

انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية على تقدير الذات البدنية والذات الاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

The repercussion of the practice of physical and sports activities on the physical and social self-esteem of secondary school students

د. بوراي كاسيا*

قسم علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، كلية العلوم، جامعة امحمد بوقرة، بومرداس (الجزائر)

k.bourai@univ-boumerdes.dz

المعلومات المقال	الملخص:
تاريخ الارسال: 2018/01/17	<p>هدفت الدراسة الي إبراز دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على مستوي تقدير الذات البدنية والذات الاجتماعية لدى تلاميذ كمرحلة التعليم الثانوي و إبراز الفروق بين الذكور والاناث الممارسين في تقدير الذات البدنية والاجتماعية ، فتوصلت الدراسة الي وجود فروق ذات الدلالة الإحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية ومستوي تقدير الذات البدنية والذات الاجتماعية لدى التلاميذ كما أظهرت الدراسة أيضا الي وجود فروق معنوية بين الذكور والاناث لصالح الذكور في تقدير الذات البدنية ولصالح الاناث، والأخير تنعكس ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بشكل إيجابي على تقدير الذات البدنية والذات الاجتماعية لدى التلاميذ الممارسين بمرحلة التعليم الثانوي.</p>
تاريخ القبول: 2018/04/07	
الكلمات المفتاحية: ✓ الذات البدنية ✓ الذات الاجتماعية ✓ الأنشطة البدنية والرياضية	
Article info	Abstract :
Received 2018/01/17	<p><i>The study aimed to highlight the role of practicing physical and sports activities at the level of physical and social self-esteem among secondary school. It also targeted to highlight disparities male and female practitioners in their physical and social self- esteem. The study concluded that there are significant statistical disparities between practitioners and non-practitioners oh physical and activities. The study also displayed significant differences between females and males in their physical self-esteem.</i></p>
Accepted 2018/04/07	
Keywords: ✓ sports activities ✓ Physical self-esteem ✓ Social self-esteem	

تعتبر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية من اهم الوسائل التربوية التي تساهم في تحقيق الاهداف المسطرة من طرف الدولة وذلك بتكوين الفرد الصالح فقي المجتمع من جميع الجوانب سواء البدنية والنفسية والاجتماعية والاخلاقية، فممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ليس لها تأثير على صحة الفرد فقط بل لها تأثير علي صحته النفسية والاجتماعية و ذلك عن طريق تقليل الضغوطات و القلق و الاحباط و كذلك تعزيز من ادراك المراهق لنفسه و تعمل علي رفع مستوي الثقة لدي التلاميذ كما تكسبهم احتراماً و تقدير لذواتهم.

فتسهر المؤسسات التربوية على تنمية وصقل الجوانب النفسية والتربوية والبدنية والاجتماعية للمراهقين، لان الحالة النفسية للمراهقين تلعب دورا هاما و كبير للقائمين في مجال التربية، و خاصة لما تشهده هذه المرحلة من تغيرات واضطرابات انفعالية، فمرحلة المراهقة تتسم بالصراع الداخلي و عدم التوازن النفسي والسلوكيات الغريبة، فالمرهقون انانيون فهم من جهة يهتمون بأنفسهم و كأنهم الموضوعات الوحيدة التي تستحق الاهتمام و انهم مركز هذا العالم، ومن ناحية اخري فهم قادرون علي التضحية بالذات والتفاني، يقيمون علاقات عاطفية ما تلبث ان تنتهي بسرعة، يرغبون احيانا بالاندماج بين الطاعة العمياء والتمرد علي السلطة ميالون للأناية و المادية، و لكنهم مستغرقون بالمثاليات العالية ايضا يميلون الي التشقق، و كذلك الي الانغماس الذاتي ولا يراعون مشاعر الاخرين ولكنهم حساسون جدا عندما يتعلق الامر بهم (شريم، 2009، صفحة 25).

فأكثر ما يشغل بال المراهق هو الانماء الي جماعة الاقران فيتصرفون مثلهم لأنه ليس لديه ثقة كاملة في نفسه فنظرة المراهق لذاته من خلال نظرة رفقاءه المقربين، فإذا كانت نظرتهم سلبية فتقل ثقته بنفسه وكان تقديره لذاته سلبية و اما اذا كانت نظرتهم ايجابية، فيشعر المراهق بمكانته فيزيد ذلك من احترامه لنفسه و تقديره لذاته، فتقدير الذات أحد الركائز الاساسية التي يجب ان يقوم عليها البناء النفسي لشخصية المراهق خصوصا اذا علمنا انها احد الدعائم الاساسية لبناء شخصية المراهق وتكوين شخصية متوازنة ومتوافقة نفسيا واجتماعيا. ان مفهوم تقدير الذات واحد من اهم المفاهيم الاساسية التي اهتم بها المذهب الظاهري "الفينومينولوجي" في دراسة هذا المفهوم من ابرز المعالم المميزة، فهي تنطلق من تصور مفادها اننا لا نستطيع فهم السلوك الانساني والتنبؤ به بدون معرفتنا للإدراك الشخص لبيئته، ولنفسه كما يراها في علاقته ببيئته، فتهتم اساسا بالخبرة الذاتية للفرد، و بنظرته الشخصية للعالم و لنفسه، ويؤكد هذا الاتجاه ان لكل فرد حقيقة التي جربها بشكل فريد، اي ان الفرد أكثر الخبراء و دراية بنفسه ولديه افضل المعلومات عن ذاته، فمفهوم تقدير الذات هو نتاج عمليات التفاعل الاجتماعي و هو يؤثر في الإدراك و السلوك. (الصادق، صفحة 9)

