



جامعة عمار ثلجي الأغواط
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس
تخصص: تربية بدنية ورياضية

عنوان المذكرة:

دور النشاط البدني المدرسي في تنمية تقدير الذات لدى تلاميذ
مرحلة التعليم الابتدائي
دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات ولاية الاغواط

إشراف الأستاذ:

بلقوشي راجح

إعداد الطالب:

فطام عيسى

السنة الدراسية: 2026/2025

الإهداء

■ إلى من أنا ر لي الدرب وسهل لي سبل العلم والمعرفة وحرص علي منذ صغري واجتهد في تربيتي وتوجيهي أبي والذي كان دوما إلى جانبي.

■ إلى والدتي التي أعزها وسهرت الليالي من أجلي وحثتني على الصبر والمثابرة أمي الحنون

■ إلى جميع إخوتي

■ إلى جميع زملائي وأصدقائي في الدراسة

■ إلى كل أفراد عائلتي الكبيرة والصغيرة

■ إلى كل من يعرفني

أهدي عملي هذا إلى كل هؤلاء وأرجو من الله سبحانه وتعالى أن يتقبل منا ثمرة هذا الاجتهاد

" اللهم انفعنا بما علمتنا وانفع غيرنا بعملنا "

كلمة شكر

أول شكري هو لله رب العالمين الذي رزقني العقل وحسن التوكل عليه سبحانه
وتعالى.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف

الدكتور بلقوشي رابع

الذي لم يبخل علي بنصائحه القيمة وإسهاماته المفيدة وبصماته الواضحة
ونصائحه السديدة وتعامله ذو الميزة العالية وكل الميزات التي تركت انطبعا على
صفحات هذا الموضوع

أشكر كل من أعانني على إنجاز هذا الموضوع من قريب أو بعيد
ولا أنسى أن أشكر كل من أعانني في إنجاز هذا الموضوع وعمال بالمكتبة الجامعية
لجامعة عمار ثليجي بالأغواط لمساعدتهم لي في إنجاز هذا الموضوع كما أشكر كل
الأساتذة والأصدقاء الذين أعانوني ولم يبخلوا عني بأرائهم ومساعدتهم
كما لا يفوتني أن أشكر مدير، وكل زملائي بالعمل اللذين قدموا لي النصائح وأرجو
من الله عز وجل أن يوفقني في كل أمر فيه خير لديننا ودنيانا

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تنمية تقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي، باعتبار أن النشاط البدني يُعد من الوسائل التربوية المهمة التي تسهم في بناء شخصية الطفل وتحقيق توازنه النفسي والاجتماعي. وانطلقت الدراسة من التساؤل إلى أي مدى تسهم ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي في تنمية مستويات تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الموضوع، حيث تم استخدام الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات من عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية وقد ركزت الدراسة على مجموعة من الأبعاد المرتبطة بتقدير الذات، مثل الثقة بالنفس، الشعور بالانتماء، القدرة على التواصل، والتفاعل الاجتماعي.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن للنشاط البدني الرياضي المدرسي دورًا إيجابيًا وفعّالًا في تنمية تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، كما أظهرت النتائج أن التلاميذ الذين يشاركون بانتظام في الأنشطة الرياضية يتمتعون بمستوى أعلى من الثقة بالنفس والقدرة على التكيف الاجتماعي مقارنة بغير الممارسين.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي المدرسي، تقدير الذات، تلاميذ المرحلة الابتدائية،

Abstract:

This study aimed to identify the role of school physical activity and sports in developing self-esteem among primary school pupils, considering that physical activity is one of the important educational means that contributes to building the child's personality and achieving psychological and social balance. The study was based on the following question: To what extent does practicing school physical activity and sports contribute to developing self-esteem levels among primary school pupils?

The study adopted the descriptive analytical method due to its suitability to the nature of the topic. A questionnaire was used as the main tool for data collection from a sample of primary school pupils. The study focused on a set of dimensions related to self-esteem, such as self-confidence, sense of belonging, communication skills, and social interaction.

The results of the study revealed that school physical activity and sports play a positive and effective role in developing self-esteem among primary school pupils. The findings also showed that pupils who regularly participate in sports activities have higher levels of self-confidence and social adjustment compared to non-participants.

Keywords: School physical activity and sports, self-esteem, primary school pupils.

قائمة المحتويات

الرقم	المحتويات	رقم الصفحة
	إهداء	
	كلمة شكر	
	ملخص الدراسة	
	مقدمة	أ، ب، ت
المدخل العام للدراسة		
1	الإشكالية	04
2	فرضيات الدراسة	06
3	تحديد المفاهيم والمصطلحات	06
4	أسباب اختيار الموضوع	08
5	أهمية الدراسة	08
6	أهداف الدراسة	09
الفصل الأول: الجانب النظري		
المبحث الأول: الإطار النظري		
	تمهيد	12
1.	النشاط البدني الرياضي المدرسي	13
1.1	تعريف النشاط البدني الرياضي المدرسي	14
2.1	أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي	15
3-1	خصائص النشاط البدني الرياضي المدرسي	18
4-1	أهداف النشاط البدني الرياضي المدرسي	19
2	تقدير الذات	20
1-2	تعريف تقدير الذات	20
2-2	الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات	22
3-2	أهمية تقدير الذات	22
4-2	العوامل المؤثرة في تقدير الذات	23
5-2	مستويات تقدير الذات	25
6-2	نظريات تقدير الذات	26
المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة بالمبحث		
1.	الدراسة الأولى	31
2.	الدراسة الثانية	32
3.	الدراسة الثالثة	34
4.	الدراسة الرابعة	35

36	التعقيب على الدراسات المرتبطة	11.
الفصل الثاني: الجانب التطبيقي		
المبحث الأول: الإطار المنهجي للدراسة		
40	الدراسة الاستطلاعية	1
40	منهج البحث	2
42	متغيرات الدراسة	3
42	مجالات الدراسة	4
42	مجتمع الدراسة وعينته	5
43	أدوات جمع المعلومات	6
43	الخصائص السيكومترية للأداة	7
43	أساليب المعالجة الإحصائية	8
48	خاتمة البحث	
قائمة المراجع		

مقدمة:

يعرف الطفل في مراحل حياته الأولى نموا حركيا وعقليا وعضويا حيث تكون الانطلاقة من حياة الاسرة الى حياة المرحلة التعليمية التي تبدأ من المدرسة الابتدائية على اعتبار أنها من أهم المؤسسات التربوية التي تلعب مهما في تنمية شخصية الطفل في مختلف جوانبها الحركية والعقلية، ليكون الدور المهم للنشاط البدني المدرسي في هذه المرحلة والذي أصبح عنصرا أساسيا في العملية التربوية الحديثة لما له من تأثيرات إيجابية متعددة على التلميذ.

فالنشاط البدني المدرسي لا يقتصر على كونه نشاطا حركيا أو ترفيهيا لدى الطفل مع أساتذة التربية البدنية في الوسط المدرسي، بل هو وسيلة تربوية هادفة تسهم في تنمية القدرات البدنية والعقلية، كما يعزز التفاعل الاجتماعي ويكسب التلميذ العديد من القيم مثل التعاون والانضباط والثقة بالنفس. ويعد هذا النشاط مجالا مهما لتفريغ الطاقات والتعبير عن الذات، مما يساهم في تحقيق التوازن النفسي لدى الطفل.

ومن بين الجوانب النفسية المهمة التي تتأثر بممارسة النشاط البدني نجد تقدير الذات، الذي يعد من المفاهيم الأساسية في علم النفس التربوي، حيث يعكس نظرة الفرد لنفسه ومدى رضاه عنها، ويؤثر بشكل كبير على سلوكه وتفاعله مع الآخرين. فالتلميذ الذي يتمتع بتقدير ذات مرتفع يكون أكثر ثقة بنفسه، وأكثر قدرة على التكيف مع محيطه المدرسي والاجتماعي.

وفي المقابل، فإن ضعف تقدير الذات قد يؤدي إلى العديد من المشكلات النفسية والسلوكية مثل الانطواء، والقلق، وضعف المشاركة، مما يؤثر سلبا على التحصيل الدراسي والعلاقات الاجتماعية. ومن هنا تبرز أهمية البحث في العوامل التي تسهم في تنمية تقدير الذات لدى التلاميذ، ومن بينها النشاط البدني المدرسي، الذي يوفر بيئة إيجابية تساعد على تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالإنجاز.

وتشير العديد من الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني وتقدير الذات، حيث تساهم الأنشطة الرياضية في تعزيز الشعور بالكفاءة والنجاح، وتنمية صورة إيجابية عن الذات، خاصة في مرحلة الطفولة التي تُعد مرحلة حساسة في بناء الشخصية.

وانطلاقاً من ذلك، تأتي هذه الدراسة لتسليط الضوء على دور النشاط البدني المدرسي في تنمية تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، من خلال محاولة فهم طبيعة هذه العلاقة، وإبراز أهمية إدماج النشاط البدني في البرامج التربوية كوسيلة فعالة لدعم النمو النفسي والاجتماعي للتلميذ.

وفي هذه الدراسة سنتطرق إلى المعلومات النظرية المتمحورة حول موضوع البحث، والمتكونة من قسمين، (الجانب النظري، والجانب التطبيقي).

أولاً: الإطار العام للدراسة ويتكون من (الإشكالية، فرضيات البحث، تحديد المفاهيم المصطلحات، أسباب اختياراً لموضوع، أهمية البحث، أهداف البحث).

ثانياً: الفصل الأول: الأدبيات النظرية ويتكون من مبحثين

المبحث الأول: الإطار النظري (النشاط البدني الرياضي المدرسي، تقدير الذات)

والمبحث الثاني: الدراسات المرتبطة

ثالثاً: الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها (الدراسة الاستطلاعية، منهج البحث، متغيرات الدراسة، مجالات الدراسة، مجتمع الدراسة وعينته، أدوات جمع المعلومات، الخصائص السيكومترية للأداة، أساليب المعالجة الإحصائية) .

