



أثر الأنشطة البدنية والرياضية على تقدير الذات عند المراهقين في المرحلة الثانوية

(15 - 18) سنة

علي زروقي سيد احمد

جامعة الجزائر3، الشلف، الجزائر.

alizerrouki.seyyidahmed@univ-alger3.dz

الملخص

هدفت الدراسة الى محاولة التعرف على أثر الأنشطة البدنية والرياضية على تقدير الذات عند المراهقين في المرحلة الثانوية وذلك تبعاً لكل من متغير نوع النشاط " صفي _ لا صفي" ومتغير الجنس " ذكور _ إناث"، وبالاعتماد على المنهج الوصفي و عينة من المراهقين تمثلت في 120 تلميذ، ولجمع البيانات تم الإعتماد على مقياس تقدير الذات لـ" روزميرغ" وبرنامج SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً، وفي الأخير تم التوصل الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني والرياضي الصفي واللاصفي وذلك لصالح الممارسين للنشاط اللاصفي، أما حسب متغير الجنس فنصت الفرضية على وجود فروق عند المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الصفي وذلك لصالح الذكور، أما في ما يتعلق بالفروق بين الجنسين عند المراهقين الممارسين لأنشطة البدنية والرياضية اللاصافية فتم التوصل الى عدم وجود فروق بين الجنسين " ذكور_ إناث" .

معلومات متعلقة بالمقال:

تاريخ الاستلام: 2021/05/18

تاريخ القبول: 2022/03/30

تاريخ النشر: 2022/11/30

الكلمات المفتاحية:

الأنشطة البدنية والرياضية

تقدير الذات للمراهقين

المرحلة الثانوية.

The Effect of Physical Activities and Sports on Adolescents' Self-esteem in Secondary School (15-18) Years Old

*Ali zerrouki seyyid ahmed**
University alger 3, Chlef, Algeria
alizerrouki.seyyidahmed@univ-alger3.dz

ARTICLE INFO

Received: 18/05/2021
Accepted: 30/03/2022
Published:

Keywords:

Physical activities and sports self-esteem for adolescents, high school

ABSTRACT

The study aims to identify the effect of physical and sports activities on adolescents' self-esteem at the secondary stage, according to both type of activity variable "class - non-class" and gender variable "male - female", based on the descriptive approach and a sample of adolescents represented in A 120 students, for collecting data. Self-Esteem Scale of "Rosmberg" and the SPSS program were used to statistically process the data. At the end, it was found that there were statistically significant differences in self-esteem between adolescents practicing physical and sports activity in both classroom and extracurricular terms for the benefit of practitioners of extracurricular activity. With regard to gender, the hypothesis stated that there are differences among adolescents practicing physical activity in class sports in favour of males. As for the gender differences among adolescents practicing extra-curricular physical and sports activities, it was found that there were no differences between the sexes "male-female

1- مقدمة:

تلعب المدرسة الثانوية دورا أساسيا في تكوين وتربية النشء من الناحية النفسية والاجتماعية لما لها من أهداف تخدم متطلباته التربوية، التكوينية والاجتماعية، حيث يهدف البرنامج المسطر من طرف وزارة التربية الوطنية الى المحافظة على الصحة وتنمية القدرات النفسية و الحركية و تحسين العلاقات الاجتماعية بين الأفراد لبناء مجتمع متكامل من الجوانب التي يمكن بها أن يزدهر ويتطور . (أحمد على حبيبت، 2006، ص 12).

ومن بين البرامج المسطرة من طرف الوزارة التربية الوطنية في مرحلة التعليم الثانوي، نجد حصة التربية البدنية والرياضة والتي تعمل من خلال تعدد أنشطتها وتنوعها إلى إعداد متكامل ومتوازن بحيث تزوده بمختلف الخبرات، إذ تعتبر العامل الحاسم في إعداد شخصية الفرد، ومعرفة ابعادها من خلال الاحتكاك بالأخر ولهذا الغرض اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي التعليمي، او التربية البدنية والرياضية حسب المفهوم التربوي بإعداد التلميذ المراهق صحيا ، نفسيا، اجتماعيا وهذا من خلال الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية من تحسين القدرات الحركية والجسمية، المعرفية و النفسية الوجدانية أو

