كل من الذكر و الأنثى يتعرض لضغوطات و إحاطات اجتماعية وثقافية خاصة و أنهم في مرحلة المراهقة ، و في ضوء اختلاف الظروف التي يعيشون فيها هذا من جهة و من جهة أخرى أن التغيرات السريعة و المتلاحقة التي نعيشها في المجتمع ككل .

و ما يمكن قوله من كل هذا هو أن الأمن النفسي من المفاهيم الأساسية في علم الصحة النفسية ، فهو الطمأنينة النفسية و الانفعالية ، وعليه فالتلميذ المراهق الأمن نفسيا يكون في حالة توازن وتوافق واستقرار و مستوى الشعور به لا يرجع للعوامل

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

البيولوجية بقدر ما يرجع إلى العوامل الداخلية و المحيطة التي يتعرض لها كلا من الجنسين في مرحلة المراهقة و في مجتمعنا .

2- 3- عرض نتائج العينة لإختبار " ت ستيودنت " لمقياس تقدير الذات :

- جدول رقم (10) يوضح الفروق في درجة تقدير الذات لدى المراهقين في حصة التربية البدنية و الرياضية لصالح الذكور :

المقياس	الجنس	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	معامل الالتواء	درجة الحرية	مستوى الدلالة	" ت " المحسوبة	" ت " الجدولية
مقياس تقدير الذات	ذكور	43,69	9,87	-0,70	258	0,01	3,07	2,60
	إناث	39,96	9,71	-0,63				

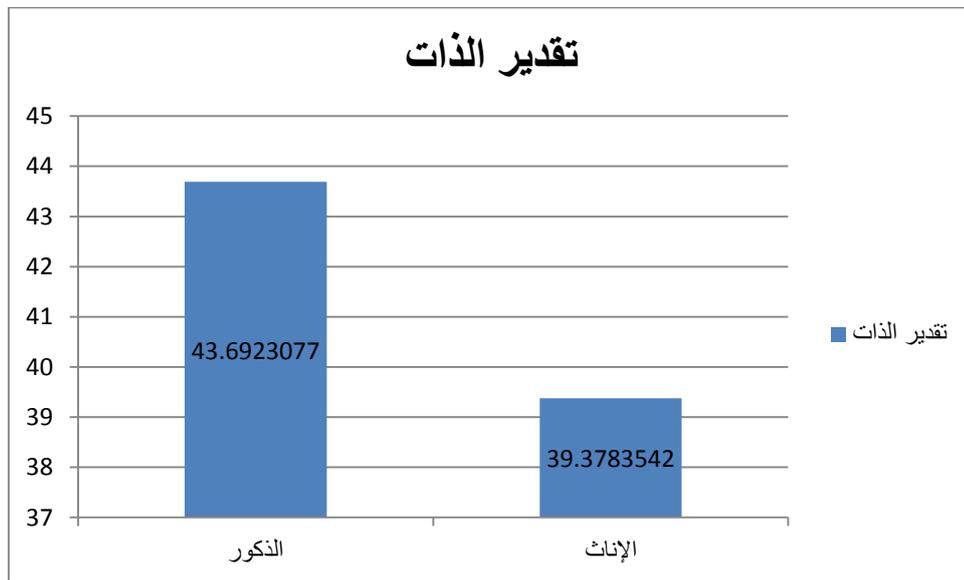
إن البيانات المتحصل عليها من خلال عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة و القائلة بأنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تقدير الذات لدى التلميذ المراهق في حصة التربية البدنية و الرياضية لصالح الذكور باستخدام اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور و الإناث في درجة تقدير الذات لدى المراهقين في الطور الثانوي ، و الموضحة في الجدول رقم (10) و الذي يظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في درجة تقدير الذات لدى المراهقين في الطور الثانوي حيث كانت قيمة

" ت " المحسوبة تقدر ب 3,07 و هي أكبر من " ت " الجدولية و التي كانت تقدر ب 2,60 عند مستوى الدلالة 0,01 و درجة الحرية ن _ 2 و هي 258 ، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى المراهقين في الطور الثانوي تبعا لمتغير الجنس وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم (3) حيث بلغ

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

متوسط الحسابي عند الذكور ب 43,69 في حين بلغ متوسط الحسابي عند الإناث 39,96 وتشير هذه النتيجة إلى وجود تأثير لمتغير الجنس على مستوى تقدير الذات لدى فئة المراهقين .

- شكل رقم (3) بين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تقدير الذات لدى المراهق في الطور الثانوي تبعا لمتغير الجنس .



- ويعزى الطالبان وجود الفروق في مستوى تقدير الذات بين الجنسين :
- النزعات البينية القائمة بين الأصدقاء المحيطين سواء من ناحية الذكور أو الإناث .
- الشكوك و الصرعات المختلفة حول تقدير الذات .
- الشعور بالوحدة و الميل إلى عدم الرضا بما يمتلكه الفرد .
- الشعور بالفشل التام و الذنب و عدم الراحة .
- النقد المكثف للذات .

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

و عليه يستخلص الطالبان من خلال ما سبق ذكره بأن تقدير الذات لدى التلميذ المراهق في الطور الثانوي هي بمثابة الأساس الذي يبني عليه مرح صحته النفسية ككل .

4-2- الاستنتاجات : من خلال النتائج :

- يشير الطالبان إلى أن البحث الحالي انتهى إلى مجموعة من الاستنتاجات و ذلك حسب كل فرض و هي كالتالي :

* وجود علاقة إرتباطية موجبة بين شعور التلاميذ المراهقين فيبالأمن حصة التربية البدنية و الرياضية النفسي و درجة تقديرهم لدواتهم .

* أسفرت النتائج على وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث المراهقين في حصة التربية البدنية و الرياضية في مستوى الشعور بالأمن النفسي لصالح الذكور.

* اتضح من النتائج على وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث المراهقين في حصة التربية البدنية و الرياضية في درجة تقدير الذات لصالح الذكور .

