



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



- جامعة محمد خيضر بسكرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية الحركية

مذكرة لنيل شهادة الماستر

الشعبة: نشاط بدني رياضي تربوي

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

دور حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من تقدير
الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية
-دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مقاطعة المقرن الوادي-

من اعداد:

عبد الجليل العايب - محمد تواتي ابراهيم

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
		جامعة محمد خيضر بسكرة	رئيسا
أ.د. عادل بزيو	استاذ التعليم العالي	جامعة محمد خيضر بسكرة	مشرفا ومقررا
		جامعة محمد خيضر بسكرة	مناقشا

السنة الجامعية: 2024-2025



شكر وعرفان

الحمد لله الرحيم الودود، الواجد الموجود قبل وجود الوجود، ما ناح حمام، وبكى غمام، وفاح بالطيب

عود، ثم الصلاة والسلام على صاحب المقام المحمود، ما تتالت ليالي بيض وسود، أما بعد:

فإننا نحب أن نذكر الذكر العظيم لربنا الكريم، ونشكره بالشكر الجزيل لأنه الذي منّ علينا نعمة العلم

والفهم والإيمان والشكر إنعاما حسنا.

كما نتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى الاستاذ الدكتور الفاضل " بزيو عادل "

ثم نتوجه بجزيل الشكر إلى جامعة بسكرة التي منحتنا الفرصة كي نحصل العلم ويسرت لنا سبل نيّله، ويسرنا

في هذا المقام أن نشكر الأساتذة الذين ساعدونا في انجاز هذا البحث من قريب أو بعيد

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الاشكال	
مقدمة:	أ

الجانب التمهيدي:

1- اشكالية الدراسة:	11
2- تساؤلات الدراسة:	11
3- فرضيات الدراسة:	12
4- اهمية الدراسة	12
5- اهداف الدراسة:	13
6- تحديد مفاهيم مصطلحات البحث:	14
7- الدراسات السابقة:	16

الفصل الأول: حصة التربية البدنية

تمهيد:	21
1- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:	22
2- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:	22
3- أنواع حصص التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية:	23
4- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية:	25
5- الشروط التربوية لنجاح حصة التربية البدنية والرياضية:	26
6- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:	27

28	7- استاذ التربية البدنية.....
30	خلاصة الفصل:
الفصل الثاني: تقدير الذات	
32	تمهيد:
33	1-تعريف تقدير الذات.
33	2-التمييز بين مفهوم الذات وتقدير الذات:
34	3- أبعاد تقدير الذات:
36	4- النظريات المفسرة لتقدير الذات:
38	5- مستويات تقدير الذات:
39	6-مكونات تقدير الذات:
42	7-العوامل المؤثرة في تقدير الذات:
44	خلاصة:

الجانب الميداني

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية

47	تمهيد :
48	1- منهج البحث :
48	2- مجتمع البحث:
48	3- تحديد العينة و خصائصها :
49	4- أدوات البحث :
51	5- الدراسة الاستطلاعية :
51	6- الخصائص السيكومترية للاستبيان :
52	7- الاساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :
53	خلاصة:

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة

55	تمهيد:
56	أولا: نتائج اختبار فرضيات الدراسة.....
58	1-2- نتائج اختبار الفرضية الثانية
59	1-3- نتائج اختبار الفرضية الثالثة

الفصل الخامس: مناقشة النتائج وتفسيرها

63	أولا: مناقشة على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة:.....
65	ثانيا: الاستنتاجات:
68	خاتمة:.....
71	قائمة المراجع:
74	الملاحق

فهرس الجداول

- الجدول رقم (01): توزيع عينة الدراسة حسب الجنس 48
- الجدول الرقم (02) : درجات اختبار ليكرت 50
- الجدول رقم (03): يوضح النسب المئوية لتكرارات الاجابة على محور: الاستاذ المختص في التربية البدنية له دور في الرفع من الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. 57
- الجدول رقم (04): يوضح النسب المئوية لتكرارات الاجابة على محور: للأنشطة البدنية والرياضية دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. 58
- الجدول رقم (05): يوضح النسب المئوية لتكرارات الاجابة على محور حصة التربية البدنية لها دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الأكاديمي (المدرسي) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. 59

فهرس الاشكال

- الشكل رقم (01): يوضح الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات (عنوة، 2008، ص: 282) 34
- الشكل رقم (02): التمثيل البياني لتوزيع عينة الدراسة حسب الجنس 49

مقدمة

مقدمة:

إن الأخذ بالمعطيات العلمية في مجال التربية أصبح ضرورة ملحة، خاصة ونحن على مشارف القرن الحادي والعشرين، فمن بين المعايير الأساسية التي تُقاس بها درجة تقدم الأمم في عالمنا المعاصر، يأتي الاهتمام بالتربية في الصدارة؛ إذ إنّ الأمم تتسابق في استثمار العنصر البشري لتحقيق أفضل عائد، ولا سبيل إلى ذلك إلا من خلال التربية. فالتربية تفتح آفاق الطاقات المبدعة والخلقة، القادرة على إحداث التغيير وصناعة مستقبل المجتمع، وتوجيهه نحو التقدم والازدهار الحضاري. فالإنسان هو صانع التنمية، والمستفيد الأول منها في الوقت ذاته..

ويعتبر النشاط البدني والرياضي أحد فروع التربية الحديثة، فلا تكاد تخلو المجتمعات المعاصرة من مظاهره المتنوعة. فقد اعتبرته الأنظمة الحديثة نشاطاً مدنياً ورياضياً يوازي التدريب العسكري من حيث الأهمية، كما اعتبر وسيلة فعالة لشغل أوقات الفراغ والترويح عن النفس، بل رأت فيه بعض المجتمعات أحد أبرز مكونات الحياة الاجتماعية، وأداة للتنشئة السليمة، بل وحتى وسيلة للقضاء على البطالة باعتباره مجالاً قائماً بذاته

و اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية والرياضية اهتماماً بالغاً، لما لها من أهداف بناءة في إعداد المواطن الصالح إعداداً شاملاً من جميع جوانب الشخصية، سواء كانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو اجتماعية، حتى أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع، وأصبحت ضرورة من ضرورات الحياة وواجباً اجتماعياً يجب أن نعمل على تحقيقه. كما أن استخدام التكنولوجيا والتقدم العلمي يوضحان مدى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في حياة الأفراد والشعوب.

