

ممارسة النشاط البدني الرياضي ودورها في رفع مستوى تقدير الذات لدى طالبات
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة

Physical activity and its role in raising self-esteem Students of the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities in M'sila

¹عروسي الدراجي

²كمال عبد الكبير

²جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم، jijji.mi@hotmail.com

²جامعة الجزائر 03، kamel18021979@gmail.com

Abstract

ملخص

The study aimed to identify the practice of physical sporting activity and its role in raising the level of self-esteem among students of the Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities in M'sila during the academics eason 2017/2018. Was used the descriptive approach for its relevance to the nature of the topic, We have adopted in this study on the descriptive approach, using the questionnaire as a tool to collect data and information on a sample of 32 students from the common basic training department, they were surveyed.

The final results of the study revealed the extent of the role of sports physical activity in raising the level of esteem of both the physical self and the general appearance.

Keywords: Sports activity; Self-esteem; Staps.

هدفت الدراسة إلى التعرف على ممارسة النشاط البدني الرياضي ودورها في رفع مستوى تقدير الذات لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة خلال الموسم الدراسي 2017/2018م.

تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الموضوع، وقد اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي، مستعملين الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات على عينة قوامها 32 طالبة من قسم التكوين القاعدي المشترك، تم اختيارهن بطريقة مسحية.

كشفت النتائج النهائية للدراسة عن مدى دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في رفع مستوى تقدير كل من الذات الجسمية والمظهر العام. **كلمات مفتاحية:** النشاط الرياضي؛ تقدير الذات؛ علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

1. مقدمة وإشكالية الدراسة:

من المعلوم أن النشاط البدني الرياضي يزيد من اللياقة الجسمية والكفاءة البدنية وهو جزء من عملية التربية وميدان من ميادينها، إذ يلعب دوراً كبيراً في إعداد الفرد الصالح، حيث يُزوده بمهارات واسعة وخبرات كثيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه الذي يعيش فيه، ويهدف النشاط البدني والرياضي بمختلف مجالاته إلى تحقيق أهداف تربوية تنمية اللياقة البدنية والحركية مثلما يهدف إلى تطوير الشخصية.

فالبعض يعتقد أن النشاط البدني الرياضي يختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط، وهو اعتقاد خاطئ لأن الفرد عبارة عن وحدة متكاملة لا تتجزأ، حيث تؤكد البحوث العلمية أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، وأن أي نمو أو اضطراب في ناحية من هذه النواحي يؤثر ويتأثر بالنواحي الأخرى، فالعقل يؤثر على مجهود الجسم وهذا الأخير يؤثر على مجهود العقل، ولا نستطيع الفصل بين الاثنين، كما أن الخبرات الجديدة التي يعيشها الإنسان خلال ممارسته للنشاط البدني الرياضي تؤثر على شخصيته وانفعالاته ورغباته وعلاقته مع الآخرين.

كما يُعتبر النشاط الرياضي باختلاف أنواعه من الأنشطة الإنسانية التي تزرخ بالعديد من المواقف التنافسية التي تؤثر في شخصية الفرد ومفهومه لذات هو تقديره لها، فالفرد تارة يكون فائز أو تارة أخرى خاسراً أو متعادلاً، فمثل هذه المواقف ذات تأثير في شخصية الرياضي من حيث تقديره لذاته ووضعها موضعها المناسب بالنسبة للآخرين سواء كان ذلك إيجابياً أو سلبياً. حيث يذكر "أنور الخولي" أن النشاط الرياضي أحد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف إلى تربية الفرد تربيةً متزنةً، وتوفير فرص عديدة للتكوين الخلقي والاجتماعي، إذ إنه يُلمي في الفرد الصفات الاجتماعية التي تدعم حياتهم ثل التعاون مع الآخرين، وضبط النفس، والاعتزاز بالانتماء للجماعة، والإخلاص لها إلى غير ذلك من الصفات الاجتماعية والخلقية التي تؤثر تأثيراً أفعالاً في تنمية الشخصية وتماسك المجتمع. (كنعان، 2010، ص4)

لذلك يجب الإهتمام بالسمات الشخصية لدى الرياضيين وخاصة مفهوم الذات باعتباره من السمات الشخصية المهمة المؤثرة في سلوك أداء اللاعبين، حيث يُعتبر مفهوم الذات ركناً أساسياً من الأركان التي تقوم عليها شخصية الفرد، وتلعب دوراً مهماً فيما يمارسه الفرد من سلوك في نواحي الحياة المختلفة. وقد أصبح مفهوم تقدير الذات من بين المتغيرات التي تكتسي أهمية بالغة في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية، كون هذا المتغير من بين المفاهيم التي نستطيع من خلالها الحكم على شخصية الفرد وسلوكه والتنبؤ بما يُمكن أن يسلكه، فهو يعكس سلوك الفرد وخصائصه وانفعالاته خلال التقديرات التي يضعها الفرد لذاته في جوانبها المختلفة والتي يكتسبها نتيجة التفاعل بالبيئة التي يتواجد فيها.

