

الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية وعلاقته بتقدير الذات
لدى طالبات المرحلة الثانوية

The Attitude Towards The Practice of Physical Education and Sports and its
Relationship to Self-Esteem Among Secondary School Students

سهيلة بوجلال¹ ، جميلة بن عمور²

Souhila Boudjellal¹ , Djamila Ben Amour²

¹ جامعة محمد بوضياف بالمسيلة / souhila.boudjellal@univ-msila.dz

² جامعة حسيبة بن بوعلی بالشلف / d.benamour@univ-chlef.dz

تاريخ النشر: 2021/06/03

تاريخ القبول: 2021/04/..

تاريخ الاستلام: 2021/01/10.

www.asjp.cerist.dz

الملخص :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية و تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت استبانة الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية المعدة من طرف إسماعيل مروة، و مقياس تقدير الذات لكوبر سميث على عينة مكونة من (102) طالبة من بعض ثانويات المسيلة. أظهرت النتائج وجود اتجاهات إيجابية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية، ومستوى مرتفع من تقدير الذات، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية و تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.

- الكلمات المفتاحية: الاتجاه - التربية البدنية و الرياضية- تقدير الذات- الطالبات - المرحلة الثانوية.

Abstract :The present study aims to identify the relationship between the attitude towards the practice of physical education and sports and self-esteem among secondary school students. The relational descriptive approach was used, and a questionnaire of attitude towards the practice of physical education and sports prepared by Ismail Marwa was applied, and the Self-Esteem Scale of Cooper Smith on a sample consisting of (102) students from some secondary schools in M'sila. The results showed the existence of positive attitudes towards practice of physical education and sports , and high level of self-esteem, in addition of statistically significant correlation between the attitude towards practice of physical education and sports and self-esteem among secondary school students .

Keywords: Attitude - Physical Education and Sports- Self-Esteem- Students - Secondary School .

1-مقدمة وإشكالية الدراسة:

تعتبر التربية الرياضية جانبا من التربية العامة التي تعمل على تربية الفرد تربية كاملة متزنة من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، عن طريق النشاطات البدنية المختارة بإشراف قيادة واعية مختصة لتحقيق أهداف كريمة. كما تعني أيضا مظهرا من العملية التربوية، وهذا يعني النشاطات العضلية والبدنية وما يتصل بها من استجابات وما يصيب الفرد نتيجة ذلك من تكييفات كحصيلة لهذه الاستجابات (الزامل يوسف محمد ، 2011، ص 12).

ويحتل موضوع الاتجاهات أهمية كبيرة في الدراسات النفسية والتربوية؛ باعتبارها من أهم نواتج التنشئة الاجتماعية، وتعمل كدوافع للسلوك الإنساني في كثير من المواقف الاجتماعية و التربوية.

كما تأخذ الاتجاهات بعداً كبيراً في مجال التربية الرياضية والنشاط الرياضي، حيث تساعد في تحديد ميول ودوافع الفرد لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها؛ إذ من المؤكد أن يقبل الشخص على ممارسة النشاط أو اللعبة التي يتكون لديه اتجاه ايجابي نحوها وقد يبدع فيها. في حين سوف يحجم عن ممارسة الألعاب والأنشطة ذات الاتجاه السلبي لديه ويخفق فيها (الجراح و آخران، 1996، ص 10).

و تلعب الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي دورا هاما في الارتفاع بهذا النوع من النشاط البشري، لأنها تمثل القوى التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة (جابر رمزي رسمي، 2009، ص 390). لذا فإنّ قياس مثل هذه الاتجاهات يساعد المربي الرياضي على تشجيع الاتجاهات الرياضية الإيجابية (أو المرغوب فيها)، كما يساهم في محاولة تغيير أو تعديل الاتجاهات السلبية (أو غير المرغوب فيها) والتمهيد لتنمية اتجاهات جديدة و إكسابها للأفراد (علاوي محمد حسن، 1994، ص 222).

إلى جانب ذلك يعد تقدير الذات مفتاح الشخصية السوية، و وسيلة الفرد إلى النجاح في كثير من مجالات الحياة، فهو يعبر عن تقييم الفرد لنفسه وقدراته سواء بالإيجاب أو السلب، و هذا انطلاقا من اتجاهاته نحو نفسه و اتجاهات الآخرين نحوه.

