

أثر الإعفاء من ممارسة الرياضة المدرسية على إدراك الذات
عند تلميذات التعليم الثانوي.
دراسة حالة ثانوية الحرية-قسنطينة.

أ. بعبوش بلال

أ. بوناب شاكر.

مخبر خبرة و تحليل الأداء الرياضي. معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
جامعة عبد الحميد مهري. قسنطينة-2، الجزائر.

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى إظهار أثر ممارسة الرياضة في الوسط المدرسي عند تلميذات الطور الثالث من التعليم أعمارهن من 15-19 سنة على الثقة بالنفس و الرضا عن أجسادهن.

قد استعمل الباحث المنهج الوصفي بتوزيع إستبيانين الأول: خاص بقياس الثقة بالنفس (RSE) و الثاني لقياس الرضا عن الجسم (QIC)، على عينة تم إختيارها عشوائيا لا تمارس حصة التربية البدنية و الرياضية مكونة من 199 تلميذة.

ومن خلال تحليل نتائج وجدنا أنها أقل من المتوسط فيما يخص الثقة بالنفس أو الرضا عن الجسم. نستخلص من هذه الدراسة أن عدم ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية تنقص من الشعور بالثقة بالنفس و الرضا عن الجسم عند تلميذات التعليم الثانوي.

الكلمات المفتاحية: الإعفاء، ممارسة الرياضة المدرسية، إدراك الذات، تلميذات التعليم الثانوي.

Résumé:

Notre étude a pour objectif d'évaluer l'impact de la pratique du sport scolaire sur la conception de soi chez les lycéennes âgées de 15-19 ans.

Le chercheur a utilisé la méthodologie descriptive à travers la mise en œuvre de deux questionnaires préalablement définis; mesure de la confiance en soi (RSE) et la mesure de l'image du corps (QIC), sur 199 lycéennes.

L'analyse des résultats obtenus n'a montré aucune différence significative pour le groupe ($=0,01$) vis-à-vis de son profil morphologique.

Quant aux résultats du profil physique et fonctionnel, la différence s'est révélée significative pour le groupe ($=0,01$).

Cette étude prône le stretching pour les femmes administratrices âgées de 30-50 ans, afin d'améliorer leurs paramètres fonctionnels et physiques.

Mots clés: Dispense, Pratique du sport scolaire, Conception de soi, Lycéennes.

أثر الإغفاء من ممارسة الرياضة المدرسية على إدراك الذات
عند تلميذات التعليم الثانوي.
دراسة حالة ثانوية الحرية-قسنطينة.

مقدمة-إشكالية:

تعتبر التربية البدنية و الرياضية جزءا لا يتجزأ من المنظومة التربوية، شأنها شأن مواد التعليم الأخرى، تساهم بقسط وافر في تحقيق ما رسمته الدولة اتجاه تربية و تكوين الناشئة (و.ت.و.، 2004، 74).

و هي بذلك تساهم في تحقيق الملمح العام للتلميذ في إطار التكامل الشامل بين جميع المواد (و.ت.و.، 2004، 75).

و تعمل كباقي المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد، من جميع النواحي الحركية منها و النفسية والاجتماعية، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها، والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية، كدعامة ثقافية واجتماعية (و.ت.و.، 2005، 1).

فهي تمنح المتعلم رصيذا صحيا يضمن له توازنا سليما، وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي، منبعا سلوكات فاضلة تمنحه فرصة الاندماج الفعلي (و.ت.و.، 2005، 1).

كل هذا تضمنه التجارب التي يمر بها التلميذ خلال ممارسته للأنشطة البدنية والرياضية، ما يجعلها تساهم في تطويره وإكسابه لكفاءات تسمح بترسيخ اندماجه الاجتماعي (و.ت.و.، 2004، 75).

و رغم كل هذا فقد حكم عليها مسبقا في كثير من الأحيان من خلال الأنشطة الرياضية، على أنها لعب وترفيه أو استعادة للنشاط و الحيوية، أو أنها مضيعة للوقت ولا مجال حتى لإدراجها في النظام التربوي.

غير أن الدولة في السنوات الأخيرة تفتنت لهذا وأعطتها عناية فائقة، وذلك بإعادة النظر في كثير من التعليمات سواء المتعلقة بالإغفاءات أو بالمنشآت والوسائل، وكذا إدراجها في الامتحانات الرسمية (شهادتي البكالوريا والتعليم الأساسي). (و.ت.و.، 2005، 1).

و قد جاء المرسوم التنفيذي 307 - 16 الموقع من قبل الوزير الأول عبد المالك سلال، في 28 نوفمبر الماضي، ليبيّن الأحكام المتعلقة بالتعليم الإلزامي لمادة التربية البدنية والرياضية في مؤسسات التربية والتعليم.