كما تعمل التربية البدنية والرياضية على تزويد الفرد بمختلف المهارات والخبرات الواسعة التي تمكنه من ضبط نفسه والتكيف مع المجتمع، وتعمل أيضاً على تقويم القيم الأساسية التي تفيد الأمة، كالحريّة، وروح المسؤولية، وبذل الجهد. لذا أُدرجت ضمن المجال الدراسي، ووجدت لنفسها منهاجاً وبرامج خاصة بها، وأصبحت مادة تُدرّس في جميع المراحل.

وقد قسمنا بحثنا هذا الى ستة فصول:

الجانب التمهيدي : تطرقنا فيه إلى طرح إشكالية البحث والتساؤل العام ، والتساؤلات الجزئية وكذلك أيضا تم في هذا الفصل طرح الفرضية العامة والفرضيات الجزئية التي بنيت عليها الدراسة كما ذكرنا أهمية وأهداف البحث وأسباب اختيار الموضوع ، وتطرقنا أيضا إلى بعض المفاهيم والمصطلحات،

الفصل الأول : بعنوان حصة التربية البدنية

والفصل الثاني: بعنوان تقدير الذات

الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة

الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة

الجانب التمهيدي

1- اشكالية الدراسة

2- تساؤلات الدراسة

3- فرضيات الدراسة

4- اهمية الدراسة

5- اهداف الدراسة

6- تحديد مفاهيم مصطلحات البحث

تمهيد:

لكل دراسة او بحث اكايمي جانب تمهيدي أو اطار عام للدراسة حيث تطرح إشكالية البحث والتساؤلات الرئيسية والفرعية، إضافة إلى الفرضية العامة والفرضيات الجزئية التي بُني عليها العمل، كما يتم توضيح أهمية الدراسة وأهدافها، وأسباب اختيار الموضوع، إلى جانب التعريف ببعض المفاهيم والمصطلحات الأساسية المرتبطة بموضوع البحث، وهذا ما سنسعى الى القيام به.

1-اشكالية الدراسة:

تعدّ التربية البدنية جزءاً لا يتجزأ من التربية العامة، فهي مادة دراسية تساهم من خلال الأنشطة البدنية والرياضية في تطوير قدرات المتعلّم، سواء عبر اكتساب مهارات بدنية أو من خلال تعزيز معارفه، ويعتبر النشاط الرياضي من أبرز الأنشطة التي يُقبل عليها التلاميذ في الوقت الحاضر، حيث يُشكّل لهم مصدرًا للمتعة، ووسيلة مهمة لشغل أوقات فراغهم. ولهذا، فإن النشاط الرياضي لا ينبغي أن يُحصر في الذكور فقط، بل يجب أن يشمل كلا الجنسين على حد سواء، نظرًا لما يقدمه من فوائد بدنية ونفسية وتربوية. كما أن تنوع أنشطته (من حيث الصيغة، والمجال، والإضافة) يجعله ملائمًا للجميع (محمود أحمد السيد ، 2002، ص90).

تعد التربية البدنية والرياضية ركيزة أساسية في المنظومة التعليمية، حيث تساهم في تنمية الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للتلاميذ، في المرحلة الابتدائية، التي تُعتبر مرحلة تكوينية في حياة الطفل، تبرز الحاجة إلى تعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية لديه، ومن أبرزها *تقدير الذات*، يعرّف تقدير الذات بأنه تقييم الفرد لقيّمته الشخصية وقدراته، وهو عامل حاسم في نجاحه الأكاديمي والاجتماعي. وفي الجزائر، كانت التربية البدنية والرياضية مادة مدرجة في المنهاج الدراسي للمرحلة الابتدائية منذ سنوات، ولكنها كانت تُدرّس من قبل معلمين غير متخصصين، مما قد ادى إلى تدني جودة الحصص وعدم تحقيق الأهداف التربوية بشكل كامل. ومع التطورات الأخيرة في النظام التعليمي، أصبحت التربية البدنية تُدرّس من قبل معلمين متخصصين ومؤهلين في هذا المجال. هذا التغيير يعكس اهتمامًا متزايدًا بأهمية التربية البدنية ليس فقط في تنمية الجانب البدني، بل أيضًا في تعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية و الأكاديمية للتلاميذ، خاصة في مرحلة عمرية حساسة مثل المرحلة الابتدائية.

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

2-تساؤلات الدراسة:

1-2-التساؤل العام:

- هل لخصّة التربية البدنية والرياضية دور في الرفع من تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

2-2-التساؤلات الجزئية:

-هل لاستاذ التربية البدنية المختص دور في الرفع من الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

-هل للأنشطة البدنية والرياضية دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

-هل لحصة التربية البدنية دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الأكاديمي (المدرسي) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

3- فرضيات الدراسة:

من خلال ما تم التطرق اليه يمكن صياغة الفرضيات على النحو التالي:

3-1-الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية دور في الرفع من تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

3-2-الفرضيات الجزئية:

-لاستاذ التربية البدنية المختص دور في الرفع من الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

-للأنشطة البدنية والرياضية دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

- لحصة التربية البدنية دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الأكاديمي (المدرسي) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

4- أهمية الدراسة

4-1- الأهمية النظرية

تتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة في تسليط الضوء على مرحلة تعليمية أساسية ومهمة في تكوين شخصية الطفل، وهي مرحلة التعليم الابتدائي، حيث تشكل العديد من السمات النفسية والاجتماعية والعقلية.

