

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية  
شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي، تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي  
بعنوان:

## ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي ببعض ابتدائيات ولاية ورقلة

إعداد الطالب:

• عبد الكريم رزاق لبزة

أجيزت بتاريخ: 2021/06/13

أمام اللجنة المكونة من السادة الأعضاء:

|                                  |                 |                          |
|----------------------------------|-----------------|--------------------------|
| جامعة قاصدي مرباح ورقلة - رئيسا  | أستاذ           | الأستاذ/ بلقاسم دودو     |
| جامعة قاصدي مرباح ورقلة - مشرفا  | أستاذ محاضر "ب" | الأستاذ/ نور الدين غندير |
| جامعة قاصدي مرباح ورقلة - مناقشا | أستاذ محاضر "أ" | الأستاذ/ صالح عدي        |

السنة الدراسية: 2021/2020



جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -  
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية  
شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي، تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي  
بعنوان:

## ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي ببعض ابتدائيات ولاية ورقلة

إعداد الطالب:

• عبد الكريم رزاق لبزة

أجيزت بتاريخ: 2021/06/13

أمام اللجنة المكونة من السادة الأعضاء:

|                                  |                 |                           |
|----------------------------------|-----------------|---------------------------|
| جامعة قاصدي مرباح ورقلة - رئيسا  | أستاذ           | الأستاذ/ بلقاسم دودو      |
| جامعة قاصدي مرباح ورقلة - مشرفا  | أستاذ محاضر "ب" | الأستاذ/ نور الدين غنديير |
| جامعة قاصدي مرباح ورقلة - مناقشا | أستاذ محاضر "أ" | الأستاذ/ صالح عبدي        |

السنة الدراسية: 2021/2020

# إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ} الآية 105 سورة التوبة

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك... ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك... ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك

... ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك

الله جل جلاله

الى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة... ونصح الأمة... وكشف الغمة... الى رسول الاسوة والاحسان... الى معلم البشرية وهادي

الانسانية

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه ومن اتبعهم بإحسان الى يوم الدين

الى من كلله الله بالهيبه والوقار... الى من علمني العطاء بدون انتظار... الى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي دربي... الى من أحمل أسمه بكل افتخار الى من كان يصارع ظروف الحياة من اجل ان يؤمن لي لقمة العيش... الى من كان لي سند في حياتي ولم ييخل بدعمه المادي والمعنوي... ارجو من الله أن يمد في عمره ليرى ثمارا قد حان قطفها بعد طول انتظار وستبقى كلماته نجوم اهتدي بها اليوم وفي الغد والى الأبد....

الى ابي الغالي

الى ملاكي الى حيي الى نبضي وكل حياتي.. الى ذلك القلب الحنون... الى من علمتني معنى الوفاء.. الى أحلي الورد..

الى بسمه الحياة وكل الوجود.. الى من كان دعائها سر نجاحي... الى من سهرت على تربيتي وضممت جراحي

قـرة عيني أـمي الغالية

الى اخواتي ورفقاء دربي وهذه الحياة بدونكم لاشي معكم أكون وبدونكم أكون مثل أي شيء... الى من اظهروا لي ما هو أجمل من الحياة... وكانوا ملاذي... الى من تذوقت معهم أجمل اللحظات.

اخواتي

الى صاحب القلب الطيب والنوايا الصادقة... الى من رافقني منذ أن حملنا حقائق صغيرة ومعه سرت الدرب خطوة بخطوة وما يزال يرافقني حتى الآن... الى سندي الى من أرى التفاؤل بعينه والسعادة في ضحكته... الى من به أكبر وعليه أعتمد... الى من بوجوده اكتسب قوة ومحبة لا حدود لها... الى من كان صديقي الاول في الحياة

أخي الغالي عمـار

الى بنات اخواتي: سمية... ياسمين... أميمة... لينا

الى الأخوة اللذين لم تلدهم أُمي... الى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء الى يناييع الصدق الصافي..

الى من معهم سعدت... وبرفقتهم في دروب الحياة الحلوة والحزينة سرت

نوري... حكيم... عادل... ايمن.. هشام... بلخير... ناصر

الى جميع اساتذة ودكاترة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة عامة

والدكتور ماكني محمد العيد والدكتور اولاد الهدار خاصة

الطالب: رزاق لبزة عبد الكريم

# شكر وتقدير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"يرفع الله الذين آمنو منكم والذين أوتوا العلم درجات"

الحمد والشكر لله عز وجل الذي يسر لنا الطريق وأنار لنا السبيل لنصل إلى ما وصلنا إليه فله الحمد

والشكر حتى يرضى وحين يرضى وعملا بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم

" مَنْ صَنَعَ إِلَيْكُمْ مَعْرُوفًا فَكَافِئُوهُ، فَإِنْ لَمْ يَجِدُوا مَا تُكَافِئُونَهُ فَادْعُوا لَهُ حَتَّى تَرَوْا أَنْكُمْ قَدْ كَافَأْتُمُوهُ".

فاللهم صلي على رسولك الكريم خاتم الأنبياء والمرسلين وبعد:

اشكر الله عزوجل الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع، كما يسعني الا ان أخص باحر العبارات

الشكر والتقدير للدكتور المشرف غندير نور الدين.

ويسعدني ان اتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى اساتذة ودكاترة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
بجامعة قاصدي مرباح بورقلة.

كما اتقدم بأرقى عبارات الشكر للدكتور ماكني محمد العيد الذي جاد علي بتوجيهاته السديدة وأعطاني من  
وقته الثمين فقد تفضل بمساعدته لي بهذا العمل المتواضع وكان خير مرشدا وناصحا فجزاه الله عني خير جزاء.

كما أتقدم بالشكر للدكتور اولاد الهدار الذي لم ييخطني من نصائحه التي ساعدتني في دراستي، وان كنت أنسى  
فلا أنسى تقديم خالص الامتنان والشكر لمن كانوا عينة هذه الدراسة، وفي الاخير اشكر كل من كانت له يد في

إنجاح هذا العمل المتواضع من اصدقاء وزملاء لما قدموه لي من نصائح وتشجيع

فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله خير الجزاء

الطالب: رزاق لبزة عبد الكريم

## الملخص:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة اهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي ودوره في رفع تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، بالإضافة الى معرفة مستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لديهم، والتعرف على مستوى تقدير ذاتهم، ومعرفة ما إذا كانت توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. استخدم الطالب المنهج الوصفي الذي يلائم طبيعة الدراسة وذلك للتحقق من صحة الفرضيات، وطبقة هذه الدراسة على عينة الممتثلة في تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي يدرسون في بعض ابتدائيات مقاطعة ورقلة الكبرى، والتي قدرت (80) تلميذ وقد كان اختيار العينة بطريقة عشوائية، ولقد استخدم الطالب استبانة المكونة من (24) بند، الاستبيان كان موجه للتلاميذ، وتم استعمال الوسائل والاساليب الاحصائية المناسبة لهذه الدراسة كالنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك استخدمنا معامل بيرسون لمعرفة العلاقة، ولقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- مستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي مرتفع.
- مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي مرتفع.
- توجد علاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني والرياضي، تقدير الذات، تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

## Summary:

This study aimed to know the importance of practicing physical and sports activity and its role in raising the self-esteem of pupils among elementary school pupils, in addition to knowing their level of physical and sporting activity, identifying their level of self-esteem, and knowing whether there is a statistically significant relationship between the practice of activity Physical, mathematical and self-esteem among elementary school students. The student used the descriptive approach that fits the nature of the study in order to verify the validity of the hypotheses, and the application of this study to a sample represented by students of the fifth year of primary school studying in some primary schools of the province of Ouargla Al-Kubra, which estimated (80) pupils, and the sample was chosen randomly, and the student used a questionnaire. Consisting of (24) items, the questionnaire was directed to students, and the appropriate statistical methods and methods were used for this study such as percentage, arithmetic mean and standard deviation, as well as we used Pearson's coefficient to find out the relationship, and the study reached the following results:

- The level of practicing physical and sports activity among fifth year primary school students is high.
- The level of self-esteem among fifth year pupils is high.

There is a relationship between the practice of physical activity, sports and self-esteem among fifth year primary school pupils.

**Key words:** physical activity and sports, self-esteem, pupils in the fifth year of primary

## قائمة المحتويات

| الصفحة | الفهرس          |
|--------|-----------------|
| /      | إهداء           |
| /      | شكر             |
| /      | الملخص          |
| I-III  | قائمة المحتويات |
| IV     | قائمة الجداول   |
| V      | قائمة الملاحق   |
| (أ-ب)  | مقدمة           |

## الجانب النظري

### الفصل الأول: مدخل عام للدراسة

|    |                              |
|----|------------------------------|
| 05 | 1. إشكالية الدراسة           |
| 07 | 2. تساؤلات الدراسة           |
| 07 | 3. أهداف الدراسة             |
| 07 | 4. فرضيات الدراسة            |
| 08 | 5. أهمية الدراسة             |
| 08 | 6. أسباب اختيار الدراسة      |
| 08 | 7. تحديد المصطلحات والمفاهيم |
| 08 | 1.7 النشاط                   |
| 09 | 2.7 النشاط البدني الرياضي    |
| 09 | 3.7 تقدير الذات              |
| 11 | 8. النظريات المفسرة          |

### الفصل الثاني: عرض والتعليق على الدراسات السابقة

|    |                         |
|----|-------------------------|
| 14 | تمهيد                   |
| 15 | 1. عرض الدراسات السابقة |

|    |   |
|----|---|
| 15 | 1.1 دراسات سابقة متعلقة بالنشاط البدني الرياضي .....                      |
| 15 | 1.1.1 دراسات وطنية .....  |
| 17 | 2.1.1 دراسات عربية .....  |
| 18 | 3.1.1 دراسات أجنبية .....   |
| 19 | 2.1 دراسات سابقة متعلقة بتقدير الذات .....                                |
| 19 | 1.2.1 دراسات وطنية .....  |
| 20 | 2.2.1 دراسات عربية .....  |
| 22 | 3.2.1 دراسات أجنبية .....   |
| 23 | 3.1 دراسات سابقة متعلقة بمتغيري النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات ..... |
| 26 | 2. التعليق على الدراسات السابقة .....                                     |
| 27 | خلاصة .....   |

## الجانب التطبيقي

### الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة

|    |  |
|----|--|
| 30 | تمهيد .....                                |
| 31 | 1. المنهج المتبع .....                     |
| 31 | 2. الدراسة الاستطلاعية .....               |
| 32 | 1.2 عينة الدراسة الاستطلاعية .....         |
| 32 | 3. الخصائص السيكتومترية لأدوات البحث ..... |
| 32 | 1.3 قياس صدق أدوات جمع البيانات .....      |
| 34 | 2.3 قياس ثبات أدوات جمع البيانات .....     |
| 34 | 4. مجتمع الدراسة .....                     |
| 34 | 1.4 عينة الدراسة .....                     |
| 35 | 5. حدود الدراسة .....                      |
| 35 | 1.5 المجال الزمني .....                    |
| 35 | 2.5 المجال المكاني .....                   |
| 35 | 3.5 المجال البشري .....                    |
| 35 | 6. أدوات جمع البيانات .....                |

|    |  |
|----|--|
| 35 | ..... 1.6 استمارة الاستبيان                      |
| 36 | ..... 7. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة |
| 38 | ..... خلاصة                                      |

## الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

|    |   |
|----|---|
| 40 | ..... تمهيد   |
| 41 | ..... 1. عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى  |
| 43 | ..... 2. عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية |
| 44 | ..... 3. عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة |
| 46 | ..... 4. الاستنتاج العام                                    |
| 47 | ..... 5. التوصيات والاقتراحات                               |
| 49 | ..... خاتمة   |
| 51 | ..... قائمة المراجع   |
| 55 | ..... الملاحق   |

## قائمة الجداول

| الصفحة              | العنوان   | الجدول |
|---------------------|---|--------|
| <b>الفصل الثالث</b> |   |        |
| 33                  | يمثل معامل صدق الاتساق الداخلي للفقرات مع المحاور   | (01)   |
| 34                  | يوضح معاملات ثبات المقياس بواسطة معامل ألفا كرونباخ   | (02)   |
| 34                  | يمثل أفراد مجتمع الدراسة  | (03)   |
| <b>الفصل الرابع</b> |   |        |
| 41                  | يمثل مستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي   | (01)   |
| 43                  | يمثل مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي   | (02)   |
| 44                  | يوضح معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين مستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي ودرجة تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي | (03)   |

## قائمة الملاحق

| الصفحة | عنوان الملحق                             | رقم الملحق  |
|--------|--|-------------|
| 55     | فقرات محاور الاستبيان في صورتها الأولى   | الملحق (01) |
| 58     | فقرات محاور الاستبيان في صورتها النهائية | الملحق (02) |
| 60     | قائمة الأساتذة المحكمين                  | الملحق (03) |
| 61     | نتائج الفرضية الأولى                     | الملحق (04) |
| 63     | نتائج الفرضية الثانية                    | الملحق (05) |
| 65     | نتائج الفرضية الثالثة                    | الملحق (06) |

# مقدمة

## مقدمة:

تعد التربية عنصر فعال في حياة المجتمعات والشعوب، فبها يتم التطور والازدهار، كما أنها ضرورة اجتماعية تهدف لتلبية احتياجات المجتمع والاهتمام بها، كما أنها أيضا ضرورة فردية من ضرورات الإنسان، فهي تكون شخصيته وتطور من قدراته وثقافته ليكون على تفاعل وتناسق مع المجتمع المحيط به ليسهم فيه بفعالية، ولم تعد التربية مجرد خدمة يقدمها المجتمع الى أبنائه، بل عملية أساسية ومحورية في تكوين الطاقات البشرية وركيزة الأساسية في التنمية الشاملة، فالاهتمام بالفرد وإعداده للوصول به الى حالة الاتزان المعرفي، وبالتالي تكيفه مع بيئته الطبيعية والاجتماعية هو أحد الأهداف السامية للتربية الحديثة.

