

رقم الترتيب:

..... :

جامعة قاصدي مباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية

شعبة النشاط : ي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي

ط :

_____ :

دور الممارسة الرياضية في الرفع من مستوى الذات

لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

دراسة ميدانية لمدارس طور التعليم للمرحلة الابتدائية لبلدية المقارين دائرة المقارين ولاية ورقلة

_____ :

✓ عبد الجواد قمودة

نوقشت أجزيت علنا بتاريخ: 2019/06/18 بالمدرج : D

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ(ة): بوجراة عبد الله (بروفيسور - جامعة ورقلة) رئيسا

الأستاذ(ة): غندير نور الدين (أ.م.أ - جامعة ورقلة) مشرفا

الأستاذ (ة): قطاب محمد (أ.م.أ - جامعة ورقلة) ممتحنا

2019/2018 : =

إهداء

{ بسم الله الرحمن الرحيم }

إلى كل من علمني حرفا في هذه الدنيا الفانية

إلى روح أبي الزكية الطاهرة رحمة الله عليه

إلى أمي العزيزة الغالية أطال الله في عمرها وإ

إلى جميع أفراد الأسرة التربوية الرياضية

إلى كل هؤلاء و هؤلاء أهدي هذا العامل المتواضع

يجعله نافعا لكل طالب علم

أمين يارب العالمين



شكر وتقدير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسِرِّي اللَّهُ عَمَلِكُمْ وَرَسُولِهِ وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾

يا رب شكرك واجب محتم ها أنا ذا بالشكر أتكلم
عد الحما بعرض السماء مقدارها يرضيك أنبي بعد شكرك مسلم
مالي أرى نعم الإله تحيطني من كل جنب ثم لا أتكل
دعني أحدث بالنعيم فإنني ممن يقر ولست ممن يتكلم

بفضل الله وعونه تعالى تم هذا العمل المتواضع وإخراجه للنور

فالحمد لله على فضله.

أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف والموجه تخدير نور الدين على صبره معنا طيلة هذا البحث فكان خير دليل ومسير لنا في هذا الطريق.

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى كافة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية والي رفقاء الدرب سمير خلو ونصر الدين تومي

كما لا ننسى كل من ساهم في هذا العمل من قريب أو من بعيد

ولو بكلمة طيبة

بارك الله فيكم وجزاكم الله كل خير إن شاء الله

ملخص الدراسة

جاءت هذه الدراسة تحت عنوان: " دور الممارسة في الرفع من مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية" ، إذ هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الممارسين للأنشطة الرياضية وتقدير الذات بالإضافة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات لكل من الجنسين (الذكور والإناث) ومدى تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى الجوانب الثلاثة: النفسي والصحي والاجتماعي بالنسبة لتلاميذ الخامسة ابتدائي، وطبقت هذه الدراسة على العينة المتمثلة في ثمانين تلميذ حيث كانت مقسمة كالتالي: 40 منهم ممارسين للأنشطة الرياضية و 40 غير ممارسين وذلك لمعرفة الفروق في مستوى تقدير الذات؛ وهم تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي لبلدية المقارين، وقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية مقصودة، وتم تطبيق مقياس كوبر سميث لتقدير الذات وذلك لمعرفة العلاقة. وأما بالنسبة للأساليب الإحصائية فقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

* للممارسة الرياضية دور في الرفع من مستوى تقدير الذات.

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين.

* عدم وجود فروق بين الجنسين (الذكور والإناث) في مستوى تقدير الذات.

Abstract

This study was conducted under the title "The role of practice in raising self-esteem among primary students", which aims to reveal the nature of the relationship between the practitioners of sports activities and self-esteem, in addition to determining the level of self. This study was applied to a sample of 80 students, As follows: 40 of them were exercising and 40 did not practice, to find differences in the level of self-esteem. Fifth year elementary school students camp. The sample was randomly selected and the Cooper Smith self-evaluation scale was applied to the relationship. For statistical methods, the study found the following results:

*Exercise has a role in raising self-esteem.

*There are statistically significant differences in the level of self-esteem among practitioners of sports and non-practicing activities.

*There are no differences between the sexes (males and females) in the level of self-esteem.

- الإهداء
- شكر وتقدير
- الملخص
- فهرس المحتويات
- قائمة الجداول
- قائمة الإشكال
- مقدمة أ

الجانب التمهيدي

الفصل الأول : مدخل عام للدراسة

- 1-تمهيد..... 11
- 2-الإشكالية 12
- 3-الفرضيات 13
- 4-أهمية الدراسة 13
- 5-أهداف الدراسة 14
- 6- تحديد المصطلحات و المفاهيم 14

الفصل الثاني : الدراسات السابقة و المشابهة

- 1-عرض و تحليل الدراسات السابقة..... 15
- 2- التعقيب علي الدراسات السابقة و المشابهة..... 18
- 3-خلاصة 20

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : طرق و منهجية الدراسة

- 1-تمهيد..... 22
- 2-منهج الدراسة 23

- 3- الدراسة الاستطلاعية 23
- 4- مجتمع عينة الدراسة 24
- 5- حدود الدراسة 26
- 6- أدوات جمع البيانات 27
- 7- أساليب التحليل الإحصائي 28
- 8- خلاصة 30

الفصل الرابع : عرض مناقشة و تحليل النتائج

- 1- تحليل و مناقشة النتائج 32
- 2- تفسير ومناقشة النتائج 36
- 3- الاستنتاج العام 39
- 4- اقتراحات و توصيات 40

- خاتمة

- قائمة المراجع

- الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
24	توزيع العينة حسب الجنس	01
25	توزيع العينة حسب الممارسة للنشاط الرياضي	02
27	درجات مستوي تقدير الذات	03
28	المقاييس الفرعية لتقدير الذات	04
33	استجابات أفراد العينة نحو محاور مقياس تقدير الذات	05
34	يبين نتائج الفرضية الأولى	06
35	يبين نتائج الفرضية الثانية	07
36	نتائج الفرضية العامة	08

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
24	توزيع العينة حسب الجنس	01
25	توزيع العينة حسب الممارسة للنشاط الرياضي	02

يعتبر النشاط الرياضي بألوانه المتعددة وأسس و نضمه ميدان من ميادين التربية عموما وعاملا قويا في تكوين الفرد الصالح و إعدادة إعدادا متكاملًا بدنيا واجتماعيا، ونفسيا، وذلك من خلال تزويده بالمهارات الواسعة التي تمكنه من تحقيق الاندماج والتكيف والتعاون مع مجتمعه، كما يعمل على تحقيق غاية التربية، وبما أن النشاط الرياضي له أهمية بالغة حيث أنه يساعد الفرد على تحسين كل القدرات التي يمتلكها جسدية كانت أو عقلية أو نفسية أو حتى اجتماعية، تجعل منه مواطنا صالحا يسعى إلى بناء مجتمع تسوده الأخلاق والقيم هذا بفضل النشأة السليمة والسوية للفرد. (الخوالي، 2014)

الفرد يتلقى المعارف ويتزود بها من خلال ارتداده لمؤسسات تعليمية وتربوية، ومن بين هذه المؤسسات أول مرحلة في التعليم و التي تتمثل في المدرسة الابتدائي التي تعتبر أهم مؤسسة لأنها هي أول المراحل التعليمية و اللبنة الأساسية في بناء الفرد، وبما أن التلميذ في هذه المرحلة يسعى إلى اكتساب جميع المعارف كما انه يسعى أيضا للظهور في أحسن صورة في تحسين قدراته و ما يملكه من إمكانيات و بالتالي تطوير نفسه ابتداء من الجانب الأسري للتعدي للجانب الاجتماعي و النفسي . في حين يعتبر تقدير الذات موقف داخلي يقوم على القول بأن للفرد قيمة وذو أهمية، فهو يعتبر حاجة أساسية من حاجات الفرد النفسية و الاجتماعية التي يسعى إلى تحقيقها، وذلك من خلال معرفة نقاط قوته وضعفه، حيث يعتبر تقدير الذات من العوامل الأساسية التي تساهم في إدراك الفرد لذاته بصورة ايجابية أو سلبية، فتقدير الذات الايجابي من الدلائل على الصحة النفسية و التكيف للفرد، فكلاهما يتطلب شخصية متوازنة قادرة على مواجهة الصعوبات والتحديات، وتقدير الذات لدى الفرد هو بمثابة القوة الدافعة نحو تأكيد ذاته وتحقيق إمكانياته، و يعتبر مفتاح الشخصية السوية والطريق إلى النجاح في كثير من المجالات خاصة منها الأكاديمي و النفسي والاجتماعي .وانطلاقا من الدور الكبير الذي يلعبه النشاط الرياضي وممارسته في بناء الشخصية الفرد من خلال تنمية قدراته و تعديل سلوكه وتغييره و تحقيق التوازن النفسي للفرد، واثبات نفسه، وإدراكه لها بصورة أحسن تساعد على بناء علاقات جيدة مع الآخرين، ومن خلال هذا البحث قمنا بدراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، ولمعرفة هذه العلاقة ارتأينا لتقسيم هذه الدراسة إلى جزأين أساسيين ألا وهما الجانب النظري و التطبيقي ففي الجانب النظري تطرقنا إلى:

الفصل التمهيدي للدراسة حيث تناولنا فيه فصلين الفصل الأول تحديد الإشكالية وضبطها وطرح فرضيات الدراسة، وأهدافها إلى جانب أهمية من الدراسة، وتم تحديد مصطلحات الدراسة إجرائيا، و أما الفصل الثاني وتناولنا فيه عرض الدراسات السابقة، بالإضافة إلى نقد الدراسات السابقة والمشاهدة.