وفي هذا السياق، فإن تقدير الذات يولد الشعور بالراحة النفسية و القدرة على تحقيق الطموحات الخاصة بالفرد نفسه، وبذلك يحافظ على حقوقه، ويمنع تراكم المشاعر

السلبية و التوتر و الكآبة (بطرس حافظ بطرس، 2008، ص 481). كما يتأثر مستوى تقدير الذات بالكيفية التي يعاملنا بها الآخرون، فالأفراد الذين تمت معاملتهم باحترام و اهتمام من قبل أشخاص مهمين في حياتهم كمعلمهم و زملائهم غالباً ما يكون لديهم قدر مرتفع من تقدير الذات (رانجيت سينج مالهي، روبرت دبليو ريزنر، 2005، ص 18). حيث أشارت نتائج دراسة (Cooper Smith) إلى أن التلاميذ ذوي التقدير العالي للذات أكثر قدرة على التعبير والتفاعل، وأكثر نجاحاً في المواقف المدرسية والمواقف الاجتماعية، كما أنهم أكثر إيجابية في المناقشات ويعبرون عن أنفسهم بوضوح، ويتقبلون النقد بروح طيبة، علاوة على أنهم أقل قلقاً ولا يميلون إلى التدمير، أما بالنسبة للتلاميذ الذين يملكون تقدير واطئ للذات فلهيهم شعور شديد بالدونية، غير قادرين على مواجهة المواقف، و هم أكثر اكتئاباً مقارنة بالمجموعة الأولى، وغير قادرين على تكوين علاقات ناضجة (الديب علي محمد، 1989، ص 115).

ولأن الطالبة مرآة لمجتمعها؛ فهي تعكس ما اكتسبته و تلقته من آراء ومعتقدات وقيم ومقاييس ومثل اجتماعية وحضارية، فإذا كانت هذه الآراء والمعتقدات والقيم ايجابية ومشجعة للألعاب والنشاطات الرياضية، فإنّ الطالبة لابد أن تعتقد بها وتحملها وتكون مستعدة للدفاع عنها ثمّ ترجمتها إلى واقع عمل يدفعها نحو المشاركة في الأنشطة الرياضية بجدية وحماس واستمرارية. والعكس هو الصحيح إذا كانت هذه الآراء والمعتقدات والقيم سلبية وغير مشجعة للألعاب والفعاليات الرياضية (الحسن إحسان محمد، 2005، ص 203-204).

وانطلاقاً من أهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية في تعزيز الصحة الجسمية و النفسية والاجتماعية لدى الطالبة في مرحلة المراهقة، من خلال اكتساب اللياقة البدنية، وتحسين اتجاهاتها نحو ذاتها، و إدراكها لها بصورة أفضل تساعدها على بناء علاقات جيدة مع الآخرين؛ فقد تبلورت فكرة الدراسة الحالية في محاولة للوقوف على طبيعة العلاقة بين الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية و تقدير الذات لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، و عليه فإنّ التساؤلات التي يمكن طرحها في هذا السياق هي :

- ما طبيعة اتجاهات طالبات المرحلة الثانوية نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية؟
- ما مستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية و تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

2-فرضيات الدراسة:

بناء على التساؤلات المطروحة، فإن الفرضيات المقترحة جاءت كالآتي :

- توجد اتجاهات إيجابية نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية لدى طالبات المرحلة الثانوية .

- مستوى تقدير الذات مرتفع لدى طالبات المرحلة الثانوية.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية و تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.

3- أهداف الدراسة :

يهدف من خلال الدراسة الحالية إلى تحقيق الآتي:

- التعرف على طبيعة اتجاهات طالبات المرحلة الثانوية نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية .

- تحديد مستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.

- التحقق من دلالة العلاقة الارتباطية بين الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية و تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.

4- أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة من كونها تحاول تسليط الضوء على الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية، باعتباره يساهم في تحديد ميول المراهقين لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها، كما يعد تقدير الذات مطلباً ضرورياً لتحقيق الصحة النفسية في الوسط المدرسي. ومن المتوقع أن تزود نتائج الدراسة الحالية القائمين على العملية التعليمية بتغذية راجعة حول طبيعة الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية و مستوى تقدير الذات والعلاقة بينهما من أجل العمل على تشجيع الاتجاهات الإيجابية لدى المتعلمين وتعديل السلبيية، ومساعدتهم على تحقيق مستوى مرتفع من تقدير الذات لديهم بالطرق التربوية المناسبة، وتحقيق التوافق و التكيف السوي في البيئة المدرسية .

5-الكلمات الدالة في الدراسة :

الاتجاه :

اصطلاحا: يعرفه "جوردن ألبرت" (G.W.Allport) بأنه إحدى حالات التهيؤ والتأهب العقلي والعصبي التي تنظمها الخبرة، و ما يكاد يثبت الاتجاه حتى يمضي مؤثرا وموجها لاستجابات الفرد للأشياء والمواقف المختلفة، فهو إذا محرك دينامي هام (الرحو جنان، 2005، ص 77).