رغم هذه الديباجة و ما تحويه من توضيحات عن فائدة الممارسة الرياضية بل و إجباريتها التي بات يعرفها العام و الخاص إلا أننا نلاحظ كل سنة قائمة ليست بالهينة داخل كل مؤسسة تعليمية تخط مجموعة من التلاميذ تم إعفاؤهم من ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لسبب أو لآخر..

بين هذا التضارب حاولنا معرفة نتائج عدم ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية عند التلميذات المعفيات على إدراكهن للذات مقارنة بوصيفاتهن الممارسات للرياضة.

المصطلحات:

• الإعفاء:

لغة هي تحية و عزل و رفع تكليف و حل من إلزام (أنطوان، 2003، 739)، فهي حل إلزام ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.

• ممارسة الرياضة المدرسية:

مجموعة من الأنشطة البدنية المزاولة داخل المؤسسات التعليمية: إما كحصة في الأسبوع و تدرس مع بقية المواد بها ستة أنواع من الرياضات في كل ثلاثي رياضة فردية و أخرى جماعية بمعدل ساعتين في الأسبوع، و الثانية لا صافية والتي تجرى فيها بطولات محلية ووطنية يتنافس من خلالها التلاميذ وفقا لأصنافهم يبرزون كفاءتهم ومواهبهم، قد تكون جماعية و يكون العمل فيها كفريق أو فردية.

يعرف "وست بوشر" النشاط البدني التربوي بأنه: "العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة".

• إدراك الذات:

عرف أبو العلا الذات أنها "مصطلح يستخدم أحيانا بمعنى الشخصية أو الأنا ويعني غالباً إحساس الفرد أو وعيه لهويته و وجودها".

و عرف أحمد زكي صالح إدراك الذات بأنه: "شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته بنفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات أو

تصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة من تقديرهم لذواتهم، وبذلك فإنهم سيكونون أكثر اجتماعية وألفة من الآخرين وأكثر نكاه، وأكثر قدرا على تحمل المسؤولية وذلك عكس الأفراد الذين لديهم صورة سلبية عن أجسامهم".

• تلميذات التعليم الثانوي:

حسب ما جاء في معجم مصطلحات التربية و التعليم هي المرحلة التي تلي مرحلة التعليم المتوسط، و تسبق مرحلة التعليم العالي (الجامعي)، و مدتها ثلاث سنوات، يدخلها من أتم الخامسة عشر من عمره على الأقل و حصل على الشهادة المتوسطة (جرجس، 2005، 476)، و تؤدي هذه المرحلة إلى الشهادة الثانوية العامة بأحد الفروع الأربعة التالية: فرع الآداب و الإنسانيات، فرع الإجتماع و الإقتصاد، فرع العلوم العامة، و فرع علوم الحياة.

ملح الخروج لتلميذ الطور الثالث:

ترمي التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي إلى:

- تحسين أداء الصبغات البدنية وعناصر التنفيذ.
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.
- إعداد خطط ومشاريع تضمن الفوز وتحقيق الهدف.
- الرفع من الرصيد المعرفي العام والخاص المتعلقة بالأنشطة الرياضية وأهدافها ومميزاتها.
- الاندماج الفعلي والبناء ضمن الجماعة والسهل على خدمة الصالح العام.
- التطلع إلى العالم الخارجي وحب المعرفة والبحث عنها.
- الاعتزاز بالنفس وحب تحقيق الفوز والانتصار النزيه.

جوانب و أهداف التربية البدنية و الرياضية:

تعد المؤسسات التربوية المكان الأول للحياة الاجتماعية إذ تحضر الفرد_المواطن المستقبلي، و تعزيز قيم الإعتزاز بالنفس هي من أنماط التنشئة الاجتماعية التي تقوم بها هاته المؤسسات التربوية رسمية كانت أم غير رسمية، فمن خلالها تتبلور شخصية الفرد، وتكمن أهمية تلك العملية في أنها تقوم ببناء الفرد ليصبح شخصية قادرة على التفاعل في المحيط الاجتماعي الذي يحتويها منضبطا بضوابطه، كما تساعد الفرد على الانتقال من الإتكالية المطلقة والاعتماد

على الآخرين والتمركز حول الذات في المراحل الأولى من عمره إلى الاستقلالية والإيجابية والاعتماد على النفس وذلك عبر المراحل الارتقائية من عمره (بسام، 2010، 251).
جدول رقم (01): يوضح جوانب و أهداف التربية البدنية و الرياضية (و.ت.و.، 2003،

(78)

