

انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على مفهوم الذات لدى فئة المراهقين

The impact of practicing recreational physical activities on the self-concept of adolescents

بوهطال أمين أحمد محمد*¹ ، بن حامد محمد² ، بوخراز رضوان³¹ مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية جامعة الجزائر 03 (الجزائر) aminebouhetal@gmail.com² مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية جامعة الجزائر 03 (الجزائر) benhamed052@gmail.com³ مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية جامعة الجزائر 03 (الجزائر) b_redouane_eps@yahoo.fr

تاريخ النشر: 2025/05/30

تاريخ القبول: 2025/02/13

تاريخ الإرسال: 2024/12/25

ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على مفهوم الذات لدى فئة المراهقين، اتبع الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته موضوع الدراسة، معتمدا في جمع البيانات على مقياس تنسي لمفهوم الذات.

أجريت الدراسة على عينة قصدية قوامها 80 مرهقا من بين 220 من منتسبي دار الشباب لدائرة حمادية ولاية تيارت يمارسون مختلف الأنشطة الترويحية مثل الرياضات الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) والفردية (السباحة) وبعض الرياضات القتالية مثل (الجيدو)، إقامة المعسكرات، المخيمات الصيفية،.....الخ.

تم توزيع الاستمارات على العينة يوم 10 أكتوبر واسترجعت كلها بعد الإجابة عليها من طرف المبحوثين يوم 15 أكتوبر

استخدم الباحثون (كا2) للمعالجة الإحصائية وجاءت النتائج ايجابية حيث أكدت على صحة الفرضيات، أي أن لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية الانعكاس الايجابي على مفهوم الذات.

الكلمات المفتاحية : الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية، مرحلة المراهقة، مفهوم الذات

Summary of the study:

This study aimed to determine the impact of practicing recreational physical activities on the self-concept of adolescents.

The student followed the descriptive method for its suitability to the subject of the study, relying on the Tansy Self-Concept Scale.

The study was conducted on a purposive sample of 80 fatigue among 220 members of the Youth House of Hamadia District, Tiaret State, who practice various recreational activities such as team sports (football, handball) and individual sports (swimming) and some combat sports (judo), camps, summer camps, ..., etc .

The questionnaires were distributed to the sample on October 10 and were returned to the respondents on October 15

the student used (k2) for statistical treatment and the results were positive, confirming the validity of the hypotheses, i.e. that the practice of recreational sports physical activities has a positive impact on self-concept .

Keywords: Recreational physical activity, adolescence, self-concept

1- مقدمة ومشكلة البحث:

يعتقد بتلر (PETTLER) أن الترويح يسهم في تحقيق السعادة للإنسان ويعمل على تطوير صحته البدنية وصحته العقلية وكذلك ترقية انفعالاته وأخلاقه ،كما يسهم الترويح في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان لدى الفرد، وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح.(AAHPER) إلى إسهامات الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة في النقاط التالية :

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات .
- تطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد .
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية .
- توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار .
- تنمية ودعم القيم الديمقراطية .

تلعب فكرة الفرد عن نفسه "مفهوم الذات" والتي اكتسبها خلال فتره تنشئته دورا كبيرا في توجيه سلوكه وتحديد الكيفية التي يراها وفي جميع الجوانب الاجتماعية والأسرية الانفعالية والعاطفية والجسمية ويتطور هذا السلوك بتطور مفهوم الذات وبتأثير الظروف البيئية والاجتماعية المحيطة بالفرد ويمكن تطوير شخصية الفرد من خلال خلق مفهوم مختلف وواقعي وإيجابي للذات.

إن الذات عند المراهق تنشأ نتيجة لما يتعرض له جسمه وعقله ونفسه مما نسميه (ثورة وحيرة واضطراب) يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن بحيث ينعكس على انفعال المراهق، مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، ويشير مفهوم الذات نحو الارتقاء والتمايز بسبب عمليات النضج والتنشئة الاجتماعية وكل ما اتسعت رقعته الفرد ازدادت معها محتويات مفهوم الذات لتشمل الصفات الجسمية والنفسية والممتلكات المادية والعلاقات الاجتماعية والقيم والاهتمامات والرغبات والأهداف والدور في الحياة.

تشكل الذات الجانب المركزي الخاص من حياة كل فرد مثلما يجعلها تلعب دورا هاما في وعينا وبالتالي في شخصيتنا، وهي تبدو أحيانا ضبابية بحيث تشكل حيزا واسعا في حياتنا مما يجعلها تؤثر وتسيطر على سلوكنا ووعينا حيناً وتبتعد أحيانا أخرى فتركنا دون وعي كاف لها. (توما جورج، 1996، صفحة 55) بسبب الواقع العالمي المنكوس حيث بات الإنسان يعيش غريبا معزولا عن أعماق ذاته ويحيا مقهورا من أجل الوسط الذي يعيش فيه، إن خلاص الإنسانية الأكبر لن يكون إلا بالنمو الروحي والعقلي للإنسان، وتحسين ذاتها وإدارتها على نحو أفضل وليس في تنمية الموارد المحدودة المهددة بالهلاك.

إن تنمية الشخصية لا تحتاج إلى مال ولا إمكانات ولا فكر معقد، وإنما الحاجة تكمن في الإرادة الصلبة والعزيمة القوية، كما تعلمنا تجارب الأمم السابقة أن أفضل طريقة لمواجهة الخارج وضغوطه الصعبة هي تدعيم الداخل وإصلاح الذات واكتساب عادات جديدة ثم يأتي بعد ذلك النصر والتمكين (صفاء طارق و نور جان، 2013، صفحة 11)

يعتقد الكثير من البشر أنهم يستطيعون العيش دون الحاجة لمعرفتهم إلى أين يمضون في حياتهم ويتصورون أنهم ليسوا بحاجة إلى التفكير مليا في حقيقة وجودهم ولا يحاول أي منهم أن يفهم ما المعنى

الحقيقي من حياته فهم يعتقدون أن ما هم عليه يكفيهم للعيش في هذه الحياة دون الحاجة إلى أن يؤثر أو يتأثروا، كما يوضح محمد حسن علاوي 1998 أنه في السنوات الماضية حدث التطورات مهمة وقفزت واضحة في مجال الموضوعات التي يتناولها علم النفس الرياضي بالدراسة والبحث والتطبيق من أهم هذه الموضوعات مفهوم الذات وتقدير الذات ووضوح الذات من حيث أنها أبعاد هامة للشخصية في المجال الرياضي. (عبد الرحمان عبد الجواد، 2020)

وبناء على ما تقدم يطرح الباحثون السؤال العام:

ما هو انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على مفهوم الذات لدى المراهقين ؟

الأسئلة الفرعية:

- ما هو انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على الذات الجسمية لدى المراهقين ؟
- ما هو انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على الذات الأسرية لدى المراهقين ؟
- ما هو انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على الذات الاجتماعية لدى المراهقين ؟
- ما هو انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على الذات الأخلاقية لدى المراهقين ؟
- ما هو انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على الذات الشخصية لدى المراهقين ؟
- ما هو انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على نقد الذات لدى المراهقين ؟

الفرضية العامة :

تتعرض ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية انعكاسا ايجابيا على مفهوم الذات لدى المراهقين

الفرضيات الفرعية:

- تتعرض ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية انعكاسا ايجابيا على الذات الأسرية لدى المراهقين
- تتعرض ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية انعكاسا ايجابيا على الذات الأخلاقية لدى المراهقين
- تتعرض ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية انعكاسا ايجابيا على الذات الشخصية لدى المراهقين
- تتعرض ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية انعكاسا ايجابيا على الذات الجسمية لدى المراهقين
- تتعرض ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية انعكاسا ايجابيا على الذات الاجتماعية لدى المراهقين
- تتعرض ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية انعكاسا ايجابيا على نقد الذات لدى المراهقين

الدراسات السابقة :

- دراسة محروس محمود محروس وآخرون بعنوان تأثير برنامج قائم على الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية تقبل الذات لدى الطلاب المعاقين بصريا. (مجلة سواهج العلوم وفنون التربية البدنية الرياضية جانفي

2024. (7-1) العدد الثاني عشر)

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر برنامج مقترح من الأنشطة الرياضية الترويحية على مستوى تقبل الذات لدى الطلاب المعاقين بصريا بجامعة سواهج اعتمد الباحث المنهج التجريبي بالتصميم على المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وعلى عينه مختارة بطريقه عمدية قوامها 20 طالب وتمثلت أدوات جمع البيانات في مقياس تقبل الذات وبعد تطبيق البرنامج المقترح توصل الباحث إلى أن برنامج الأنشطة الرياضية

الترويحية له تأثير ايجابي في تحسين مستوى تقبل الذات لدى الطلاب المعاقين بصريا ويظهر ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطي درجات طلاب مجموعة البحث في القياس القبلي والبعيد لصالح التطبيق البعدي للمقياس

- دراسة رحمة سليمان وآخرون (مجلة علوم الأداء الرياضي 2021/06/27 المجلد 03 العدد 01) بعنوان السمات الشخصية عند التلاميذ المنخرطين في كرة القدم في المرحلة المتوسطة " دراسة على التلاميذ المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية في المرحلة المتوسطة "، هدفت الدراسة إلى معرفة خصائص ومميزات شخصية التلاميذ المنخرطين في الأنشطة المدرسية اللاصفية، اتبع الباحثون المنهج الوصفي واعتمدوا على مقياس السمات الشخصية المعد من طرف الباحثة، أجريت الدراسة على عينة قوامها 294 تلميذ، وجاءت نتائجها كالتالي : يتميز التلاميذ المنخرطين في الأنشطة الرياضية اللاصفية بالسمات الآتية (الانبساطية، الاجتماعية، تحمل المسؤولية، الاستقلالية، السيطرة، الشجاعة والإصرار) وأظهرت على تميز هذه الفئة بسمة تقدير الذات.