وتركز الدراسة بوجه خاص على تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، نظرًا لما لهذه المرحلة من تأثير بالغ في بناء مفهوم الذات، مما يجعلها أرضية خصبة لتدعيم الثقة بالنفس وتقدير الذات.

كما تبرز أهمية هذه الدراسة من خلال بيان الدور الإيجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الصحة النفسية والبدنية للتلميذ، وتحقيق التوازن الانفعالي، وهو ما يساهم في تحسين الأداء المدرسي والتوافق الاجتماعي.

وتتجلى أهمية هذه الدراسة أيضًا في النقاط التالية:

1. إبراز أهمية تدخل أستاذ التربية البدنية المختص في دعم الجانب النفسي والوجداني للتلميذ.
2. توضيح العلاقة بين الأنشطة البدنية المنتظمة وتقدير الذات في أبعاده المختلفة (الاجتماعي، الأكاديمي، الشخصي)
3. الإسهام في الأدبيات المتعلقة بتأثير الممارسات التربوية البدنية على النمو النفسي للأطفال.

4-2- الأهمية التطبيقية :

تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة في إمكانية توظيف نتائجها في تصميم برامج تربية بدنية موجهة، تستهدف رفع مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، خصوصًا في سنواتهم الأخيرة من التعليم الابتدائي.

كما تفتح هذه الدراسة المجال أمام المعلمين والمربين لوضع استراتيجيات تفاعلية تربوية تساعد على تعزيز الثقة بالنفس والتوازن النفسي والانفعالي، مما يمكن التلميذ من مواجهة مواقف التحدي والفشل بطريقة إيجابية، ويشجعه على المثابرة والنجاح.

5- أهداف الدراسة:

إن دراستنا هذه تنحصر بشكل عام في التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، والتي تلعب دورا فعالا وكبيرا لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائية، ولقد استهدفت دراستنا النقاط الأساسية التالية:

- إبراز دور أستاذ التربية البدنية المختص في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- إبراز دور حصة التربية البدنية في الرفع من تقدير الذات في بعدها الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- إبراز دور حصة التربية البدنية في الرفع من تقدير الذات في بعدها الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

6- تحديد مفاهيم مصطلحات البحث:

6-1- حصة التربية البدنية

لغة:

الحصة: هي "النصيب أو الجزء المحدد من شيء ما"، وجاء في **لسان العرب** لابن منظور: **والْحِصَّةُ:** النصيب من الشيء، جمعها **حِصَصٌ**. (ابن منظور، لسان العرب، مادة حصص).
التربية: من الفعل "ربا"، ويُقال:

رَبَّى الولدَ: أَدَّبَهُ ونَشَّأَهُ ورعاه. (ابن منظور، لسان العرب، مادة ربو).

البدنية: نسبة إلى **البدن**، وهو **الجسم**،

البدن: الجسد، والبدني ما نُسِبَ إلى الجسم من قوة أو حركة. (معجم المعاني الجامع، مادة بدن)

وبالتالي **فحصة التربية البدنية:** هي جزء مخصص من الزمن يُوجَّه لتنمية البدن (الجسد) والارتقاء بقدراته الحركية من خلال ممارسة أنشطة منظمة.

اصطلاحا:

عرفها الباحث الفرنسي روبان روبرت **Robert ROBIN** على أنها تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية و العقلية و النفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد (الغولي، المحامي، 1990، ص 46)

ويعرفها ويست و بويتشر **Wuest et bucher** على أنها العملية التربوية التي تهدف الى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط و هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك (الغولي، 1996، ص 35)

❖ اجرائيا:

إن حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسة التربوية هي مجال يتفاعل فيه كل من التلاميذ مع بعضهم البعض، وبين التلاميذ وأساتذتهم من خلال الأنشطة التي يقترحها المنهاج الدراسي الذي يتضمن عدة قيم كالروح الرياضية، التعاون، الاحترام، إذن فحصة التربية البدنية والرياضية تعتبر ميدان لممارسة التلاميذ للقيم الرياضية من خلال النشاط البدني.

كما تعرف حصة التربية البدنية والرياضية على أنها الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية البدنية والتعليم في المدرسة، وحصة التربية الرياضية هي أيضا الشكل الأساسي لمزاولة الرياضة المدرسية ذلك بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى

6-2- تقدير الذات

❖ لغة:

التقدير: في اللغة مأخوذ من الفعل قَدَّر، ويعني: "أعطاه قدره، أو حكم له بمكانته، أو رأى له قيمة" (من: لسان العرب، ومعجم المعاني الجامع).

الذات: تعني: النفس، أو الشخص نفسه، أي كينونة الإنسان وشخصيته الداخلية.

وبالتالي، تقدير الذات لغويًا هو:

رؤية الإنسان لقيمته ومكانته وقدره بين الناس أو في نفسه"، أي الشعور الداخلي بالقيمة الشخصية.

❖ اصطلاحا:

يعرفه كوبر سميت (1981) بأنه الحكم على صلاحية الفرد من خلال إتجاه تقويمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية والشخصية والأكاديمية.

❖ اجرائيا:

ويعرف تقدير الذات إجرائيًا في الدراسة الحالية بأنه مجموع الإتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، طبقًا لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية. ويتضح ذلك من خلال الدرجة التي يتحصل عليها المستجيب على مقياس كوبر سميت (1981) لتقدير الذات بجميع أبعاده المختلفة.

7-الدراسات السابقة:

7-1-عرض الدراسات السابقة

1- دراسة عبد الكريم عباس وزروق صابر سنة 2023دراسة بعنوان: " دور حصة التربية البدنية والرياضية في تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط - دراسة ميدانية ببعض متوسطات ولاية بسكرة."