و اليوم لم تعد الممارسة الرياضية حكراً على الذكور فقط، بل أضحت النساء تُشارك و تُنافس بقوة في مختلف النشاطات الرياضية، و صار تقدم المجتمعات يُقاس بمدى الاهتمام بالرياضة النسوية ومدى انتشار ثقافة المساواة في الممارسة الرياضية بين الرجل و المرأة على حدٍ سواء، و اقتحمت النساء هذا المجال باقتدار و أصبحت المرأة رياضيةً و حكماً و أستاذةً و مُسيرةً و طالبةً في التخصصات البدنية والرياضية و تسير جنباً إلى جنب مع الذكور في هذا المجال، و استطاعت في بعض الأحيان التفوق عليه. وإدراكاً منا لأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية على تحسين الجانبين الجسمي والنفسي لكافة شرائح المجتمع عموماً وللمرأة بالخصوص، نظراً للخصائص النفسية والفيزيولوجية المميزة لها، تأتي هذه الدراسة للكشف عن الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية على تقدير الطالبات الجامعيات لذواتهن.

وبناءً على ما سبق نطرح مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

- هل لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في رفع مستوى تقدير الذات لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمسيلة ؟

و تتفرع منه الأسئلة الجزئية التالية :

1- هل لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في رفع مستوى تقدير الذات الجسمية و المظهر العام لدى طالبات معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمسيلة ؟

2- هل لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في رفع مستوى تقدير الذات العقلية والأكاديمية لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة ؟

3- هل لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في رفع مستوى تقدير الذات الشخصية والثقة بالنفس لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة ؟

2. فرضيات الدراسة:

1.1. الفرضية العامة:

- لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في رفع مستوى تقدير الذات لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

2.2. الفرضيات الجزئية:

1- لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في رفع مستوى تقدير الذات الجسمية والمظهر العام لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

2- لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في رفع مستوى تقدير الذات العقلية والأكاديمية لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

3- لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في رفع مستوى تقدير الذات الشخصية والثقة بالنفس لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

3. أهداف الدراسة:

يبقى ميدان التربية البدنية والرياضية ميدانا خصباً وهذا راجع لارتباطه واتصاله بباقي العلوم فهذه الأخيرة في حركية دائمة، الأمر الذي يُحتم على القائمين على مادة التربية البدنية والرياضية مواكبة التقدم فنحن نهدف من خلال دراستنا إلى:

- التعرف دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في رفع مستوى تقدير الذات لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

- التعرف دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في رفع مستوى تقدير الذات الجسمية والمظهر العام لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

- التعرف دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في رفع مستوى تقدير الذات العقلية والأكاديمية لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

- التعرف دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في رفع مستوى تقدير الذات الشخصية والثقة بالنفس لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

4. أهمية الدراسة: يمكن تحديد أهمية الدراسة الحالية في:

- أنها تتناول موضوع تقدير الذات الذي يُعد موضوعاً مهماً في مجال علم النفس.

- أهمية الشريحة التي أُجريت عليها الدراسة – الطالبات الجامعيات-

- أنها تسعى لتثمين دور الممارسة الرياضية في تحسين مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية.

5. مصطلحات الدراسة :

1.5. النشاط البدني الرياضي: هو ذلك النشاط البدني الذي يصون ويُنمي جسم الإنسان و الذي يُساعده على تقويته و سلامته و الغرض منه ضمان النمو البدني الكامل للجسم و زيادة القدرة للأعضاء على المقاومة، و إبراز القبلات لجميع أنواع التدريبات و التمرينات الطبيعية و النفعية الضرورية كنشاط بدني منظم و موجه لإعداد الأفراد إعداداً متكاملاً بديناً، اجتماعياً و عقلياً، كما أنها تُكيف الفرد بما يُلائم حاجاته و المجتمع الذي يعيش فيه. (زروق، 2011، ص25).

