

Research Abstract

The research aims to identify the physical self and its relation to the level of creative thinking. The researchers used the descriptive method in the survey method and the correlative relations that are appropriate to the nature of the research. The research society was chosen as students of the Faculty of Education / Department of Sports Education and Sports Sciences / Al-Qadisiya University. The sample consisted of (129) out of 752 students.) With a student rate of (48.83%). The researchers used the self-measure of the physical object consisting of (60) words in (6) directories (1, 2, 3, 4, 5, 6). The researchers used the creative thinking scale consisting of 35 words (3) 2, 3) and as follows (I agree - hesitant - disagree) (Prepared by Doha Shaker). The researcher conducted the exploratory experiment on the sample of the exploratory survey of (10) students. The researcher distributed the form of "physical self" and "creative thinking". The purpose of conducting the exploratory experiment is to find the scientific bases for the standards in terms of honesty, consistency and objectivity. The following statistical methods were used: the percentage - the simple correlation coefficient Pearson - T. test. The researchers concluded:

- The greater the physical self, the more creative thinking of the mother of students.
- Increase the physical self-students make them able to perform their duties better as a result of their tendency towards creativity in the performance of the duty required of them. The two researchers recommended that:
 - Raising the physical self of students because this affects positively on their creative thinking.
 - Work to increase their creative thinking by instilling confidence in themselves by increasing their acceptance as a physical mind and this is only developed physically.

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- مقدمة وأهمية البحث :

- مشكلة البحث :

- أهداف البحث :

- فروض البحث :

- مجالات البحث :

الفصل الأول : التعريف بالبحث

1-1 مقدمة وأهمية البحث :

يعتبر علم النفس الرياضي اختصاصاً أساسياً في العلم الرياضي إذ جاء انشاء هذا الاختصاص نتيجة لتطور الطرق وتنوعها وتعدد فرق المختصين في المجتمع العلمي ، أن علم النفس الرياضي تعميق للمعرفة العلمية المحترفة التي تسلط الضوء على ابعاد السلوك الناتجة عن الأداء الرياضي المختلف ويهدف هذا الاختصاص إلى تشخيص الطرق المستخدمة في التعديل للسلوك الرياضي بغية تطويرها وذلك بالاعتماد على البحوث التجريبية للمعايير الفلسفية .

أن لمفهوم الذات تأثيراً فعالاً في سلوك الفرد وشخصيته وفي طبيعة ادراكه للبيئة ومن ثم في طريقة سلوكه لذلك فهو يعد عاملاً مؤثراً وكبيراً في توجيه السلوك وتحديدُهُ إذ يشير (1 : 123) أن سلوك الانسان وشخصيته يتأثران بما يحمله من مفهومه لذاته مما يجعلها تقر بوجود علاقة وثيقة بين سلوك الفرد ومفهومه عن ذاته ، وتؤكد كاميليا (2 : 321) إلى أن الأشخاص الذين يمتازون بدرجات عالية من مفهوم لذواتهم هم أكثر توافقاً لذلك فأن الاتجاهات الحديثة في التعليم تحرص على أن يصبح المتعلم مركز الفعالية في النشاط التعليمي بدلاً من المعلم حيث يتعلم بنفسه وحسب قدراته وميوله وأن الذاتية في التعلم تراعي الفروق الفردية للمتعلمين ويلبي حاجاتهم ويراعي خصائصهم وميولهم (3 : 21) .

أن العملية التعليمية تمكن المتعلم من الحصول على الاستجابات المناسبة والمواقف الملائمة إذ أن عملية التعليم هي إحدى الملاكات الأساسية الهامة لبيان الأجيال خلال الاستخدام الأمثل لقدرات البشرية والعلمية لاسيما المبدعين في المجتمع على وفق مناهج معرفية متقدمة يمكن أن توفر القاعدة المناسبة لتؤدي دورها الهام في المجتمع (4 : 143) .

أن الشخصية المدركة في أي مجال من مجالات النشاط لا توجد خارج الاطار الاجتماعي حيث تعيش وتبدع لقد كتب بياجة "أن المجتمع وحدة عالية أما الفرد فإنه لا يصل إلى ابتكاراته واعماله الفعلية

إلا بمقدار ما يحتل مكانا في تفاعل الجماعات ومن ثم في إطار المجتمع ككل أن كبار السن الذين خطوا اتجاهات جديدة لم تكن إلا نتاج تفاعل وتركيب الأفكار اعدت في اطار تعاوني مستمراً ولكن ما يحدث في التاريخ خلاف ذلك إذ أن المجتمع يأخذ موقفاً رافضاً من المبدعين والمبتكرين فالمبدع قد يلقي التهكم والاضطهاد من مجتمعه أو خارجه فيخلف الرفض الاجتماعي تنافرا بين حاجة المبدعين للاتصال والتوحد بالجماعة والانتماء وحاجاتهم للتعبير عن الذات ابداعيا (1 : 123)

مما تجلى فإن أهمية البحث هي في إيجاد السبل التي تساعد في دفع مستوى معرفياً تفصيلياً ونفسياً والتقليل من الجوانب السلبية التي يتصفن بها من أجل الوصول بهن إلى أعلى المستويات العلمية .