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وذلك من خلال تحليل الأبعاد الثلاثة لتقدير الذات: المعرفية، الجسمية، وال نفسية. وقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الظاهرة المدروسة وسعيًا لفهم العلاقة بين الحصة وتقدير الذات في السياق الميداني، تكونت عينة الدراسة من 80 تلميذًا وتلميذة موزعين على أربع متوسطات بولاية بسكرة (غمري حسين، محمود حوحو، حليمي رشيد، يوسف العمودي)، وتم استخدام استبيان كأداة أساسية لجمع البيانات. وقد انطلقت الدراسة من فرضية رئيسية مفادها وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين حصة التربية البدنية وتقدير الذات الكلي، إلى جانب ثلاث فرضيات فرعية تتعلق بالأبعاد المعرفية، الجسمية، وال نفسية. وقد أظهرت النتائج تحقق الفرضية العامة، إذ تم رصد علاقة ارتباط قوية بين الحصة وتقدير الذات الكلي ($R = 0.94$) عند مستوى دلالة 0.01، كما تحققت الفرضية المتعلقة بالبعد الجسماني، في حين لم تتحقق الفرضيتان المتعلقتان بالبعد المعرفي وال نفسي.

2-دراسة جفال عبد القادر سنة 2015 دراسة بعنوان: "التربية البدنية والرياضية ودورها في تحسين تقدير الذات وبعض المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية"،

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين تقدير الذات وبعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الموضوع. تكونت عينة البحث من 60 تلميذًا من ثانويات ولاية المدية، مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين: 30 تلميذًا يمارسون نشاطات التربية البدنية والرياضية، و30 لا يمارسونها.

اعتمدت الدراسة على مقياسين: أحدهما لقياس تقدير الذات، والآخر لقياس المهارات الاجتماعية. وانطلقت الدراسة من فرضيتين رئيسيتين:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في مستوى تقدير الذات.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في مستوى المهارات الاجتماعية. وقد توصلت الدراسة إلى أن لحصة التربية البدنية والرياضية دوراً مهماً وفعالاً في رفع مستوى تقدير الذات، كما تُساهم بشكل ملحوظ في تنمية المهارات الاجتماعية، حيث ثبت وجود علاقة ارتباط مباشرة بين ممارسة هذه الحصة وبين تحسن المؤشرين معاً.

3-دراسة رابعي عبد الحفيظ ومساهلي صغير سنة 2024دراسة بعنوان: "دور تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الثبات الانفعالي (التحكم في الانفعالات، تقدير الذات) لدى تلاميذ الطور الابتدائي"،

وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية بولاية المدية، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الثبات الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي، من خلال محورين أساسيين: التحكم في الانفعالات وتقدير الذات.

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، واستخدما الاستبيان كأداة لجمع البيانات. تكونت العينة من 218 تلميذاً وتلميذة من مختلف مستويات الطور الابتدائي، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

وانطلقت الدراسة من الفرضيات التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحكم في الانفعالات تعزى لتفعيل حصة التربية البدنية والرياضية.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لتفعيل حصة التربية البدنية والرياضية.

وقد توصلت الدراسة إلى نتائج هامة، من بينها:

➤ أن تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية يساهم بشكل واضح في تحسين مستوى التحكم في الانفعالات لدى التلاميذ.

➤ كما أن لها أثراً إيجابياً في رفع تقدير الذات، خاصة في الجوانب المتعلقة بالتعبير عن الذات والثقة بالنفس.

➤ بيّنت النتائج أيضاً أن التلاميذ الذين يشاركون بانتظام في حصة التربية البدنية يمتلكون درجة أعلى من الاستقرار الانفعالي مقارنة بغيرهم.

4-دراسة راضي سمير سنة 2024/2023 دراسة ميدانية بعنوان: "دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية - دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية برج بوعرييج"، ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية (مبدأ التعاون، الاتصال الاجتماعي، صفة الانتماء) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، من خلال الإجابة عن التساؤل الرئيسي: ما مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

اعتمد الباحث المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة 120 تلميذاً تم اختيارهم عشوائياً من ثانويات مختلفة. استخدم الباحث استبياناً لقياس أبعاد المهارات الاجتماعية قيد الدراسة، وتم تحليل النتائج باستخدام الأدوات الإحصائية المناسبة.

الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضيات الجزئية:

- لحصة التربية البدنية دور في تحقيق مبدأ التعاون.
- لحصة التربية البدنية دور في تعزيز روح الاتصال الاجتماعي.
- لحصة التربية البدنية دور في تنمية صفة الانتماء.

النتائج الأساسية:

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تحقيق مبدأ التعاون بين التلاميذ.
- تسهم الحصة في تعزيز الاتصال الاجتماعي.
- تؤدي إلى تنمية صفة الانتماء لدى التلاميذ.

7-2- التعليق على الدراسات السابقة

من خلال تحليل الدراسات السابقة، يتّضح وجود اهتمام متزايد بدور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الأبعاد النفسية والاجتماعية لدى التلاميذ بمختلف الأطوار التعليمية. فقد ركّزت دراسة عباس وزروق (2023) على تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وأظهرت وجود علاقة ارتباط قوية بين الحصة والبعد الجسماني لتقدير الذات، بينما لم تُسجل دلالة واضحة على المستويين المعرفي والنفسي، ما يفتح المجال أمام دراسات تكميلية تعيد النظر في آليات الحصة ومحتواها. وفي ذات الاتجاه، أظهرت دراسة جفال عبد القادر (2015) أن لممارسة التربية البدنية أثرًا مزدوجًا، حيث تعزز تقدير الذات وتنمي المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مشيرة إلى أهمية دمج البعدين معًا في التقييم.