الجانب المعرفي	الجانب الوجداني	الجانب النفسي الحركي
- القدرة على التعرف على النشاطات البدنية والرياضية المقترحة. - القدرة على توظيف المعارف العلمية والمعلومات القبلية والآنية المرتبطة بهذه النشاطات. - القدرة على معرفة طرق تنظيم و تسيير العمل وحسن التبليغ.	نفسى -عاطفي: - تعبر على الثقة في النفس في تسيير، تنظيم والتحكم في إمكانياته. اجتماعي-عاطفي: - تعبر على قدرة التعايش في الجماعة وقيود القواعد المسيرة واحترامها وكذا احترام أفراد هذه الجماعة و الاندماج فيها بفضل تبني المسؤوليات والأدوار المفيدة التي تخدمه.	- تنمية القدرة الحسية والفكرية. - تنمية قدرة الإدراك، التوازن، التنفيذ، التنسيق، إنجاز حركات مختلفة الأشكال والأحجام. - القدرة على اتخاذ القرار المناسب للفعل المرغوب فيه.
تهدف إلى:		
ضمان الصحة والوقاية والأمن.	المشاركة الطوعية في الحياة الاجتماعية	تنمية المهارات الحركية المختلفة
تسمح باكتساب:		
توظيف المعارف عند مواجهة المواقف. إمكانية تصور عدة حلول وإجابات باستثمار المعلومات المكتسبة والقدرة على تكييف التصرفات الحركية والمعرفية داخل وخارج الحيز المدرسي.	خبرات علائقية تؤهل التلميذ للاندماج في الجماعة و ممارسة حق العضوية. الرغبة في التكيف مع الوضعيات الصعبة التي تقتضي العلاقات الإيجابية في الجماعة والمجتمع.	خبرات حركية تؤهل التلميذ للاستجابة لكل الحالات والوضعيات المتاحة والتعبير عن إمكانياته الحركية في محيط يسمح له بتنمية وتطوير كفاءاته.
يتأتى ذلك عن طريق ممارسة سلوكيات اجتماعية بواسطة النشاطات البدنية والرياضية.		

الناحية القانونية لتعليمية مادة التربية البدنية و الرياضية:

أقرت الحكومة الجزائرية إجبارية تعليم مادة التربية البدنية على كل التلاميذ من بداية التمدرس إلى نهاية التعليم الثانوي العام والتكنولوجي (الجريدة الرسمية، 2016، 10)، كما أقرت إجباريتها في مؤسسات التربية والتعليم للتلاميذ المعوقين وفق برنامج مكيف حسب طبيعة الإعاقة

ودرجتها، مؤكدة، ملزمة هذا المبدأ على المستخدمين والتلاميذ وأبائهم أو ممثليهم الشرعيين، و هذا ما جاء في الفصل الأول من المرسوم التنفيذي رقم 16-307 مؤرخ في 28 صفر عام 1438 الموافق ل28 نوفمبر سنة 2016 و الذي يحدد الكيفيات المتعلقة بالتعليم الإجباري لمادة التربية البدنية و الرياضية في مؤسسات التربية و التعليم ف المواد: 2، 3، 4 و 5 كما تضيف المادة 6 واجب ترقية وتطوير التربية البدنية والرياضية، وضمان تعليمها على غرار المواد الأخرى لكل التلاميذ تعليماً عادلاً بهدف تفتح الشخصية و تطور روح الجماعة ودعمها وتربية القيم الروحية والأخلاقية والمدنية والاجتماعية والإنسانية وتطوير السلوكات الحركية والنفسية والعقلية والاجتماعية.

وجاء في الفصل الثاني لنفس النص أن مصالح الكشوف و المابعة للصحة المدرسية وحدها هي المؤهلة للقيام بالمراقبة الطبية لكل التلاميذ بما في ذلك التلاميذ ذوي الإحتياجات الخاصة للحصول على ترخيص طبي مسبق يؤكد قابليتهم لممارسة التربية البدنية والرياضية، غير أنه في حال غياب مصالح الصحة المدرسية يمكن أن يقوم بالمراقبة الطبية طبيب محلف على أن يتم في إطار هذه المراقبة احترام شروط الإعفاء من ممارسة التربية البدنية والرياضية التي تحدد بقرار مشترك بين وزراء التربية الوطنية، الصحة و الرياضة.

أما الفصل الرابع فجاء ليلزم مديري مؤسسات التربية والتعليم في إطار صلاحياتهم بتنفيذ الأحكام المتعلقة بإجبارية تعليم التربية البدنية والرياضية، مع تكليف جهاز النقتيش المختص التابع لوزارة التربية الوطنية بمراقبة ومتابعة هذا التعليم، مشيراً إلى أن هذه المادة التي تتوج باختبارات تقييمية طيلة المسار الدراسي على مستوى التعليم المتوسط وعلى مستوى التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، تدرج في الامتحانات المتوجة لنهاية التمدرس في الطورين المذكورين.

