



" الأنماط الجسمية وعلاقتها بتقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية "

أ.م.د. / هاني محمد زكريا عزب*

مقدمة البحث Introduction

تعتبر المرحلة الابتدائية مرحلة الأساس التعليمي لجميع مراحل التعليم التالية لها حيث أنها مرحلة بداية القراءة والكتابة وهي أساس العلم والتعلم ، وتعد مرحلة التكوين الشخصي والفكري والمهاري للتلاميذ ، كما انها مرحلة التعليم الإلزامي للتلميذ وهي من مسلمات المجتمع التي يلتحق بها جميع أبناء المجتمع ومن جميع فئاته ، وتعتبر هذه المرحلة مرحلة التكوين الوطني للطالب وانتمائه للأسره بصفه خاصة والمجتمع بصفه عامه، وهذه المرحلة مرحلة التكوين العاطفي والعلاقات الاجتماعية وكيفية تكوينها وتنميتها وان البيئة التي يعيش فيها ميدان للمصالح المشتركة والمواطنة الصالحة ، كما تعتبر مرحلة تكوين الحقوق التي له والواجبات التي عليه ويعتبر هذا الهدف الأسمى للمدرسة الحديثة حيث أنها لا تقتصر على المعلومات والمعارف بل لابد ان تحقق التوافق الاجتماعي والانفعالي بالإضافة للتحصيـل العلمي.

ويشير نصر رضوان (٢٠١٧ م) إلى أن التباين في الوراثة يعتبر من أهم الأسس النظرية الخاصة بظاهرة الفروق الفردية في الأنماط الجسمية والتي تتضمن العديد من المكونات الأساسية للبناء المورفولوجي للفرد، ففي المجتمعات المختلفة يتجه الناس والأحداث وفقا لقانون الصدفة في الوقوع في منحى التوزيع المعتدل بالنسبة لكل السمات والقدرات ، ويتبع التباين في الوراثة تباين في الأنماط الجسمية حيث تتوزع الأنماط الجسمية في شكل فئات ثلاثية الأبعاد. (١١ : ٣٤)

ويذكر تيموثي أركلاند Timothy Ackland (٢٠٠٩ م) أن فئات الأنماط الثلاثة عشر لهيـث

وكارتر ، تتضمن الأنماط الآتية :

١- النمط السمين المتوازن

المكون السمين هو الغالب أو المسيطر في حين أن مكوني العضلية والنحافة متساويان أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة .

٢- النمط السمين العضلي

المكون السمين هو المسيطر والمكون العضلي أكبر من مكون النحافة .

* أستاذ مساعد وقائم بعمل رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.



٣- النمط (عضلي سمين - أو سمين عضلي)

المكون السمين والمكون العضلي متساويان أو الفارق بينهما لا يزيد على نصف وحدة وقيمة المكون النحيف أصغر .

٤- النمط العضلي السمين

المكون العضلي هو المسيطر ومكون السمنة أكبر من مكون النحافة

٥- النمط العضلي المتوازن

المكون العضلي هو المسيطر ومكونا السمنة والنحافة منخفضان ومتساويان أو مختلفين بما لا يزيد عن نصف وحدة .

٦- النمط عضلي نحيف

المكون العضلي هو المسيطر ومكون النحافة أكبر من مكون السمنة

٧- النمط العضلي النحيف أو نحيف عضلي

مكونا النحافة والعضلية متساويان أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة ومكون السمنة أقل.

٨- النمط النحيف المتوازن

مكونا النحافة هو المسيطر ومكونة السمنة والعضلية متساويان وكلاهما قليل أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة .

٩- النمط النحيف المتوازن

مكون النحافة هو المسيطر ومكون السمنة أكبر من مكون العضلية .

١٠- نمط سمين نحيف

مكونا السمنة والنحافة متساويان أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة ومكون العضلية أقل

١١- النمط عضلي نحيف

المكون العضلي هو المسيطر - ومكون النحافة اكبر من مكون السمنة

١٢- النمط المركزي

لا يزيد الفرق بين كل مكون والمكونين الآخرين عن وحده واحدة ويتكون هذا النمط من الوحدات ٣،٢ أو ٤



١٣ - الأنماط القطبية

هي الأنماط شديدة السمنة أو العضلية أو النحيفة في حين أن المركبين الآخرين تكون درجتها قليلة أو أقل مستوى لها. (١٥: ٦٦ ، ٦٧)

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الدراسات التي اهتمت في الأونة الأخيرة بدراسة الأنماط الجسمية لمراحل وفئات مختلفة مثل "الأصحاء ، الرياضيين ، إلخ" ومع كلا الجنسين "ذكور ، إناث" ، ومنها دراسة كل من "إيهاب عماد" (٢٠١٩م) (٤) ، "محمد عبادي" (٢٠١٩م) (١٠) ، "أحمد عبد العال" (٢٠١٨م) (١) ، "غادة جاسم" (٢٠١٦م) (٩) ، دشتي حميد ، نبيلة ميموني (٢٠١١) (٥) .

يُعدّ تقدير الذات من الأبعاد الرئيسة للشخصية، والذي يؤثر ويوجه سلوك الأفراد بشكل كبير، سواء إلى الإيجابية أو السلبية في التعامل مع الذات وقدراتها أو مع الآخرين، ولذلك فقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت هذا الموضوع وعلاقته مع غيره من المتغيرات في شخصية الفرد، أو تلك التي يعتقد بأن لها تأثيراً بطريقة أو بأخرى على هذا البعد المهم في الشخصية الإنسانية.

وتوضح روي باميستر Roy Baumeister (٢٠١٣م) أن تقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية هو أحد أهم المقومات التي تشير إلى الهوية الشخصية، حيث تعتبر الحياة الأسرية والعلاقات العائلية أساساً لتحقيق هذا الجانب، فهي تلعب دوراً رئيسياً في تطويره، وذلك من منطلق أنها تعزز لدى الإنسان منذ طفولته الثقة بالنفس وتعينه على تحديد أهدافه الممكنة والتي تلامس واقعه، وتبعده عن الأوهام والافتراضات غير المنطقية، بحيث يجب أن تُبنى هذه العلاقات على الحب والمودة والاحترام وكذلك الدعم والمساندة، حيث تؤكد المحللة النفسية كارين هورني أن هناك علاقة وطيدة بين قلة تقدير الذات والمبالغة في البحث عن المودة لتحقيق الشخصية، كما تشير نظرية الطبيب النفسي ألفريد أدلر إلى أن تدني الثقة بالنفس يجبر الأشخاص على السعي إلى تطوير نقاط القوة لديهم كنوع من التعويض عن قلة احترام الذات. (١٤ : ٢٥)

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الدراسات التي اهتمت في الأونة الأخيرة بدراسة تقدير الذات لجميع المراحل العمرية لفئات متعددة من المجتمع مثل "الأصحاء ، الرياضيين ، إلخ" ومع كلا الجنسين "ذكور ، إناث" سواء كانوا بالغين أو غير بالغين ، ومنها دراسة كل من "إيمان إبراهيم" (٢٠١٥م) (٣) ، "نصر عبد الأمير" (٢٠١١م) (١٣) .



وقد لاحظ الباحث أثناء قيامه بملاحظة ومتابعة تلاميذ المرحلة الابتدائية وجود اختلاف في الأنماط الجسمية بين التلاميذ وما يتبع ذلك من تغير في مستوى تقدير الذات . وهذا ما دعا الباحث إلى إجراء دراسته للاجابة علي التساؤل التالي :

ما هي الأنماط الجسمية وعلاقتها بتقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية ؟

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على الأنماط الجسمية وعلاقتها بتقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية من خلال التعرف على :

- ١- الأنماط الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية .
- ٢- مستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية.
- ٣- الفروق بين الأنماط الجسمية (النمط السمين ، النمط العضلي ، النمط النحيف) في مستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية.
- ٤- العلاقة بين الأنماط الجسمية ومستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية.