أما دراسة رابعي ومساهلي (2024) فقد وسعت الإطار لتشمل التحكم في الانفعالات لدى تلاميذ الطور الابتدائي، وهو ما يُعد إضافة نوعية في فهم أثر التربية البدنية في بناء التوازن الانفعالي إلى جانب تقدير الذات، مستندة إلى عينة واسعة عززت مصداقية النتائج. وفي السياق نفسه، جاءت دراسة راضي سمير (2024/2023) لتؤكد الدور التربوي والتفاعلي لحصة التربية البدنية، من خلال تركيزها على ثلاثة أبعاد اجتماعية هامة: التعاون، الاتصال الاجتماعي، والانتماء، وقد أثبتت النتائج وجود تأثير إيجابي للحصة في كل هذه الأبعاد، مما يعزز من القيمة التربوية الشاملة لهذه المادة داخل البيئة المدرسية.

بالمجمل، توحي هذه الدراسات بأن حصة التربية البدنية تتجاوز الطابع البدني إلى أبعاد نفسية واجتماعية أعمق، إلا أن بعض الفروقات في النتائج تبرز الحاجة إلى دراسات مقارنة تأخذ بعين الاعتبار متغيرات مثل الجنس، المرحلة التعليمية، ونوعية البرامج التربوية المعتمدة، وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى الإسهام فيه.

الفصل الأول

حصة التربية البدنية

تمهيد:

- 1- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:
- 2- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:
- 3- أنواع حصص التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية:
- 4- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:
- 5- الشروط التربوية لنجاح حصة التربية البدنية والرياضية:
- 6- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية:
- 7- استاذ التربية البدنية

خلاصة

تمهيد:

إن التربية البدنية والرياضية لها دور رئيسي في المجتمع، بكل مؤسساته وأنظمتها، ولا يستطيع أي نظام آخر أن يقوم بهذا الدور الذي يتمثل في التنشئة الاجتماعية للفرد، من خلال الأنشطة الرياضية ومن أجل الرياضة، وذلك باستثمار المجتمع من الحوائل الاجتماعية والتربوية للتربية البدنية والرياضية في تكوين الفرد عامة والمراهق خاصة اجتماعياً، والعمل على تنميته من خلال معطيات الأنشطة الرياضية، وتعتبر التربية البدنية والرياضية جزءاً لا يتجزأ من التربية العامة لحدثة الحدث المتعرف، وهي مادة هامة في البرامج التعليمية والتكوينية للأحداث، وعليه يجب على كل من يقوم بحصة التربية البدنية والرياضية أن يضبط الشروط والمبادئ لهذه الحصة، حيث سنتناول في هذا الفصل تعريف حصة التربية البدنية، أهدافها، أنواعها في المرحلة الابتدائية، محتواها، الشروط التربوية لنجاحها، وأهمية هذه الحصة في تنمية قدرات التلاميذ، إضافة إلى دور الأستاذ المختص في تنفيذها بفعالية.

1- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

يعد درس التربية البدنية والرياضية الوحدة التعليمية الأساسية ضمن البرنامج الدراسي، حيث يتضمن مختلف خصائصه ومكوناته. ويتوافق مع التوجيهات العامة للمنهاج التي تحدد الأهداف الأساسية التي ينبغي أن يحققها التلميذ من خلال ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية، سواء كانت تعلمًا مباشرًا أو غير مباشر، إلى جانب ما يرافق ذلك من تطوير لمهارات بدنية وحركية واجتماعية. ويمتاز المنهاج الشامل بطبيعته المتنوعة والمتكاملة، إذ يشمل مهارات متداخلة لا يمكن تدريسها دفعة واحدة في سنة دراسية واحدة، مما يستدعي تقسيمه إلى مراحل أو وحدات تعليمية أصغر تسهل عملية التدريس والتنفيذ المرحلي.

ويمثل الدرس الأسبوعي الصورة العملية لتنفيذ هذا المنهاج، ويُعتبر حلقة الوصل بين التخطيط العام والتطبيق داخل القسم، حيث يعتمد نجاحه على جودة التحضير ومدى مراعاته لخصائص المتعلمين ورغبتهم. كما يُشترط في معلم التربية البدنية أن يتوفر على تأهيل علمي ومعرفي، إضافة إلى كفاءات شخصية وبيداغوجية، تُمكنه من تكييف مضامين الدروس مع متطلبات العصر وحاجات التلاميذ، مع الالتزام بمبادئ التربية الحديثة والأساليب التربوية المناسبة لضمان تحقيق الأهداف المنشودة من البرنامج. (خالد، ن. 2019، ص.).

2- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى بلوغ مجموعة من الأهداف التربوية والتعليمية، من خلال تطوير الكفاءة البدنية والوظيفية للتلميذ، وتنمية مهاراته الحركية والاجتماعية، وتكريس السلوك السوي عبر الأنشطة الهادفة.

- أهداف تعليمية:

تتمثل الأهداف التعليمية لحصة التربية البدنية في تعزيز القدرات البدنية العامة للتلاميذ، وذلك من خلال ما يلي:

تقوية الصفات البدنية كالتحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، والمرونة؛
تنمية المهارات الأساسية مثل الجري، القفز، التسلق، الرمي، والمشي؛

تزويد التلاميذ بمعارف نظرية تتعلق بالصحة والجمال والرياضة، تتطلب توظيفاً سلوكياً مدروساً، ما يتيح فرصاً لتنمية التفكير واتخاذ القرار المناسب في سياقات مختلفة كالخطط الدفاعية والهجومية في الألعاب الجماعية. (ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي ، 1968، ص64).

- أهداف تربوية:

- لا تقتصر حصة التربية البدنية على الجانب الحركي فقط، بل تحقق أهدافاً تربوية واسعة من خلال:
- ✓ **التربية الاجتماعية والأخلاقية:** تُسهم في ترسيخ قيم كال تعاون، نكران الذات، والعمل الجماعي، خاصة في الألعاب الجماعية التي تقتضي التفاعل مع الآخرين لإنجاح المهام المشتركة.
- ✓ **التربية على حب العمل:** تُكسب التلميذ عادات إيجابية في مواجهة التحديات، وتحقيق الإنجازات، مثل كسر الأرقام القياسية، وتعويد على احترام العمل اليدوي من خلال المساهمة في تحضير الفضاء الرياضي وتنظيم الأدوات.
- ✓ **التربية الجمالية:** تُنمي الحصة الحس الجمالي للتلميذ من خلال الحركات المنسقة والجميلة، إلى جانب الاهتمام بالنظافة والمظهر العام للفضاء التربوي. (عدنان درويش وآخرون،، 1994، ص30).