و تبرز من هنا حاجة المراهق الي فهم و ادراك و تقدير قيمة ذاته، لهذا تساهم ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية بمواقفها المتعددة سواء التعاونية او التنافسية في رفع مستوي تقدير الذات لدي تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، فممارسة المراهق للأنشطة البدنية و الرياضية داخل المؤسسات التعليمية قد يكون ميدانا هاما بالنسبة له من اجل تحقيق بعض حاجاته، فيقول "caviglioli": الفرصة السانحة للالتقاء بالآخرين وتحديد مكانته الجماعية، و كذلك حسب "كولي" فممارسة الأنشطة البدنية تعتبر الميكانيزم الذي من خلاله تتكون العلاقات الانسانية و تتطور فقد يجد في هذه الممارسة اشباعا لرغباته النفسية، باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا و الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من تحقيق ذاته. (نافع، صفحة 7)

وفي هذا الإطار نسعى في دراستنا هذه الي أبرز مدي انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على مستوي تقدير الذات البدنية والذات الاجتماعية لدي تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، ببعض ثانويات الجزائر العاصمة وسط.

الاشكالية

إن النشاط البدني الرياضي بقواعده السليمة و أنواعه المتعددة يعتبر ميدانا من ميادين التربية و مادة أكاديمية تساهم بصفة فعالة في العملية التربوية، و عنصرا قويا في إعداد الفرد الصالح و ذلك بتزويده بمهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه، و باعتبار النشاط البدني الرياضي يعمل علي ترقية العادات الإنسانية من خلال تأثيره علي الفرد من جميع جوانب الشخصية (البدنية، العقلية، الحركية و الانفعالية) فهو يلعب دورا كبير من حيث بناء التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ و زيادة أواصر الاحترام و مساعدته في الاندماج و التكيف مع جماعة الأقران، و من هنا يكمن الدور الايجابي للأنشطة البدنية و الرياضية و ذلك بتحقيق التوازن النفسي و التكيف الاجتماعي لتلاميذ من جهة و إكسابه احتراماً و تقديراً لذاته من جهة أخرى.

فمفهوم الذات يتكون من تجارب الفرد واحتكاكه بالواقع من ناحية ونتيجة للعلاقات والأحكام والتقدير التي يتلقاها من الآخرين المحيط به من ناحية أخرى و من هنا نستطيع القول أن الذات هي ناتج عملية التفاعل الاجتماعي بمعنى أنها لا تظهر إلا عندما يكون الشخص اجتماعيا.

وهذا ما أكده كارل روجرز حيث أكد أن مفهوم الذات الذي يكونه الفرد عن نفسه يتألف من إدراكات هذا الفرد لخصائص الأنا وإدراكات علاقات الآخرين للانا وبجوانب الحياة المختلفة وفي ارتباطها بالقيم المتعلقة بهذه الإدراكات. ونتيجة لهذا التفاعل مع البيئة يصير ذلك الجانب الإدراكي بالتدرج مميزا داخل الذات.

كما يؤكد ان الذات هي جزء مميز من المجال الظاهري بحيث ان عبارة عن مجموعة من الممتلكات الشعورية المتعلقة بالانا كما ان الانسان يستجيب للمحيط الظاهري وهذا بهدف اشباع حاجاته التي يسعى الي تحقيقها في حياته إلا أن هناك دافعا واحد وأساسيا وهو تحقيق الذات وتأكيدا ورفع من قيمتها. (دويدار، 1999، صفحة 39).

و خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي فان الفرد الرياضي يتأثر تقديره لذاته في مدى تمكنه من مهارات و قدرات متعددة كما ان هذا الفرد يتأثر بتصورات و الصورة التي تتكون عند الآخرين عنه، سواء كان هذا التصور مرتفعا و هذا ما يجعله ذو شخصية مرتفعا و متوافقة مع ذاته و نفسه و مع المحيطين من حوله و بالتالي يتميز بثقته بنفسه و ناجح في أدائه و اذا كان العكس سيكون ذو شخصية منخفضة و تقدير منخفض للذات و يفقد الثقة بالنفس و هذا ما يجعله فاشلا في أدائه و انجازاته كما أن تقدير الذات و الثقة الزائدة له اثر سلبي أيضا علي سلوكه و أدائه. (الصادق، صفحة 9).

وممارسة التلاميذ لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية داخل المؤسسات التعليمية قد يكون ميدانا هاما وهذا ما أكده كولي cooley، فهذه الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهق تعتبر الميكانيزم الذي من خلاله تتكون العلاقات الإنسانية وتتطور. فقد يجد في هذه الممارسة إشباعا لرغباته النفسية، واعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا والطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من تحقيق وتقدير ذاته. (نافع، صفحة 5)

بناءً على كل ما سبق ذكره وباعتبار النشاط البدني الرياضي يساهم في تكوين شخصية متوازنة وسوية وناضجة وباعتبار تقدير الذات من أهم الركائز في تكوين هذه الشخصية السوية طرحنا الإشكالية التالية:

ما مدى انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية علي مستوى تقدير الذات البدنية و الذات الاجتماعية لدى تلاميذ الممارسين
بمرحلة التعليم الثانوي؟

1. الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات الدلالة الإحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في مستوى تقدير الذات

البدنية بمرحلة التعليم الثانوي.