المدخل العام للدراسة

1. الإشكالية:

يشهد الطفل في مراحله النمائية الأولى تطوراً متسارعاً ومتكاملاً يشمل مختلف الأبعاد الحركية والعقلية والفيزيولوجية، حيث ينتقل تدريجياً من محيط الأسرة إلى الوسط المدرسي الذي يساهم بصورة مباشرة بناء شخصية الطفل، إذ لا يقتصر دور المؤسسة التربوية على نقل المعارف وتلقيها، بل يتعداه إلى تنمية مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والبدنية، بما يحقق التوازن في نمو التلميذ.

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". (النجار، 2018، ص 7)

هذا السياق، يبرز النشاط البدني المدرسي كأحد المكونات الجوهرية في المنظومة التربوية الحديثة، لأدوارها المتعددة التي تتجاوز البعد الحركي البحت، ليصبح وسيلة تربوية شاملة تساهم في بناء شخصية متكاملة. فهو لا يقتصر على كونه نشاطاً ترفيهياً، بل يمثل أداة فعالة لتنمية القدرات البدنية والعقلية، وتعزيز مهارات التفاعل الاجتماعي، إلى جانب ترسيخ مجموعة من القيم التربوية مثل التعاون والانضباط وتحمل المسؤولية. كما يوفر هذا النشاط فضاءً تربوياً ملائماً للتعبير عن الذات وتفريغ الشحنات الانفعالية، مما ينعكس إيجاباً على التوازن النفسي للتلميذ.

ومن بين المتغيرات النفسية الأساسية التي تتأثر بممارسة النشاط البدني، يبرز مفهوم تقدير الذات، الذي يحتل مكانة مركزية في علم النفس التربوي، باعتباره مؤشراً على مدى تقبل الفرد لذاته وتقييمه لها، وانعكاساً مباشراً لصورة الذات لديه. ويؤثر تقدير الذات بشكل كبير في سلوك التلميذ، وفي مستوى تفاعله مع محيطه المدرسي والاجتماعي، حيث يرتبط ارتفاعه بزيادة الثقة بالنفس، والقدرة على التكيف، والمبادرة، والمشاركة الإيجابية داخل الجماعة.

وفي المقابل، فإن تدني مستوى تقدير الذات يُعد من العوامل التي قد تؤدي إلى ظهور العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية، مثل الانطواء، والقلق، وضعف الدافعية، وصعوبة الاندماج الاجتماعي، وهو ما ينعكس سلباً على الأداء الدراسي والعلاقات الاجتماعية للتلميذ. ومن هذا المنطلق، تبرز أهمية البحث في الآليات والوسائل التربوية التي تسهم في تنمية تقدير الذات لدى الأطفال، وفي مقدماتها النشاط البدني المدرسي، الذي يوفر بيئة تعليمية تفاعلية قائمة على النجاح التدريجي، والتعزيز الإيجابي، والإحساس بالكفاءة.

وقد أكدت العديد من الدراسات التربوية والنفسية وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين ممارسة النشاط البدني ومستوى تقدير الذات، حيث تساهم الأنشطة الرياضية في تنمية الشعور بالإنجاز، وتعزيز الكفاءة الذاتية، وبناء صورة إيجابية عن الذات، خاصة خلال مرحلة الطفولة التي تُعد مرحلة حاسمة في تشكيل ملامح الشخصية وبناء التوازن النفسي والاجتماعي.

وانطلاقاً مما سبق، تأتي هذه الدراسة في إطار محاولة علمية لتقصي دور النشاط البدني المدرسي في تنمية تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، من خلال تحليل طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين، والكشف عن مدى إسهام الممارسة المنتظمة للنشاط البدني في تعزيز البناء النفسي للتلميذ، بما يدعم توجهات التربية الحديثة الرامية إلى تحقيق تنمية شاملة ومتكاملة للمتعلم.

طرح التساؤل العام:

ومن خلال ما سبق طرحه في الإشكالية نقترح التساؤل التالي؟

إلى أي مدى تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي في تنمية مستويات تقدير

الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

التساؤلات الجزئية:

- ما مستوى ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

- ما مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي ومستوى تقدير الذات لدى التلاميذ؟

2- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

تسهم ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي في رفع مستويات تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

الفرضيات الجزئية:

- نتوقع مستوى مرتفع لممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

- نتوقع مستوى متوسط لتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي ومستوى تقدير الذات لدى التلاميذ

3-تحديد المصطلحات والمفاهيم:

3-1: النشاط البدني الرياضي المدرسي

النشاط البدني الرياضي:

كان من العادة لدى بعض الباحثين والمؤلفين استخدام تعبير النشاط البدني والرياضي الذي يقصد به المجال الكلي لحركة الانسان بشكل عام، والقليل منهم كان يقصد به عملية التدريب والتنشيط والترويض في مقابل الكسل والوهن والخمول وكلمة النشاط (activite) يعرفها بدوي على أنها " كل عملية عقلية أو سلوكية، أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي، وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة.. (بدوي، 1987، ص 08)

فالنشاط البدني والرياضي بمفهومه الواسع هو تعبير عام وشامل لكل ألوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الانسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثروبولوجي لأن النشاط البدني جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الانسان، فهو متغلغل في كل

المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية، بدءا بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مروراً بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والاتصال والخدمات كالترفيه وأوقات الفراغ.

وهناك من عرف النشاطات البدنية والرياضية بأنها : " مجموع السلوكيات الحركية التي ترتبط باللعب الممكن استغلالها في المنافسات الفردية الجماعية، فتطبيقها بصفة منهجية ومنظمة يحدث تطوير وتحسين أو صيانة الصفات البدنية والنفسية التي تساعد في تفتح الفرد وتكيفه مع محيطه وكذلك هذه النشاطات تهدف إلى التكوين الكامل والشامل للإنسان .

(A. stor et autres, 1993, P09)

تعريف الإجرائي: النشاط البدني الرياضي المدرسي هو مجموع الأنشطة البدنية والرياضية الفردية والجماعية التي يمارسها الطالب داخل المؤسسة التعليمية التربوية التي يلقيها أستاذ التعليم الثانوي، مستخدمة في شكل ألعاب ورياضات، توقيتها ساعتين أسبوعياً.

3-2 تقدير الذات

لغة:

المفهوم اللغوي للذات يشير الى القيمة وهي ترجمة للكلمة اللاتينية aestimare التي تطورت الى المصطلح الإنجليزي estimate وتعني تقدير وتعني الاعطاء قيمة لشيء ما، ثم منها كلمة esteems التي تعني التقدير ثم صارت مصطلحا مركبا self esteems وتعني تقدير الذات، ان يمنح الشخص نفسه قيمة ذاتية إيجابية تنعكس في تقبله لذاته وفي تفكيره وتعامله مع الآخرين بإيجابية تقود الى الكفاءة الذاتية في حياته مع نفسه ومع الآخرين.

اصطلاحاً:

انه تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والمقصورات والتصميمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبره نفساً لذاته .

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 3 المدركة والمرتبطة بالتجارب والمواقف والاهداف والمثل المدركة سواء كان لها مكافئ سلبي أو إيجابي . .

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.

التعريف الاجرائي:

هي قدرة وسيطرة الفرد للحكم على قيمة ذاته بالسلب أو الايجاب ومرتفعة أو منخفضة بحيث يوضحمدى اعتقاد الفرد أنه قادر وهام وكفو 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 .

3-3 تلاميذ المرحلة الابتدائية

مفهوم تلاميذ المرحلة الابتدائية اجرائيا : هم مجموعة من التلاميذ المتمدرسين في المرحلة الابتدائية مابين سن 6 الى 11 سنوات.

4-أهمية البحث:

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.

5-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 مرحلة التعليم الابتدائي، ولقد استهدفت دراستنا الى النقاط الأساسية التالية:

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

الفصل الأول

الجانبة النظري

المبحث الأول

الإطار النظري

تمهيد :

يعد هذا الفصل من اهم فصول الدراسة لانه يمثل الاطار النظري الذي ترتكز عليه في تفسير مختلف جوانب الموضوع، حيث يتناول مفهوم النشاط البدني المدرسي باعتباره احد اهم الانشطة التربوية التي تعتمد عليها المؤسسات التعليمية في تنمية القدرات البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية للتلاميذ، كما يبرز دوره في تحقيق التوازن بين الجوانب التعليمية والتربوية والصحية داخل الوسط المدرسي، ويعرض كذلك مفهوم تقدير الذات باعتباره احد اهم المتغيرات النفسية التي تعكس تقييم الفرد لذاته ومدى شعوره بالكفاءة والقيمة، والذي يتشكل من خلال التفاعل مع الاسرة والمدرسة وجماعة الاقران ويؤثر بشكل مباشر على سلوك التلميذ وتكيفه النفسي والاجتماعي داخل المؤسسة التعليمية، كما يتضمن هذا الفصل عرضا للدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع والتي تناولت العلاقة بين النشاط البدني المدرسي وتقدير الذات، بهدف الاستفادة من نتائجها في دعم الاطار النظري وتحديد موقع الدراسة الحالية ضمن البحوث العلمية السابقة، ومن ثم فقد تم تقسيم هذا الفصل الى ثلاثة محاور اساسية هي النشاط البدني المدرسي وتقدير الذات والدراسات السابقة.

1-النشاط الرياضي المدرسي

1-1تعريف النشاط الرياضي المدرسي

يُعد النشاط الرياضي المدرسي من أهم الأنشطة التربوية التي تعتمد عليها المؤسسات التعليمية الحديثة، لما له من دور فعال في تنمية مختلف جوانب شخصية التلميذ البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية. ويشير مفهوم النشاط الرياضي المدرسي إلى مختلف الأنشطة البدنية والرياضية التي يمارسها التلاميذ داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها في إطار منظم وتحت إشراف تربوي يهدف إلى تحقيق أهداف تعليمية وتربوية محددة (الخولي، 2010، ص 66).

كما يُعرف النشاط الرياضي المدرسي بأنه مجموعة من البرامج والأنشطة الرياضية المخططة التي تُمارس وفق قواعد تربوية وعلمية، بغرض تنمية اللياقة البدنية، واكتساب المهارات الحركية، وتنمية القيم الاجتماعية والأخلاقية لدى التلاميذ (علاوي، 2004، ص 88).