3- مناقشة الفرضيات :

أولا : مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من خلال عرض نتائج الفرض الأول : " توجد علاقة ارتباطية بين درجة الأمن النفسي و تقدير الذات لدى المراهق في الطور الثانوي " ، و نشير بأنه فرض قد ثبت صحته ، فقد أسفرت النتائج على وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين مستوى شعور التلميذ المراهق في الطور الثانوي بالأمن النفسي و درجة تقديره لذاته ، وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون و الموضحة في الجدول رقم (8) و الذي قدر ب 0,52 معامل دال عند مستوى الدلالة 0,01 و هو مؤشر إرتباط إيجابي مما يدل على أنه كلما زاد الأمن النفسي زاد معه تقدير الذات و العكس صحيح .

و يمكن تفسير وجود هذا الارتباط بين كل من متغيري الأمن النفسي و تقدير الذات لدى التلاميذ المراهقين في الطور الثانوي إلى وجود خصائص نفسية انفعالية مشتركة بين الأمن النفسي و تقدير الذات قد تتمثل في : الإحساس بالنقص و نقد الذات ، القابلية للاستثارة ، الشعور بالضيق و الخوف و عدم الطمأنينة أثناء التفاعل مع الآخرين وخصوصا في الشريحة العمرية المتناولة ألا و هي مرحلة المراهقة كون هذه الأخيرة هي أعظم شكل محير متحد ، محبط ، وساحر للنمو الإنساني.

و في هذا الصدد يشير العديد من الباحثين إلى أن الأمن النفسي و تقدير الذات من أهم الحاجات الوجدانية التي يسعى المراهق إلى إشباعها ، فالرغبة في الأمن و رسم أحسن صورة للذات ، رغبتان أكيدتان حيث أن المراهق لا يتقدم بسهولة و في أي ميدان كان إلا إذا اطمأن و شعر بالأمن النفسي ، وقدر ذاته أحسن تقدير في شؤونه الحياتية و فقدانه لما سبق ذكره ، يترتب عليه قلق و خوف و عدم استقرار .

- وتتفق هذه الدراسة مع ما أسفرت عليه دراسة (مهريّة خليفة ، 2013) التي كشفت عن وجود علاقة إرتباطية موجبة بين متغير الأمن النفسي وظاهرة الاغتراب .

وبناءً على ما سبق ذكره يتضح لنا نحن الطالبان الباحثان جلياً مدى أهمية إشباع حاجة الأمن النفسي و كذا تقدير الذات لدى التلميذ المراهق المتمرس ، خصوصاً و أن مرحلة المراهقة من الفترات الهامة و الجد حاسمة في حياة التلميذ كفرد من المجتمع.

ثانياً : مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من خلال عرض نتائج الفرض الثاني : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الأمن النفسي لدى المراهق في الطور الثانوي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور /إناث) و تشير على أنه فرض ثبتت صحته ، فقد أسفرت النتائج عن وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث المراهقين في الطور الثانوي في مستوى الشعور بالأمن النفسي لصالح الذكور و ذلك باستخدام اختبار " ت " لدلالة الفروق بين المتوسطات في درجة كل من الذكور و الإناث في مستوى الشعور بالأمن النفسي و الموضحة في الجدول رقم (9) و التي بلغت 3,85 و هي قيمة أكبر من " ت " الجدولية و التي بلغت 2,59 عند مستوى الدلالة 0,01 ، و هذا بالرجوع إلى المتوسط الحسابي ، حيث بلغ عند الذكور 47,06 بانحراف معياري 8,37 و معامل التواء -0,33 أما فيما يخص الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي 42,93 بانحراف معياري 8,87 و معامل التواء -0,36 و هي قيم محصورة ما بين -3 ، + 3 وهذا ما يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج ، و تشير هذه النتيجة إلى أن مستوى الشعور بالأمن النفسي مرتفع نسبياً لدى الذكور من الإناث .

و يمكن تفسير هذه الفروق على ضوء متغيرات التنشئة الاجتماعية و عامل التمييز الاجتماعي حيث تفريد قيودا على الفتاة لا توضع للفتى مما يؤدي إلى شعورها بالتوتر و عدم الثقة بالنفس ، وبأنها غير محبوبة و يمكن إرجاع تفوق الذكور على الإناث في مستوى الشعور بالأمن النفسي في فترة المراهقة إلى فروق في ظروف مراهقة الذكور و الإناث ، فهن قد تواجهن صعوبات و مشاكل في البلوغ و يعد البلوغ أكثر من الذكور، وهذا ما يبرر زيادتهن للحاجة إلى الأمن النفسي.

و تتفق هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة " إبري عم سامية (2011) " إلى وجود فروق في مستوى الشعور بالأمن النفسي بين الذكور و الإناث لصالح الذكور .

ثالثا : مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من خلال عرض نتائج الفرض الثالث : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تقدير الذات لدى المراهق في الطور الثانوي تبعا لمتغير الجنس (ذكور / إناث) و نشير على أنه فرض قد ثبتت صحته ، فقد أسفرت النتائج على وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث المراهقين في الطور الثانوي في درجة تقدير الذات لصالح الذكور ، وذلك باستخدام اختبار " ت " لدلالة الفروق بين المتوسطات في درجات كل من الذكور و الإناث في درجة تقدير الذات و الموضحة في الجدول رقم (10) و التي بلغت 3,07 و هي قيمة أكبر من " ت " الجدولية و التي كانت 2,60 عند مستوى الدلالة 0,01 ، وهذا بالرجوع إلى المتوسط الحسابي الذي بلغ 43,63 عند الذكور بانحراف معياري 9,87 و معامل التواء -0,70 أما عند الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي 39,96 بانحراف معياري 9,71 و معامل التواء -0,63 و هي قيم محصورة ما بين -3 ، +3 مما يدل على إعتدالية في توزيع النتائج ، و تشير هذه النتيجة إلى أن مستوى تقدير الذات مرتفع نسبيا لدى الذكور من الإناث .