- توجد فروق ذات الدلالة الإحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في مستوى تقدير الذات الاجتماعية بمرحلة التعليم الثانوي.
- توجد فروق ذات الدلالة الإحصائية بين الذكور والاناث في مستوى تقدير الذات الاجتماعية لدى تلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية مرحلة التعليم الثانوي
- توجد فروق ذات الدلالة الإحصائية بين الذكور والاناث في مستوى تقدير الذات الاجتماعية لدى تلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية مرحلة التعليم الثانوي

2. أهداف الدراسة:

تتمثل الأهداف الرئيسية للدراسة:

- إبراز مدى مساهمة الأنشطة البدنية والرياضية في رفع مستوى تقدير الذات البدنية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية
- إبراز مدى انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في رفع مستوى تقدير الذات الاجتماعية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية
- اظهار الفروق الفردية بين الذكور والاناث في مستوى تقدير الذات البدنية والذات الاجتماعية الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية

3. الكلمات الدالة في الدراسة

3.1 النشاط البدني الرياضي:

ويعرفه أسامة كامل راتب بأنه أشكال الحركات التي تتميز باستخدام العضلات الكبيرة مثل أنواع الأنشطة المختلفة وبعض أنشطة الحياة اليومية والمعنى المستهدف من النشاط البدني الرياضي هو الاحتفاظ بالمستوي الراهن للوظيفة البدنية وزيادة الوظيفة وتطوير القدرات البدنية الجديدة لتعويض بعض القدرات التي فقدت. (راتب، 2004، صفحة 41)

ومنه يعتبر النشاط البدني الرياضي عن مجموعة من الحركات ومجموعة من الأنشطة له مميزات وفوائد كبيرة تساهم في بناء شخصية متوازنة وسليمة من جميع الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية وتساعد المراهق في التكيف مع محيطه وإكسابه احتراماً وتقديراً لذاته وبناء علاقة وتكيف مع مجتمعه والمحيط الذي يعيشوا فيه.

3.2 تقدير الذات البدنية:

تعرف الذات البدنية عبارة عن توقعات الفرد الرياضي عن قدراته الكامنة وذلك من خلال التوجه والفهم الإيجابي لذاته ومعرفة نقاط القوة ونقاط الضعف عنده مما يسمح له بتعزيز وتطوير شخصيته والرفع من ثقته بنفسه، ولا يكون ذلك الا من خلال التدريب المبرمج علي قواعد واطر علمية متقنة ومعززة بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من معرفة حقيقة مستواه بما يملك من تصورات وقدرات بدنية والذي يعمل علي تطويرها و تنميتها كونها تعتبر أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارة الرياضية

3.3 تقدير الذات الاجتماعية:

تعرف تقدير الذات الاجتماعية بمدى قدرة الفرد في التفاعل والتواصل مع محيطه الاجتماعي ومدى امتلاكه لكفاءات وإمكانيات تمكنه من التكيف في مجتمعه والتعامل بشكل مناسب مع المواقف الاجتماعية ويكون عند هذا الفرد الشعور بالقيمة الاجتماعية ودوره في محيطه مما يكسبه تقدير مرتفع لذاته وهذا ما يمكنه من التواصل مع جماعة الاقران.

4. الدراسات السابقة:

➤ دراسة (مويسي فريد 2004) تحت عنوان "تقدير الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر". وهدفت إلى معرفة تقدير الذات عند اللاعب، والتنبؤ بسلوكه في الميدان وكذلك إعطاء صورة للمدرب من أجل معرفة مستوى دافعية الإنجاز عند اللاعبين انطلاقاً من تقديرهم لذواتهم. شكلت عينة الدراسة (55) لاعبا من ثلاث نوادي من الجزائر القسم الوطني الأول. واستخدم الباحث في دراسته مقياس الذات للدكتور "عبد الرحمن صالح الأزرق" ومقياس دافعية الإنجاز لنفس الدكتور.

فقد توصلت نتائج الدراسة علي وجود علاقة الارتباطية مرتفعة بين مستوى تقدير الذات ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم حيث ان كلما كان مستوى تقديرهم لذاتهم مرتفعا جدا وليدهم اتجاه إيجابي لذواتهم كلما زادت عندهم مستوى دافعية الإنجاز وكان أدائهم أفضل ومن خلال النتائج أيضا ظهرت وجود فروق ذات الدلالة الإحصائية بين مستوى تقدير الذات المرتفع ومستوي تقدير الذات المنخفض في دافعية الإنجاز.

➤ دراسة (ثائر رشيد حسن 2005) تحت عنوان "تقدير الذات البدنية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة" وهدفت الدراسة على ابراز مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدي لاعبي الكرة الطائرة مع ابراز العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى نفس اللاعبين وشملت العينة البحث 12 لاعب يمثلون أفضل اللاعبين للمحافظة

توصلت الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات البدنية والمهارات الهجومية لدي لاعبي كرة الطائرة كما توصلت أيضا الي وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية ومهارات الاعداد لدي لاعبي أي ان تقدير الذات البدنية عامل مهم في دقة الأداء المهارى لدي لاعبي كرة الطائرة.