وفي الجانب التطبيقي تناولنا فيه فصلين الفصل الثالث الإجراءات المنهجية للدراسة، التي تناولنا فيه الدراسية الاستطلاعية، و الدراسة الأساسية التي تناولنا المنهج المستخدم في الدراسة، بالإضافة إلى حدود الدراسة، ومجتمع الدراسة و العينة، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية. أما الفصل الرابع كان يتضمن عرض النتائج و مناقشتها وتحليلها و تفسيرها، فقمنا بعرض النتائج الدراسة وأيضا تحليل و مناقشة النتائج والإجابة على فرضيات الدراسة وتقديم تحليل عام للدراسة.

الجانب التمهيدي

الفصل الأول

مدخل عام للدراسة

1-تمهيد

2-الإشكالية

3-الفرضيات

4-أهمية الدراسة

5-أهداف الدراسة

6- تحديد المصطلحات و المفاهيم

الفصل الثاني

الدراسات السابقة و المشابهة

1-عرض و تحليل الدراسات السابقة

2-التعقيب علي الدراسات السابقة و المشابهة

3-خلاصة

تمهيد

تناول هذا الفصل أهم المعطيات الأولى والرئيسية التي سوف تبنى عليها الدراسة والتي تمثل المنطق الذي نمشي عليه في رحلة البحث، وقد تناولنا فيه إشكالية الدراسة وما انبثق عنها من فرضيات، ثم قمنا بتحديد أهمية هذا الموضوع من خلال توضيح مدى قيمته في حياة المتعلم وخاصة تلميذ المرحلة الابتدائية . وتطرقنا بعد ذلك إلى أهم الأهداف التي نسعى إلى الوصول إليها من خلال هذه الدراسة، وبعدها تعرضنا إلى أهم متغيرات الدراسة وتعريفها تعريفا إجرائيا كونها تعتبر بمثابة المفتاح الذي يمكننا من السير في عملية البحث ، وأخيرا قمنا بعرض بعض الدراسات التي حاولنا أن ندعم بها موضوع دراستنا.

الإشكالية

إن النشاط الرياضي من أهم النشاطات التي يلجأ إليها الأطفال اليوم و أحد ميولهم وكذلك جزء مهم في حياتهم؛ لأنها تستهوي عدد كبير منهم اليوم، لهذا فالنشاط الرياضي لا يقتصر على الذكور فقط، فقد أصبح يستهوي كلا الجنسين - الذكور والإناث -، وذلك لما يقدمه النشاط من فائدة على جميع الأصعدة، بالإضافة إلى تنوعه، إذ له فائدة من الناحية الجسمية وذلك من خلال تدريب الجسم على التحمل والصبر، و إعطائه اللياقة البدنية اللازمة التي تساعد على بذل الجهود والتعامل مع متطلبات الحياة خاصة منها الحركية وبالتالي يصبح يتعامل معها بسهولة ومرونة، وكذلك من الناحية التربوية، حيث تعتبر خير سلاح يقتل به وقت الفراغ السليبي والشعور بواسطتها بالمتعة والإثارة والسعادة، ويعتبر جد مهم من الناحية الاجتماعية خاصة منها الأسرية لأن معظم المشاكل الأسرية تنتج من الضغوط النفسية وكذلك من أوقات الفراغ خصوصا في أوقات العطل، وبالتالي فإن النشاط الرياضي يعزز العلاقات داخل الأسرة الواحدة، وكذلك العلاقات الاجتماعية مع الآخرين و ما يعلمه النشاط للأفراد من احترام الآخرين وآرائهم وتقبلهم، وكذلك التعاون فيما بينهم من خلال الرياضات الجماعية، وخاصة منها التنافسية التي تمنح الفرد التمتع بالروح الرياضية والمنافسة النزيهة والجرأة وخاصة التركيز والعديد من القيم الأخرى التي تساعد في التأقلم مع المجتمع لأن الرياضة ليست لنيل الكؤوس بل لتهديب النفوس فهي أيضا ذات أهمية بالغة من الناحية الأخلاقية؛ فأهمية النشاط الرياضي وفائدته لا تقتصر على الصحة والجسم وملء وقت الفراغ وتعزيز العلاقات فقط بل تتعداها إلى الناحية النفسية فهي تعزز ثقة الفرد بنفسه و كذلك تنمية بعض خصائص شخصيته. فتحقيق الأهداف و زيادة الثقة للأفراد تساعدهم على فهم ذواتهم وتقديرها. في حين يعتبر تقدير الذات من بين المفاهيم الأكثر شيوعا في الآونة الأخيرة فهو مفهوم واسع وسيكولوجي إذ يتضمن العديد من أساليب السلوك، فيعبر عن الثقة بالنفس والاعتماد على الذات، وإحساس الفرد بكفاءته، فجهل الفرد لنفسه وعدم معرفته لقدراته يجعله يقيم نفسه تقييما خاطئا وسلبيا، إذ يسعى دائما لكي يكون مقيم من طرف الآخرين وتكوين صورة ايجابية عن ذاته والشعور بالرضا، فقد يساعد هذا النشاط الرياضي الفرد خاصة تلميذ المرحلة الابتدائية الذي يعد في مرحلة مهمة لإظهار قدراته وذلك قد يكون من خلال تحسين صورة جسمه وإقامة منافسات رياضية وعلاقات مع الآخرين، فهذا كله قد يساعده على زيادة ثقته بنفسه وإحساسه بالقوة وبالتالي قد يساعده في رفع مستوى تقديره لذاته والنظر إلى نفسه بصورة إيجابية من خلال ممارسته للنشاط الرياضي لإظهار قدراته الجسمية. (رمضان، 2008)

ومن هنا يمكن طرح السؤال الرئيسي التالي : هل للممارسة الرياضية دور في الرفع من مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ؟

وتندرج أسفله التساؤلات الفرعية التالية :

*هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الرياضية و غير الممارسين في مستوى تقدير الذات وفق مغزى الممارسة الرياضية؟

*هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية وفق مغزى الجنس ؟

1- فرضيات الدراسة:

1-2- الفرضية الرئيسية : للممارسة الرياضية دور في الرفع من مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

2-2- الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الرياضية و غير الممارسين في مستوى تقدير الذات وفق مغزى الممارسة الرياضية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية وفق مغزى الجنس.

3- أهمية الدراسة:

- بيان أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية في حياة المتعلم بصورة أفضل .
- التعرف على مختلف الأنشطة الرياضية داخل المحيط المدرسي ودوره في زيادة مستوى تقدير الذات لدى تلميذ المرحلة الابتدائية.
- بيان أهمية هذه الأنشطة ومدى الاستفادة منها في أوقات الفراغ.

4 - أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير الأنشطة الرياضية على مستوى تقدير لدى تلميذ المرحلة الابتدائية.
- معرفة مدى اهتمام التلاميذ بالمشاركة في الأنشطة الرياضية المدرسية.
- التعرف على مدى تأثير الأنشطة الرياضية بتنوعها على الشخصية.
- التعرف على أسباب اختيار الأنشطة الرياضية الأنسب وأهميتها بالنسبة للتلاميذ.
- التعرف على مدى تأثير الأنشطة الرياضية على مستوى تقدير الذات لدى تلميذ المرحلة الابتدائية، وكذلك على الجانب الصحي والجسمي والاجتماعي والنفسي له.
- الوصول إلى مجموعة من المقترحات والسبل التي تسهم في زيادة فعالية المشاركة في الأنشطة الرياضية وذلك من خلال النتائج المتوصل إليها.

5- تحديد المصطلحات و المفاهيم

5-1- تحديد المفاهيم اصطلاحا

5-1-1- النشاط الرياضي: هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة و متكاملة من النواحي

الوجدانية و الاجتماعية و البدنية و العقلية عن طريق برامج

ومجالات رياضية متعددة (العنزي، 2008)

5-1-2- تقدير الذات: هو الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية و الذي يعمل على المحافظة عليها

كما يوضح تقدير الذات مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر و هام و ناجح و كفى لأن تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية

ينقلها الفرد إلى الآخرين بالتقرير اللفظي و السلوك التعبيري الظاهر (هندة، 2013/2012)

5-2- تحديد المصطلحات الإجرائية:

5-2-1- **النشاط الرياضي** : هي تلك الأنشطة و التمارين الرياضية التي يمارسها تلاميذ المرحلة الابتدائية

خارج الحصة التربوية لمادة التربية البدنية بالمؤسسات التربوية .