إن النشاط البدني والرياضي هو أحد فروع التربية الحديثة فلا تكاد تخلو المجتمعات الحديثة من أشكال النشاط البدني والرياضي، فبعض هاته المجتمعات اعتبرت النشاط البدني والرياضي كأداة للتدريب العسكري فيما اعتبرته مجتمعات أخرى وسيلة ملئ وقت الفراغ والترويح عن النفس فيما اعتبرته مجتمعات أخرى أكبر من كونه وسيلة لقضاء وقت الفراغ باعتباره عملا قائما بحد ذاته.

ويعرفه "ماتيفيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها"، وبذلك ففعل ما يميز النشاط الرياضي بأنه يهدف الى اضافة طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأن النشاط البدني نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن إجماعي ثقافي.

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيما والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني فهو عامل من العوامل الأساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة، حيث يعد ممارسته أمر محبب لدى التلاميذ في جميع المراحل الدراسية، وله دوره وتأثيره على الفرد في جميع الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية، فالإنسان وحدة متكاملة لا يمكن التفريق فيها بين العقل والجسم و الروح، فما يؤثر في العقل لابد أن يؤثر في الروح والتأثر موجود بين جميع هذه العناصر، بحيث يؤثر كل عنصر من هاته العناصر في الانسان، وهذا ما نلاحظه.

ومن المعروف أن اي نشاط بدني ورياضي يعتمد على القدرات العقلية والنفسية بقدر اعتماده على الجوانب البدنية والحركية والمهارية، من خلال توافق الجهازين العصبي والعضلي وتكيفه مع مختلف المواقف، ومما لا شك فيه أن النشاط البدني والرياضي يعتمد على مجموعة من المهارات الأساسية مترابطة ترابطا وثيقا فيما بينها، يعد إتقانها من أهم العوامل التي تساعد على التفوق.

وبما أن النشاط البدني والرياضي يهدف الى اعداد الفرد وتطويره بدنيا ونفسيا ومهاريا ومساعدته على التكيف في بيئته الطبيعية والاجتماعية فهذا لا يتحقق الا بتطوير شخصية الفرد من أجل ان تكون شخصية متكاملة ومتوافقة.

يعتبر تقدير الذات من المفاهيم الأساسية التي تبني شخصية الفرد حيث ان من وظائفها الأساسية السعي نحو تكامل واتساق شخصية الفرد ليكون أكثر تكافعا مع بيئته التي يعيش فيها، فالحاجة الى الشعور بقيمة الذات من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع الى ممارسة الرياضة، إذ كلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع ان يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدرته.

يعتبر تقدير الذات اتجاه الفرد لذاته ونحو الآخرين له سواء كان هذا الاتجاه إيجابيا أو سلبيا مما يجعل الفرد يشعر بالرضا التام عن نفسه أو انه يحتقرها ويؤثر تقدير الذات على سلوك الفرد وأسلوب تفكيره وعلى اتخاذ القرارات، ويساهم في تحديد قدرته على استثمار طاقته في المواقف الصعبة.

ومن الملاحظ أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دورا هاما في الارتقاء بمستوى تقدير الذات إذ تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة ذلك النشاط، والاستمرار في تلك الممارسة بصورة منتظمة، وبأسلوب يرضي عنه المجتمع مما يؤثر في تكامل شخصيته ونموه بصورة متزنة. ومن هنا شغل موضوع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وعلاقته بتقدير الذات الكثير من الباحثين والدارسين على مر العصور، وكان لها قدر لا يستهان به من الدراسة والتحليل.

قمنا من خلال هذه الدراسة في أربع فصول تضمنت:

**الفصل الأول** احتوى على إشكالية الدراسة والتساؤلات المطروحة كذا الفرضيات المقترحة، وأسباب اختيار

الدراسة بالإضافة الى التعريفات بالمصطلحات والأهم النظريات المفسرة لها.

**الفصل الثاني:** تناول كل من الدراسات السابقة والمرتبطة بها مع ذكر العينة والنتائج المتحصل عليها

وكذلك التعقيب على هذه الدراسات.

**الفصل الثالث:** تضمن الإجراءات المنهجية للدراسة من حيث الغرض منها: المنهج الذي يسلكه الباحث

اثناء دراسته، الدراسة الاستطلاعية، الخصائص السيكومترية، مجتمع الدراسة، معرفة حجم العينة المطلوبة في الدراسة وحدود الدراسة، الأساليب الإحصائية التي تم الاعتماد عليها، استخدام الحزمة الإحصائية SPSS.

**الفصل الرابع:** قمنا فيه بعرض ومناقشة وتحليل نتائج الدراسة، والتطرق الى أهم الاستنتاجات والتوصيات.

# الجانب النظري

# الفصل الأول

مدخل عام للدراسة

## 1. إشكالية الدراسة:

تعتبر مرحلة الطفولة - باتفاق معظم الباحثين - "مرحلة نمو مستمر للفرد في جميع نواحيه، فبالنسبة للجانب البدني نلاحظ زيادة في حجم العضلات، والقدرة على التحكم فيها، وبداية التناسق بين طول الجذع والرجلين وانخفاض مستوى التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي كما نلاحظ ارتفاع مركز ثقل الجسم والقدرة على استخدام عضلات الجسم الكبيرة والتحكم في أجزاء الجسم".<sup>1</sup>

كما تتميز هذه المرحلة بالمرونة وقابلية التشكيل والتربية، وفيها أهم الفترات التي يكتسب فيها الطفل العادات والمهارات والقيم والاتجاهات الاجتماعية والنفسية، تساعد في بناء وتأسيس الشخصية الإنسانية وتقومها وغرس البذور الظاهرة النقية فيها واعدادها للتحويل الى عنصر فاعل منتج يمارس دوره في بناء الحياة على أساس ثابت.<sup>2</sup>

لقد تطرق العديد من المفكرين والعلماء الى تعريف مرحلة الطفولة حيث عرفها منصور زيدان بأنها الفترة التي تبدأ من ستة سنوات الى عشرة سنوات للإناث ومن سن ستة سنوات الى اثني عشر سنة للذكور، وهي مرحلة تقابل مرحلة المدرسة الابتدائية.

اهتمت العلوم التربوية بالتربية العامة اهتماما كبيرا نظرا لما تكتسبه من أهداف بناءة تساعد الفرد في إعدادة سليما لجميع جوانب شخصيته سواء كانت عقلية، نفسية أو اجتماعية.

وباعتبار التربية البدنية جزء من التربية العامة وجزء لا يتجزأ منها ومادة دراسية تساهم من خلال الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في تنمية مؤهلات المتعلم عن طريق إكسابها مهارات بدنية إضافة إلى المعارف.<sup>3</sup> إن النشاط الرياضي من أهم النشاطات التي يلجأ إليها التلاميذ اليوم وأحد 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 بما في ذلك الإناث، وذلك لما يقدمه النشاط من فائدة على جميع الأصعدة، بالإضافة إلى تنوعه.

يعمل النشاط البدني الرياضي من خلال تعدد أنشطته، وتنوعها إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا ومتوازنًا بحيث تزوده بمختلف الخبرات، إذ تعتبر العامل الحاسم في إعداد شخصية الفرد، ومعرفة أبعادها من خلال الاحتكاك بالآخر ولهذا الغرض اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي التعليمي، أو التربية البدنية والرياضية حسب

1- عبد الوهاب بن محمد النجار، الاحتياجات البدنية والحركية للطفولة المبكرة وأهمية اشباعها، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، كلية التربية، جامعة الملك سعود، ص 7.

2 - مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار مصر للطباعة، مصر، 1974، ص 21.

3 - محمود أحمد سيد، مشكلات النظام التربوي العربي، ط1، دمشق، 2002، ص 90.

المفهوم التربوي بإعداد التلميذ صحياً، نفسياً، اجتماعياً وهذا من خلال الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية من تحسين القدرات الحركية والجسمية، المعرفية والنفسية الوجدانية والاجتماعية، مع العمل على خفض التوترات الناجمة عن الحياة اليومية بصفة عامة والحياة الدراسية بصفة خاصة، فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد عن طريق الصراع وبذل الجهد، وبذلك يعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي، ومع هذا فقد أكد الباحثون على أهمية النشاط البدني الرياضي.<sup>1</sup>

كما أكد بعض الباحثين أن ممارسة النشاط البدني ينتج عنه اكتساب لبعض الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي وأن الاهتمام بجانب تقدير الذات أضحى الخيار الأمثل والمناسب لفهم حقيقة هذا الكائن الإنساني حيث يعتبر تقدير الذات من المتغيرات الأساسية المرتبطة بالشخصية التي تساعد على فهم السلوك الإنساني وتفسيره وهو نتج عن تفاعل الفرد مع بيئته.

حيث نجده قد احتل مكانة بارزة في النظريات الشخصية وتعددت الآراء واختلفت التيارات التي تناولت فكرة الذات فقد اهتم علماء النفس بالبحث في مدلولها وماهيتها وكانت لهم فيهما أبحاث متعددة أدت الى وجود مدارس متعددة حولت كل منها ان تصبغ هذا المفهوم في إطار الفلسفة التي تتبناها ونوع البحوث التي أجرتها.<sup>2</sup> تبرز أهمية تقدير الذات من خلال ما يصنعه الفرد لنفسه ويؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واتجاهاته واستجاباته نحو الآخرين ونحو نفسه، ما جعل العديد من المنظرين من مجال الصحة النفسية الى تأكيد أهمية تقدير الذات في حياة الافراد وكان " فروم" أحد الأوائل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين وأن تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلاً من اشكال العصاب.

ويقول "عبد الرؤوف" ان الذات هي أساس التوافق بالنسبة للفرد وان الانسان يسعى الى تحقيق ذاته عن طريق اشباع حاجاته المختلفة دون حدوث تعارض مع متطلبات وظروف البيئة المحيطة به، ويمدى نجاح الفرد في تحقيق هذا التوازن ينمو لديه تقدير موجب لذاته بدرجة مرتفعة.

ويختلف الافراد في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية مما يعمل على اختلاف تقدير الذات لديهم، وهو ما يؤدي الى التقدير المرتفع أو المنخفض للذات، ولا يضل تقدير الذات ثابتاً عبر المواقف المختلفة بل أنه يختلف أيضاً باختلاف المواقف وتحديد اتجاهه إزاء المثيرات المحيطة به يمكننا النظر إلى تقدير الذات على أنه التمثيل النفسي في داخل الفرد الآثار المجتمع والثقافة، لأن الفرد يكتسب من مجتمعه وثقافته الاتجاهات المناسبة نحو بعض

1- أمين انور الخولي، الرياضة والمجتمع المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم الكويت، سنة 1996، ص 22.

2- رشيدة عبد الرؤوف ورمضان قطب، آفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء، دار الكتاب العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة، 1998، ص 203.

الأنشطة وبعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني الرياضي. فالتقدير بالذات يتعلق بالجانب الوجداني منها حيث يتضمن الإحساس بالذات أو عدمه فالمفهوم الإيجابي أو التقدير الإيجابي والجيد لها يدفع بالفرد إلى مواجهة المواقف الحياتية بالشجاعة والثقة في حين يشعر صاحب المفهوم السلبي وتقدير المنخفض بالعجز هذا ما قد يدفعه أو يوقعه في الاضطرابات والأمراض المختلفة.

ومن خلال كل ما تم ذكره من متغيرات الدراسة المطروحة سلفا ارتأينا طرح التساؤلات التالية:

## 2. تساؤلات الدراسة:

- ✓ ما مستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي؟
- ✓ ما مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي؟
- ✓ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي؟

## 3. أهداف الدراسة:

إن دراستنا هذه تنحصر بشكل عام في التعرف على وجود علاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في وقت الفراغ وتقدير الذات الذي يلعب دور فعال وكبير لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائية، ولقد استهدفت دراستنا الى النقاط الأساسية التالية:

- معرفة مستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائية.
- معرفة مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائية.
- معرفة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائية.

## 4. فرضيات الدراسة:

- ✓ مستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي مرتفع.
- ✓ مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي مرتفع.
- ✓ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

## 5. أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية دراستنا في اعتبارها من الدراسات التي تناولت مواضيع ممارسة النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائية، وتتجلى أهميتها في النقاط التالية:
- إبراز الدور الذي تلعبه الأنشطة البدنية والرياضية.
  - إبراز مدى أهمية الأنشطة البدنية والرياضية.
  - الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائية.
  - إبراز العلاقة بين النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائية.

## 6. أسباب اختيار الدراسة:

الرغبة الشخصية في دراسة الموضوع بحكم التخصص بما أنني مشرف على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أعمل على معرفة العلاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائية، وأنا أبحث في هذه الدراسة على معرفة الأنشطة البدنية والرياضية أهميتها وأهدافها وأهم مكوناتها وخصائصها من جانب والخوض في مفهوم الذات وجوانبه النفسية والاجتماعية، وكذلك اكتشاف العلاقة بينهما واسقاط هذه العلاقة على تلاميذ السنة الخامسة ابتدائية وكذا اثرها الحاصل العلمي من خلال اسقاط بعض النقاط النظرية على الواقع الفعلي.

## 7. تحديد المصطلحات والمفاهيم:

### 1.7 النشاط:

#### ➤ اصطلاحا:

كل عملية سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر من الاستجابة.<sup>1</sup>

#### ➤ إجرائيا:

هي مجموعة من الأنشطة المختلفة والمتعددة التي تشمل تمارين وإجراءات مختلفة تتماشى مع قدرات الفرد تهدف لرفع وتطوير مهارات الافراد.

1 - أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المنسق في الأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، ص 55.

## 2.7 النشاط البدني الرياضي:

### ➤ اصطلاحاً:

إن استخدام كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والاجمالي لحركة الانسان، وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول.

وفي الواقع فان النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام يتسع لشمول كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الانسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي، لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الانسان، فنجد أنه تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الاجتماعية.<sup>1</sup>

إن النشاط البدني الرياضي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام.