➤ دراسة (دودو بلقاسم، ناجم نبيل 2017) تحت عنوان "تقدير الذات وعلاقته بالاتجاه نحو السلوك القيادي لدي تلميذات الطور المتوسط" من خلال هذا الدراسة حاول الباحثين ابراز الدافع نحو السلوك القيادي لدي تلميذات مرحلة التعليم المتوسط وابرز العلاقة بين كل من تقدير الذات والاتجاه نحو السلوك القيادي لديهن، فبلغت عينة الدراسة (68) تلميذة وزع عليهن كل من مقياس "سامي محسن الختاتنة" ومقياس تقدير الذات.

توصلت الدراسة الي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات بعد الإنجاز وتحقيق الأهداف كما انه توصلت نفس الدراسة الي وجود علاقة موجب بين تقدير الذات وتنظيم الجماعة وبين تقدير الذات والاتصال وتبادل المعلومات بين التلميذات ومستوي تقدير الذات وأخذ القرار، وتوصل الباحثين الي وجود علاقة ارتباطية موجب ودالة احصائيا بين الاتجاه نحو السلوك القيادي وتقدير الذات لدى تلميذات الطور المتوسط.

➤ دراسة (اسماعيل الصادق 2012) تحت عنوان "سيكولوجية العلاقة بين تقدير الذات والاداء المهارى لدي لاعبي كرة القدم" وهدفت هذه الدراسة الي ابراز العلاقة بين تقدير الذات والاداء المهارى في سياقهم العام والخاص في الحصول على النتائج المرجوة في رياضة كرة القدم والعلاقة بين تقدير الذات والاداء المهارى (سياق العام) وكذلك من خلال ابراز العلاقة بين الاداء المهارى ومختلف ابعاد تقدير الذات (سياق الخاص) ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث هي كالتالي:

العلاقة بين الاداء المهارى وتقدير الذات تظهر عندما يكون مستوى تقدير الذات عند الناشئ عاملا محددًا لنوعية ادائه المهارى ومؤشر لتنبؤ بسلوكه في ظروف وبالعكس فان العلاقة تظهر كذلك عندما ينعكس مستوى الاداء المهارى علي الطريقة التي ينظر و يحكم الفرد علي نفسه، و منه العلاقة بين الاداء المهري و تقدير الذات علاقة تبادلية

مستمرة فكل منهما يؤثر و يتأثر بالأخر و بالتالي فالنشاط البدني الرياضي يساهم في بناء

الشخصية و ان تقدير الذات صلة كبيرة في تحديد نوعية السلوك و الاداء المهاري لدي اللاعبين بصفة خاصة و عند المراهقين بصفة عامة.

5. الطرق المنهجية المتبعة:

1.5 الدراسة الاستطلاعية: لقد تم اجراء الدراسة الاستطلاعية ببعض ثانويات الجزائر العاصمة وذلك بعد ان قمنا بجمع المعلومات حول مجتمع الدراسة والاطلاع على خصوصياته وقمنا بإجراء تجربة استطلاعية لأداة جمع البيانات التي قمنا باستخدامها في الدراسة الأساسية وقمنا باختيار التلاميذ بطريقة عشوائية وأخذنا عينة قوامها 10 تلميذ ممارسين و5 تلاميذ غير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية وقمنا بتوزيع المقياس عليهم وجمع وقمنا بتوضيح العبارة التي كانت غامضة بالنسبة للتلاميذ.

2.5 مجتمع و عينة الدراسة: يتمثل مجتمع دراستنا في التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية بمرحلة التعليم الثانوي بثانويات عبد المؤمن بن علي بالجزائر العاصمة المسجلين في الكشوفات الرسمية لسنة الدراسية 2015-2016 و البالغ عددهم 1200 تلميذ وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية و قد بلغ عدد افراد العينة 120 تلميذ ممثلين للسنوات الدراسية الثلاثة من المجتمع الأصلي و يدرسون بصفة رسمية و كانت العينة مقسمة الي 70 تلميذ ممارسة للأنشطة البدنية و الرياضية و 50 تلميذ غير ممارسة للأنشطة البدنية و الرياضية و كانوا كالتالي:

الجدول 1: يوضح توزيع أفراد المجتمع والعينة.

السنة الدراسية	عدد أفراد المجتمع	عدد أفراد العينة	الممارسين	الغير ممارسين
السنة الاولى	400	35	25	10
السنة الثانية	470	45	30	15
السنة الثالث	330	40	15	25
المجموع	1200	120	70	50

الجدول 2: يوضح توزيع أفراد عينة البحث تبعا لمتغير الجنس

السنة الدراسية	الجنس		المجموع
	ذكور	أناث	
السنة الاولى	17	13	25
السنة الثانية	20	10	30
السنة الثالث	10	05	15
المجموع	47	23	70

3.5 أدوات الجمع البيانات: من أجل جمع البيانات الدراسة وقياس مستوي تقدير الذات لدي التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية قامت الباحثة باستخدام مقياس تقدير الذات للدكتور عبد الرحمان الأزرق.

➤ **وصف مقياس تقدير الذات:** يعتبر مقياس تقدير الذات المقياس الموضوعي لقياس درجة تقدير الذات الذي اعتمد عليه العديد من الباحثين، وهذا لكون فقرات المقياس واضحة وتتكون من عبارات موجبة وسالبة التي تمكن المفحوص ان يعبر عن حالته النفسية وذلك بوضع علامة للعبارة التي تمثله.