- دراسة نجلاء فاروق الحلبي وعبد الرحمان محمد خضر تحت عنوان " إدارة وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي وعلاقته بالاستقرار الأسري ". (مجلة بحوث التربية النوعية 2010 (16)) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة قدرة الشباب على إدارة وقت الفراغ واثّر ذلك على درجة الاستقرار الأسري لديهم، تكونت عينة البحث من 275 شاب جامعي من البنين و البنات من جامعة طنطا، اتبع الباحثان المنهج الوصفي واستخدم في جمع البيانات الأدوات التالية : استبيان الاستقرار الأسري واستمارة بيانات عامة واستبيان إدارة الشباب لوقت الفراغ، وجاءت النتائج دالة على أن قدرة الشباب والمراهقين على إدارة وقت الفراغ يتيح لديهم الفرصة للاندماج في الحياة الاجتماعية للأسرة والتفاعل الايجابي معها.

- دراسة عبد القادر خنفار وبن نعمة محمد (مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المجلد 08 العدد 02 - 2021/12/31) بعنوان الممارسة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالميتامعرفية للذات البدنية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الممارسة الرياضية الترويحية والميتامعرفية للذات البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، اتبع الباحثان المنهج الوصفي واعتمدا على الاستبيان لقياس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والميتامعرفي للذات البدنية على عينة قوامها 102 تلميذ من بعض متوسطات ولاية الاغواط اختيروا بطريقة قصدية، وتوصلت النتائج إلى أن كل من مستوى الممارسة الرياضية الترويحية ومستوى الميتامعرفي للذات البدني مرتفع، كما أن هناك علاقة ارتباطية بين ممارسة النشاط الترويحي والوعي والتفكير الميتامعرفي للذات البدنية.

- دراسة عبروق سهام وقندوز الغول خليفة (مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المجلد 06 العدد 03 - 2021/11/30) تحت عنوان دور الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تنمية بعض القيم الأخلاقية من خلال النشاطات اللاصفية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط، اتبع الباحثان النهج الوصفي و استبيان كأداة لجمع البيانات على عينة تتكون من 200 تلميذ من بعض متوسطات ولاية وهران، وتوصلت

النتائج على أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضة الترويحية تكسب لممارسيها جملة من القيم مثل الشجاعة، حسن الخلق والسلوك المهدب

- دراسة زياني زكرياء (مجلة النشاط البدني والرياضي، المجتمع والتربية الصحية المجلد 04 العدد 02 جامعة ابن خلدون تيارت 2021/12/16) تحت عنوان أهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي وتنمية القيم الإنسانية لدى مراهقي الطور المتوسط ودوره في تحقيق التوافق الاجتماعي ولهذا الغرض اتبع الباحث المنهج الوصفي معتمدا على استبيان القيم الإنسانية والتوافق الاجتماعي، وأجريت الدراسة على 137 ممارس من تلاميذ بعض متوسطات مدينة البيض اختيروا بطريقة عشوائية، وجاءت النتائج دالة على أهمية ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تنمية القيم الإنسانية وتحقيق التوافق الاجتماعي لدى المراهقين.

2- الهدف العام من الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية عند المراهقين على أبعاد مفهوم الذات، ومعرفة انعكاسها على الرضا بالحياة لديهم والقناعة التامة بالظروف المحيطة بهم والثقة في أنفسهم وإمكاناتهم لتغيير السيئ من ذواتهم وبيئتهم إلى الأحسن كما تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى قدرة المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على المحافظة على الرابطة الأسرية وتقدير واحترام الوالدين وصيانة أواصر الأخوة والأخوات بتمتين العلاقة بينهم، ومدى إسهام الأنشطة الترويحية في تنمية الأخلاق الحميدة للاندماج في المجتمع كأفراد نافعين محبوبين غير منبوذين، يؤثرون ويتأثرون يتقبلون النقد دون فقدان الثقة بالنفس، كما يحاول الباحثون في الدراسة معرفة دور النشطة الترويحية عند المراهق في معرفة حدود جسمه و الاعتناء به وتقبل التغيرات التي تطرأ عليه في هذه المرحلة، وتطوير شخصيته لمواجهة صعاب الحياة الاجتماعية.

الأهمية العلمية للبحث(النظرية) :

تكمن القيمة العلمية للبحث في إثراء المكتبة العلمية بما ينفع الطلاب و المهتمين في هذا المجال وتوجيه انتباه الوالدين والمربين إلى جانب هام من حياة المراهقين.

- شح الدراسات المطابقة لهذا الموضوع حسب اطلاع الباحثون على الأدبيات السابقة حيث تطرقوا في هذا البحث إلى عدة أبعاد لمفهوم الذات.

الأهمية العملية للبحث (التطبيقية) :

تكمن أهمية البحث التطبيقية في إيمان الباحثين بأن الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية هي أحسن وسيلة لملا الفراغ، إضافة إلى أنها مظهرا من مظاهر الحياة الصحية ،ونظرا لزيادة وقت الفراغ نتيجة للتطور الهائل للتكنولوجيا وحلول الميكنة محل اليد العاملة وتخفيض ساعات العمل مما أدى إلى استئثار البطالة في أوساط الشباب حيث دفعته إلى اليأس وتثبيط الإرادة والنزوع إلى سلوكيات مشينة، وغياب الثقة في النفس.

وكذلك قيمة الموضوع الأخلاقية تجاه المجتمع لما فيه من حماية للمراهقين (شباب الأمة المستقبلي) من الآفات الاجتماعية نتيجة لفهمهم لذواتهم وأسرهم ومجتمعهم وتقديرهم لذواتهم مما يزرع الثقة في أنفسهم ويحفزهم على أن يكونوا فاعلين للخير ومنتجين في مجتمعهم.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

الترويح: يقول (عايد علي زريقان، 2022) أن الأصل في كلمة الترويح (recreation) هي كلمة مركبة من جزئين (re) بمعنى إعادة (creation) بمعنى خلق، أي المعنى الحرفي للكلمة هو إعادة الخلق وهو معنى مجازي يقصد به التجديد والانتعاش كنواتج لممارسة الأنشطة الترويحية.

ويرى آخرون أن الترويح عبارة عن نشاط تلقائي مقصور لذاته وليس للكسب المادي يمارسه الفرد في وقت الفراغ، وهو نشاط هادف وبناء وهو اتجاه عاطفي لنشاط معين وتصاحبه حالة نفسية وانفعالية في وقت الفراغ. (كماش يوسف، 2015، صفحة 53)

ومنه يستخلص الباحثون أن الترويح هو الأنشطة التي يمارسها الفرد في وقت فراغه مدفوعا برغبة لا ابتغاء مادي أو من أجل المنافسة بل من أجل المتعة والسرور.

المراهقة: ذكر (محمد محمود، 2014) أن كلمة مراهقة تعود إلى الفعل رهق، وراهق مراهقة وهو من الغثيان أي ظهور علامات تكسو الوجه والجسد وتغيرات نفسية وجسدية في النشأة عند اقتراب بلوغه. وتأتي مرهق ، و رهقا بمعنى استنفاد الطاقة وانتهاك القدرة .

قال الحق عز وجل : " وأنه كان رجال من الإنس يعوذون برجال من الجن فزادهم رهقا " . (الآية 6 سورة الجن) يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي من النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي (عبد الرحمان عيسوي، 1999، صفحة 100).

كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمرهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين. (زهران حامد، 1977، صفحة 289)

ومن هذا يستخلص الباحثون أن المراهقة هي المرحلة الانتقالية بين الطفولة وسن الرشد، تعتبر جسرا صعب المرور لما فيها من تغيرات نفسية وجسدية وجنسية يشق على المراهق التأقلم معها بسهولة.

تعريف الذات : ذكر (سلطان مفرح السرحاني، 2016) أن (جير سيلبد) يرى الذات بأنها العالم الداخلي للشخص مركب من أفكار ومشاعر الشخص وتطلعاته، وأمانيه، ومخوفه، وتخيلاته، ونظريته عن ماذا يكون الآن وماذا كان من قبل وماذا سيكون فيما بعد ، وكذلك اتجاهاته الخاصة بأهميته

ويقول (زهران) عن مفهوم الذات بأنها تكوين معرفي ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته.

ومنه يستخلص الباحثون أن الذات هي شعور الفرد وإحساسه بنفسه وكل مكوناتها، ألامه وأفراحه وخبراته وقدرته ومحيطه، ومعرفته لماضيه وحاضره.

مفهوم الترويح:

قد اتفق في المؤتمر الأول للتربية الاجتماعية الذي عقد بالقاهرة في شهر آذار 1960 تحت إشراف المجلس الأعلى لرعاية الشباب على تعريف الترويح بأنه نشاط تلقائي مقصود لذاته وليس للكسب المادي يزاول في أوقات الفراغ لتنمية ملكات الفرد ومواهبه رياضيا واجتماعيا وذهنيا ويبدو أن هذا يتشابه مع تعريف البروفيسور أندرسون للترويح الذي ينص على انه نوع من النشاط يمارس لذاته وليس لأي نوع من المكاسب ،ويمنح الفرد منفردا لقواه البدنية والعقلية والخلقية ويحدث في وقت الفراغ نتيجة لرغبة داخلية وليس بسبب إجبار خارجي. (احسان محمد، 2005، صفحة 140)

نظريات الترويح:

نظرية الطاقة الزائدة:

تعد هذه النظرية من أقدم النظريات التي حاولت تفسير اللعب وترتبط هذه النظرية بإسهام الفيلسوف البريطاني هربرت سينسر (herbert spencer) الذي قدم هذه النظرية في كتابه مبادئ علم النفس (principle of psychology) في القرن التاسع عشر، إذا وصف شيلر اللعب بأنه تعبير عن الطاقة الفائضة وأنه أصل كل الفنون، وتفتقر هذه النظرية أن اللعب هو تصريف الطاقة الزائدة التي لا تستنفذها أغراض الحياة ونشاطات العمل عند الكائنات الحية ونتيجة لهذه الطاقة الزائدة يتوجه الكائن الحي إلى اللعب ليصرفها في نشاط يعود إلى ذات بالممتعة.