الإجتماعية ، 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 عاملا من عوامل التقدم الإجتماعي، مع هذا فقد أكد الباحثون على أهمية النشاط البدني، ولقد استخدموا تعبيره على اعتبار انه المجال الرئيسي المشتمل على الوان اشكال وأثر الثقافة البدنية للإنسان ، ومنهم " لارس " الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى.(أمين انور الخولي ، 1996، ص 22)

حيث تهدف في اطرها المدرسي لتحقيق غايات عادة ما ترتب في ثلاث ميادين: الميدان المعرفي، الميدان النفسي الحركي والميدان الإجتماعي الوجداني. فالتربية البدنية والرياضية تؤدي دورا هاما في نفسية المراهق، وذلك بإعتبارها فرصة للتحرر من الكبت وبعض التناقضات والتغيرات التي تمس شخصيته بصورة عامة وصورة جسده بصورة خاصة. وقد تكون التغيرات الجسمية هذه مصدر الإفتخار كما انها قد تؤدي أحيانا للشعور بالنقص او عدم الإكتمال وهو ما يتولد عنه اضطرابات نفسية او الشعور بالغرابة حسب " Houzel" (Alizerrouki and belghoul, 2019, p539).

حيث يكتسي النشاط الرياضي اللاصفي اهمية كبيرة فهو عبارة عن تخطيط دقيق وكامل اهم الركائز التي يعتمد عليها مدرس التربية البدنية في تكوين المتعلم اذا يعتبر احد السبل التي اوجدها المربون في تكوين التلاميذ تكويننا متكاملًا ويعتبر النشاط البدني الرياضي اللاصفي خاصية اساسية ومهمة في برنامج التربية بصفة خاصة لأنه يلعب دورا هام في تكوين التلاميذ تكويننا اجتماعيا و رياضيا و نفسيا.

ومن هذا نجد ان موضوع تقدير الذات (self-Esteem) يحتل مركزا هاما في نظريات الشخصية كما يعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا كبيرا على السلوك، ويشير باتان و اخرون (pattan et al 2005) إلى أن تقدير الذات يعكس إحساس الفرد بقيمته أو احترام الذات، و الى أي مدى الفرد يعجب و يستحسن و يحب نفسه؟ و يعتبر تقدير الذات مكون تقييمي لمفهوم الذات، و هو يستخدم لكي ينسب إلى الإحساس الشامل لإحترام الذات، وهناك مفاهيم مثل : تقدير المظهر الخارجي، أو تقدير الجسم تستخدم لكي تدل على تقدير الذات.(Pattan et al,2006,p31)

فتقدير الشخص لذاته يجعله يقدر و يحترم الآخرين و يحس بالراحة مع نفسه و مع الآخرين بينما العكس فنجد هذا الأخير يميل الى الإنطواء و العزلة هذا ما يجعله يعجز عن اظهار قدراته و مواهبه و خبراته. ومن هنا يمكننا القول ان تقدير الذات حاجة اساسية للأفراد فهي بمثابة القوة الدافعة له نحو تأكيد ذاته وتحقيق امكانياته، حيث تعتبر مفتاح الشخصية السوية و الطريق الصحيح للوصول إلى النجاح في كثير من المجالات، لذا تعتبر ممارسة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات موضع لتصحيح المسار والأفكار التي تتبادر لذهن المراهق .

من خلال ما سبق ذكره تبرز مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

_ هل للأنشطة البدنية والرياضية تأثير على تقدير الذات عند تلاميذ المرحلة الثانوية (15 _ 18 سنة).

2_ التساؤلات الفرعية :

_ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين لأنشطة البدنية والرياضية الصفية و اللاصفية ؟.

_ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين لأنشطة البدنية والرياضية الصفية تعزي لمتغير الجنس ؟.

_ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين لأنشطة البدنية والرياضية اللاصفية تعزي لمتغير الجنس ؟.

3_ الفرضيات:

3_1_ الفرضية العامة:

_ تأثر الأنشطة البدنية و الرياضية على مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15_ 18 سنة).

3_2_ الفرضيات الجزئية:

_ توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين لأنشطة البدنية والرياضية الصفية و اللاصفية.

_ توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين لأنشطة البدنية والرياضية الصفية تعزي لمتغير الجنس .

_ توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين لأنشطة البدنية والرياضية اللاصفية تعزي لمتغير الجنس .