ويمكن تفسير هذه الفروق إلى أن تفوق الذكور على الإناث في درجة تقدير الذات ، إنما قد يرجع إلى عوامل التنشئة الاجتماعية و القيود التي تفرض على الأنثى في هذه المرحلة بالخصوص فليس لها حرية التفاعل الاجتماعي الذي يسمح به للذكر و من ثم فإن خبرتها الاجتماعية ، التي قد تسهم في تشكيل شخصيتها محدودة و إذا ما تطلب الأمر تفاعلا مع الآخرين فقد تعترضها صعوبات في التعبير عن رأيها ، هذا من جهة ومن جهة أخرى الإناث بطبيعتهن يتميزن بنمط أوضح من عدم الراحة الاجتماعية و الخوف من التقويم السالب كما ينشغلن بكيفية تقدير الآخرين لهن و يؤلمهن النقد و يحطم معنا وبتهن .

زد على ذلك اضطرابات في الجوانب المعرفية كما في حالات تشتت الأفكار أو في الجوانب الفسيولوجية ، كاحمرار الوجه أو سرعة نبضات القلب و ما إلى ذلك وجميعها في الواقع ، مكونات لتقدير الذات إن صح ذلك .

و تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة " عبد الباسط نزار (2014) " و التي أسفرت عن وجود فروق جوهرية من الذكور و الإناث في تقدير الذات لصالح الذكور ، سواء في مرحلة المراهقة المبكرة أو المتوسطة أو المتأخرة .

3-1- الاقتراحات :

في ضوء النتائج السابقة يمكن تقديم الاقتراحات التالية :

1- الاهتمام بالمراهق خاصة من الناحية النفسية ، لأنه بحاجة إلى من يخفض عنه ويجعله يمر إلى سن الرشد بصفة عادية .

2- اهتمام المؤسسات التربوية بالعلاقات الإنسانية في مختلف صورها و أشكالها داخل المؤسسة لدى كل التلاميذ بصفة عامة وممن يعانون من انخفاض في مستوى الشعور بالأمن النفسي و تقدير الذات بصفة خاصة وذلك من خلال تكثيف الأنشطة الرياضية الحرة المتنوعة ...

3- إجراء بحوث مشابهة في متغيرات نفسية أخرى .

4- خلق منافسات رياضية لرفع مستوى الأمن النفسي لدى التلاميذ وتنمية تقدير الذات الإيجابي لديهم .

5- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ الذكور و الإناث .

6- مراعاة التفاوت بين المراحل العمرية المختلفة لتفاوت الطمأنينة النفسية والتقدير الشخصي .

7- توعية التلاميذ بخصوص مرحلة المراهقة .

8- الرجوع إلى القرآن الكريم كونه السبيل الأول و الأنجع في تحقيق الأمن النفسي ورسم الصور الإيجابية للذات .

3-2- خلاصة عامة :

لقد انطلقت دراستنا هذه من فكرة احتمال وجود علاقة ارتباطية بين متغير الأمن النفسي وتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، وكان الهدف من البحث هو تحديد طبيعة تلك العلاقة القائمة بين المتغيرين لدى المراهق الطور الثانوي ، ولقد اعتمد الطالبان في جمع البيانات على المصادر والمراجع قصد المادة الخبرية ومقياس الأمن النفسي لماسلو وتقدير الذات لرزنبورغ ، على عينة قوامها 260 تلميذ من كلا الجنسين من مجتمع الأصل قدر ب 400 .

وتحققت أهداف و فروض الدراسة الحالية على النحو التالي :

* انتهى البحث الحالي إلى مجموعة من النتائج المتعلقة بالعلاقة الإرتباطية ما بين كل من مغيري الأمن النفسي و تقدير الذات فقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب جوهري بين شعور التلميذ بأمنه النفسي و درجة تقديره لذاته .

* انتهى البحث الحالي إلى مجموعة من النتائج المتعلقة بالفروق بين الذكور و الإناث المراهقين و المتمرسين في الطور الثانوي في كل من مستوى الشعور بالأمن النفسي لصالح الذكور ، كما أسفرت النتائج أيضا عن وجود فروق جوهرية بين الذكور و الإناث في تقدير الذات و لصالح الذكور أيضا .

و في الأخير نود أن نشير إلى أن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة للتعرف على طبيعة العلاقة بين الأمن النفسي و تقدير الذات لدى المراهقين المتمرسين في المرحلة الثانوية و نتائجها بطبيعة الحال هي غير نهائية و تبقى بحاجة لمزيد من البحث و التقصي و الدراسة عن طريق التحكم أكثر في الظروف المحيطة ، بمتغيرات الدراسة من أجل التوصل إلى نتائج قد تكون أكثر دقة و يمكن الاستفادة منها لاحقا.

المصادر و المراجع

- 1- أسامة كامل راتب. (2001). مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- أبو شنب محمد جمال. (1996). بناء الشخصية و التفاعل في الجماعة التعليمية. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- 3- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد. (2009). دليل المقاييس و الإختبارات النفسية و التربوية . عمان: ديبونو للطباعة.
- 4- أحمد عزت راجح. (2001). أصول علم النفس. عمان: دار الفكر العربي.
- 5- أسامة كامل راتب. (2012). مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة - النشاط البدني و الإسترخاء. قاهرة: دار الفكر العربي.
- 6- أسعد مرزوق. (1996). سايكولوجية الطفولة و المراهقة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 7- أسماء بوساق. (2008). تأثير الإعلام المحلي على تقدير الذات لدى طلبة الإدارة و التسيير الرياضي. المسيلة - الجزائر: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- 8- الريادي محمود. (1980). أسس علم النفس العام. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 9- إلهام عبد الرحمان. (1997). بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية. مصر: مجلة العلمية التربية الرياضية.
- 10- أمل عبد العزيز محمود. (1996). الأداء القاموس العربي الشامل . القاهرة: هيئة الأبحاث و الترجمة بالدار الأسيل.
- 11- أمين أنور الخولي. (2012). أصول التربية البدنية و الرياضية المدخل التاريخ و الفلسفة . دار الفكر العربي.