1 - 2 مشكلة البحث :

أن المشكلة التي قادت الباحثة للخوض في هذا المجال هو المعاناة من بعض الجوانب السلبية التي تؤثر على مستواهن المعرفي أو الأخلاقي وضعف الجانب الإبداعي لديهن وعدم اهتمامهن لذلك ارتأت دراسة هذه المشكلة .

1 - 3 هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على الذات البدنية وعلاقتها بمستوى التفكير الإبداعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .

2 - 4 فرض البحث :

تفترض الباحنتان ما يلي :

هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين الذات البدنية والتفكير الإبداعي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .

1 - 5 مجالات البحث :

- المجال البشري : طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .
- المجال المكاني : القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .
- المجال الزمني : 2018/4/10 لغاية 2019/4/25 .

الفصل الثاني

الدراسات النظرية والمشابهة

- ما هيئة مفهوم الذات
- ما هيئة الابداع والمتغيرات
- مراحل الابداع
- متطلبات الابداع
- مكونات الابداع
- مفهوم التفكير الابداعي
- خصائص التفكير الابداعي
- سمات التفكير الابداعي

الفصل الثاني

الدراسات النظرية والمشابهة

- الدراسات النظرية

2 - 1 ماهية مفهوم الذات :

يمثل مفهوم تقدير الذات أهمية كبية لدى كافة المربين واولياء الأمور على اعتبار أن العمل على جعل الطلاب يرون أنفسهم بصورة إيجابية ليسهم في استنهاض قدراتهم واستعداداتهم في كافة الميادين (1 : 123) وقد اضحى أمر جلياً أن تقدير المرتفع يقود إلى المزيد من الكفاءة والفعالية في التعامل مع الكثير من الضغوط الحياتية (2 : 745) وقد نصت العديد من الدراسات إلى وجود آثار متبادلة بين كل من تقدير الذات وبعض النواحي البدنية والمهارية حيث استنتج الباحثون أن النشاط الرياضي يعطي الفرص الكبيرة للارتقاء بتقدير الذات وإشارات الدراسة التي قام بها كل من ركنوز وروجر (3 : 1 / 95 - 1/198) إلى أن ارتفاع مستوى تقدير يسهم في خفض معدلات ضربات القلب في مواقف التوتر وبالتالي فإنه يمكن الأفراد من القيام باستجابات مناسبة وأمنة عند التعرض للضغوط النفسية وتوصلت دراسات أخرى إلى أن الأفراد الذين يمارسون رياضة لديهم معدلات قلق منخفضة وهم أكثر ثباتاً من الناحية الانفعالية وأقل عرضة للاكتئاب وأكثر تقدير لذواتهم (4 : 342) كما أشارت دراسة ماكولي ورفاقه (5 : 799 - 808) إلى أن تقدير الذات المرتفع يتوافق مع الصحة البدنية والسعادة في الحياة وتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو عنصر مهم يتدرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته (6 : 289 - 290) فعندما يكون للأشخاص اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات منخفضاً وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لقيمة الفرد كما يدركها بنفسه .

2 - 1 - 1 الذات البدنية :

أن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدرا للتأثير على البيئة المحيطة ، يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته وغالباً فإن المدربين الكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين اقناعاً منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية وتزداد الدافعية نحو الإنجاز بزيادة هذه القيمة وأن الثقة بالنفس لدى النشئ الصغير فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكونون أكثر ثقة بنفسهم ويشعرون بالمزيد من قيمتهم ويصبحون أكثر دافعية لمواصلة التفوق وفي المقابل فإن هؤلاء الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة بنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم .

أن أغلب اللاعبين يميلون إلى تقدير قيمة انفسهم بقدر أدائهم الرياضي هذا ويجب التأكد على أهميته أنه يتعرض اللاعب على نواحي الخطأ في الأداء فأحياناً يتم الربط بين الأخطاء المرتبطة بمستوى أداء الرياضي باعتباره نوعاً من التقليل الموجه لشخصه ولذاته ومن ثم قيمته لنفسه (1 : 184 - 186) أن هدف قبول الذات يأتي بعد أن تحدد الهدف الحلم الوافي البعيد تقول لنفسك "لو تحقق كل ما تمنيته ولو بذلت كل ما يمكن من جهد فقد لبنت كل متطلبات الحصول على الميدالية الذهبية التي حلمت بها لأكثر من اربع سنوات لكنني خسرت في السباق في هذه الحالة سأقبل في هذه الخسارة ولن ألوم نفسي ولن اشعر أنني فاشل بل سأقبل ذاتي لأن الذين فازوا لا بد أن تدربوا أحسن مني أو أنه مؤهلاتهم كانت احسن من مؤهلاتي" (2 : 111) .

2 - 2 - 2 ماهية الابداع ومتغيراته

مصطلح الابداع يعني القدرة على الخلق وفي اللغة يبدع الشيء على غير مثال أي أن الابداع يعني الخلق والبدع والاستحداث بدون مثال سابقاً للشيء المبتدع . (3 : 43)

وعند الفلاسفة له عدة معان :

الأول - تأسيس عن الشيء أي تأليف شيء جديد من عناصر موجودة سابقاً كالأبداع الفني والابداع العلمي ومنه التخيل المبدع في علم النفس .

الثاني - إيجاد شيء من لا شيء كإبداع الباري سبحانه وتعالى (4 : 111) .

2 - 1 - 3 مراحل الابداع :

لقد حدد (Wallace) العملية الإبداعية بأربعة مراحل :

1- مرحلة التصغير / تبدأ هذه المرحلة حين يركز الانسان أفكاره على قضية ما حيث تتجمع لديه اثناء زمن التركيز كذلك يتم فيها تعلم الحقائق ، المهارات الضرورية ويتم من خلالها اجراء المشاهدات اللازمة وعلى أساسها يتم تفكير المبدع .

2- مرحلة التفريغ : وهي المرحلة التي يتم فيها تقدم ملموس نحو الهدف ، والنتاج الإبداعي 3- مرحلة الإيحاء : وهي المرحلة التي تتولد فيها الفكرة الإبداعية والنتاج الإبداعي .

4- مرحلة التحقق : وهي المرحلة التي يتم فيها التحقق من صحة الفكرة والخطوات التي يجب أن يسبقها تحديد الهدف الذي يسعى الوصول إليه (1 : 122) .

2 - 1 - 4 متطلبات الابداع :

- الثقة بالنفس .
- اطلاق العنان للتفكير .
- التعود على التفسير .
- البحث عن الفكرة الجديدة ، اغتنام الفرص (2 : 112) .

2 - 1 - 5 مكونات الابداع :

1- الطلاقة :

يقصد بها القدرة على انتاج اكبر عدد من الأفكار الإبداعية فالشخص المبدع يكون متفوقاً من حيث كمية الأفكار التي يقترحها حول موضوع معين في وحدة زمنية ثابتة ، مقارنة بغيره أي أنه على درجة عالية من سيولة الأفكار وسهولة توليدها ، وهناك ثلاثة أساليب لقياس الطلاقة هي :

- أ- سرعة التفكير بإعطاء كلمات في نسق واحد .
- ب- التصنيف السريع لكلمات في منبهات خاصة .
- ج- القدرة على وضع كلمات في اكبر عدد ممكن من الجمل والعبارات ذات المعنى .

2- المرونة :

وهي قدرة الشخص على تغيير حالته الذهنية بتغيير المواقف أي أن المرونة هي عكس التصلب الفعلي فالشخص المبدع مطالباً لكي يكون على درجة عالية من المرونة حتى يكون قادراً على تغيير حالته العقلية لكي تتناسب الموقف الإبداعي وهناك مظهرين للمرونة :

- أ- المرونة التلقائية : وهي قدرة الشخص على أن يعطي عدد من الاستجابات المنوعة والتي لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد .

ب- المرونة التكيفية : وهي السلوك الناجح لمواجهة موقف أو مشكلة معينة .

3- الاصاله : وتعني أن الشخص المبدع ذو تفكير اصيل أي لا يكرر أفكار الاخرين حيث تكون أفكاره جديدة وغير متضمنة للأفكار الشائعة (1 : 48) .

2 - 2 - 1 مفهوم التفكير الإبداعي :

أن التفكير الإبداعي عملية تقنية تحديث في مستويات مختلفة فمنها ما هو بسيط ومنها ما هو معقد ويعتمد على الموقف الذي يوجد فيه الفرد هنالك نماذج معقدة من التفكير الاستدلالي وسلوك حل المشكلة يبدو أن هذه ليست كل حدود التفكير فثمة نمط آخر من التفكير لا يختلف في نوعيته عن الصور الأخرى أو ما يتضمنه من عمليات وهذا ما يطلق عليه التفكير الإبداعي أو التفكير الابتكاري (2 : 133) يرتبط التفكير الإبداعي بالابداع ارتباطاً وثيقاً لكن الابداع يصف النتائج أما التفكير فيصف العمليات نفسها (3 : 176) .