ويرى بعض الباحثين الغربيين أن النشاط الرياضي المدرسي يمثل جزءاً أساسياً من العملية التعليمية، لأنه يساهم في بناء شخصية المتعلم من خلال تعزيز التفاعل الاجتماعي، وتحسين الصحة النفسية والجسمية، وتنمية روح المسؤولية والانضباط. (Bailey, 2006)

كما يُنظر إلى النشاط الرياضي المدرسي باعتباره وسيلة تربوية تساعد التلميذ على التعبير عن طاقاته وقدراته المختلفة، وتوفير له فرص التفاعل والتعاون والمنافسة الشريفة داخل الوسط المدرسي، مما ينعكس إيجاباً على توافقه النفسي والاجتماعي. (Siedentop, 2009)

وعليه، فإن النشاط الرياضي المدرسي لا يقتصر فقط على تنمية الجوانب البدنية، بل يتعدى ذلك إلى كونه وسيلة تربوية متكاملة تسهم في تكوين شخصية التلميذ بصورة متوازنة وشاملة.

2-1 أهمية النشاط الرياضي المدرسي

تتجلى أهمية النشاط الرياضي المدرسي في كونه وسيلة تربوية وصحية تسهم في تحقيق النمو المتكامل للتلميذ، إذ أصبح الاهتمام بالتربية البدنية والأنشطة الرياضية من المؤشرات الأساسية لتطور الأنظمة التعليمية الحديثة. فالنشاط الرياضي يساعد على تنمية القدرات البدنية والحركية للتلميذ، كما يعمل على تحسين وظائف الجسم وزيادة اللياقة البدنية والوقاية من الأمراض المختلفة (راتب، 2007، ص 98).

ومن الجانب النفسي، يساهم النشاط الرياضي المدرسي في تنمية الثقة بالنفس وتقدير الذات، ويقلل من مشاعر القلق والخوف والانطواء، كما يساعد التلميذ على تحقيق التوازن النفسي والانفعالي من خلال تفريغ الطاقات السلبية بطريقة إيجابية ومنظمة. (Allawi, 1998)

أما من الناحية الاجتماعية، فإن النشاط الرياضي يعمل على تعزيز العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ، وتنمية روح التعاون والعمل الجماعي والانضباط واحترام القوانين، إضافة إلى تنمية قيم المنافسة الشريفة والاحترام المتبادل (عبد المقصود، 2001، ص 125).

كما تؤكد العديد من الدراسات أن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية تساعد على تحسين التحصيل الدراسي والتركيز والانتباه، لأن النشاط البدني ينشط الدورة الدموية ويزيد من كفاءة الوظائف العقلية والإدراكية لدى التلاميذ. (Strong et al., 2005)

إضافة إلى ذلك، يساهم النشاط الرياضي المدرسي في استثمار أوقات الفراغ بطريقة إيجابية، ويبعد التلاميذ عن السلوكيات السلبية، كما يساعد على اكتشاف المواهب الرياضية والعمل على تطويرها وصقلها بما يخدم المجتمع والمؤسسات الرياضية مستقبلا ونلخصها في النقاط التالية:

-تنمية اللياقة البدنية والقدرات الحركية للتلاميذ

يعد تحسين اللياقة البدنية من أبرز أهداف النشاط الرياضي المدرسي حيث يساهم في تطوير عناصر اللياقة مثل القوة العضلية السرعة المرونة التحمل والتوازن. وتنعكس هذه التحسينات

بشكل مباشر على صحة التلميذ وقدرته على اداء المهارات الحركية اليومية والمدرسية بكفاءة اعلى. كما يساعد النشاط الرياضي على تنمية التوافق الحركي بين الجهاز العصبي والعضلي مما يكسب التلميذ قدرة افضل على التحكم في حركاته ودقة ادائه. ويؤدي الاستمرار في ممارسة النشاط البدني الى دعم النمو الجسمي المتوازن خلال مرحلة الطفولة.

-تحسين الصحة العامة والوقاية من بعض الامراض والمشكلات الصحية

يساهم النشاط الرياضي المدرسي في تعزيز صحة الجهازين القلبي والتنفسي وتحسين الدورة الدموية مما يؤدي الى رفع كفاءة وظائف الجسم الحيوية. كما يساعد على الوقاية من السمنة والبدانة التي تعد من ابرز المشكلات الصحية لدى الاطفال بالاضافة الى التقليل من احتمالات الاصابة بامراض مرتبطة بالخمول البدني مثل السكري من النوع الثاني. ومن الجانب الوقائي يساهم النشاط البدني المنتظم في تقوية جهاز المناعة وتحسين مقاومة الجسم للامراض كما يعزز العادات الصحية السليمة مثل النوم الجيد والتغذية المتوازنة. (عبد المقصود، 2001، ص 130).

-تنمية الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى التلميذ

يلعب النشاط الرياضي دورا مهما في بناء شخصية التلميذ من خلال تعزيز شعوره بالكفاءة والقدرة على الانجاز مما ينعكس ايجابيا على مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات. فنجاح التلميذ في اداء المهارات الرياضية او المشاركة في الانشطة الجماعية يمنحه احساسا بالقيمة الذاتية. كما تساعد المنافسات الرياضية على تقوية القدرة على مواجهة التحديات والتغلب على الخوف من الفشل مما يدعم الجانب النفسي الايجابي لدى الطفل ويجعله اكثر قدرة على التكيف داخل الوسط المدرسي وخارجه. (علاوي، 2004، ص 88).

-تعزيز روح التعاون والعمل الجماعي والانضباط

يساهم النشاط الرياضي المدرسي في ترسيخ قيم التعاون والعمل الجماعي خاصة في الالعاب الجماعية التي تتطلب التنسيق بين افراد الفريق لتحقيق هدف مشترك. كما ينمي لدى التلاميذ

احترام القوانين والانضباط الذاتي والالتزام بالتعليمات. ومن خلال هذا التفاعل الجماعي يتعلم التلميذ تقبل الآخر وتقدير دوره داخل الفريق مما ينعكس ايجابيا على سلوكه الاجتماعي داخل القسم والمدرسة.

-المساهمة في التخفيف من الضغوط النفسية والتوتر والانفعالات السلبية

يساعد النشاط البدني على تفريغ الطاقة النفسية والجسمية الزائدة لدى التلاميذ مما يساهم في تقليل مستويات التوتر والقلق والانفعال. كما تعد ممارسة الرياضة وسيلة فعالة لتحسين المزاج العام وتنظيم الانفعالات وزيادة الشعور بالراحة النفسية. وتعمل الانشطة الرياضية ايضا على الحد من السلوك العدواني من خلال توجيه الطاقة نحو نشاطات منظمة وايجابية.

-تنمية مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ

يوفر النشاط الرياضي المدرسي بيئة مناسبة للتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ حيث يتعلمون مهارات التواصل والحوار والعمل ضمن مجموعة. كما يساعد على ازالة الحواجز الاجتماعية وتعزيز الاندماج داخل الجماعة المدرسية. ومن خلال المواقف الرياضية المختلفة يكتسب التلميذ مهارات مثل التعاون وحل المشكلات والتكيف مع الآخرين. (عبد المقصود، 2001، ص 135).

-استثمار اوقات الفراغ بطريقة ايجابية ونافعة

يساهم النشاط الرياضي المدرسي في توجيه اوقات الفراغ نحو أنشطة مفيدة بدلا من الانخراط في سلوكيات سلبية. فالممارسة الرياضية داخل المدرسة تتيح للتلاميذ فرصة لاستثمار وقتهم في أنشطة تعود عليهم بالنفع البدني والنفسي والاجتماعي. كما يساعد هذا التوجيه على الحد من السلوكيات غير المرغوبة المرتبطة بفراغ الوقت. (علاوي، 2004، ص 88).

- اكتشاف المواهب الرياضية والعمل على تطويرها

يساعد النشاط الرياضي المدرسي في اكتشاف القدرات والميول الرياضية لدى التلاميذ في سن مبكرة مما يسمح بتوجيههم نحو الرياضات المناسبة لقدراتهم البدنية. كما يعمل على تطوير هذه

المواهب من خلال التدريب والممارسة المستمرة مما يساهم في تكوين قاعدة رياضية مستقبلية قادرة على التمثيل الرياضي.

- غرس القيم التربوية والاخلاقية مثل احترام القوانين والروح الرياضية

يعد النشاط الرياضي وسيلة فعالة لغرس القيم التربوية والاخلاقية لدى التلاميذ مثل احترام القوانين تقبل الفوز والخسارة الانضباط والروح الرياضية. كما يساعد على تنمية السلوك الايجابي المبني على الاحترام المتبادل وتقبل الاخر مما يعزز القيم الاجتماعية داخل الوسط المدرسي. (أبو النجا، 2005).

3-1 خصائص النشاط الرياضي المدرسي

يتميز النشاط الرياضي المدرسي بمجموعة من الخصائص التي تجعله نشاط تربويا متكامل داخل المؤسسة التعليمية. ومن أبرز هذه الخصائص الطابع التربوي، حيث يهدف إلى غرس القيم الأخلاقية والتربوية وتنمية شخصية التلميذ بصورة متوازنة، وليس مجرد ممارسة بدنية فقط (الخطيب، 2012، ص 36).

كما يتسم النشاط الرياضي المدرسي بالتنظيم والتخطيط، إذ يتم وفق برامج محددة وأهداف تربوية مدروسة تتناسب مع المرحلة العمرية للتلاميذ وخصائص نموهم المختلفة. وهذا ما يجعله نشاطاً منظماً يخضع لإشراف متخصصين في التربية البدنية والرياضية

(وجيه، 2009، ص 25).

ومن خصائصه أيضاً الشمولية، حيث يهتم بتنمية الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية للتلميذ في آن واحد، كما يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ من حيث القدرات والميول والاستعدادات الرياضية. (Mosston & Ashworth, 2008)

ويتميز النشاط الرياضي المدرسي كذلك بالاستمرارية، إذ يُمارس بصورة منتظمة خلال السنة الدراسية، مما يساعد على تحقيق الأهداف التربوية والصحية المرجوة. كما يتصف بالتنوع

والمرونة من خلال تعدد الألعاب والأنشطة الرياضية التي تلائم مختلف ميول التلاميذ واحتياجاتهم.