تساؤلات البحث

- ١- ماهي الأنماط الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية ؟
- ٢- ماهو مستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية ؟
- ٣- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الأنماط الجسمية (النمط السمين ، النمط العضلي ، النمط النحيف) في مستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية ؟
- ٤- ماهي العلاقة بين الأنماط الجسمية ومستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية ؟

تعريفات البحث

الأنماط الجسمية

هي تحديد كمي للعناصر الأصلية التي تحدد الشكل الخارجي لشخص ما ويعبر عنها بثلاثة أرقام متتالية ، فيشير الرقم الأول "يمين" منها إلى عنصر النحافة والثاني إلى عنصر العضلية والثالث "يساراً" فيشير إلى عنصر السمنة أو البدانة . (٨ : ١٣٥)



تقدير الذات

هي عبارة عن أفكار و مشاعر الشخص و تطلعاته وأمانيه، فهي تركيب خارجي منظم موحد متعلم لمدرجات الفرد الواعية ، يتضمن استجابات الفرد ككل نحو نفسه وتقديراته لذاته ووصفه لها. (٧ : ٢٦)

الدراسات المرجعية

دراسة " أحمد مهران محمود " (٢٠١٩م) (٢) بعنوان " الأنماط الجسمية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدي لاعبي بعض الرياضات المائية " وهدفت الدراسة إلى التعرف على الأنماط الجسمية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدي لاعبي بعض الرياضات المائية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٥٠) لاعب سباحة ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز قياس سمك ثنايا الجلد Skinfold Caliper ، جهاز البرجل المنفرج لقياس الأعراض وشريط القياس ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية بينا لأنماط الجسمية والسمات الشخصية لدي لاعبي بعض الرياضات المائية .

دراسة " محمود حسين يعقوب ، نزار محمد الويسى ، حسن جمال الإمام " (٢٠١٩م) (١٢) بعنوان " تقدير الذات البدنية وعلاقتها بمستوى أداء مهارتي الإرسال من أسفل والضرب الساحق في الكرة الطائرة " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تقدير الذات البدنية وعلاقتها بمستوى أداء مهارتي الإرسال من أسفل والضرب الساحق في الكرة الطائرة ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (٨٥) لاعب كرة طائرة ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز قياس سمك ثنايا الجلد Skinfold Caliper ، جهاز البرجل المنفرج لقياس الأعراض وشريط القياس ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية ومستوى أداء مهارتي الإرسال من أسفل والضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة .

دراسة " رباب عبد الحلیم أبو زيد " (٢٠١٧م) (٦) بعنوان " السمنة وعلاقتها بتقدير الذات وصورة الجسم والرضا عن الحياه لدى طالبات الجامعات " وهدفت الدراسة إلى التعرف على السمنة وعلاقتها بتقدير الذات وصورة الجسم والرضا عن الحياه لدى طالبات الجامعات ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٤١) طالبة ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز قياس سمك ثنايا الجلد Skinfold Caliper ، جهاز البرجل المنفرج لقياس الأعراض وشريط القياس ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة عكسية بين السمنة وتقدير الذات وصورة الجسم والرضا عن الحياه لدى طالبات الجامعات .



إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث من تلاميذ المحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية والتي تضم (١٢) إدارة تعليمية، لذا قام الباحث بإختيار عدد (٢) إدارة عشوائياً بأسلوب الإقتراع وهما إدارتي (بنها ، طوخ) لتمثل مجتمع البحث.

عينة البحث

قام الباحث بإختيار عينة عشوائية وكان قوامها (٦٥٠) تلميذ بواقع (٦٠٠) تلميذ هم أفراد العينة الأساسية و (٥٠) تلميذ هم أفراد العينة الإستطلاعية من تلاميذ المرحلة الابتدائية من إدارتي (بنها ، طوخ) بمحافظة القليوبية بنسبة ١٦.٧ % من إجمالي الإدارات التعليمية ، وبعد ذلك قام الباحث بإختيار المدارس عشوائياً من الإدارات التعليمية قيد البحث ، ويوضح جدول (١) أسماء المدارس وعدد تلاميذ الإدارات التعليمية قيد البحث .

جدول (١)

أسماء المدارس وعدد طلاب الإدارات التعليمية قيد البحث

م	الإدارة التعليمية	أسماء المدارس	عدد الطلاب	النسبة المئوية
١	بنها	ابن خلدون الابتدائية المشتركة	١٢٥	١٩.٣%
		هدى شعراوي الابتدائية المشتركة	٧٥	١١.٦%
		الإمام محمد عبده الابتدائية المشتركة	٨٠	١٢.٣%
		أحمد سمير الابتدائية	٧٠	١٠.٨%
		القدس الابتدائية	٦٠	٩.٢%
٢	طوخ	بلال بن رباح الابتدائية	٩٠	١٣.٨%
		العمار الابتدائية المشتركة	٧٥	١١.٥%
		منشأة العمار الابتدائية	٧٥	١١.٥%
	المجموع	٨	٦٥٠	١٠٠%

يوضح جدول (١) أن إجمالي عدد مدارس عينة البحث بلغ ثمانية مدارس ، وتم اختيار (٦٥٠) طالب من إدارتي بنها وطوخ ليمثلوا عينة البحث .



التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في متغيرات السن والوزن والطول

ن = ٦٠٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٣٧,٧	١٣٨	٥,٨	-٠,٢
الوزن	كجم	٣٢,٢	٣٣	٣,٢	-٠,٨
السن	سنة	١٠,١	١٠	٠,٥	٠,٦

يوضح جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول انحصرت بين (-٠,٨ : ٠,٦) أي أن معاملات الالتواء تقع بين ± ٣ مما يدل على إعتدالية البيانات. كما أن الجداول (٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦) توضح التوصيف الإحصائي لعينة البحث في قياسات الأنماط الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث ، و جدول (٧) يوضح التوصيف الإحصائي لأبعاد مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لمكونات الثلاثة الرئيسية للأنماط الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية

ن = ٦٠٠

مكونات الأنماط الجسمية	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مكون السمنة	٣,٨	٣,٦	١,٦	٠,٤
مكون العضلية	٣,٨	٤	١,٦	-٠,٤
مكون النحافة	٤	٤	١,٦	٠

يوضح جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء للمكونات الثلاثة الرئيسية للأنماط الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية تراوحت بين (-٠,٤ : ٠,٤) أي أن معاملات الالتواء تقع بين ± ٣ مما يدل على إعتدالية مكونات الأنماط الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث .



جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لذوى النمط السمين لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية

ن = ١٥٢

مكونات النمط السمين	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مكون السمنة	٥,٥	٥,٥	١	٠
مكون العضلية	٢,٩	٣	١,٤	٠,٢-
مكون النحافة	٢,٧	٣	١,١	٠,٨-

يوضح جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لمكونات النمط السمين لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية تراوحت بين (-٠,٨ : ١) أى أن معاملات الالتواء تقع بين ± ٣ مما يدل على إعتدالية قياسات مكونات النمط السمين لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث.

جدول (٥)

التوصيف الإحصائي لذوى النمط العضلى لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية

ن = ١٨٨

مكونات النمط العضلى	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مكون السمنة	٣,١	٣	١,٣	٠,٢
مكون العضلية	٥,٣	٥	١	٠,٩
مكون النحافة	٣,١	٣	١,٣	٠,٢

يوضح جدول (٥) أن قيم معاملات الالتواء لمكونات النمط العضلى لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية تراوحت بين (٠,٢ : ٠,٩) أى أن معاملات الالتواء تقع بين ± ٣ مما يدل على إعتدالية قياسات مكونات النمط العضلى لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث.

جدول (٦)

التوصيف الإحصائي لذوى النمط النحيف لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية

ن = ٢٦٠

مكونات النمط النحيف	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مكون السمنة	٣,٣	٣	١,٣	٠,٧
مكون العضلية	٣,٢	٣	١,٢	٠,٥
مكون النحافة	٥,٣	٥	١	٠,٩



يوضح جدول (٦) أن قيم معاملات الالتواء لمكونات النمط النحيف لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية انحصرت بين (٠,٥ : ٠,٩) أى أن معاملات الالتواء تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية قياسات مكونات النمط النحيف لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث.

جدول (٧)

التوصيف الإحصائي لأبعاد مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية ن = ٦٠٠

الأبعاد	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء	٤٣.٩	٤٣	٨.٤	٠.٣
العلاقات بين الاطفال ونظره الطفل لنفسه	٤٧.٢	٥٠	١١.٨	٠.٧-
تقدير المعلم لاداء الطفل	٣٨	٣٨	١٢	٠
المجموع الكلى للمقياس	١٢٩.١	١٢٩	٣٠.٧	٠

يوضح جدول (٧) أن قيم معاملات الالتواء لأبعاد مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية والمجموع الكلى للمقياس تراوحت بين (٠.٧- : ٠.٣) أى أنها تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي لبيانات المقياس .