- خصائص التفكير الإبداعي :

من أهم خصائص التفكير الإبداعي والتي تأتي في مقدمتها الحساسية المرهفة لإدراك ما تنطوي عليه مواقف الحياة المختلفة من ثغرات وتعد هذه الحقيقة نقطة الانطلاق للتفكير المبدع (4 : 212) .

2 - 2 - 2 سمات التفكير الإبداعي :

أن من أهم سمات التفكير الإبداعي أن يكون غير تقليدي وغير مألوف بمعنى أن يتطلب ويشترط تعديلاً أو رفضاً للأفكار المقبولة مسبقاً وأن التفكير الإبداعي عبر مدة طويلة من الزمن سواء بشكل مستمر أو منقطع أو من خلال التكيف أو التركيز المرتفع وأنه يمر عبر مراحل متعددة من الإعداد والاختيار والإشراف والتحقيق أي خرج المنتج إلى الوجود أن كل هذه تلمح أن المتطلب الرئيسي لها هو الحرية بدءاً من حرية التفكير وانتهاء بحرية الفعل لإنتاج المنتج الإبداعي (5 : 121) .

الفصل الثالث

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

- منهج البحث

- عينية البحث

- الادوات والوسائل المستخدمة في البحث

- المقاييس

- ثبات المقاييس

- الاجراء الاساس للبحث

- الوسائل الاحصائية

الفصل الثالث : منهج البحث واجراءاته الميدانية :

3 - 1 منهج البحث :

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بطريقة المسح والعلاقات الارتباطية الملائمة لطبيعة البحث .

3 - 2 عينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث وهم طلبة كلية التربية البحثية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية إذ بلغ افراد العينة (129) طالبة من أصل (752) وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وبلغت (36) طالبة بنسبة (48,83%) .

الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

استخدمت الباحث الاستبيان وذلك بأخذ آراء الخبراء كما في الملحق .

3 - 3 المقاييس :

- مقياس الذات البدنية :

استخدمت الباحثتان مقياس الذات البدنية المتكون من (60) عبارة بـ (6) دلائل وهي (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6) المعد من قبل (ضحى شاكر) (7 : بدون) .

- مقياس التفكير الإبداعي :

استخدمت الباحثتان مقياس التفكير الإبداعي المتكون من (35) عبارة بـ (3) دلائل وهي (1 ، 2 ، 3) ، وكالتالي (أوافق - متردد - لا أوافق) (المعد من قبل ضحى شاكر) (7 : بدون) .

3-3 - 1 الوسائل المستخدمة في البحث :

- استمارة تفرغ بيانات الاستبيان .

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

3-3 - 2 الأسس العلمية للمقاييس :

- التجربة الاستطلاعية :

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية والبالغة (10) طالبات إذ وزعت الباحثة استمارتي (الذات البدنية) و(التفكير الإبداعي) والغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية هي إيجاد الأسس العلمية للمقاييس من حيث الصدق والثبات والموضوعية .

3-3 - 3 صدق المقاييس :

يعد صدق الاختبار شرط أساسي من شروط أدوات المقياس الفعالة في قياس الظاهرة موضوع القياس إذ تم اجراء ما يلي :

- الصدق الظاهري :

وقد تحقق الصدق الظاهري بعرض فقرات المقياس قبل تطبيقه على مجموعة من الخبراء الذين يتصفون بخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات الاختبار وقد تحققت الباحثة من هذا النوع من خلال صلاحية مقياسي (الذات البدنية) و(التفكير الإبداعي) وذلك بعرض فقرته وتعليماته وبدائل الإجابة على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس الذين ايدوا صلاحية فقرات المقياس .

2- صدق البناء :

حصلت الباحثة على صدق بناء مقياسي (الذات البدنية والتفكير الإبداعي) عن طريق استخراج القوة التمييزية بطريقتين :

أ- القدرة التمييزية (المجموعتان الطرفيتان) :

وهو أسلوب يستخدم في تحليل الفقرات أي إيجاد الفروق بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا ولمقياسي الذات البدنية والتفكير الإبداعي ، إذ تعد هذه الطريقة من ادق الوسائل المعروفة لحساب الاتساق الداخلي للفقرات في قياس المفهوم إذ تم حساب القدرة التمييزية للفقرات بإتباع ما يلي :

- 1- يتم ترتيب الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة ترتيباً تنازلياً من اعلى درجة إلى أدنى درجة
- 2- يتم حساب الدرجة الكلية التي حصل عليها كل فرد من افراد العينة البالغة (36).
- 3- أخذ نسبة 27% من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات سميت بالمجموعة العليا ونسبة 27% من الدرجات الحاصلة على ادنى الدرجات سميت بالمجموعة الدنيا .
- 4- لاستخراج القدرة التمييزية استخدمت الباحثة قانون (t . test) لعينتين مستقلتين وبعدها اجرت الباحثة مقارنة القيمة المحسوبة مع القيمة الجدولية .