ومن الخصائص المهمة أيضا الطابع الجماعي، حيث يساعد النشاط الرياضي على تعزيز روح الفريق والتعاون والتفاعل الاجتماعي، مما يساهم في تكوين علاقات إيجابية بين التلاميذ داخل البيئة المدرسية.

4-1 أهداف النشاط الرياضي المدرسي

يسعى النشاط الرياضي المدرسي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التربوية والصحية والاجتماعية التي تساهم في إعداد التلميذ إعداداً متكاملًا. ومن أهم هذه الأهداف تنمية اللياقة البدنية والمهارات الحركية الأساسية، بما يساعد التلميذ على التمتع بصحة جيدة وقدرة بدنية مناسبة لمختلف الأنشطة اليومية (أبو النجا، 2005).

كما يهدف النشاط الرياضي المدرسي إلى تنمية الجوانب النفسية لدى التلاميذ، مثل الثقة بالنفس، وضبط الانفعالات، والقدرة على اتخاذ القرار، وتحمل المسؤولية، مما يساهم في بناء شخصية قوية ومتوازنة (علاوي، 2004).

ومن الأهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي المدرسي تعزيز قيم التعاون والعمل الجماعي والانتماء واحترام الآخرين، إضافة إلى تنمية روح المنافسة الشريفة واحترام القوانين والأنظمة داخل المجتمع المدرسي. (Coakley, 2015)

كما يهدف النشاط الرياضي إلى استثمار أوقات الفراغ لدى التلاميذ بصورة إيجابية، وإبعادهم عن السلوكيات السلبية، فضلاً عن اكتشاف المواهب الرياضية وتنميتها بما يساهم في إعداد أجيال قادرة على تمثيل المؤسسات التعليمية والمنتخبات الرياضية مستقبلاً.

إضافة إلى ذلك، يسعى النشاط الرياضي المدرسي إلى تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي للتلميذ، وتحسين مستوى التحصيل الدراسي من خلال تنشيط القدرات العقلية والإدراكية وزيادة التركيز والانتباه داخل القسم.

2- تقدير الذات

2-1 -تعريف تقدير الذات:

يعد من أحد أبعاد المهمة الشخصية ولقد تعددت وكثرت التعاريف في جانب الباحثين والمشتغلين بالدراسات النفسية ويمكن أن نشير إلى هذه التعريفات على النحو التالي:

قبل التطرق الى مفهوم تقدير الذات نتطرق الى مفهوم الذات

- تعريف الذات:

باعتبار أن مفهوم الذات هو النواة التي تقوم عليها الشخصية، والتي توفر المعنى لإدراك الفرد لنفسه من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، فإن تعريف الذات خضع للتباين بحسب وجهات نظر علماء النفس، وذلك على النحو الآتي :

- عرف ابن منظور د.ت:447 الذات بأنها الشيء، حقيقته وخاصته. (الغامدي ، 2009 ، ص 89).
- عرفه روجرز 1976 هو المجال التصوري الثابت والمنظم والمتألف من المدركات الخاصة بالفرد وعلاقاتها بالآخرين، ومظاهر الحياة المختلفة المرتبطة بهذه المدركات. (البجاري ، 2009 ، ص 42).

- الذات هو مصطلح نفسي يعبر عن مفهوم افتراضي يشمل جميع الأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه، ويشمل المعتقدات والقيم والقناعات والطموحات المستقبلية التي تتأثر بحد كبير بالنواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.
- يرى هول ولندزي المشار اليهما في أن كلمة الذات في علم النفس تحمل معنيين:
- **الذات كموضوع:** هي اتجاهات الشخص ومشاعره ومدركاته وتقييمه لنفسه .

- **الذات كعملية:** وهي مجموعة نشطة من العمليات السيكلوجية كالتفكير والتذكر والأدراك التي تحمل السلوك والتوافق

-عرف وليام جيمس الذات بأنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الانسان أن يدعي أن له: جسده، سماته، قدراته، ممتلكاته المادية، اسرته، أصدقائه، ومكونات الذات هي الذات المادية وتتكون من ممتلكاته النفسية ونزعاته وميوله.

- الذات هو معتقدات الفرد حول ذاته التي تتضمن صفاته الجسمية والنفسية والاجتماعية وعي الفرد على ما هو عليه من صفات وبهذا نجد مفهوم الذات جزءا مهما من دراسات علم

النفس الاجتماعي والإنساني والتطوري، لكونه يشكل البناء الأساسي الذي يرى فيه الإنسان نفسه عند تفاعله مع الآخرين وكيف ينظر الى نفسه بوصفه شخصا فريدا بمعزل عنهم (تونسية، 2014، ص 28).

وفي الأخير نخلص أن الذات هو حقيقة الشيء ويشمل جميع المعتقدات والقيم والقناعات كما يعتبر الذات معتقدات الفرد حول ذاته في مختلف النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية وهو البناء الأساسي الذي يرى فيه الإنسان نفسه عند تفاعله مع الآخرين .

تقدير الذات:

تعريف " كوبر سميت "1976" Smith Cooper في عكاشة: أن تقدير الذات على أنه الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية، والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه، فالصورة الصادقة التي يكونها الطفل عن نفسه تعتمد بالدرجة الأولى على تقديره لذاته، أن تقدير الذات مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندها يواجه العالم المحيط به، فهو حكم الشخص اتجاه نفسه، وقد يكون عندها يواجه العالم المحيط به، فهو حكم الشخص اتجاه نفسه، وقد يكون هذا الحكم بالموافقة أو الرفض . (اوشن، 2015، ص 70).

ويعتبر تقدير الذات مصدرا فعلا مؤثرا في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها الأفراد، حيث أن الأفراد الذين لديهم تقدير الذات عال يكونون أكثر مرونة في مواجهة الأحداث الضاغطة لأنهم يكونون أقل عرضة لمظاهر التهديد الذاتية المرتبطة بالأحداث الضاغطة". (دويدرا، 1999، ص 28).

ويعرف روجرز (Rogers): تقدير الذات هو اتجاهات الفرد نحو ذاته والتي لها مكون سلوكي وآخر انفعالي، وأوضح (عبده، 1991) أن التقبل غير المشروط للفرد ممن يحيطون به يساعد هذا الفرد على تكوين مفهوم إيجابي عن ذاته، أما برينجرز (Briggs) فتصف تقدير الذات على أنه مجموع مشاهد الفرد التي يكونها عن ذاته بما في ذلك الشعور باحترام الذات وجدارتها. أما **التعريف حسب الموسوعة النفسية:** " تقدير الذات هو سمة شخصية تتعلق بالقيمة التي يعطيها الفرد لشخصيته، فهو يتعدد كوظيفة للعلاقات بين الحاجات المشبعة ومجمل الحاجات التي نشعر بها.

كما أن تقدير الذات يحمل شقين:

الشق الأول: احترام الذات ويحوي أشياء مثل الجدارة والكفاءة والثقة بالنفس وقوة الشخصية والإنجاز والاستقلالية.

أما الشق الثاني: تقدير الذات الآخرين يتضمن المكانة والتقبل والانتباه والمركز والشهرة ". ويعرفه روزنبارخ في **Rosenberg 1978** «اتجاهات الفرد الشاملة سالبة أو موجبة نحو نفسه وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع هو أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن ذاته أو رفض الذات أو احتقار الذات، أي أن تقدير الفرد لذاته يعني الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية وتقييم الآخرين له. (دويدار، 2014، ص 46).

2 - الفرق بين تقدير الذات ومفهوم الذات

وهناك الكثير من يخلط بين مفهوم الذات وتقدير الذات وللتفرقة بينهما يوضح (كوبر سميث) أن مفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص وآرائه عن نفسه بينهما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يضمه وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته ولهذا فإن تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض ويشير إلى معتقدات الفرد اتجاه ذاته وباختصار يكون تقدير الذات هو الحكم على مدى صلاحيته معبرا عنها بواسطة الاتجاه الذي يحمله نحو ذاته فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية ويعبر عنها بالسلوك الظاهر. (سليم، 2003، ص 98).

كما وضح لميس أن مفهوم الذات يتعلق بالجانب الإدراكي من شخصية الفرد فهي الصورة الإدراكية التي يكونها عن ذاته أما تقدير الذات فيتعلق بالجانب الوجداني منها حيث يتضمن الإحساس بالرضا عن الذات أو عدمه .

وترى الطالبتين أن هناك فرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات بحيث الأول هو وصف الفرد لذاته أما الثاني فيعكس التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه في مختلف جوانب الشخصية.

3 - أهمية تقدير الذات:

كلما ينمو الطفل تزداد حاجته إلى التقدير ممن حوله في المدرسة، من أقرانه ومدرسته ليحظى بهذا التقدير فيعمل وينشط في مجالات كثيرة في الدراسة، وفي أوجه النشاط المدرسي، وفي النظام حيث يلفت إليه الأنظار ويحظون بالتقدير الاجتماعي المرغوب.

وقد يتمثل تقدير الفرد من الآخرين بمدحه أو الثناء عليه، ونجد كذلك عند البالغين حيث يميل الفرد إلى أن يثاب على عمل أجاده أو مشروع قام به إثابة مادية كالحصول على علاوة من رئيسه أو على درجة أو على تشجيع. (يحيائي، 2003، ص 88).

فحصيلة ما يصل إليه الفرد من نجاح أو فشل خلال خبرات حياته هي من تحدد شدة أو ضعف الحاجة إلى التقدير لدى هذا الفرد، فعندها يبدأ الفرد في إحداث التغييرات في البيئة المحيطة به فإن أصابه الفشل عاود المحاولة فيما هو أكثر تعقيدا أو مخاطرة فنتيجة ما يصل إليه الفرد من موازنة بين ما أصاب محاولته من نجاح وفشل في معالجة أمور البيئة والتحكم فيها فاي، يكتسب الإقدام أو الإحجام عن مثل هذه المحاولات. (سليمان، 1992، ص 18).