### ➤ اجرائياً:

هو نشاط حر غير مفروض يقوم به الفرد من تلقاء نفسه وهو نشاط لا يهدف إلى غاية أو نتيجة وهو أيضاً نشاط موجه أو غير موجه تستغل فيه طاقة الجسم الحركية والذهنية وهو في الغالب تسليية للأفراد لا يخضع للنظم وقوانين ولا يمكن التنبؤ بنتيجته وهو غاية في الأهمية، وتكمن تلك الأهمية في أن له دور رئيسي في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية وبدنية واجتماعية ونفسية تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به، والتي نستطيع التعبير عليها إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال أدائه على أداء القياس المعدة من قبل الباحث لهذه الدراسة.

## 3.7 تقدير الذات:

### ➤ لغة:

المفهوم اللغوي للذات يشير إلى القيمة وهي ترجمة للكلمة اللاتينية aestimare التي تطورت إلى المصطلح الإنجليزي estimate وتعني تقدير وتعني الاعطاء قيمة لشيء ما، ثم منها كلمة esteems التي تعني التقدير، ثم صارت مصطلحاً مركباً self esteems وتعني تقدير الذات، ان يمنح الشخص نفسه قيمة ذاتية إيجابية

1 - امين انور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص 22.

تنعكس في تقبله لذاته وفي تفكيره وتعامله مع الآخرين بإيجابية تقود الى الكفاءة الذاتية في حياته مع نفسه ومع الآخرين.<sup>1</sup>

### ➤ اصطلاحا:

انه تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والمقصورات والتصميمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبره نفسا لذاته.<sup>2</sup>

هو عبارة عن هيئة منظمة من الادراكات المقبولة من طرف الوعي وهي مكونة من عناصر أهمها ادراكات الفرد الذاتية لخصائصه وقدراته والاحساسات والمفاهيم بالذات وعلاقتها بالآخرين والمحيط الخارجي القيم والمزايا المدركة والمرتبطة بالتجارب والمواقف والاهداف والمثل المدركة سواء كان لها مكافئ سلبي أو إيجابي.<sup>3</sup>

انه الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه وتظهر في علاقاته بالآخرين المحيطين به من خلال سلوكياته وافكاره ومعتقداته كما أنه مجموعة من الابعاد التي تشمل جوانب الشخصية.<sup>4</sup>

### ➤ اجرائيا:

هي قدرة وسيطرة الفرد للحكم على قيمة ذاته بالسلب أو الايجاب ومرتفعة أو منخفضة بحيث يوضح مدى اعتقاد الفرد أنه قادر وهام وكفؤ من خلال اكتساب المعلومات والسلوك والمعارف التي تجعل الفرد يشعر بالرضا من نفسه، والتي نستطيع التعبير عليها إجرائيا من خلال الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال أدائه على أداء القياس المعدة من قبل الباحث لهذه الدراسة.<sup>5</sup>

1 - عبد الفاتح دويدار، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، ط1، دار النهضة، القاهرة، 1993، ص 31.

2 - حامد عبد السلام زهران، علم النفس والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، القاهرة، الطبعة السادسة، 2005، ص 257.

3 - فديفة يحي، تقدير الذات البدني وعلاقتها بالتوجيه الرياضي لتلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية لمتوسطات ولاية المسيلة، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية، جامعة باتنة، 2014، ص 34.

4 - نجاد محمد أحمد، مفهوم الذات لدى تلاميذ مدرسة الموهوبين رياضيا وتلاميذ المدارس العادية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا، جامعة عين شمس، القاهرة، 1999، ص 15.

## 8. النظريات المفسرة:

سنتناول لأهم النظريات المفسرة لدراستنا وهي:

## نظرية كوبر سميث (Cooper Smith 1981):

أعمال كوبر سميث تمثلت في دراسته بتقدير الذات عند الاطفال ما قبل المدرسة، ويرى أن تقدير الذات يتضمن كل من عمليات تقييم الذات وردود الاستجابات الدفاعية، وعلى عكس روزنبرغ لم يرى كوبر سميث أن الذات مفهوم متعدد الجوانب ولذا فإن علينا ألا نغلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراستنا بل علينا أن نستفيد منها جميعها لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد كوبر سميث بشدة على أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية.

ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات: تقدير الذات الحقيقي: ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ذو قيمة وتقدير الذات الدفاعي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ذو قيمة، وقد افترض في سبيل أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي: النجاحات، والقيم، والطموحات، والدفاعات. وقد بين أن هناك ثلاثة من حالات الرعاية الوالدية تبدو له مرتبطة بنمو مستويات عليا من تقدير الذات وهي تقبل الاطفال من جانب الإباء وتدعيم السلوك الايجابي للأطفال واحترام مبادرة الأطفال، وحرثتهم في التعبير من جانب الآباء.<sup>1</sup>

## نظرية روزنبرغ (Rosenberg 1989):

تدور أعمال روزنبرغ حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم روزنبرغ بصفة خاصة بدراسة تقييم المراهقين لذواتهم. ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك حيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة. واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، كما اهتم بشرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات مثل تلك التي بين المراهقين الزوج والمراهقين البيض، والتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر.<sup>2</sup>

1 - عايذة ذيب، عبد الله محمد، الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة، الأردن، ط 1، دار الفجر، 2010، ص 81.

2 - علاء الدين كنفاني، تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والامن النفسي، دراسة في عملية تقدير الذات، المجلة العربية للعلوم،

والمنهج الذي استخدمه روزنبرغ هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتبار أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك.

واعتبر روزنبرغ أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاه نحو كل الموضوعات التي يتفاعل معها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات ويكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى.

### نظرية زيلر Ziler (1969):

يرى زيلر أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات وينظر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، وهو يؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي، ويصنف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته، ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه شغل المنطقة المتوسطة الذات والعالم الواقعي، على ذلك فعندما تحدث التغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك، وتقدير الذات حسب زيلر مفهوم يرتبط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، لذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحضي بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه.<sup>1</sup>

1 - محمد الشناوي وآخرون، التنشئة الاجتماعية للطفل، دار صفاء للنشر، ط 1، 2001، ص 126.

# الفصل الثاني

عرض والتعليق على

الدراسات السابقة

## تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة لها علاقة وطيدة بموضوع البحث، وخطوة أساسية لمبحث العلمي، حيث يجب الاطلاع عليها و تحليلها و معرفة ما تم التطرق إليه لإثراء البحث في عدة مجالات حيث يتم فيها التطرق الى أهم المحاور التي يتوجب على الباحث أن يتناولها ويثري بحثه بها، ويجاول الباحث في هذا الفصل أن يستعرض الدراسات التي تم العثور عليها وذلك بعد قيامه بعمل مسح مكتبي، حيث أن هذه الدراسات السابقة ستمكنه من فهم أعماق مشكلة بحثه وبناء قاعدة معرفية حول متغيرات بحثه ورصد الصورة العلمية الصحيحة لبحثه، من خلال الوقوف على طبيعة الدراسات السابقة. من حيث موضوعها وهدفها والأدوات التي استعملت فيها لجمع المعلومات وأهم النتائج التي توصلت إليها والتي يمكن أن تساعده بصورة مباشرة في مناقشة واستيعاب النتائج التي يتوصل إليها الباحث.

ويعرفها رابح تركي "كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ أنو من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض، حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه"<sup>1</sup>.

1 - رابح تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1990، ص 123.

## 2. عرض الدراسات السابقة:

### 2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي:

#### 2.2.1 دراسات وطنية:

➤ دراسة لورنيق يوسف (2007) بعنوان: دور التربية البدنية والرياضية في تفعيل عمليتي التعاون

والتنافس من خلال الأنشطة اللاصفية، رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة

الجزائر.<sup>1</sup>

كان الهدف من هذه الدراسة الى ابراز تأثير التربية البدنية على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس من خلال

الأنشطة اللاصفية،

انتهج الباحث خلاله على المنهج الوصفي معتمدا على أداة الاستبيان، أما عينة الدراسة فكانت على

شقين، الشق الأول عبارة عن عينة بطريقة عشوائية من تلاميذ بعض ثانويات العاصمة المقدرة ب 160 تلميذ

مأخوذين من 12 ثانوية بالعاصمة، أما العينة الثانية فكانت من الأساتذة وتم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة من

ثانويات العاصمة تتكون من 40 أستاذ.

من أهم النتائج التي توصل إليها نذكر ان التلاميذ على دراية كافية بأهمية التعاون، كما أنه وسيلة لتنشئة

العلاقات الوطيدة، وهذا لوعي بأهمية التعاون يظهر من خلال الإجابات التي تقدموا بها، كذلك توصل إلى أن

التعاون والتنافس سمتان ضروريتان تميان الشعور الجماعي بين التلاميذ، ومن بين التوصيات التي تقدم بها الباحث

في دراسته على الاستاذ أن يتبع الطرق البيداغوجية الحديثة في حصة التربية البدنية والرياضية كذلك لإعطائها دفعا

جديدا كذا يجب التكامل بين كل من الأسرة والمدرسة والشارع من أجل السيطرة والتخفيف من التصرفات السيئة

لدل التلاميذ كما يجب على الاستاذ الاهتمام بالتلاميذ ذوي المواهب واعطائهم الفرصة لإظهارها وفرض

وجودهم.

1- لورنيق يوسف، دور التربية البدنية والرياضية في تفعيل عمليتي التعاون والتنافس من خلال الأنشطة اللاصفية، رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر، 2007.

➤ دراسة عبد النور لعلام (2012) بعنوان: الأنشطة البدنية والرياضية ودورها في الارتقاء

بالمعاقين حركيا، رسالة دكتوراه في علم الاجتماع، جامعة محمد لمين دباغين سطيف<sup>1</sup>.

كان الهدف من هذه الدراسة إبراز ومعرفة الدور الذي تلعبه الأنشطة البدنية والرياضية في الجوانب البدنية والنفسية للمعاقين حركيا.

اتبع الباحث من خلالها المنهج الوصفي لمعرفة تفصيلية تأثير الأنشطة البدنية والرياضية على الجوانب المذكورة سلفا، شملت العينة 71 معاقا (21 ممارس، و50 غير ممارس).

وقد وصل الباحث إلى النتائج التالية:

- 75% من المعاقين غير الممارسين لا تواجههم صعوبات في حياتهم بينما معظم المعاقين الممارسين للرياضة تواجههم عراقيل.
- المعاقين الممارسين للنشاط الرياضي لا يواجهون صعوبات بدنية بينما أغلب المعاقين غير الممارسين يعانون صعوبات بدنية.
- المعاقين الممارسين لديهم سقف طموح عالي يصطدم دائما بصعوبات في تحقيقه.
- نصف الممارسين للنشاط الرياضي من أجل إثبات الذات وثلاثهم من أجل الهروب من المشاكل والضغوطات وربعمهم من أجل الترويح، وربعمهم بسبب تشجيع الأسرة.
- هناك فروق واضحة في تأثير الأنشطة الرياضية على الجانب البدني لصالح الممارسين.
- مستوى الجانب النفسي والاجتماعي للمعاقين الممارسين للأنشطة الرياضية أحسن من غير الممارسين.

1- دراسة عبد النور لعلام، الأنشطة البدنية والرياضية ودورها في الارتقاء بالمعاقين حركيا، رسالة دكتوراه في علم الاجتماع، جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2، الجزائر، 2018.

## 2.1.2 دراسات عربية:

➤ علي المهدي (1978) بعنوان: دراسة مقارنة بين التلاميذ المتفوقين رياضيا وغير الرياضيين

في بعض مكونات الشخصية، رسالة دكتوراه غير منشورة، مقدمة الى كلية التربية بالقاهرة.<sup>1</sup>

هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في بعض مكونات الشخصية

(الثبات الانفعالي، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية، الحاجة الى الإنجاز)

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن، حيث طبق مجموعة من الاختبارات (اختبار القدرة

العقلية الأولية، استمارة التحصيل الدراسي، مقياس الارشاد النفسي، مقياس التفضيل الشخصي، اختبار

الشخصية لأيزنك، اختبار القدرات الحركية العامة، استبانة الدوافع الرياضية الإيجابية والسلبية)، وقد طبق

على عینتين، عينة ممارسة للنشاط الرياضي وعينة غير ممارسة للنشاط الرياضي.

أسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة إحصائية بين الرياضيين وغير الرياضيين في الثبات

الانفعالي، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية، الحاجة الى الإنجاز لصالح الرياضيين.

➤ حسن حلواني (2001) بعنوان: تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى التحصيل

الدراسي لطلاب الصف الثاني ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، مقدمة الى قسم المناهج

وطرق التدريس بكلية التربية بجامعة أم القرى، مكة المكرمة.<sup>2</sup>

كان الهدف من الدراسة الى التعرف على مستوى التحصيل الدراسي للطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية

الداخلية والخارجية والطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية.

استخدم الباحث منهج تحليل الوثائق لجمع البيانات والمعلومات على عينة طبقية عشوائية شملت جميع

المدارس الحكومية التابعة للعاصمة المقدسة التي بلغ عددها (17) مدرسة ثانوية، وقام بتصميم استمارة خاصة

لجمع البيانات والمعلومات للممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين للأنشطة الرياضية.

وقد توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التحصيل الدراسي لصالح الطلبة

الممارسين للنشاط الرياضي بشقيه الداخلي والخارجي.

1- علي المهدي، دراسة مقارنة بين التلاميذ المتفوقين رياضيا وغير الرياضيين في بعض مكونات الشخصية، رسالة دكتوراه غير منشورة، مقدمة الى كلية التربية بالقاهرة، جامعة القاهرة، مصر، 1978.

2 - حسن حلواني، تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى التحصيل الدراسي لطلاب الصف الثاني ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، مقدمة الى قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية بجامعة أم القرى، مكة المكرمة. المملكة العربية السعودية، 2001.

أوصى الباحث بضرورة نشر الوعي بأهمية الرياضة وممارسة الأنشطة الرياضية، وأهمية مادة التربية البدنية والرياضية، وضرورة اهتمام المسؤولين بذلك، وكذلك ضرورة قيام وسائل الاعلام بإبراز العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والتفوق الدراسي، ودور النشاط الرياضي في تنمية كافة الجوانب التربوية والصحية والنفسية والاجتماعية.