فاللعب بناء على هذا الرأي هو وسيلة للتخلص من الطاقة الزائدة ومن الأدلة التي يسوقها أصحاب هذه النظرية أن الأطفال يلعبون أكثر من الكبار، لأن هناك من يرعاهم فليدهم طاقة فائضة يصرفونها في اللعب.

ولكن لوحظ أن الكبار يميلون إلى اللعب أيضا وأن اللعب ليس قاصرا على من يستمتعون بالراحة وإنما يقوم به المتعبون أحيانا إذ يجدون فيه سبيلا إلى الشعور بالراحة، لذا فلا بد للعب من وظيفة لصالح كائن الحي الذي يلعب.

النظرية التلخيصية:

تمتد هذه النظرية إلى النظريات الخاصة بتطور الإنسان وأهمها نظرية (داروين) كما جاء في كتابه أصل الأنواع (origins of species 1859) وقد تأثر العالم النفسي التربوي ستانلي هول (stanley Hall) بنظرية داروين وأضاف إليه من خبرته مع الأطفال في كتابة (المراهقة) واللعب وفقا لهذه النظرية هو تلخيص للماضي أن الإنسان وهو يمارس اللعب فإنه يلخص تاريخ تطور الحياة البشرية منذ الفترة البدائية للإنسان وحتى الفترة الراهنة وإن ما يقوم به من ألعاب وحركات ما هو إلا تكرار وتمثيل للغرائز التي مرت بها مراحل تطور الحياة الإنسانية في مسيرة التاريخ، فالطفل يتسلق الأشجار (الإنسان الأول) قبل أن ينغمس في لعب العصابات (الرجل البدائي) ووجهت عدة انتقادات لهذه النظرية منها الخبرات والمهارات التي يكتسبها لا يمكن أن تورث.

نظرية التدريب على المهارات:

طرح الفيلسوف كارل كروس (karl greuss) هذه النظرية في كتابين، كتاب لعبة الحيوانات (play of animals) وكتاب لعبة الرجل (play of man) ويرى كروس أن اللعب عملية غريزية تسعى إلى إكساب الصغار المهارات التي تساعد على التكيف مع البيئة في الحاضر والمستقبل ويعد بذلك أسلوب الطبيعة للتعليم واللعب وفقا لهذه النظرية هو إعداد الكائن الحي للعمل الجدي في المستقبل، ومن الأدلة على ذلك أن لعب الولد بالسلاح أو الطائفة ليتدرب على دور المقاتل في المستقبل ولعب البنات بعروستها كتصنيف الشعر وهددهتها لها ما هو إلا تدريب على دور الأمومة.

نظرية الاسترخاء:

يعتبر الفيلسوف الألماني لازاروس (lazaross) من أقطاب هذه النظرية واللعب وفقا لهذه النظرية هو وسيلة تحديد للقوى والعضلات المنهكة واسترخاء الأعصاب المتوترة والعضلات المتشنجة.

إن أعصاب الإنسان وعضلاته والتي تكون عرضة للتوتر والتشنج أثناء العمل تحتاج إلى الاسترخاء ومثال ذلك لعب الرجل الكبير الذي يعود بعد يوم متقل بالمتاعب ومصاعب العمل والإرهاق فإنه يروح عن نفسه وجسمه المتعب باللعب. (إيمان عباس، 2015، الصفحات 79-81)

أهمية الترويح:

تشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح (AAHPER) إلى إسهامات الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة في النقاط التالية :

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات .
- تطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد .
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية .
- توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار .
- تنمية ودعم القيم الديمقراطية. (محمد الحماحي وكمال درويش، 2004، صفحة 58)

أهداف الترويح الرياضي:

- ترى تريزا ولانسكا Teresa Walanska أن للترويح الرياضي العديد من القيم values ومن الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها للمشاركين في مناشطه المختلفة، والتي من أهمها .
- تعويض نقص الحركة البدنية للفرد والنتائج عن التقدم التقني الذي لحق بهذا العصر ، مما أدى إلى تقليص الحركة .
 - التخلص من الوزن الزائد أو البدانة التي تنتج عن الإفراط في تناول الطعام والنقص في الحركة البدنية .
 - تحسين وتطوير الحالة الصحية للفرد.
 - الترويح عن النفس والتخلص من التوتر العصبي (الحماحي و عايدة عبد العزيز، 2009، صفحة 91).

مرحلة المراهقة:

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجديد المستمر والترقي في معارج الصعود نحو النضج الإنساني الرشيد ، وممكن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية) ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة داخلية وخارجية. (ناصر الشافعي، 2009، صفحة 31)

مطالب النمو في مرحلة المراهقة: (12-20 سنة)

- 1- يتقبل الفرد التغيرات التي تحدث نتيجة لنموه الجسدي.
- 2- الاستقلال العاطفي عن الوالدين والكبار ونمو شعور بالكيان الذاتي.
- 3- تكوين علاقات جيدة ناضجة مع الرفاق من كلا الجنسين.
- 4- نمو الشعور بالمسؤولية وممارسة السلوك الاجتماعي المرغوب، وتنمية المفاهيم العقلية والمهارات اللازمة للانخراط في الحياة المدنية كمواطن صالح وتكوين نظام ناضج من القيم والمثل العليا التي تؤهله لممارسة أدوار اجتماعية عدة.
- 5- تحقيق الاستقلال الاقتصادي وتنمية التهيؤ المهني المتعلق باختيار مهنة أو عمل معين.
- 6- التهيؤ للزواج والحياة الأسرية (حسن مصطفى و هدى محمد، الصفحات 56-57)

المراهقة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية:

يقسم العلماء المراهقة بحسب تأثير الظروف الاجتماعية والثقافية في سلوكيات المراهق إلى ثلاثة أشكال

- 1- مراهقة سوية خالية نسبياً من المشكلات والصعوبات
- 2- مراهقة انسحابية وفي هذا النوع من المراهقة يفضل المراهق الانعزال والانفراد بنفسه والانسحاب من مجتمع الكبار والأقران
- 3- مراهقة عدوانية حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وغيره من الناس والأشياء. (مصطفى أبو سعد، 2010، صفحة 44)

نظريات المراهقة:

نظرة الاستعادة (سنانلي هول): ترى هذه النظرية أن الفرد يعيد أثناء نموه الشخصي وتطوره اختبارات الجنس البشرية ومراحل تطوره ونموه ولكن بشكل ملخص مثال ذلك تعد المراهقة مرحلة انتقال حادة وعنيفة تمثل مرحلة حياة الإنسان التاريخية في الحروب للانتقال إلى الحضارة

نظريه النضوج:(ارنولد جيزل): النضج عمليات فطرية شاملة لنمو الفرد وتكوينه تتعدد وتتكيف عن طريق الغدة الوراثة نظرا للمراهقة من جانب تذبذبات سنوية بين الصفات الايجابية والسلبية ويحدد المراهقة أولا بالمفهوم الجنسي ثم العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور وقد تؤثر بالسلوك العام للبحث عند ستانلي هول

نظرية سيقموند فريد: الجنس والغريزة تظهر في فترة مبكرة قبل البلوغ وللطفل نشوة تأتي منه ومن الخارج ،فالغريزة الجنسية ضبطها وحصرها واجب مع إعطاء التنفيس الجنسي لكي ينمو الفرد بعيدا عن العقد ويصبح عضوا مقبولا في المجتمع بعد أن يتحرر بنفسه من سلطة الوالدين ليتوقف سلوكه الصبياني.

نظريه التأثيرات الانثروبولوجية (ماليون سكي ،بنيدكت):

- **النظرة قديما:** لقد جعلوا المراهقة أزمة وأكدوا على أهميه العامل الثقافي في تقويم أخصيه للمراهق فسلوك الكبار يعطي للصغار في بداية سن البلوغ ليطبقه فيصبح نمط سلوكيات لديهم لذلك أنكروا الفطرة والمرحلة في حياة المراهق
- **النظرة الحديثة:** ظهر رأي حديث دعم عملية الانتقاء والاصطفاء في دعم المرحلة في حياة الإنسان مع إبقائها على اثر المجتمع ومجموعه الرفاق والتقاليد على النمو والتكوين

نظرية التعلم:(هناك ورث): وقفت هذه النظرية في وجه نظرية البيولوجيا ولم تهتم بالتمييز بين المراحل ولها عده أوجه في الدراسات ورغم مخالفتها للبيولوجيا إلى أنها تعرف المراهقة ببيولوجيا مستعينة بالعمر ترتكز أراء هذه النظرية على أن المراهق لا يجد ما يجب أن يتعلمه وأسلوب تعلمه يقوم على الثواب والعقاب من الوالدين كذلك اهتموا بتطوير الذات وتحقيق الشخصية وإبراز الهوية أي دمج الذات بفئة من الناس يفتخر بالانتماء له

نظرية المجال (الفين): سلوك الفرد يعتمد على طول المجال لحياة لذلك الفرض على هذه الأرض ومجال الحياة مقدرة الإنسان البيئة المحيطة في الحاجات المعرفة فهناك معطيات ومدلولات لعملية النمو العامة ولنمو المراهق خاصة. (احمد غباري، 2015، صفحة 230)

مفهوم الذات: الذات هي فاعل ومفعول فالأنا هي الذات التي تفكر وتعمل أي أنا الفاعل، أما الأنا المفعول فهي وعي الذات بذاته كموضوع في العالم الخارجي للأفراد، والذات الخارجية، فالذات الخارجية عند ميد تنبثق عن الأفعال الكلامية، والحوارية مما يعمل على تطوير الوعي بفكرة الذات، لهذا نجد أن الذات الداخلية إنما هي استجابة الفرد لاتجاهات الآخرين، أما الذات الخارجية فهي اتجاهات الآخرين ومواقفهم، كما يفهمها ويتصورها الفرد، إذ تعمل هذه الاتجاهات على تكوين الأنا المفعول، وبالتالي فإن الفرد يتحول عند التفاعل معها إلى أنا داخلية، تنظر بروية متكاملة داخلية وخارجية تجاه الآخر، والذات الداخلية هي حصيلة تفاعل بيولوجي واجتماعي.