4_ أهداف الدراسة:

_ التعرف على أثر الأنشطة البدنية و الرياضية على مستوى تقدير الذات عند التلاميذ الممارسين لأنشطة البدنية و الرياضية الصفية و اللاصفية

_ التعرف على أثر الأنشطة البدنية و الرياضية على مستوى تقدير الذات عند التلاميذ الممارسين لأنشطة البدنية و الرياضية الصفية تبعاً لمتغير البيئة (ذكور ، اناث) .

_ التعرف على أثر الأنشطة البدنية و الرياضية على مستوى تقدير الذات عند التلاميذ الممارسين لأنشطة البدنية و الرياضية اللاصفية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، اناث) .

5_ أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في انها تتناول متغير من المتغيرات النفسية الهامة و المعاصرة التي انتشرت كثيرا في مجتمعنا الا وهو تقدير الذات و تفاقم هذه الظاهرة اصبح يشكل خطرا كبيرا على ابناء مجتمعنا عامة و مراهقي المرحلة الثانوية خاصة و التي كانت موضوع دراستنا حيث اننا قمنا بمحاولة الكشف على الفرق الكامن بين التلاميذ الممارسين لأنشطة

البدنية و الرياضية الصفية واللاصفية وكذلك محاولة التعرف على الفروق الكامنة في مستوى تقدير الذات عند الممارسين لأنشطة البدنية و الرياضية الصفية و اللاصفية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، اناث). ومن خلال هذا يمكن التعرف على اهم المتغيرات التي تلعب دورا كبيرا في التأثير على مستوى تقدير الذات بالإيجاب و التي هي هدفنا للتأكيد عليها او بالسلب و التي نريد علاجها و اجاد حلول تقلل من نسبة التعرض لها وذلك من خلال هذه الدراسة .

_ نظرا لقلّة الدراسات التي تناولت تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية الصفية و اللاصفية خاصة في البيئة الجزائرية لذا نأمل أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة إلى التراث السيكلوجي.

6_ مصطلحات الدراسة:

6_1_ تقدير الذات: يري عكاشة محمود فتحي : " ان تقدير الذات بعد أحد الأبعاد الهامة للشخصية ، بل وبعده من أكثر تلك الأبعاد أهمية وتأثيرا في السلوك فلا يمكن أن نحقق فهما واضحا للشخصية أو سلوك الإنسان بوجه عام دون أن تشمل متغيراتنا الوسيطة لمفهوم الذات .

6_2_ الأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية:

أ_ مفهوم النشاطات الرياضية الصفية : هي تلك النشاطات التي تدرج داخل حصة التربية البدنية والرياضية لتحقيق الأهداف المرجوة منها.

ب_ مفهوم النشاطات الرياضية اللاصفية : نشاطات الفرق المدرسية الرسمية، كما هو معروف فإن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس، سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسية وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية وهذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تبرزها دروس التربية البدنية والنشاط الداخلي. المراهقة: هي مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة و تنتهي بابتداء النضج أو الرشد أي المراهقة هي مرحلة نحو بدء النضج الجسمي، العقلي، الإجتماعي .

7_ تحديد اجراءات البحث :

1_ منهج البحث : اعتمد الباحث على المنهج الوصفي كونه انسب وسيلة لتحقيق أهداف وظروف البحث حيث يعتبر من اكثر مناهج البحث استخداما في جال البحوث النفسية و الرياضية.

2 _ مجتمع البحث:

2-1- مجتمع البحث : يتضمن مجتمع على عينة البحث أو المفردات التي شملتهم الدراسة من التلاميذ الممارسين الممارسين لأنشطة البدنية و الرياضية الصفية واللاصفية في المرحلة الثانوية.

2-2- عينة البحث : ومن هذا المنطلق يتكون مجتمع البحث من التلاميذ الممارسين لأنشطة البدنية و الرياضية الصفية واللاصفية في المرحلة الثانوية بولاية الشلف. بحيث تم اختيار الباحث عينة عشوائية مأخوذة من ثانويتين من ثانويات بالشلف. وقدر عددهم ب 1120 تلميذ وتلميذة اما العينة التي يقام عليها الدراسة بلغت 120. بحيث بلغ عدد الذكور 60 و عدد الإناث 60 اي بنسبة 10.71% من المجتمع الأصلي .