وهي مجموعة الأنشطة الفردية و الجماعية الممارسة بالهياكل و المنشآت و الميادين الرياضية ببلدية المقارين

5-2-2- **تقدير الذات** : هو تلك السمة أو الخاصية أو الصفة التي يمتاز بها تلاميذ المرحلة الابتدائية وفقا

لذاتهم العامة وذاتهم الاجتماعية و ذاتهم الأسرية وذاتهم السرية من خلال الدرجة التي يحصل عليها من خلال إجاباته على مجموعة من العبارات الواردة في مقياس تقدير الذات لكوبر سميث.

5-2-3- **تلميذ المرحلة الابتدائية** : هو الفرد الذي يتابع دراسته في المرحلة الابتدائية التي تعد مستوى

تعليمي أول يتكون غالبا من خمس مراحل أساسية كل مرحلة مدتها سنة واحدة.

6- الدراسات السابقة و المشابهة :

6-1 الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير تقدير الذات:

6-1-1- دراسة نصر حسين عبد الأمير 2010 (تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين الناشئين

والشباب بكرة السلة)، هدفت الدراسة إلى:- التعرف على مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للاعبين

الناشئين والشباب بكرة السلة. - إيجاد العلاقة بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للاعبين الناشئين

والشباب بكرة السلة. - المقارنة بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري بين الناشئين والشباب بكرة السلة.

واعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي وكانت العينة من اللاعبين في نادي الحلة لكرة السلة تتراوح

أعمارهم ما بين 15-16 عند الناشئين وما بين 17-18 عند الشباب .حيث بلغ عدد أفراد العينة 40 فرد (

20 فرد من الناشئين) و(20 لاعبين من الشباب) من المجتمع الأصلي البالغ 136 لاعب كرة سلة .حيث

استخدم في هذه الدراسة مقياس تقدير الذات لروزنبرغ بالإضافة إلى الاستبيان وكانت نتائج الدراسة كمايلي:

- عدم وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للناشئين والشباب.

- عدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات بين اللاعبين الناشئين والشباب .وهذا من خلال ما نحصل عليه من

معلومات وبيانات أثناء القياس وحسابه لمستوى تقدير الذات. (وردة، 2018)

6-1-2 دراسة علي عبد الحسن حسين وحسين عبد الزهرة عبد اليمية 2011 تناولت الدراسة

(التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء). حيث هدفت هذه الدراسة إلى: _ التعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية. _ التعرف على تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية و العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية. واعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طلبة كلية التربية الرياضية بواقع 120 طالب ينتمون إلى أربعة مراحل دراسية من أصل (293) طالب. حيث استخدم في هذه الدراسة كل من مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ومقياس لتقدير الذات حيث توصلت النتائج إلى مايلي: _ ظهور فروق في واقع التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية مما يدل على اختلاف مستوياتهم وقدراتهم وإمكاناتهم.

_ وجود مستويات للتوافق النفسي والاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية مما يدل على اختلاف مستوياتهم وقدراتهم وإمكاناتهم. _ وجود ثلاثة مستويات للتوافق النفسي والاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية أعلاها بنسبة (5.62) و أدناها بلغ نسبة (5.12) إذ أظهرت النتائج فروق معنوية في دافع تقدير الذات لطلبة كلية التربية الرياضية. كما أظهرت وجود ثلاثة مستويات من تقدير الذات لطلبة الكلية إذ بلغ المستوى العالي من تقدير الذات نسبة 50 أما المستوى المتدني من تقدير الذات فبلغ نسبة 20. وأخيرا أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية.

6-1-3 حمري صارة (2012): تقدير الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى تلامذة الثانوية فقد هدفت هذه الدراسة إلى البحث في علاقة تقدير الذات بالإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي وأيضا هدفت إلى دراسة الفروق بين الجنسين لكل من متغيري تقدير الذات والدافعية للإنجاز. تكونت عينة الدراسة من مجموعة من التلاميذ للثانوية؛ بلغ عددهم 377 فرد بواقع 177 ذكر و 200 أنثى حيث كان متوسط العمر لديهم 14-18 ، استخدمت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي كما استخدمت أيضا مقياس تقدير الذات لكوبر سميث ومقياس الدافع للإنجاز. وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز ، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات وذلك إلى صالح الذكور بالإضافة إلى وجود فروق بين الجنسين في الدافعية لصالح الذكور أيضا.

6-2 الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الأنشطة الرياضية:

6-2-1 دراسة عبد الحافظ (2004) العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وتقدير الذات لدى تلاميذ الصفين السابع و الثامن . كانت عينة الدراسة قوامها 147 من التلاميذ الأمريكيين من أصول عربية، حيث طبق الباحث مقياس روزنبرغ لتقدير الذات .ومن أهم النتائج التي توصل إليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية و مستوى تقدير الذات بالنسبة للإناث. (الصادق، 2008)

6-2-2 دراسة سمير بن محمد خليل (2009) : بعنوان تأثير الإمكانيات والأنشطة الرياضية على اتجاهات طلاب جامعة طيبة.

هدفت الدراسة إلى دراسة تأثير الإمكانيات والأنشطة الرياضية على اتجاهات طلاب جامعة طيبة .وشملت عينة الدراسة 295 طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية أجريت على كافة طلاب طيبة وقد وزعت على العينة استبيان ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

- مرافق المنشآت الرياضية بالجامعة مهملة.
- عدم وجود مشرف للرياضة ولكل نشاط رياضي بالجامعة.
- رغبة الطلاب في ممارسة الأنشطة الرياضية مع أصدقائهم لعدم توفر أماكن لممارسة الأنشطة الرياضية.
- عدم وجود لياقة بدنية مرتبطة بالصحة لعدم ممارسة الأنشطة الرياضية
- جداول تنظيم الأنشطة الرياضية تعيق مشاركة الطلاب فيها
- يامل الطلاب في توثيق العلاقات بينهم وبين أعضاء هيئة التدريس ولا يتم ذلك إلا من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية (خليل، 2009)

6-2-3 دراسة عجرود و بوسطحة (2012) دور المشاركة في الأنشطة الطلابية على مستوى الذكاء الانفعالي

لدى الطالب الجامعي .هدفت الدراسة إلى: الكشف عن مدى تأثير المشاركة في الأنشطة الطلابية على زيادة مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطالب الجامعي و التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي بالإضافة إلى معرفة مدى تأثير الأنشطة الطلابية المختلفة على شخصية الطالب الجامعي إذ بلغت عينة الدراسة 90 طالب موزعة على ستة نوادي علمية ناشطة، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، أما أدوات الدراسة فتتمثل في الاستمارة .توصلت النتائج إلى مايلي: أن النشاط الطلابي يؤثر في مستوى الذكاء الانفعالي عند الطالب الجامعي المشارك في الأنشطة الطلابية.

4-2-6 دراسة سعيدات وأبو طالب (2012) الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي البدني للطلبة الجامعيين بجامعة ورقلة. تكونت عينة الدراسة من 100 طالب منها 70 ذكور و 30 إناث من جامعة ورقلة، حيث استخدم المنهج الوصفي الذي يتناسب مع هذه الدراسة، كما استخدم أيضا الاستبيان كأداة لجمع البيانات. وخلصت نتائج الدراسة إلى أن اتجاه وهدف الطلبة في ممارسة النشاط الرياضي هو الصحة واللياقة البدنية وأيضا أن الطلبة يمارسون النشاط الرياضي من أجل خفض التوتر والترويح عن النفس وكذلك من أجل التفوق الرياضي.

5-2-6 دراسة بومعروف 2014 تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق بجامعة بسكرة.

تكونت عينة الدراسة من ثلاثين تلميذ لثانوية الشيخ محمد خير الذين يمارسون النشاط الرياضي داخل المؤسسة، حيث استخدم المنهج الوصفي كما استخدم مقياس التوافق النفسي لزينب شقير. وكانت النتائج كما يلي: أن ممارسة النشاط الرياضي لها تأثير ايجابي على توافق التلاميذ نفسيا واجتماعيا وصحيا ودراسيا، كما أن ممارسة النشاط الرياضي تساعدهم في تفريغ الشحنات والأحاسيس السالبة لديهم، بالإضافة إلى أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد التلاميذ اجتماعيا فهي تساهم في التخلص من الخجل والانطواء.