ويرى بلمارد **plumard** أنه: "إذا كانت الحاجة النرجسية لم تشبع فإن تقدير الذات السوي هو الذي يسمح للفرد أن يتكيف وبالتالي يجلب الإحساس بالأمن ويسمح له بتوظيف طاقاته النفسية نحو معرفة حقائق الحياة. إن الحاجة لتقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية، وهي في الواقع موجودة في أساس كل سلوك بشري".

4 - العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

1-4 العوامل البيئية:

يتكون مفهوم الذات لدى الفرد من اللحظات الأولى في حياته، حيث يبدأ في تجميع المعلومات عن نفسه والآخرين المحيطين به لان الانسان لا يولد ولديه مفهوم الذات، ولكنه ينمو الفرد. .

وفي ذلك تذكر (بهادر، 1974) أنه من خلال التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة به تتبلور صورة واضحة للفرد عن ذاته تدريجيا وتتضح ملامحها للآخرين بارز ازدياد الخبرات اليومية لتظهر أمام الفرد كما لو كانت لوحة شفافة واضحة، يدرك من خلال النظر فيها والتطلع إليها بجميع المواقف والأحداث التي تترك تأثيرا إيجابيا أو سلبيا في أعماق نفسه للتصدي لبعضها لإعاقتها عن النفاد إلى داخل نفسه، والسماح لمرور البعض الآخر منها، والذي يتفق مع المحيطين به، وبالتالي يتكون مفهوم الفرد عن ذاته. (ثائر، 2005، ص 32).

ويرى (robert and other، 2004): أن مستوى تقديرنا لشخصياتنا يتأثر بالكيفية التي يعاملنا بها الآخرون، فالأفراد الذين تمت معاملتهم باحترام من قبل أشخاص آخرين كالمعلمين

والزملاء وغالبا ما يكون لهم آراء ومعتقدات مختلفة عن العائلة، التي تعطي تقديرا أكبر، وأحيانا ينتج من هذه العلاقة مع الرفاق تقدير ذاتي منخفض إذ ما قورن مع تقدير العائلة (يحي، 2014، ص 83).

4-2: العوامل الاجتماعية: فتمثل في:

تعتبر الأسرة هي المؤسسة التربوية الأولى التي تزود الطفل بالقيم والمعايير الأخلاقية والدينية والاجتماعية والتي تبدأ فيها عملية التكوين الاجتماعي والتي بواسطته يتفاعل مع الآخرين ويتكيف معهم بشكل سليم

وفي ذلك يوري (عبد السلام زهران، 1997) أن الأسرة تشرف على النمو النفسي للطفل، وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفيا، وديناميا وتوجه سلوكه منذ الطفولة المبكرة، دورا هاما في تكوين شخصيته وأسلوب حياته وتوافقه، فالعلاقات الفعالة السوية بينهما تساعد في أن ينمو طفل ذو شخصية سوية.

كما تلعب المدرسة أيضا دورا بارزا في إكمال ما بدأت به الأسرة، لما لها من أهمية تربوية كبيرة تساعد على التأثير على شخصية الطفل ولذلك يذهب بعض الباحثين إلى أن مصدر التكيف الاجتماعي في المدرسة هو المعلم، فهو باحترامه لتلاميذه وتقبلهم له يجعل من التعليم عملية إنسانية غنية تظفي على الحياة عمقا وقيمة، ويجدر بالمعلمين الوعي بحقيقة مؤداها أنه من الضروري بالنسبة لهم أن يستمعوا بالأذن الثالثة، وهذا يعني تقبلا حرا لما يقوم به التلاميذ وبما يقولونه بلغتهم

أن النجاح أو الفشل من الأمور التي يتعلق بالطالب وراء أهداف معينة، وكذلك بتوقعاته من نفسه وبمستوى طموحه، إن النجاح وتوقع النجاح يسهمان في تقدير إيجابي للذات، وفي أن يسلك الطالب طرقا تؤدي إلى مزيد من النجاح، أن الفشل فيؤدي إلى الإحباط الذي يؤدي أحيانا إلى تكييف سلبي، ولا سيما في حالة كون الدافع المحيط بالفرد هاما وقويا. (نهاد، 1999، ص 55).

5 - مستويات تقدير الذات:

أ- تقدير الذات المنخفض:

يشكل تقدير الذات المنخفض إعاقة حقيقية بصاحبه، فيركز أصحاب هذا المستوى على عيوبهم، نقائصهم وصفاتهم غير الجيدة، وهم أكثر ميلا للتأثر بضغط الجماعة والإنصات لأرائها وأحكامها كما يضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع كما يتميز الشخص من هذا النوع بفقدان الثقة في قدراته والاضطراب الانفعالي لعدم قدرته على إيجاد الحل لمشاكله، واعتقاده أن معظم محاولاته ستكون فاشلة، ويعمل باستمرار على افتراض انه لا يمكن أن يحقق النجاح، وبالتالي يشعر بأنه غير جديد بالاحترام، فإن هذا الفرد يميل إلى الشعور بالهزيمة لتوقعه الفشل مسبقا، لأنه ينسب هذا الفشل لعوامل داخلية ثابتة مما يؤدي به إلى لوم ذاته كما أنه يعمم فشله على المواقف الموائية (غيث، 2006، ص 60).

ب - تقدير الذات المرتفع:

لقد أظهرت الدراسات التي أجريت في مجال تقدير الذات، أن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع يؤكدون دائما على قدراتهم وجوانب قوتهم وخصائصهم الطيبة وأنهم يتمتعون بثقة عالية ودائمة في أنفسهم ويبادرون إلى التجارب الجيدة مع توقعهم النجاح غير حساسين في المواقف المختلفة واثقين من معلوماتهم. (شعبان، 2011، ص 73).

كما أوضح "مورك" (murk): "أن الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات يكونون أقل عرضة للضغط النفسي وأكثر ثقة بالنفس، فهم يتمتعون بالكفاءة في العديد من المجالات مما يعزز قدراتهم وامكانياتهم، فهم يضعون أهدافا لأنفسهم وفقا يودو أن يفعلوا في حياتهم وما يرغبوا في انجاز ما يدعم نظراتهم الإيجابية عن ذاتهم وهذا بدوره تغذية راجعة صحيحة لتدعيم تقدير الذات لديهم.

6 -نظريات تقدير الذات:

هناك عدد من النظريات التي تناولت مفهوم تقدير الذات وأثره على سلوك الفرد بشكل عام، وتختلف هذه النظريات باختلاف اتجاهات صاحبها والمنهج المتبع في الدراسة، ومن هذه النظريات نذكر:

1-6 -نظرية روزنبرغ Rosenberg :

لقد حاول روزنبرغ دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، ذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به، وقد اهتم بصفة خاصة بتقدير المراهقين لذاتهم، وأوضح أن تقدير الذات المرتفع يعني أن يحترم الفرد ذاته وقيمها بشكل مرتفع بينما تقدير الذات المنخفض يعني رفض الذات وعدم الرضا عنها. (غيث، 2006، ص 60).

وقد وسع "روزنبرغ" دائرة اهتمامه فيما بعد لتشمل ديناميات تطور صور الذات الإيجابية في فترة المراهقة واهتم خاصة بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وسعى الى ابراز العلاقات بين تقدير الذي يتكون في إطار الاسرة والسلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا كما قام روزنبرغ (بالاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك، واعتبر "روزنبرغ" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاهات الفرد نحو نفسه، كما طرح فكرة أن الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها وتعد الذات هي احدى هذه الموضوعات، فالفرد يكون اتجاها نحوها لا يختلف عن الاتجاه الذي يكونه نحو الموضوعات الأخرى، لكنه تراجع فيما بعد ونفي هذه الفكرة معتبرا أن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف عن اتجاهه نحو الموضوعات الأخرى وبذلك أكد "روزنبرغ" أن تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض. (لقوي، 2016، ص 210).

2-6 - نظرية كوبر سميث:

يعتبر تقدير الذات عند كوبر سميث ظاهرة تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات، كما تتضمن ردود الفعل أو الاستجابة الدفاعية، وإن كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات، فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات عند كوبر سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنه تصنعه على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن ذاته إلى قسمين:

التعبير الذاتي: وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها. (محمود، 2017، ص 38).

التعبير السلوكي: ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات الأول: تقدير الذات الحقيقي، ويوجد عند الأفراد الذين بالفعل أنهم ذو قيمة، والثاني تقدير الذات الدفاعي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم والآخرين وقد بين أن هناك ثلاثة من حالات الرعاية الوالدية تبدو له مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي تقبل الأطفال من جانب الآباء وتدعيم سلوك الأطفال الإيجابي من جانب الآباء، واحترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التعبير من جانب الآباء.

6-3 -نظريات روبرت زيلر RopertZeller:

" يعتبر "زيلر" تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، كما يرى أن تقدير الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي ويصف "زيلر" تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويؤدي دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي وعلى ذلك فعندما يحدث أية تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعي فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك، ولقد افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات.

كما أن تأكد "زيلر" على العامل الاجتماعي جعله ينمي مفهومه ويوافقه النقاد على ذلك بأنه " تقدير الذات الاجتماعي " وقد ادعى أن المنهاج أو المداخل الأخرى في دراسة تقدير الذات لم تعط العوامل الاجتماعية حقها في نشأة ونمو تقدير الذات (تعب، 2017، ص 20).

التعقيب على النظريات: من خلال نظريات تقدير الذات يمكن استخلاص ما يلي:

تعدد مفاهيم تقدير الذات بين العلماء، فمنهم من عرفه أنه الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية كما أنها تعتبر تقييم الفرد لذاته على نهاية قطب موجب أو سالب بينهما، أو هو مجموعة من التقديرات الإيجابية والسلبية التي يحددها الفرد، أو مجموعة تقديرات الفرد لذاته الشخصية والاجتماعية والأكاديمية والأسرية.