و عرّفه قاسم حسين بأنه " ميدان من ميادين التربية عموماً و التربية البدنية خصوصاً، و يُعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات و مهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني و النفسي و الاجتماعي و الخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد لنفسه و من خلاله خدمة المجتمع". (حسين، 1999، ص65)

2.5. تقدير الذات: عرّفه محمد إبراهيم محمد بأنه "شعور الفرد بالثقة بالنفس والكفاءة الشخصية بما يتضمنه من شعور الرضا عن مستواه الأكاديمي والاجتماعي ومظهره الجسمي، وذلك من خلال تفاعله مع بيئته التي تشمل الأسرة و المدرسة و المجتمع للوصول إلى توازنٍ يتضمن إشباع معظم حاجاته و مواجهة متطلبات البيئة بالتعديل أو التغيير". (محمد، 2005، ص14)

3.5. الطالب الجامعي: "العمر يبدأ من 18 سنة فما فوق" وهي مرحلة دخول الجامعة والتي تتمثل في مرحلة التعليم العالي، حيث يتسم الفرد في هذه المرحلة بنوع من الوعي و الإدراك و التفكير و غيرها من العوامل التي تُساهم في اكتسابه للمعارف، و كذلك تُساهم في تثقيفه في جميع المجالات، أما الطالب الرياضي الجامعي فهو الطالب الذي يدرس كل ما هو نظري في مجال التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالمجالات الأخرى و المنهجية و يمارس الرياضة معاً ويُطبّقها عن طريق التدريب الرياضي. (بوساق، 2008، ص26)

6. الدراسات السابقة:

1.6. دراسة الخضير غادة عبد الله (1999م): "فاعلية برنامج توكيدي في تنمية تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة مرتفعات الأعراس الإكتئابية".

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج توكيدي في تنمية تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة مرتفعات الأعراس الإكتئابية وأيضاً التحقق من فاعلية البرنامج في خفض درجة الإكتئاب لديهن، استعملت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية و الضابطة على عينة بلغت 38 طالبة من جامعة الملك سعود تم اختيارهن بطريقة عمدية، اعتدت الباحثة على مقياس تقدير الذات من إعدادها و مقياس الإكتئاب الصادر عن مستشفى الحالة النفسية بالطائف إعداد فهد الدليم و آخرون إضافة إلى البرنامج التدريبي التوكيدي من إعداد الباحثة.

أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجة الإكتئاب بين القياسين القبلي و البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بعد بين القياسين القبلي و البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

2.6. دراسة حربي سليم (2008): "ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركياً".

هدفت الدراسة إلى معرفة إذا كانت هناك علاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف و مستوى تقدير الذات لدى المعوقين حركياً، استخدم الباحث المنهج الوصفي و استعمل إستمارة المعلومات و مقياس تقدير الذات للدكتور عبد الرحمان صالح الأزرق كأدوات لجمع البيانات طُبِّقت على عينة قوامها 80 فرداً معاقاً حركياً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من حيث النوع و طبيعة الإعاقة (المعاقين حركياً إعاقة حركية

سفلى)، وعشوائية من حيث الخصائص الفردية للمعوق حركياً (الجنس، السن، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، الحالة المهنية، أصل الإعاقة)

توصلت نتائج الدراسة إلى أن للممارسة الرياضية دور بارز وفعال للنهوض والإرتقاء بدرجات تقدير المعاقين حركياً لذواتهم، كما قد تتفاوت هذه الدرجات من فرد لآخر حسب بعض العوامل التي تترك آثارها المباشرة على شخصية المعاق حركياً الممارس للرياضة:

3.6. دراسة عبد القادر غزالي (2009): "علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم و أثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين - دراسة متمحورة حول البعد النفسي و الاجتماعي-".

هدفت الدراسة لإظهار مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على صورة الجسم و علاقته بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي و طبق مقياس صورة الجسم و مقياس روزنبرج لتقدير الذات على عينة بلغت 240 طالباً و طالبة، و بعد تحليل نتائجها و دراسة العلاقة التي تربط بينهما، تم استنتاج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي لها دور فعال في تزويد الطلبة الجامعيين بتصور إيجابي لصورة أجسامهم و تقبلها كما هي، و أن تدبر الشخص لذاته يؤثر في أسلوب حياته وطريقة تفكيره و عمله و مشاعره نحو الآخرين و يؤثر في نجاحه و مدى إنجازه لأهدافه في الحياة:

7. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.7. الدراسة الاستطلاعية:

إن إجراء الدراسات الاستطلاعية يُعد أمراً ضرورياً في كثير من البحوث، فالهدف من الدراسة الاستطلاعية هو أخذ صورة أولية حول مجتمع البحث و عينته و كذا الوقوف على مظاهر مشكلة الدراسة، و عليه فقد قمنا بزيارة لمعهد العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة المسيلة يوم 2017/12/04 لهدف استطلاعي، كما كان لقاء مع رئيس قسم التكوين القاعدي المشترك، الغرض منه التعرف على عدد الطالبات المسجلات بالقسم وتوزيعهن على الأفواج وأيضاً أخذ الإذن منه لإجراء الدراسة الميدانية، حيث تم تقديم أداة البحث لعينة من الطالبات بلغ عددهن 08 طالبات وذلك من أجل التعرف على ملاءمة أداة الدراسة وصلاحيتها لقياس ما وُضعت من أجله، وكذا مناسبتها لخصائص عينة البحث.