و جاء الفصل الخامس من ذات المرسوم ليؤكد وجوب ممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات والهيكل التابعة لوزارة التربية الوطنية، فهو يسمح في حالة عدم وجود هذه الهياكل بممارستها في الهياكل الرياضية الجوارية، مشدداً في الوقت نفسه على ضرورة أن تزود مؤسسات التربية والتعليم بالمنشآت والتجهيزات الرياضية الضرورية وفقاً للمواصفات التقنية والمقاييس المحددة في التنظيم المعمول به.

وحسب ما جاء في الميثاق الدولي للتربية البدنية و الرياضية المنبثق عن المؤتمر العام لمنظمة الأمم المتحدة للتربية و العلم و الثقافة: "إن ممارسة التربية البدنية حق أساسي للجميع وأنها تشكل

عنصراً أساسياً من عناصر التربية المستديمة في إطار النظام التعليمي الشامل و ينبغي أن تلبى برامج التربية البدنية إحتياجات الأفراد والمجتمع وضمان توفرها كجزء متكامل من العملية التعليمية¹ وتهدف التربية البدنية و الرياضية عموماً إلى:

- تأكيد سلوك المواطن المسؤول.
 - التمتع بالتوازن الإجتماعي.
 - تطوير الشخصية.
 - إثراء المعارف و صقل المهارات و إكتساب كفاءات جديدة (و.ت.و.، 2003، 77).
- الدراسات السابقة و المشابهة:**

• **دراسة "بومعروف" 2014:**

بعنوان " تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق " أجريت الدراسة على عينة من التلاميذ (30) بثانوية الشيخ محمد خير الدين - بسكرة- من خلال تطبيق مقياس التوافق النفسي الإجتماعي، الذي أعدته "زينب شقير"، بأربعة أبعاد للتوافق: الشخصي، التوافق الصحي، التوافق الإجتماعي والتوافق الدراسي، توصلت الباحثة فيه إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي، ذو تأثير إيجابي على توافق التلاميذ نفسياً -اجتماعياً-صحباً ودراسياً، إذ يسمح لهم هذا النشاط من تفريغ كل الشحنات و الأحاسيس السالبة لديهم و استمتاعهم بوقتهم خلال ممارستهم لمختلف الحركات و المهارات الرياضية، فهي بمثابة عالج للعديد من المشاكل التي يعاني منها التلاميذ كالجذب والإلتواء والعزلة ...

• **دراسة Debra Anderson 2014:**

بعنوان "النساء الأكثر نشاطاً، أكثر صحة بدنية و معرفية" وهي دراسة بيبلوغرافية توصلت إلى أن النتائج الجيدة للنشاط البدني على الصحة تأتي من تمارين مستمرة ما فوق شدة المشي، كالمشي السريع، الجري، التنزه، السباحة و الفروسية لكن النشاطات البدنية في المنزل أكثر سهولة للتطبيق و يمكن إدماجها بسهولة في الحركات اليومية للمرأة و هي جد فعالة و مفيدة و عليه على المتخصصين في الصحة دمج برامج تدريبية مع وصفة الدواء للنساء الأكبر سناً.

¹ اليونيسكو 1978 الميثاق الدولي للتربية البدنية و الرياضية، الدورة العشرون، باريس.

• دراسة 2010 middletom وآخرون:

بعنوان "النشاط البدني خلال مراحل الحياة و أثره بالأداء المعرفي عند حدوث الاضطرابات المرتبطة بالشيخوخة"

هدفت هذه الدراسة إلى إظهار دور النشاط البدني خلال مراحل العمر المختلفة و أثره على الاضطرابات المرتبطة بالشيخوخة، شارك في البحث 900344 امرأة أعمارهن تزيد من 65 سنة معدل العمر 71.6 عاماً، تم قياس الارتباط بين النشاط البدني لكل مرحلة عمرية و احتمال حدوث إصابات معرفية باستعمال الاختبار المعدل ل Mini Mental State، و كانت النتائج كالتالي:

بالنسبة للنساء اللاتي أعلن أنهن كن نشيطات بدنيا كانت الاضطرابات المعرفية ضعيفة بالنسبة للاتي لم تمارسن أو كن قليلات النشاط البدني، كما بينت النتائج أن النساء اللاتي كن نشيطات بدنيا خلال فترة المراهقة أو كن غير ذلك و أصبحن بعدها كانت الاضطرابات المعرفية ضعيفة.

و قد أوصى أصحاب الدراسة بضرورة ممارسة النشاط البدني خلال كل مراحل الحياة.

• دراسة Dimeo و آخرون 2001:

بعنوان "أثر المجهود البدني الهوائي قصير المدة على المرضى الذين يعانون من حالات الاكتئاب الجسيمة".

وقد أجري البحث على إثني عشر مريضاً متوسط أعمارهم 49 عاماً، خمسة ذكور وسبع إناث يعانون من حالات الاكتئاب الجسيمة، التي صنف من الدرجة الرابعة حسب التصنيف المتبع من قبل الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية، وكان متوسط فترة المعاناة من الاكتئاب 35 أسبوعاً.