للأسرة والعمر والمدرسة والأقران وغيرها تأثير كبير على تقدير الذات سواء كان بالإيجاب أو السلب.

هناك اختلاف بين مفهوم الذات وتقدير الذات فمفهوم الذات يشمل أراء الشخص عن نفسه أما تقدير الذات فهو التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه (دافي، 1983، ص 49).

المبحث الثاني

الدراسات المرتبطة

تمهيد:

يعد مبحث الدراسات السابقة من المباحث الأساسية في هذا الفصل، لأنه يتيح الاطلاع على أهم ما توصلت إليه البحوث والدراسات العلمية السابقة ذات الصلة بموضوع النشاط البدني المدرسي وتقدير الذات، سواء على المستوى المحلي أو العربي أو الاجنبي، حيث يساعد هذا المبحث على بناء خلفية علمية واضحة حول الموضوع، وفهم مختلف الزوايا التي تمت معالجته من خلالها، كما يساهم في تحديد الجوانب التي اتفقت فيها الدراسات السابقة والجوانب التي اختلفت فيها، مما يسمح باستخلاص نتائج دقيقة تدعم الاطار النظري للدراسة الحالية، ويساعد كذلك في تحديد الفجوة البحثية التي تسعى هذه الدراسة الى معالجتها من خلال التركيز على العلاقة بين النشاط البدني المدرسي وتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

1- الدراسة الأولى:

دراسة عبد القادر كورد بعنوان " أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في الابتدائية وأثرها على التوافق النفسي الحركي للتلاميذ"، لنيل شهادة الماستر أكاديمي، بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، السنة الجامعية 2021/2022.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في منهاج المرحلة الابتدائية، والتحقق مما إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تحقق درجة من التوافق النفسي، وكذلك التحقق مما إذا كانت تحقق درجة من التوافق الحركي لتلميذ المرحلة الابتدائية. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وكانت عينة الدراسة 53 أستاذًا وأستاذة من معلمي المرحلة الابتدائية، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، وأجريت الدراسة ببعض ابتدائيات مدينة ورقلة. واستعملت الدراسة أداة الاستبيان لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، مع الاستعانة بالنسبة المئوية واختبار كاي²، إضافة إلى معاملات الصدق والثبات مثل معامل ارتباط بيرسون وألفا كرونباخ.

وكانت نتائج الدراسة أن لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة ضمن البرنامج الدراسي للمرحلة الابتدائية، وأنها تساهم في تنمية التوافق النفسي والحركي لدى التلاميذ. كما بينت النتائج أن النشاط الرياضي التربوي يساعد على إكساب الطفل الحيوية والنشاط، ويسهم في بناء شخصيته من مختلف الجوانب، ويعزز تفاعله مع زملائه، وينمي قدراته الحركية. كما خلصت الدراسة إلى وجود بعض النقائص في الواقع المدرسي، مثل ضعف التحضير المسبق للحصة وعدم إعطائها المكانة التي تستحقها لدى بعض الأساتذة.

التعقيب على الدراسة الأولى:

تعد هذه الدراسة من الدراسات المهمة ذات الصلة بموضوع بحثنا، لأنها تناولت متغير ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وعلاقته بأحد الجوانب النفسية والاجتماعية للتلميذ، وهو التوافق النفسي الحركي. كما تتقاطع مع دراستنا الحالية في اهتمامها بالمرحلة الابتدائية وبالدور

التربوي للنشاط البدني الرياضي داخل المدرسة. وقد أفادتنا هذه الدراسة في فهم الأبعاد النفسية والتربوية للنشاط الرياضي المدرسي، وفي الاستفادة من المنهج الوصفي وأداة الاستبيان في بناء الدراسة. غير أنها تختلف عن دراستنا الحالية من حيث المتغير التابع، إذ ركزت على التوافق النفسي الحركي، بينما تركز دراستنا على الاغتراب الاجتماعي، وهو ما يمنح بحثنا خصوصية من حيث زاوية المعالجة.

2- الدراسة الثانية :

دراسة توفيق صوالحي بعنوان " *بواقع تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية: دراسة ميدانية لابتدائيات* "، لنيل شهادة ماستر، بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، سنة 2017.

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية، والكشف عن أهم المشاكل والصعوبات التي تعيق تدريس هذه المادة بشكل صحيح وكامل داخل المدارس الابتدائية.

واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي لتحليل وتشخيص هذه الوضعية وتفسيرها، حيث تمثلت عينة الدراسة في 60 أستاذًا وأستاذة من أساتذة التعليم الابتدائي، تم اختيارهم من مدينة خنشلة. كما اعتمد الباحث على الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، والذي تضمن مجموعة من التساؤلات من أهمها:

- ما دور المعلم في الواقع الحالي لتدريس التربية البدنية والرياضية؟
- ما مدى توفر الوسائل والإمكانيات اللازمة لتدريس هذه المادة؟
- ما دور المنهاج في تدريس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية؟

وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، أهمها أن واقع تدريس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية لا يتوافق مع ما تنص عليه القوانين والتشريعات التربوية، كما تبين أن

العديد من المدرسين غير مؤهلين بشكل كافٍ لتدريس هذه المادة .وفي المقابل، أظهرت النتائج أن تلاميذ المرحلة الابتدائية يملكون رغبة كبيرة واهتمامًا واضحًا بمادة التربية البدنية والرياضية. وأوصى الباحث بضرورة تعيين مختصين في التربية البدنية والرياضية من خريجي المعاهد المتخصصة لتدريس هذه المادة، نظرًا لأهميتها الكبيرة في هذه المرحلة التعليمية.

التعقيب على الدراسة الثانية :

تُعد هذه الدراسة من الدراسات المهمة المرتبطة بموضوع بحثنا، حيث تناولت واقع تدريس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية، وهو أحد المتغيرات الأساسية في دراستنا الحالية. كما تتقاطع مع بحثنا في إبراز أهمية النشاط البدني الرياضي داخل الوسط المدرسي ودوره في تنمية التلميذ.

وقد أفادتنا هذه الدراسة في فهم الواقع الفعلي لتدريس هذه المادة، والتعرف على أبرز الصعوبات التي تعيق تحقيق أهدافها التربوية، كما استفدنا منها في اعتماد المنهج الوصفي واستخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات.

غير أن هذه الدراسة ركزت على واقع التدريس والصعوبات المرتبطة به، بينما تختلف دراستنا الحالية في كونها تسعى إلى دراسة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي ومستوى الاغتراب الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وهو ما يمنحها بعدًا نفسيًا واجتماعيًا أعمق.

3- الدراسة الثالثة :

دراسة توفيق صوالحي (2017) بعنوان: "واقع تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية: دراسة ميدانية لابتدائيات"، لنيل شهادة ماستر بجامعة قاصدي مرباح ورقلة،

هدفت إلى التعرف على واقع تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية والكشف عن أهم المشاكل والصعوبات التي تعيق تدريس هذه المادة داخل المدارس الابتدائية ومدى توافقها مع الأهداف التربوية المسطرة. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره الأنسب لوصف وتشخيص هذه الوضعية، وتمثلت عينة الدراسة في 60 أستاذًا وأستاذة من أساتذة التعليم الابتدائي بولاية خنشلة، كما استخدم الباحث الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات وتضمن مجموعة من المحاور المتعلقة بدور المعلم ومدى توفر الوسائل والإمكانات ومدى ملاءمة المنهاج. وقد توصلت الدراسة إلى أن واقع تدريس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية لا يتماشى مع ما تنص عليه القوانين والتشريعات التربوية، كما تبين وجود نقص في التأهيل التخصصي لدى العديد من المعلمين، وفي المقابل أظهرت النتائج أن تلاميذ المرحلة الابتدائية لديهم رغبة واهتمام كبيران بممارسة النشاط البدني الرياضي داخل المدرسة. وأوصت الدراسة بضرورة تعيين مختصين في التربية البدنية والرياضية من خريجي المعاهد المتخصصة لتحسين جودة تدريس هذه المادة وتطويرها داخل المؤسسات التعليمية. وتُعد هذه الدراسة ذات أهمية كبيرة بالنسبة لموضوع بحثنا كونها تتقاطع معه في إبراز واقع النشاط البدني الرياضي داخل الوسط المدرسي، وقد استفدنا منها في فهم الجوانب الميدانية المتعلقة بالتدريس والصعوبات التي تواجهه، إلا أنها تختلف عن دراستنا الحالية التي تركز على العلاقة بين النشاط البدني الرياضي وتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

التعقيب على الدراسة

تعد هذه الدراسة من الدراسات المهمة التي تناولت واقع تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية، حيث ساهمت في تسليط الضوء على الجوانب التنظيمية والبيداغوجية المرتبطة بتدريس هذه المادة داخل المؤسسات التربوية. وقد اتفقت هذه الدراسة مع موضوع بحثنا في كونها اهتمت بالنشاط البدني المدرسي باعتباره عنصرا تربويا مهما داخل المدرسة الابتدائية، كما ساعدتنا في فهم الواقع الفعلي لتدريس هذه المادة وما يرافقه من صعوبات تتعلق بنقص الوسائل وضعف التكوين المتخصص للمعلمين. كما استقننا منها في اختيار المنهج الوصفي واعتماد الاستبيان كأداة مناسبة لجمع البيانات. غير أن هذه الدراسة تختلف عن دراستنا الحالية في كونها ركزت على واقع التدريس والصعوبات التنظيمية، في حين تهدف دراستنا إلى تحليل العلاقة بين النشاط البدني الرياضي وتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، أي أنها تتجه نحو الجانب النفسي والسلوكي للتلميذ وليس الجانب البيداغوجي فقط.