### 3.1.2 دراسات أجنبية:

#### ➤ دراسة كامبل (Campbell 2001):<sup>1</sup>

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى الاختلافات العمرية في دوافع ممارسة التمارين الرياضية. تكونت عينة الدراسة من 916 فرداً في شمال أيرلندا، وتم تسجيل أهم دوافع ممارسة التمارين الرياضية باستخدام المسح، وجمع المعلومات بواسطة المقابلات الشخصية الدقيقة. وأظهرت نتائج الدراسة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة التمارين الرياضية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً للأهداف الشخصية وتحقيق تلك الأهداف، وكان لها الأثر الأكبر في تفعيل البرامج التشجيعية لممارسة التمارين الرياضية، وعلى مختلف المستويات.

#### ➤ مولانوروزي وآخرون (Molanorozi 2015):<sup>2</sup>

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى دوافع المشاركة في الأنشطة الرياضية لدى البالغين وفقاً لمتغيري الجنس والعمر. أجريت الدراسة على عينة قوامها 1360 مشاركاً مقسمين إلى 703 من الذكور و657 من الإناث، وكذلك وفقاً إلى العمر تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تتراوح أعمارهم ما بين (20-40) سنة، والمجموعة الثانية تتراوح أعمارهم ما بين (41-64) سنة. وتم استخدام المنهج الوصفي بصورته المسحية. وأظهرت نتائج الدراسة أن أهم دوافع النساء لممارسة الأنشطة الرياضية مقارنة مع الذكور كانت الاهتمام بالمظهر الخارجي، والظروف النفسية، والحالة البدنية، وفيما يتعلق بمتغير العمر أظهرت الدراسة أن دوافع ممارسة الرياضة للأفراد الأكبر سناً (المجموعة الثانية) تعود إلى الظروف النفسية والمظهر الخارجي فقط.

1 - أميرة حمدان عبد الهادي شتيوي، دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، رسالة ماجستير في دراسات المرأة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين، 2017، ص 24-25.  
2 - أميرة حمدان عبد الهادي شتيوي، مرجع سابق، ص 25-26.

## 2.1 الدراسات السابقة المتعلقة بتقدير الذات:

### 2.2.1 دراسات وطنية:

➤ يونسى تونسية (2012) بعنوان: تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين، مذكرة لنيل شهادة الماجستير بجامعة مولود معمري تيزي وزو<sup>1</sup>.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين.

اتبعت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي واشتملت عينة الدراسة على 120 تلميذ من المبصرين و120 تلميذ من المكفوفين وتم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة، اعتمدت من خلالها على مقياس تقدير الذات والسجل المدرسي لعلامات التلاميذ. تحصلت على النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين وذلك رغم عدم وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات الرفاعي والتحصيل الدراسي.
- توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى المراهقين المكفوفين وذلك رغم عدم وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات الرفاعي والعائلي بالتحصيل الدراسي ولكن عدم وجودها تبقى ضعيفة.
- لا توجد فروق بين المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين في تقدير الذات الرفاعي ووجود تلك الفروق في تقدير الذات العائلي والمدرسي وكذلك في التحصيل المدرسي.

1 - يونسى تونسية، تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين، رسالة ماجستير، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، 2012.

➤ حمري صارة (2012) بعنوان: علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلامذة الثانوية،

رسالة ماجستير في علم النفس والتربية، جامعة وهران.<sup>1</sup>

تهدف الدراسة إلى البحث في علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلامذة الطور الثانوي، كما تهدف أيضا إلى دراسة الفروق بين الجنسين لكل من متغيري تقدير الذات والدافعية للإنجاز. اشتملت عينة الدراسة على مجموعة من التلاميذ الثانويين بلغ عددهم 377 فرد بواقع 177 ذكر و200 أنثى، حيث كان متوسط العمر لديهم 14-18 سنة.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتماشيا مع طبيعة الموضوع لجأت الطالبة إلى استخدام أداتين لجمع البيانات والمعطيات الضرورية ل هذه الدراسة وهما مقياس تقدير الذات ل كوبر سميث، ومقياس الدافع للإنجاز لهارمنز.

وخلصت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى العينة الكلية، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات إلى صالح الذكور، إضافة إلى وجود فروق بين الجنسين في الدافعية للإنجاز لصالح الذكور أيضا.

### 2.3.1 دراسات عربية:

➤ محمد شوكت (1993) بعنوان: تقدير المراهق لذاته وعلاقته بالاتجاهات والعلاقات الوالدية

مع الأقران.<sup>2</sup>

هدفت إلى دراسة الفروق بين ثلاث مجموعات تمثل ثلاث مستويات التقدير الذات وهي المرتفع والمنخفض والمتوسط، وذلك في الاتجاهات الوالدية كما يدركها الأبناء والعلاقة مع الأقران. تكونت عينة الدراسة من 150 طالبا اختيروا من 380 طالبا من طلاب الصف الثاني ثانوي بمدينة الإسماعيلية بمصر.

اشتملت أدوات الدراسة على مقياس تقدير الذات لدى المراهقين، ومقياس الاتجاهات الوالدية كما يدركها الأبناء، ومقياس العلاقات الاجتماعية بين الطلاب وجميعها من اعداد الباحث، واختبار توني للذكاء، واستمارة المستوى الاقتصادي للأسرة.

1 - حمري صارة، علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلامذة الثانوية، رسالة ماجستير في علم النفس والتربية، جامعة وهران، 2012.

2 - طيب باي يحي، تقدير الذات وعلاقته بدافعية الانجاز اثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي، رسالة ماستر في التربية البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2016، ص 23.

وقد وصل الباحث إلى النتائج التالية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في إدراك اتجاهات الآباء التي تتسم بالديمقراطية مقابل التسلطية، والاستقلال مقابل الاكتمال، فالمرهقون ذو المستوى المرتفع في تقدير الذات أدركوا اتجاهات الآباء بأنها تتسم بالاستقلال والديمقراطية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في اتجاهات الأمهات كما يدركها الأبناء.

➤ محمد فتحي عكاشة (1990) بعنوان: تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية

#### والشخصية لمجموعة من أطفال مدينة صنعاء<sup>1</sup>.

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر أشكال الرعاية التي يعيش في كنفها الطفل على تكيفه، وتكوينه لمفهوم إيجابي عن ذاته، وبالتحديد على تقديره لذاته باعتبار أن تقدير الذات هو (أحد المكونات الهامة لمفهوم الذات)، كما تهدف الدراسة إلى معرفة أثر نوع الرعاية الاجتماعية للطفل على تقديره لذاته، ومعرفة الأثر الذي يتركه حرمان الطفل من أحد الوالدين أو كليهما على تقدير الطفل لذاته، كما هدفت الدراسة إلى معرفة دور كل من الجنس والعمر الزمني للطفل في تقديره لذاته.

شملت عينة الدراسة على 197 طفل تتراوح أعمارهم بين 9 و12 سنة من أطفال مدينة "صنعاء" باليمن، واعتمدت الدراسة على مقياس "لويك Lawswq" بهدف قياس تقدير الذات لدى أطفال المدرسة الابتدائية. أظهرت الدراسة النتائج التالية:

- أن لنوع الرعاية التي يعيش في كنفها الطفل دورا هاما في تقديره لذاته. حيث تمت المقارنة بين ثلاثة أشكال للرعاية متمثلة في الرعاية الأسرية، ودور رعاية الأيتام، وأخيرا الرعاية في مؤسسات الأحداث.
- أعلى المجموعات في تقدير الذات هي مجموعة الأطفال العاديين، يليهم في الترتيب مجموعة الأطفال الأيتام، وتأتي في المؤخرة مجموعة الأطفال المودعين بمؤسسات الأحداث.
- وجود تأثير واضح لحرمان الطفل من أحد والديه على تقديره لذاته، ويزداد هذا التأثير بفقد كلا الوالدين.
- وجود علاقة بين تقدير الطفل لذاته، وتحصيله الدراسي خاصة بالنسبة لمقرري اللغة العربية والرياضيات.

1 - عبد الحفيظ معوشة، الميول الانتحارية وعلاقتها بتقدير الذات عند الشباب، رسالة ماجستير في علم النفس المرضي الاجتماعي، كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2008، ص 45-46.

### 3.2.2 دراسات أجنبية:

➤ دراسة بارتكو **BARTKO (1991)** بعنوان: بناء تقدير الذات أثناء فترة الانتقال إلى

مرحلة المراهقة والفروق الفردية والنمائية.<sup>1</sup>

تقوم الدراسة بدراسة الفروق بين الكفاءة الذاتية والأحكام الصادرة عن التقييم الذاتي عند البنين والبنات للوصول إلى نموذج واضح التقدير الذات ودراسة الارتباط بين النمو المعرفي والاجتماعي وبين أبعاد تقدير الذات. وصولاً إلى دراسة بناء تقدير الذات أثناء الانتقال إلى المراهقة.

شملت عينة الدراسة 131 مراهقاً بمدى عمري (9-12) سنة.

من نتائج الدراسة:

- وجود فروق نمائية دالة في العلاقة بين كفاءة الذات وبين أحكام تقييم الذات بالنسبة للبنات.
- فشل الفروق في بناء تقدير الذات للذكور والإناث في وصف ما يتعلق بمرحلة انتقالية الجنسين إلى مرحلة المراهقة.

➤ **Solomone, C. Ruth & Serres Francoise (1999)** بعنوان : تأثير

سلوك الإيذاء العدوانى اللفظي على تقدير ذات الأبناء والتحصيل الدراسي.<sup>2</sup>

هدفت الدراسة إلى تمييز تأثيرات العدوان اللفظي من العدوان البدني وبحث أو دراسة ما إذا كان عدوان الإيذاء له تأثيره السلبي على تقدير ذات الأطفال وإنجازاتهم العلمية والدراسية.

وتكونت عينة الدراسة من طلاب وصل عددهم إلى 144 طالباً وتراوحت جنسيتهم بين الجنسية الفرنسية، والكندية. وتم اختيارهم من أربع مدارس عامة من الطبقة المتوسطة في جزيرة مونتريال، وقد تم اختيار الطلاب من الصف الخامس الابتدائي.

واستخدم الباحث في الدراسة مقياس منظور فهم الذات عند الأطفال "الهارتر" 1989 وتم ترجمته إلى

الفرنسية.

1 - طيب باي يحي، مرجع سابق، ص 27.

2 - لقوي دليلة، مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في الأسرة، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة 2016، ص 13-14.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال الذين يعتبرون أبويهم لديهم عدوان لفظي منخفض، وهؤلاء الذين يعتبرون أبويهم لديهم عدوان لفظي مرتفع في الذات والتحصيل الدراسي.
- إن الطفل العنيف الذي يشعر بقبول اجتماعي ضعيف، كفاءة الدراسية قليلة، سلوك رديء، وقيمة منخفضة لذاته ترجع إلى السلوك العدواني للآباء.

### 3.2 دراسات سابقة متعلقة بمتغيري النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات:

➤ دراسة عبد الحق قحمص (2014) بعنوان: أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة

الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط، مذكرة لنيل شهادة الماستر بجامعة

#### قاصدي مرياح ورقلة<sup>1</sup>

حيث هدفت إلى تحديد أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وتحديد الدلالات الإحصائية لتقدير الذات البدنية خلال ممارسة الرياضة تبعاً لمتغير الجنس والسن. كذا السعي إلى استغلال الجانب النفسي الإيجابي للرفع من تقدير الذات البدنية من خلال غرس المثابرة والعزيمة والثقة بالنفس لدى التلاميذ.

اتبع الباحث في دراسته على المنهج الوصفي واشتملت عينة الدراسة 80 تلميذ وتلميذة من متوسطات بلدية الطيبات وتم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية.

توصل الباحث الى النتائج التالية:

- تبين أن مستوى تقدير الذات البدنية مرتفع لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- هناك فروق في تقدير الذات البدنية بين الإناث والذكور (الإناث أقل تقدير من الذكور)
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تبعاً لمتغير السن.
- وجود فروق بين متوسط درجات المرحلة (12-13) والمرحلة العمرية (14-15) وكان الفرق لصالح المرحلة العمرية الثانية (14-15).

1 - عبد الحق قحمص، أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط، رسالة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، 2014.

➤ زيدي صلاح الدين (2019) بعنوان: النشاط البدني الرياضي وعلاقته بأنماط تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.<sup>1</sup>

هدفت الدراسة الى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تحسين أنماط تقدير الذات لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.

وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لموضوع البحث. وتمثلت عينة البحث في 78 تلميذاً إناثاً وذكوراً من تلاميذ الطور الثانوي تتراوح أعمارهم بين 15 و18 سنة بثانوية حفيان محمد العيد بلدية كوينين ولاية الوادي للسنة الدراسية 2018-2019.

ومن أجل الوصول إلى أهداف الدراسة قام الباحث بإجراء مقياس تقدير الذات للدكتور عبد الرحمان صالح الازرق على أفراد عينة البحث بغرض معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تحسين أنماط تقدير الذات لدى التلاميذ، والتي بدورها أثبتت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، وقد خلص في الأخير إلى أن النشاط البدني الرياضي لو دور إيجابي في تحسين أنماط تقدير الذات لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.

➤ يوسف سعدي زروقي (2009) بعنوان: مفهوم الذات العام والبدنية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية وعلاقته بكل من نوع وحجم الأنشطة البدنية والرياضية، رسالة ماجستير بجامعة حسيبة بن بوعلي الشلف.<sup>2</sup>

هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق في إدراك الذات البدنية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية الممارسين للنشاط البدني والرياضي مرة واحدة أو أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع ومعرفة الفروق في إدراك الذات البدنية بين تلاميذ أقسام الرياضة المستحدثة والعادية في المرحلة المتوسطة والكشف عن مفهوم الذات باختلاف النشاط البدني والرياضي الممارس ومعرفة الفروق في الذات البدنية ومفهوم الذات العام بين الذكور والإناث.