2.7. المجال المكاني والزمني: يتمثل المجال المكاني الذي تم فيه إنجاز الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها في معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

أما الفترة الزمنية التي تم خلالها إنجاز الدراسة الميدانية فكانت ابتداء من 11 إلى 19 ديسمبر 2017.

8. المنهج المتبع:

يُعتبر المنهج المستخدم في البحث العمود الفقري لكل دراسة، لاسيما في الميادين الاجتماعية والنفسية والتربوية فهو يُكسب البحث طابعه العلمي، وانطلاقاً من طبيعة الموضوع والتي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب لبحثه، ومن هذه النظرة العلمية ارتأينا استخدام المنهج الوصفي المسحي لمناسبته لطبيعة الإشكال المطروح.

9. مجتمع الدراسة:

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، وتمثل مجتمع دراستنا طالبات قسم التكوين القاعدي المشترك بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة خلال الموسم الدراسي 2017/2018م

10. عينة الدراسة:

تُعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، و بما أن الدراسة الحالية دراسة مسحية أي أفراد العينة يساوي أفراد المجتمع، فإن عينة البحث تمثل المجتمع الأصلي للدراسة، وقد أجريت الدراسة الميدانية على طالبات قسم التكوين القاعدي المشترك بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة و المتمثلة في 32 طالبة، حيث تم استبعاد 08 طالبات اللاتي أجريت عليهن الدراسة الإستطلاعية.

11. متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: وهو العامل الذي يُريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة.
- تحديد المتغير المستقل: في دراستنا يتمثل في ممارسة النشاط البدني الرياضي
- المتغير التابع: وهذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة.
- تحديد المتغير المستقل: ويتمثل في دراستنا هذه مستوى تقدير الذات لدى طالبات قسم التكوين القاعدي المشترك بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة

12. أدوات جمع البيانات والمعلومات:

تم الإعتماد في دراستنا على استمارة الإستبيان لجمع البيانات الميدانية، و يُمكن تعريفها بأنها: "لائحة مؤلفة من مجموعة من الأسئلة علاقة وطيدة بموضوع البحث، و يستمد تصميمها من المراحل المنهجية الأساسية التي يجب على الباحث أن يوليها اهتمامه لأن فرضيات البحث و تفرعاتها سوف تأتي في صيغة أسئلة الإستمارة، و عليها تُبنى نتائج البحث، كما تُعرف كذلك بأنها : وثيقة تتضمن أسئلة، وتوجه إلى جميع أفراد العينة، و يُسجل المبحوثين إجاباتهم عن أسئلة الاستمارة، كما قد يجيب المبحوث عن جميع احتمالات الأسئلة أو عن بعض احتمالاتها فقط (زرواتي، 2007، ص81)

وعليه قمنا بمراجعة مجموعة من الدراسات و البحوث التي تناولت متغير تقدير الذات، لذا تم الإطلاع على مقياس تقدير الذات للدكتور عبد الرحمان صالح الأزرق المستعمل في دراسة حربي سليم (2008)، حيث قمنا باقتباس مجموعة من العبارات منه.

لذلك تم توظيف مجموعة من الأسئلة في هذه الاستمارة، متكونة من 21 سؤالاً موزعة على ثلاث محاور أساسية هي الذات الجسمية والمظهر العام، الذات العقلية والأكاديمية، الذات الشخصية والثقة بالنفس.

13. الشروط العلمية للأداة:

يُعتبر الثبات والصدق أحد أهم شروط سلامة أداة القياس وهما مرتبطان ببعضهما البعض وفي هذا يقول "كورتون" "الصدق مظهر الثبات". (الطيب، 1999، ص 292)

1.13. الصدق:

إن صدق الأداة المستخدمة في الدراسة مهما اختلف أسلوب القياس، تعني قدرته على قياس ما أُعدت لقياس فقط، ولقد رأى الباحثون أن الصدق الظاهري هو أحسن طريقة لاستخراج درجة صدق الإستبيان حيث يتم هذا النوع من الصدق على أساس ملاحظة القياس و محتوياته للوقوف على مدى تناسب أسئلة الإستبيان مع أهداف الدراسة، وباستخدام طريقة استطلاع آراء المحكمين قمنا بعرضها على مجموعة من

ممارسة النشاط البدني الرياضي ودورها في رفع مستوى تقدير الذات لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة

الأساتذة لهم تجربة و خبرة كبيرين في مجال البحث العلمي للأخذ بأرائهم فيما يخص بعض التعديلات حول الإستمارة، و على هذا الأساس تم استبعاد عدد من العبارات التي اقترحوا حذفها لغموضها أو عدم ملاءمتها، و إضافة بعض العبارات التي رأوا أنها من الأنسب إدراجها وبهذا تم إخراج الشكل النهائي للإستمارة الإستبائية التي تم عرضها مرة أخرى على الأساتذة و المحكمين قصد تحكيمها وتمثلوا في 10 محكمين و قد أجمعوا على صدق فحوى الإستبيان لهذه الدراسة و الغرض الذي وُضع من أجله.

2.13. ثبات الأداة: في الدراسة الحالية تم حساب ثبات الاستبيان المطبق في دراستنا للتأكد من سلامته و ملاءمته لموضوع الدراسة.

استعملنا معادلة (ألفا كرونباخ) للتأكد من ثبات أداة الدراسة، ووجدنا أن معامل ثبات الاستبيان بلغ

0.96

وهو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 وهو معامل ثبات عالٍ مقارنة بالدراسات السابقة.

ومنه قمنا باشتقاق المعادلة لحساب الصدق الذاتي: الصدق = الثبات $\sqrt{0.96} = 0.97$ و منه $\sqrt{0.96} = 0.97$ مما يعني أن معامل الصدق الذاتي للأداة عالٍ و هي صالحة للتطبيق.

14 عرض وتحليل النتائج:

1.14. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

- **المحور الأول:** مساهمة النشاط البدني الرياضي في رفع مستوى تقدير الذات الجسمية والمظهر العام لدى الطالبات.

عبارة رقم(01): أتم تعب قدر مقبول من اللياقة البدنية.

- **جدول (01):** يمثل مدى تمتع الطالبات بالقدر المقبول من اللياقة البدنية من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	الاختيار
الإستنتاج الإحصائي	الدلالة الجدولية	درجة الحرية	ك ₂ المحسوبة	ك ₂ الجدولة			
مستوى الدلالة المحسوبة 0.001 أقل من الجدولة أي وجود دالة إحصائية	0.01	1	6.63	10.889	83.3	15	تتطبق
					16.7	3	إلى حد ما
					00	0	لا تتطبق
					100	18	المجموع

من خلال تكرارات الجدول المبين أعلاه نجد أن الآراء المعبرة ب تتطبق (15) أي ما يعادل نسبة (83.3%) يؤكد أنه من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي فإنهم يتمتعن بقدر مقبول من اللياقة البدنية، في حين نجد أن الآراء المعبرة بالاختيار إلى حد ما (03) أي ما يعادل نسبة (16.7%) من أفراد العينة.

كما تشير النتائج أيضا أن قيمة (كا² المحسوبة) أكبر من قيمة (كا² الجدولة) عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث نرى بأنه توجد فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة حول تمتع الطالبات بالقدر المقبول من اللياقة البدنية من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي.

- عبارة رقم(02): أشعر بأن حجم جسمي يتناسب تماما مع وزني.

- جدول رقم(02): يمثل مدى شعور الطالبات بتوافق حجم أجسامهن مع أوزانهم من خلال ممارسة النشاط الرياضي.

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	الاختيار
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة			
مستوى الدلالة المحسوبة 0.001 أقل من الجدولة أي وجود دالة إحصائية	0.01	1	6.63	10.889	88.9	16	تنطبق
					11.1	2	إلى حد
					00	00	لا تنطبق
					100	18	المجموع

من خلال تكرارات الجدول المبين أعلاه نجد أن الآراء المعبرة ب تنطبق (16) أي ما يعادل نسبة (88.9%) يؤكد أنه من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي فإنهم يشعرون بأن أحجام أجسامهن تتناسب تماما مع أوزانهم، في حين نجد أن الآراء المعبرة بالإختيار إلى حد ما (02) أي ما يعادل نسبة (11.1%) من أفراد العينة

كما تشير النتائج أيضا أن قيمة (كا² المحسوبة) أكبر من قيمة (كا² الجدولة) عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث نرى بأنه توجد فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة حول شعور الطالبات بتوافق حجم أجسامهن مع أوزانهم من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي،

2.14. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

- المحور الثاني: مساهمة النشاط البدني الرياضي في رفع مستوى تقدير الذات العقلية والأكاديمية لدى الطالبات.

- عبارة رقم(3): أعتقد بأن أهدافي تتناسب تماما مع مستوى قدراتي العقلية.

- جدول رقم (3): يمثل مدى إسهام النشاط البدني الرياضي في اعتقاد الطالبات بأن أهدافهن تتناسب مع مستوى قدراتهن العقلية.