التربية البدنية والرياضية: هي نشاط دراسي أسبوعي مدته ساعتين يشرف على تدريسه أستاذ متخصص في التربية البدنية وفق مناهج دراسي معتمد من طرف وزارة التربية الوطنية. الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية: هو المشاعر والمعتقدات الإيجابية والسلبية التي يحملها الطلبة نحو ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية .

إجرائيا: هي الدرجة التي تحصل عليها طالبات المرحلة الثانوية بمدينة المسيلة عند استجابتهن على فقرات استبانة الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية المعدة من طرف الباحثة إسماعيل مروة سليمان (2018) و المطبقة في الدراسة الحالية.

تقدير الذات :

اصطلاحا: هو تقدير الفرد لقيمته ولأهميته، مما يشكل دافعا لتوليد مشاعر الفخر والإنجاز واحترام النفس، وتجنب الخبرات التي تسبب شعورا بالنقص، و ينبغي أن يغرس هذا الشعور في الطفل من قبل البيت والمدرسة، وعندما يكون لدى الطالب قاعدة قوية من احترام وتقدير الذات ينعكس ذلك على علاقته بالآخرين، فتتولد لديه رغبة في الاستماع لهم وتقبل آرائهم ومشاعرهم، وتقدير تميزهم واختلافهم عنه (بطرس حافظ بطرس، 2008، ص 485).

إجرائيا: هو الدرجة التي تحصل عليها طالبات المرحلة الثانوية بمدينة المسيلة عند استجابتهن على فقرات مقياس تقدير الذات المصمم من طرف كوبر سميث (1967)، و وقتنه بشير معمريّة في البيئّة الجزائرية، و المطبق في الدراسة الحالية.

6-الدراسات السابقة:

دراسة أرفيس زبيرو وأوشن بوزيد (2019):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي و دافعية الإنجاز الرياضي، وباستخدام المنهج الوصفي، وتطبيق مقياس

"كينون" للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي، ومقياس "جووولس" لدافعية الإنجاز الرياضي على عينة مكونة من (663) تلميذا اختيروا بطريقة عشوائية من ثانويات ولاية المسيلة خلال السنة الدراسية (2018/2017). أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي و دافعية الإنجاز الرياضي.

دراسة بوعجيبة عمروبكة فارس (2019):

هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين تقدير الذات الجسمية والتحصيل الدراسي في الوحدات التطبيقية لدى طلبة قسم التربية البدنية بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة المسيلة بلغ تعدادهم (40) طالبا. استخدام المنهج الوصفي، وتم تطبيق مقياس تقدير الذات الجسمية لحسن علاوي و آخران، ورصد درجات الطلبة في اختبارات تحصيل الوحدات التطبيقية. أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين تقدير الذات الجسمية والتحصيل الدراسي في الوحدات التطبيقية، ومستوى مرتفع لكل من التحصيل الدراسي وتقدير الذات الجسمية لدى عينة الدراسة .

دراسة (Zamam et al ; 2018)

هدفت الدراسة إلى فحص اتجاهات الطلبة الباكستانيين نحو الرياضة والأنشطة البدنية، حيث تكونت العينة من (384) طالبا، اختيروا من خمس جامعات بمدينة إسلام آباد، و تم تطبيق استبيان لقياس الاتجاهات نحو الرياضة و الأنشطة البدنية. توصلت الدراسة إلى وجود اتجاهات إيجابية و رغبة لدى الطلبة للمشاركة في الأنشطة البدنية لتحسين صحتهم.

دراسة (Al- Rawahi .Nasser & Al-Yarabi. Ali ; 2013)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اتجاهات الأساتذة نحو المشاركة في الأنشطة البدنية، و دوافعهم نحو اختيار تدريس التربية البدنية ، و طبق الباحثان استبيانين على عينة مكونة من (98) مشاركا من قسم الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة سلطان قابوس، حيث أظهرت النتائج وجود اتجاهات قوية نحو المشاركة في الأنشطة البدنية، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين هذه الاتجاهات، و الدوافع نحو اختيار تدريس التربية البدنية كمهنة.

دراسة حشايشي عبد الوهاب (2011)

هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين صورة الجسم و الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، و شملت الدراسة عينة قوامها (80) تلميذا و تلميذة من ثانوية رقيعي البشير بولاية سطيف، وباستخدام المنهج الوصفي، وتطبيق مقياس "كينون" للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي، ومقياس صورة الجسم، توصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صورة الجسم و تكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