أدوات ووسائل جمع البيانات

- ١- جهاز الروستاميتير .
- ٢- ميزان طبي معايير .
- ٣- جهاز قياس سمك ثنايا الجلد Skinfold Caliper
- ٤- جهاز البرجل المنفرج لقياس الأعراس .
- ٥- شريط القياس .
- ٦- برمجية قياس الأنماط الجسمية Somatotype Software
- ٧- مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية . من اعداد الباحث مرفق (٤)

الخطوات الإجرائية لإعداد مقياس تقدير الذات لطلاب المرحلة الابتدائية

أ- خطوات بناء الصورة الأولية للمقياس :

قام الباحث ببناء مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية . كأداة للبحث وذلك لمناسبتها لطبيعة ومنهجية البحث وتحقيقاً لأهدافه .



خطوات بناء المقياس تقدير الذات:

في ضوء أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس تقدير الذات من خلال الخطوات التالية:

- القراءات النظرية .
- المقابلة الشخصية المقترحة .
- تحديد الأبعاد المقترحة للمقياس .
- عرض الأبعاد المقترحة على السادة الخبراء .
- صياغة مجموعة من العبارات تحت كل بعد من الأبعاد .
- عرض المقياس (الأبعاد - العبارات) على السادة الخبراء .
- صياغة الصورة النهائية للمقياس .

وسيتم شرح خطوات بناء المقياس فيما يلي :

مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة .

قام الباحث بالإطلاع ومراجعة الأطر والدراسات السابقة المرتبطة بالدوافع أو صناعة الأزمات ليتمكن من بناء المقياس بصورة سليمة .

تحديد الأبعاد المقترحة للمقياس :

قام الباحث بتحديد الأبعاد المقترحة للمقياس وقد بلغت خمسة ابعاد وهي :

- البعد الأول " تقدير المعلم لاداء الطفل " .
- البعد الثاني " اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء " .
- البعد الثالث " العلاقات بين الاطفال " .
- البعد الرابع " نظره الطفل لنفسه " .
- البعد الخامس " تقدير الذات المتنوع " .

قام الباحث بتحديد المفهوم النظري الإجرائي للخمسة ابعاد المقترحة لمقياس تقدير الذات كما هو موضح بمرفق(١).

ثم قام الباحث بعرض الاستبيان على السادة الخبراء للتوصل إلي الأبعاد المناسبة للمقياس ويوضح جدول (٨) آراء الخبراء لمدي مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس.



جدول (٨)

نسبة آراء الخبراء في مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس ن=٩

م	البعد	موافق على وجود البعد	غير موافق على وجود البعد	ارى دمج البعد مع البعد	النسبة المئوية	الترتيب
١	تقدير المعلم لاداء الطفل	٨	١	٠	٨٩ %	٢
٢	اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء	٩	٠	٠	١٠٠ %	١
٣	العلاقات بين الاطفال			الرابع	١٠٠ %	١
٤	نظره الطفل لنفسه			الثالث	١٠٠ %	
٥	تقدير الذات المتنوع	٢	٧	٠	٢٢ %	٣

يوضح جدول (٨) والخاص بأراء السادة المحكمين في مدي مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس أن نسبة الموافقة علي البعد الثاني حصل على نسبه موافقه ١٠٠% من مجموع اراء الساده الخبراء وبلغت نسبة الموافقة على دمج البعدين الثالث والرابع في بعد واحد تحت مسمى (العلاقات بين الاطفال ونظره الطفل لنفسه) على نسبة موافقه ١٠٠% من مجموع اراء الساده الخبراء وحصل البعد الأول على نسبه موافقه ٨٩% من مجموع اراء الساده الخبراء والبعد الخامس حصل علي نسبه موافقه ٢٢% من اراء الساده الخبراء وقد ارتضي الباحث نسبة ٧٠% فأكثر من نسبة موافقة السادة الخبراء وبهذا يكون عدد ابعاد مقياس تقدير الذات في ضوء اراء الساده الخبراء ثلاثة ابعاد هم .

- البعد الأول :- اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء

- البعد الثاني :- العلاقات بين الاطفال ونظره الطفل لنفسه

- البعد الثالث :- تقدير المعلم لاداء الطفل .

اقترح عبارات لكل بُعد من أبعاد المقياس :

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء فهم وتحليل كل بعد ، وقد راعى الباحث في

صياغة العبارات ما يلي :

- لا تقبل أكثر من تفسير .

- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة .

- أن تتناسب العبارات مع المرحله السنية .

- أن تتناسب العبارة مع البعد ومع الهدف التي وضعت من أجله .



عرض الأبعاد والعبارات الخاصة بكل بعد على المحكمين للتحقيق من الصدق المنطقي (المحتوي) :
قام الباحث بعرض الصورة الأولى للمقياس على المحكمين في الفترة من ٢٠١٨/٩/١٦ م إلى
٢٠١٨/٩/٢٣ م للتحقق من صدق المحتوى مرفق (٢) ، ويوضح جدول (٩) نسبة آراء الخبراء في كل
عبارة من عبارات المقياس

جدول (٩)

نسبة آراء الخبراء في كل عبارة من عبارات المقياس ن=٩

تقدير المعلم لاداء الطفل		العلاقات بين الاطفال ونظرة الطفل لنفسه		اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء	
النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م
١٠٠ %	٣١	٧٨ %	١٦	١٠٠ %	١
٧٨ %	٣٢	١٠٠ %	١٧	٨٩ %	٢
٨٩ %	٣٣	٧٨ %	١٨	٧٨ %	٣
٧٨ %	٣٤	١٠٠ %	١٩	٤٤ %	٤
١٠٠ %	٣٥	٣٣ %	٢٠	١٠٠ %	٥
٤٤ %	٣٦	٧٨ %	٢١	١٠٠ %	٦
٧٨ %	٣٧	١٠٠ %	٢٢	٨٩ %	٧
٣٣ %	٣٨	٨٩ %	٢٣	٨٩ %	٨
١٠٠ %	٣٩	٨٩ %	٢٤	١٠٠ %	٩
٨٩ %	٤٠	٨٩ %	٢٥	٨٩ %	١٠
١٠٠ %	٤١	٧٨ %	٢٦	٧٨ %	١١
٤٤ %	٤٢	٤٤ %	٢٧	٨٩ %	١٢
٨٩ %	٤٣	٨٩ %	٢٨	٣٣ %	١٣
٨٩ %	٤٤	٧٨ %	٢٩	١٠٠ %	١٤
١٠٠ %	٤٥	٨٩ %	٣٠	١٠٠ %	١٥

يوضح جدول (٩) تراوحت النسبة المئوية بين ٣٣% الى ١٠٠% من آراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات المقياس وقد ارتضي الباحث قبول العبارات التي حصلت على نسبة موافقة ٧٠% فأكثر من نسبة موافقة السادة الخبراء وبهذا اصبح عدد عبارات البعد الأول ١٣ عبارة وعدد عبارات البعد الثاني ١٣ عبارة وعدد عبارات البعد الثالث ١٢ عبارة .
ويوضح جدول (٤) أبعاد استمارة المقياس وعدد العبارات الخاصة بكل بُعد آراء السادة الخبراء .



جدول (١٠)

أبعاد استمارة المقياس وعدد العبارات وفقاً لخطوات تصميم المقياس بعد آراء السادة الخبراء

م	المحاور التي اتفق عليها الخبراء	عدد العبارات في الشكل المبدئي	العبارات التي تم إعادة صياغتها		العبارات التي تم حذفها		عدد العبارات في الشكل النهائي
			العدد	أرقام العبارات	العدد	أرقام العبارات	
١	تقدير المعلم لاداء الطفل	١٥	٢	١٥-٣	٢	١٣-٤	١٣
٢	اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء	١٥	١	١٩	٢	٢٧-٢٠	١٣
٣	العلاقات بين الاطفال ونظرة الطفل لنفسه	١٥	٣	٤٥-٣٦-٣١	٣	٤٢-٣٨-٣٦	١٢
	الإجمالي	٤٥	٦		٧		٣٨

في ضوء آراء الخبراء يتضح من الجدول (١٠) أنه تم تعديل صياغة (٦) عبارات وحذف عدد (٧) عبارة لتصبح عبارات المقياس (٣٨) عبارة بدلاً من (٤٥) عبارة .