اتبع الباحث في دراسته على المنهج الوصفي واشتملت عينة الدراسة على 299 تلميذ مقسمين على مستوى المتوسطات والثانويات ومن الجنسين (ذكور وإناث) ويتراوح السن ما بين (10-19) سنة منهم من

1- زيدي صلاح الدين، النشاط البدني الرياضي وعلاقته بأنماط تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، 2019.

2- بن سعدي زكرياء، تقدير الذات البدني وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي المنخرطين في الرياضة المدرسية، رسالة ماجستير في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2019. ص 32-33.

يمارس حصة التربية البدنية والرياضية فقط ومنهم من هو معفي ومنهم من يمارس أنشطة بدنية خارج المؤسسة ضمن أندية و فرق رياضية.

ومن أهم النتائج المتحصل عليها:

زيادة حجم المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية من خلال زيادة عدد مرات الممارسة في الأسبوع يساعد المراهقين على زيادة إدراكهم لذاتهم البدنية بصفة خاصة والذات الكلية بصفة عامة وهذا من خلال زيادة المواقف والخبرات المعرفية والنفسية والمساعدة على خلق توازن معرفي نفسي وجسدي نفسي من جهة أخرى مما يساعد المراهقين على حسن التكيف والنمو المتوازن في مرحلة حساسة تعرف باضطراب النمو الفسيولوجي وحدة الانفعالات والعواطف وأزمة عند التلميذ كذلك ممارسة الرياضة مهما كان نوعها (فردية وجماعية) تساهم في رفع مفهوم الذات بأبعاده إلى حدوده القصوى حيث يصبح كل ممارس مهما كان نوع رياضته له درجة عالية من إدراك مفهوم الذات العام والبدني.

➤ بورنان وردة، حملة سامية (2018) بعنوان: ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات

لدى الطالب الجامعي، رسالة ماستر في علم النفس الاجتماعي، جامعة 08 ماي 1945،

#### قائمة<sup>1</sup>.

هدفت هذه الدراسة للكشف على طبيعة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات، بالإضافة الى التعرف على مدى تأثير الأنشطة الرياضية على الجانب الصحي والنفسي وحتى الاجتماعي بالنسبة للطالب الجامعي.

طبقت هذه الدراسة على العينة المتمثلة في 76 طالب جامعي حيث كانت 39 من الممارسين للنشاط الرياضي أما 37 الآخرين لا يمارسون النشاط الرياضي وذلك لمعرفة الفروق في مستوى تقدير الذات بالنسبة لهم لدعم العلاقة، وهم من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وكلية العلوم الاقتصادية جامعة 08 ماي 1945 قالمة، وقد اختيرت العينة حصا بطريقة عشوائية، وتم تطبيق مقياس كوبر سميث لتقدير الذات بالإضافة إلى المقابلة وذلك لمعرفة العلاقة، أما بالنسبة للأساليب الإحصائية فقد استخدمنا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

1- بورنان وردة، حملة سامية، ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، رسالة ماستر في علم النفس الاجتماعي، جامعة 08 ماي 1945، قالمة، 2018.

توصلت الدراسة الحالية الى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي.
- لا توجد فروق في مستوى تقدير الذات عند مستوى دلالة 0.05 بين الذكور والاناث الممارسين للنشاط الرياضي.
- لا توجد فروق في مستوى تقدير الذات عند مستوى دلالة 0.05 بالنسبة لمدة المشاركة في الأنشطة الرياضية.

### 3. التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال ما تم عرضه من الدراسات السابقة والمتشابهة التي اقتصرنا على تناول متغيرات الدراسة يمكن إبراز العلاقة التي تربط كل دراسة بالدراسة الحالية، فقد تطرقنا الى العديد من الدراسات السابقة تناولت متغيري "ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية" و"تقدير الذات" وعلاقتها بعدة متغيرات مختلفة، كذا تطرقنا الى العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين المتغيرين، ويتم مما تم عرضه من الدراسات السابقة التي تناولت متغيري الدراسة كما يلي:

فالدراسات التي تناولت متغيري الأنشطة البدنية والرياضية وتقدير الذات كانوا يشتركون في اختيار المنهج المتبع وهو المنهج الوصفي الذي يتلاءم مع طبيعة الدراسات كما أنها تختلف من حيث المكان والزمان وحجم العينة والوسائل الإحصائية، كما توصلوا إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لها دور كبير في تنمية كافة الجوانب التربوية والصحية والنفسية والاجتماعية والثقافية.

أما بالنسبة لمتغير تقدير الذات فقد حظي باهتمام كبير من قبل الباحثين في جميع المجالات حيث تعددت الأهداف في هذه الدراسات لكن اتفقت معظمها على أن مستوى تقدير الذات تكشف عن التحصيل العلمي لدى الأفراد وأن لهم القدرة على تقدير ذواتهم بأنفسهم.

أما فيما يخص دراستنا الحالية فتختلف بعض اشياء عن الدراسات السابقة المتشابهة، لأنها أجريت في ظروف (كوفيد 19) تختلف عن الظروف الطبيعية السابقة التي أجريت فيها تلك الدراسات، وتختلف أيضا بالمنطقة الجغرافية للدراسة، كما أنها تختلف من حيث العينة التي أجرينا عليها الدراسة والمتمثلة في المنافسات الرياضية خارج حصة التربية البدنية والرياضية أي ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في وقت الفراغ.

## خلاصة:

تم في هذه الدراسة طرح مجموعة من الدراسات السابقة المتشابهة مع دراستنا الحالية لمتغيري النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات على التوالي، بحيث قسمناها لدراسات متعلقة بالمتغير الأول والثاني كل على حدا ودراسات تجمع المتغيرين معا في نفس الدراسة، تم سرد هاته الدراسات وتمييزها من حيث كونها وطنية أو عربية أو اجنبية ومن ثم التعليق عليها وذكر مراكز التشابه والاختلاف مع دراستنا الحالية والخروج بجملته من الاستنتاجات التي تساعدنا في تحليل دراستنا.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الثالث:

طرق ومنهجية الدراسة

## تمهيد:

يتوقف أي بحث أو دراسة على إعطاء عد من المعلومات والنظريات المفسرة لذلك انطلاقاً من تحديد أشكاله وأهدافه، ورغم ذلك حتى يستوف البحث قيمته العلمية والعملية يتطلب منا التعرض لإجراءات منهجية لأجل التحقق من الحلول المقترحة في الدراسة ميدانياً، وعلى هذا سنحاول في هذا الفصل توضيح الأساليب العلمية التي اعتمدت عليها الدراسة في تحقيق أهدافها والتحقق من صحة فروضها، حيث يعرض هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية ثم الدراسة الأساسية وما يتعلق بها من تحديد للمنهج المتبع وإجراءات المعاينة وأدوات جمع البيانات ومدى صلاحية تطبيقها أي معرفة ثباتها وصدقها، والتعرض للتقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

## 1. المنهج المتبع:

تختلف المناهج باختلاف المواضيع، والمنهج كيف ما كان نوعه هو الطريقة التي يسلكها لباحث في دراسة الظاهرة وتفسيرها ووصفها والتحكم فيها والتنبؤ بها، كما يتضمن المنهج ما يستخدمه الباحث من أدوات ومعدات مختلفة للوصول الى نتيجة معينة.<sup>1</sup>

تسعى الدراسة الحالية الى وصف الظاهرة المتمثلة في ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي بهدف تحليلها وتفسيرها لاستخلاص نتائجها من خلال الكشف عن علاقتها بتقدير الذات لذلك فان المنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي الذي يلائم طبيعة هذه الدراسة الذي نعتمد فيه على وصف وتحليل نتائج الدراسة بدقة وكذلك باعتباره الأكثر استخداما في الظواهر النفسية والاجتماعية.

عرف رايح تركي المنهج الوصفي بأنه "كل استسقاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية او النفسية كما هي قائمة في الحاضر قصد كشف خصائصها وتشخيصها، وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر أخرى نفسية واجتماعية".<sup>2</sup>

## 2. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من الخطوات الهامة في إعداد الدراسات العلمية فهي تمثل أساس جوهري لبناء هذه الأخيرة فهي تعد الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، حيث تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى:

- تعميق معارف وأفكار الباحث.
- المساعدة في تحديد المتغيرات البحثية وصياغة الفروض.
- المساعدة في صياغة عنوان الدراسة.
- المساعدة في تحديد موضوعات الدراسة ذات العلاقة بالمشكلة.
- المساعدة في تحديد مجتمع البحث وخصائصه.
- المساعدة في جمع البيانات الوثائقية والأولية.
- التأكد من ملائمة دراسة البحث.
- التحقق من صلاحية الأدوات المستعملة لجمع المعلومات.<sup>1</sup>

1- عبد لرحمان العيسوي، سيكولوجية النمو ودراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل والمراهق، دار النهضة العربية، بيروت، 1992، ص 19.

2- تركي رايح، أصول التربية والتعليم، ط 2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص 129.

## 1.2 عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت الدراسة الاستطلاعية من 20 تلميذ من فئة الذكور في الطور الخامس ابتدائي، ممن تنطبق عليهم المواصفات والشروط، تتراوح أعمارهم ما بين (10-12) سنة، تم اختيارهم من ابتدائية المجاهد محمد صيد ورقلة.

## 3. الخصائص السيكتومترية لأدوات البحث:

## 1.3 قياس صدق أدوات جمع البيانات:

يقصد بصدق الاختبار قدرته على قياس ما يدعى قياسه من جوانب سلوك الأفراد، أو هو درجة قياس الاختبار لما وضع لقياسه.<sup>2</sup>

## ➤ الصدق الظاهري (صدق الأساتذة):

قمنا بتوزيع مجموعة من الاستمارات التحكيم على أساتذة مختصين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في ولاية ورقلة، خلال شهر مارس لسنة 2021، وتم استلام الاستمارات بعد تصحيحها في فترات متفاوتة وذلك عن طريق التنقل الى المعهد المذكور سلفا، بعد تسجيل آراء وملاحظات الأساتذة بالنسبة للاستبيان حيث يرى بعض الأساتذة أنه يفضل اضافة مجتمع العينة واستبدال بعض البنود بأخرى ورأى بعضهم ضرورة حذف بعض البنود بالإضافة الى جعل العبارات أسهل لمستوى التلميذ وجعلها بصيغة المتكلم ذات بنود موجبة.

1- محمد محمد إبراهيم، دليل الباحث في إعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية، بدون طبعة، دار الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2014، ص 43.  
2- محمود عبد الحليم منسي، مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية، بدون طبعة دار المعرفة الجامعية، القاهرة، مصر، 2000، ص 153.

➤ صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان:

يعد من اهم الأساليب الإحصائية التي نستخدمها في تقدير صدق التكوين الفرضي للاختبارات، وكانت معاملات صدق كل بند مع محوره كالآتي:

| البعد                  | الفقرة | معامل الصدق | Sig   | الدلالة | البعد       | الفقرة | معامل الصدق | Sig   | الدلالة |
|------------------------|--------|-------------|-------|---------|-------------|--------|-------------|-------|---------|
| النشاط البدني والرياضي | 01     | 0.714**     | 0.000 | دال     | تقدير الذات | 13     | 0.336*      | 0.070 | غير دال |
|                        | 02     | 0.146*      | 0.041 | دال     |             | 14     | 0.55*       | 0.771 | غير دال |
|                        | 03     | 0.324*      | 0.051 | دال     |             | 15     | 0.541**     | 0.002 | دال     |
|                        | 04     | 0.548**     | 0.002 | دال     |             | 16     | 0.301       | 0.106 | غير دال |
|                        | 05     | 0.897**     | 0.000 | دال     |             | 17     | 0.548**     | 0.002 | دال     |
|                        | 06     | 0.357*      | 0.053 | دال     |             | 18     | 0.262       | 0.162 | غير دال |
|                        | 07     | 0.667**     | 0.000 | دال     |             | 19     | 0.809**     | 0.000 | دال     |
|                        | 08     | 0.745**     | 0.000 | دال     |             | 20     | 0.541**     | 0.002 | دال     |
|                        | 09     | 0.350*      | 0.058 | دال     |             | 21     | 0.437*      | 0.016 | دال     |
|                        | 10     | 0.690**     | 0.000 | دال     |             | 22     | 0.324       | 0.081 | غير دال |
|                        | 11     | 0.578**     | 0.001 | دال     |             | 23     | 0.174       | 0.358 | غير دال |
|                        | 12     | 0.10*       | 0.059 | دال     |             | 24     | 0.687**     | 0.000 | دال     |

الجدول رقم (01): يمثل معامل صدق الاتساق الداخلي للفقرات مع المحاور

دال احصائيا عند مستوى (0.05).

يتضح من خلال الجدول رقم (01) مدى اتساق عبارات الاستبيان بالمحاور، حيث كانت معاملات الصدق متوسطة وهذا ما يدل على فقرات تحقق التجانس الداخلي مع محاور الاستبيان، ويتضح ان معظم معاملات الارتباط لمحاور الاستبيان تتمتع بدرجة عالية من الارتباط الدال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يؤكد اتساق وتجانس محاور الاستبيان فيما بينها.

### 3.3 قياس ثبات أدوات جمع البيانات:

تم حساب ثبات الاستبيان عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ لبعده ممارسة النشاط البدني والرياضي حيث كانت النتيجة المحصل عليها تقدر ب (0.72). ثم لبعده تقدير الذات فكانت النتيجة (0.74) ثم للاستبيان ككل بنتيجة قدرت ب (0.76) على أفراد العينة المقدرة ب 20 فرداً، كما يوضح الجدول رقم 02.

| المقياس                       | الثبات |
|-------------------------------|--------|
| ممارسة النشاط البدني والرياضي | 0.72   |
| تقدير الذات                   | 0.74   |
| المجموع الكلي                 | 0.76   |

الجدول رقم (02): يوضح معاملات ثبات المقياس بواسطة معامل ألفا كرونباخ

#### 4. مجتمع الدراسة:

أجريت هذه الدراسة على تلاميذ مستوى الخامسة ابتدائي ببعض ابتدائيات مقاطعة ورقلة الكبرى بولاية ورقلة، وذلك فإن مجتمع الدراسة الحالية يتضمن بعض التلاميذ المسجلين في مستوى الخامسة ابتدائي خلال السنة الدراسية (2020-2021).