4- الدراسة الرابعة

دراسة بن عيسى (2018) هدفت إلى التعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، باعتبار أن النشاط البدني يمثل وسيلة تربوية ونفسية فعالة في بناء شخصية التلميذ وتنمية جوانبها المختلفة،

واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الذي يسمح بوصف الظاهرة وتحليل العلاقات بين متغيراتها، وتم استخدام الاستبيان كأداة أساسية لجمع البيانات من عينة من التلاميذ، حيث ركزت الأسئلة على قياس مستوى ممارسة النشاط البدني ومستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة. وقد توصلت الدراسة إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي تسهم بشكل واضح وإيجابي في رفع مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ، حيث تساعدهم على تعزيز الثقة بالنفس، والشعور بالكفاءة، وتحسين القدرة على التفاعل داخل الوسط المدرسي، كما بينت النتائج أن التلاميذ الذين يمارسون النشاط الرياضي بانتظام يتمتعون بمستوى أعلى من التكيف الاجتماعي

مقارنة بغير الممارسين، مما يعكس الدور المهم للنشاط الرياضي في تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية للتلميذ. وأوصت الدراسة بضرورة دعم وتوسيع ممارسة النشاط البدني داخل المؤسسات التربوية، وتوفير الإمكانيات اللازمة له، لما له من تأثير إيجابي على الصحة النفسية والتوازن الانفعالي وبناء شخصية التلميذ.

التعقيب على الدراسة

تعتبر هذه الدراسة ذات صلة مباشرة بموضوع بحثنا، حيث تناولت العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وتقدير الذات لدى التلاميذ، وهو ما يتقاطع بشكل كبير مع متغيرات دراستنا الحالية. وقد أكدت نتائجها وجود تأثير إيجابي للنشاط البدني على مستوى تقدير الذات، من خلال تعزيز الثقة بالنفس وتحسين التفاعل الاجتماعي والتكيف داخل الوسط المدرسي، وهو ما يدعم الفرضية الأساسية لدراستنا. كما استفدنا من هذه الدراسة في تحديد العلاقة بين المتغيرات النفسية والنشاط الرياضي، وفي دعم الإطار النظري للدراسة الحالية. إلا أن هذه الدراسة تختلف عن بحثنا من حيث المرحلة التعليمية، حيث ركزت على تلاميذ المرحلة المتوسطة، بينما تركز دراستنا على تلاميذ المرحلة الابتدائية، مما يمنح دراستنا خصوصية في معالجة نفس الموضوع ضمن فئة عمرية مختلفة.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث، تم التوصل الى مجموعة من اوجه الاستفادة العلمية والمنهجية التي ساعدت في بناء الدراسة الحالية وتوجيهها بشكل دقيق. فقد ساهمت دراسة عبد القادر كورد في توضيح اهمية حصة التربية البدنية والرياضية داخل المرحلة الابتدائية ودورها في تحقيق التوافق النفسي الحركي للتلاميذ، وهو ما دعم الجانب النظري المتعلق بأهمية النشاط البدني المدرسي في تنمية شخصية التلميذ من مختلف الجوانب، كما استفدنا منها في فهم طبيعة العلاقة بين الممارسة الرياضية والابعد النفسية للتلميذ وفي اختيار المنهج الوصفي التحليلي وأداة الاستبيان في الدراسة الميدانية.

كما ساعدت دراسة توفيق صوالحي في التعرف على الواقع الفعلي لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية، وما يرافقه من صعوبات تتعلق بنقص التأهيل والوسائل البيداغوجية، وهو ما افادنا في تكوين صورة واضحة حول السياق الميداني الذي تمارس فيه الأنشطة البدنية داخل المدرسة، كما ساهمت في تعزيز اختيار المنهج الوصفي باعتباره الانسب لدراسة مثل هذه الظواهر التربوية، اضافة الى استخدام الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات.

اما دراسة بن عيسى فقد افادتنا بشكل مباشر في موضوع البحث، كونها تناولت العلاقة بين النشاط البدني الرياضي وتقدير الذات لدى التلاميذ، حيث دعمت النتائج فكرة وجود تأثير ايجابي للنشاط البدني على الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي، وهو ما يتوافق مع فرضيات الدراسة الحالية، كما ساعدتنا في فهم الابعاد النفسية والاجتماعية المرتبطة بالممارسة الرياضية داخل الوسط المدرسي.

وبشكل عام، فقد مكنت هذه الدراسات من تحديد الاطار النظري والمنهجي للدراسة الحالية، وتوضيح اهم المتغيرات المرتبطة بموضوع النشاط البدني المدرسي وتقدير الذات، كما ساعدت في صياغة مشكلة البحث وبناء الفرضيات وتحديد الادوات المناسبة للدراسة، اضافة الى دعم النتائج المتوقعة من خلال ما توصلت اليه الدراسات السابقة من نتائج مقارنة تؤكد وجود علاقة ايجابية بين النشاط البدني المدرسي والجوانب النفسية للتلميذ.

الفصل الثاني

الجانب التطبيقي

المبحث الأول

الإطار المنهجي للدراسة

1. الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية، هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا ما هي أبعادها وجوانبها الخ . (ثابت، 1984، ص 74)

إذا لا يخفى على أي باحث على ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة، وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس انجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية، ولما كان الاستبيان هو أحد الأدوات المعتمدة عليها فقد قمنا بصياغة أسئلة الاستبيان حول موضوع دراستنا إذا كان الغرض منها هو التحقق من إشكالية وفرضيات الموضوع وكذلك التعرف على مدى وضوح الأسئلة بصفة عامة، وقياسها للشيء المطلوب قياسه، والتعرف على الأسئلة التي يمكن أن تسبب إحراج للمستجوبين، أو يحاولون تفاديها، هذا لإعادة صياغتها من جديد كي لا تؤثر على مصداقية الأجوبة.

وأفادت هذه الدراسة في التعرف على بعض الأشياء الإيجابية التي ساعدتنا في تحقيق هذه الدراسة نذكر البعض منها:

- التعرف على الميدان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- غموض بعض الأسئلة مما جعلنا نعيد صياغتها.
- وجود بعض الأخطاء الواردة في الأسئلة مما دفعنا إلى حذفها .
- بعد بعض الأسئلة عن موضوع الدراسة مما دفعنا أيضا إلى إعادة صياغتها .
- التعرف على الصعوبات المحتمل مواجهتها أثناء العمل الميداني.

2. منهج الدراسة:

المنهج هو الوسيلة الفعلية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلة بحثه، ويختلف المنهج باختلاف مشكلة البحث والأهداف العامة والنوعية التي يستهدف الباحث تحقيقها من بحثه ومنهج البحث هو النتيجة التي ينتهي إليها الباحث نظرا لتعدد الظواهر والمفاهيم والعلاقات التي

تتطوي عليها العلوم الإنسانية يجعل أمر معالجتها أصعب، حيث أن تعقيد الظاهرة الإنسانية لا يعني استحالة بحثها.

وهذا بطبيعة الحال انطلاقاً من البناء النظري للبحث إلى غاية النتائج التي سوف يتحصل عليها الباحث، والتي تعتبر تجسيد لكافة الخطوات التي تصاغ خلال هذا البحث، وانطلاقاً من موضوع دراستنا تحت عنوان "ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي في تنمية تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"

فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع البحث، وهي دراسة ميدانية في بعض ابتدائيات ولاية الاغواط، حيث نتطرق في بحثنا إلى موضوع أو مجال من المجالات المهمة في هذه المرحلة الخاصة عند الأطفال والتي من المراحل المهمة لهم في عملية النمو وصقل مهاراتهم الحركية والاجتماعية، الذي سنحاول في بحثنا هذا في تحديد العلاقة بين الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي وعلاقته بمستويات تقدير الذات عندهم.

وكما يعرف ايضا المنهج الوصفي على أنه استقصاء عن ظاهرة من الظواهر قصد تشخيص وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها وضبطها كميًا قصد جمع المعلومات وتصنيفها ثم تحليلها، وبالتالي اخضاعها الى دراسة عملية ودقيقة. (بوحوش، 1995، ص 129)

كما يعرف ايضا على انه: "الطريقة المنظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة او موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقائق جديدة أو لتحقيق من صحة حقائق قديمة، وأثارها، والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها"... الخ.

(زكي، 1985، ص 84)

كما عرفه بشير صالح الرشيدى بأنه: المجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا

كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج او تعميمات على الظاهرة او الموضوع الذي هو محل البحث... الخ (الرشيدي، 2000، ص 59)

واستجابة الطبيعة هذه الدراسة اعتمدنا المنهج الذي يعرف بأنه تصور دقيق للعلاقات المتبادلة

3. متغيرات الدراسة:

- **المتغير المستقل:** هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. **والمتغير المستقل في دراستنا: النشاط الرياضي البدني المدرسي.**

- **المتغير التابع:** متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (علاوي وراتب، 1999، ص219). **والمتغير التابع في دراستنا الحالية هو: تقدير الذات**

4.مجتمع الدراسة:

ان مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد اقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة كان مجتمع البحث مجموع اساتذة الطور الابتدائي ببعض ابتدائيات ولاية الاغواط.

1.4 عينة الدراسة:

تعتبر العينة في البحوث الوصفية اساس عمل الباحث في دراسته، وعينة الدراسة تأخذ من المجتمع الأصلي للبحث، وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا، كما تعتبر عنصر هام في المرحلة التطبيقية هذا ما جعل عملية تحديدها عملية حساسة ودقيقة، يتوقف عليها نجاح البحث العلمي وصدقه.

5. مجالات الدراسة:

المجال البشري: اساتذة مرحلة التعليم الابتدائي .

المجال المكاني: ابتدائيات ولاية الأغواط .

المجال الزمني: قمنا بإنجاز بحثنا هذا خلال الموسم الدراسي 2025-2026 .

6. أدوات الدراسة:

قصد الوصول إلى حلول اشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات البحث، لزم اتباع أنجع الطرق وذلك من خلال الدراسة والتفحص، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أحد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من أجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال المبحوثين وميولهم أو اتجاهاتهم، ودوافعهم أو معتقداتهم وتأتي أهمية الاستبيان كأداة لجمع المعلومات بالرغم مما يتعرض له من انتقادات من أنه اقتصادي في الجهد والوقت. (عريش وأخرون، 1999، ص 67)

كما يعرف الاستبيان على أنه أداة عملية، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات الأكثر فعالية لخدمة البحث، يحتوي هذا الأخير على مجموعة من الأسئلة، تمت صياغتها الاختبار صحة فروض هذه الدراسة وأهداف البحث، قد تم تصميم هذا الاستبيان وتحديد عناصره استناداً إلى آراء وتوجيهات الأستاذ المشرف بما يتماشى مع موضوع واشكالية البحث وفروضه.

7. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

تعد الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة من الجوانب المنهجية المهمة التي تضمن جودة الأداة وصلاحياتها في قياس ما وضعت من أجله، حيث ترتبط بمدى دقة النتائج وموضوعيتها، وتشمل أساساً الصدق والثبات.

7-1 صدق الأداة

يقصد بصدق الأداة مدى قدرة الاستبيان على قياس ما وضع لقياسه فعلاً، أي مدى تمثيل فقرات الأداة للمجال المراد دراسته دون انحراف أو تحيز. ويعد الصدق من أهم شروط بناء الأدوات البحثية، إذ كلما كانت الأداة صادقة كانت النتائج أكثر دقة وموضوعية.

وللتحقق من صدق الأداة يتم عادة عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين في المجال التربوي أو النفسي، وذلك من أجل ابداء آرائهم حول مدى ملائمة الفقرات ووضوحها وانتمائها للمحاور، مع اجراء التعديلات اللازمة بناء على ملاحظاتهم. كما يمكن الاعتماد على الصدق الظاهري وصدق المحتوى لضمان تمثيل الاداة لموضوع الدراسة بشكل صحيح.

7-2 ثبات الأداة

يقصد بثبات الأداة مدى اتساق نتائجها واستقرارها عند اعادة تطبيقها في ظروف متشابهة، أي ان تعطي نفس النتائج تقريبا عند تكرار القياس على نفس العينة. ويعد الثبات شرطا اساسيا لضمان موثوقية الاداة البحثية.

ولقياس الثبات يمكن استخدام عدة طرق احصائية، من اهمها معامل الفا كرونباخ الذي يقيس درجة الاتساق الداخلي بين فقرات الاستبيان، حيث تعتبر القيمة المرتفعة لهذا المعامل دليلا على ان الاداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات. كما يمكن استخدام طريقة اعادة الاختبار للتحقق من استقرار النتائج عبر الزمن.

8. الاختبارات الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية أو رياضية، تمده بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الاحصاء يقود الباحث الى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة... الخ. (السيد، 2017، ص 74)

كما أن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة الحصول على مؤشرات ذات دلالة، تساعد على التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات، والمعدلات الإحصائية المستعملة هي كالتالي:

* النسب المئوية: استخدم الباحث قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في بعض الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها.

بعد تطبيق الطريقة المألوفة لحساب النسب المئوية "الطريقة الثلاثية" تكون النتيجة كما يلي:

مجموع عدد الإجابات ب: نعم $100 \times$	نعم $100 \times$	
=	=	= الإجابة ب: نعم
المجموع الكلي لأفراد العينة "ن"	****	
مجموع عدد الإجابات ب: لا	لا $100 \times$	
=	=	= الإجابة ب: لا
المجموع الكلي لأفراد العينة "ن"	****	

خاتمة

خاتمة عامة

في ختام هذا البحث الذي تناول موضوع النشاط البدني المدرسي وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، يمكن التأكيد على أن النشاط البدني المدرسي يمثل عنصرا تربويا مهما داخل المنظومة التعليمية، لما له من دور فعال في تنمية مختلف الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للتلميذ. كما تبين من خلال الجانب النظري والدراسات السابقة أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساهم بشكل واضح في تعزيز تقدير الذات لدى التلاميذ، من خلال رفع مستوى الثقة بالنفس وتحسين التفاعل الاجتماعي وتطوير القدرة على التكيف داخل الوسط المدرسي.

وقد أظهرت الدراسات السابقة أن هناك علاقة إيجابية بين النشاط البدني المدرسي وبعض المتغيرات النفسية المهمة، وهو ما يدعم الفرضية الأساسية للدراسة الحالية، التي تؤكد بدورها أهمية إدماج النشاط الرياضي بشكل فعال داخل المدرسة الابتدائية باعتباره وسيلة لبناء شخصية متوازنة للتلميذ.

كما توصل البحث إلى أن الاهتمام بالنشاط البدني المدرسي لا ينبغي أن يقتصر على الجانب الترفيهي فقط، بل يجب أن يأخذ بعدا تربويا ونفسيا متكاملًا يساهم في تحقيق النمو الشامل للتلميذ. ومن هذا المنطلق، تبرز أهمية تعزيز هذا النشاط وتوفير الإمكانيات والظروف المناسبة لممارسته داخل المؤسسات التربوية.

وفي الأخير، يمكن القول إن النشاط البدني المدرسي يعد ركيزة أساسية في تنمية تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مما يستوجب مزيدا من الاهتمام به من طرف القائمين على القطاع التربوي، لما له من أثر إيجابي على تكوين شخصية التلميذ وتحقيق توازنه النفسي والاجتماعي.

المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. أبو النجا، أحمد .(2005). (التربية البدنية المدرسية .القاهرة: دار الفكر العربي.
2. أمين أنور الخولي، (2001)- أصول التربية البدنية والرياضية: مدخل التاريخ والفلسفة - دار الفكر العربي - ط2- مصر. .
3. أوثن نادية، (2015) التوجيه الجامعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني للطالب في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة الحاج لخضر، باتنة.
4. بد الرحمان سيد سليمان: (1992) بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، الهيئة المصرية العامة للكتاب مجلة علم النفس العدد 24 السنة السادسة.
5. بشير صالح الرشدي (2000)، المناهج البحث التربوي"، دار الكتاب الحديث.
6. بن صالح الغامدي، غرم هلا بن عبد الرزاق، (2009). التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الإنجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين، مذكرة شهادة الدكتوراه في علم النفس ، ص 55. السعودية .
7. نائر حسن: (2005)تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة مجلة التربية الرياضية ، العدد2.
8. حنان حسين محمود، (2017)مفهوم الذات الأكاديمي ومستوى الطموح الأكاديمي وعلاقتهما بالاندماج الأكاديمي لدى عين من طالبات الجامعة، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، الجزء 18 ،العدد الثاني، جامعة القصيم، .
9. الخطيب، جمال .(2012). (أسس التربية الرياضية الحديثة .عمان: دار الثقافة.
10. الخولي، أمين أنور .(2010). (أصول التربية البدنية والرياضية .القاهرة: دار الفكر العربي.
11. راتب، أسامة كامل .(2007). (النشاط الرياضي المدرسي .القاهرة: دار الفكر العربي.
12. سامي عريش وآخرون: (1999) "مناهج البحث العلمي وأساليبه"، ط2، دار مجدلاوي للنشر، عمان.
13. صبرين صالح تعب، (2017)مفهوم الذات الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية داخل مجال علم النفس، مجلة كلية التربية، العدد96 ،الجزء 1، جامعة عين الشمس.
14. عبد الفتاح محمد دويدار(1999) العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، دار الفكر العربي القاهرة.
15. عبد المقصود، حسن السيد .(2001). (التربية الرياضية المدرسية .الإسكندرية: دار الوفاء.

16. عبد الوهاب بن محمد النجار، (2018)، الاحتياجات البدنية والحركية للطفولة المبكرة وأهمية اشباعها، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، كلية التربية جامعة الملك سعود.
17. عبد ربه علي شعبان (2011)، الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا، رسالة ماجستير، قسم التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
18. عصام عبد الخالق، (1986) التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات - دار الكتب الجامعية - ط2- مصر،.
19. عقيل عبد الله، (1996) التنظيم في التربية البدنية و الرياضية لكليات التربية البدنية في العراق- جامع الموصل-بغداد،
20. علاوي، محمد حسن .(2004). (علم النفس الرياضي .القاهرة: دار المعارف.
21. علاوي، محمد حسن .(2004). (علم النفس الرياضي .القاهرة: دار المعارف.
22. عمار بحوش (1995) "دليل الباحث وكتابة الرسائل" ، الجزائر .
23. قذيفة يحيى: (2014) تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لتلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية لمتوسطات ولاية المسيلة، رسالة ماجستير قسم تربية بدنية جامعة باتنة.
24. لقوقي دليلة ، (2016) مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في أسرة بديلة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
25. ماري مادلين دافي، (1983) معرفة الذات، ترجمة نسيم نصر، ط 3، بيروت - باريس: منشورات عويدات،
26. محمد السيد(2017)، "الاحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية"، ط2، دار النهضة العربية، مصر.
27. محمد جمال يحيوي، (2003) دراسات في علوم النفس، دار الغريب وهران الجزائر.
28. محمد شفيق زكي، (2016) "البحث العلمي الخطوات والمنهج الإعداد البحوث الاجتماعية"، المكتب الجامعي، مصر.
29. محمد عاطف غيث: (2006) قاموس علم الاجتماع، الأزيطة، دار المعرفة، 2006.
30. محمود البجاري، أحمد يونس، (2009). أثر برنامج ارشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية، مجلة ابحاث كلية التربية الأساسية، الجزائر.
31. مريم سليم،(2003) تقدير الذات والثقة بالنفس دليل المعلمين، دار النهضة العربية للطباعة والنشر بيروت.

32. ناصر ثابت، (1986) "أضواء على الدراسة الميدانية"، ط1، مكتبة الفلاح الكويتية.
33. نهاد محمد أحمد: (1999) مفهوم الذات لدى تلاميذ مدرسة الموهوبين رياضيا وتلاميذ المدارس العادية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا جامعة عين شمس.
34. وجيه، محبوب. (2009). (طرائق تدريس التربية الرياضية .بغداد: دار الكتب العلمية.
35. يونس، تونسية، (2014). تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين و المراهقين المكفوفين، مذكرة لنيل شهادة الماجستير جامعة مولودي معمري تيزي وزو.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Siedentop, D. (2009). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Allawi, M. H. (1998). *Psychology of Coaching and Competition*. Cairo: Dar Al-Maaref.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6),
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education* (1st online ed.). New York: Benjamin Cummings.
- Coakley, J. (2015). *Sports in Society: Issues and Controversies* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.

الملاحق