ب- معامل الاتساق الداخلي :

تم ايجاده من خلال معامل الارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة عينة البحث على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على مقياسي (الذات البدنية والتفكير الإبداعي) إذ كانت الدرجة المحسوبة بعد مقارنتها مع القيمة الجدولية عند درجة حرية (34) اتضح أن جميع فقرات المقياس تميز بإتساق داخلي عالي .

3 - 3 - 4 ثبات المقاييس :

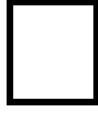
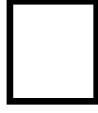
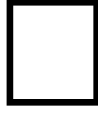
أن الثبات من الشروط الي يجب توفرها في المقياس لكي يكون دقيقا لذا استخدمت الباحثة طريقة إعادة الاختبار على (10) طالبات وبعد مدة (15) يوم اجري الاختبار مرة ثانية وتم استخدام معامل الارتباط للاختبارين وكانت النتيجة معنوية .

3 - 4 الاجراء الأساسي للبحث :

وزعت الباحثة استمارتي مقياس (الذات البدنية والتفكير الإبداعي) على عينة البحث بإتباع أسلوب الاتصال المباشر مع أفراد العينة وبعد جمع إجابات العينة فرغت الباحثة البيانات اعتمادا على مفتاح حل الأسئلة وبذلك حصلت على الدرجات الخام ثم تحولت هذه الدرجات إلى درجات نهائية .

3 - 5 الوسائل الإحصائية :

- النسبة المئوية .
- معامل الارتباط البسيط بيرسون .
- T. test .



الفصل الرابع

عرض مناقشة النتائج والتحليلات

4 - 1 الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج وتحليلها

4 - 2 عرض ومناقشة النتائج :

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحسوبة بين التفكير الإبداعي والذات البدنية

الابعاد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط (ر)	عدد افراد العينة	مستوى الدلالة	الدلالة
التفكير الإبداعي	57,750	6,750	0,944	36	0,000	معنوي
الذات البدنية	235,555	17,812				

من خلال الجدول (1) تبين ما يلي : بلغ الوسط الحسابي للتفكير الإبداعي (57,472) بأنحراف معياري قدره (6,750) أما الذات البدنية فقد بلغ الوسط الحسابي لها (35,555) بانحراف معياري قدره (17,812) أما قيمة (ر) المحسوبة فقد بلغت (0,944) وهي علاقة معنوية طردية عند مستوى الدلالة (0,000) المذكور في الجدول أعلاه .

وتعزو الباحثة بسبب ذلك إلى أن التفكير الإبداعي ناتج من تفاعل الفرد مع المجتمع وبكل تأكيد إلى أن التفاعل يزداد بزيادة صورة الذات لديه فهي كلما زادت على امتلاك الفرد شخصية قوية قدرة على التفاعل مع المجتمع (1 : 144) فشعور الطالبة بتقبل المحيط بها يحفز التفكير الإبداعي (2 : 65) ومن صور الذات التي تجعل الطالبة مقبولة بين زميلاتها في التربية البدنية أنها تملك قدر عالي من الذات البدنية .

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات :

مما تقدم من نتائج تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- كلما زادت الذات البدنية زاد التفكير الإبداعي لدى الطالبات .
- زيادة الذات البدنية لدى الطالبات تجعلهن قادرات على أداء واجباتهن بشكل افضل نتيجة إلى ميلهن نحو الابداع عند أداء الواجب المطلوب منهن .

5 - 2 التوصيات :

وفق الاستنتاجات توصي الباحث ما يلي :

- محاولة القائمين على العملية التعليمية رفع الذات البدنية لدى الطالبات لأن ذلك يؤثر بشكل إيجابي على تفكيرهن الإبداعي .
- العمل على زيادة تفكيرهن الإبداعي عن طريق زرع الثقة بأنفسهن عن طريق زيادة تقبلهن كالذهن البدنية وهذا لا يتم إلا بتطويرهن من الناحية البدنية .