دراسة كاشف زايد (2011)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات لدى الفتيات الرياضيات العمانيات و علاقته باتجاهاتهن نحو النشاط الرياضي. طبق الباحث مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي و مقياس تقدير الذات على عينة من (166) طالبة رياضية بمدارس ولاية السيب بمسقط. و أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات، و اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي، ووجود علاقة ارتباطية دالة بين تقدير الذات و الاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى عينة الدراسة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد جمع الدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيري الدراسة تم تسجيل النقاط الآتية :
- اهتمام الدراسات بقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني و الرياضي، وتقدير الذات لدى الطلبة في مستويات دراسية متباينة، الأمر الذي يبرز أهمية الاتجاهات و تقدير الذات في حياة الطالب النفسية و الاجتماعية و الدراسية.
- قلة الدراسات التي جمعت بين متغيري الدراسة، حيث اهتمت بعضها بدراسة الاتجاهات نحو النشاط البدني و الرياضي في علاقته بمتغيرات أخرى، في حين ركزت أخرى على دراسة تقدير الذات، و هذا ما يبرز أهمية الدراسة الحالية وما ستقدمه من نتائج إضافية جديدة .
- ساعدت الدراسات السابقة في تحديد إشكالية الدراسة الحالية، و في ضبط فرضياتها، و في الحصول على أداتي الدراسة، و تحليل النتائج و تفسيرها.

الجانب التطبيقي

الدراسة الاستطلاعية: هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى استكشاف إجراءات التطبيق الميداني، والتحقق من الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة قبل تطبيقها في الدراسة

الأساسية، حيث استهدفت عينة مكونة من (50) طالبة بالمرحلة الثانوية، تم اختيارهن بطريقة العينة العشوائية من ثانويتين من بعض بلديات المسيلة، وطبقت عليهن استبانة الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية و مقياس تقدير الذات .

المنهج المتبع في الدراسة:

تماشياً مع طبيعة الدراسة التي تبحث في علاقة اتجاهات الطالبات نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية بتقدير الذات، فإن المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره يهدف إلى الكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات، والتعبير عنها بصورة رقمية.

مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات المرحلة الثانوية بثانويات المسيلة، أما العينة فهي مكونة من (102) طالبة تم اختيارهن بطريقة العينة العشوائية من ثانويتين من بعض ثانويات بلديات المسيلة هما ثانوية الرائد نور الدين صحراوي الواقعة ببلدية المسيلة، وثانوية سالم سالم الواقعة ببلدية المعاريف، وهذا خلال الموسم الدراسي (2020 / 2021)، والجدول الموالي يوضح توزيع أفراد العينة.

جدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي

الجموع	النسبة	العدد	الفئات
102	53.92	55	السنة الأولى ثانوي
% 100	46.07	47	السنة الثالثة ثانوي

أدوات جمع البيانات :

استبانة الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية : الاستبانة من إعداد الباحثة إسماعيل مروة سليمان (2018)، وهي مكونة من (20) فقرة يجاب عليها وفق سلم ثلاثي يتكون من البدائل (موافق، متردد، غير موافق)، حيث تقابلها الدرجات (3، 2، 1) على الترتيب، وقد تحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية للاستبانة عن طريق حساب الصدق والثبات بعدة طرق، وأظهرت النتائج تمتعها بالصدق والثبات المناسبين.

الخصائص السيكومترية للاستبانة:

الصدق:

قبل تطبيق الاستبانة في الدراسة الحالية تم التحقق من صدقها عن طريق حساب ما يلي:
صدق الاتساق الداخلي: و الذي اعتمد على حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية لها، و قد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.293 - 0.690) وكلها قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) أو (0.05)، و هذا يدل على اتساق فقرات الاستبانة مع درجتها الكلية كمؤشر على صدق الاتساق الداخلي، وعلى صلاحيتها للتطبيق في الدراسة الحالية.

صدق المقارنة الطرفية: تم التأكد منه بحساب اختبار دلالة الفروق (t.test) بين متوسطي درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية، حيث كل مجموعة تمثل (27%) من حجم العينة الاستطلاعية، والجدول الموالي يوضح النتائج المسجلة :

جدول رقم (02) يوضح صدق المقارنة الطرفية لاستبانة الاتجاه

نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية

الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t.test	درجة الاحتمال المعنوية sig	الدلالة الإحصائية
العليا	14	57.928	1.141	26	18.012	0.000	دالة إحصائية
الدنيا	14	47.785	2.939				

من الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة الاختبار التائي قد بلغت (18.012) و هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يدل على قدرة الاستبانة على التمييز بين الفئتين المتطرفتين في الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية، و على صلاحيتها لقياس ما وضعت لقياسه.

الثبات : تم التأكد من ثبات الاستبانة باستخدام معامل ألفا كرونباخ، و الذي بلغت قيمته على المقياس كله (0.643)، و هي قيمة تدل على تمتع الاستبانة بالثبات المقبول، وعلى صلاحيتها للتطبيق في الدراسة الحالية و الوثوق في النتائج.