- 12- أمين خولي. (1998). *التربية الرياضية المدرسية*. مصر: دار الفكر العربي.
- 13- حامد عبد السلام زهران. (2003). *الأمن النفسي دعامة للأمن القومي العربي و العالمي - دراسات في الصحة النفسية و الإرشاد النفسي*. القاهرة: عالم الكتب للنشر.
- 14- حسن أحمد الشافعي. (2004). *التحليل الإحصائي في التربية البدنية*. الإسكندرية: دار الوفاء.
- 15- حسن سيد أبو عبدة. (2008). *أساسيات تدريس التربية الحركية و البدنية*. الإسكندرية : مكتبة الإشعاع الفنية .
- 16- حلمي إبراهيم و ليلى السيد فرحات. (1998). *تربية البدنية و التأهيل المعاق*. مصر: دار الفكر.
- 17- دواني كمال و دراني عبد. (1982). *إختبار ماسلو للشعور بالأمن النفسي*. عمان: مجلة الدراسات العلوم الإنسانية.
- 18- راجح أحمد عزت. (1992). *أصول علم النفس*. القاهرة: دار المعارف.
- 19- راوي الحافظ. (1990). *المراقبة*. المؤسسات العربية للدراسات و النشر.
- 20- زهران حامد. (1977). *التوجه و الإرشاد النفسي*. القاهرة: عالم الكتب.
- 21- زيان إسماعيل. (1993). *الدوري النفسي لأساتذة التربية البدنية و الرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية*. الجزائر: جامعة الجزائر.
- 22- سعاد جبر سعيد. (2008). *سيكولوجية التفكير و الوعي بالذات*. عمان: عالم الكتب الحديثة للنشر و التوزيع.
- 23- سعد جلال. (2004). *علم النفس*. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 24- سعدية محمد علي بهاور. (1996). المرجع في برامج تربية أطفال ما قبل المدرسة . القاهرة : مكتبة البدر.
- 25- سعيد سعاد جبر. (2008). هندسة الذات و تقدير الذات. الأردن: دار جدار للكتاب العلمي.
- 26- سليمان عبد الرحمن السيد. (1996). بناء مقياس تقدير الذات . مصر: مجلة علم النفس.
- 27- سيد محمد غنيم. (1996). النمو النفسي من الطفل إلى الرشد . الكويت: مجلة عالم الفكر .
- 28- شحاته سليمان و محمد سليمان. (2008). تنشئة الطفل و حاجاته بين الواقع و المأمول. الإسكندرية: دار الفتح.
- 29- صالح الصنيع. (1995). دراسات في التأميل الإسلامي لعلم النفس. الرياض: دار عالم للكتب.
- 30- صبحي أحمد قبلان و نضال أحمد الغفري. (2009). مدخل إلى التربية الرياضية. الإسكندرية: دار المعارف.
- 31- صبره محمد علي و أشرف محمد العني شريت. (2004). الصحة النفسية و التوافق النفسي. دار المعرفة الجامعية.
- 32- عايدة ذيب و عبدالله محمد. (2010). الإنتماء و تقدير الذات في مرحلة الطفولة. الأردن: دار الفجر.
- 33- عبد الرحمان العيسوي. (2004). الجديد في الصحة النفسية. الإسكندرية: منشأ المعارف.

- 34- عبد العلي الجسماني. (1994). *سايكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقهما الأساسية*. بيروت: الدار العربية للعلوم.
- 35- عبد اللطيف حسين فرح. (2008). *الإضطرابات النفسية*. عمان: دار الحامد.
- 36- عبد الوهاب كامل. (1993). *المكونات العاملة لتقدير الذات (بحوث علم النفس)*. مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- 37- عكاشة محمد فتحي. (1990). *تقدير الذات ببعض متغيرات و الشخصية*. الكويت: الجمعية الكويتة لتقديم الطفولة.
- 38- علي سلمان حسين و غادة علي هادي. (2013). *الأمن النفسي لدى المراهقين*. القاهرة: مجلة الأستاذ.
- 39- عويص عفاف أحمد. (2002). *النمو النفسي للطفل*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 40- عويضة كامل محمد. (1996). *سيكولوجية الطفولة*. لبنان: دار الكتب العلمية.
- 41- غريب السيد أحمد. (1998). *الإحصاء و القياس في البحث الإجتماعي*. القاهرة: دار المعرفة.
- 42- فاروق السيد عثمان. (2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. مصر: دار الفكر العربي.
- 43- فريد كامل أبوزينة. (1982). *منهج البحث العلمي و الإحصاء*. عمان: دار المسيرة.
- 44- فوزية غرايبية. (2008). *أساليب البحث العلمي في العلوم الإجتماعية و الإنسانية*. عمان: دار وائل.
- 45- قوراري. (2013). *مناهج و نظريات طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية*. جامعة مستغانم.
- 46- ليندة نقليد جيل. (2008). *تحفيز الذات*. السعودية: دار النشر مكتبة الجزيرة.

- 47- مجدى أحمد و محمد عبدالله. (1996). علم النفس العام. الإسكندرية: دار المعرفة.
- 48- محمد إسماعيل عماد. (1986). النمو في مرحلة المراهقة . الكويت: دار القلم.
- 49- محمد بوعلاق. (2004). الموجه في الإحصاء الوصفي و الإستدلالي. الجزائر: دار الأمل.
- 50- محمد جمال عبد المنعم. (2008). بناء مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية. مصر : دار الكتاب القانونية.
- 51- محمد عودة - مرسى كمال. (1976). الصحة النفسية في ضوء علم النفس و الإسلام . الكويت: دار القلم.
- 52- محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي. (1986). نظريات و طرق التربية البدنية . دار النشر.
- 53- مصطفى حسين باهي. (1999). الإحصاء التطبيقي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 54- مصطفى زيدان. (1996). النمو النفسي للطفل و المراهقة و الصحة النفسية. جدة: دار الشرق.
- 55- مقم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء و القياس النفسي و التربوي . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
- 56- ميخائيل جميل معوض. (200). سيكولوجية الطفولة و المراهقة. مصر : دار الفكر.
- 57- ناهد الحراشي. (2003). أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 58- نوال إبراهيم شلتوت و مراد محمد نجلة . (2008). تاريخ التربية البدنية و الرياضية . مصر: دار الفكر العربي.

المراجع باللغة الفرنسية :

59- u nderstandinm *otor developement in* .(1985) .David Djallaue
.india .*children*

60- l'èsuyer. (1987). *le concept de soit* . Paris.