أخضع المرضى لبرنامج مجهود بدني بالمشي على سير متحرك Treadmill لفترة ثلاثين دقيقة تكرر يومياً علي مدي عشرة أيام متتالية.

أثبتت النتائج تحسناً ملحوظاً في حالات الاكتئاب إذا نزل معدل تصنيف الاكتئاب بما في ذلك الأعراض الجسيمة وغيرها، التي كان يشكو منها المرضى والتي كانت كلها تنسب إلى الاكتئاب وليس لإعتلالات عضوية في أجسامهم.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية هذه الدراسة فيما تقترحه من توصيات لتفعيل تأثير النشاطات البدنية على تلميذات الطور الثالث من التعليم و هن في المرحلة الأخيرة من مشروع دولة تحت وصاية وزارة التربية الوطنية بصقل شخصيتهن في ملمح الخروج.

الفرضيات:

و قد افترضنا:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الثقة بالنفس بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة التي تمارس حصة التربية البدنية و الرياضية و الرياضة المدرسية.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الرضا عن الجسم بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة التي تمارس حصة التربية البدنية و الرياضية و الرياضة المدرسية.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

1. إبراز دلالة الفروق لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية على الثقة بالنفس لدى تلميذات التعليم الثانوي.
2. إبراز دلالة الفروق لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية على الرضا الجسمي لدى تلميذات التعليم الثانوي.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث.

مجتمع البحث و عينته:

شمل مجتمع البحث كل تلميذات التعليم الثانوي الممارسات و غير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية، و لصعوبة دراسة الموضوع بالمسح الشامل كانت العينة مقصودة ممتثلة في تلميذات ثانوية الحرية-قسنطينة، شملت 199 تلميذة أعمارهن من 15-19 سنة، موزعة على ثلاث مجموعات: الأولى بها 43 تلميذة معفيات من ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية، الثانية بها 120 تلميذة تمارسن حصة التربية البدنية و الرياضية فحسب و الثالثة 36 تلميذة تمارسن حصة التربية البدنية و الرياضية و الرياضة اللاصفية في ذات الوقت.

أدوات الدراسة:

بعد اتصالنا بمجموعة من الأساتذة جامعة قسنطينة-2 تم اختيار استبيانين خاصين بادراك الذات الأول لقياس الثقة بالنفس RSE (Charlotte, 2008, 252)، و الثاني خاص بالرضا الجسمي QIC (Charlotte, 2008, 254).

استبيان الثقة بالنفس RSE (Rosenberg Self-Esteem Scale):

مكون من 10 فقرات يتم الإجابة عنها بتقدير غير متفق تماما إلى متفق تماما بتقدير إجمالي أقصى 40.

جدول رقم (02): يبين فقرات استبيان الثقة بالنفس.

	غير متفق تماما	غير متفق	متفق	متفق تماما
	1	2	3	4
1	أحس أنني ذو قيمة على الأقل كالأخرين.			
2	أظن أنني أملك عدد لا بأس به من الخصال الجيدة.			
3	لا أميل إلى إعتبار نفسي فاشلا.			
4	أستطيع القيام بأشياء جيدة كما يقوم بها معظم الأشخاص.			
5	لدي أسباب عدة تجعلني فخور بنفسي.			
6	أملك استعدادات إيجابية إزاء نفسي.			
7	أنا راض عن نفسي.			
8	لا أبحث عن المزيد من إحترام الذات.			
9	لا أشعر بأني عديم الأهمية.			
10	لا أشعر أنني جيد دون فائدة.			

استبيان الرضا الجسمي QIC (Questionnaire d'Image du Corps) ل Bruchon-

Sweintzer:

مكون من 19 فقرة يتم الإجابة عنها من 1 إلى 5 مع تبادلي الإجابة الوسطى (3) قدر الإمكان، و قد تم حذف الفقرة 15 كون أن فئة البحث لم تبلغ سن الرشد القانوني و كون أننا بمؤسسة تربوية و لكل إعتبار قد يحول دون إتمامنا دراستنا، و بذلك بقيت 18 فقرة بتتقيط أقصى قدره 90.

جدول رقم (03): يبين فقرات استبيان الرضا الجسمي.