مقياس تقدير الذات :

صمم المقياس من طرف كوبر سميث (1967)، وهو نسخة مصغرة و مبسطة مكونة من 25 فقرة مختارة من 50 فقرة أصلية، وموزعة على أربعة أبعاد هي (الذات العامة، الذات الاجتماعية، الذات العائلية، ذات العمل أو الرفاق)، يجاب عليها وفق سلم ثلاثي يتكون من

البدائل (كثيرا، قليلا، لا) حيث تقابلها الدرجات (2، 1، 0) في الفقرات الإيجابية، وتعكس الدرجات في البنود السلبية. وقد قام بشير معمريه بتقنيته على عينة من (419) فردا، و أظهرت النتائج تمتع المقياس بمستويات عالية من الصدق والثبات في البيئة الجزائرية. الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق: قبل تطبيق المقياس في الدراسة الحالية تم التحقق من صدقه بحساب ما يلي: صدق المقارنة الطرفية: والذي اعتمد على حساب اختبار دلالة الفروق (t.test) بين متوسطي درجات المجموعة العليا و المجموعة الدنيا في تقدير الذات، حيث كل مجموعة تمثل (27%) من حجم العينة الاستطلاعية، والجدول الموالي يوضح النتائج المسجلة:

جدول رقم (03) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس تقدير الذات

الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t.test	درجة الاحتمال المعنوية sig	الدلالة الإحصائية
العليا	14	43.500	2.821	26	47.910	0.000	دالة إحصائية
الدنيا	14	27.142	2.413				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة الاختبار التائي قد بلغت (47.910) و هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01). وهذا يدل على قدرة المقياس على التمييز بين الفئتين المتطرفتين في مستوى تقدير الذات، و على صلاحيته لقياس ما وضع لقياسه. الثبات: تم التحقق من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغت قيمته (0.775) و هي قيمة مرتفعة تدل على تمتع مقياس تقدير الذات بالثبات، و على صلاحيته للتطبيق في الدراسة الحالية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

بعد جمع البيانات و تفرغها تمت معالجتها بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) باستخدام التقنيات الإحصائية الآتية:

- معامل الارتباط (Pearson): استخدم في حساب صدق الاتساق الداخلي لاستبانة الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية.

- اختبار (T.Test): استخدم للتحقق من صدق أداتي الدراسة.

- معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach): استخدم في حساب ثبات أداتي الدراسة.

- المتوسط الحسابي و المتوسط النظري : استخدمنا لتحديد طبيعة الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية ،و مستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.

- اختبار كاي² (Chi-Square) للاستقلالية: استخدم لدراسة العلاقة بين متغيرين كيفيين .

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

1-2- عرض و تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى: تنص الفرضية الأولى على وجود اتجاهات إيجابية نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية لدى طالبات المرحلة الثانوية، و للتأكد من تحقق الفرضية تم حساب المتوسطين الحسابي و النظري حسب النتائج المدونة بالجدول الموالي:

جدول رقم (04) يوضح طبيعة الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري
الاتجاه نحو ممارسة الرياضة	52.13	40	4.85

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة الدراسة على استبانة الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية أكبر من المتوسط النظري، مما يدل على أن طبيعة الاتجاه جاءت ايجابية. ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين الحسابي و النظري تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة وسيلة للمقارنة، والنتائج موضحة في الجدول الآتي :

جدول رقم(05) طبيعة الاتجاه نحو ممارسة الرياضة لدى أفراد العينة

الأساليب الإحصائية	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	درجة الاحتمال المعنوية sig	الدلالة الإحصائية
الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية	52.13	40	4.85	101	108.55	0.000	دالة إحصائية

يتضح من بيانات الجدول رقم(05) أن قيمة اختبار "ت" المقدرة ب (108.55) جاءت دالة إحصائيا، وكان الفرق بين المتوسطين لصالح المتوسط الحسابي، ونستدل من هذه النتائج أن الاتجاهات نحو ممارسة التربية البدنية والرياضة لدى طالبات المرحلة الثانوية عينة الدراسة جاءت ايجابية. ومنه فإن الفرضية الأولى قد تحققت .

تعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أساليب التنشئة الاجتماعية التي تحظى بها الطالبات في البيئة الجزائرية، حيث يشجعن على ممارسة التربية البدنية و الرياضية بالمؤسسات التربوية وعلى الانخراط فيها بفعالية، الأمر الذي انعكس إيجابا على اتجاهاتهن نحوها، كما يمكن أن تعود إلى طبيعة المناهج الدراسية المعتمدة في المرحلة الثانوية، والتي قد تتميز بالتنوع في الأنشطة و الوسائل و الأدوات، وانسجامها الكبير مع ميول واهتمامات الطالبات في هذه المرحلة، ومساهمتها في التخفيف من الضغوط النفسية والتوترات والانفعالات المصاحبة لمرحلة المراهقة، و إشباعها لحاجاتهن النفسية و الاجتماعية، حيث تنعكس خبرات التعلم السارة على تكوين الاتجاهات الإيجابية لدى المتعلمين، وفي هذا الصدد يؤكد (فؤاد حطب و أمال صادق، 1996، ص 699) على ضرورة أن تتوفر خبرة التعلم المدرسي على قدر كبير من البهجة و السعادة و النجاح حتى تتوافر أرضية مناسبة للاتجاهات الإيجابية، ومنها الاتجاهات نحو المدرسة و المعلم و المادة الدراسية.