3- أنواع حصص التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية مجاًلاً متنوعاً يشمل مجموعة من الأنشطة التربوية الهادفة إلى تنمية القدرات البدنية والحركية والاجتماعية للتلميذ، مما يقتضي تنوعاً في طبيعة الحصص المقدمة حسب الأهداف التعليمية والتربوية المنشودة. وفي المرحلة الابتدائية، تعتمد التربية البدنية على عدة أنواع من الحصص، يمكن تصنيفها كما يلي:

❖ درس الإعداد البدني:

يركز هذا النوع من الدروس على تطوير اللياقة العامة للتلميذ، من خلال أنشطة بدنية تتماشى مع مرحلته العمرية ومستوى نموه البدني. تشمل هذه الأنشطة تمارين الجري، القفز، التوازن، والمرونة، ويتم تنفيذها ضمن إطار تربوي يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ، بهدف تنمية قدراتهم الجسدية بصورة متوازنة ومنظمة، ووضع أساس قوي للمراحل التعليمية اللاحقة في التربية البدنية. (محمد عوض، فيصل ياسين الشاطي،، 1992، ص21).

❖ درس التدريب الرياضي:

يوجه هذا النوع من الحصص للتلاميذ الذين يُظهرون ميولاً أو قدرات خاصة في بعض الأنشطة الرياضية، مثل ألعاب القوى، الجمباز، أو الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة. يتم خلال هذه الدروس التركيز على قواعد اللعب، آليات التدريب السليم، مبادئ الأمن والسلامة أثناء الممارسة، إلى جانب ترسيخ قيم الروح الرياضية والتعاون الجماعي، وهو ما يساعد على تعزيز المهارات الفنية لدى التلميذ في بيئة تربوية مهيأة.

❖ درس التعارف:

يعتبر هذا النوع من الدروس تمهيدياً، ويُقدّم عادة مع بداية السنة الدراسية، خاصة للتلاميذ الجدد في المرحلة الابتدائية. يهدف إلى استكشاف القدرات الحركية الأولية لدى التلاميذ، والتعرف على ميولهم وتوجهاتهم نحو الأنشطة البدنية، كما يُستخدم كوسيلة لبناء الثقة في النفس وتعزيز التفاعل الإيجابي بين الزملاء من خلال ألعاب بسيطة واختبارات خفيفة. (محمد عوض، فيصل ياسين الشاطي،، 1992، ص21).

❖ درس تدعيم وتثبيت:

يخصص هذا الدرس للتلاميذ الذين سبق لهم اكتساب بعض المهارات أو المعارف الحركية في حصص سابقة، ويتم التركيز فيه على إعادة تقديم تلك المهارات بشكل معمّق، من خلال أنشطة تدعيمية تعمل على ترسيخ التعليمات وتثبيتها، كما يتم تصحيح الأخطاء وتعزيز الأداء المثالي، بما يسمح بالانتقال السلس إلى مراحل أكثر تقدّمًا في التعلم الحركي.

❖ حصص التقويم:

تكتسي هذه الحصص طابعاً تقويمياً، حيث تُخصص لتقييم مستوى التلاميذ في جوانب اللياقة البدنية أو المهارات الحركية التي تم تعلمها خلال فترة زمنية معينة. ويتم استخدام اختبارات بسيطة تراعي الخصائص العمرية والنفسية للتلاميذ، تليها غالباً أنشطة ترويجية تهدف إلى التخفيف من حدة التوتر الناتج عن عملية التقويم، وضمان استمرارية التحفيز نحو المشاركة الإيجابية. (محمد عوض، فيصل ياسين الشاطي،، 1992، ص21).

إن هذا التنوع في طبيعة الحصة يُسهم بشكل فعال في تحقيق الأهداف الشاملة للتربية البدنية، سواء من حيث تنمية الكفاءة البدنية، أو ترسيخ القيم الاجتماعية والتربوية لدى التلاميذ في هذه المرحلة التأسيسية من مسيرتهم التعليمية.

4- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية:

تُعطي أهمية كبرى للبعد التربوي لحصة التربية البدنية في هذه المرحلة الحساسة، حيث تسعى إلى بناء العقل الرياضي وتعزيز القيم الإنسانية من خلال الحركة والنشاط، ويُؤمن المفكر التربوي "هربرت ريد" بأن الوقت الذي يُخصص للألعاب هو الأنسب لتكوين شخصية الطفل وإرادته.

- الأهمية التربوية:

يرى الفيلسوف التربوي جون ديوي أن التربية البدنية تمثل الأساس لأي مشروع إصلاحي اجتماعي، نظرًا لما توفره من سلوكيات مكتسبة على المستوى المعرفي والوجداني، وقد أكدت أبحاث تربوية كبحث "نجوى إسماعيل" أن ممارسة الأنشطة الرياضية تُحسن من التحصيل الدراسي، كما صنف "ويليامز" الوظائف التربوية المكتسبة من الرياضة ضمن منظومة قيمية تشمل: النجاح، النشاط، التكيف، التقدم، الحرية، والمسؤولية. (خيرى محمود الزيايدي: 1987، ص75).

- الأهمية الاجتماعية:

تسهم التربية البدنية في تحسين نوعية الحياة الاجتماعية للطفل، عبر غرس قيم التعاون والانتماء والتضامن، كما تساهم في بناء علاقات صداقة داخل الجماعة، وتعزز من تكيفه مع المحيط الاجتماعي، مما يجعله أكثر اندماجًا في ثقافة مجتمعه. (خيرى محمود الزيايدي: 1987، ص75).