دائما	أحيانا	لا هذه و لا تلك أو بينهما 3					أحيانا	دائما
1	2	3	4	5	6	7	8	
صحة سيئة	1	2	3	4	5	صحة جيدة	1	
غير جذاب	1	2	3	4	5	جذاب	2	
ليس مصدرا للمتعة	1	2	3	4	5	مصدر للمتعة	3	
ذكري	1	2	3	4	5	أنثوي	4	
غير نظيف و غير نقي	1	2	3	4	5	نظيف و نقي	5	
مُعبّر عن الخوف	1	2	3	4	5	مُعبّر عن الشجاعة	6	
فارغ	1	2	3	4	5	مليء	7	
لا يمكن لمسه	1	2	3	4	5	شيء يمكن لمسه	8	
لا مبالى أو بارد	1	2	3	4	5	حماسي	9	
مُعبّر عن الغضب	1	2	3	4	5	مُعبّر عن السلام	10	
غير واضح و غير معبر	1	2	3	4	5	واضح و معبر	11	
شيء يمكن إخفاؤه	1	2	3	4	5	شيء يمكن إظهاره	12	
عصبي أو قلق	1	2	3	4	5	هادئ	13	
شيخ	1	2	3	4	5	شاب	14	
غير مثيرجنسيا	1	2	3	4	5	مثيرجنسيا	15	
ضعيف أو هرم	1	2	3	4	5	قوي أو مقاوم	16	
حزين	1	2	3	4	5	سعيد	17	
شيء لا يمكن النظر إليه	1	2	3	4	5	شيء يمكن النظر إليه	18	
مستنفذ الطاقة	1	2	3	4	5	ملى بالطاقة	19	

الدراسة الإستطلاعية:

قمنا ميدانيا بإجراء القياس و إعادة القياس على عينة مكونة من 20 تلميذة و هذا للتأكد من سلامة إجراءات القياسات و كذلك الطريقة المتبعة التي يتم الحصول بها على البيانات والنتائج، و كان بينها فاصل زمني قدره أسبوعا واحدا: حيث أجريت الاختبارات الأولى في 08 فيفري 2017 أما الثانية فكانت بتاريخ 15 فيفري من نفس السنة.

الدراسة الأساسية:

مجالات البحث:

• المجال الزمني:

أجريت القياسات الأساسية أيام 22، 23 و 24 جانفي 2017، بالإجابة عن فقرات الإستهبانين.

المجال المكاني:

بالنسبة للقياسات القبلية و البعدية ثم النهائية كانت على مستوى أقسام الثانوية بقسنطينة.

الأسس العلمية للاختبارات :

• ثبات الاختبار:

أي مدى استقرار الظاهرة قيد الدراسة في مواضع أو مناسبات مختلفة (مقدم، 1993، 152).

و قد قمنا بتطبيق قياساتنا (الإستهبانين) على عينة مكونة من 20 تلميذة و بعد أسبوع أعيدت نفس القياسات بنفس التوقيت لكل قياس.

ثم استعملنا معامل "Spearman" و الجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (04): يبين نتائج معامل الثبات للقياسات.

النتيجة	قيمة ر المحتسبة	إعادة الاختبار		اختبار		القياسات:
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
ارتباط معنوي	*0.750	0.431	2.480	0.604	2.470	الثقة بالنفس
ارتباط معنوي	*0.794	0.642	2.811	0.741	2.644	الرضا عن الجسم

* وجود ارتباط معنوي عند درجة حرية 19 و مستوى دلالة 0,01 بعد مقارنتها بالقيمة الجدولية (0.549).

• صدق الاختبارات و القياسات :

واستخدمنا معامل الصدق الذاتي و يحتسب بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات عند مستوى دلالة 0,01 و درجة حرية 19، والصدق الذاتي لإختبار أو قياس عبارة عن الدرجات التجريبية لإختبار أو قياس منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس (محمد نصر الدين، 2006، 216).

حسب الجدول رقم (04) فالنتائج أكبر من القيمة الجدولية و هذا ما يدل أن للقياسات والاختبارات درجة صدق ذاتي عالية.

جدول رقم (04): يبين نتائج الصدق الذاتي للقياسات.

النتيجة	معامل الصدق	القياسات	C. $\frac{F_{\text{ع}}}{F_{\text{ع}}}$
دال إحصائيا	*0.562	الثقة بالنفس	
دال إحصائيا	*0.630	الرضا عن الجسم	

* وجود ارتباط معنوي عند درجة حرية 19 و مستوى دلالة 0,01 بعد مقارنتها بالقيمة الجدولية (0.549).

موضوعية القياسات و الاختبارات :

تم عرض القياسات و الاختبارات التي قمنا باختبارها على مجموعة من الأساتذة الجامعيين لجامعة قسنطينة-2 أين تم دراستها و مناقشتها ثم التصديق عليها لتدخل حيز التنفيذ ميدانيا.

الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط لبيرسون.
- معامل الثبات و الصدق.

ثم بعدها قمنا بتحليل البيانات بواسطة مكروسوفت إكسيل 2007.