تأتي هذه النتيجة منسجمة مع ما توصلت إليها دراسة كاشف زايد (2011) التي أظهرت نتائجها وجود اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي لدى الطالبات الرياضيات العمانيات، وهي تتفق مع نتائج دراسة (Zamam et al ; 2018) ودراسة (Al- Rawahi & Al-Yarabi, 2013) التي أظهرت وجود اتجاهات إيجابية نحو ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لدى طلبة الجامعة .

2-2- عرض و تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية: نص الفرضية الثانية على وجود تقدير ذات مرتفع لدى طالبات المرحلة الثانوية، وللتأكد من صحة الفرضية تم حساب المتوسطين الحسابي و النظري لاستجابات أفراد العينة على مقياس تقدير الذات، و تم التوصل إلى النتائج المدونة بالجدول الآتي :

جدول رقم (06) يوضح مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة

المتغيرات	الأساليب الإحصائية	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
الذات الاجتماعية		5.86	4	1.48	%16.47
الذات العائلية		9.03	6	2.41	%25.37
ذات العمل (الرفاق)		3.85	03	1.55	%10.82
الذات العامة		16.83	12	3.95	47.31
تقدير الذات		35.58	25	7.60	----

يتضح من الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات أكبر من المتوسطات النظرية، وهذا في الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد المشكلة له لصالح المتوسطات الحسابية، مما يدل على أن مستوى تقدير الذات أعلى من المتوسط، كما يتضح من الجدول أعلاه أن أبعاد مقياس تقدير الذات جاءت على الترتيب الآتي: تقدير الذات العامة، تقدير الذات العائلية، تقدير الذات الاجتماعية وتقدير ذات العمل (الرفاق). ولمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والنظرية تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة وسيلة للمقارنة، وتم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (07) دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لتقدير الذات

الذات الاجتماعية	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	درجة الاحتمال المعنوية sig	الدلالة الإحصائية
الذات الاجتماعية	5.86	4	1.48	101	33.93	0.000	دال إحصائياً
الذات العائلية	9.03	6	2.41	101	37.96	0.000	دال إحصائياً

ذات العمل (الرفاق)	3.85	03	1.55	101	25.09	0.000	دال إحصائيا
الذات العامة	16.83	12	3.95	101	43	0.000	دال إحصائيا
تقدير الذات	35.58	25	7.60	101	47.26	0.000	دال إحصائيا

يتضح من بيانات الجدول رقم (07) أن قيمة اختبار "ت" جاءت دالة إحصائيا لكل من الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات والأبعاد المشكلة له، وجاءت الفروق بين المتوسطات الحسابية و النظرية كلها لصالح المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس تقدير الذات، وهذه النتائج تؤكد أن مستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية جاء مرتفعا. ومنه فإن الفرضية الثانية قد تحققت .

هذه النتيجة يمكن إرجاعها إلى الأثر الإيجابي الذي تركه ممارسة أنشطة التربية البدنية و الرياضية لدى الطالبات من خلال الترويح عن النفس، و التخفيف من الضغوط النفسية و تفرغ الانفعالات، و توسيع العلاقات الاجتماعية، حيث تهيئ لهن هذه الممارسة تنمية القدرة على التعاون و التفاعل الإيجابي مع الآخرين، الأمر الذي يساعد على تحسين صورتهم عن أنفسهن وتنمية تقدير الذات لديهن.

و قد تعود أيضا إلى طبيعة العلاقات التي تربط الطالبات ببعضهن ببعض، فجماعة الأقران في فترة المراهقة تمثل قوة جذب و تأثير كبير على آراء المراهق وأفكاره و اتجاهاته، فكلما كانت هذه العلاقة إيجابية كلما دفعتهم للتعاون و التفاعل مع بعضهن البعض . كما يمكن لعلاقة الطالبات بالأساتذة الذين يشرفون على تدريسهن أن تسهم في رفع مستوى تقدير الذات لديهن، حيث يتأثر مستوى هذا الأخير بالكيفية التي يعامل بها الآخرون الأفراد، و في هذا السياق يشير (رانجيت و روبرت، 2005، ص 18) إلى أن الأفراد الذين تمت معاملتهم باحترام و اهتمام من قبل أشخاص مهمين في حياتهم كمعلميهم وزملائهم غالبا ما يكون لديهم قدر مرتفع من تقدير الذات.