- إن مصطلح "الذات" عند هيجل لا يشير إلى الذات الإنسانية وإنما إلى أي موضوع، طالما يسوده الانسجام والتماثل للذات يجعلان الموضوع ما هو عليه، "فماركس" يرى بأن الذات هي حصيلة لتأثير الحياة المادية المؤثرة في مجمل عناصر الوجود الاجتماعي الذي يعمل بدوره على ترتيب وعي الذات أو الإنسان ويرى أن الذات تقع في حالة جدل مع الموضوع (الطبيعية). (اسعد محمد فخري، 2015، صفحة 134)

الذات الاجتماعية: يعد مفهوم الذات الاجتماعية من أهم السمات التي يتميز بها الإنسان عن مخلوقات الدنيا بقدرته ليكون واعيا بذاته شاعرا بها وإذا كان كل من الإنسان والحيوان قادر على أن يستجيب للبيئة الخارجية للآخرين، فإن الإنسان قادر بصفة خاصة على أن يستجيب لنفسه وللآخرين ويتوافق معهما .

يؤكد "لابين وجرين " (1981) من حيث أن مفهوم الذات يعمل كموجه للسلوك وقوة دافعة له، فالمفهوم الإيجابي يدفع بالفرد إلى مواجهة المواقف الحياتية بشجاعة وثقة في حين يشعر الشخص صاحب المفهوم السلبي بالعجز الذي قد يوقعه في مغبة الاضطرابات والانحرافات السلوكية. (صفاء طارق و نور جان، 2013، الصفحات 31-32)

وفيما يخص النمو الاجتماعي عند المراهقين فيمكننا القول بأن المراهق يهتم بمظهره الخارجي وذاته الجنسية من أجل جذب اهتمام الآخرين وخاصة من الجنس الآخر نحو شخصه مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله وهذا ما يجعله يفكر في الزواج والإنجاب وغير ذلك.

لعل "أريكسون Erikson" أفضل من عبر عن المراهق لهذا المجال «النمو الاجتماعي» عندما قال «يبدأ المراهق بالتساؤل حول من أنا؟ ومن أكون؟ وهنا يميل المراهق إلى تكوين هوية معينة له وقيل أن تصبح هذه الهوية واضحة يعاني من اضطراب في الهوية ، خاصة الذكور، حيث يعانون من جنوح بسيط يظهر في شكل عصيان أو تمرد أو خجل أو شك ذاتي كذلك يتعلم المراهق العلاقة ويقدرها ويتمسك بها، بحيث يقوم على أساسها زواج ناجح، وفي ذلك تنمية للذات حيث يكون سعيدا في هذه التنمية فخورا بها". (توما جورج، 1996، صفحة 57)

أما الفيلسوف الألماني "جورج زيمل" فقد أكد على أن للمكانة الاجتماعية دور كبير في تغيير رؤية الذات الإنسانية، فهي تؤثر على تشكل الذات، لأن الإنسان يتأثر إلى حد كبير بطبيعة الدور الذي يؤديه، وعندما ينتقل الفرد من مكانة إلى أخرى جديدة فإن ذاته أيضا تتعرض إلى التغيير النسبي باختلاف الأشخاص والمكانات كما تدخل اعتبارات جديدة في السلوك تجاه الآخر ومدى الاهتمام بتقييمه لسلوكنا. (اسعد محمد فخري، صفحة 135)

الذات الجسمية : إن تقدير الذات الجسمي يتشارك في بناء تقدير الذات الكلي كما أكد باندورا بان الإدراك الإيجابي للجسم يؤدي إلى الشعور الإيجابي وتقبل الذات. (تينهينان، 2019-2020)

إن أفضل استثمار يمكن لأي منا القيام به هو ذلك الوقت الذي يقضيه الشخص منا في العناية بنفسه ويكون ذلك عادة من خلال ممارسة التمارين الرياضية بصفة يومية وتزويد الجسم بالغذاء اللازم مما يزيد مستويات الطاقة والحيوية، ويعيش الكثير من الناس حياتهم وهم مستسلمون لكل ما يعانون منه من ألام ومتاعب لذا لم لا تستثمر الوقت والمال لتحسين صحتك حتى تشعر بالراحة طوال الوقت وتستطيع الاستمتاع بحياتك؟

ينبغي أن تضع في اعتبارك أن رصيدك الصحي شأنه شأن رصيدك المالي فكلما زادت إيداعاتك فيه زاد انتفاعك به وازداد معدل الفائدة عليك. (جاك و ماثيو، 2010، صفحة 133)

الذات الأخلاقية: يقول فرويد في موضوع النمو الأخلاقي عند المراهقين ما معناه "إن الذات العليا أو الضمير عند المراهقات أضعف منه عند المراهقين، وسبب ذلك في رأيه أن الإناث يقضين مدة زمنية أطول من الذكور في مرحلة الكثر". ويستطرد فرويد قائلا: إن الذات العليا «Super Ego» هي مرحلة المثل والقيم والمبادئ العليا، حيث تعتبر بمثابة القدوة للإنسان فيلجأ إلى معاتبة نفسه وإثباتها عبر هذا المعيار وهنا ينمو الضمير وينضج، أي يعرف المراهق واجباته ويحترم حقوق الآخرين». (توما جورج، 1996، صفحة 56)

و يرى كثير من رؤساء المدارس النفسية الحديثة أن الأهمية الكبرى والمنزلة الأولى في تكوين سحر الشخصية ونموه إنما هي للمزايا النبيلة والصفات الشريفة والسمائل الناعمة الوديدة من استقامة إلى طيبة إلى مثالية إلى علو في الهمة ورفعة في النفس وما رادف وأشبه. (ابراهيم موسي، 2015، صفحة 28)

الذات الشخصية: الشخصية مفهوم شامل للذات الإنسانية ظاهرا وباطنا بكافة ميوله وتصورات وأفكاره واعتقاداته وقناعاته وصفاته الحركية والذوقية والنفسية، وتحتاج لفهم وإدراك وخصائص الشخصية ما إلى أن نعرف معنى كلمة الشخصية وما يعنيه هذا المصطلح حتى يساعدنا على معرفة أنماط الشخصية وكيفية التعامل معها (كارل البرت، 2014، صفحة 11).

الذات الأسرية: إذا كانت الطفولة تيسر من جزء من الصعوبة في أن يكون المرء هو ذاته بفضل رعاية الأسرة والمدرسة، وأنشطة، أوقات الفراغ فابتداء من فترة البلوغ يبدي الشاب مقاومة أكبر ويدخل أحيانا في صراع مع والديه نظر لغيابهما و لسوء المعاملة التي يتلقاها أو التي يعتقد أنه يعاني منها إلا أنه يدخل أيضا في مواجهة مع ذاته وضرورة أن يبتكر شخصيته ويعتمد على نفسه، وسرعان ما يصبح الطريق غموضا خصوصا إذا لم يكن الأولياء يحتضنونه بما يكفي، أو لا يكونون متفرغين

لذلك، حينئذ يفقد الشاب مركزه، فيلقى به في عالم لا يفهمه ويفشل في التمييز بين الواقع والخيال. (لوبروتون، 2023، صفحة 96)

نقد الذات: إذا كان يجعلك الإحساس بأنك بالغ القصر، أو شديد الارتباط بالأسرة، أو كثير الإخفاق، فإن نقمتك على الوضع الذي ترى نفسك فيه، لن تفتأ تتسعر وتتوهج، حتى تتقلب كراهية ومقتا للناس جميعا، ذلك أنك مادمت عاجزا عن مواجهة مشكلتك الخاصة وإيجاد حل لها، فإن هذا الإحساس بالعجز الذي يدفعك إلى مقت نفسك النقمة عليها سيدفعك كذلك إلى مقت الناس والنقمة عليهم وطبيعي أن ثمة أوقاتا يتضاءل فيها زهونا بأنفسنا ويتخاذل اعتزازنا بها، كنتيجة لزلة لسان، أو عثرة ذاكرة، أو فعلة نابية، أو ما إلى ذلك من التجارب العامة التي نشعرنا بالنقص شيئا ما وعسى أن نشعرنا بمثل هذا الشعور أيضا إخفاقنا في نيل المديح الذي روجناه، أو الظفر بالدعوة التي توقعناها، أو الحصول على الاستحسان الذي أملنا فيه... ولكن مثل هذا الشعور الوقتي إن هو إلا تأرجح طبيعي في ميزان تقديرنا لأنفسنا واعتدادنا بها، ثم لا يلبث الميزان أن يستوي من جديد ومنتاسي حتى هبوطه الوقتي.