لقد الدكتور "عبد الرحمان صالح الأزرق" للصورة النهائية لمقياس تقدير الذات الذي شمل في صورته النهائية علي (39) عبارة تم صياغها في جمل تقريرية بما يشعر بيه المفحوص، و تتكون من عبارات سالبة و عبارات موجبه موزعة علي خمسة أبعاد وهي كالتالي:

❖ الذات الجسمية والمظهر العام

❖ الذات العقلية والاكاديمية

❖ الذات الاجتماعية والتروبية

❖ الذات الاسرية

❖ الذات الشخصية والثقة بالنفس

➤ كيفية تطبيق المقياس وتصحيحه:

من أجل تطبيق المقياس بالطرق العلمية الصحيحة يجب التعرف على الخصائص السيكومترية للأداة المطبقة في بحثنا وحساب كل من عامل الصدق ومعامل الثبات فقمنا بتطبيق المقياس على أفراد الدراسة الاستطلاعية حيث قمنا بتطبيقه على (15) تلميذ من ثانوية عبد المومن بن علي بوزريعة.

❖ الثبات: قمنا بتوزيع المقياس على مجموعة من التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية بمرحلة

التعليم الثانوي وأعدنا بقيام إعادة توزيع المقياس مرة ثانية على العينة وذلك بعد مرور أسبوع كامل وقمنا باستخدام معامل

الارتباط بيرسون بين الدرجات الاولي والثانية للاختبار، وبعد ذلك قمنا باستعمال معامل الثبات (à كرومباخ) لقياس ثبات

المقياس.

الجدول 3: يظهر الجدول المتوسط الحسابي للعبارات والانحراف المعياري ومعامل الفا كرومباخ

البعد	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل alpha
1	07	68	3.15	0.80
2	10	62	2.15	0.66
3	08	66	3.80	0.82
4	06	59	3.16	0.90
5	08	61	4,89	0.87
	39	316	17.15	0.81

❖ صدق الأداة: لقد تم استنتاج معامل صدق القياس انطلاقا من النتيجة النهائية لمعامل الثبات المحسوبة وفق المعادلة

التالية: معامل الصدق يساوي جذر تربيع معامل الثبات

$$\text{أي معامل الصدق} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

$$\text{أي معامل الصدق} = \sqrt{0,81} = 0.81$$

4.5 الأساليب الإحصائية المستعملة: بما أن موضع الدراسة هو مقياس الدرجات وبين الممارسين والغير ممارسين استخدمنا كل من المتوسط الحسابي للدرجات والانحراف المعياري واختبار ت تست لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية الممارسين والغير ممارسين وبين الذكور والاناث.

الجدول 4: المقارنة بين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم **T** لعبارات تقدير الذات البدنية للتلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

الدلالة	Sig 0.05	T مجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	
دال	0.01	2.08	3.91	19.6	166.6	الممارسين	تقدير الذات البدنية
				10	99,5	غير ممارسين	

نلاحظ من خلال الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة الاحصائية بين المتوسطين الحسابيين لعبارات تقدير الذات البدنية للعينة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حيث ان بلغ المتوسط الحسابي لدرجة مقياس تقدير الذات ب 166.6 وانحراف معياري 19.6 في حين انه سجلنا فقط 99.5 المتوسط الحسابي للعينة الغير ممارسة وانحراف معياري 10 ومن خلال المقارن بين العينتين نجد ان المتوسط الحسابي للممارسين أكبر من المتوسط الحسابي للغير الممارسين وهذا ما يوضحه اختبار ت تست والمقدر ب 3.91 و هي أكبر من ت تست المجدولة 2.08 و قيمة sig عند مستوي دلالة 0.05 هي 0.01 و هي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة الإحصائية بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية و ان الفرق بين المتوسطين ذو لالة إحصائية عند نفس المستوي لصالح عينة الممارسين

الجدول رقم(5) المقارنة بين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم **T** لعبارات تقدير الذات الاجتماعية للتلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية:

الدلالة	Sig 0,05	T مجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	متوسط حسابي	المجموعة	
دال	0.03	2.08	3,31	21.7	163.1	الممارسين	تقدير الذات الاجتماعية
				16.5	93.5	غير ممارسين	

نلاحظ من خلال الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة الاحصائية بين المتوسطين الحسابيين لعبارات تقدير الذات الاجتماعية للعينة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حيث ان بلغ المتوسط الحسابي لدرجة مقياس تقدير الذات الاجتماعية ب 163.1 وانحراف معياري 21.7 في حين انه سجلنا فقط 93.5 المتوسط الحسابي للعينة

الغير ممارسة وبانحراف معياري 16.5 ومن خلال المقارن بين العينتين نجد ان المتوسط الحسابي للممارسين أكبر من المتوسط الحسابي للغير الممارسين وهذا ما يوضحه اختبار ت تست والمقدر ب 3,31 وهي أكبر من ت تست الجدولة 2.08 و قيمة sig عند مستوي دلالة 0.05 هي و 0.03 هي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة الإحصائية بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية و ان الفرق بين المتوسطين ذو لالة إحصائية عند نفس المستوي لصالح عينة الممارسين الجدول رقم(6) المقارنة بين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيم T لعبارات تقدير الذات البدنية بين الذكور و الاناث الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية

الدلالة	Sig	T مجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	متوسط حسابي	المجموعة	
	0,05						
				27.73	119.38	الذكور	تقدير الذات البدنية
دال	0,001	2.08	5,87	20.01	46.69	الاناث	

نلاحظ من خلال الجدول (6) وجود فروق ذات الدلالة الاحصائية بين المتوسطين الحسابيين لعبارات تقدير الذات البدنية الذكور و الاناث الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حيث ان بلغ المتوسط الحسابي لدرجة مقياس تقدير الذات ب 119.38 وبانحراف معياري 27.73 في حين انه سجلنا فقط 46.69 المتوسط الحسابي للعينة الغير ممارسة وبانحراف معياري 20.01 ومن خلال المقارن بين العينتين نجد ان المتوسط الحسابي للذكور أكبر من المتوسط الحسابي الاناث وهذا ما يوضحه اختبار ت تست والمقدر ب 5,87 وهي أكبر من ت تست الجدولة 2.08 و قيمة sig عند مستوي دلالة 0.05 هي 0.01 و هي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة الذكور و الاناث ممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية و ان الفرق بين المتوسطين ذو لالة إحصائية عند نفس المستوي لصالح عينة الذكور.

الجدول رقم(7) المقارنة بين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم T لعبارات تقدير الذات الاجتماعية الذكور و الاناث الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية

الدلالة	Sig	T مجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	متوسط حسابي	المجموعة	
	0,05						
				18.63	46	الذكور	تقدير الذات الاجتماعية
دال	0,001	2.08	3,67	31.96	113.27	الاناث	

نلاحظ من خلال الجدول (7) وجود فروق ذات الدلالة الاحصائية بين المتوسطين الحسابيين لعبارات تقدير الذات الاجتماعية الذكور و الاناث الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حيث ان بلغ المتوسط الحسابي لدرجة مقياس تقدير الذات الاجتماعية لدى الذكور ب 46.69 وبانحراف معياري 18.63 في حين انه سجلنا تقدير الاجتماعية للإناث

ب113.27 فقط المتوسط الحسابي وبتحرف معياري 31.96 ومن خلال المقارن بين العينتين نجد ان المتوسط الحسابي للإناث أكبر من المتوسط الحسابي للذكور وهذا ما يوضحه اختبار ت تست والمقدر ب 3,67 وهي أكبر من ت تست الجدولة 2.08 و قيمة sig عند مستوي دلالة 0.05 هي 0.01 وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة الذكور و الاناث ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية و ان الفرق بين المتوسطين ذو لالة إحصائية عند نفس المستوي لصالح عينة الإناث.

6. تحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الجداول أعلاه انه توجد فروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوي تقدير الذات البدنية بين العينتين الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية لصالح التلاميذ الممارسين، و هنا تظهر مدى اهمية الانشطة البدنية و الرياضية في رفع مستوي تقدير الذات البدنية، و هذا ما أكدته دراسة (ريز، فوك، مورين، 2007م): حيث توصلت نتائج هذه الدراسة الي ان التلاميذ المتمدرسين الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية لديهم أعلى مفهوم و تقدير للذات البدنية من التلاميذ المتمدرسين الغير ممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية. (لهوازي، صفحة 10)

وما يعني هذا ان كلما كان التلميذ يمارس الانشطة البدنية والرياضية يتكون لديه مفهوم وتقدير ايجابي لذاته البدنية والعكس بالنسبة للذين لا يمارسون الانشطة البدنية والرياضية يتكون لديهم مفهوم وتقدير سلبي للذات البدنية.

و يتعلق تقدير الذات البدنية بالنواحي الجسدية و المظهر الخارجي من حيث الشكل و الحجم و الوزن و الطول، و بما أن مرحلة المراهقة تشهد عدة تغيرات جسدية، فنلاحظ زيادة الطول و الوزن زيادة مفاجئة، و اتساع الكتفين و حجم اليدين و تضخم بعض اجزاء الجسم، و هذه الزيادة المفاجئة تشكل عند المراهقين اضطرابات انفعالية، فيصبح التلميذ مزاجيا نتيجة لهذه التغيرات البيولوجية المرتبط بالنضج الجسمي، فأكثر ما يشغل المراهقين اذا شكلهم الخارجي و مظهرهم العام فيسعون الي الكمال و المظهر المثالي، و هذا ما جعلهم مهتمين بممارسة الانشطة البدنية و الرياضية لأنها من اهم الوسائل التي تكسبهم ادراك و تقدير ايجابي لذاتهم، في حين نجد العينة الغير ممارسة للأنشطة البدنية و الرياضية لا يمتلكون القوة الجسمية المطلوبة للمشاركة في هذه الانشطة البدنية، كما انهم لا يثقون بقدرتهم الجسمية و يشعرون بالإحراج من جسمهم، و لهذا يتجنبون ممارسة الانشطة البدنية و يحاولون تجنب المواقف التي يمكن ان تعرضهم للفشل و هذا لعدم قدرتهم علي اداء حركات رياضية سريعة، و لهذا يفقدون الرضا و الاحترام و الثقة في ذاتهم البدنية و منه تظهر اهمية الانشطة البدنية و الرياضية من رفع مستوي تقدير بلذات البدنية للتلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية و تكسبهم احترام و تقدير لذاتهم، و هذا ما أكدته دراسة "ونستون" و "جونسون" ان الافراد الذين لديهم اتجاهات ايجابية نحو أجسامهم، يتصفون بارتفاع تقدير الذات، كما اوضح "زيون" ان شعور الفرد بالرضا عن جسمه يرتبط ارتباطا وثيقا بثقته بنفسه. (الخولي أنور، 1996، صفحة 11). وهذا ما يكسب التلميذ ادراك لذاته البدنية و زيادة الثقة بقدراته الجسمية و يكسبه احترام و تقديرا ايجابيا لذاته، فتقدير الذات يتأثر بالعوامل الدينامكية للفرد اي مدي ادراكه هذا الفرد لقدراته الشخصية، و هذا ما أكده كارل روجرز ان الشخص السوي لا يعاني من القلق و لديه ادراك مرتفع لقدراته، و هذا ما يكسبه التوافق النفسي و منه ارتفاع مستوي تقدير الذات. كما أكدت دراسة (تمار رابح 2015) ان ممارسة التربية البدنية و الرياضة دور هام و فعال في الرفع من مستوي تقدير الذات البدنية لدي التلاميذ كما نجد حجم التأثير كبير و هذا راجع لأهمية الممارسة للأنشطة البدنية عند المراهقين. (تمار، صفحة 199)