تأتي هذه النتيجة منسجمة مع ما توصلت إليه دراسة كاشف زايد (2011) التي أظهرت نتائجها وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات لدى الطالبات الرياضيات العمانيات، كما أنها

تقرب من نتيجة دراسة بوعجييلة و بكة (2019) التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع لتقدير الذات الجسمية لدى طلبة الجامعة .

2-3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين طبيعة الاتجاه نحو ممارسة الرياضة ومستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام الجداول المتقاطعة لدراسة العلاقة بين متغير طبيعة الاتجاه ومتغير مستوى تقدير الذات كما هو موضح في الجدول الآتي :

جدول رقم (08) يوضح العلاقة بين طبيعة الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية

والرياضة ومستوى تقدير الذات

المجموع	تقدير الذات المرتفع	تقدير الذات المتوسط	تقدير الذات المنخفض	تقدير الذات	
				طبيعة الاتجاه	
01	00	01	00	التكرار	اتجاه سلبى
%100	%00	%100	%00	القيمة المتوقعة	
10	08	02	00	التكرار	اتجاه محايد
%100	%80	%20	%00	القيمة المتوقعة	
91	55	35	1	التكرار	اتجاه إيجابى
%100	%60.4	%38.5	%1.1	القيمة المتوقعة	
102	63	38	01	التكرار	المجموع
%100	%61.8	%37.3	%1	القيمة المتوقعة	

يتضح من بيانات الجدول أعلاه أن طبيعة الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية والرياضة (سلبى- محايد- ايجابى) تختلف باختلاف مستوى تقدير الذات (منخفض- متوسط- مرتفع)، حيث أن الطالبات ذوات الاتجاه الإيجابى يمثلن 55 من مجموع العينة وقيمته المتوقعة (60.4%) من ذوات المستوى المرتفع لتقدير الذات، و 35 من ذوات المستوى

المتوسط لتقدير الذات وقيمته المتوقعة (38.5%)، و 1 من ذوات المستوى المنخفض لتقدير الذات، وقيمته المتوقعة (1.1%).

ولمعرفة دلالة العلاقة الارتباطية بين طبيعة الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية والرياضة ومستوى تقدير الذات تم استخدام اختبار كاي² للاستقلالية في دراسة العلاقة بين متغيرين كيفيين (اسمين)، و تم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (09) يوضح العلاقة بين الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية

والرياضية و تقدير الذات

الاتجاه - تقدير الذات	قيمة (Chi-Square) كاي ²	درجة الحرية df	درجة الاحتمال المعنوية sig	الدلالة الإحصائية
	^a 144.529	2	0.000	دال إحصائيا

يتضح من بيانات الجدول رقم (09) وجود علاقة ارتباطية بين طبيعة الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية ومستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية، حيث قدرت قيمة كاي² Chi-Square بـ (^a144.529) وهي قيمة دالة إحصائيا عند درجة حرية 2 و مستوى الدلالة (0.01). و منه فإن الفرضية الثالثة قد تحققت.

تعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى طبيعة العلاقات الاجتماعية التي تنشأ بين الطالبات في الثانوية و في حصة التربية البدنية، وما تنسم به من احترام و تعاون متبادل، و التي قد تسهم في تعزيز الجوانب النفسية من خلال تقليل مشاعر القلق و التوتر، وارتفاع مستوى تقدير الذات لديهن، وهذا بدوره ينعكس إيجابيا على اتجاهاتهن نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية، حيث أنه كلما ارتفع مستوى تقدير الذات لدى الطالبة كلما كانت اتجاهاتها أكثر إيجابية نحو ممارسة أنشطة التربية البدنية و الرياضية، وهذا الطرح يتفق مع ما ذكره (برهوم محمد، قطامي نايفة، 1889) حين أشار إلى أن تشكل كيفية تصور الفرد لذاته (Self-Image) و القيمة التي يصفها لتقدير احترامه لهذه الذات (Self-Esteem) عوامل مهمة في تحديد الأفراد لذواتهم، و الاتجاهات التي يحملونها عن الأشخاص و الأشياء و الطريقة التي يتصفون بها عن الآخرين .

تتفق النتيجة المتوصل إليها مع نتيجة دراسة كاشف زايد (2011) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية دالة بين مستوى تقدير الذات و الاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى الطالبات الرياضيات العمانيات.