- الأهمية النفسية:

تأخذ برامج التربية البدنية بعين الاعتبار الأبعاد النفسية والوجدانية للتلميذ كالأمن والسعادة، إذ تسعى لتطوير سلوكه الذاتي، وثقته بنفسه، من خلال التعبير الحركي والتفاعل الإيجابي، ويؤكد "فارم" على أن الرياضة تمكّن التلميذ من تجاوز نزعاته السلبية، وتوجهه نحو سلوكيات مقبولة اجتماعيًا، بما يحقق له التوازن النفسي والانفعالي، ويشبع حاجاته، ولا تقتصر التربية البدنية على تطوير القدرات البدنية والحركية والمعرفية فحسب، بل تهدف أيضًا إلى تنمية الجانب الوجداني والتربوي للتلميذ، من خلال ما توفره من فرص للتعبير الحركي الحر والمتنوع.

فقد أشار "فارم" إلى أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي ليسوا تلاميذ فاشلين، بل إن الرياضة تُعد وسطاً تربوياً سليماً يساهم في إدماج الفرد داخل الجماعة، إذ تحفز على الارتقاء نحو أنشطة مقبولة اجتماعياً. كما أظهرت بعض الدراسات أن التربية البدنية ترتبط ببعض الجوانب النفسية والتربوية لشخصية التلميذ، حيث يميل هؤلاء إلى المشاركة في النشاطات الرياضية لإشباع حاجات نفسية مثل: الشعور بالأمن، والفرح، والترويح. وأكدت دراسات أخرى أن التلاميذ المتفوقين رياضياً يتمتعون غالباً بشخصية انبساطية أكثر من زملائهم الأقل نشاطاً. (مختار محي الدين ، 1982، ص 88).

– الأهمية الجسمية:

أثبتت الدراسات الفيزيولوجية أن ممارسة النشاط البدني المنظم تساهم في تقليل نسبة الدهون والكوليسترول في الدم، كما تساعد في خفض التوتر والانفعالات السلبية الناتجة عن ضغوط الحياة، وتقلل من آثار سوء التغذية والتدخين والإدمان. كما تلعب التمارين الرياضية دوراً علاجياً في تخفيف بعض الآلام الجسدية مثل عسر الهضم، وخمول العضلات، وتصلب المفاصل، إضافة إلى تأهيل الجسم بعد العمليات الجراحية.

وتساعد التربية البدنية أيضاً على تحسين الحالة الصحية العامة وبناء الجسم السليم لدى التلاميذ، وتنمية الصفات البدنية كالقوة، السرعة، التحمل، المرونة... إلخ، فضلاً عن تحسين القوام في السكون والحركة. كما تساعد على ترسيخ المفاهيم العلمية المتعلقة بالحركة من منظور فيزيولوجي وميكانيكي. (مختار محي الدين ، 1982، ص 90).

5- الشروط التربوية لنجاح حصة التربية البدنية والرياضية:

لضمان نجاح حصة التربية البدنية والرياضية، لا بد من مراعاة عدة شروط تربوية وتنظيمية، نذكر منها ما يلي:

- تحديد هدف واضح للدرس يسعى المدرس إلى تحقيقه.
- الالتزام بالأسس الصحية، كأن يكون الملعب نظيفاً، خالياً من العوائق والحفر، وأن تتلاءم الأنشطة مع حالة الطقس.
- التأكد من ارتداء التلاميذ لملابس مناسبة للنشاط الرياضي.

- أن يكون المعلم قدوة حسنة من حيث مظهره ونظافته وسلوكه.
- أن تبني الأنشطة على أسس نفسية وتربوية سليمة، وتكون ممتعة ومناسبة لأعمار التلاميذ.
- إشراك جميع التلاميذ لأطول فترة ممكنة.
- تشجيع التنافس والتعاون داخل الحصة.
- ربط الحصة بمحتوى الدروس السابقة واللاحقة.
- ترسيخ القيم الاجتماعية والأخلاقية مثل: التعاون، الاحترام، الشجاعة، حسن التعامل.
- اعتماد الأنشطة على العلوم الأساسية مثل: علم النفس، علم الاجتماع، علم التشريح، الكيمياء... إلخ.
- مراعاة الإمكانيات المتوفرة في المدرسة من حيث الأدوات والملعب، والتأكد من خلو البيئة من مصادر الخطر.
- الالتزام بالنظام والانضباط داخل الحصة.
- ترتيب فقرات الدرس بشكل منطقي ومتسلسل.
- تجنب الإرهاق المفرط للتلاميذ. (أمين أنور الخولي، 1992، ص 48).

6- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:

يتكون درس التربية البدنية والرياضية من ثلاث مراحل رئيسية:

أ. المرحلة التمهيديّة (التهيئة):

تهدف إلى إعداد التلاميذ نفسيًا وجسديًا وفيزيولوجيًا لمجريات الحصة، وتتمثل في:

- تهيئة نفسية: عبر تمارين بسيطة وألعاب خفيفة لجذب انتباه التلاميذ.
- تهيئة جسدية: من خلال تمارين التسخين وتنشيط العضلات.
- تهيئة فيزيولوجية: تركز على تنشيط الجهاز القلبي والدوراني والتنفس.
- وتنفذ هذه المرحلة بحركات بسيطة، قفزات خفيفة، وتنفس منظم.

ب. المرحلة الرئيسية:

تشكل جوهر الحصة وتهدف إلى تحقيق الأهداف التربوية والبدنية المخططة، حيث تُمارس فيها الألعاب الموجهة، التمارين الفنية، والأنشطة التي تضمن تعلّم المهارات المطلوبة من خلال التكرار والمشاركة الفاعلة لجميع التلاميذ.