ب- اجراءات تقنين مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية :

(١) الصدق: للتحقق من الشروط العلمية للمقياس قام الباحثان بحساب صدق المقياس كالاتي:

أ- صدق المحتوى

قام الباحث بعرض المقياس في صورته المبدئية كما هو موضح بمرفق (٢) على الخبراء للتحقق من صدق المحتوى بالإضافة أو الحذف أو التعديل خلال الفترة من ٣٠ / ٩ / ٢٠١٨ إلى ٣ / ١٠ / ٢٠١٨. وقد تراوحت النسب المئوية لأراء الخبراء في عبارات المقياس في صورته المبدئية بين (٣٣% : ١٠٠%) ، وقد ارتضي الباحث نسبة (٧٠%) فاكتر لقبول العبارة ، لذلك قام الباحث بقبول ٣٨ عبارة بعد اجراء صدق المحتوى .

ب- صدق الإتساق الداخلي

قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للبعد ، وبذلك يتحقق صدق التكوين الفرضي أن الدرجات الفرعية تعد مؤشرا جيدا للدرجة الكلية.

أولاً: صدق الإتساق الداخلي لأبعاد مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية



جدول (١١)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات البعد الأول
(اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء)

(ن = ٥٠)

م	العبارات	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١	اشعر بتشجيع والدي على المحافظه على جسمي	**٠,٩٢	٠,٠
٢	استطيع عمل اشياء دون مساعدة من ابي وامى	**٠,٩٣	٠,٠
٣	ابى وامى يجبان اخواتى أكثر منى	**٠,٩٢	٠,٠
٤	يشجعنى والدى دائما على ممارسه الرياضه	**٠,٩٥	٠,٠
٥	أتجنب ان اواجهه ابي وامى في اى حوار	**٠,٩٤	٠,٠
٦	ياخذ ابي وامى برائى في القرارات التى تخصنى	**٠,٩٤	٠,٠
٧	اشعر بالخجل عندما اتكلم مع والدى	**٠,٩٥	٠,٠
٨	يفهمنى والدى بسهولة	**٠,٩٦	٠,٠
٩	يراعى والدى مشاعري دائما	**٠,٨٩	٠,٠
١٠	يتوقع والدى منى أكثر ما استطيع القيام به	**٠,٩٠	٠,٠
١١	اشعر بعدم الرضى عن مستوي ادائى في الاعمال المطلوبه منى في البيت	**٠,٩٣	٠,٠
١٢	اجد صعوبه في التصرف باستقلاليه عن ابي وامى	**٠,٩٣	٠,٠
١٣	ابى وامى يشجعانى على الاعتماد على نفسى	**٠,٩٥	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤٨ = ٠.٣٠٤

يوضح جدول (١١) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٨٩ : ٠.٩٦) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الأول وهو (اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء).

جدول (١٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الثاني (العلاقات بين الاطفال ونظره الطفل لنفسه)

(ن = ٥٠)

م	العبارات	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١٤	يقول عنى بعض زملائى اشياء سخيفه	**٠,٩٤	٠,٠



٠,٠	**٠,٩٤	يتشاجر معي زمائى	١٥
٠,٠	**٠,٩٧	اجد صعوبه في التعامل مع زملائى	١٦
٠,٠	**٠,٩٥	استطيع القيام بحركات لا يستطيع زمائى القيام بها	١٧
٠,٠	**٠,٩٦	يعجب زمائى بافكارى دائما	١٨
٠,٠	**٠,٨٨	توجد اشياء كثيره تخصنى ارغب في تغييرها ان استطعت	١٩
٠,٠	**٠,٨٥	اذا كان لدى شئ اريد ان اقلوه فانا اقلوه بدون تردد	٢٠
٠,٠	**٠,٩٥	لست جذابا مثل كثير من زمائى	٢١
٠,٠	**٠,٩٥	يعتمد زمائى على غالبا	٢٢
٠,٠	**٠,٩٤	استسلم بسهولة عندما تتعقد الامور	٢٣
٠,٠	**٠,٩٦	استطيع تقديم راي مناسب للاخريين اذا طلب منى ذلك	٢٤
٠,٠	**٠,٩٥	افهم حقيقه نفسى جيدا	٢٥
٠,٠	**٠,٩٢	اعرف ما يجب ان اقلوه اثناء التعامل مع زمائى	٢٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤٨ = ٠.٣٠٤

يوضح جدول (١٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٨٥ : ٠.٩٧) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الثانى وهو (العلاقات بين الاطفال ونظره الطفل لنفسه).

جدول (١٣)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي

لدرجات البعد الثالث (تقدير المعلم لاداء الطفل)

(ن = ٥٠)

م	العبارات	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
٢٧	انزعج من النقد الموجه الي من المعلم	**٠,٩٦	٠,٠
٢٨	يمدح المعلم سلوك زمائى أكثر من مدح سلوكى	**٠,٨٨	٠,٠
٢٩	اشعر بعدم الرضا عن المعلمين في تفاعلهم معي داخل لالفصل وخارجه	**٠,٩٣	٠,٠
٣٠	يسارع المعلم الى عقابى عندما اخطأ	**٠,٨٦	٠,٠
٣١	يقدرنى المعلم لتفوقى	**٠,٩٢	٠,٠
٣٢	اقدر المدح الدائم من معلمى لشكل جسمى وقوامى	**٠,٩٥	٠,٠
٣٣	أكون سعيدا عندما يهتم المعلم بي داخل الفصل	**٠,٩٤	٠,٠



٠,٠	**٠,٩٤	نجاحي في المدرسه هو نتيجه تشجيع المعلمين لى	٣٤
٠,٠	**٠,٨٩	اشعر بالضيق عندما يسألني المعلم في الفصل	٣٥
٠,٠	**٠,٩١٠	يقدرني المعلم لانني تلميذ متفوق	٣٦
٠,٠	**٠,٩٢	ينظر الي المعلم علي انني طفل صغير	٣٧
٠,٠	**٠,٩٧	يق في المعلم ويكلفني ببعض الاعمال داخل الفصل والمدرسه	٣٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤٨ = ٠.٣٠٤

يوضح جدول (١٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٨٦ : ٠.٩٧) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحصائية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد الثالث وهو (تقدير المعلم لاداء الطفل).

جدول (١٤)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية

(ن = ٥٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط	القيمة الإحصائية
١	اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء	**٠.٩٣	٠.٠
٢	العلاقات بين الاطفال ونظرة الطفل لنفسه	**٠.٩٧	٠.٠
٣	تقدير المعلم لاداء الطفل	**٠.٩٠	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤٨ = ٠.٣٠٤

يوضح جدول (١٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية لهذا المقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٩٠ : ٠.٩٧) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، كما أن القيم الإحصائية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق الأبعاد في التعبير عن مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية .



(٢) الثبات :

قام الباحث بحساب معامل ثبات مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية عن طريق الأتي :

أ- معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ

قام الباحث بحساب معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ ، وذلك على عينة التقنين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام معامل " ألفا كرونباخ " :

جدول (١٥)

معامل ثبات مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية باستخدام معامل ألفا كرونباخ

ن = ٥٠

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
١	اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء	**٠.٩٦
٢	العلاقات بين الاطفال ونظرة الطفل لنفسه	**٠.٩٢
٣	تقدير المعلم لاداء الطفل	**٠.٩٣
	المجموع	**٠.٩٨

يوضح جدول (١٥) أن جميع أبعاد مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية والمجموع الكلي للمقياس تتمتع بقيم مقبولة لمعامل ألفا كرونباخ مما يدل على ثبات المقياس .

ب- التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان

جدول (١٦)

معامل ثبات مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية باستخدام معادلة جتمان

ن = ٥٠

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء	**٠.٩٧
٢	العلاقات بين الاطفال ونظرة الطفل لنفسه	**٠.٩٨
٣	تقدير المعلم لاداء الطفل	**٠.٩٦
	المجموع	**٠.٩٥



يوضح جدول (١٦) أن جميع أبعاد جميع أبعاد مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية والمجموع الكلي للمقياس تتمتع بقيم مقبولة لمعامل الثبات بإستخدام معادلة جتمان مما يدل على ثبات المقياس .

ج- التطبيق وإعادة التطبيق

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (٥٠) تلميذ من تلاميذ الإبتدائية بمحافظة القليوبية ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد فترة زمنية قدرها أسبوعين .

جدول (١٧)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الإبتدائية بمحافظة القليوبية

ن = ٥٠

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
١	اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء	**٠.٩٧
٢	العلاقات بين الاطفال ونظره الطفل لنفسه	**٠.٦٣
٣	تقدير المعلم لاداء الطفل	**٠.٤٩
	المجموع	**٠.٩٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤٨ = ٠.٣٠٤

يوضح جدول (١٧) وجود ارتباط طردي قوي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الإبتدائية بمحافظة القليوبية فى أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس حيث كانت قيم (ر) المحسوبة تتراوح ما بين (٠,٤٩ : ٠,٩٦) وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات المقياس .