#### 1.4 عينة الدراسة:

يعد اختيار العينة من الأمور الضرورية والمهمة في الدراسة حيث من المعروف ان هناك العديد من الطرق التي تساعدنا في اختيار العينة المطلوبة للدراسة، تكونت عينة الدراسة من (80) تلميذ من فئة الذكور ببعض ابتدائيات بلدية ورقلة لولاية ورقلة، حيث تم اختيار هذه العينة بطريقة عشوائية.

| عدد التلاميذ | حجم العينة              |
|--------------|-------------------------|
|              | المؤسسات التربوية       |
| 16           | ابتدائية محمد حسيني     |
| 16           | ابتدائية سيد روجو       |
| 16           | ابتدائية الإمام الغزالي |
| 16           | ابتدائية ابن رشد        |
| 16           | ابتدائية علي نملي       |
| 80           | المجموع                 |

الجدول رقم (03): يمثل أفراد مجتمع الدراسة

## 5. حدود الدراسة:

## 1.5 المجال الزمني:

قمنا بإجراء الدراسة الحالية خلال السنة الدراسية 2020-2021.

## 2.5 المجال المكاني:

نقصد بالبعد المكاني النطاق المكاني لإجراء الدراسة، والدراسة الحالية تم إجرائها ببعض ابتدائيات مقاطعة ورقلة الكبرى (ابتدائية محمد حسيني، ابتدائية سيد روحو، ابتدائية الإمام الغزالي، ابتدائية ابن رشد، ابتدائية علي نعلي)

## 3.5 المجال البشري:

ويتمثل في تلاميذ من فئة الذكور للطور الخامس ابتدائي المسجلين في الموسم الدراسي (2020-2021).

## 6. أدوات جمع البيانات:

## 1.7 استمارة الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين وللاستبيان أهمية كبيرة في جمع البيانات اللازمة لاختيار الفرضيات في الدراسات والبحوث التربوية والاجتماعية والنفسية.<sup>1</sup> وللحصول على البيانات المتعلقة بهذه الدراسة قمنا ببناء استبيان حول ممارسة النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات، كما يرجع بناءنا للاستبيان للخبرة الشخصية في الميدان التربوي والتعليم، واستنادا للإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت موضوعنا، وكان الاستبيان مصمم من طرف الباحث موجه نحو تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي حيث اعتمدنا في اعداده الى بعدان الاول يقيس مدى "ممارسة النشاط البدني والرياضي في حين نجد البعد الثاني تعبر بنوده عن "تقدير الذات".

1- سامي محمد ملحم، سيكولوجية التعلم والتعليم، ط 2، دار لمسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2006، ص 177.

من خلال هذان البعدان تمكنا من صياغة مجموع (30) بند في البداية، وبعد عرضه وتحكيمه من طرف دكاترة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة، قمنا وفقا لما سجله جل الدكاترة بتعديل الأسئلة واعادة صياغتها وتبسيطها وترتيبها حتى تكون في متناول جميع افراد العينة التي تتمثل في تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، بالإضافة الى حذف (06) عبارات او بنود أشار اليها أغلب الدكاترة بحذفها، وأستقر عدد بنود الاستبيان على (24) بند.

وعند تطبيق الاستبيان على كل من العينة الاستطلاعية وعينة الدراسة المتمثلة في تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي لبعض ابتدائيات مقاطعة ورقلة قمنا بزيارة كل هذه الابتدائيات ومقابلة التلاميذ من اجل شرح كيفية التعامل مع هذا الاستبيان وكيفية الاجابة عليه، وقمنا أيضا بتبسيط وشرح البنود أكثر للتلاميذ وذلك من اجل الحصول على معلومات وبيانات أكثر دقة.

#### 7. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تستمد كل دراسة قيمتها العلمية من المعالجة الاحصائية والأساليب المستعملة في تحليل البيانات المتحصل عليها، وفي دراستنا الحالية تم الاعتماد على برنامج "الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية" (spss)، وذلك من اجل الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة حيث قمنا بتطبيق التقنيات الاحصائية التالية:

➤ اختبار ألفا كرونباخ: لمعرفة ثبات فقرات استمارة الاستبيان.

➤ التكرارات والنسب المئوية: لتحليل إجابات أفراد عينة الدراسة وتعرف على اتجاهاتهم نحو أسئلة وعبارات أداة الدراسة.

مجموع التكرارات 100 %

عدد التكرارات س

$$\frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{مجموع التكرارات}} = \text{النسبة المئوية}$$

➤ المتوسط الحسابي: هو مقياس الذي بواسطته معرفة القيمة المتوسطة لمجموعة من القيم (المتوسط) لهذه

المجموعة. الوسط الحسابي هو قيمة وحيدة وهي التي تعطينا تقدير تقريبي لقيم المجموعة.

- الانحراف المعياري: استخدم هذا المقياس لمعرفة مدى انحراف استجابات أفراد العينة لكل عبارة من المتغيرات وكل محور من الدراسة.
- معامل الارتباط بيرسون: يستخدم هذا المقياس لمعرفة اتجاه وقوة العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية.

## خلاصة:

من خلال الإجراءات المنهجية التي تم التطرق إليها في هذا الفصل انطلاقاً من الدراسة الاستطلاعية وتحديد المنهج المناسب يتم البحث في العينة محل الدراسة وبالتالي اختيار الأدوات المعنية على الدراسة وجمع البيانات ومدى وملاءمتها مع خصائص افراد العينة مما يسهل علينا تفريغ البيانات المجمعة فصد التحقق من فرضيات الدراسة ووجود العلاقة بين متغيرات الدراسة من خلال التقنيات الإحصائية اللازمة لذلك.

**الفصل الرابع:**  
**عرض وتحليل**  
**ومناقشة النتائج**

## تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالدراسة والمتمثلة في الاستبيان الخاص بالتلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي ومقياس تقدير الذات، مع اختبار فروض الدراسة باستخدام تقنيات إحصائية مختلفة قصد التعرف على مستوى دلالة المتغيرات والعلاقة بينهما عن طريق اختبارات الدلالة الإحصائية التي يمكن من خلالها الحكم على تحقق الفروض وقبولها أو عدم تحققها ورفضها، وهذا فضلا عن مناقشة نتائج هذه الفروض ومدى اتفاقها مع نتائج الدراسات السابقة أو اختلافها معه.

فقمنا بتبويب النتائج في جداول لتسهيل قراءتها وتحليلها وفقا لما تعرضنا له في الإطار النظري وما تم إنجازه ميدانيا للتحقق من الفرضيات المقترحة والخروج باستنتاج عام ليتم بعد ذلك تقديم بعض الاقتراحات ثم استكمال الدراسة بخاتمة البحث.

1. عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

➤ نص الفرضية: مستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي مرتفع.

| رقم العبارة | درجات بدائل الاجابات |                      | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اتجاه العينة |              |
|-------------|----------------------|----------------------|-----------------|-------------------|--------------|--------------|
|             | أبدا                 | دائما                |                 |                   |              |              |
| 01          | 38                   | 42                   | 0.53            | 0.503             | دائما        |              |
|             | % 47.5               | % 52.5               |                 |                   |              |              |
| 02          | 23                   | 57                   | 0.71            | 0.455             | دائما        |              |
|             | % 28.7               | % 71.3               |                 |                   |              |              |
| 03          | 33                   | 47                   | 0.63            | 0.560             | دائما        |              |
|             | % 41.2               | % 58.8               |                 |                   |              |              |
| 04          | 43                   | 37                   | 0.46            | 0.502             | أبدا         |              |
|             | % 53.8               | % 46.2               |                 |                   |              |              |
| 05          | 28                   | 52                   | 0.65            | 0.480             | دائما        |              |
|             | % 35                 | % 65                 |                 |                   |              |              |
| 06          | 33                   | 47                   | 0.59            | 0.495             | دائما        |              |
|             | % 41.2               | % 58.8               |                 |                   |              |              |
| 07          | 62                   | 18                   | 0.23            | 0.420             | أبدا         |              |
|             | % 77.5               | % 22.5               |                 |                   |              |              |
| 08          | 35                   | 45                   | 0.56            | 0.499             | دائما        |              |
|             | % 43.8               | % 56.2               |                 |                   |              |              |
| 09          | 32                   | 48                   | 0.60            | 0.493             | دائما        |              |
|             | % 40                 | % 60                 |                 |                   |              |              |
| 10          | 19                   | 61                   | 0.76            | 0.428             | دائما        |              |
|             | % 23.8               | % 76.2               |                 |                   |              |              |
| 11          | 23                   | 57                   | 0.71            | 0.455             | دائما        |              |
|             | % 28.8               | % 71.2               |                 |                   |              |              |
| 12          | 23                   | 57                   | 0.71            | 0.455             | دائما        |              |
|             | % 28.8               | % 71.2               |                 |                   |              |              |
|             |                      | <b>المتوسط العام</b> |                 | <b>0.59</b>       | <b>0.478</b> | <b>دائما</b> |

الجدول رقم (01): يمثل مستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي

➤ التحليل:

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن المتوسط الحسابي محصور بين 0.23 و0.76 والانحراف المعياري محصور بين 0.420 و0.560، وأن المتوسط العام قدر ب 0.59 وبانحراف معياري قدر ب 0.478، هذه النتيجة تدل على ان ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي كانت مرتفعة.

## ➤ المناقشة:

من خلال الجدول رقم (01) يتضح لنا ان معظم التلاميذ للسنة الخامسة ابتدائي الذين تم تطبيق الدراسة عليهم كانت اجاباتهم تتوافق مع العبارة دائما وهذا ما يدل على انهم يمارسون النشاط البدني الرياضي بصفة دائمة ومستمرة وهذا راجع الى تعدد الأنشطة الرياضية واختلافها بين الفردية والجماعية وكذلك المامهم بالنية المعرفية المتعلقة بمفهوم وقت الفراغ مما يؤثر على الجانب البدني والنفسي والاجتماعي والذهني لنمو الشخصية للفرد، كما تولى المؤسسات والهيئات التربوية القدر الكبير من العناية والاهتمام بممارسة النشاط البدني والرياضي محاولة منها توجيهه للحيل الصاعد وتوعيته بأهمية استثمار وقت فراغه بصورة نافعة تعود عليه وعلى المجتمع بالفائدة، وهذا أكدته دراسة كل من عبد النور لعلام (2012) ودراسة حسن حلواني (2001) بأهمية الرياضة وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، وأهمية مادة التربية البدنية والرياضية وضرورة اهتمام المسؤولين بذلك.

2. عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

➤ نص الفرضية: مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي مرتفع.

| رقم العبارة | درجات بدائل الاجابات |        | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اتجاه العينة |
|-------------|----------------------|--------|-----------------|-------------------|--------------|
|             | أبدا                 | دائما  |                 |                   |              |
| 13          | 41                   | 39     | 0.49            | 0.503             | أبدا         |
|             | % 51.2               | % 48.8 |                 |                   |              |
| 14          | 32                   | 48     | 0.60            | 0.493             | دائما        |
|             | % 40                 | % 60   |                 |                   |              |
| 15          | 62                   | 18     | 0.23            | 0.420             | أبدا         |
|             | % 77.5               | % 22.5 |                 |                   |              |
| 16          | 22                   | 58     | 0.73            | 0.449             | دائما        |
|             | % 27.5               | % 72.5 |                 |                   |              |
| 17          | 55                   | 25     | 0.31            | 0.466             | أبدا         |
|             | % 68.8               | % 31.2 |                 |                   |              |
| 18          | 12                   | 68     | 0.85            | 0.359             | دائما        |
|             | % 15                 | % 85   |                 |                   |              |
| 19          | 23                   | 57     | 0.71            | 0.455             | دائما        |
|             | % 28.8               | % 71.2 |                 |                   |              |
| 20          | 19                   | 61     | 0.76            | 0.428             | دائما        |
|             | % 23.8               | % 76.2 |                 |                   |              |
| 21          | 24                   | 56     | 0.70            | 0.461             | دائما        |
|             | % 30                 | % 70   |                 |                   |              |
| 22          | 55                   | 25     | 0.31            | 0.466             | أبدا         |
|             | % 68.8               | % 31.2 |                 |                   |              |
| 23          | 37                   | 43     | 0.54            | 0.502             | دائما        |
|             | % 46.2               | % 53.8 |                 |                   |              |
| 24          | 21                   | 59     | 0.74            | 0.443             | دائما        |
|             | % 26.2               | % 73.8 |                 |                   |              |
|             | <b>المتوسط العام</b> |        | <b>0.58</b>     | <b>0.453</b>      | <b>دائما</b> |

الجدول رقم (02): يمثل مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي

➤ التحليل:

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي محصور بين 0.23 و 0.85، والانحراف المعياري محصور بين 0.359 و 0.53، وان المتوسط العام قدر ب 0.58 وبانحراف معياري قدر ب 0.453، هذه النتيجة تدل على أن تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي كان بنسبة مرتفعة.

➤ المناقشة:

على ضوء نتائج الجدول رقم (02) يتضح لنا ان مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي كان مرتفعا ويمكن تفسير ذلك بأنهم يتمتعون بمشاعر إيجابية اتجاه ذواتهم الشخصية وأيضا قد تكون لهم علاقات أسرية جيدة وهذا ما أكدته نظرية روزنبرغ حيث بينت أن للأسرة دور مهم في معرفة الفرد لذاتها وتقديرها، الى جانب الظروف الاقتصادية وكذلك الاجتماعية التي تعتبر من العوامل الأساسية في تقدير الفرد لذاته وكذلك يلعب الجانب الاجتماعي دورا كبيرا في ترقية وسمو تقدر الذات للفرد وهذا ما أكدته نظرية زيلر. ووجدنا كذلك أن مستوى تقدير الذات مرتفع عند الفحوصيين بدراسة علد الحق قحمص (2014).

3. عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

➤ نص الفرضية: توجد علاقة طردية ذات دلالة احصائية بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

| المحاور                | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة (ر) | مستوى الدلالة | المستوى |
|------------------------|-----------------|-------------------|-------------|----------|---------------|---------|
| النشاط البدني والرياضي | 0.65            | 0.171             | 78          | 0.458    | 0.001**       | 0.01    |
| تقدير الذات            | 0.60            | 0.160             |             |          |               |         |

الجدول رقم (03): يوضح معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين مستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي ودرجة تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

➤ التحليل:

يتضح من خلال الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي للمحور النشاط البدني والرياضي يعادل 0.65 بانحراف معياري قدره 0.171 يقابله قيمة المتوسط الحسابي للمحور تقدير الذات الذي يعادل 0.60 بانحراف معياري قدره 0.16، وقد كانت قيمة الاختبار (ر) تساوي 0.458 عند درجة الحرية 78، ونلاحظ أيضا من خلال الجدول رقم (03) ان مستوى الدلالة اقل من 1% و اقل من المستوى الذي يساوي 0.01، وعلى اثار هذه النتائج يمكن القول انه هناك العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات.

## ➤ المناقشة:

يتضح من خلال الجدول رقم (03) انه توجد علاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي ودرجة تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، ومن خلال النتائج المتوصل اليها تم قبول الفرضية البديلة التي كانت تنص على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، ورفض الفرضية الصفرية التي كانت تنص على عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ممارسة النشاط البدني وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، وعليه يمكن القول ان العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات هي علاقة طردية قوية جدا لها دلالة احصائية بمستوى 1 % أي كلما يمارس التلميذ النشاط البدني والرياضي تزيد درجة تقدير الذات لديه، ونفسر ذلك على ان جل التلاميذ يحبذون ممارسة النشاط البدني والرياضي في وقت الفراغ وهذا يستحوذ على اكبر وقت لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني والرياضي وذلك من اجل الترويح والترفيه عن النفس والتمتع مع الاصدقاء، وبالمقابل يلعب النشاط البدني والرياضي دورا كبيرا وهاما في تنمية وتطوير الثقة بالنفس لدى الفرد والتلميذ واندماجه وتكيفه مع الاخرين و مع البيئة المحيطة به، وان النشاط البدني والرياضي يحتوي على العديد من الفوائد في مختلف الجوانب سواء البدنية او النفسية او الاجتماعية، وعليه اذا كان مستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى التلاميذ مرتفع كان مستوى تقدير الذات مرتفع لديهم، وهذا ما أكدته كل من دراسة زيبيدي صلاح الدين (2019) ودراسة يوسف سعدي زروقي (2009).

#### 4. الاستنتاج العام:

من خلال هذه الدراسة يمكننا ان نستنتج في ضوء ما تم عرضه من الاطار النظري بما يشمل من متغيرات الدراسة المتمثلة في ممارسة النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات، واستنادا على البيانات والمعطيات الاحصائية المتحصل عليها في العمل الميداني لهذه الدراسة، ومن خلال عرضنا للنتائج وتفسيرها حاولنا التأكد من وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، وعند اجرائنا للدراسة الاساسية على عينة الدراسة الحالية توصلنا الى قبول الفرضية والتي تنص على انه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، فوجود هذه العلاقة الطردية تفسر ضرورة ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى التلاميذ وخاصة في مرحلة التعليم الابتدائي فهم بحاجة اليها من اجل الاندماج و التكيف في المجتمع و رفع مستوى تقدير الذات.

ومن اختبار مدى صحة فرضيات اعتمدنا على مجموع من التقنيات الاحصائي المناسب التي توصلنا بواسطتها الى النتائج التالي:

- ✓ ان مستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي كان مستواهم مرتفع، وذلك نتيجة تعدد الانشطة واختلافها بين الفردية والجماعية.
- ✓ كما توصلنا الى ان مستوى تقدير الذات مرتفع لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي وهذا يرجع ربما بأنهم يتمتعون بمشاعر إيجابية اتجاه ذواتهم الشخصية وأيضاً قد تكون لهم علاقات أسرية جيدة بالإضافة الى ممارستهم للنشاط البدني والرياضي وهذا ما ساعدهم في زيادة تقديرهم لذاتهم.
- ✓ من الفرضية الاولى والثانية وبعد توصلنا الى نتائج الفرضية الثالثة تأكدنا بان هناك علاقة طردية قوية جدا بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

5. التوصيات والاقتراحات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالي المتوصل اليها نقدم بعض التوصيات التي من شأنها تزيد من الاهتمام بممارسة النشاط البدني والرياضي وما ينتج عنه من تأثيرات مختلفة الجوانب سوء كان جانب بدني او نفسي او اجتماعي او ثقافي ومن هذه الاقتراحات ما يلي:

- ✓ العمل على نشر الوعي بمكانة واهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي في تطوير الثقة بالنفس.
  - ✓ توفير مختلف الوسائل اللازمة للممارسة النشاط البدني والرياضي في وقت الفراغ.
  - ✓ إبراز الدور الذي تلعبه الأنشطة البدنية والرياضة في تنمية المهارات النفسية والثقافية والاجتماعية.
  - ✓ زيادة الاهتمام بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية.
  - ✓ ضرورة الاهتمام بتطوير وتنمية مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية واحترام التلاميذ واتاحة الفرصة امامهم.
  - ✓ على الاسرة تشجيع اطفالهم على ممارسة النشاط البدني والرياضي خارج نطاق الدراسة وهذا يعني في وقت الفراغ.
  - ✓ على الاسرة توجيه اطفالهم في حياتهم الاجتماعية والرياضية ومرافقتهم.
  - ✓ اجراء المزيد من الدراسات ا تناول فيها العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات في المرحلة الابتدائية.
- خلاصة

خاتمة

تمحور الهدف الرئيسي لهذه الدراسة حول ابراز وجود علاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة خامسة ابتدائي.

في الأخير يمكن القول أن ممارسة النشاط البدني والرياضي عملية تهدف الى تنمية القدرات والمهارات الحركية والبدنية لدى التلاميذ كما له دور كبير في دمج الأفراد داخل المجتمع وتهذيب سلوكياتهم كما يؤثر فيهم في الجوانب البدنية والنفسية والثقافية وكذا الاجتماعية وذلك لما يحتويه من أنشطة فردية وجماعية تسمح لهم بإخراج مكبوتاتهم والترويح والترفيه عن النفس وهذا ما يؤدي الى رفع مستوى تقدير الذات لديهم.

من خلال هذه الدراسة المتواضعة التي قمنا بها تحت عنوان "ممارسة النشاط البدني والرياضي وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة خامسة ابتدائي"، وبعد طرح تساؤلات الدراسة التي تساعدنا على معرفة العلاقة الموجودة بين النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات، وبعد صياغ الفرضيات التي كانت عبارة عن تخمينات وحلول مقترحة للإجابة المؤقتة لهذه التساؤلات، لمعرفة صحة هذه الفرضيات قمنا بدراسة ميدانية في بعض ابتدائيات مقاطعة ورقلة الكبرى ارفقناها بوثيقة استبيان شمل مجموعة من البنود تم الإجابة عنها من طرف العينة المستهدفة وبعد معالجة البيانات بواسطة أساليب إحصائية مناسبة وتحليلها فقد توصلنا الى النتائج والاجابات للفرضيات المقترحة التي كانت كالتالي:

- ✓ مستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ السنة خامسة ابتدائي كان مرتفعا ويرجع ذلك الى تعدد الأنشطة فرديا وجماعي.
- ✓ مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة خامسة ابتدائي مرتفع نتيجة نظرهم الإيجابية لذواتهم وشعورهم بأهميتهم واستحقاقهم للاعتراف والاحترام وتمتعهم بعلاقات جيدة داخل الأسرة والمجتمع.
- ✓ ان أغلب التلاميذ لديهم مستوى مرتفع في ممارسة النشاط البدني والرياضي فهم يتمتعون بتقدير ذات مرتفع حول ذواتهم، نتيجة لهذا نستنتج أن ممارسة النشاط البدني والرياضي للتلميذ عامل أساسي في تحديد تقدير الذات لديهم، أي وجود علاقة طردية قوية جدا بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة خامسة ابتدائي.

# قائمة المراجع

قائمة المراجع

➤ أولاً: الكتب

1. أميرة حمدان عبد الهادي شتيوي، دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، رسالة ماجستير في دراسات المرأة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين، 2017.
2. امين انور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
3. أمين انور الخولي، الرياضة والمجتمع المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم الكويت، سنة 1996.
4. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المنسق في الأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
5. تركي رابح، أصول التربية والتعليم، ط 2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
6. حامد عبد السلام زهران، علم النفس والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، القاهرة، الطبعة السادسة، 2005.
7. رابح تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1990.
8. رشيدة عبد الرؤوف ورمضان قطب، آفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء، دار الكتاب العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة، 1998.
9. سامي محمد ملحم، سيكولوجية التعلم والتعليم، ط 2، دار لمسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2006.
10. عبد الفاتح دويدار، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والانجازات، ط 1، دار النهضة، القاهرة، 1993.
11. عبد الوهاب بن محمد النجار، الاحتياجات البدنية والحركية للطفولة المبكرة وأهمية اشباعها، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
12. عبد لرحمان العيسوي، سيكولوجية النمو ودراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل والمراهق، دار النهضة العربية، بيروت، 1992.
13. فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة، أسس ومبادئ البحث العلمي، الطبعة الأولى، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفني، الإسكندرية، مصر، 2002.
14. محمد الشناوي وآخرون، التنشئة الاجتماعية للطفل، دار صفاء للنشر، ط 1، 2001.
15. محمد محمد إبراهيم، دليل الباحث في إعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية، بدون طبعة، دار الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2014.
16. محمود أحمد سيد، مشكلات النظام التربوي العربي، ط 1، دمشق، 2002.
17. محمود عبد الحليم منسي، مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية، بدون طبعة دار المعرفة الجامعية، القاهرة، مصر، 2000.
18. مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار مصر للطباعة، مصر، 1974.

➤ ثانيا: الاطروحات والمذكرات الجامعية

1. بن سعادي زكرياء، تقدير الذات البدني وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدة تلاميذ الطور الثانوي المنخرطين في الرياضة المدرسية، رسالة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2019.
2. بورنان وردة، حملة سامية، ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، رسالة ماستر في علم النفس الاجتماعي، جامعة 08 ماي 1945، قلمة، 2018.
3. حسن حلواني، تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى التحصيل الدراسي لطلاب الصف الثاني ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، مقدمة الى قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية بجامعة أم القرى، مكة المكرمة. المملكة العربية السعودية، 2001.
4. حمري صارة، علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلامذة الثانوية، رسالة ماجستير في علم النفس والتربية، جامعة وهران، 2012.
5. دراسة عبد النور لعلام، الأنشطة البدنية والرياضية ودورها في الارتقاء بالمعاقين حركيا، رسالة دكتوراه في علم الاجتماع، جامعة محمد لمن دباغين سطيف 2، الجزائر، 2018.
6. زيدي صلاح الدين، النشاط البدني الرياضي وعلاقته بأنماط تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، 2019.
7. طيب باي يحي، تقدير الذات وعلاقته بدافعية الانجاز اثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي، رسالة ماستر في التربية البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2016.
8. عايدة ذيب، عبد الله محمد، الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة الأردن، ط 1، دار الفجر، 2010.
9. عبد الحفيظ معوشة، الميول الانتحارية وعلاقتها بتقدير الذات عند الشباب، رسالة ماجستير في علم النفس المرضي الاجتماعي، كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2008.
10. عبد الحق قحمص، أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط، رسالة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، 2014.
11. على المهدي، دراسة مقارنة بين التلاميذ المتفوقين رياضيا وغير الرياضيين في بعض مكونات الشخصية، رسالة دكتوراه غير منشورة، مقدمة الى كلية التربية بالقاهرة، جامعة القاهرة، مصر، 1978.
12. فديفة يحي، تقدير الذات البدني وعلاقتها بالتوجيه الرياضي لتلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية لمتوسطات ولاية المسيلة، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية، جامعة باتنة، 2014.
13. لقوقي دليلة، مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في الأسرة، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2016.
14. لورنيق يوسف، دور التربية البدنية والرياضية في تفعيل عمليتي التعاون والتنافس من خلال الأنشطة اللاصفية، رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر، 2007.

15. نجاد محمد أحمد، مفهوم الذات لدى تلاميذ مدرسة الموهوبين رياضيا وتلاميذ المدارس العادية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا، جامعة عين شمس، القاهرة، 1999.
16. يونسى تونسية، تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المصريين والمراهقين المكفوفين، رسالة ماجستير، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، 2012.

➤ **الملتقيات العلمية والمجلات:**

1. علاء الدين كفاي، تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والامن النفسي، دراسة في عملية تقدير الذات، المجلة العربية للعلوم.

الملاحق

الملحق رقم (01): فقرات محاور الاستبيان في صورتها الأولية

جامعة قاصدي مرباح . ورقلة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

### استمارة الاستبيان

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر لدراسة في التربية البدنية والرياضية فرع النشاط البدني الرياضي التربوي للموسم الدراسي: 2022/2021 دراسة ميدانية في ابتدائيات ولاية ورقلة تحت عنوان:

"ممارسة الانشطة البدنية والرياضية وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية" لي الشرف العظيم أن أضع بين أيديكم هذا الاستبيان بغية الإجابة على جملة من التساؤلات التي تدخل ضمن موضوع بحثنا ونحيطكم علما أن المعلومات التي تدلون بها لن تستعمل إلا لغرض علمي بحت.

يشمل هذا الاستبيان على محورين هما:

- أولا: مستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ثانيا: مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

### المطلوب منكم:

- قراءة العبارات بتمعن.
  - الاجابة على الاسئلة بوضع علامة (X) في المكان المناسب.
- وأخيرا تقبلوا منا فائق عبارات التقدير والاحترام.