جدول يوضح عينة الدراسة :

المجموع	الممارسين للوصفي و اللاصفي		الممارسين للنشاط الصفي فقط		نوع النشاط المؤسسات
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
60	15	15	15	15	بودريالة الزبوجة
60	15	15	15	15	شيهان على
120	30	30	30	30	المجموع

8_ أدوات الدراسة:

8_1 مقياس تقدير الذات : صممه الدكتور " عبد الرحمان الأزرق " و الذي يشمل على "47" عبارة و يحتوي على أربعة أبعاد كالتالي: الذات البدنية والمظهر العام _ الذات العقلية و الأكاديمية _ الذات الإجتماعية _ الذات الشخصية و الثقة بالنفس ويتم تصحيح عبارات كل بعد طبقا لمقياس ثلاثي التدرج (دائما، احيانا، نادرا).

1_ الجدول رقم (1) يبين العبارات الخاصة بكل بعد.

أبعاد مقياس تقدير الذات	رقم العبارات
الذات الجسمية والمظهر العام	3-6-12-13-14-15-18-19-26-26-30-38-39-43
الذات العقلية والأكاديمية	1-5-11-17-22-28-32-34-36-40
الذات الاجتماعية والتروبية	2-8-9-20-23-27-31-41-44-46-47
الذات الشخصية والثقة بالنفس	4-7-10-16-18-21-24-25-29-33-35-37-42

2_ العبارات السالبة والعبارات الموجبة لمقياس تقدير الذات

الجدول رقم (2)

العبارات	أرقام العبارات
الموجب	1-2-4-5-8-10-12-13-14-15-16-17-20-21-25-26-27-28-29-30-31-32
	33-36-37-38-39-40-41-43-44-45
السالبة	3-6-7-9-11-18-19-22-23-24-34-35-42-46-47

• أعلى درجة مقياس هي: $141=3 \times 47$

• أدنى درجة مقياس هي: $47=1 \times 47$

9_ الأدوات الإحصائية:

_ اختبار (T test).

_ الإنحراف المعياري .

_ المتوسط الحسابي .

10_ تحليل ومناقشة النتائج:

10_1_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين لأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية.

الجدول 1: يوضح دلالة الفروق بين التلاميذ الممارسين لأنشطة الصفية واللاصفية .

الأساليب الإحصائية المتغيرات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	العينة	درجة الحرية	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة
الصفية	66.50	8.82	60	118	0.405	0.05	دال
اللاصفية	67.66	6.23	60				

من خلال الجدول (01) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني و الرياضي الصفي والممارسين للنشاط البدني الرياضي اللاصفي، حيث ان الفرق بين المتوسطين كان (1.16) لصالح الممارسين للأنشطة اللاصفية ب(67.66) و مقارنة مع الممارسين للأنشطة اللاصفية ب (66.50) ، كما ان قيمة الفرق بين قيمة (ت) الجدولة و(ت) الجدولة كانت كالتالي (sig= 0.405) كما هو موضح في الجدول عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 118.

10_1_1_ مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

ويتضح من خلال الجدول رقم (12) ونتائج الفرضية بصفة عامة على وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات وأبعادها بين المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية عند مستوى 0.05، وكان ذلك لصالح المراهقين الممارسين للأنشطة اللاصفية، ويمكن إرجاع ذلك الى الدور الذي تلعبه حجم الأنشطة البدنية التي تمارسها فئة المراهقين الممارسين للأنشطة اللاصفية، وهذا ما يجعلهم يقيمون أنفسهم تقيماً إيجابياً وصحياً وذلك من خلال اعتمادهم على أنفسهم في حل مشاكلهم ومسايرة ظروف حياتهم، وفي هذا الشأن يقول "موريس روزميرغ" Morris Rosenberg وهو باحث رائد في تقدير الذات " أنه لا يوجد شيء أكثر إرهافاً من عدم وجود مرساة آمنة لتقدير الذات" ويقصد من كلامه أن تحقيق الصحة النفسية أساسها تقدير الذات المرتفع عند الفرد، ويرى أن تقدير الذات المرتفع يجعل المراهقين أكثر رغبة في التعبير عن أنفسهم وابداء آرائهم ويعطيهم القدرة على نقد الآخرين في وسط المجموعة، حيث أن أولئك الذين يتمتعون بتقدير كبير للذات يظهرون رغبة في القيام بعلاقات اجتماعية ناجحة ومثمرة (Rosenberg, 1965, p2).