كما أظهرت النتائج انه توجد فروق ذات الدلالة الاحصائية بين التلاميذ الممارسين و التلاميذ الغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية وهذا لصالح التلاميذ الممارسين لبعده تقدير الذات الاجتماعية، و نلاحظ مستوي تقدير الذات المسجل عند التلاميذ الممارسين أكبر من مستوي تقدير الذات الاجتماعية عند التلاميذ الغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية، وهذا ما يظهر اهمية الانشطة البدنية من رفع مستوي تقدير الذات الاجتماعية و زيادة حجم العلاقات والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ،

ففساهم ممارسة الأنشطة البدنية في اكساب التلميذ تقبل الاخر و التعامل مع الاخرين في حدود قانون الممارسة، و تعتبر ممارسة الأنشطة البدنية مصدر أساسي لزيادة و رفع مستوى تقدير الذات الايجابي لدى تلاميذ و بالتالي زيادة التقييم الذي يبيده حول طبيعة علاقتهم الاجتماعية، و من خلال النتائج المتوصل اليه لاحظنا ان التلاميذ نادرا ما يعتقدون ان الاخرين لا يحترمونهم ولديهم اعتقاد ايجابي نحو زملائهم و أقرانهم و منه يتميزون بمستوي عال من تقدير الذات الاجتماعية و هذا ما أكدته الدراسات التي قام بها "مرفال" و "فاركش" و "قابل" ان الافراد الذين لديهم مستوى عال من تقدير الذات يدركون مشاعر الاخرين اتجاههم كما يمتازون بالمبادرة الفردية و اضافة الي هذا يتصفون بالرغبة في المشاركة و النقاش و التأثير علي الاخرين. (اسماعيل، 1986، صفحة 186).

في حين يتسم التلاميذ الغير ممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية اقل تقدير لذاتهم الاجتماعية و يشعرون بالدونية بالنسبة لاقرائهم، و لديهم اعتقاد ان الاخرين لا يحترمونهم، و علاقتهم بزملائهم ليست جيدة، ويري "روزنبورج" و "شيلز" أن الأفراد الذين لديهم تقدير منخفض للذات يفضلون الابتعاد عن النشاطات الاجتماعية و يتميزون بالتبعية و الخضوع للقوانين الصارمة التي يفرضها المجتمع، كما أنهم يميلون للعزلة و الوحدة، و الخجل و الحساسية المفرطة و قلة الثقة بالنفس، و عدم القدرة علي التعبير عن أفكارهم و مشاعرهم. (الصادق، صفحة 69) فالمرهق يتأثر بآراء أصدقائه ومحيطه الذي يعيشوا فيه و هذا ما يؤكد "فاروق عبد الفتاح" من العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته العوامل المتعلقة بالبيئة الخارجية اي الافراد الذين يتعامل معهم، فإذا كانت البيئة تهيئ للفرد المجال للانطلاق و الابداع، فإن تقديره لذاته يزداد. (الصادق، صفحة 69)، و منه تظهر اهمية ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية من رفع مستوى تقدير الذات الاجتماعية و رفع من مستوى العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ و زيادة التفاعل الاجتماعي لدي تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانويات الجزائر العاصمة و توصلت دراسة "نافع سفيان" (2008) ان ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في مؤسسات التعليم، تعتبر بالنسبة للمراهق كمادة مكيمة لشخصيته، تعطيه المغزي و المعني لوجوده و ذلك من خلال فرص التعبير الحركية المختلفة و المتنوعة و التي من خلالها تمكنه من التعبير عن أحاسيسه و مشاعره بصورة مقبولة اجتماعيا و تحقيق له فرص اكتشاف الخبرات التي تزيد رغبة في التفاعل الاجتماعي (نافع، صفحة 314). و منه تعتبر ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية من العوامل التي تزيد من العلاقات الاجتماعية و التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ و من هنا تظهر أهمية ممارسة الأنشطة البدنية في زيادة مستوى تقدير الذات الاجتماعية للتلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية

كما يتبين لنا أيضا من خلال الدراسة انه توجد فروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور و الاناث في مستوى تقدير الذات البدنية وكانت لصالح الذكور حيث نلاحظ من خلال النتائج ان مستوى تقدير الذات البدنية عن الذكور مرتفعة جدا وهذا ما أكدته دراسة (عبد الحق قحمص 2014) ان المراهقون يملكون تقدير ذات بدنية قوية مقارنة مع الاناث خاصة في مرحلة المراهقة و ذلك عائد الي طبيعة المجتمع فالإناث لا يمارسون الأنشطة الرياضية في النوادي في مرحلة التعليم المتوسط. (مزار، صفحة 39)، كما أظهرت النتائج انه توجد فروق ذات الدلالة الإحصائية بين الذكور و الاناث في مستوى تقدير الذات الاجتماعية لصالح الاناث حيث يتميزن بتقدير اجتماعي مرتفع جدا مقارنة مع اقرانهم الذكور وان الاناث يتميزن بالتفاعل و التواصل مع جماعة الاقران.