ويقول "ألفرد أدلر" يحدو بالمرء إلى الإحساس بأن الناس جميعا أفضل منه في شيء أو آخر، إنه نقمة تحل بالشخص الذي لا يعرف قدر نفسه". (جيمس بندر، صفحة 28)

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

المنهج : يعرفه (مسعود حسين، 2018) بالطريق أو السبيل الذي يعتمد عليه الباحث من أجل اكتشاف حقيقة جديدة أو إزالة غموض عن ظاهرة تستهويه أو حل مشكلة وهو كذلك خطوات منتظمة ومتناسقة لتحليل وتفسير الظواهر كما يعتبر المنهج الطريق الأقصر والأسلم للوصول إلى الهدف المنشود. اتبع الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته لموضوع الدراسة .

المنهج الوصفي: يعرفه (موفق الحمداني و آخرون، 2006) بأنه البحث الذي يسعى إلى وصف وتفسير الظواهر أو الأحداث الراهنة عن طريق جمع بيانات عن سمات أو خصائص معينة في الواقع دون الكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات، كما يوفر البحث الوصفي بيانات في غاية الأهمية خاصة لما يكون في ميدان ما لأول مرة، فضلا عن انه يتنبأ بمستقبل الظواهر ويقدم حلول لمشكلات (فهم الحاضر لتوجيه المستقبل).

مجتمع البحث: هو مجموعة من الأفراد أو الأشياء التي يقوم الباحث بدراسةها **إطار المجتمع:** يقول (احمد اسماعيل و آخرون) أنه قائمة بأسماء جميع أفراد المجتمع والتي يتم سحب العينة منها.

العينة: هي مجموعة جزئية من المجتمع الإحصائي ويجب أن تكون ممثلة له وتحمل نفس خصائصه ويتم اختيارها بطريقة علمية محددة.

مجتمع الدراسة في بحثنا هذا هو جميع المراهقين المرتادين لدار الشباب لدائرة حمادية ولاية تيارت وعددهم 220 مراهق تتراوح أعمارهم بين 13 و 19 سنة.

عينة الدراسة : هي عينة قصدية قوامها 80 مراهق رأى فيهم الباحث أنهم يستجيبون لحيثيات الدراسة **متغيرات الدراسة :**

المتغير التابع : هو المتغير الذي يظهر فيه اثر المتغير المستقل وفي دراستنا هذه تعتبر أبعاد مفهوم الذات هي المتغير التابع

المتغير المستقل: يعرفه (عبد الله عمر، 2014) بأنه المتغير التجريبي الذي يعالجه الباحث ليرى أثره على المتغير التابع. وفي هذه الدراسة تعتبر الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية متغير مستقل الاستبانة: تعد الاستبانة من أكثر الأدوات استخداما في البحث العلمي بشكل عام وهي عبارة عن استمارة تحتوي على مجموعة من الأسئلة المترابطة والمتسلسلة التي يتم الإجابة عليها وتعبئتها من قبل المبحوثين لجمع البيانات والمعلومات حول الظاهرة أو المشكلة وهي أكثر الأدوات استخداما وشيوعا. استخدم الباحثون في هذه الدراسة مقياس تنسي لمفهوم الذات وضعه في الأساس قسم الصحة النفسية تنسي (1975) وقد تم تطويره في شكله الحالي على يد وليام فتس 1965 واعد صورته العربية علاوي وشمعون 1983 (حمدي عبد الله، 2013، صفحة 220)

الإحصاء: يعرفه (عبد الله عمر، 2014) بأنه الطرق أو الأساليب لجمع البيانات وتبويبها وعرضها وتحليلها ثم استخدام هذه البيانات والنتائج في التنبؤ أو اتخاذ القرارات المناسبة أو التحقق من بعض الظواهر وبالتالي قبول أو رفض فرضية الأبحاث أو الإجابة عن أسئلتها الأساسية.

اختبار مربع كاي chi-square distribution: يعتبر (احمد اسماعيل و آخرون) أن اختبار أو توزيع مربع كأي واحدا من التوزيعات الاحتمالية التي لها أهمية كبيرة في الكثير من التطبيقات الإحصائية ويساعد هذا الاختبار في إذا ما كانت هناك علاقة بين متغيرين اسميين أم أنهما مستقلان عن بعضهما

حيث $\chi^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$ يمثل التكرار الفعلي المشاهد في الخلايا المختلفة و E يمثل التكرار المتوقع في الخلايا المختلفة وحسب وفق الصيغة $E = N/p$ إذ أن N تمثل عدد مفردات العينة و P نسبة احتمال

الحدث.

المجال الزمني : أجريت الدراسة في شهر أكتوبر من سنة 2024

المجال المكاني : دار الشباب لدائرة حمادية ولاية تيارت

العينة الاستطلاعية : لتحقيق أهداف الدراسة توجه الباحثين إلى دار الشباب لدائرة حمادية ولاية تيارت وتواصل مع مديرها وبعض المؤطرين ومجموعة من أفراد العينة وذلك للاطلاع على الواقع الميداني والوقوف على أنواع الأنشطة الممارسة، ثم شرح أهداف الدراسة للمبحوثين، واختار الباحثون عينة تتكون من 14 فرد قدم لها استمارات المقياس من اجل الإجابة على البنود وشرح بعض المصطلحات المبهمة وكان هذا بغية :

- الكشف عن مدى استجابة العينة لموضوع الدراسة
- مدى فهم العينة للعبارات الواردة في المقياس
- التحقق من صدق وثبات وموضوعية المقياس
- الصعوبات التي قد تعطل سير الدراسة

صدق المقياس: ويقصد به قدرة المقياس على قياس ما اعد له

صدق المحتوى: تم عرض المقياس على السيد المشرف والمساعد وبعض أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بتيسميسيلت، واتفق جميع الأساتذة على أن المقياس عباراته متناسقة ومفهومة من طرف العينة في البيئة الجزائرية زيادة على أن أبعاده تحتوي على اغلب معاني مفهوم الذات وبالتالي يمكن تطبيقه.

الاتساق الداخلي : تم قياس صدق المقياس باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (برسون) بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

الجدول رقم 01 : يمثل قياس الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	عدد العبارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الصدق
مفهوم الذات الجسمية	18	14	13	0.01	0.76
مفهوم الذات الاجتماعية	18	14	13	0.01	0.83
مفهوم الذات الأسرية	18	14	13	0.01	0.87
مفهوم الذات الشخصية	18	14	13	0.01	0.91
مفهوم الذات الأخلاقية	18	14	13	0.01	0.79
نقد الذات	10	14	13	0.01	0.92

من خلال قراءتنا للجدول يتضح أن معاملات ارتباط الأبعاد عند درجة الحرية 13 ومستوى الدلالة 0.01 وهذا يدل على صدق المقياس

ثبات المقياس : تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الفاكرونباخ ومعادلة جتمان وتستخدم هذه الطريقة عندما لا تتساوى قيم الانحراف المعياري بين نصفي الاختبار

$$\text{معامل } (\alpha) = \frac{\text{عدد بنود الاختبار}}{\text{عدد بنود الاختبار} - 1} \times \frac{\text{مجموع تباين درجات جميع المفردات}}{\text{تباين الدرجات الكلية للاختبار}}$$

معامل الثبات بطريقة جتمان = $2 \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^n x_i^2}{n \sum_{j=1}^m x_{ij}^2} \right)$ حيث $\sum_{i=1}^n x_i^2$ تمثل تباين النصف الفردي و $\sum_{j=1}^m x_{ij}^2$ تباين النصف الزوجي و $\sum_{j=1}^m x_{ij}^2$ تباين درجات الاختبار ككل.

الجدول 02 : يمثل قياس ثبات المقياس بحساب الفاكرونباخ ومعادلة جتمان

الأبعاد	عدد العبارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الفا	معادلة جتمان
مفهوم الذات الجسمية	09	14	13	0.01	0.78	0.89
مفهوم الذات الاجتماعية	09	14	13	0.01	0.76	0.78
مفهوم الذات الأسرية	09	14	13	0.01	0.83	0.91
مفهوم الذات الشخصية	09	14	13	0.01	0.91	0.93
مفهوم الذات الأخلاقية	09	14	13	0.01	0.79	0.88

انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على مفهوم الذات لدى فئة المراهقين

نقد الذات	05	14	13	0.01	0.85	0.92
-----------	----	----	----	------	------	------

حسب النتائج المبينة في الجدول كما جاءت معاملات الثبات لكرونباخ وجتمان قريبة من الواحد الصحيح عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 13 وهذا يدل على أن المقياس ثابت.

الجدول رقم 03 : يمثل تكرارات المفحوصين مع قيمة كا² المحسوبة في بعد الذات الأسرية

العبارات	لا ينطبق تماما	لا ينطبق غالبا	ينطبق أحيانا	ينطبق غالبا	ينطبق تماما	كا ²
10	19	15	17	13	06	12.46
11	21	26	18	09	06	17.37
12	09	15	20	22	24	10.37
27	03	12	21	21	36	18.68
28	07	05	22	19	27	15.49
29	13	09	14	18	26	10.37
44	16	13	15	17	29	11.24
45	06	08	11	27	28	28.07
46	24	27	12	19	08	17.12
61	28	21	16	11	04	21.12
62	03	04	14	28	31	42.87
63	09	07	11	19	33	28.03
78	36	18	10	09	07	35.62
79	03	11	22	15	29	24.99
80	10	03	08	31	28	39.87
94	28	14	16	13	09	12.87
95	32	19	16	08	05	28.12
96	38	11	15	07	09	39.99