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	الإختيار
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة			
مستوى الدلالة المحسوبة 0.002 أقل من الجدولة أي وجود دالة إحصائية	0.01	2	9.21	12.333	72.2	13	تنطبق
					16.7	3	إلى حد ما
					11.1	2	لا تنطبق

**ممارسة النشاط البدني الرياضي ودورها في رفع مستوى تقدير الذات لدى طالبات
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة**

المجموع	18	100				
---------	----	-----	--	--	--	--

من خلال تكرارات الجدول المبين أعلاه نجد أن الآراء المعبرة ب تنطبق (13) أي ما يعادل نسبة (72.2%) يؤكد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساهم في رفع اعتقادهم بأن أهدافهم تتناسب مع مستوى قدراتهم العقلية، في حين أن الآراء المعبرة بالإختيار إلى حد ما (03) أي ما يعادل نسبة (16.7%) من أفراد العينة، ونجد ما نسبته (11.1) أي ما يعادل فردين من أفراد العينة يرون أن هذه العبارة لا تنطبق عليهم.

كما تشير النتائج أيضا أن قيمة (كا² المحسوبة) أكبر من قيمة (كا² الجدولة) عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث نرى بأنه توجد فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة حول إسهام النشاط البدني الرياضي في اعتقاد الطالبات بأن أهدافهم تتناسب مع مستوى قدراتهم العقلية.
- عبارة رقم (4): أحب دراسة مواد تخصصي وأطلع على ما يقع بين يدي منها.
- جدول رقم (4): يمثل مدى محبة الطالبات لدراسة مواد تخصصهن والإطلاع على ما يقع بين أيديهن منها

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	الإختيار
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة			
مستوى الدلالة المحسوبة 0.001 أقل من الجدولة أي وجود دالة إحصائية	0.01	1	6.63	10.889	88.9	16	تنطبق
					11.1	2	إلى حد ما
					00	00	لا تنطبق
					100	18	المجموع

من خلال تكرارات الجدول المبين أعلاه نجد أن الآراء المعبرة ب تنطبق (16) أي ما يعادل نسبة (88.9%) يؤكد أن لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في زيادة محبتهم لدراسة مواد تخصصهن والإطلاع على ما يقع بين أيديهن منها، في حين نجد أن الآراء المعبرة بالإختيار إلى حد ما (02) أي ما يعادل نسبة (11.1%) من أفراد العينة.

كما تشير النتائج أيضا أن قيمة (كا² المحسوبة) أكبر من قيمة (كا² الجدولة) عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث نرى بأنه توجد فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة حول محبة الطالبات لدراسة مواد تخصصهن والإطلاع على ما يقع بين أيديهن منها من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي.

3.14. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

- **المحور الثالث:** مساهمة النشاط البدني الرياضي في رفع مستوى تقدير الذات الشخصية والثقة بالنفس لدى الطالبات.

- عبارة رقم (05): عادةً ما أشعر بالراحة النفسية والسعادة في حياتي.

- **جدول (05):** يمثل شعور الطالبات بالراحة النفسية والسعادة في حياتهن من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي

الإختيار	التكرار	النسبة %	الإختبار الإحصائي
----------	---------	----------	-------------------

الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة			
مستوى الدلالة المحسوبة 0.005 أقل من الجدولة أي وجود دالة إحصائية	0.05	1	6.63	8.000	83.3	15	تتطبق
					16.7	3	إلى حد ما
					00	00	لا تتطبق
					100	18	المجموع

من خلال تكرارات الجدول المبين أعلاه نجد أن الآراء المعبرة ب تتطبق (15) أي ما يعادل نسبة (83.3%) يؤكد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساهم في رفع شعورهن بالراحة النفسية والسعادة في حياتهن، في حين أن الآراء المعبرة بالإختبار إلى حد ما (03) أي ما يعادل نسبة (16.7%) من أفراد العينة، يرون ان ممارسة النشاط البدني الرياضي يشعرهم بنوع من الراحة النفسية والسعادة في حياتهم. كما تشير النتائج أيضا أن قيمة (كا² المحسوبة) أكبر من قيمة (كا² الجدولة) عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث نرى بأنه توجد فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة حول شعور الطالبات بالراحة النفسية والسعادة في حياتهم من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي.

- عبارة رقم (6): أعتد دائما على نفسي ومهاراتي في مواجهة المواقف والمشكلات.

- جدول رقم (6): يمثل اعتماد الطالبات على أنفسهن ومهارتهن في مواجهة المواقف والمشكلات من خلال النشاط البدني الرياضي.