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه (Simmons et al, 2013) بعد دراسة أجريت لتحديد آثار ألعاب القوى بين الكليات والمشاركة الداخلية على تقدير الذات على ثلاث مجموعات مختلفة من الطلاب في الجامعة (1_رياضيون، 2_مشاركين داخليين 3_طلاب لم يشاركوا في أي نوع من النشاطين)، وأظهرت النتائج اختلافات دالة إحصائياً بين المجموعات حيث أن الرياضيين حصلوا على درجات أعلى من المشاركين الداخليين في الاختبار، وتم الوصول إلى أن المجموعتين الممارسين للأنشطة تحصلوا على درجات أعلى من الطلاب الذين لم يشاركوا في أي من النشاطين، وخلصت الدراسة باستنتاج أن ألعاب القوى بين الكليات والأنشطة الدخيلة تؤثر بشكل إيجابي على تقدير الذات، على الأقل بشكل معتدل عند أولئك المشاركين.

وأظهرت كذلك نتائج دراسة (Bowker, 2006) أن المراهقين الذين لديهم مشاركة رياضية زائدة يتمتعون بتقديرهم ذاتي مرتفع عن غيرهم، وأن المشاركة الرياضية مرتبطة بجميع مؤشرات تقدير الذات، وأن التلاميذ الذين يميلون للمشاركة بحماس في النشاط الرياضي ويحاولون عليه، هم أولئك الذين يقدرون أنفسهم بطريقة أفضل، وممن يتمتعون بثقة عالية بالنفس.

10_2_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين لأنشطة البدنية والرياضية الصفية تعزي لمتغير الجنس.

الجدول (2): يوضح دلالة الفروق بين التلاميذ الممارسين لأنشطة الصفية تبعاً لمتغير الجنس (ذكر. انثى).

الأساليب الإحصائية المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجة الحرية	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة
ذكور	68	6.60	60	58	0.19	0.05	دال
اناث	65	10.49	60				

من خلال الجدول (02) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة احصائية في صورة الجسم بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني و الرياضي الصفي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث)، حيث ان الفرق بين المتوسطين كان (3) لصالح الممارسين للأنشطة الصفية ذكور ب(68) ومقارنة مع الإناث الممارسين للأنشطة الصفية ب (65)، كما ان قيمة الفرق بين قيمة (ت) الجدولة و (ت) الجدولة كانت كالتالي (sig= 0.19) كما هو موضح في الجدول عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 118.

10_2_1_ مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الأولى على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم عند المراهقين الممارسين لأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية تعزي لمتغير الجنس ولصالح الذكور عند مستوى 0.05 .

_ يتضح لنا من خلال الجدول انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في صورة الجسم لكن هناك افضلية لصالح الذكور وحقيقة ذلك ان صورة الجسم عند الجنسين تكون متذبذبة تبعا للتغيرات الحاصلة على اجسامهم وبعض مظاهرهم الداخلية و الخارجية وذلك ما يؤدي الى صعوبة التأقلم بين الجانب الداخلي و الخارجي لكن هناك افضلية للذكور لأن الإناث اكثر عرضة لهذا الإضطراب النفسي الذي يؤثر على المراهق لتحقيق ذاته.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (Bowker, 2006) التي توصلت في نتائج دراسته التي أجريت على عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة لوجود فروق معنوية بين الجنسين في تقدير الذات وكان ذلك لصالح الذكور، وفي هذا السياق تمت دراسة باتان وآخرون (Pattan et al, 2006) على عينة عشوائية مكونة من (100 ذكر، و 100 أنثى) من المراهقين واتضح من النتائج المتوصل اليها أن الأولاد كان لديهم تقدير ذات أعلى من البنات.

كما تتفق مع دراسة (سعيد زروقي، 2013) الذي كانت النتائج التي توصل اليها تدل على وجود فروق لصالح الذكور في جميع أبعاد ادراك الذات البدنية ما عدا بعد المظهر البدني الذي كان لصالح الإناث.

10_3_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين لأنشطة البدنية والرياضية اللاصفية تعزي لمتغير الجنس .

الجدول(3): دلالة الفروق بين التلاميذ الممارسين لأنشطة اللاصفية تبعا لمتغير الجنس(ذكر. انثى).

الأساليب الإحصائية المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجة الحرية	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة
ذكور	68.03	5.70	60	58	0.65	0.05	دال
اناث	67.30	6.80	60				

من خلال الجدول (02) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني و الرياضي اللاصفي تبعا لمتغير الجنس (ذكور، اناث)، حيث ان الفرق بين المتوسطين كان (0.73) لصالح الذكور ب(68.03) و مقارنة مع الإناث الممارسين لأنشطة اللاصفية ب (67.30)، كما ان قيمة الفرق بين قيمة (ت) المجدولة و (ت) المجدولة كانت كالتالي (sig = 0.65) كما هو موضح في الجدول فإن قيمة sig= 0.65 اكبر من قيمة الدلالة (0.05).