7- عرض و تحليل و التعقيب علي الدراسات السابقة و المشابهة:

من خلال عرض الدراسات السابقة يتضح لنا أن العديد من الباحثين أمثال (نصر حسين عبد الأمير 2010) ، و(عبد الحسن حسين عبد الزهرة عبد اليممة 2011) ، و(حمري سارة 2011)، و(سمير بن محمد خليل 2009) ، و(سعيدات أبو طالب 2012) ، و(بومعروف 2014) ، و(عبدالحافظ 2014) ، و(عجروود 2012) - على اختلافهم - أهم درسوا موضوع الأنشطة الرياضية وموضوع تقدير الذات وأعطوهم عناية خاصة، وذلك من خلال استخدام مناهج وأساليب علمية شتى، وفيما يخص المنهج المستخدم نجد أن جميع الدراسات استخدمت المنهج الوصفي لأنه الأنسب لموضوع دراستهم، أما فيما يخص المقاييس المستخدمة فنجد أن هذه الدراسات اعتمدت على مقياس تقدير الذات لكوبر سميث وهذا في دراسة علي عبد الحسن حسين ودراسة حمري سارة وكذلك مقياس روزنبرغ لتقدير الذات الذي استخدم في دراسة حسين عبد الأمير. أما فيما يخص متغير الأنشطة الرياضية فقد استخدمت الاستبيان لأنه ملائم لدراستهم، وقد اختلفوا من حيث استخدام العينة التي اختلف حجمها من دراسة إلى أخرى ومن باحث إلى آخر إذ بلغت في دراسة محمد خليل 295 طالب

في حين بلغت عينة دراسة عبيدات وأبو طالب 100 طالب، أما دراسة بومعراف فبلغت عينتها 30 تلميذ، ودراسة عبد الحافظ كانت العينة في حدود 147 تلميذ، وأخيرا دراسة عجرود وأبو طالب 90 طالب، أما في تقدير الذات فقد بلغت العينة في دراسة نصر عبد الحسين عبد الأمير 40 طالب، في حين بلغت العينة في دراسة عبد الحسن حسين 120 طالب، أما حمري سارة 377 فرد، وهذا يدل على الاختلاف في العينات كذلك نجد أن معظم النتائج التي توصل إليها الباحثون قد اختلفت من باحث لآخر حسب اختلاف موضوع الدراسة والعينة التي أجروا عليها الدراسة، ولقد تشابهت دراساتنا مع هذه الدراسات من حيث المنهج المستخدم ألا وهو المنهج الوصفي، و اختلفت من حيث العينة والأساليب الإحصائية، بالإضافة إلى أن دراستنا قامت بربط المتغيرين معا الأنشطة الرياضية و تقدير الذات على عكس الدراسات السابقة التي تناولت كل متغير على حدة، ماعدا دراسة عبد الحافظ(2004) . أما النتائج التي توصلنا إليها فقد كانت حسب الفرضيات التي قمنا ببنائها.

خلاصة

من خلال الفصل الأول للدراسة و الإطار العام لها حاولنا ضبط موضوع الدراسة وذلك من خلال عرض الإشكالية والتساؤلات التي تدور حول الموضوع، وتحديد الفرضيات التي تمثل إجابات مؤقتة لتساؤلات الدراسة بالإضافة إلى تحديد الأهداف المسطرة والأهمية من خلال إجرائها، وكذلك عرض التعاريف الإجرائية للمتغيرات، وفي الأخير تم عرض الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

طرق و منهجية الدراسة

1-تمهيد

2-منهج الدراسة

3-الدراسة الاستطلاعية

4-مجتمع عينة الدراسة

5-حدود الدراسة

6-أدوات جمع البيانات

7- أساليب التحليل الإحصائي

8-خلاصة

الفصل الرابع

عرض مناقشة و تحليل النتائج

1- تحليل و مناقشة النتائج

2- تفسير ومناقشة النتائج

3- الاستنتاج العام

4- اقتراحات و توصيات

- خاتمة

تمهيد:

إن الدراسة الميدانية هي أساس كل بحث علمي والهدف الرئيسي منها هو التأكد من مدى ارتباطها وتكاملها مع الجانب النظري ، وهذا الفصل فيه عرض مختلف الخطوات المعتمد عليها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا في هذه الدراسة ، فبعد الإلمام بالجانب النظري الذي حددت فيه الإشكالية ، الفرضيات، الهدف والأهمية ، بالإضافة إلى الفصول النظرية المتمثلة في الأنشطة الرياضية، وتقدير الذات.

سنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي ، حيث سنتناول فيه المنهج المستخدم في دراستنا، الحدود الخاصة بها كذلك الدراسة الاستطلاعية ، وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة فيها والأساليب الإحصائية الخاصة بالموضوع.

1- المنهج المتبع

1-1- منهج الدراسة :

إن البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبدا بدون منهج واضح يلزم الباحث نفسه بتتبع خطواته ومراحله بكل دقة وصرامة ولقد استخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى "وصف الظواهر أو إحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع وهذه البحوث تسمى بالبحوث المعيارية أو التقييمية. (رابح، 1989)

1-2- المنهج الوصفي :

يقصد بالمنهج الوصفي أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنهجي لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، و تصويرها كميًا، عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة ، (مُجَد، 2007)

2- الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة تسبق الدراسة الميدانية للبحث، فهي الخطوة الأولى التي لا بد منها ومفتاح نجاح الدراسة الأساسية تتضمن تطبيق إجراءات الدراسة في عينات أولية لديها نفس خصائص العينة الأساسية (محمود عبد العليم منسي، 2003)

1-2- أهداف الدراسة الاستطلاعية

تمثلت أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

التعرف على مجتمع الدراسة من أجل ضبط العينة الأساسية واختيارها والاحتكاك بها والتعرف على خصائصها. التعرف على الصعوبات والعوائق المحتملة من أجل تهيئة الظروف والشروط العلمية لإجراء الدراسة تم إجراء الدراسة في المؤسسة ما بين 2019/02/05 إلى غاية 2019/02/07 / 2019/02/07 التربوية للمدارس الطور الابتدائي لبلدية المقارين دائرة المقارين علي عينة قدرها 20 تلميذ مما تنطبق عليهم موصفات والشروط لأفراد العينة الأساسية.

3-مجتمع و عينة الدراسة:

3-1مجتمع الدراسة : يتمثل مجتمع الدراسة في التلاميذ المتدرسين للمرحلة الابتدائية للمستوى الخامسة ابتدائي لبلدية المقارين وبلغ عددهم 270أساسية في ظروف جيدة.

3-2العينة: هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة ، يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي. (عبيدات مُجَد، 1999)
لقد بلغ عدد الأفراد 80 تلميذا و تلميذة وقد تم تحديد حجم العينة بالاعتماد على حجم مجتمع البحث والتي تقدر بسبة 30 % من مجتمع البحث الأصلي ، وقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية حيث تمثلت في 52 تلميذ من جنس ذكر و 28 تلميذة من جنس الإناث بـ 40 تلميذ ممارس و 40 تلميذ غير ممارس للنشاط الرياضي بين ذكور و إناث.

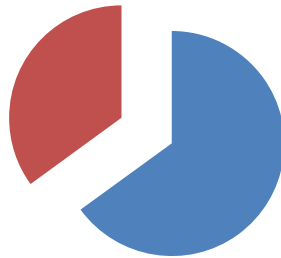
3-3خصائص عينة الدراسة

3-3-1- حسب الجنس

جدول رقم (01) يمثل توزيع العينة حسب الجنس

العينة	العدد	النسبة %
ذكور	52	65
إناث	28	35
المجموع	80	100

دائرة رقم (01) تمثل توزيع العينة حسب الجنس



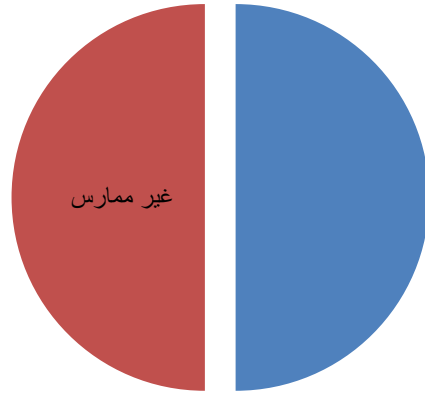
يوضح الجدول و الشكل رقم (01) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس حيث نلاحظ أن عدد الذكور (52) بنسبة مئوية تقدر بـ (65%) من أصل مجموع أفراد عينة الدراسة ، في حين بلغ عدد الإناث (28) بنسبة مئوية بلغت (35%) من أفراد عينة الدراسة

3-3-2- حسب ممارسة النشاط الرياضي

جدول رقم(02) مثل توزيع العينة حسب الممارسة للنشاط الرياضي

العينة	العدد	النسبة %
ممارس	40	40
غير ممارس	40	40
المجموع	80	100

دائرة نسبية رقم (02) تمثل توزيع العينة حسب الممارسة للنشاط الرياضي



يوضح الجدول و الشكل رقم (02) توزيع أفراد العينة حسب متغير الممارسة للنشاط الرياضي حيث أن الممارسين للنشاط بلغ عددهم 40 بنسبة تقدر بـ 50% أما بالنسبة للأفراد غير الممارسين فبلغ عددهم 40 فرد بنسبة 50%

4- حدود الدراسة:

كل دراسة ميدانية لها مجالها الرماني والمكاني يتم توضيحها على الشكل التالي:

4-1- المجال الرماني: بعد اختيار موضوع دراستنا، انطلقنا في الدراسة للموضوع من 2019/03/03

4-2- المجال المكاني: تم توزيع مقياس كوبر سميث بمساعدة أستاذ التعليم الابتدائي للسنة الخامسة من المرحلة

الابتدائية لكل من المؤسسات التربوية التالية: ابتدائية الشهيد مُحَمَّد شافو/ابتدائية الشهيد الطيب بن موسى/ابتدائية

الشهيد أبو عبيدة بن الجراح/ابتدائية المجاهد الشريف بن عبد الله/ابتدائية الشهيد بابا سعيد حشاني

5- متغيرات الدراسة:

5-1- لمتغير المستقل: وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعمامة

يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي. ويتمثل في دراستنا في "الممارسة الرياضية

5-2- لمتغير التابع: وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة (الحسين، 2014) و المتغير التابع

في دراستنا هو "تقدير الذات.