ج- الصورة النهائية للمقياس

أوضحت اجراءات تقنين مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الإبتدائية بأن يكون عدد عبارات المقياس (٣٨) عبارة , وأن يتم تصحيح المقياس وفقا لميزان التقدير الخماسى (دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا) ويتم توزيع الدرجات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي ، ثم قام الباحث بوضع الشكل النهائى للمقياس ثم بعد ذلك وضع



العبارات في ترتيب عشوائي وذلك لتطبيقها على عينة البحث ، وجدول (١٨) يوضح توزيع العبارات في الصورة النهائية للمقياس .

جدول (١٨)

توزيع العبارات في الصورة النهائية لمقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية

م	الأبعاد	أرقام العبارات بالمقياس	عدد العبارات
١	اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء	-١-٤-٧-١٠-١٣-١٦-١٩-٢٢ ٢٥-٢٨-٣١-٣٤-٣٧	١٣
٢	العلاقات بين الاطفال ونظره الطفل لنفسه	-٢-٥-٨-١١-١٤-١٧-٢٠-٢٣ ٢٦-٢٩-٣٥-٣٨	١٣
٣	تقدير المعلم لاداء الطفل	-٣-٦-٩-١٢-١٥-١٨-٢١-٢٤ ٢٧-٣٠-٣٣-٣٦	١٢
	المجموع		٣٨

يوضح جدول (١٨) توزيع العبارات في الصورة النهائية لمقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية. كما أن جدول (١٩) يوضح عدد العبارات الإيجابية والسلبية لكل بعد من أبعاد مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

جدول (١٩)

عدد العبارات الإيجابية والسلبية لكل بعد من أبعاد مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية

م	الأبعاد	عدد العبارات	العبارات الإيجابية		العبارات السلبية	
			العدد	العبارات	العدد	العبارات
١	اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء	١٣	٨	-١-٢-٤-٨-٩-١٠-١٣	٥	٣-٥-٧-١١-١٢
٢	العلاقات بين الاطفال ونظره الطفل لنفسه	١٣	٧	-١٧-١٨-٢٠-٢٢-٢٤-٢٥-٢٦	٦	-١٤-١٥-١٦-١٩-٢١-٢٣
٣	تقدير المعلم لاداء الطفل	١٢	٧	-٢٨-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٦-٣٨	٥	-٢٧-٢٩-٣٠-٣٥-٣٧
	المجموع	٣٨	٢٢		١٦	

يوضح جدول (١٩) عدد العبارات الإيجابية والسلبية لكل بعد من أبعاد مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية حيث كانت عدد العبارات الإيجابية لأبعاد المقياس (٢٢) عبارة ، بينما كانت



عدد العبارات السلبية لأبعاد المقياس (١٦) عبارة . كما أن جدول (٢٠) يوضح الحد الأدنى والأقصى لدرجة كل بعد من أبعاد مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

جدول (٢٠)

الحد الأدنى والأقصى لدرجة كل بعد من أبعاد مقياس تقدير الذات

لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظه القليوبية

م	الأبعاد	عدد العبارات	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
١	اتجاهات الوالدين كما يدركها الأبناء	١٣	١٣	٦٥
٢	العلاقات بين الاطفال ونظرة الطفل لنفسه	١٣	١٣	٦٥
٣	تقدير المعلم لاداء الطفل	١٢	١٢	٦٠
	المجموع	٣٨	٣٨	١٩٠

يوضح جدول (٢٠) الحد الأدنى والأقصى لدرجة كل بعد من أبعاد مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية في صورته النهائية حيث تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٣٨) درجة كحد أدنى و (١٩٠) درجة كحد أقصى .

خطوات تطبيق البحث

الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الإستطلاعية الأولى

قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (٥٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة الابتدائية خلال الفترة من ٧ / ١٠ / ٢٠١٨ إلى ٩ / ١٠ / ٢٠١٨ ثم تم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة خلال الفترة من ٢١ / ١٠ / ٢٠١٨م إلى ٢٣ / ١٠ / ٢٠١٨م .

الدراسة الإستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء قياسات الأنماط الجسمية على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (٥٠) تلميذ في الفترة من ٧ / ١١ / ٢٠١٨م إلى ١٢ / ١١ / ٢٠١٨م ، وذلك بهدف :

- ١- التأكد من سلامة الأجهزة المستخدمة في البحث .
- ٢- تحديد الزمن اللازم الذي يستغرقه كل قياس .
- ٣- تحديد النظام الأمثل لتسلسل القياسات .



تجربة البحث الأساسية

قام الباحث بإجراء قياسات الأنماط الجسمية وتطبيق مقياس تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية على عينة البحث الأساسية وقوامها (٦٠٠) تلميذ في الفترة من ١٥ / ١١ / ٢٠١٨م إلى ١٦ / ١٢ / ٢٠١٨م،

المعالجات الإحصائية

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج " SPSS 25 " لإيجاد مايلي:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- التكرارات
- تحليل التباين (ف)
- معامل ارتباط بيرسون
- الوسيط
- معامل الالتواء
- النسب المئوية
- اختبار أقل فرق معنوي

عرض النتائج Results

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الأول والذي ينص على :

" ما هي الأنماط الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية ؟ "

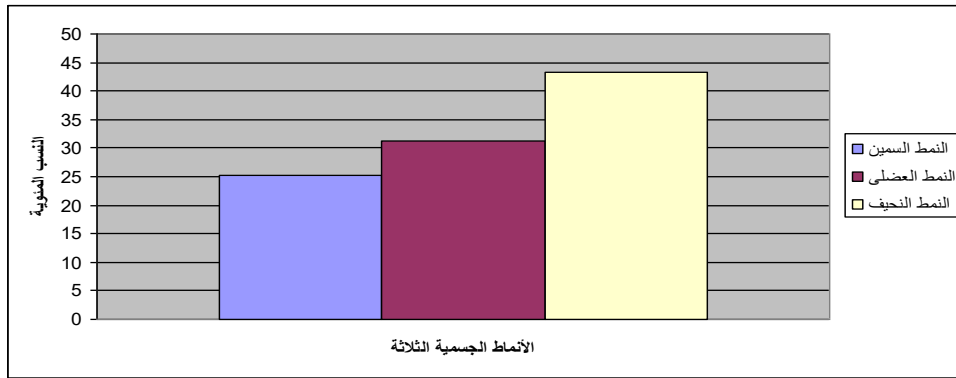
جدول (٢١)

التكرارات والنسب المئوية للأنماط الجسمية الثلاثة لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية

(ن = ٦٠٠)

م	الأنماط الجسمية	التكرارات	النسب المئوية	الترتيب
١	النمط السمين	١٥٢	٢٥,٣%	الثالث
٢	النمط العضلي	١٨٨	٣١,٣%	الثاني
٣	النمط النحيف	٢٦٠	٤٣,٤%	الأول
	المجموع الكلي	٦٠٠	١٠٠%	

يوضح جدول (٢١) التكرارات والنسب المئوية للأنماط الجسمية الثلاثة لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية حيث انحصرت النسبة المئوية بين (٢٥,٣ % : ٤٣,٤ %) وكان النمط النحيف الأكثر انتشاراً بنسبة مئوية قدرها ٤٣,٤% يليه النمط العضلي بنسبة مئوية قدرها ٣١,٣% يليه النمط السمين بنسبة مئوية قدرها ٢٥,٣% .