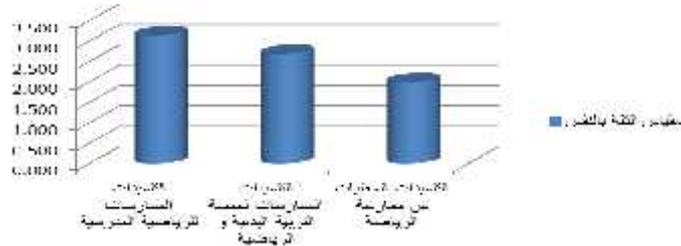
عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

جدول رقم (05): يبين نتائج المتوسطات للقياسين.

المعفيات من ممارسة الرياضة		الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية		الممارسات للرياضية المدرسية		التلميذات
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	القياسات
0.651	1.988	0.518	2.687	0.413	3.144	الثقة بالنفس
0.447	2.236	0.703	3.475	0.423	3.957	الرضا عن الجسم

كما هو موضح في الجدول رقم (05)، من خلال النتائج المتحصل عليها في القياسات للتلميذات وباستعمال برنامج المعالجة الإحصائية Excel 2007، بحساب المتوسط الحسابي للقياسات و إنحرافتها المعياري.

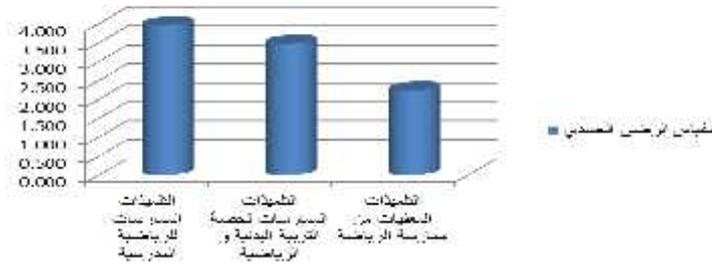
مقياس الثقة بالنفس



شكل رقم (01): يوضح نتائج المتوسطات الحسابية لمقياس الثقة.

تشير قيمة المتوسط الحسابي لمقياس الثقة بالنسبة للتلميذات المعفيات من ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية إلى 1.988 و انحراف معياري 0.651، كما قيمة المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية فكانت 2.687 و بانحراف معياري 0.518 و قيمة المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية و للرياضة المدرسية فكانت 3.144 و بانحراف معياري 0.413 و هذا ما يعني أن الممارسة الرياضية لها أثر على الثقة بالنفس لدى التلميذات.

مقياس الرضى الجسدي



شكل رقم (02): يوضح نتائج المتوسطات الحسابية للرضا الجسدي.

كما تشير قيمة المتوسط الحسابي لمقياس الثقة بالنسبة للتلميذات المعفيات من ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية إلى 2.236 و انحراف معياري 0.447، كما قيمة المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية فكانت 3.475 و بانحراف معياري 0.703 و قيمة المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية و للرياضة المدرسية فكانت 3.957 و بانحراف معياري 0.423 و هذا ما يعني أن الممارسة الرياضية لها أثر على الرضا الجسدي لدى التلميذات.

مناقشة النتائج:

بعد تحليل النتائج المتحصل عليها و باستخدام المتوسطات للقياسين للمجموعات الثلاث توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول (05)، و التي سجل فروقا في مقياس الثقة بالنفس، فقد كشفت النتائج عن صحة الفرضية الأولى بوجود أثر للممارسة الرياضية لدى تلميذات التعليم الثانوي. ذلك نتيجة لنقص رداات الفعل السلبية للجهاز السمبثاوي و بالتالي ينشأ نوع من التوافق بين الجسد و الجانب النفسي (Pavlovic, 1996, 36)، و يتحقق التوافق النفسي من خلال تفرغ الطاقة السلبية في حصة التربية البدنية و الرياضية بممارسة الحركات و المهارات الرياضية هذا ما يساعد على التخلص من التوتر و الضغوطات المختلفة، التقليل من التعبيرات العدوانية و تحقيق الإلتزان الإنفعالي و بالتالي اكتساب التأثيرات النفسية الإيجابية، وكذا القدرة على اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة كالثقة بالنفس و التحكم فيها (بومعراف، 2014، 137)، و بفضل التمتع و الفرحة و التعبير عن النفس و المكونات الداخلية خلال الممارسة الرياضية المنتظمة و المستمرة و بطريقة سليمة و مقننة يساعد ذلك على تحقيق التوافق النفسي للتلميذات فهي تهيئ المواقف المختلفة لإشباع الحاجة إلى تقدير الذات.