1- تعريف بالمقاييس المستخدمة في بحثنا :

1-1- مقياس الأمن النفسي : (أحمد، 2007، صفحة 134)

- وصف المقياس : يتكون المقياس من 75 عبارة يستخدم هذا الإختبار على نطاق واسع في مجالات البحوث الخاصة بالمسح للجماعات أو لعقد المقارنات ، أو لتحقيق من صحة بعض الفروض العلمية و حيث أن الأمان معرف في هذا الإختبار كمرادف للصحة العقلية .

- و يمكن تطبيق الإختبار على المتقدمين للوظائف المختلفة ثم تقديم العلاج النفسي للذين يحصلون على درجات عالية أي الذين يفتقدون إلى الشعور بالأمان .

- ويقدر مستوى الفرد في الأمان بعدد الإستجابات الكلية على الإختبار طبق لمفتاح التصحيح الخاص بالإختبار .

- مفتاح : الأمن النفسي :

1- العبارات أرقام : 1 - 2 - 4 - 6 - 8 - 9 - 12 - 13 - 15 - 17 - 19 - 20
- 25 - 26 - 27 - 28 - 30 - 31 - 34 - 37 - 40 - 42 - 43 - 45 -
- 48 - 49 - 52 - 56 - 57 - 58 - 59 - 62 - 65 - 66 - 67 - 68 -
71 - 72 .

2- العبارات بالأرقام : 3 - 7 - 10 - 11 - 14 - 16 - 18 - 21 - 22 - 23 -
24 - 29 - 32 - 33 - 35 - 36 - 38 - 39 - 41 - 44 - 46 - 47 - 50 -
- 51 - 53 - 55 - 60 - 61 - 63 - 64 - 69 - 70 - 73 - 74 - 75 .

- تفسير العلامات على المقياس :

(0 - 30) إحساس عالي بالأمن .

(31 - 62) إحساس متوسط بالأمن .

(63 - فما فوق) عدم شعور بالأمن .

- جدول رقم () يوضح مفتاح لمقياس الأمن النفسي .

العبارات	نعم	لا	لا أعرف
1- هل ترعب عادة ان تكون مع الآخرين على أن تكون لوحدهك .	0	1	1
2- هل ترتاح للمواقف الإجتماعية .	0	1	1
3- هل تنقصك الثقة بالنفس .	1	0	1
4- هل تشع بأنك تحصل على قدر كافي من الشاء .	0	1	1
5- هل تحس مرار بأنك مستاء من العالم .	0	1	1
6- هل تفكر بأن الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين .	0	1	1
7- هل تقلق مدة طويلة من بعض الإهانات التي تتعرض لها .	1	0	1
8- هل يمكنك أن تكون مرتاحا مع نفسك .	0	1	1
9- هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني .	0	1	1
10- هل تميل على تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها .	1	0	1
11- هل يبتابك مرار شعور بالوحدة حتى و لو كنت بين الناس .	1	0	1
12- هل تشعر بأنك حاصل على حقلك في هذه الحياة .	0	1	1
13- عندما ينتقدك أصحابك ، هل من عادتك أن تتقبل نقدهم بروح طيبة	0	1	1
14- هل تشبط عزيمتك بسهولة .	1	0	1
15- هل تشعر عادة بالود نحو معظم الناس .	0	1	1
16- هل كثيرا ما تشعر بأن هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان .	1	0	1
17- هل أنت على وجه العموم متفائل .	0	1	1
18- هل تعتبر نفسك شخصا عصيبا نوعا ما .	0	1	1
19- هل أنت عموما شخصا سعيدا .	0	1	1
20- هل أنت عادة واثق من نفسك .	1	0	1

1	0	1	21- هل تعي غالبا ما تفعله .
1	0	1	22- هل تميل إلى أن تكون غير راض عن نفسك .
1	0	1	23- هل كثيرا ما تكون معنوياتك منخفضة .
1	0	1	24- عندما تلتقي مع الآخرين لأول مرة ، هل تشعر بأنهم لن يحبوك .
1	1	0	25- هل لديك إيمان كاف بنفسك .
1	1	0	26- هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكنك الثقة بمعظم الناس .
1	1	0	27- هل تشعر بأنك شخص نافع في هذا العالم .
1	1	0	28- هل تنسجم عادة مع الآخرين .
1	0	1	29- هل تقضي وقتا طويلا بالقلق على المستقبل .
1	1	0	30- هل تشعر عادة بالصحة الجيدة والقوة .
1	1	0	31- هل أنت محدث جيد .
1	0	1	32- هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين .
1	0	1	33- هل تجد صعوبة بالتفكير عن مشاعرك .
1	1	0	34- هل تفرح عادة لسعادة الآخرين و حسن حظهم .
1	0	1	35- هل تشعر غالبا بأنك مهمل و لا تحظى بالإهتمام اللازم .
1	0	1	36- هل تميل لأن تكون شخصا شكاكاً .
1	1	0	37- هل تعتقد على وجه العموم بأن هذا العالم مكان جميل للعيش فيه.
1	0	1	38- هل تغضب و توتر بسهولة .
0	0	1	39- هل كثيرا ما تفكر بنفسك .
1	1	0	40- هل تشعر بأنك تعيش كما تريد و ليس كما يريد الآخريين .
0	0	1	41- هل تشعر بالأسف و الشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ
1	1	0	42- هل تشعر بأنك ناجح في عملك أو وظيفتك .
1	0	1	43- هل من عادتك أن تدع الآخرين يرونك على حقيقتك .
1	0	1	44- هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرض .
1	1	0	45- هل تقوم عادة بعملك على إفتراض أن الأمور ستنتهي على مايرام .
1	0	1	46- هل تشعر بأن الحياة عبء ثقيل .
1	0	1	47- هل يقلقك شعور بالنقص .
1	1	0	48- هل تشعر عامة بمعنويات مرتفعة .
1	1	0	49- هل تنسجم مع الجنس الآخر .