تحت إشراف الاستاذ الدكتور:

من إعداد الطالب:

● غندير نور الدين

● رزاق لبزة عبد الكريم

المحور الأول: مستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

| الرقم | العبرة   | دائما | أحيانا | أبدا |
|-------|--|-------|--------|------|
| 01    | تقوم بممارسة النشاط البدني الرياضي في أوقات فراغك                              |       |        |      |
| 02    | تفضل ممارسة النشاط الرياضي وحدك او مع الاخرين                                  |       |        |      |
| 03    | تهتم دائما بممارسة هوايتك المفضلة  |       |        |      |
| 04    | لديك الرغبة في مواصلة ممارسة النشاط البدني والرياضي                            |       |        |      |
| 05    | تشعر بالراحة أثناء ممارستك للنشاط البدني والرياضي                              |       |        |      |
| 06    | تقوم اسرتك بتشجيعك على ممارسة للنشاط البدني والرياضي.                          |       |        |      |
| 07    | يساعدك النشاط الرياضي على تحسين علاقاتك الاجتماعية                             |       |        |      |
| 08    | يمكنك القيام بكثير من الأعمال التي يقوم بها الآخرون بنفس الدرجة                |       |        |      |
| 09    | تتعاون مع اصدقائك في انجاز الأنشطة البدنية والرياضية بكل روح رياضية            |       |        |      |
| 10    | تواجه صعوبات في المهارات والمواقف الرياضية اثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي |       |        |      |
| 11    | لديك دور ريادي في فوز فريقك أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي                |       |        |      |
| 12    | أتمكن من أداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط                     |       |        |      |
| 13    | تشعر بالحماس والشغف لمساعدة فريقك اثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي          |       |        |      |
| 14    | أقوم بواجباتي الدفاعية والهجومية على أكمل وجه                                  |       |        |      |
| 15    | هناك بعض الحركات لا أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب                          |       |        |      |

المحور الثاني: مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

| الرقم | العبارة  | دائماً | أحياناً | أبداً |
|-------|--|--------|---------|-------|
| 01    | يتبع زملائي أفكارى                               |        |         |       |
| 02    | أجد من الصعب التكلم مع زملائي في القسم           |        |         |       |
| 03    | أود لو استطعت تغيير أشياء في نفسي                |        |         |       |
| 04    | أشعر بالندم على ما أقوم به من أعمال              |        |         |       |
| 05    | أحتاج وقتاً طويلاً كي أعتاد على الأشياء الجديدة  |        |         |       |
| 06    | أستسلم بسهولة                                    |        |         |       |
| 07    | لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتى بنفسي              |        |         |       |
| 08    | أشعر بالفخر في أدائى الدراسي                     |        |         |       |
| 09    | لا ألقى التشجيع فيما أقوم به من أعمال            |        |         |       |
| 10    | تراعى عائلتي مشاعري                              |        |         |       |
| 11    | يعجبني أن أكون بارزاً في القسم                   |        |         |       |
| 12    | استمتع بحياتى الاجتماعية                         |        |         |       |
| 13    | أشعر بانى ذو قيمة وأن هناك آخرين يحتاجون إلى     |        |         |       |
| 14    | أستطيع تقبل النقد دون أن يؤثر على حالتى المعنوية |        |         |       |
| 15    | لدى قدرة جيدة على صنع علاقات جيدة في وقت قصير    |        |         |       |

الملحق رقم (02): فقرات محاور الاستبيان في صورتها النهائية

جامعة قاصدي مرباح . ورقلة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

### استمارة الاستبيان

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر لدراسة في التربية البدنية والرياضية فرع النشاط البدني الرياضي التربوي للموسم الدراسي: 2022/2021 دراسة ميدانية في ابتدائيات ولاية ورقلة تحت عنوان:

"ممارسة الانشطة البدنية والرياضية وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية" لي الشرف العظيم أن أضع بين أيديكم هذا الاستبيان بغية الإجابة على جملة من التساؤلات التي تدخل ضمن موضوع بحثنا ونحيطكم علما أن المعلومات التي تدلون بها لن تستعمل إلا لغرض علمي بحت.

يشمل هذا الاستبيان على محورين هما:

- أولا: مستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ثانيا: مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

### المطلوب منكم:

- قراءة العبارات بتمعن.
  - الاجابة على الاسئلة بوضع علامة (X) في المكان المناسب.
- وأخيرا تقبلوا منا فائق عبارات التقدير والاحترام.

من إعداد الطالب: تحت إشراف الاستاذ الدكتور:

- رزاق لبزة عبد الكريم
- غندير نور الدين

| الرقم | العبارة  | دائما | أحيانا | أبدا |
|-------|--|-------|--------|------|
| 01    | أقوم بممارسة الرياضة في وقت الفراغ.                              |       |        |      |
| 02    | أفضل ممارسة الرياضة مع الآخرين.                                  |       |        |      |
| 03    | أهتم بممارسة هوايتي الرياضية المفضلة.                            |       |        |      |
| 04    | تقوم اسرتي بتشجيعي على ممارسة الرياضة.                           |       |        |      |
| 05    | أقوم باختيار اللعبة الرياضية مع أصدقائي.                         |       |        |      |
| 06    | أحاول ان أكون المميز والأفضل أثناء ممارسة الرياضة مع أصدقائي.    |       |        |      |
| 07    | أواجه صعوبات في المهارات والمواقف الرياضية أثناء ممارسة الرياضة. |       |        |      |
| 08    | لدي دور ريادي في فوز فريقتي أثناء ممارسة الرياضة.                |       |        |      |
| 09    | أتمكن من أداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط.      |       |        |      |
| 10    | أشعر بالحماس والشغف لمساعدة فريقتي اثناء ممارسة الرياضة.         |       |        |      |
| 11    | أقوم بواجباتي الدفاعية والهجومية على أكمل وجه.                   |       |        |      |
| 12    | تساعدني الرياضة على تحسين علاقتي بالناس.                         |       |        |      |
| 13    | يتبع زملائي أفكاري.  |       |        |      |
| 14    | أجد من السهل التكلم مع زملائي في القسم.                          |       |        |      |
| 15    | أود لو استطعت تغيير أشياء في نفسي.                               |       |        |      |
| 16    | يتوقع والدي مني الكثير.  |       |        |      |
| 17    | أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة.                   |       |        |      |
| 18    | لا أستسلم بسهولة في تحقيق هدف معين.                              |       |        |      |
| 19    | أود كثيرا ان اترك المنزل.  |       |        |      |
| 20    | ألقى التشجيع فيما أقوم به من أعمال.                              |       |        |      |
| 21    | استمتع بحياتي الاجتماعية.  |       |        |      |
| 22    | أشعر بأن هناك آخرين يحتاجون إلي.                                 |       |        |      |
| 23    | أفضل اللعب مع من هم أصغر مني سنا.                                |       |        |      |
| 24    | لدي قدرة كبيرة على صنع صداقات جديدة في وقت قصير.                 |       |        |      |

## الملحق رقم (03): قائمة الأساتذة المحكمين

| الرقم | الاسم واللقب             | المؤهل العلمي    | التخصص              | مكان العمل       |
|-------|--------------------------|------------------|---------------------|------------------|
| 01    | ميلود كنيوة              | دكتوراه          | تربية بدنية ورياضية | جامعة قاصدي مباح |
| 02    | إسماعيل بكاي             | دكتوراه          | تربية بدنية ورياضية | جامعة قاصدي مباح |
| 03    | تقي الدين قادري          | دكتوراه          | تربية بدنية ورياضية | جامعة قاصدي مباح |
| 04    | عبد الكريم بن عبد الواحد | دكتوراه          | تربية بدنية ورياضية | جامعة قاصدي مباح |
| 05    | بلقاسم دودو              | أستاذ تعليم عالي | تربية بدنية ورياضية | جامعة قاصدي مباح |
| 06    | محمد العيد ماكني         | دكتوراه          | تربية بدنية ورياضية | جامعة قاصدي مباح |

الملحق رقم (04): نتائج الفرضية الأولى

الإحصاء الوصفي للمحور الأول ممارسة النشاط البدني الرياضي

Statistiques

|            | س1   | س2   | س3   | س4   | س5   | س6   | س7   | س8   | س9   | س10  | س11  | س12  |
|------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| N Valide   | 80   | 80   | 80   | 80   | 80   | 80   | 80   | 80   | 80   | 80   | 80   | 80   |
| N Manquant | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| Moyenne    | .53  | .71  | .63  | .46  | .65  | .59  | .23  | .56  | .60  | .76  | .71  | .71  |
| Ecart type | .503 | .455 | .560 | .502 | .480 | .495 | .420 | .499 | .493 | .428 | .455 | .455 |

Table de fréquences

س1

|             | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide أبدا | 38        | 47.5        | 47.5               | 47.5               |
| دائما       | 42        | 52.5        | 52.5               | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0       | 100.0              |                    |

س2

|             | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide أبدا | 23        | 28.8        | 28.8               | 28.8               |
| دائما       | 57        | 71.3        | 71.3               | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0       | 100.0              |                    |

س3

|             | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide أبدا | 32        | 40.0        | 40.0               | 40.0               |
| دائما       | 47        | 58.8        | 58.8               | 98.8               |
| Total       | 80        | 100.0       | 100.0              |                    |

س4

|             | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide أبدا | 43        | 53.8        | 53.8               | 53.8               |
| دائما       | 37        | 46.3        | 46.3               | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0       | 100.0              |                    |

س5

|             | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide أبدا | 28        | 35.0        | 35.0               | 35.0               |
| دائما       | 52        | 65.0        | 65.0               | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0       | 100.0              |                    |

س6

|             | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide أبدا | 33        | 41.3        | 41.3               | 41.3               |
| دائما       | 47        | 58.8        | 58.8               | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0       | 100.0              |                    |

س7

|        | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | أبدا      | 62          | 77.5               | 77.5               |
|        | دائما     | 18          | 22.5               | 100.0              |
|        | Total     | 80          | 100.0              |                    |

س8

|        | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | أبدا      | 35          | 43.8               | 43.8               |
|        | دائما     | 45          | 56.3               | 100.0              |
|        | Total     | 80          | 100.0              |                    |

س9

|        | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | أبدا      | 32          | 40.0               | 40.0               |
|        | دائما     | 48          | 60.0               | 100.0              |
|        | Total     | 80          | 100.0              |                    |

س10

|        | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | أبدا      | 19          | 23.8               | 23.8               |
|        | دائما     | 61          | 76.3               | 100.0              |
|        | Total     | 80          | 100.0              |                    |

س11

|        | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | أبدا      | 23          | 28.8               | 28.8               |
|        | دائما     | 57          | 71.3               | 100.0              |
|        | Total     | 80          | 100.0              |                    |

س12

|        | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | أبدا      | 23          | 28.8               | 28.8               |
|        | دائما     | 57          | 71.3               | 100.0              |
|        | Total     | 80          | 100.0              |                    |

الملحق رقم (05): نتائج الفرضية الثانية

الإحصاء الوصفي للمحور 2 تقدير الذات

Statistiques

|            | س13  | س14  | س15  | س16  | س17  | س18  | س19  | س20  | س21  | س22  | س23  | س24  |
|------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| N Valide   | 80   | 80   | 80   | 80   | 80   | 80   | 80   | 80   | 80   | 80   | 80   | 80   |
| N Manquant | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| Moyenne    | .49  | .60  | .23  | .73  | .31  | .85  | .71  | .76  | .70  | .31  | .54  | .74  |
| Ecart type | .503 | .493 | .420 | .449 | .466 | .359 | .455 | .428 | .461 | .466 | .502 | .443 |

Table de fréquences

س13

|             | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide أبدا | 41        | 51.3        | 51.3               | 51.3               |
| دائما       | 39        | 48.8        | 48.8               | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0       | 100.0              |                    |

س14

|             | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide أبدا | 32        | 40.0        | 40.0               | 40.0               |
| دائما       | 48        | 60.0        | 60.0               | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0       | 100.0              |                    |

س15

|             | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide أبدا | 62        | 77.5        | 77.5               | 77.5               |
| دائما       | 18        | 22.5        | 22.5               | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0       | 100.0              |                    |

س16

|             | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide أبدا | 22        | 27.5        | 27.5               | 27.5               |
| دائما       | 58        | 72.5        | 72.5               | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0       | 100.0              |                    |

س17

|             | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide أبدا | 55        | 68.8        | 68.8               | 68.8               |
| دائما       | 25        | 31.3        | 31.3               | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0       | 100.0              |                    |

س18

|             | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide أبدا | 12        | 15.0        | 15.0               | 15.0               |
| دائما       | 68        | 85.0        | 85.0               | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0       | 100.0              |                    |

س19

|             | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide أبدا | 23        | 28.8        | 28.8               | 28.8               |
| دائما       | 57        | 71.3        | 71.3               | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0       | 100.0              |                    |

س20

|             | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide أبدا | 19        | 23.8        | 23.8               | 23.8               |
| دائما       | 61        | 76.3        | 76.3               | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0       | 100.0              |                    |

س21

|             | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide أبدا | 24        | 30.0        | 30.0               | 30.0               |
| دائما       | 56        | 70.0        | 70.0               | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0       | 100.0              |                    |

س22

|             | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide أبدا | 55        | 68.8        | 68.8               | 68.8               |
| دائما       | 25        | 31.3        | 31.3               | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0       | 100.0              |                    |

س23

|             | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide أبدا | 37        | 46.3        | 46.3               | 46.3               |
| دائما       | 43        | 53.8        | 53.8               | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0       | 100.0              |                    |

س24

|             | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide أبدا | 21        | 26.3        | 26.3               | 26.3               |
| دائما       | 59        | 73.8        | 73.8               | 100.0              |
| Total       | 80        | 100.0       | 100.0              |                    |

## الملحق رقم (06): نتائج الفرضية الثالثة

## Corrélations

## Statistiques descriptives

|       | Moyenne | Ecart type | N  |
|-------|---------|------------|----|
| محور1 | .65     | .171       | 48 |
| محور2 | .60     | .160       | 48 |

|                        | محور1  | محور2  |
|------------------------|--------|--------|
| محور1                  | 1      | .458** |
| Corrélation de Pearson |        |        |
| Sig. (bilatérale)      |        | .001   |
| N                      | 48     | 48     |
| محور2                  | .458** | 1      |
| Corrélation de Pearson |        |        |
| Sig. (bilatérale)      | .001   |        |
| N                      | 48     | 48     |

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