الشكل رقم 01 : يمثل نسب إجابة المفحوصين على

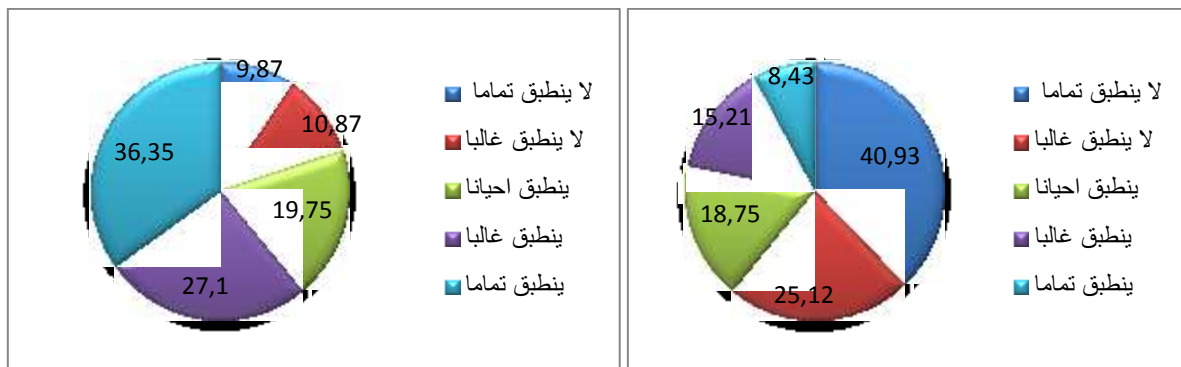
العبارات الإيجابية لبعد الذات الأسرية وهي:

80.79.63.62.45.44.29.28.27.12

الشكل رقم 02 : يمثل نسب إجابة المفحوصين على

العبارات السلبية لبعد الذات الأسرية وهي:

96.95.94.78.61.46.11.10



4-2 عرض وتحليل النتائج : من خلال قراءة الباحثون للنتائج في الجدول أعلاه تبين أن قيمة χ^2 المحسوبة في كل عبارات بعد مفهوم الذات الأسرية اكبر من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4 والتي قيمتها 9.49 وهذا يدل إحصائيا على تحقق الفرضية الأولى

الجدول رقم 04 : يمثل تكرارات المفحوصين مع قيمة χ^2 المحسوبة في بعد الذات الأخلاقية

العبارات	لا ينطبق تماما	لا ينطبق غالبا	ينطبق أحيانا	ينطبق غالبا	ينطبق تماما	χ^2
4	27	29	10	12	02	33.31
5	13	07	11	18	31	21.49
6	36	22	09	08	05	41.87
21	02	02	08	26	42	78.00
22	39	24	11	04	02	89.87
23	40	19	16	03	02	59.87
38	04	11	14	23	28	49.87
39	04	13	17	22	24	15.87
40	33	17	18	08	04	31.37
55	08	15	16	20	21	10.87
56	09	12	14	19	26	11.12
57	05	09	19	24	23	18.24
72	19	07	12	25	17	11.74
73	06	14	19	22	19	09.87
74	11	24	10	21	14	09.62
88	25	18	19	12	08	10.62
89	27	19	10	15	09	13.49
90	28	23	13	08	04	25.62

الشكل رقم 04 : يمثل نسب إجابة المفحوصين على

العبارات السلبية لبعد الذات الأخلاقية وهي:

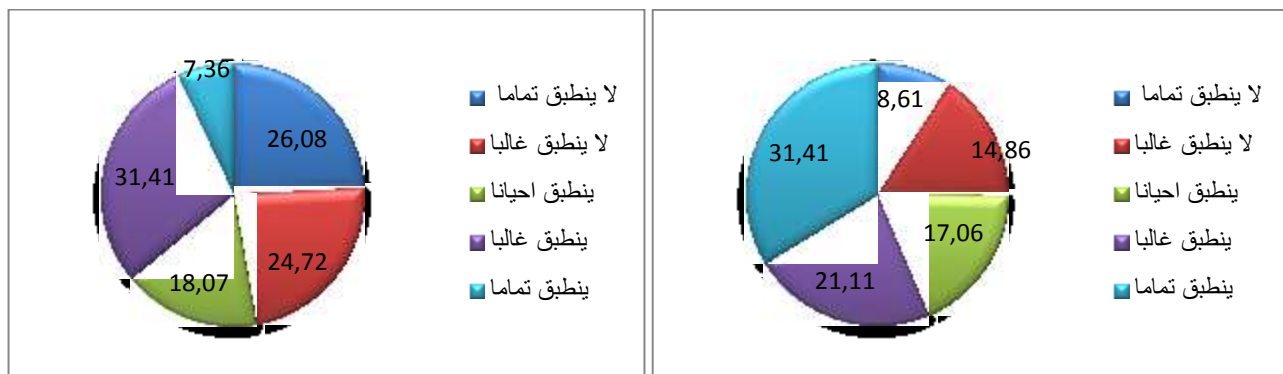
90.89.88.72.40.23.22.06.04

الشكل رقم 03 : يمثل نسب إجابة المفحوصين على

العبارات الإيجابية لبعد الذات الأخلاقية وهي:

74.73.57.56.55.39.38.21.05

انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على مفهوم الذات لدى فئة المراهقين



الجدول رقم 05 : يمثل تكرارات المفحوصين مع قيمة كا² المحسوبة في بعد الذات الشخصية

العبارات	لا ينطبق تماما	لا ينطبق غالبا	ينطبق أحيانا	ينطبق غالبا	ينطبق تماما	كا ²
7	04	12	17	21	26	17.87
8	12	07	18	25	18	17.87
9	08	11	17	20	24	10.62
24	26	29	14	08	03	31.62
25	04	07	18	24	27	25.87
26	02	07	21	16	34	39.12
41	27	34	12	04	03	48.37
42	32	20	14	08	06	27.05
43	02	04	11	25	38	58.12
58	27	18	16	12	07	13.87
59	05	08	23	17	27	22.24
60	21	22	22	09	04	19.87
75	08	10	19	21	22	10.62
76	23	26	10	12	09	15.62
77	05	07	09	28	31	38.74
91	27	29	07	11	06	30.99
92	21	18	16	22	03	14.62
93	27	17	17	13	06	14.49

الشكل رقم 06 : يمثل نسب إجابة المفحوصين على

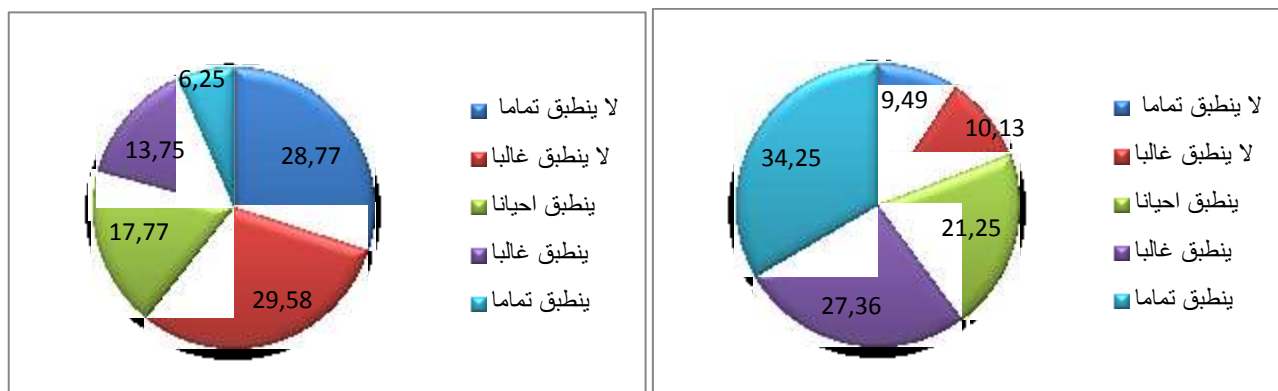
العبارات السلبية لبعدها الذات الشخصية وهي:

93.92.91.76.60.58.42.41.24

الشكل رقم 05 : يمثل نسب إجابة المفحوصين على

العبارات الإيجابية لبعدها الذات الشخصية وهي:

77.75.59.43.26.25.09.08.07



كما هو مبين في الجدول أعلاه أن قيمة كا² المحسوبة في كل عبارات بعد مفهوم الذات الشخصية أكبر من كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4 والتي قيمتها 9.49 وهي نتائج دالة احصائيا على تحقق الفرضية الثالثة.

الجدول رقم 06 : يمثل تكرارات المفحوصين مع قيمة كا² المحسوبة في بعد الذات الجسمية

العبارات	لا ينطبق تماما	لا ينطبق غالبا	ينطبق أحيانا	ينطبق غالبا	ينطبق تماما	كا ²
1	27	10	04	08	31	36.87
2	23	20	20	12	05	13.62
3	21	14	29	06	10	20.87
18	18	18	23	17	04	12.62
19	26	10	22	12	10	14.00
20	18	26	12	08	16	11.05
35	19	28	16	10	07	16.87
36	10	26	13	22	09	14.37
37	23	11	25	12	09	13.74
52	10	29	17	08	16	16.87
53	05	25	20	25	05	26.24
54	13	27	12	17	11	10.74
69	07	10	26	10	27	23.37
70	28	22	11	09	05	23.43
71	07	12	27	11	23	18.24
85	08	10	08	26	28	25.05
86	09	06	17	22	26	17.87

الشكل رقم 07 : يمثل نسب إجابة المفحوصين على

العبارات الإيجابية لبعد الذات الجسمية وهي:

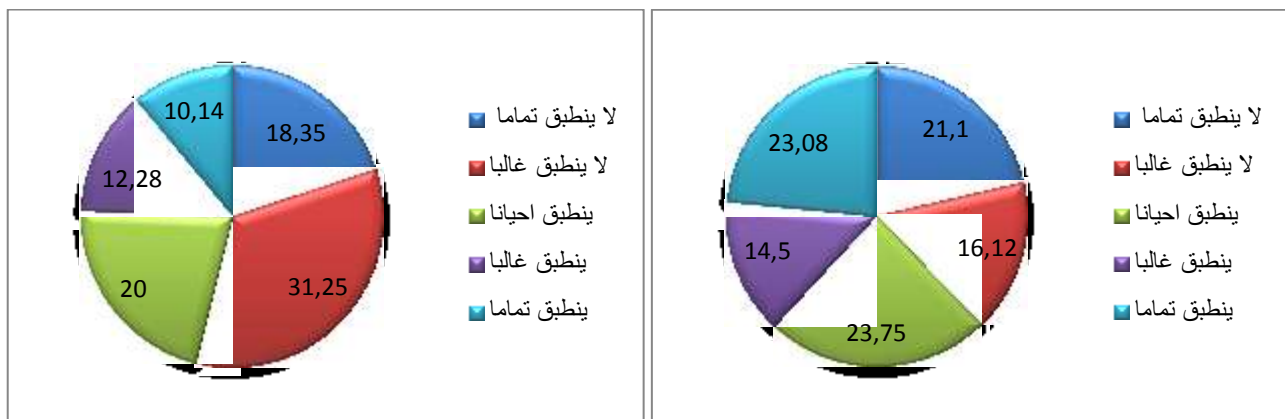
87.86.85.71.69.37.20.19.03.02.01

الشكل رقم 08 : يمثل نسب إجابة المفحوصين على

العبارات السلبية لبعد الذات الجسمية وهي:

70.54.53.52.36.35.18

انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على مفهوم الذات لدى فئة المراهقين



تشير النتائج في الجدول أعلاه أن قيمة كا² المحسوبة في كل عبارات بعد مفهوم الذات الجسمية أكبر من كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4 والتي قيمتها 9.49 وهي نتائج دالة احصائيا على تحقق الفرضية الرابعة.

الجدول رقم 07 : يمثل تكرارات المفحوصين مع قيمة كا² المحسوبة في بعد الذات الاجتماعية

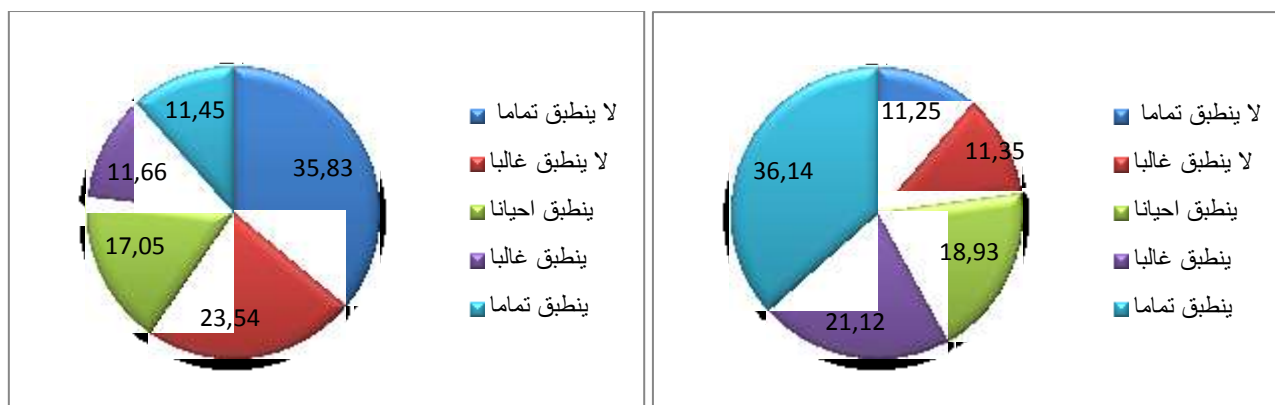
العبارات	لا ينطبق تماما	لا ينطبق غالبا	ينطبق أحيانا	ينطبق غالبا	ينطبق تماما	كا ²
13	06	09	21	13	31	25.49
14	11	10	22	09	28	18.09
15	09	12	09	17	33	25.24
30	36	18	19	04	03	45.37
31	03	06	13	17	41	56.49
32	08	03	18	22	29	27.62
47	32	25	09	12	02	37.37
48	28	24	13	12	03	25.12
49	03	07	14	17	39	48.99
64	09	12	12	19	28	14.62
65	04	14	18	21	23	14.12
66	17	09	08	27	19	15.24
81	06	07	21	14	32	29.12
82	05	04	13	17	41	56.24
83	29	18	14	08	11	16.62
97	30	23	07	11	09	24.99
98	36	21	17	04	02	47.87
99	09	08	18	17	28	16.37

الشكل رقم 10 : يمثل نسب إجابة المفحوصين على العبارات السلبية لبعد الذات الاجتماعية وهي:

99.98.97.83.47.30

الشكل رقم 09 : يمثل نسب إجابة المفحوصين على العبارات الإيجابية لبعد الذات الاجتماعية وهي:

82.81.66.65.64.49.48.32.31.15.14.13



تظهر النتائج في الجدول أعلاه أن قيمة χ^2 المحسوبة في كل عبارات بعد مفهوم الذات الاجتماعية أكبر من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4 والتي قيمتها 9.49 مما يدل إحصائيا على أن الفرضية الخامسة قد تحققت.

الجدول رقم 08 : يمثل تكرارات المفحوصين مع قيمة χ^2 المحسوبة في بعد نقد الذات

العبارات	لا ينطبق تماما	لا ينطبق غالبا	ينطبق أحيانا	ينطبق غالبا	ينطبق تماما	χ^2
16	27	21	14	12	06	16.62
17	28	23	15	09	05	22.74
33	04	07	19	22	28	25.87
34	35	18	12	08	07	32.87
50	06	07	18	28	31	14.62
51	05	04	16	27	28	33.12
67	03	07	15	26	29	32.49
68	09	05	23	19	24	18.24
84	06	12	11	26	25	20.12
100	27	16	22	09	06	19.12

الشكل رقم 12 : يمثل نسب إجابة المفحوصين على

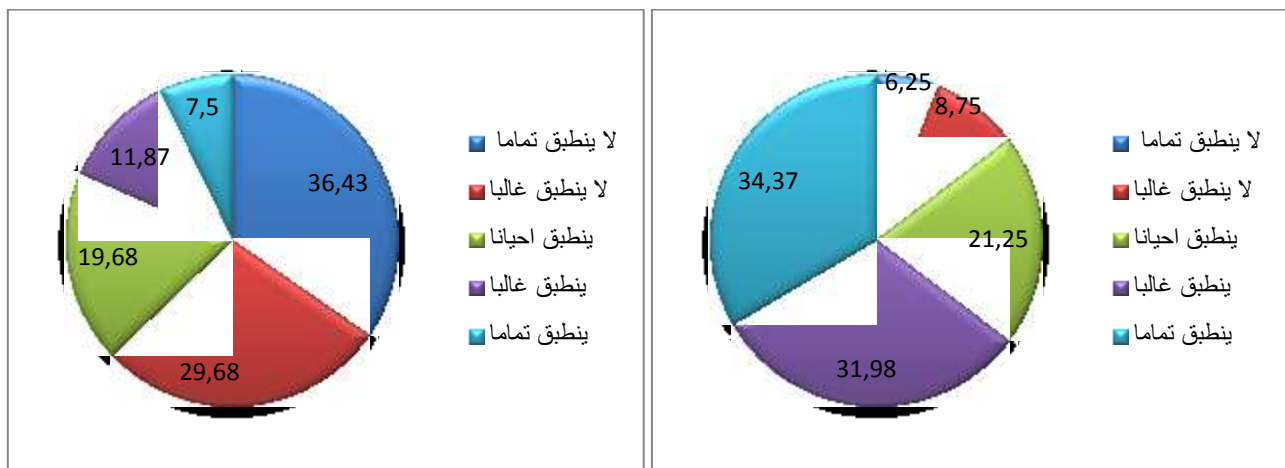
العبارات السلبية لبعد نقد الذات وهي:

100.34.17.16

الشكل رقم 11 : يمثل نسب إجابة المفحوصين على

العبارات الايجابية لبعد نقد الذات وهي:

84.68.67.51.50.33



كما هو موضح في الجدول أعلاه بأن قيمة كا² المحسوبة في كل عبارات بعد مفهوم نقد الذات اكبر من كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4 والتي قيمتها 9.49 وهي نتيجة دالة إحصائيا على تحقق الفرضية السادسة.

3-4 مناقشة النتائج وتفسيرها:

مناقشة نتائج الفرضية الأولى: كما جاءت النتائج مبينة في الجدول رقم 03 على أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تنعكس إيجابا على مفهوم الذات الأسرية، وهذا ما دلت عليه دراسة نجلاء فاروق الحلبي وعبد الرحمان محمد خضر في دراستهما " إدارة وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي وعلاقته بالاستقرار الأسري " حيث جاءت النتائج على أن قدرة الشباب والمراهقين على إدارة وقت الفراغ يتيح لديهم الفرصة للاندماج في الحياة الاجتماعية للأسرة وكذلك التفاعل الايجابي مع باقي أفراد الأسرة وهو ما يؤدي إلى ارتفاع درجة مفهوم الذات الأسرية.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية: دلت النتائج حسب تكرارات المفحوصين في الجدول رقم 04 على أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تنعكس إيجابا على مفهوم الذات الأخلاقية ، ويتفق هذا مع دراسة عبروق سهام وقندوز الغول خليفة والتي جاءت نتيجتها أن للأنشطة الرياضية الترويحية الدور الايجابي لكسب جملة من القيم عند تلاميذ مرحلة المتوسط مثل (الشجاعة، حسن الخلق، والسلوك المهبذ)

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: تشير النتائج المبينة في الجدول رقم 05 على أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تنعكس إيجابا على مفهوم الذات الشخصية ، وهذا ما تدعمه دراسة رحمة سليمان وآخرون التي جاءت أهم نتائجها بان التلاميذ المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية يتميزون بالسمات التالية (الانبساطية، الاجتماعية، تحمل المسؤولية، الاستقلالية، السيطرة، الشجاعة والإصرار)

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة: كما هو مبين في الجدول رقم 06 على أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تنعكس إيجابا على مفهوم الذات الجسمية، ويتفق هذا مع دراسة عبد القادر خنفار وبالنسبة محمد حيث جاءت نتائجها على أن هناك علاقة ارتباطية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي والوعي والتفكير الميتماعرفي للذات البدنية.