المصادر

- المصادر العربية

- 1- أسامة كامل راتب (2004) : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ص (184 - 186) .
- 2- دي بونو (1997) : التفكير الإبداعي ، ترجمة خليل الجرسى ، المجتمع الثقافي ، أبو ظبي ، انترنيت .
- 3- سوييف مصطفى (2000) : علم النفس في حياتنا الاجتماعية ، ط1 ، السلسلة الرابعة ، دار المصرية اللبنانية .
- 4- صليبيا جميل (1973) : المعجم الفلسفي ، الجزء الثاني ، دار الكتب اللبناني ، بيروت .
- 5- قاسم حسن صالح (1997) : الشخصية بين النظرية والقياس ، صنعاء ، مكتبة الجيل الجديد ، دار النشر للجامعات ، 365 .
- 6- صالح أحمد زكي (1972) : علم النفس التجريبي ، ط1 ، دار النهضة للطباعة والنشر .
- 7- ضحى شاکر محمد (2013) : أثر أسلوب الاكتشاف الحر في التعليم والتفكير الإبداعي لبعض أنواع التصويب لكرة اليد لدى طلاب التربية الرياضية المرحلة الثانية ، رسالة ماجستير .
- 8- كاميليا عبد الفتاح (1974) : مفهوم الذات لدى الشباب كتاب سنوي للجمعية المصرية للهيئة المصرية العامة للكتاب ، ص239 .
- 9- محمد صباح محمود (1991) : دور النشاط المدرسي في تنمية القدرات الإبداعية للتلاميذ ، مجلة التربية المصور الثاني ، العدد التاسع ، ص98 .
- 10- محي الدين عوض ، عبد الرحمن عدسي (1993) : المدخل إلى علم النفس ، ط3 ، عامل مركز الكتب الأردني ، ص206 .
- 11- هويكار عبد الرحمن (2010) : مفهوم الذات البدني ، مجلة التربية الرياضية ، العدد الثالث ، ص268 .

- 12- هاشم جاسم السامرائي وآخرون (2000) : عصف الدماغ وأثره في تحصيل الطلبة ، ط2 ، مجلة كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية ، ص48 .
- 13- يسرى حسن سلوم (2004) : التفكير الإبداعي وعلاقته بالمكانة الاجتماعية (البيومترية) لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير .
- 14- روشكي الاسكندر (1989) : ترجمة غسان الحي أبو فضر ، الإبداع العام والخاص ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، ص144 .
- 15- عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي (1973) : النمو النفسي ، ط5 ، دار النهضة العربية ، مصر ، ص65 .

المصادر الأجنبية :

- 16- Weiten and liod . M. (1997) . Psychology applied to modern life (5t ed) grove . ca : books locle .
- 17- Abel . M. (1996) . Self – esteem : mediator between perceive stress and expectany . Psychological reports 79 . 635 – 64 .
- 18- Boyd . and hrcaiko , D. (1997) . The effect of physical activity intervention packageon the self esteem of and adoiescent females . Eduation Aast . 1 / 95 – 11198 .
- 19- Weinbery , R. and could D. (1995) foudations of sport and Exercise psychology . USA Author , Brooks 1 colf .
- 20- Mcauley , E . Mihalko , S. L . and bane. S . M(1997) Exercise and self esteem in middle – aged adults : Multidimensiona relationships and physical fitness and self – efficacy in fluences . Journal of Behaviral medicine 20 (1) 799 – 808 .
- 21- Corsini . R . L (1989) . Self – Esteem the Encyclopedia of psychology , Volume 1 , 289 – 290 .

ملحق (1)

(استمارة مقياس التفكير الإبداعي)

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

التعليم العالي / البكالوريوس

"مقياس التفكير الإبداعي"

عزيزتي الطالبة :

تحية طيبة :

تروم الباحثتان اجراء دراسة علمية ، لذا نضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب منك قراءتها وإقرار إلى أي حد تعد معبرة لتفكيرك وادائك مع بيان مدى مطابقتها عليك وذلك من خلال وضع علامة (✓) امام كل فقرة تحت البديل المناسب .

- تعليمات تحت الإجابة :

1- الإجابة على المقياس بصدق وأمانة .

2- عدم ترك أي فقرة دون إجابة .

3- أن جميع الفقرات مقبولة فلا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة .

4- عدم ذكر الأسماء .

5- أن هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط .

6- وضع علامة (✓) في المربع تحت البديل الذي يتفق مع تفكيرك مع كل فقرة من فقرات المقياس .