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	الإختبار
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة			
مستوى الدلالة المحسوبة 0.001 أقل من الجدولة أي وجود دالة إحصائية	0.01	1	6.63	10.889	88.9	16	تتطبق
					11.1	2	إلى حد ما
					00	00	لا تتطبق
					100	18	المجموع

من خلال تكرارات الجدول المبين أعلاه نجد أن الآراء المعبرة ب تتطبق (16) أي ما يعادل نسبة (88.9%) يؤكدون أن لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في زيادة قدرتهم على اعتمادهن على أنفسهن ومهارتهن في مواجهة المشكلات من خلال النشاط البدني الرياضي، في حين نجد أن الآراء المعبرة بالإختبار إلى حد ما (02) أي ما يعادل نسبة (11.1%) من أفراد العينة.

كما تشير النتائج أيضا أن قيمة (كا² المحسوبة) أكبر من قيمة (كا² الجدولة) عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث نرى بأنه توجد فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة حول من خلال اعتمادهن على أنفسهن ومهارتهن في مواجهة المشكلات من خلال النشاط البدني الرياضي.

15. مناقشة النتائج وتفسيرها:

1.15. مناقشة وتفسير نتائج المحور الأول في ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

بعد الإطلاع على نتائج الاستبيان من أجل معرفة صدق هذه الفرضية، والتي صيغت على النحو التالي: لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في رفع مستوى تقدير الذات الجسمية والمظهر العام لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة. حيث احتوى على خمسة عبارات مرقمة بالنحو التالي (1، 2، 3، 4، 5).

الذي أردنا من خلاله أن نبين الدور الذي تلعبه ممارسة النشاط البدني الرياضي للطالبات في رفع مستوى تقدير الذات الجسمية والمظهر العام، وهذا بعد عملية فرز وتفرغ وترتيب وتحليل النتائج المتحصل عليها إحصائياً باستخدام نظام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss حيث يتضح لنا أن جل الطالبات يرون أن للممارسة النشاط البدني الرياضي دور في رفع مستوى تقدير الذات الجسمية والمظهر العام لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة، ومنه نستطيع بالحكم على الفرضية الأولى بأنها تحققت.

وهذا ما يتوافق مع قول "مواهب إبراهيم" عن الذات الجسدية أو الجسمية بأنها تتضمن الجسد وفعالياته البيولوجية وارتقائه ومدى تعرف الذات وإدراكها لأجزاء الجسم ووظيفة كل عضو وتنمية مهاراته الحركية المتصلة بالعضلات الكبيرة والدقيقة وتقبله للصورة التي ولد بها. (حربي، 2008، ص 97). وهذا ما أشار إليه "ميوسين" في قوله فذوي النمو الجسمي البطيء يحملون مشاعر سلبية واتجاهات تمردية ويشعرون بعدم الكفاءة ويميلون ويحملون مشاعر عدوانية. (حربي، 2008، ص 102).

2.15. مناقشة وتفسير نتائج المحور الثاني في ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

بعد الإطلاع على نتائج الاستبيان من أجل معرفة صدق هذه الفرضية والتي صيغت على النحو التالي: لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في رفع مستوى تقدير الذات العقلية والأكاديمية لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة. حيث احتوى على خمسة عبارات مرقمة بالنحو التالي (6، 7، 8، 9، 10، 11، 12).

الذي أردنا من خلاله أن نبين الدور الذي تلعبه ممارسة النشاط البدني الرياضي للطالبات في رفع مستوى تقدير الذات العقلية والأكاديمية، وهذا بعد عملية فرز وتفرغ وترتيب وتحليل النتائج المتحصل عليها إحصائياً باستخدام نظام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss حيث يتضح لنا أن جل الطالبات يرون أن للممارسة النشاط البدني الرياضي دور في رفع مستوى تقدير الذات العقلية والأكاديمية لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة. ومنه نستطيع بالحكم على الفرضية الثانية بأنها تحققت.

حيث أشار "محمد سيد عبد الرحمن": أن لفعالية الذات قيمة كبيرة في تفسير تصرفات الأفراد، فالذين يتمتعون بفعالية ذات عالية

يعتقدون أنهم يقدرّون على عمل شيء لتغيير واقع البيئة، أما الذين يتصفون بفعالية ذات منخفضة فإنهم يرون أنفسهم عاجزين عن إحداث سلوك له إثارته ونتائجه. (عبد الرحمن، 1998، ص 339).

3.15. مناقشة وتفسير نتائج المحور الثالث في ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

بعد الإطلاع على نتائج الاستبيان من أجل معرفة صدق هذه الفرضية، والتي صيغت على النحو التالي: لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في رفع مستوى تقدير الذات الشخصية والثقة بالنفس لدى

طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة. حيث احتوى على خمسة عبارات مرقمة بالانحوا التالي (13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21).