مناقشة نتائج الفرضية الخامسة: دلت النتائج في الجدول رقم 07 على أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تنعكس إيجاباً على مفهوم الذات الاجتماعية، وهذا ما تؤكدته دراسة زكريا بأن للنشاط البدني الرياضي أهمية في تنمية القيم الإنسانية وتحقيق التوافق الاجتماعي لدى المراهقين.

مناقشة نتائج الفرضية السادسة: أظهرت النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 08 على أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تنعكس إيجاباً على مفهوم نقد الذات، وهو ما تؤكدته دراسة محروس محمود محروس " اثر برنامج مقترح من الأنشطة الرياضية الترويحية على مستوى تقبل الذات لدى الطلاب المعاقين بصريا بجامعة سوهاج " والتي أكدت نتائجها على الأثر الإيجابي في تحسين مستوى تقبل الذات، وينطبق مع ما جاء في كتاب اسعد محمد فخري " قوة الشخصية " أن من سمات الأشخاص أصحاب الحس المرتفع بتقدير الذات أنهم يسعون للاعتراف بأي نقائص أو أخطاء لأنهم دائماً يبحثون عن وسائل وطرق لتحسين سلوكهم وأدائهم.

الخاتمة : حسب ما هو مبين في الجداول أعلاه والدوائر النسبية التي توضح نسب تكرارات المفحوصين على عبارات مقياس مفهوم الذات جاءت النتائج ايجابية ودالة إحصائياً على تحقق كل الفرضيات التي تشير إلى أن للممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية الانعكاس الإيجابي على الأبعاد الستة لمفهوم الذات، وبالتالي تحقق الفرضية العامة، نستنتج أن للممارسة الأنشطة الترويحية الانعكاس الإيجابي على مفهوم الذات عند المراهق من خلال الاحتكاك الدائم مع الزملاء الممارسين حيث يندمج المراهق اجتماعياً ويكتسب تقدير الذات واحترام الآخر وتقبل المنافسة الشريفة سواء نهايتها فوزاً أو خسارة ويتعلم القيادة والتبعية ويتقبل النقد بدون انفعال إن كان مخطئاً، كما يعزوا الباحثين هذه النتائج إلى التأطير الجيد والتخطيط المنظم لإنتاج برامج ترويحية فعالة تفيد المراهق الممارس بدنياً ونفسياً، وهذا ما يلخصه (حسن مصطفى وهدي محمد) بأن من مطالب النمو في مرحلة المراهقة هو الشعور بالمسؤولية وممارسة السلوك الاجتماعي المرغوب وتنمية المفاهيم العقلية والمهارات اللازمة للانخراط في الحياة المدنية كمواطن صالح وتكوين نظام ناضج من القيم والمثل العليا التي تؤهله لممارسة ادوار اجتماعية عدة.

إن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية بالإضافة إلى أنها تمارس لأجل المتعة والسرور وملئ الفراغ برغبة واختيار فإنها تمنح لممارسها التأقلم والاندماج الاجتماعي ومعرفة الذات وتقديرها ومعرفة إمكانياتها وحدود قدراتها كما تقوي الروابط الأسرية وتقديس العلاقة مع الوالدين وإتباع تعليماتهما ،ومن ثم تجاوز مرحلة المراهقة واكتساب الشخصية المتوازنة التي تستطيع تحمل أعباء الحياة وتجاوز عراقيلها بسلاسة.

التوصيات:

إيماناً من الباحثين بأن صلاح هذه الأمة يكمن في العناية بالمراهق الذي يحمل على عاتقه مشعلها ومستقبلها وتطورها، وجب حمايته في هذه المرحلة الحرجة وفي ظل التطور التكنولوجي الحاصل، حيث أصبح بين الصلاح والانحراف خط وهمي، ولا يتأتى إصلاح هذا الجيل في نظر الباحثين إلا من خلال :

- فتح المجال للمراهق للقضاء على الهوة التي بينه وبين والديه أو أستاذه أو المربي بصفة عامة للتعبير بثقة عن نفسه وإمكاناته وميوله لتفريغ مكبوتاته ومعرفة ذاته وتقديرها، وتعد الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية

- مجال واسع لاستيعاب الشباب و المراهق وحمايته من الانحراف نظرا لتعدد مناشط الترويح ومنافعه للصحة البدنية والنفسية زيادة على المتعة والسرور
- تشجيع الجمعيات الرياضية والثقافية ودعمها ماديا ومعنويا باعتبارها الفضاء الأنسب لقضاء وقت الفراغ
 - تكوين إطارات خاصة بالمناسبات الترويحية
 - تنظيم ملتقيات دورية من طرف خبراء ومختصين لتوعية المراهقين والمربين وتشجيعهم على استغلال وقت الفراغ فيما ينفعهم
 - المزيد من هذه البحوث والدراسات التي تصب في رعاية وتوجيه المراهقين

قائمة المراجع :

- سورة الجن الآية 6
- جيمس بندر. طريق الشخصية الجذابة. (ترجمة عبد المنعم محمد الزيايدي، المترجمون) مصر: مكتبة الخانجي.
- عبد المعطي حسن مصطفى، و قناوي هدى محمد. علم نفس النمو (ط2). دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد السلام زهران حامد. (1977). علم النفس (ط4). القاهرة: عالم الكتب.
- خوري توما جورج. (1996). الشخصية مفهومها، سلوكها، وعلاقتها بالتعلم (ط1). بيروت لبنان: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
- عبد الرحمان عيسوي. (1999). دراسات في تفسير السلوك الانساني. بيروت: دار الراتب الجامعية.
- محمد الحماحي وكمال درويش. (2004). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ (ط2). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- الحسن احسان محمد. (2005). علم الاجتماع الرياضي (ط1). عمان: دار وائل للنشر.
- موفق الحمداني، و آخرون. (2006). مناهج البحث العلمي، الكتاب الاول اساسيات البحث العلمي (ط1). عمان: الوراق للنشر والتوزيع.
- محمد محمد الحماحي، وعائدة عبد العزيز. (2009). الترويح بين النظرية والتطبيق (ط6). القاهرة: كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
- ناصر الشافعي. (2009). فن التعامل مع المراهقين مشكلات وحلول (ط1). دار البيان.
- لالان جاك، و ريتك ماثيو. (2010). الصحة والثروة (ط1). (ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق، المترجمون) القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية.
- مصطفى ابو سعد. (2010). مهارات احتواء المراهقين، المراهقون المزعجون (ب-ط). الكويت.
- حبيب كرمه صفاء طارق، و محمود ده مير نور جان. (2013). الذكاء الاجتماعي في تفعيل المسؤولية الاجتماعية ومفهوم الذات الاجتماعية (ط1). دار الكتب و الوثائق القومية المكتب الجامعي الحديث.
- عبد العظيم حمدي عبد الله. (2013). موسوعة الاختبارات والمقاييس (ط1). الجيزة: مكتبة اولاد الشيخ للتراث.
- عبد الله محمد محمود. (2014). المراهقة وكيف نتعامل مع المراهقين (ط1). المملكة الاردنية الهاشمية: دار دجلة للنشر والتوزيع.
- كارل البرت. (2014). انماط الشخصية اسرار وخفايا، ترجمة حسين حمزة (ط1). عمان الاردن: دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع.
- زين الكاف عبد الله عمر. (2014). تطبيق العمليات الاحصائية في البحوث العلمية مع استخدام برنامج SPSS. الرياض: مكتبة القانون والاقتصاد.
- لازم كماش يوسف. (2015). الصحة والتربية الصحية (ط1). عمان: دار الخليج للنشر والتوزيع.

- الخفاف ايمان عباس. (2015). اللعب. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- خالد محمد ابو شعيرة احمد غباري. (2015). سيكولوجية النمو الانساني بين الطفولة والمراهقة. عمان: دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- اسعد محمد فخري. (2015). قوة الشخصية، المفهوم التحليل الانمائي. عمان الاردن: دار امجد للنشر والتوزيع.
- ابراهيم موسي. (2015). مدخل الى عالم تطور الشخصية (ط1). بيروت: دار الكتاب العربي.
- سلطان مفرح السرحاني. (2016). نظريات التوجيه والارشاد في المجال الدراسي . الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- التائب مسعود حسين. (2018). البحث العلمي، قواعده-اجراءاته - مناهجه (ط1). القاهرة: المكتب العربي للمعارف.
- علوي، تينهيان. (2019-2020). مفهوم الذات لدى رياضي المستوى العالي المصاب وعلاقته بالمرونة النفسية. أطروحة دكتوراه. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3. الجزائر
- عبد الرحمان عبد الجواد. (2020). تأثير ممارسة بعض الأنشطة الرياضية الترويحية على ابعاد مفهوم الذات لدى رجال الحماية المدنية بالمدينة المنورة. المدينة المنورة: كلية التربية جامعة طيبة.
- عايد علي زريقان. (2022). الترويح الرياضي والمهارات الحياتية. عمان الاردن: كلية علوم الرياضة الجامعة الاردنية.
- دافيد لوبروتون. (2023). اختفاء الذات عن نفسها، مقارنة معاصرة ترجمة زكية البور (ط2). المملكة العربية السعودية: صفحة سبعة للنشر والتوزيع.
- المعاني احمد اسماعيل، و آخرون. (ب.ط). اساليب البحث العلمي والاحصاء. تاريخ الاسترداد 11 29، 2024، من مكتبة جود