مثال / إذا كان رأيك (أوافق) على الفقرة ضع علامة (✓)

ت	الفقرة	أوافق	متردد	لا أوافق
1	أفضل أن اتعلم مع زملائي الرياضيين بدلا من التعلم وحدي	3	2	1

ت	الفقرة	أوافق	متردد	لا أوافق
1	اتبع الحركات الصحيحة وغير المألوفة أحياناً من أجل اكتساب مهارة جديدة			
2	يمكنني أن أواجه الكرة في التصويب في الزوايا الحرجة			
3	لا أستطيع التصويب من الزوايا بسهولة			
4	يصعب عليّ الاحتفاظ بالمهارات طيلة فترة الدرس			
5	لا أجيد اللعب في مركز واحد فقط			
6	أخشى من تأدية التصويب خوفاً من الإصابة			
7	لا أستطيع التصويب بسهولة			
8	لا أحب أداء أنواع التصويب التي تحتاج إلى سقوط على أرضية الملعب			
9	أصعب مهارة أواجهها هي تصويب الحركة			
10	أجيد التصويب من أحد الزوايا ولا أجيد التصويب من الزوايا الأخرى			
11	الحصول على إجابة لجميع التساؤلات التي تدور في ذهني يفرحني			
12	أستطيع حل مشاكلي إذا تبعت طريقة متسلسلة في التعلم			
13	أقضي وقتاً طويلاً في التفكير لتجاوز الصعوبات في التعلم			
14	أتحمس لتعلم المهارات الرياضية بشكل كبير			
15	أحسني الداخلي			
16	أتأني في تنظيم المعلومات التي أجمعها لأخرجها بأحسن صورة حركية			
17	التفكير العميق يساعدني في تسهيل الكثير من			

			صعوبات التعلم	
			إذا كان علي اختيار بين أن أكون لاعبا للعبة التي اجيدها أو لالعب أخرى لفضلت للعبة التي اجيدها	18
			اهتم بتقديم الأفكار الجديدة غير المألوفة في التعليم	19
			أقيم المعلومات من مصدرها	20
			افضل أن اتعلم مع زملائي الرياضيين بدلاً من التعلم وحدي	21
			احب الإنجاز الذي يثير انتباه الآخرين	22
			الكثير من المشاكل الرياضية التي تواجهني في العلم لا أستطيع حلها	23
			اعجب بالفكرة الجديدة المبتكرة	24
			تراودني أفكار خارج ارادتي	25
			متى بدأت الوحدة التعليمية فأني اسعى للنجاح والتخلص من العقبات	26
			تواجهني بعض المشكلات بسبب التقريب بين وجهات نظر الآخرين	27
			استمتع في التغلب على مخادع الرياضيين الآخرين	28
			عندما يحاول زميل أن يتفوق علي فأني أشعر بتفوقه	29
			هنالك ألعاب تجذبني وتحظى باهتمامي	30
			عندما احس بوجود مشكلة في فعاليتي فأني ابد العمل بحلها	31
			يثير اهتمامي كل جديد وغير مألوف في فعاليتي فأني ابدأ العمل بحلها	32
			انسى بعض المهارات الرياضية التي تعلمتها	33
			التعليم المستمر بانتظام هو الطريق الصحيح للنجاح	34
			العديد من المهارات الإبداعية هي نتيجة عوامل الصدفة	35

ملحق (2)

وصف الذات البدنية

ت	العبارات	الدرجات					
		6	5	4	3	2	1
1	مظهري الخارجي افضل ممن هم في مثل	6	5	4	3	2	1
2	أنا سمين بصورة واضحة	6	5	4	3	2	1
3	لا استطيع بسهولة حمل الأشياء الثقيلة	6	5	4	3	2	1
4	استطيع بسهولة الجري لمسافات طويلة دون توقف	6	5	4	3	2	1
5	جسمي مرن	6	5	4	3	2	1
6	اشعر بنقتي في نفسي عندما أقوم ببعض الحركات التي تحتاج للتوافق	6	5	4	3	2	1
7	ليست لدي مناعة قوية ضد الكثير من الامراض	6	5	4	3	2	1
8	امارس النشاط البدني عدة مرات في الأسبوع	6	5	4	3	2	1
9	يعتقد معظم زملائي أنني شخص جيد في الأسبوع	6	5	4	3	2	1
10	اشعر بالرضا من ناحية جسمي	6	5	4	3	2	1
11	وجهي ليس مقبولاً بدرجة كبيرة	6	5	4	3	2	1
12	وسطي عريض جداً	6	5	4	3	2	1
13	أنا شخص قوي البنية	6	5	4	3	2	1
14	استطيع أن أقوم بالإداء الجيد في أي	6	5	4	3	2	1