شكل (١)

النسب المئوية للأنماط الجسمية منتمتاً للثلاثة لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية

جدول (٢٢)

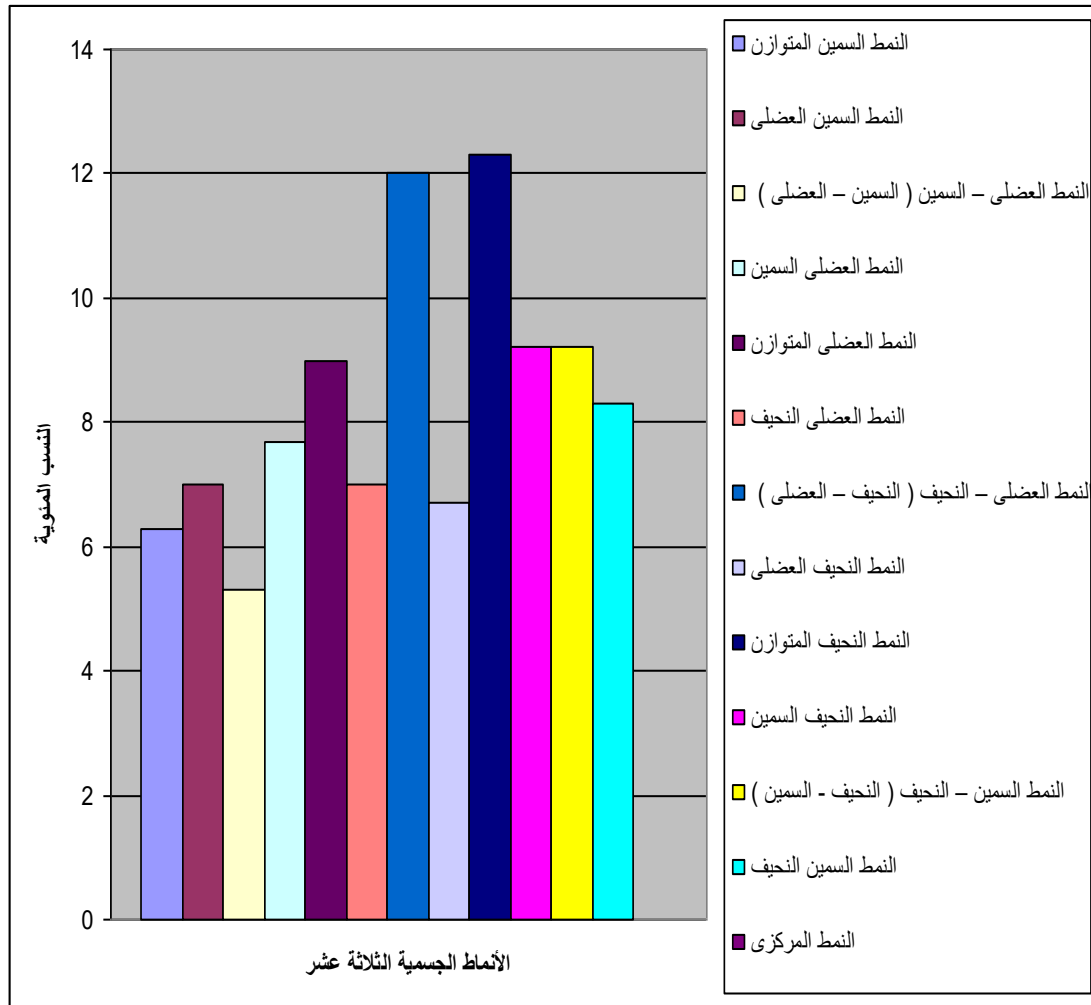
التكرارات والنسب المئوية للأنماط الجسمية الثلاثة عشر لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية

(ن = ٦٠٠)

م	الأنماط الجسمية	التكرارات	النسب المئوية	الترتيب
١	المنط السمين المتوازن	٣٨	٦,٣%	١١
٢	المنط السمين العضلي	٤٢	٧%	٨,٥
٣	المنط العضلي - السمين (السمين - العضلي)	٣٢	٥,٣%	١٢
٤	المنط العضلي السمين	٤٦	٧,٧%	٧
٥	المنط العضلي المتوازن	٥٤	٩%	٥
٦	المنط العضلي النحيف	٤٢	٧%	٨,٥
٧	المنط النحيف - العضلي (العضلي - النحيف)	٧٢	١٢%	٢
٨	المنط النحيف العضلي	٤٠	٦,٧%	١٠
٩	المنط النحيف المتوازن	٧٤	١٢,٣%	١
١٠	المنط النحيف السمين	٥٥	٩,٢%	٣,٥
١١	المنط النحيف - السمين (السمين - النحيف)	٥٥	٩,٢%	٣,٥
١٢	المنط السمين النحيف	٥٠	٨,٣%	٦
١٣	المنط المركزي	صفر	صفر %	١٣
المجموع الكلي		٦٠٠	١٠٠%	

يوضح جدول (٢٢) التكرارات والنسب المئوية للأنماط الجسمية الثلاثة عشر لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية حيث انحصرت النسبة المئوية بين (صفر % : ١٢,٣ %) وكان النمط النحيف المتوازن في الترتيب الأول بنسبة مئوية قدرها ١٢,٣ % ، يليه النمط النحيف - العضلي في

الترتيب الثانى بنسبة مئوية قدرها ١٢ % ، ، كما أن النمط المركزى جاء فى الترتيب الثالث عشر ولم يحصل أى نسبة مئوية .



شكل (٢)

النسب المئوية للأنماط الجسمية الثلاثة عشر لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية



عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الثانى والذى ينص على :

" ماهو مستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية ؟ "

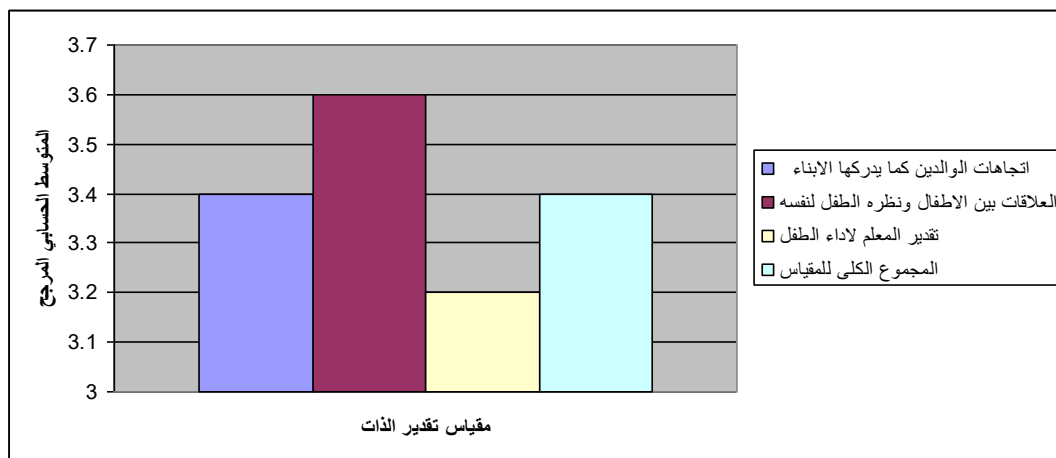
جدول (٢٣)

مستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية

ن = ٦٠٠

م	الأبعاد	المتوسط الحسابى المرجح	الإنحراف المعيارى	الإتجاه العام للإستجابة
١	اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء	٣.٤	٠.٥	غالبا
٢	العلاقات بين الاطفال ونظره الطفل لنفسه	٣.٦	٠.٣	غالبا
٣	تقدير المعلم لاداء الطفل	٣.٢	٠.٤	أحيانا
	المجموع الكلى للمقياس	٣.٤	٠.٢	غالبا

يوضح جدول (٢٣) مستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية حيث تراوحت المتوسطات الحسابية المرجحة لأبعاد المقياس بين (٣.٦ : ٣.٢) حيث جاء البعد الثانى (العلاقات بين الاطفال ونظره الطفل لنفسه) فى المرتبة الأولى بمتوسط حسابى مرجح قدره (٣.٦) وفى اتجاه الإستجابة (غالبا) ، بينما جاء البعد الثالث (تقدير المعلم لاداء الطفل) فى المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابى مرجح قدره (٣.٢) وفى اتجاه الإستجابة (أحيانا) ، بينما بلغ المتوسط الحسابى المرجح للمجموع الكلى للمقياس (٣.٤) وفى اتجاه الإستجابة (غالبا) .



شكل (٣)

مستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية



عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الثالث والذي ينص على :

" هل توجد فروق دالة إحصائية بين الأنماط الجسمية (النمط السمين ، النمط العضلي ، النمط

النحيف) فى مستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية ؟ "

جدول (٢٤)

تحليل التباين وقيمة ف بين الأنماط الجسمية الثلاثة (السمين ، العضلى ، النحيف) فى مستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية .

القيمة الإحتمالية	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	مستوى تقدير الذات	أبعاد مقياس تقدير الذات
٠٠٠	*٢٠.٤	١٨٤٣.٦	٢	٣٦٨٧.١	بين المجموعات	اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء	
		٩٠.٥	٥٩٧	٥٤٠٠٠.٥	داخل المجموعات		
			٥٩٩	٥٧٦٨٧.٦	المجموع		
٠٠٠	*٢٧.٧	٣٨٠٧.٥	٢	٧٦١٥	بين المجموعات	العلاقات بين الاطفال ونظيره الطفل لنفسه	
		١٣٧.٢	٥٩٧	٨١٩٢٥	داخل المجموعات		
			٥٩٩	٨٩٥٤٠	المجموع		
٠٠٠	*١٧.١	٣٧٣٧١	٢	٧٤٧٤٢	بين المجموعات	تقدير المعلم لاداء الطفل	
		٢١٨٨	٥٩٧	١٣٠٦٢٥٩	داخل المجموعات		
			٥٩٩	١٣٨١٠٠١	المجموع		
٠٠٠	*٦١.٥	٢٦٩٣٠.٥	٢	٥٣٨٦١	بين المجموعات	المجموع الكلي لأبعاد مقياس تقدير الذات	
		٤٣٧.٨	٥٩٧	٢٦١٣٤٠	داخل المجموعات		
			٥٩٩	٣١٥٢٠١	المجموع		

قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٢, ٥٩٧ = ٣

يوضح جدول (٢٤) أن قيم ف المحسوبة لمستوى تقدير الذات تتراوح بين (١٧.١ : ٦١.٥)
وتلك القيم أكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل
من مستوى المعنوية لها مما يدل على وجود فروق إحصائية فى مستوى تقدير الذات بين الأنماط الجسمية
(النمط السمين ، النمط العضلى ، النمط النحيف) لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية .



جدول (٢٥)

اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) بين الأنماط الجسمية الثلاثة (السمين ، العضلي ، النحيف) في مستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية .

النمط النحيف		النمط العضلي		النمط السمين		المتوسط الحسابي	الأنماط الجسمية	مستوى تقدير الذات	أبعاد مقياس تقدير الذات
القيمة الاحتمالية	متوسط الفرق	القيمة الاحتمالية	متوسط الفرق	القيمة الاحتمالية	متوسط الفرق				
٠.٠	*٧.٧-	٠.٠	*٢٠.٤-			٣٤.٢	النمط السمين	اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء	أبعاد مقياس تقدير الذات
٠.٠	*١٢.٧					٥٤.٦	النمط العضلي		
						٤١.٩	النمط النحيف		
٠.٠	*١٩.٣-	٠.٠	*٢٩.٩-			٢٩.٥	النمط السمين	العلاقات بين الاطفال ونظيره الطفل لنفسه	أبعاد مقياس تقدير الذات
٠.٠	*١٠.٦					٥٩.٤	النمط العضلي		
						٤٨.٨	النمط النحيف		
	*١٥.٢-	٠.٠	*٢٩.٨-			٢٢.١	النمط السمين	تقدير المعلم لاداء الطفل	أبعاد مقياس تقدير الذات
٠.٠	*١٤.٦					٥١.٩	النمط العضلي		
٠.٠						٣٧.٣	النمط النحيف		
٠.٠	*٤٢.١-	٠.٠	*٨٠.-			٨٥.٩	النمط السمين	المجموع الكلي لأبعاد مقياس تقدير الذات	أبعاد مقياس تقدير الذات
٠.٠	*٣٧.٩					١٦٥.٩	النمط العضلي		
						١٢٨	النمط النحيف		

يوضح جدول (٢٥) أن هناك فروق إحصائية بين الأنماط الجسمية الثلاثة (السمين ، العضلي ، النحيف) في مستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية قيد البحث لصالح النمط العضلي في جميع أبعاد المقياس (اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء ، العلاقات بين الاطفال ونظيره الطفل لنفسه ، تقدير المعلم لاداء الطفل) والمجموع الكلي للمقياس حيث كانت القيم الاحتمالية P-Value المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها.



عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الرابع والذي ينص على :

" ماهي العلاقة بين الأنماط الجسمية ومستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية؟ "

جدول (٢٦)

العلاقة بين الأنماط الجسمية و مستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية

النمط النحيف	النمط العضلي	النمط السمين	الأنماط الجسمية	
			مستوى تقدير الذات	تقدير الذات
٠.٠٢-	**٠.٩٦	**٠.٩٤-	اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء	تقدير الذات
٠.٠٢-	**٠.٩٢	**٠.٩٠-	العلاقات بين الاطفال ونظرة الطفل لنفسه	
٠.٠٣-	**٠.٩١	**٠.٩١-	تقدير المعلم لاداء الطفل	
٠.٠١	**٠.٩٠	**٠.٨٨-	المجموع الكلي للمقياس	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٥٢، ١٨٨، ٢٦٠ = ٠،١١٣، ٠،١٣٨، ٠،١٥٩

يوضح جدول (٢٦) وجود معاملات ارتباط معنوية عند مستوى ٠.٠٥ بين الأنماط الجسمية (السمين ، العضلي) ومستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية قيد البحث ، حيث وجد ارتباط عكسي قوى بين النمط السمين ومستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية حيث تراوحت قيم معاملات الإرتباط المحسوبة بين (-٠،٩٤ : -٠،٨٨) وكانت قيم ر المحسوبة أكبر من قيم ر الجدولية ، بينما وجد ارتباط طردى قوى بين النمط العضلي ومستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية حيث تراوحت قيم معاملات الإرتباط المحسوبة بين (٠.٩٠ : ٠.٩٦) وكانت قيم ر المحسوبة أكبر من قيم ر الجدولية ، كما وجد عدم وجود علاقة إرتباطية بين النمط النحيف ومستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

مناقشة النتائج

للتحقق من صحة التساؤل الأول الذي ينص على :

" ماهي الأنماط الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية ؟ "

يوضح جدول (٢١) وشكل (١) التكرارات والنسب المئوية للأنماط الجسمية الثلاثة لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية حيث انحصرت النسبة المئوية بين (٢٥،٣ % : ٤٣،٤ %) وكان



النمط النحيف الأكثر انتشارا بنسبة مئوية قدرها ٤٣,٤% يليه النمط العضلي بنسبة مئوية قدرها ٣١,٣% يليه النمط السمين بنسبة مئوية قدرها ٢٥,٣% .

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كل من دشتى حميد ، نبيلة ميموني (٢٠١١) (٥) ، " غادة جاسم " (٢٠١٦) (٩) ، " أحمد عبد العال " (٢٠١٨ م) (١) والتي أظهرت انتشار النمط النحيف ثم النمط العضلي بين العينة قيد البحث .

يوضح جدول (٢٢) وشكل (٢) التكرارات والنسب المئوية لأنماط الجسمية الثلاثة عشر لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية حيث انحصرت النسبة المئوية بين (صفر % : ١٢,٣ %) وكان النمط النحيف المتوازن فى الترتيب الأول بنسبة مئوية قدرها ١٢,٣ % ، يليه النمط النحيف - العضلي فى الترتيب الثانى بنسبة مئوية قدرها ١٢ % ، ، كما أن النمط المركزي جاء فى الترتيب الثالث عشر ولم يحصل أى نسبة مئوية .

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كل من " محمد عبادي " (٢٠١٩ م) (١٠) ، " إيهاب عماد " (٢٠١٩ م) (٤) ، " أحمد مهران " (٢٠١٩ م) (٢) والتي أظهرت انتشار النمط النحيف المتوازن بين العينة قيد البحث .

للتحقق من صحة التساؤل الثاني الذى ينص على :

" ماهو مستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية ؟ "

يوضح جدول (٢٣) وشكل (٣) مستوى تقدير الذات متوسط لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية حيث تراوحت المتوسطات الحسابية المرجحة لأبعاد المقياس بين (٣.٢ : ٣.٦) حيث جاء البعد الثاني (العلاقات بين الاطفال ونظره الطفل لنفسه) فى المرتبة الأولى بمتوسط حسابى مرجح قدره (٣.٦) وفى اتجاه الإستجابة (غالبا) ، ويرجع الباحث ذلك إلى أن تقدير التلميذ لعلاقته بالأخرين ولمدى تقدير الآخرين كانت بدرجة متوسط ولكنها تفوق تقدير الفرد لقدراته العامة وتفوق أيضا تقدير الفرد نحو ميله إلى ذاته وثقته بنفسه ومدى إحساسه بالأهمية .

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كل من دراسة " رباب عبد الحليم أبو زيد " (٢٠١٧ م) (٦) ، " محمود حسين يعقوب ، نزار محمد الويسى ، حسن جمال الإمام " (٢٠١٩ م) (١٢) والتي أظهرت ارتفاع مستوى الجانب الإجتماعي الذى يتمثل في (تقدير التلميذ لعلاقته بالأخرين ولمدى تقدير الآخرين) عن الجوانب الأخرى لمستوى تقدير الذات بين العينة قيد البحث .