بعض الدراسات أثبتت أن الأنماط الجسمية النحيفة و كذلك السمينة ليس لديهم ثقة عالية جداً بالنسبة للمظهر الخارجي لأجسامهم (موسى، 2009، 170)، إلا أن الممارسة الرياضية تساعد لدى جميع الأنماط على التخلص من التوتر و الإرهاق العصبي، و تعالج الكثير من الأمراض و المشاكل كالخجل، العزلة و الإنطواء...، وذلك بتفريغ الإنفعالات المكبوتة و إستخراج الطاقة الزائدة كما تساهم في ضبط النفس، و منه فإن الرياضة المدرسية تساهم في إدراك الذات لدى تلميذات التعليم الثانوي.

خاتمة:

يعتبر موضوع دراستنا واسعاً و معقداً على مستوى قياس الإدراك الذاتي أو التفريق بين من يؤثر على من... ممارسة الرياضة ما يسمح بإدراك الذات أم العكس. من خلال تحليل نتائج الإستبيانين ثم مناقشتها توصلنا إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياس إدراك الذات بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة التي تمارس حصة التربية البدنية و الرياضية و الرياضة المدرسية. من الناحية العملية فإن نتائج دراستنا يمكن أن تمد المربين، الأساتذة و الأسرة التربوية كافة بأفكار تساهم في برمجة رشيدة لحصة التربية البدنية و الرياضية و إعادة النظر في طريقة منح الإعفاءات من ممارستها و للباحثين بفرجة للتعلم أكثر خاصة أن هذا المجال لا زال يفتقر لأبحاث علمية مؤكدة و حاسمة.

توصيات:

- بعد ما توصلنا إليه في دراستنا الميدانية ارتأينا أن نعطي بعضاً من التوصيات نقترح إتباعها من طرف القائمين على السلك التربوي بشكل عام و المختصين التربويين في هذا المجال أي النشاط البدني و الرياضي والتي نوجزها فيما يلي:
- إيلاء كل الإهتمام بحصة التربية البدنية والرياضة، و توفير كل الشروط الضرورية من طرف كل من الأستاذ و الإداري على حد سواء.
 - زيادة الحجم الساعي الأسبوعي للمادة، فقد لاحظنا تطوراً في إدراك الذات أكثر لدى التلميذات اللاتي تمارسن الرياضة أكثر، و إن كان متعذراً إشتراط ممارستها في النوادي.
 - إعداد دورات تنافسية بين الأقسام داخل نفس المؤسسة مع تكريم الفرق الفائزة، و خاصة في المناسبات كأول نوفمبر، عيد النصر، 8 مارس، يوم العلم...

المراجع:

1. بسام محمد ابو حشيش، (2010)، دور كليات التربية في تنمية قيم المواطنة لدى الطلبة المعلمين بمحافظات غزة، مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد الرابع عشر، العدد الأول، غزة، فلسطين.
2. جرجس ميشال جرجس، (2005)، معجم مصطلحات التربية و التعليم، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
3. الجريدة الرسمية، (2016)، العدد 70، الجزائر.
4. سلامي عبد الرحيم، (2009)، تحديد عوامل النمو الجسمي الظاهري بدلالة القياسات الأنتروبومترية و بعض مكونات الجسم و النمط الجسمي للتلاميذ الذكور بأعمار 12-18 سنة في مدينة قسنطينة، أطروحة دكتوراه، جامعة قسنطينة، الجزائر.
5. محمد نصر الدين رضوان، (2006)، المدخل إلى القياس في التربية البدنية و الرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، مصر.
6. مقدم عبد الحفيظ، (1993)، الإحصاء و القياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات، جامعة الجزائر.
7. وزارة التربية الوطنية، (2003)، منهاج السنة الأولى من التعليم المتوسط، مادة التربية البدنية و الرياضية، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر.
8. وزارة التربية الوطنية، (2004)، منهاج السنة الأولى من التعليم المتوسط، مادة التربية البدنية و الرياضية، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر.
9. وزارة التربية الوطنية، (2005)، منهاج السنة الأولى من التعليم الثانوي، مادة التربية البدنية و الرياضية، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر.
10. أنطوان نعمة و آخرون، (2003)، المنجد الوسيط في العربية المعاصرة، دار المشرق، بيروت، لبنان.
11. بومعروف نسيم، (2014)، تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الوادي العدد 028-08،041، الجزائر.

12. أبو العلا عبد الفتاح، (1997)، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، مصر.

13. أحمد زكي صالح، (1990)، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة، ط 14، مصر.

14. موسى بلبول، (2009)، اتجاهات بعض الأنماط الجسمية نحو إدراك الذات البدنية في حصة التربية البدنية والرياضية، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الجزائر كلية العلوم الإنسانية الاجتماعية معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، الجزائر.

15. Dimeo et al., (2001), Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study, Br J Sports Med, 35:114-117.

16. Charlotte Verdot, (2008), Influence de la pratique physique sur la qualité de vie en prison: de l'utilisation des activités physiques et sportives comme stratégie d'ajustement spécifique. Sciences de l'Homme et Société. Université Claude Bernard - Lyon I, France.