1	0	1	50- هل حدث أن إبتابك شعور بالقلق من أن الناس في الشارع يراقبونك
0	0	1	51- هل يجرح شعورك بسهولة .
1	1	0	52- هل تشعر بالإرتياح في هذا العالم .
1	0	1	53- هل أنت قلق بالنسبة لما لديك من الذكاء .
1	1	0	54- هل تشعر الآخريين معك بارتياح .
0	0	1	55- هل عندك خوف مبهم من المستقبل .
1	1	0	56- هل تتصرف على طبيعتك .
0	1	0	57- هل تشعر عموما بأنك شخص محظوظ .
1	1	0	58- هل كانت طفولتك سعيدة .
1	1	0	59- هل لديك كثير من الأصدقاء المخلصين .
1	0	1	60- هل تشعر بعدم الإرتياح في معظم الأحيان .
1	0	1	61- هل تميل إلى الخوف من المنافسة .
1	0	1	62- هل تحم السعادة على جو أسرتك .
1	0	1	63- هل تقلق كثيرا من أن يصيبك سوء الحظ في المستقبل .
1	0	1	64- هل كثيرا ما تصبح منزعجا من الناس .
1	1	0	65- هل تشعر عادة بالرضى .
1	0	0	66- هل يكمل مزاجك على التقلب من سعيد جدا إلى حزين جدا .
1	1	0	67- هل تشعر بأنك موضع إحترام الناس على وجه العموم .
1	1	0	68- هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخريين .
1	0	1	69- هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك .
1	0	1	70- هل تشعر في بعض الأحيان بأن الناس يضحكون عليك .
0	1	0	71- هل أنت بشكل عام مرتاح الأعصاب (غير متوتر) .
0	1	0	72- على وجه العموم ، هل تشعر بأن العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة
1	0	1	73- هل سبق أن أزعجك شعور بأن الأشياء غير حقيقية .
1	0	1	74- هل سبق أن تعرضت مرار للإهانة .
1	0	1	75- هل تعتقد أن الآخريين كثيرا ما يعتبرونك شادا ...

1-2- مقاييس تقدير الذات للمراهقين : " مورييس روزنبورغ " :

_ أعد هذا المقياس روزنبورغ 1979 الهدف منه قياس تقدير الذات على سلم جوتمان ترجمه الدكتور علي بوطاف و يتكون من 10 بنود و له بعد واحد ، صمم أصلا منه 1962 لقياس تقدير الذات لدى طلبة الثانويات و المدارس العليا ، و منذ تطويره و هو يسعمل مع مجموعات أخرى من الراشدين من مختلف المرضى و من أكبر نقاط القوة فيه تطبيقه واستخدامه في بحوث مختلفة مختلفة مع عينات و لسنوات عديدة .

_ يتكون المقياس من 10 بنود تقيس 5 بنود الشعور الإيجابي و المتبقية الشعور السلبي و أربعة بدائل يختار منها المفحوص الإجابة التي تناسبه حين يحصل المفحوص في المحاور (1، 3، 4، 7 ، 10) على 4 نقاط في مواقف جدا و 3 نقاط على مواقف و 2 نقاط على غير موافق و 1 نقطة غير موافق جدا بينما يكون التقيط عكسي في المحاور (2، 6 ، 5 ، 8 ، 9) حيث يحصل المفحوص على نقطة واحدة في الإجابة موفق جدا و 2 نقاط في موافق و 3 نقاط في غير موافق و 4 نقاط في غير موافق جدا .

_ تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين 10 نقاط و 61 نقطة (10 نقاط هي أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص و 61 نقطة هي أعلى درجة) و يتم التقييم كالتالي

_ من 10 - 25 نقطة تقدير ذات منخفض .

_ 26 - 45 نقطة تقدير ذات معتدل .

_ 46 - 61 نقطة تقدير ذات عالي .

الرقم	العبارات	أرفض تماما	أرفض	أوافق تماما	أوافق
1	على العموم أنا راض عن نفسي .	4	3	2	1
2	في بعض الأحيان أفكر بأنني لست كفاً على الإطلاق .	1	2	3	4
3	أشعر أن لدي عدداً من الخصائص الجيدة .	4	3	2	1
4	أنا قادر على القيام بالأشياء مثلما يستطيع ذلك معظم الناس	4	3	2	1
5	أن متأكد أحيانا من إحساسي بأنني شخص عديم الفائدة .	1	2	3	4
6	أشعر بأنني لا أملك ما أعتز به .	1	2	3	4
7	أشعر أنني شخص له قيمة على الأقل مقارنة بالآخرين .	4	3	2	1
8	أتمنى لو أنني إستطعت إحترام نفسي أكثر .	1	2	3	4
9	أميل إلى الشعور بأنني شخص فاشل.	1	2	3	4
10	لدي إتجاه إيجابي نحو نفسي .	4	3	2	1

نتائج التجربة الإستطلاعية :

تجربة الإستطلاعية تقدير الذات

درجات بعدية	درجات قبلية
ذكور و إناث	ذكور و إناث
27	31
20	23
29	25
28	30
16	16
28	23
34	38
32	37
30	34
16	16
19	15
27	21
24	18
32	27
33	32
26	28
31	36
28	22
23	27
27	23
18	17
27	30
29	33
23	22
25	27
19	16
17	19
20	29
34	32
18	24
25,3333333	25,7
5,51563434	6,64404495
	0,79044288

تجربة الإستطلاعية للأمن النفسي

درجات بعدية	درجات قبلية
ذكور و إناث	ذكور و إناث
27	27
35	36
16	16
19	23
25	25
55	58
44	44
46	46
19	18
33	35
35	40
44	43
23	23
34	34
35	29
17	17
38	36
35	34
17	17
46	45
30	29
45	45
34	34
27	27
34	34
42	42
40	37
35	37
46	49
46	43
34,0666667	34,1
10,2108874	10,3355374
	0,97939064

متوسط الحسابي
 انحراف المعياري
 معامل الارتباط

2- تم استخدام مقياس الأمن النفسي " لزينب شقير" و مقياس تقدير الذات " كوبر سميث " من أجل دراسة صدق محك :

2-1- مقياس الأمن النفسي " لزينب الشقير " :