الذي أردنا من خلاله أن نبين الدور الذي تلعبه ممارسة النشاط البدني الرياضي للطالبات في رفع مستوى تقدير الذات الشخصية والثقة بالنفس، وهذا بعد عملية فرز وتفرغ وترتيب وتحليل النتائج المتحصل عليها إحصائيا باستخدام نظام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss حيث يتضح لنا أن جل الطالبات يرون أن للممارسة النشاط البدني الرياضي دور في رفع مستوى تقدير الذات الشخصية الثقة بالنفس لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة. ومنه نستطيع بالحكم على الفرضية الثالثة بأنها تحققت.

حيث يرى "إبراهيم أحمد أبو زيد": بأنه يُمكن اعتبار مفهوم الذات بعدا من أبعاد الشخصية الذي يختلف الناس فيه مثلما يختلفون في أية صفة أخرى مثله في ذلك دافع الانجاز أو القلق... الخ. (أبو زيد، 1987، ص79).

16. الإستنتاج العام:

من خلال ما تم عرضه ومناقشته في هذه الدراسة فإننا نستنتج أن لممارسة النشاط الرياضي دور فيرفع مستوى تقدير الذات لدى الطالبات بالتمتع بعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، حيث يُساهم في رفع مستوى كل من الذات الجسمية والمظهر العام، الذات العقلية والأكاديمية، الذات الشخصية والثقة بالنفس، وهذا راجع لشموليتها واحتوائه على مواقف متعددة تُسهم في صقل وبناء شخصية الفرد، كما أن الإحتكاك بالآخرين خلال مواقف اللعب المختلفة يُنمي لدى الفرد اكتساب قدرات التعامل مع الآخرين والتفاعل معهم في بيئة محددة داخل المجموعة.

ومن هنا فإن النشاط الرياضي بكل أنواعه له دور فعال في رفع مستوى تقدير الذات لدى الأفراد الممارسين وتمتعهم بالصحة النفسية والثقة بالنفس، وكذلك اللياقة البدنية والمظهر العام الإيجابي.

17. اقتراحات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية، وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى إسهام النشاط البدني الرياضي في رفع مستوى تقدير الذات لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

وعلى ضوء النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهيم الأمر، والتي نأمل أن تكون بناء مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل والصعوبات، ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية:

- إجراء دراسات في مثل هذا المجال على مختلف شرائح المجتمع.
- الإهتمام بالرياضة النسوية التي من شأنها الرفع من القدرات النفسية والبدنية للمرأة.
- إجراء دراسات على تقدير الذات من أبعاد مختلفة عن هذه الدراسة.
- تشجيع الإناث على الالتحاق بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

18. قائمة المراجع:

- 01- أبو زيد، إبراهيم أحمد (1987): سيكولوجيا الذات و التوافق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- 02- الأنور، محمد إبراهيم محمد (2005): فاعلية برنامج إرشادي لزيادة تقدير الذات لدى المراهقين ضعاف السمع، أطروحة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر.

- 03- بوساق، أسماء (2008): تأثير الإعلام المحلي على تقدير الذات لدى طلبة الإدارة والتسيير الرياضي بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية-سيدي عبد الله، جامعة الجزائر.
- 04- حربي، سليم (2008): ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف و علاقته بمستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركياً، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله - زرالد، جامعة الجزائر.
- 05- حسين، قاسم (1990): علم النفس الرياضي والميداني وتطبيقاته في مجالا لتربية، مطابع بغداد، العراق.
- 06- الخضير، غادة عبد الله (1999): فاعلية برنامج توكيدي في تنمية تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة مرتفعات الأعراض الإكتئابية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية.
- 07- زرواتي، رشيد (2007): مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، عين مليلة، الجزائر.
- 08- عبد الرحمن، محمد سيد (1998): دراسات في الصحة النفسية، ج1، ط1، دار قباء للطباعة و النشر، مصر.
- 09- زروق، نايل (2001): تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف في التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركياً، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية-سيدي عبد الله، جامعة الجزائر.
- 10- غزالي، عبد القادر (2009): علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم وأثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسينية بن بوعلي.
- 11- الطيب، أحمد محمد (1999): الإحصاء في التربية وعلم النفس، المكتب الجامعي الحديث، ط1، الإسكندرية، مصر.
- 12- عيد محمد كنعان (2010): معوقات مشاركة طالبات مدارس شمال الأردن في الأنشطة الرياضية المدرسية، بحث منشور، مجلة جامعة دمشق، مجلد26، العدد4.