6- أدوات جمع البيانات:

يعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل

وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها تمهيدا لتحليلها واستخلاص النتائج منها، ولهذا اعتمدنا

على استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى تلاميذ السنة الخامسة المرحلة الابتدائية

6-1 مقياس تقدير الذات لكوبر سميث

صمم هذا لمقياس من طرفا لباحث الأمريكي كوبر سميث سنة (1987) لقياس الاتجاه القيمي نحو

الذات في المجالات الاجتماعية و الأكاديمية والعائلية و الشخصية، تم الترجمة إلى العربية من طرف الدكتورة

"ليلي عبد الحميد عبد الحفيظ" (الحميد، 1985)

يتكون هذا المقياس من 25 عبارة منها السالبة و منها الموجبة و يطلب من الشخص الذي يطبق عليه داخل

المربع الحاملة للكلمة تنطبق (أو) لا تنطبق (و لا توجد إجابات (X) المقياس أن يضع علامة صحيحة

وأخرى خاطئة و إنما الإجابة الصحيحة هي التي يعبر فيها الشخص عن شعوره.

6-2 كيفية تطبيق المقياس

يمكن تطبيق المقياس فرديا كما يمكن تطبيقه جماعيا في مدة غير محددة ،علما أنه قد توجد مجموعة من الأفراد العاديين يستطيعون الإجابة في زمن يتراوح بين 10 إلى 18 وذلك بعد إلقاء التعلية.

6-3 طرق تصحيح المقياس

يتضمن المقياس عبارات سالبة:

02،03،06،07،10،12،13،15،16،17،18،21،22،23،24،25 إذا أجاب المفحوص ب:لا تنطبق تعطي العلامة (1) ،وإذا أجاب تنطبق فانه تعطي العلامة(0) ، و يتضمن عبارات أيضا موجبة وهي 01،04،05،08،14،19،20 إذا أجاب عليها المفحوص تنطبق تعطي العلامة(1) أما إذا أجاب ب:لا تنطبق تعطي العلامة (0) . و أقصى درجة يمكن الحصول عليها في هذا الاختبار هي (25) وأقل درجة و هي (0) .

ولحساب مستوى تقدير الذات نقوم بتطبيق المعادلة التالية:

تقدير الذات = عداد الدرجات/عداد الأسئلة×100 (سامية، 2018، صفحة 73)

6-4 نتيجة تطبيق المقياس

يمكن توضيح النتيجة التي نتوصل إليها بعد تطبيق مقياس " كوبرسميث " و مايقابلها من دلالة من خلال

الجدول التالي:

رقم (03) درجات مستوى تقدير

الفئات	مستوى تقدير الذات
20% - 40%	درجة منخفضة لتقدير الذات
40% - 60%	درجة متوسطة لتقدير الذات
60% - 80%	درجة مرتفعة لتقدير الذات

جدول يوضح درجات مستوى تقدير الذات حيث تتراوح الدرجة المنخفضة من نسبة 20% - 40%

والدرجة المتوسطة تتراوح من 40% - 60% أما بالنسبة للدرجة المرتفعة فتتراوح 60% - 80%

كما يحتوي مقياس تقدير الذات "لكوبر سميث" على أربعة مقاييس فرعية المتمثلة في الأتي:

جدول (04) المقاييس الفرعية لتقدير الذات

الدرجات الخام	أرقام العبارات	المقاييس الفرعية
12	25،24،19،18،15،13،12،10،7،4،3،1	الذات العامة
04	21،14،8،5	الذات الاجتماعية
06	22،20،16،11،9،6	الذات المنزل و الوالدين
03	23،7،2	الذات المدرسي

5-6 الخصائص السيكومترية لمقياس كوبر سميث

5-6-1- صدق المقياس: تم حساب الصدق الذاتي للمقياس بتربيع قيمة آلاف كرومباخ وتحصلنا علي (0.91) وهي قيمة مرتفعة جدا وبالتالي فإن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الصدق

6-6-2- ثبات المقياس: لقد خلصت نتائج الكثير من الدراسات في البيئات الاجتماعية أن عاملا لثبات لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث تتراوح بين (0.70) حتى (0.88) ، ولقد تم حساب معامل الثبات للمقياس في الأبعاد الأربعة بالنسبة لذات العامة (0.62) وهي مرتفعة ولذات الاجتماعية (0.29) وهي منخفضة ولذات المنزل والوالدين (0.53) وهي مرتفعة ولذات المدرسي (0.65) وهي مرتفعة والنسبة للمقياس ككل (0.84) وهذا معامل ثبات مقبول ومناسب، يتضح مما سبق أن أداة الدراسة تتمتع بقدر كبير من الثبات.

7- الأساليب الإحصائية

إن الهدف الأساسي من الدراسة هو التأكد من صحة الفرضيات، وللتأكد من صحة هذه الأخيرة لابد علينا من استخدام التقنيات والأساليب الإحصائية، التي تساعد الباحث في معالجة البيانات التي حصل عليها بطريقة كمية مما يجعلها أكثر دقة وموضوعية، ولقد اعتمدنا في دراستنا على مجموعة من الأساليب الإحصائية وتمثلت في: **T.test**: اختبار T تم الاستعانة بهذا الاختبار لتحديد الفروق بين المتوسطات في مستوى تقدير الذات لأفراد العينة وتحديد الفروق بينهم حسب متغير الجنس ومتغير الممارسة للنشاط الرياضي وعدم ممارسته.

النسب المئوية: وتم استخدامها لمعرفة مدى تمثيل العينة للمجموع الكلي حسب الجنس، وكذلك ونسبة المشاركة في النشاط الرياضي القانون الآتي: النسبة المئوية = مجموع التكرارات / المجموع الكلي للعينة x 100

المتوسط الحسابي

يفيد في معرفة مدى تماثل أو اعتدال صفات وسلوكيات العينة، فإذا ما كان مرتفعا دل على قيما كثيرة مرتفعة، وإذا كان المتوسط منخفض دل على ذلك أنه توجد قيم صغيرة متطرفة، كما يفيد في مقارنة مجموعتين بمقارنة متوسط حسابهما (صارة، 2011-2012)

الانحراف المعياري

وهو وسيلة إحصائية مهمة، ويعتبر من أكثر مقاييس التشتت شيوعا، يساعد في التعرف على مدى انتشار مجموعة من الدرجات، فهو أفضل المؤشرات عن مدى تجانس المجموعة، وهو الجذر التربيعي للتباين حيث تم تفرغ "SPSS" وكل هذه الأساليب الإحصائية تم حسابها من خلال الاستعانة ببرنامج استجابات العينة نحو بنود مقياس تقدير الذات في هذا البرنامج، وذلك بتطبيق هذه الأساليب بصورة وهي Statistique Package Of Social Scientificité هي اختصار لكلمة SPSS آلية، فالكلمة تعني الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وبرنامج ألي يستخدم لإجراء عمليات إحصائية كثيرة بشكل أسهل، حيث تصبح كل التحليلات سهلة، من خلاله يكسب الباحث الكثير من الوقت والجهد والموضوعية، والدقة في النتائج. (سامية، 2018)

بعدها تم التعرض في هذا الفصل للمنهج المعتمد عليه وهو المنهج الوصفي، وكيفية اختيار عينة البحث ، وكذلك مختلف الأدوات المستخدمة سيتم في الفصل الموالي عرض النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس تقدير الذات مع تحليلها ومناقشتها.

تحليل ومناقشة النتائج

تحليل و مناقشة النتائج

1- تحليل و مناقشة النتائج

(05) يبين استجابات العينة نحو محاور مقياس تقدير الذات

الانحراف المعياري			
0.23	1.58	25 24 19 18 15 13 12 10 7 4 3 1	
0.24	1.50		21 14 8 5 الذات الاجتماعية
0.26	1.52		22 20 16 11 9 6 المنزل و الوالدين
0.37	1.62		23 7 2

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن استجابات التلاميذ كانت نحو الذات المدرسي و ذلك بمتوسط حسابي قدر ب 1.62 و انحراف معياري 0.37 وهو متوسط مرتفع جدا مقارنة بالأبعاد الأخرى وتليها الذات العامة بمتوسط حسابي قدر ب 1.58 و انحراف معياري 0.23 أما في ما يخص الذات المنزل و الوالدين قد بلغ متوسط الحسابي ب 1.52 و انحراف معياري 0.23 أما الاجتماعية قد بلغ المتوسط الحسابي لها 1.50 و انحراف معياري قدر ب 0.23

1-1- عرض النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

1-1-1- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى

نصت الفرضية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الرياضية و غير الممارسين في مستوى تقدير الذات وفق مغزى الممارسة الرياضية.

و للتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب اختبار T test لمعرفة الفروق في مستوى تقدير الذات بين الممارسين للأنشطة الرياضية و غير الممارسين و الجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها:

تحليل و مناقشة النتائج

الجدول رقم (06) يبين نتائج الفرضية الأولى

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	الموسط الحسابي	الممارسة	العدد	البعد
دال	0.05	78	1.99	12.13	0.13	1.76	ممارسين	40	الذات العامة
					0.38	1.39	غير ممارسين	40	
دال	0.05	78	1.99	3.01	0.15	1.58	ممارسين	40	الذات الاجتماعية
					0.28	1.43	غير ممارسين	40	
دال	0.05	78	1.99	12.06	0.11	1.74	ممارسين	40	المنزل والوالدين
					0.19	1.31	غير ممارسين	40	
دال	0.05	78	1.99	14.56	0.14	1.94	ممارسين	40	المدرسي
					0.23	1.30	غير ممارسين	40	
دال	0.05	78	1.99	10.44	0.20	1.55		80	المجموع

من خلال الجدول رقم (06) تبين لنا أن قيمة T المحسوبة للذات العامة قدرت بـ 12.13 و قيمة T المحسوبة للذات الاجتماعية قدرت بـ 3.01 و قيمة T المحسوبة للذات المنزل والوالدين قدرت بـ 12.06 و قيمة T المحسوبة للذات المدرسي المقدرة بـ 14.56 ومنه نستنتج أنها دالة إحصائية لأن قيمة T المحسوبة الدلالة أكبر من 1.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 78 وقيمة T للمقياس ككل 10.44 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 78 وهذا يعني توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لكل أبعاد المقياس

القرار : نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة التي تقول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الرياضية و غير الممارسين لدى مقياس كوبر سميت لتقدير مستوى الذات.

1-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

نصت الفرضية الثانية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى تقدير الذات وفق مغزى الجنس

جدول رقم (07) يبين نتائج الفرضية الثانية

البعد	العدد	الجنس	الموسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الذات العامة	30	ذكر	1.61	0.23	1.82	1.99	78	0.05	غير دال
	10	أنثى	1.51	0.21					
الذات الاجتماعية	30	ذكر	1.53	0.24	1.22	1.99	78	0.05	غير دال
	10	أنثى	1.46	0.24					
المنزل والوالدين	30	ذكر	1.56	0.25	1.47	1.99	78	0.05	غير دال
	10	أنثى	1.47	0.27					
المدرسي	30	ذكر	1.66	0.37	1.37	1.99	78	0.05	غير دال
	10	أنثى	1.54	0.35					
المجموع	40		1.54	0.27	1.47	1.99	78	0.05	غير دال

من خلال الجدول رقم (07) تين لنا أن قيمة T المحسوبة قدرت ب 1.82 للذات العامة وقيمة T المحسوبة للذات الاجتماعية قدرت ب 1.22 وقيمة T المحسوبة للذات المنزل والوالدين قدرت ب 1.47 وقيمة T المحسوبة للذات المدرسي قدرت ب 1.37 هي غير دالة إحصائياً لأن قيمة T المحسوبة المقدره لكل الأبعاد أقل من قيمة T الجدولة المقدره ب 1.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 78 وقيمة T للمقياس ككل 1.47 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 78 وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدا التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية لمغزى الجنس

القرار: نرفض الفرضية البديلة و نقبل بالفرضية الصفرية التي تقول بعدم وجود فروق بين الذكور و الإناث في مستوى تقدير الذات.

تحليل و مناقشة النتائج

1-1-3- عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة

نصت الفرضية العامة أن للممارسة الرياضية دور في الرفع من مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

(08) يبين نتائج الفرضية العامة

المقياس		درجة الحرية	T	T	
كوبر سميث	40	78	1.99	3.51	0.05
	40 غير ممارس	78			

من خلال الجدول رقم (08) تبين لنا أن قيمة T المحسوبة المقدرة ب 3.51 وهي دالة إحصائية أكبر من قيمة T المحدولة المقدرة ب 1.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 78 وهذا يعني أن للممارسة الرياضية دور في الرفع من مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

القرار : نرفض الفرضية الصفرية و نقبل الفرضية البديلة التي تقول أن للممارسة الرياضية دور في الرفع من مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

2- تفسير و مناقشة نتائج

2-1- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

نصت الفرضية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات وفق مغزى ممارسة الأنشطة الرياضية ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها بعد اختبار الفرضية تبين أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات وفق مغزى الممارسة للأنشطة الرياضية حيث بينت النتائج أن التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية لديهم نظرة إيجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية من خلال الإجابات المتحصل عليها من المقياس والتي تدل على الانعكاس الإيجابي للممارسة الرياضية على التلميذ للرفع من مستوى ذاته في جميع أبعاد المقياس

وقد اتفقت هذه النتائج مع العديد من الدراسات والتي من بينها دراسة:

(Jaffee & Ricker, 1993; Lewis, 2006; Abdalhafiz, 2004; Pusey, 1999)

تحليل و مناقشة النتائج

حيث أشارت الدراسات إلى وجود آثار متبادلة كل من تقدير الذات و ممارسة النشاط الرياضي وتهيئة الكثير من الفرص للارتقاء بمستوى تقدير الذات .

2-2- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نصت هذه الفرضية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لممارسين للأنشطة الرياضية وفق مغزى الجنس ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها بعد اختبار الفرضية تبين: أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى كل من الإناث والذكور. ويمكن أن تعود هذه النتائج إلى أن الذكور والإناث لديهم نفس مستوى تقديرهم لذاتهم، ويمكن إرجاع ذلك إلى عدم وجود فروق جنسية في المرحلة العمرية المدروسة لدى العينة وهي مرحلة الطفولة المتأخرة ، كما أن لهم علاقات أسرية جيدة نظرا لسنهم الذي يحاط بعناية و اهتمام الأسرة التي تلعب دور في تنمية و تطوير القدرات و المعارف وهذا ما أكدته نظرية روزنبرغ حيث بينت أن للأسرة دور مهم في معرفة الفرد لذاته وتقديرها، إلى جانب الظروف الاقتصادية وكذا الاجتماعية التي تعتبر من العوامل الأساسية في تقدير الفرد لذاته وحسب زيلر يلعب الوسط الاجتماعي الذي ينتمي إليه الفرد دورا مهما في تطوير تقدير ذاته، وهنا اختلفت نتائج دراستنا عن نتائج دراسة عبد الحافظ (2004) ودراسة حمري سارة التي وجدت أن هناك فروق بين الإناث و الذكور في مستوى تقدير الذات على عكس دراستنا التي تقول بعدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات؛ وهذا قد يرجع إلى وجود فروق في العينة من جانب الفئة العمرية المدروسة و كذا المجال المكاني .

2-3- تفسير و مناقشة الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على أن للممارسة الرياضية دور في الرفع في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وقد تم استنتاج هذه العلاقة من خلال النتائج المتحصل عليها من الفرضيات الجزئية التي أكدتها نتائج الفرضية العامة التي أقرت بالدور الايجابي المهم والفعال في الرفع من مستوى تقدير الذات. وقد بينت مجموعة من الأبحاث و الدراسات الدور الفعال لممارسة الأنشطة الرياضية من الجوانب النفسية و الصحية و الشخصية من خلال وظائف النشاط الرياضي - الحيوية و الذهنية و الترويحية و الاجتماعية و البدنية - أن النشاط الرياضي يساهم في حسن استغلال وقت الفراغ وحل بعض المشاكل التي قد تظهر نتيجة لعدم استغلال وقت الفراغ والاستفادة منه، فمن بين هذه المشاكل الآفات الاجتماعية (المخدرات، الكحول والضغط

تحليل و مناقشة النتائج

و غيرها...)، مما يعكس صفو الحياة وسيرها بطريقة سليمة، فالفرد الذي يقبل على النشاط الرياضي بحيوية وصدق يكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الفرد الذي يركن للخمول و الكسل، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية لديهم قدرة عقلية في المجالات الرياضية خاصة منها التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة، فهو الأمر الذي يؤدي إلى تطوير القدرة وبالتالي تطوير التفكير والذكاء العام، وهذا يعني بوضوح عام أن الأنشطة الرياضية تساهم في إنعاش الذهن واستخدامه أكثر تعم الفائدة و يحصل التأثير، فالأنشطة الرياضية ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط بل يصاحبها اكتساب معلومات ومعارف ذات أهمية بالغة في الثقافة العامة (نسيمة، 2014).

فلممارسة الأنشطة الرياضية مكانة بارزة ومهمة بين الوسائل الترويجية التي تساهم في تحقيق الحياة المتوازنة والتخلص من حدة التوتر والضغط التي تسببها مشاكل الحياة، ذلك أن الأنشطة الرياضية تساعد الفرد أثناء ممارسته على الاسترخاء وإرخاء الأعصاب المشدودة.