العبارات	موافق كثيرا جدا	موافق كثيرا	موافق أحيانا	غير موافق بشدة جدا
1- لدي شعور بالأمن لقدرتي على مواجهة مشكلاتي و محاولة حلها .				
2- أنا محبوب من الناس و يحترموني .				
3- تقديري وإحترامي ل نفسي يشعرنني بالأمان .				
4- لدي قدرة على مواجهة الواقع حتى ولو كان مرا .				
5- أشعر بأن لي قيمة و فائدة كبيرة في الحياة .				
6- التمسك بالقيم الدينية و ممارسة العبادات الدينية يشعر الفرد بالأمن و الإطمئنان .				
7- أتوقع الخير من الناس حوالي لأن الدنيا بخير .				
8- أثق في قدرتي على حماية نفسي .				
9- النجاح في العمل يؤدي إلى الإستقرار و الأمن .				
10- من مسؤولية الوطن و الناس أن يحققو الحماية و الطمأنينة للفرد .				
11- أشعر بالأمن و الإستقرار في حياتي الإجتماعية .				
12- التمسك بالأخلاق و العادات و التقاليد بالمجتمع تجعل الفرد يعيش في الأمن و سلام .				
13- أحتاج لحماية الأهل و الأقارب لأعيش في أمان .				
14- الوحدة الوطنية و حب المتبادل يجعل الفرد أمنا و				

				15- أحب أن أعيش بين الناس و أتعامل معهم بمحبة و مودة
				16- أحرص على تبادل الزيارات مع زملائي و أصدقائي .
				17- أستطيع أن أعيش و أعمل في الإنسجام مع الآخرين
				18- أميل إلى الإلتناء و الإجتماع و التوحد مع الناس .
				19- أتكيف بسهولة ولأكون سعيدا في أي موقف إجتماعي
				20- تتقضي مشاعر العاطفة و الدفئ النفسي .
				21- ثقتي بنفسي ليست على مايرام .
				22- إحتقر نفسي و ألومها من حين إلى آخر .
				23- لدي نقص في إشباع بعض الحاجات .
				24- ينقصني الشعور بالصحة و القوة مما يهدد حياتي بالخطر .
				25- أنا شخص كثير التشكك و هذا ما يقلقني .
				26- نقص شخصيتي يهددني بنقص قيمتي في هذه الحياة
				27- شعور بالأمن في الحياة و التعايش معها أمر
				28- الحياة عبئ ثقيل تحتاج لكفاح وقوة مما يهدد حياة الفرد .
				29- أرى أن الحياة تسير من سيء لآسوء .
				30- قلق على مستقبل (بسبب المرض أو البطالة) يهدد حياة الفرد و يمنغه من الإستقرار و الأمن .
				31- أفقد شعور الأمن و سلام و من حوالي النقص لحماية من الأثرين حتى أقرب الناس .

				32- كثرة الحروب يهدد الأمن و السلام .
				33- أشعر بأن حياتي مهددة بالخطر.
				34- مشاعر تشاؤم و اليأس تهدد بعدم الإستقرار و الأمن في الحياة .
				35- القفز أو المرض البطالة يهدد حياة الفرد بالخطر و يشعر بعدم الأمان .
				36- إبتعاد الناس عن الفرد وقت الشدة يشعره بعدم الأمان
				37- إستياء الناس من الحياة يشعرهم بعدم الإستقرار فيها .
				38- أشعر بالتعاسة و عدم الرضا في الحياة كثيرا .
				39- أنا شخص متوتر و عصبي المزاج يسهل إستثارتي .
				40- أشعر بالخوف (أو القلق) من وقت لآخر .
				41- أرتبك و أخجل عندما أتحدث مع الآخرين .
				42- تنقصني مشاعر السعادة و الفرح فأنا حزين .
				43- انا شخص حزين معظم الوقت و (أبكي) .
				44- الغضب و العنف السبب في معظم مشاكلي و شعور بنقص الأمان .
				45- الغضب و العنف السبب في معظم مشاكلي و شعور بنقص الأمان .
				46- أعاني من الأرق كثيرا مما يقلل شعوري بالراحة و الهدوء .
				47- أحيانا يزيد غضبي عن الحد لدرجة تفقدني السيطرة على أفعالي الرغم من بساطة الأمور .
				48- أفتقد إهتمام الناس و قد يعاملوني ببرود و جفاء .
				49- أشعر كثيرا انني وحيد في هذه الدنيا .
				50- أرى ان الإحتكاك بالناس يسبب المشاكل .

				51- أشعر بالراحة النفسية عندما أبتعد من الناس .
				52- التعامل بإخلاص و محبة بين الناس أصبح عملة نادرة
				53- اصدقائي قليلون بسبب ظروفى الخاصة .
				54- أكره الإشتراك فى الرحلات او الحفلات الجماعية .

2-2- تعريف بالمقياس تقدير الذات " لكوبر سميث " :

_ وصف المقياس : يطبق المقياس على الأفراد من 16 فما فوق ، و يمكن فرديا أو جماعيا و مدة التطبيق لا تتجاوز عشر دقائق ، و يحتوي هذا المقياس على تعليمة يوضح فيها الباحث كيفية الإجابة عن عباراته ، حيث يجب على الباحث أن يتحاشى إستخدام كلمة تقدير الذات فى التعليمة حتى يتجنب تحيز المفحوص فى الإجابة .

_ يتكون مقياس " كوبر سميث " من عبارات سالبة (17) ، و تحمل الأرقام التالية (2- 3- 6- 7- 10- 11- 12- 13- 15- 16- 17- 21- 22- 23- 24 - 25) .

_ كما يحتوي على عبارات موجبة عددها (8) و تحمل الأرقام التالية (1- 4- 5- 8- 9- 14- 19- 20) .

_ تصحيح المقياس :

_ نعطي الدرجة (1) فى المقياس إذا أجاب المفحوص ب (لا تنطبق) على العبارات السالبة .

_ نعطي الدرجة (1) فى المقياس إذا أجاب المفحوص ب (تنطبق) على العبارات الموجبة .

_ حساب المقياس يصنف المستجوبون إلى فئتين ، أولهما فئة مرتفعي تقدير الذات و ثانيهما فئة منخفضي تقدير الذات ، و لقد إعتد في هذه الدراسة على حساب المتوسط الحسابي و الوسيط بعد التصحيح المقياس و الحصول على درجات أفراد العينة الكلية .