للتحقق من صحة التساؤل الثالث الذي ينص على :

" هل توجد فروق دالة إحصائية بين الأنماط الجسمية (النمط السمين ، النمط العضلي ، النمط النحيف) فى مستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية ؟ "

توضح نتائج الجدولين (٢٤) ، (٢٥) وجود فروق إحصائية بين الأنماط الجسمية الثلاثة (السمين ، العضلي ، النحيف) فى مستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية قيد البحث لصالح النمط العضلي فى جميع أبعاد المقياس (اتجاهات الوالدين كما يدركها الابناء ، العلاقات بين الاطفال ونظرة الطفل لنفسه ، تقدير المعلم لاداء الطفل) والمجموع الكلي للمقياس ، ويرجع الباحث ذلك إلى تميز ذوى النمط العضلي عن ذوى النمط السمين وذوى النمط النحيف بالآتى :

١- قدرات عامة تنعكس على المستوى الأكاديمي لهم .

٢- الميل نحو ذاتهم .

٣- الثقة بالنفس ومدى غحستهم بالأهمية .

٤- علاقات إجتماعية متميزة بين الآخرين .

للتحقق من صحة التساؤل الرابع الذي ينص على :

" ماهي العلاقة بين الأنماط الجسمية ومستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية؟ "

يوضح جدول (٢٦) وجود معاملات ارتباط معنوية عند مستوى ٠.٠٥ بين الأنماط الجسمية (السمين ، العضلي) ومستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية قيد البحث ، حيث وجد ارتباط عكسى قوى بين النمط السمين ومستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، كما وجد ارتباط طردى قوى بين النمط العضلي ومستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، كما وجد عدم وجود علاقة ارتباطية بين النمط النحيف ومستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة " رباب أبو زيد " (٢٠١٧م) (٦) على وجود ارتباط عكسى قوى بين النمط السمين وتقدير الذات ، فكلما زاد مكون السمنة انخفض مستوى تقدير الذات لعينة البحث . ويوضح الباحث أن النمط السمين يتميز بالإستداره التامه للجسم ويكثر فيه الدهن في المناطق المختلفة، وفي هذا التكوين الجسمي تكون أعضاء الهضم أكثر نموا بالنسبه لباقي أجهزة الجسم ، كما يتميز بالآتى :

١-الجلد رخو وناعم.



- ٢- الرأس كبير ومستدير .
- ٣- الرقبه قصيرة وسميكة.
- ٤- الأكتاف ضعيفة.
- ٥- الثديان ممثلان ومترهلان لكثرة ترسيب الدهن فيهما.
- ٦- الحوض عريض
- ٧- الأرداف تامة الإستدارة.
- ٨- الأرجل ثقيله وقصيره .
- ٩- لديه بطء شديد في رد الفعل .

وكل هذه صفات تؤثر بالسلب على مستوى تقدير الذات للعينة قيد البحث .

كما يوضح الباحث أن ذوي النمط العضلي يتميزون بإستقامة القامه وقوة البنيه، ويتميز هذا النمط بالآتي:

- ١- نمط صلب في مظهره الخارجي.
- ٢- العظام كبيره وسميكة.
- ٣- العضلات نامية.
- ٤- عظام الوجه بارزه .
- ٥- الرقبه طويله وقوية.
- ٦- عظام الترقوه ظاهرة.
- ٧- الأكتاف عريضه وعضلاتها ظاهره وقوية.
- ٨- كبر اليدين وطول الأصابع.
- ٩- تكتل عضلات منطقة الجذع .
- ١٠- الخصر نحيف والحوض ضيق.
- ١١- الأرداف ثقيله وقوية.
- ١٢- الرجلان متناسقان.

وكل هذه صفات تؤثر بالإيجاب على مستوى تقدير الذات للعينة قيد البحث .

الاستنتاجات

فى ضوء هدف البحث وتساؤلاته وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات التالية:

- ١- النمط المميز لتلاميذ المرحلة الإبتدائية قيد البحث هو النمط النحيف يليه النمط العضلى يليه النمط السمين



- ٢- انحصرت النسب المئوية للأنماط الجسمية الثلاثة عشر لتلاميذ المرحلة الابتدائية بين (صفر % : ١٢,٣ %) وكان النمط النحيف المتوازن فى الترتيب الأول بنسبة مئوية قدرها ١٢,٣ % .
- ٣- تميز تلاميذ المرحلة الإبتدائية بمستوى تقدير ذات متوسط.
- ٤- توجد فروق إحصائية بين الأنماط الجسمية الثلاثة (السمين ، العضلى ، النحيف) فى مستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الإبتدائية بمحافظة القليوبية قيد البحث لصالح النمط العضلى فى جميع أبعاد المقياس (اتجاهات الوالدين كما يدركها الأبناء ، العلاقات بين الاطفال ونظره الطفل لنفسه ، تقدير المعلم لاداء الطفل) والمجموع الكلي للمقياس .
- ٥- يوجد ارتباط عكسى قوى بين النمط السمين ومستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الإبتدائية ، كما يوجد ارتباط طردى قوى بين النمط العضلي ومستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الإبتدائية .

التوصيات

- ١- إثارة وعى مدرسى التربية الرياضية حول أهمية دراسة الأنماط الجسمية وتقدير الذات لتلاميذ المرحلة الإبتدائية لما لها من أهمية كبيرة فى عمليات الإنتقاء والتصنيف والقياس والتقويم.
- ٢- تنظيم برامج تربوية وارشادية عن تنمية تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية من خلال منهج موجه لهم .

المراجع

أولا : المراجع العربية :

- ١- أحمد كمال الدين عبد العال (٢٠١٨ م) : النمط الجسمانى وبعض القياسات الجسمية وعلاقتها بمستوى اداء لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ٢- أحمد مهران محمود (٢٠١٩ م) : الأنماط الجسمية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى لاعبي بعض الرياضات المائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
- ٣- إيمان محمد إبراهيم (٢٠١٥ م) : العلاقة بين تقدير الذات لدى البدينات ومواجهتهن لأحداث الحياة اليومية الضاغطة ، مجلة دراسات فى الخدمة الإجتماعية والعلوم الإنسانية ، جامعة حلوان ، ٣٨ (١) ، ٤٠-١ .



- ٤- إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم (٢٠١٩ م) : الأنماط الجسمية وعلاقتها باللياقة الصحية لطلاب المرحلة الثانوية ، مجلة علوم التربية البدنية والرياضية ، جامعة بنها ، ٢٣ (٣) ، ١٨١ ، ٢١٢ .
- ٥- دشتى حميد ، نبيلة ميموني (٢٠١١) : دراسة النمط الجسمي لرباعي رفع الأثقال الأفارقة ، مجلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة محمد خضر بسكرة ، ٨ (١) ، ٣٧-٦٢ .
- ٦- رباب عبد الحليم أبو زيد (٢٠١٧ م) : السمنة وعلاقتها بتقدير الذات وصورة الجسم والرضا عن الحياه لدى طالبات الجامعات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس .
- ٧- طارق عبد الرؤوف (٢٠١٨ م) : مفهوم وتقدير الذات ، دار العلوم للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٨- عصام جمال أبو النجا (٢٠١٥ م) : القوام فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٩- غادة محمود جاسم (٢٠١٦) : القياسات والأنماط الجسمية للاعبى الريشة الطائرة لمنتخب الجامعة المستنصرية ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٩ (٣) ، ١٠٦ : ١١٢ .
- ١٠- محمد حسن عبادي (٢٠١٩ م) : النمط الجسمى و الاداء الفنى كدالة للتنبؤ لانتقاء براعم رفع الانتقال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١١- محمد نصر الدين رضوان (٢٠١٧ م) : محددات انتقاء الموهوبين فى الألعاب الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٢- محمود حسين يعقوب ، نزار محمد الويسى ، حسن جمال الإمام (٢٠١٩ م) : تقدير الذات البدنية وعلاقتها بمستوى أداء مهارتي الإرسال من أسفل والضرب الساحق في الكرة الطائرة ، مجلة الجامعة الأردنية ، الجامعة الأردنية ، ٤٦ (٤) ، ١٣٩ : ١٥١ .
- ١٣- نصر حسين عبد الأمير (٢٠١١ م) : تقدير الذات وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٤ (٣) ، ٢٩٥ : ٣٣٠ .
- ثانيا : المراجع الأجنبية :

14- Roy Baumeister (2013). Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard, Plenum Press, New York, U.S.A.

15- Timothy Ackland, Bruce Elliott & John Bloomfield (2009). Applied Anatomy and Biomechanics in Sport, Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, California, U.S.A.