3- الاستنتاجات والاقتراحات:

من خلال الدراسة الوصفية التي تم القيام بها حول الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية ببعض ثانويات المسيلة، و باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، و في ضوء المعالجة الإحصائية للفرضيات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss)، فإنه تم استنتاج ما يلي:

- وجود اتجاهات إيجابية نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

- وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية و تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- وفي ضوء النتائج المتوصل إليها يمكن تقديم جملة من الاقتراحات أهمها:
- توعية الطالبات بأهمية نشاط التربية البدنية و الرياضية و تشجيعهن على ممارستها في حدود الضوابط الشرعية لدينا الحنيف.
- توجيه الطالبات نحو الطرق السليمة لتكوين تقدير إيجابي نحو ذواتهن حتى ينعكس على الشعور العالي بالكفاءة والدافعية للإنجاز .
- تزويد المؤسسات التربوية بالأجهزة و الوسائل الضرورية التي تشجع على ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية بالشكل الأمثل.
- ضرورة توسيع عملية توظيف الإناث في تدريس التربية البدنية بالمؤسسات التربوية المختلفة، وتوفير القاعات المناسبة لتنفيذ كل الأنشطة، حتى تساهم في تنمية اتجاهات الطالبات نحو ممارستها، و في ارتفاع مستوى تقدير الذات لديهن .
- إجراء المزيد من الدراسات حول اتجاهات الطلبة نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية في علاقتها بمتغيرات أخرى ، وعلى عينات أخرو بمناطق جغرافية أوسع.

قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة :

- 1- أرفيس زبير ، أوثن بوزيد، اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي و علاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم (10)، العدد (02) مكرر جزء (01)، 2019، ص (78-98).
- 2- إسماعيل مروة سليمان ، اتجاهات طالبات المرحلة الثانوية نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية بمحلية الخرطوم، بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية و الرياضية (التربية البدنية المدرسية) ،كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا.
- 3- بروهوم محمد، قطامي نايفة، طرق دراسة الطفل، دار الشروق للنشر و التوزيع، 1889، عمان، الأردن.
- 4- بطرس حافظ بطرس، التكيف و الصحة النفسية للطفل، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، 2008، عمان، الأردن.
- 5- بوعجيلة عمر، بكة فارس، علاقة تقدير الذات الجسمية بالتحصيل الدراسي في الوحدات التطبيقية لدى طلبة قسم التربية البدنية، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم (10)، العدد (02) مكرر جزء (01)، 2019، ص (359-378).
- 6- جابر رمزي رسمي، اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة، مجلة الجامعة الإسلامية ، المجلد (17)، العدد (02)، 2009، ص (385-417).
- 7- الجراح عبد الناصر، الشريدة محمود، مقابلة نصر، تطوير مقياس الاتجاهات نحو دراسة التربية الرياضية، مجلة أبحاث اليرموك "سلسلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية" المجلد (12) العدد (02)، 1996، ص (09-48).
- 8- الحسن إحسان محمد، علم الاجتماع الرياضي، دار وائل للنشر و التوزيع، 2005، عمان، الأردن.
- 9- حشايشي عبد الوهاب، صورة الجسم و علاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، مجلة الإبداع الرياضي، العدد (02)، 2011، ص (123-147).

- 10- الديق محمد علي، العلاقة بين تقدير الذات و مركز التحكم و الإنجاز الأكاديمي في ضوء حجم الأسرة و ترتيب الطفل في الميلاد، مجلة كلية التربية، العدد (11)، 1989، ص (115-163).
- 11- الرحو جنان سعيد، أساسيات في علم النفس، الدار العربية للعلوم، 2005، بيروت، لبنان
- 12- رانجيت سينج مالهي ، روبرت دبليو. ريزنر، تعزيز تقدير الذات إعادة بناء و تنظيم نفسك للنجاح في الألفية الجديدة، ترجمة و توزيع مكتبة جدير ، 2005، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- 13- الزامل يوسف محمد، الثقافة الرياضية ، مكتبة المجتمع الرياضي، 2011، عمان، الأردن.
- 14- علاوي محمد حسن، علم النفس الرياضي، دار المعارف، 1994، القاهرة، مصر.
- 15- فؤاد أبو حطب و أمال صادق، علم النفس التربوي، مكتبة الأنجلو مصرية، 1996، القاهرة، مصر.
- 16- كاشف زايد، مستوى تقدير الذات لدى الفتيات الرياضيات العمانيات و علاقته باتجاهاتهن نحو النشاط الرياضي، المجلة التربوية ، العدد (99)، 2011، ص (377-403).
- 17- Al-Rawahi Nasser & Al-Yarabi Ali, The Relationship between Attitudes towards Participation in Physical Activities and Motives for Choosing Teaching Physical Education as a Career , International Journal of Instruction , Volume (6), Number(02) , 2013 , p (177-192) .
- 18 - Zamam Sobia & Mian Asif Khurshid. & Butt Fraz , Attitudes of Young Students towards Sports and Physical Activities , GMJACS, Volume(08), Number (01) , 2018 , p (33- 42).