_ جدول يبين مستويات تقدير الذات :

المقياس	
مرتفع	منخفض
25 - 14	14 - 1

الرقم	العبارات	تنطبق	لا تنطبق
1	لا تضايقني الأشياء .		
2	أجد من الصعب التحدث أمام مجموعة من الناس .		
3	أود لو أستطعت أن أغير أشياء في نفسي .		
4	لا أجد صعوبة في إتخاذ قرار في نفسي .		
5	يسعد الآخرين بوجودهم معي .		
6	أتضايق بسرعة في المنزل .		
7	أحتاج وقتاً طويلاً في أن أعتاد على الأشياء الجديدة .		
8	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني .		
9	تراعي عائلي مشاعري عادة .		
10	أستسلم بسهولة للمواقف .		
11	تتوقع عائلي مني الكثير .		
12	من الصعب جداً أن أظلكما أنا .		
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي .		
14	يتبع الناس أفكارني عادة .		

		15 لا أقدر نفسي حق قدرها .
		16 أود كثير لو أترك المنزل .
		17 أشعر بالضيق غالبا من عملي
		18 مذهري ليس وجيها مثل معظم الناس .
		19 إذا كان عندي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة .
		20 يفهمني أفراد عائلتي .
		21 معظم الناس محبوبون أكثر مني .
		22 أشعر كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء .
		23 لا أتلقى التشجيع عادة بما أقوم به من أعمال .
		24 أرغب كثيرا لو أكون شخصا آخر .
		25 لا يمكن للآخرين الإعتماد علي .

- نتائج المقياس في حساب صدق المحك :

كوبر سميث		تجربة الإستطلاعية تقدير الذات		لزيب شقير		تجربة الإستطلاعية للأمن النفسي	
درجات قبلية	درجات قبلية	درجات قبلية	درجات قبلية	درجات قبلية	درجات قبلية	درجات قبلية	درجات قبلية
ذكور و إناث	ذكور و إناث	ذكور و إناث	ذكور و إناث	ذكور و إناث	ذكور و إناث	ذكور و إناث	ذكور و إناث
31	36	48	55				
38	42	69	74				
40	43	52	63				
43	37	69	78				
46	53	79	81				
39	49	58	70				
40	49	51	56				
49	51	59	67				
34	37	39	45				
45	49	45	52				
31	34	40	41				
39	47	43	58				
47	55	58	61				
39	41	65	72				
32	39	49	53				
42	48	51	64				
36	53	76	81				
29	34	57	62				
38	42	39	49				
39	39	45	50				
43	46	58	65				
30	38	72	76				
33	29	69	73				
49	53	58	60				
41	48	72	80				
28	34	69	71				
39	46	59	63				
29	27	37	57				
40	43	49	81				
36	38	43	62				

0,81039463 0,8445319

معامل الارتباط معامل الارتباط

- نتائج التجربة الأساسية :

تقدير الذات		0,0756510 6	الأمن النفسي	
إناث	ذكور		إناث	ذكور
25	24		36	36
19	18		39	40
17	19		17	35
18	16		16	38
19	14		32	16
39	14		31	28
18	15		18	34
43	30		47	42
22	38		29	45
39	40		49	37
27	14		28	40
40	28		21	39
39	36		16	26
21	19		19	29
32	26		24	38
29	39		28	45
14	17		14	42
33	34		19	25
36	31		29	31
40	41		51	18
37	15		42	13
36	25		31	41
23	19		44	22
29	28		18	34
16	14		32	26
19	29		28	41
34	19		19	38
31	34		24	31
27	32		28	48
34	21		14	34
17	24		19	47
33	27		29	43
10	37		51	39
16	28		42	28
40	36		31	24
14	18		17	36
14	34		18	47
11	31		36	36
30	40		35	27
23	19		40	29
26	30		15	34
28	14		24	14

18	23
16	25
36	16
31	36
25	33
19	24
28	16
17	32
36	14
12	26
29	34
23	28
36	17
18	27
22	36
16	31
24	25
25	15
17	19
35	28
12	34
18	25
15	30
26	25
27	12
28	22
31	18
34	17
44	15
15	12
29	25
41	23
22	28
31	21
19	25
37	17
17	19
20	21
38	19
12	19
16	26
19	22
10	30
23	22
31	19
23	28
15	19
44	17

34	16
28	19
38	28
32	34
19	44
27	49
38	51
38	29
34	36
26	26
29	24
38	12
19	30
36	25
28	16
24	11
36	39
42	24
44	42
32	29
18	34
34	41
38	25
37	45
40	29
17	45
25	23
18	17
28	16
36	34
17	36
36	36
25	17
38	27
44	30
17	58
25	44
30	46
18	34
17	18
33	27
45	29
51	34
56	17
45	35
32	46
47	27
36	16

38	20	16	36
43	21	36	30
27	34	17	33
23	15	36	17
23	13	35	45
36	12	33	34
41	17	33	42
17	15	25	37
34	26	18	30
40	17	20	17
37	19	45	58
38	33	46	44
36	34	58	17
24	36	36	33
37	38	46	48
23	15	18	30
28	39	29	36
30	31	17	29
33	42	46	37
12	44	33	43
35	35	43	43
41	49	42	40
32	44	40	49
33	52	41	40
45	47	59	30
20	22	51	29
40	26	36	45
44	21	50	33
35	17	44	44
48	25	17	42
40	32	37	32
41	35	55	18
26	17	44	58
15	20	43	61
28	21	20	45
34	33	28	43
25	33	38	23
17	30	33	19
19	35	45	45
25	18	19	34

الإنحراف المعياري ذكور : 10,72 الإنحراف المعياري إناث : 11,15 " الأامن النفسي .

الإنحراف المعياري ذكور : 8,92 الإنحراف المعياري إناث : 9,55 تقدير الذات .

الوسيط ذكور :	34	الوسيط إناث :	32,5	الأمن النفسي .
الوسيط ذكور :	25	الوسيط إناث :	27	تقدير الذات