10_3_1 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول انه توجد فروق دالة بين الذكور و الإناث الممارسين لأنشطة اللاصفية، وذلك ما بين أن كلا الجنسين يسعون الى تحقيق الجسم المثالي من خلال التدريبات والمنافسات التي يشاركون فيها اثناء البطولات والدورات وذلك رغبتا منهم الى تحقيق الجسم المناسب الذي يستطيعون من خلاله تحقيق النتائج والظهور بشكل مختلف عن المراهقين الذين لا يمارسون الأنشطة اللاصفية.

تتفق هذه الدراسة مع دراسة (Jeannie et al, 2007) الذي توصل الى وجود اختلافات في تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس في دراسة أجراها على عينة من المراهقين تم فيها تطبيق تدخل في سلوكيات الأكل والنشاط البدني وذلك لمدة سنة واحدة.

كما توضح نتائج دراسة (Quatman et al, 2001) في دراسة أجريت لكشف العلاقة بين النوع الاجتماعي وتقدير الذات وذلك من خلال قياس الاختلافات بين الجنسين وكذلك المساهمات النسبية لمختلف المجالات في درجات تقدير الذات بشكل عام. وكما كان متوقع حقق الأولاد درجات تقدير الذات أعلى قليلاً من الفتيات.

وتؤكد هذه النتيجة دراسة (Joshi, 2009) التي أجريت على عينة من المراهقين قدرها 400 مراهق تتراوح أعمارهم بين 12 و 14 سنة للتحقق من تقدير الذات، وسجل الأولاد تقدير الذات أعلى بكثير من الأولاد مقارنة بالفتيات.

11- الاستنتاجات:

_ توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين لأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية عند مستوى 0.05 وكان ذلك لصالح التلاميذ الممارسين لأنشطة البدنية والرياضية الصفية.

_ توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين لأنشطة البدنية والرياضية الصفية تعزي لمتغير الجنس عند مستوى 0.05 وكان ذلك لصالح الذكور.

_ توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين لأنشطة البدنية والرياضية اللاصفية تعزي لمتغير الجنس عند مستوى 0.05 وكان ذلك لصالح الذكور.

12- المراجع:

المراجع العربية:

- 1_ علي حبيب، أحمد (2006): المراهقة، ط1، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة .
- 2_ الخولي، أمين أنور (1996): الرياضة والمجتمع، ط1، المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
- 3_ سعدي زروقي، يوسف (2013): تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على المهارات العقلية وإدراك الذات البدنية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية، اطروحة دكتوراه غير منشورة في التربية الرياضية، الجزائر ، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

المراجع الأجنبية:

- 1_ Ali zerrouki seyyid ahmed , Belghoul fethi(2019) L'image corporelle et son rapport à l'estime de soi chez les adolescents pratiquant l'éducation Physique et sportive,Jornal sports creativity , vol 10, N°2, 538_558.
- 2_ Pattan, N., Kang, S., Thakur, N., and Parthi, K. (2006): State Self-Esteem in Relation to Weight Locus of Control Amongst Adolescent , J . Indian Assoc. Child Adolesc. Ment . Health, Vol 2, N° 1.
- 3_ Rosenberg, M.(1965). self-esteem scale (RSE) .

- 4_ Simmons, S., & Childers, K. (2013). Effects of intercollegiate athletics and intramural participation on self-esteem and physical self-description: A pilot study. *Recreational Sports Journal*, Vol37,N°2,
- 5_ Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, Vol 38, N°3 .
- 6_ Pattan, N., Kang, S., Thakur, N., and Parthi, K. (2006): State Self-Esteem in Relation to Weight Locus of Control Amongst Adolescent , J . *Indian Assoc. Child Adolesc. Ment . Health*, Vol 2, N° 1.
- 7_ Joshi, S., & Srivastava, R. (2009): Self-esteem and academic achievement of adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, Vol 35,N°1.
- 8_ Quatman, T., & Watson, C. M. (2001). Gender differences in adolescent self-esteem: An exploration of domains. *The Journal of genetic psychology*, Vol 162.N°1.