7. الاستنتاجات والاقتراحات:

من خلال ما تم دراسته في هذه الدراسة فإننا نستنتج بأن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و تنعكس بشكل كبير على تقدير الذات البدنية حيث تساهم برفع مستوى تقدير الذات البدنية لدي التلاميذ الممارسين بمرحلة التعليم الثانوي، كما انه تستنتج عن وجود فروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاناث و الذكور في مستوى تقدير الذات البدنية لصالح الذكور، وانه كما تنعكس الممارسة بشكل إيجابي علي التلاميذ الممارسين في مستوى تقدير الذات الاجتماعية و لاحظنا وجود فروق ذات دلالة

الإحصائية بين الاناث و الذكور في مستوى تقدير الذات الاجتماعية لصالح الاناث. لهذا نقترح من خلال هذا الدراسة علي الرفع من عدد ساعات حصص التربية البدنية و الرياضية في الثانويات و العمل علي نشر ثقافة الممارسة لان هذا يعكس بشكل إيجابي علي المراهقين و يعمل علي رفع مستوى تقديرهم لذواتهم.

8. خاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها حولنا فيها توضيح و ابراز مدى انعكاس الانشطة البدنية و الرياضية في رفع مستوى تقدير الذات البدنية و الذات الاجتماعية لدي للتلاميذ الممارسين لهذه الانشطة بمرحلة التعليم الثانوي، و خاصة باعتبار مفهوم تقدير الذات من اهم المفاهيم التي تعتبر الركيزة الاساسية في تكوين شخصية المراهق تكويننا سليما، فتطرقنا في دراستنا هذه الي فئة المراهقين بالتحديد باعتبارها مرحلة حساسة و مرحلة معروف عنها انها مليئة بالمشاكل و بتقلب مزاج المراهقين، و مرحلة يشهد عنها انها فترة عصبية و مرحلة مليئة بالمشاكل النفسية، لان المراهق يشهد في هذه المرحلة صراع مع نفسه و مع محيطه الذي يعيشوا فيه.

إذا القائمين على مجال التربية قد اولوا اهتماما كبيرا لهذه المرحلة العمرية والعمل على ايجاد الحلول المناسبة لتكوين شخصية متوازنا عقليا و بدنيا ونفسيا، فتعتبر ممارسة الانشطة البدنية الرياضية من اهم هذه الحلول، فهي تعتبر مادة تساهم بصفة فعالة في تكوين شخصية المراهق شخصية متوازنة.

فبين من خلال دراستنا مدي انعكاس مختلف انواع الانشطة البدنية من رفع مستوى تقدير الذات البدنية للتلميذ وهذا بإكساب التلميذ مفهوم واتجاه ايجابي نحو اجسامهم وقدراتهم البدنية، وهذا ما يزيد من ثقته بنفسه، مما يؤدي الي زيادة تقديره لذاته، كما تساهم ممارسة الانشطة البدنية في زيادة اواصر التعاون بين المراهقين وتنمية روح التعاون والتفاعل الاجتماعي، وكل هذا يساهم في رفع مستوى تقدير الذات الاجتماعية للتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

4. قائمة المراجع:

1. أسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني و الاسترخاء لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. اسماعيل الصادق. (2012). سيكولوجية العلاقة بين تقدير الذات و الاداء المهاري لدي الناشئين في كرة القدم. معهد التربية البدنية و الرياضة جامعة الجزائر 3، الجزائر.
3. أمين الخولي أنور. (1996). أصول التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. ترأفت اسماعيل رمضان م. (1988). &. الطاقة المتجددة. (2. éd.) بيروت، لبنان: دار الشروق.
5. رغدة شريم. (2009). سيكولوجية المراهقة. الاردن: دار الميسرة للطباعة.
6. سفيان نافع. (2008). تحقيق الذات من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي بمؤسسات التعليم الثانوي. معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله، الجزائر.
7. عبد الحق قحمص، عبد الباسط مزار. (بلا تاريخ). أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية لتلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة). جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ورقلة.
8. عبد الفتاح محمد دويدار. (1999). سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات. الاسكندرية: دار المعرفة .
9. فريد لهوازي. (2012). انعكاس حصة التربية البدنية و الرياضية علي تكوين مفهوم الذات البدني عند المراهقين. ، معهد التربية البدنية و الرياضية، شلف.

10. محمد تمار. (2015). التربية البدنية و الرياضية و دورها في تحسين تقدير الذات و بعض المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة الابداع الرياضي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
11. محمود عماد الدين اسماعيل. (1986). كراسة التعليمات لاختبار مفهوم تحقيق الذات. الكويت: دار القلم.