إن السرعة المتزايدة للحياة يمكن أن نخفف من وطأها عن طريق الأنشطة الرياضية وغيرها ويرى Rydon أن الأنشطة الرياضية هي بمثابة عامل يساهم في التحكم في العواطف ويطرح القلق وزيادة الشعور بالثقة. إن الجهود التي يقوم بها الفرد وخاصة البدنية منها خلال ممارسة حياته الاعتيادية التي هي متكررة ومحدودة، وهذا ما يجعل الفرد يفقد مرونته و قدرته على مقاومة الأمراض، فلقد استطاع الطب أن يسيطر على بعض الأمراض، لكن وقف حائرا أمام الأخرى الراجعة من انتقال الفرد من حياة الحركة إلى الخمول والكسل، وهذا ما جعل معظم الأطباء ينصحون المرضى بممارسة الرياضة كعلاج بديل لاستعادة اللياقة البدنية من جهة، وللمحافظة على الصحة وظائف الأجهزة الحيوية من جهة أخرى، فالأنشطة الرياضية تعتبر عامل وقائي من الأمراض والمحافظة على الصحة. (الياس، 2012).

كل هذه الوظائف تؤثر بصورة مباشرة و غير مباشرة على الفرد بالرفع من مستوى تقدير الذات عامة فالأنشطة الرياضية لا تقتصر على تقديم وسائل تتيح فرص اقتراب الأفراد من بعضهم البعض فقط، ولكن تساعدهم على التكيف الاجتماعي وإثراء العلاقات الاجتماعية، وهذا عن طريق تنمية الروح الرياضية والتعاون وحتى التفاعل فيما بينهم أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، وهذا ما يعزز من قدرة الفرد على التواصل والتفاعل الاجتماعي. وهذا ما تحقق من خلال نتائج البعد الاجتماعي لمقياس كوبر سميت لتقدير مستوى الذات.

كما وافقت أبعاد المقياس الأخرى - الأسرية و المدرسية - على دور الممارسة الرياضية في الرفع من مستوى تقدير الذات إذ أثبتت مجموعة من الدراسات دور الأسرة في التأثير على الذات من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية والتي

تحليل و مناقشة النتائج

من شأنها أن تفتح مجالات الشيء الذي يمهّد للتواصل داخل الأسرة كما أنّها عامل مساعد في التحصيل الدراسي بشرط الممارسة الرياضية بطريقة صحيحة.

أما بالنسبة للبعد المدرسي فقد تمثلت في ممارسة النشاط الرياضي التربوي الذي يعمل على تربية الفرد تربية متزنة و متكاملة من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة؛ حيث يرى بيتر أرتلو أن الأنشطة الرياضية التربوية " ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري و توافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر" وعلى هذا فالنشاط الرياضي التربوي عبارة عن نظام متكامل و شامل لا يهدف إلى إعداد الفرد بدنيا وتلقينه بعض المهارات الحركية وإيجاد فرص للترويح فحسب، بل تعليم الفرد الخلق الحسن والتربية المثلى في إطار اجتماعي (الاء، 2007).

الاستنتاج العام

من خلال تحليل الفرضية العامة و الفرضيات الجزئية و تفسير النتائج المحققة استنتجت انه هناك تأثير واضح وفارق شاسع بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية في غير الممارسين في الرفع من مستوى تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية وارتفاع قيم أبعاد المقياس يدل على الفارق الواضح بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي ولعل من ابرز العلامات التي تدل على ذلك هو ارتباط التلميذ الوطيد بالحياة الاجتماعية التي تنعكس على المجتمع بالإيجاب و كذا الدور الذي تلعبه الأسرة في الرفع من مستوى الذات و ما تغرسه فيها من قيم من خلال الممارسة الرياضية كالروح الرياضية مثلا .

كما استنتجت انه لا توجد فروق بين الجنسين ذكور و الإناث في مستوى تقدير الذات وهذا يرجع للفئة العمرية للعينة التي لا تفرق بين الجنسين رغم وجود بعض التباين في الحالة النفسية و الاجتماعية و الأسرية إلا أنها لا تآثر على مستوى الذات في ممارسة النشاط الرياضي

وفي الأخير استنتجت أن للممارسة الرياضية دور فعال و كبير في الرفع من مستوى تقدير الذات و هذا راجع للفوائد و الأهداف التربوية الناتجة عن الممارسة الرياضية عموما فممارسة النشاط الرياضي لهذه الفئة العمرية دور كبير و مهم جدا لمستوى ذات التلميذ فهي تؤثر و تنعكس على التلميذ بالإيجاب الصريح و المباشر من جميع الجوانب الاجتماعية و الأسرية و المدرسية

التوصيات و الاقتراحات

من خلال ما أظهرته الدراسة الحالية أن ممارسة النشاط الرياضي يزيد في مستوى تقدير الذات فقد

توصلت إلي طرح مجموعة من التوصيات و الاقتراحات وهذا للتعمق أكثر في هذا

الموضوع ومن بينها ما يلي:

- 1- الاهتمام بصفة التربية البدنية والرياضية و خاصة في المرحلة الابتدائية
- 2- تعيين أستاذ مختص لصفة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الابتدائية
- 3- تشجيع الإناث على الانخراط في الجمعيات الرياضية
- 4- تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي خارج نطاق الدراسة بالانخراط في بعض النوادي
لملأ أوقات الفراغ كنشاط ايجابي.
- 5- ضرورة توجيه التلاميذ غير الممارسين لممارسة النشاط الرياضي وتوعيتهم ما له امن فوائد على جميع
الجوانب خاصة منها النفسية منها.
- 6- إجراء المزيد من الدراسات تناول الأنشطة الرياضية وأهمية ممارستها وربطها مع متغيرات
أخرى، وخاصة تلاميذ المرحلة الابتدائية

خاتمة

انطلاقاً من الدراسة النظرية والتطبيقية واستناداً إلى النتائج المتحصل عليها من مقياس كوبر سميث نستنتج أن ممارسة الأنشطة الرياضية مكانة أساسية في حياة الطفل لا تقل أهمية عن باقي النشاطات الأخرى، فهي بمثابة الملجأ الذي يلجأ إليه تلميذ للتقليل من أعباء الدراسة والتخفيف من الضغوطات والتخلص من الروتين، حيث يعتبر هذا النشاط من أهم المقومات التي تساعد الطفل في تحسين قدراته وإمكانياته وتطويرها وبالتالي تحسين صورته لذاته وهذا كله من خلال خلق توازن بين مختلف النواحي الجسمية والنفسية وحتى الاجتماعية .

فممارسة النشاط الرياضي لا تعني فقط الحصول على الجسم الجميل وتحسين الصورة الجسمية، بل تتعداها لتشمل تحسين الحالة النفسية للطفل من خلال التخلص من الضغوطات و الطاقة السلبية الكامنة داخله، وذلك مما تحققه من رفع معنويات وزيادة الثقة وتحسين المزاج، وبما أن للنشاط الرياضي فائدة على الصعيد الاجتماعي ، فانه يساعده على تطوير من علاقاته، ذلك من خلال خلق جو من التفاعل الاجتماعي، هذا كله يحقق له تكيف أفضل داخل محيطه وبالتالي زيادة تقديره لذاته

-

المراجع

قائمة المراجع

1. ليلي عبد الحميد. (1985). مقياس تقدير الذات. لبنان: دار النهضة العربية.
2. رابح تركي. (1989). منهج البحث في علوم التربية وعلوم النفس. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
3. مُجدِّ عبيدات. (1999). منهجية البحث العلمي. ط2. عمان: دار وايل للنشر والتوزيع.
4. محمود عبد العليم منسي. (2003). الصحة النفسية والمدرسة للأطفال. الاسكندرية.
5. دويدار عبد الفتاح مُجدِّ. (2007). المراجع في مناهج البحث العلمي في علم النفس وفتيات كتابة البحث العلمي. ط4. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
6. عبد الحميد الاء. (2007). الانشطة المدرسية. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
7. اسماعيل الصادق. (2008). العلاقة بين الاداء المهاري وتقدير الذات. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله الجزائر.
8. غازي العنزي. (25 ديسمبر، 2008). موسوعة المهارات الرياضية . مكتبة التربية البدنية و الرياضية.
9. ياسين رمضان. (2008). علم النفس الرياضي. عمان: دار اسامة لنشر والتوزيع.
10. سيد سمير بن مُجدِّ خليل. (2009). تأثير الامكانياتوالانشطة الرياضية علي اتجاهات طلاب طيبة. السعودية: قاعدة المنظومة لرسائل الجامعية.
11. صارة حمري. (2011-2012). علاقة تقدير الذاتبالدافعيةللانجاز لدا تلامذة الثانوية. وهران: جامعة وهران.
12. يوسف سعيدات و مُجدِّ الياس أبو طالب. (2012). التجهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي البدني للطلبة الجامعين مذكرة لسانس. ورقلة: جهمعة ورقلة.
13. هندة بوعقده. (2013/2012). تقدير الذات لدى المراهق البطال . وهران : جامعة وهران.
14. أمين أنور الخوالي. (2014). الرياضة والجتمع. ط1. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.