						اختبار لقياس قدرتي على التحمل البدني	
6	5	4	3	2	1	أنا جيد في أداء حركات التوافق	15
6	5	4	3	2	1	أنا جيد في أداء حركات التوافق	16
6	5	4	3	2	1	نادراً ما أصاب بالمرض	17
6	5	4	3	2	1	أمارس غالباً الأنشطة البدنية التي تحتاج لبذل جهد واضح	18
6	5	4	3	2	1	معظم الأنشطة الرياضية تبدو بالنسبة لي سهلة	19
6	5	4	3	2	1	أنا فخور بنفسني من الناحية البدنية	20
6	5	4	3	2	1	مظهر جسمي يبدو افضل من معظم زملائي	21
6	5	4	3	2	1	وزني اكثر من اللازم	22
6	5	4	3	2	1	امتك درجة كبيرة من القوة في جسمي	23
6	5	4	3	2	1	عندما أمارس النشاط البدني فأنتني اتعب بسرعة	24
6	5	4	3	2	1	استطيع بسهولة ثني أجزاء جسمي وتحريكها لمختلف الاتجاهات	25
6	5	4	3	2	1	يصعب علي التحكم في جسمي وتحريكها عند أداء بعض حركات الرشاقة أو التوافق	26
6	5	4	3	2	1	اشعر بأن لدي مناعة ضد العديد من الامراض	27
6	5	4	3	2	1	امارس أنشطة بدنية إيجابية عدة مرات أسبوعياً	28

6	5	4	3	2	1	29	أنا افضل من معظم زملائي في الرياضة
6	5	4	3	2	1	30	أنا سعيد بنفسي من الناحية البدنية
6	5	4	3	2	1	31	مظهر جسمي الخارجي يبدو جيداً
6	5	4	3	2	1	32	لدي سمعة واضحة في جسمي
6	5	4	3	2	1	33	جسمي ليس قوياً وليس به عضلات واضحة
6	5	4	3	2	1	34	أشعر بأنني غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى صفة التحمل البدني
6	5	4	3	2	1	35	اعتقد أنني أستطيع الأداء جيداً في الاختبارات التي تقيس مرونة الجسم
6	5	4	3	2	1	36	اجد ان جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج للتوافق والرشاقة
6	5	4	3	2	1	37	أصاب بالمرض اكثر من معظم من هم في مثل سني
6	5	4	3	2	1	38	امارس بانتظام عدة أنشطة بدنية متنوعة
6	5	4	3	2	1	39	امتلك مهارات رياضية جيدة
6	5	4	3	2	1	40	انا راضي تماماً بالنسبة لطبيعة وحالة جسمي
6	5	4	3	2	1	41	يعتقد الكثيرون أن مظهر جسمي الخارجي غير جيد
6	5	4	3	2	1	42	نظراً لسمنة جسمي فإنه يصعب علي شراء ملابس مناسبة
6	5	4	3	2	1	43	استطيع أن أقوم بالإداء الجيد في أي

						اختبار لقياس القوة العضلية	
6	5	4	3	2	1	اعتقد أنني استطيع الجري لمسافات طويلة دون أن اشعر بالتعب	44
6	5	4	3	2	1	جسمي غير مرن	45
6	5	4	3	2	1	استطيع أن أقوم بأداء الحركات بسهولة في معظم الأنشطة الرياضية	46
6	5	4	3	2	1	لا يصيبني المرض في الوقت الذي لا يصيب فيه معظم زملائي	47
6	5	4	3	2	1	ليس لدي المزيد من وقت الفراغ لممارسة الرياضة	48
6	5	4	3	2	1	اعتقد أنني لست ماهراً في ممارسة الأنشطة الرياضية	49
6	5	4	3	2	1	اشعر بالرضا من ناحية قدراتي البدنية	50
6	5	4	3	2	1	لدي وجه مقبول الشكل بدرجة كبيرة	51
6	5	4	3	2	1	معظم زملائي يعتقدون بأن جسمي سمين	52
6	5	4	3	2	1	أنا قوي بدنياً من معظم زملاء الذين في مثل عمري	53
6	5	4	3	2	1	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب التحمل البدني	54
6	5	4	3	2	1	استطيع بسهولة ثني ومد ودوران جسمي لمختلف الاتجاهات	55
6	5	4	3	2	1	أنا رشيق ولدي القدرة على التوافق عند ممارسة الرياضة أو أي نشاط آخر	56

6	5	4	3	2	1	57	عندما أصاب بالمرض فأنتي احتاج لوقت طويل حتى اعود لحالتي الطبيعية
6	5	4	3	2	1	58	امارس يوميا بانتظام الأنشطة الرياضية
6	5	4	3	2	1	59	أنا جيد في عدة أنشطة رياضية
6	5	4	3	2	1	60	طبيعة جسمي تبعث في نفسي القبول والرضا