15. نسيمه بومعروف. (2014). تأثيرالنشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق
الدراسات والبحوث الاجتماعية. ط8 .
مجلة .

16. (2014). البحث العلمي المحاضرة 3. كلية التربية وعلوم الرياضة.
: كلية التربية البدنية و علوم الرياضة .

17. (2018). ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب
الجامعي. مذكرة ماستر. : 8 1945 .

الملاحق



مقياس كوبر سميث

لدراسة الموضوع

**دور الممارسة الرياضية في الرفع من مستوى الذات لدى
تلاميذ المرحلة الابتدائية**

دراسة ميدانية للمدارس الطور التعليم المرحلة الابتدائية لبلدية المقارين دائرة المقارين ولاية

سيدي تحية طيبة و بعد

في إطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية ، أتقدم بسيادتكم المحترمة بوضع هذه الاستمارة التي تتضمن أداة دراسة البحث إلا وهي مقياس كوبر سميث لتقدير مستوى الذات وعليه نطلب منكم الرجاء الإجابة على جميع أسئلة المقياس بصدق لاستغلال المعلومات و الاستفادة منها كما أحيطكم

علما أن المعلومات المقدمة من طرفك لن تستغل إلا لصالح البحث العلمي و بسرية تامة

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

تحت إشراف الأستاذ

إعداد الطلبة:

غندير نور الدين

✓. قمودة عبد الجواد

السنة الجامعية: 2018م / 2019م

ملحق 01

معلومات شخصية

الجنس : ذكر أنثى

الممارسة : ممارس للنشاط الرياضي غير ممارس للنشاط الرياضي

مقياس كوبر سميث لتقدير الذات:

الرقم	العبرة	تنطبق	لا تنطبق
01	لا تضايقي الأشياء عادة		
02	أجد من الصعب التحدث أمام زملائي في العمل		
03	أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي		
04	لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي		
05	يسعد الآخرون بوجودهم معي		
06	أتضايق بسرعة في المنزل		
07	أحتاج وقت طويل كي أعتاد على الأشياء الجديدة		
08	أنا محبوب من الأشخاص من نفس سني		
09	تراعي عائلي مشاعري عادة		
10	أستسلم بسهولة		
11	تتوقع عائلي مني الكثير		
12	من الصعب جدا أن أضل كما أنا		
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي		
14	يتبع الناس أفكاري عادة		
15	لا أقدر نفسي حق قدرها		
16	أود كثيرا أن أترك المنزل		
17	أشعر بالضيق من عملي غالبا		
18	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس		
19	إذا كان عندي شيء أريد أن أقوله فاني أقوله عادة		
20	تفهمني عائلي		
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني		
22	أشعر عادة كما لو أن عائلي تدفعني لعمل أشياء		
23	لا ألقى التشجيع عادة لما أقوم به من أعمال		
24	أرغب كثيرا في أن أكون شخصا آخر		
25	لا يمكن للآخرين الاعتماد علي		

ملحق 02

```
COMPUTE DA=MEAN( 25, 24, 18, 15, 13, 12, 10, 7, 3, 19, 4, 1).  
EXECUTE.  
COMPUTE DI=MEAN( 21, 8, 14, 5).  
EXECUTE.  
COMPUTE DM=MEAN( 22, 16, 11, 6, 20, 9).  
EXECUTE.  
COMPUTE DR=MEAN( 23, 17, 2).  
EXECUTE.  
DATASET ACTIVATE Jeu_de_données2.  
  
SAVE OUTFILE='C:\Users\Salim\Desktop\TOUFIK\DJAWADE\Sans titre3.sav'  
  /COMPRESSED.  
RELIABILITY  
  /VARIABLES= 25 24 23 22 21 18 17 16 15 13 12 11 10 8 7 6  
  3 2 20 19 14 9 5 4 1  
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
  /MODEL=ALPHA.
```

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	80	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	80	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,843	25

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,692	12

ملحق 02

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,029	4

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,535	6

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,653	3

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	40	50,0	50,0	50,0
غير ممارس	40	50,0	50,0	100,0
Total	80	100,0	100,0	

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	52	65,0	65,0	65,0
	28	35,0	35,0	100,0
Total	80	100,0	100,0	

ملحق 02

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
25	80	1,73	,449
24	80	1,63	,487
18	80	1,64	,484
15	80	1,54	,502
13	80	1,54	,502
12	80	1,43	,497
10	80	1,46	,502
7	80	1,66	,476
3	80	1,41	,495
19	80	1,67	,471
4	80	1,51	,503
1	80	1,76	,428
	80	1,5812	,23079
N valide (liste)	80		

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
21	80	1,41	,495
8	80	1,32	,471
14	80	1,68	,471
5	80	1,63	,487
الذاتالاجتماعية	80	1,5094	,24341
N valide (liste)	80		

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
22	80	1,50	,503
16	80	1,55	,501
11	80	1,53	,503
6	80	1,26	,443
20	80	1,69	,466
9	80	1,65	,480
المنزلولوالدين	80	1,5292	,26489
N valide (liste)	80		

ملحق 02

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
23	80	1,69	,466
17	80	1,60	,493
2	80	1,59	,495
	80	1,6250	,37268
N valide (liste)	80		

Tableaux croisés

Récapitulatif de traitement des observations

	Observations					
	Valide		Manquant		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
*	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%

Tableau croisé *

Effectif

			Total
غير ممارس	30	10	40
	22	18	40
Total	52	28	80

Tests du khi-deux

	Valeur	ddl	Sig. approx. (bilatérale)	Sig. exacte (bilatérale)	Sig. exacte (unilatérale)
khi-deux de Pearson	3,516 ^a	1	,061		
Correction pour continuité ^b	2,692	1	,101		
Rapport de vraisemblance	3,554	1	,059		
Test exact de Fisher				,100	,050
Association linéaire par linéaire	3,473	1	,062		
N d'observations valides	80				

a. 0 cellules (0,0%) ont un effectif théorique inférieur à 5. L'effectif théorique minimum est de 14,00.

b. Calculée uniquement pour une table 2x2

ملحق 02

Corrélations

		الذاتالاجتماعية	المنزلوالوالدين	
Corrélation de Pearson	1	,460**	,743**	,747**
Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000
N	80	80	80	80
الذاتالاجتماعية	Corrélation de Pearson	,460**	1	,423**
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	,000
	N	80	80	80
المنزلوالوالدين	Corrélation de Pearson	,743**	,380**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	,000
	N	80	80	80
	Corrélation de Pearson	,747**	,423**	,682**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	80	80	80

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Test T

		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
		40	1,7667	,13503	,02135
	غير ممارس	40	1,3958	,13835	,02188
الذاتالاجتماعية		40	1,5875	,15556	,02460
	غير ممارس	40	1,4313	,28861	,04563
المنزلوالوالدين		40	1,7417	,11291	,01785
	غير ممارس	40	1,3167	,19171	,03031
		40	1,9417	,14883	,02353
	غير ممارس	40	1,3083	,23128	,03657

ملحق 02

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenn e	Différenc e erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	,202	,655	12,13 2	78	,000	,37083	,03057	,30998	,43169
Hypothèse de variances inégales			12,13 2	77,95 4	,000	,37083	,03057	,30998	,43169
الاجتماعية Hypothèse de variances égales	31,995	,000	3,014	78	,003	,15625	,05184	,05305	,25945
Hypothèse de variances inégales			3,014	59,89 7	,004	,15625	,05184	,05255	,25995
والوالدين Hypothèse de variances égales	3,453	,067	12,08 1	78	,000	,42500	,03518	,35496	,49504
Hypothèse de variances inégales			12,08 1	63,15 2	,000	,42500	,03518	,35470	,49530
Hypothèse de variances égales	5,500	,022	14,56 4	78	,000	,63333	,04349	,54676	,71991
Hypothèse de variances inégales			14,56 4	66,57 3	,000	,63333	,04349	,54652	,72014

ملحق 02

Test T

Statistiques de groupe					
		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
		52	1,6154	,23230	,03221
		28	1,5179	,21797	,04119
الاجتماعية		52	1,5337	,24268	,03365
		28	1,4643	,24262	,04585
والوالدين		52	1,5609	,25572	,03546
		28	1,4702	,27612	,05218
		52	1,6667	,37920	,05259
		28	1,5476	,35387	,06687

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	,260	,611	1,829	78	,071	,09753	,05331	-,00861	,20367
Hypothèse de variances inégales			1,865	58,535	,067	,09753	,05229	-,00713	,20218
الاجتماعية	,026	,873	1,220	78	,226	,06937	,05688	-,04387	,18261
Hypothèse de variances inégales			1,220	55,414	,228	,06937	,05688	-,04459	,18333
والوالدين	,266	,608	1,471	78	,145	,09066	,06164	-,03205	,21337
Hypothèse de variances inégales			1,437	51,843	,157	,09066	,06309	-,03595	,21727
Hypothèse de variances égales	,357	,552	1,370	78	,175	,11905	,08688	-,05391	,29200
Hypothèse de variances inégales			1,399	58,809	,167	,11905	,08507	-,05119	,28929