ج. مرحلة العودة إلى الهدوء:

تهدف إلى إعادة الجسم تدريجيًا إلى حالته الطبيعية قبل النشاط، دون التوقف التام عن الحركة، وتشمل:

- ✓ استعادة معدل نبضات القلب الطبيعي.
- ✓ تنظيم التنفس.
- ✓ تهدئة الحالة النفسية للتلاميذ.
- ✓ ويتم فيها استخدام المشي وتمرينات التنفس، وينصح بغسل الوجه واليدين بعد الانتهاء. (عيد اليمين بوداود، ، 2010، ص 103).

7- استاذ التربية البدنية

رغم وجود دروس مخصصة للتربية البدنية والرياضية في البرنامج السنوي ووجود منهاج معتمد للمادة في جميع المراحل التعليمية، حتى الابتدائية منها، إلا أننا نلاحظ أنها مهمشة في المدارس الابتدائية وغياب ممارسة هذه المادة الأساسية، وعدم تطبيق البرنامج المسطر لها كما يجب أن يكون، وعدم توفير الإمكانيات المادية والرياضية وغياب أساتذة متخصصين بهذه المادة في الطور الابتدائي رغم أهميته الكبيرة لوجوده في هذه المرحلة المهمة بالنسبة للطفل باعتباره محور العملية التربوية.

ويؤدي أستاذ التربية البدنية والرياضية دوراً أساسياً ومهماً في ممارسة النشاط البدني والرياضي، فهو بحكم موقعه يستطيع أن يغرس ويعدل في السلوكات والأفكار وفهم الجوانب المحيطة بالتلميذ، فالأستاذ من الجانب الخلفي هو الممثل والشارح له، أما من الجانب الرياضي، فهو النموذج الذي يحتذى به في الأداء الحركي، ومن الجانب الاجتماعي، فهو الذي يجعل التلميذ يندمج مع مجتمعه وما يبدّيه من سلوكات، لذا فإنه من الضروري إعداد أستاذ يتصف بالصفات العلمية والدينية والخلقية. (العيداني فؤاد، د ت، ص443)

حيث قرر مجلس الوزراء المنعقد بتاريخ 16 أبريل 2023. في إطار ترقية تدريس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي، ضمن مخطط قاعدي حقيقي للرياضة المدرسية لفتح آفاق جديدة أمام النشء كخزان للنخب الرياضية، وعملا بتعليمات السيد رئيس الجمهورية المسداة في اجتماع مجلس الوزراء المنعقد بتاريخ 16 أبريل 2023، والقاضية بتوظيف أساتذة متخصصين لتأطير الرياضة المدرسية، شرعت وزارة التربية الوطنية في تجسيد هذه التعليمات بتوظيف أساتذة متخصصين لتأطير تدريس التربية البدنية والرياضية والرياضة المدرسية في مرحلة التعليم الابتدائي، بداية من السنة الدراسية 2023/2024. (قرار مجلس الوزراء، 2023)

يقوم الأستاذ بمهام إجرائية مهمة في تخطيط وتوجيه وتنفيذ حصة التربية البدنية، ويُفترض فيه أن يخلق بيئة تعليمية فعالة، مبنية على التفاعل الإيجابي، تعزز التواصل والثقة بينه وبين التلاميذ، مما يساعدهم على التعبير عن أفكارهم وبلورة طموحاتهم. ولا يقتصر دور الأستاذ على تقديم التمارين البدنية، بل يتجاوزها إلى تقديم توجيهات تربوية شاملة تساهم في غرس القيم والأخلاق، ودعم التلميذ في اكتساب قدرات بدنية وصحية متوازنة، ومهارات نفسية وحركية واجتماعية، وفق توجهات ومبادئ حديثة. وللنجاح في أداء هذا الدور، يجب على الأستاذ أن يتمتع بكفاءة عالية تشمل:

- تأهيل علمي متخصص في المجال.
- خبرة عملية متراكمة في التدريس الميداني.
- القدرة على إجراء بحوث علمية ومواكبة المستجدات ونقلها للتلاميذ.
- التمتع بشخصية متوازنة تتسم بالحيوية والانضباط وروح المبادرة.

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق نستنتج ان حصة التربية البدنية والرياضية لها اهمية تربوية وتكوينية ، حيث لم تعد مقتصرة على الجوانب الحركية، بل أصبحت أداة تعليمية ونفسية فاعلة، فهي تساهم في بناء شخصية متكاملة ومتوازنة، وتعزز الثقة بالنفس والانضباط الجماعي لدى المتعلم، مع التأكيد على ضرورة تأهيل الأستاذ المختص ليكون موجهاً ومدرّبا تربويا في آن واحد.

الفصل الثاني

تقدير الذات

تمهيد

1- تعريف تقدير الذات

2- التمييز بين مفهوم الذات وتقدير الذات

3- أبعاد تقدير الذات

4- النظريات المفسرة لتقدير الذات

5- مستويات تقدير الذات

6- مكونات تقدير الذات

7- أهمية تقدير الذات

8- العوامل المؤثرة في تقدير الذات

خلاصة:

تمهيد:

يعتبر مفهوم الذات أساساً مهماً في تكوين الشخصية، حيث يهدف إلى تحقيق توازن واتساق داخل الفرد، مما يجعل من السهل عليه التكيف مع البيئة التي يعيش فيها. يتشكل هذا المفهوم من خلال العديد من العوامل البيئية التي تتفاعل مع بعضها البعض، ولذلك لا يمكن فصلها تماماً عن بعضها.

لذا، يعتبر هذا الموضوع من القضايا الحيوية في مجال علم النفس، وفهمه من جوانبه المختلفة يعد أمراً ضرورياً. في هذا الفصل، سنتطرق إلى مفهوم تقدير الذات، وكذلك النظريات التي تفسر تقدير الذات ومستوياته، بالإضافة إلى بعض العناصر الأخرى ذات الصلة.

1- تعريف تقدير الذات.

تعريف مصطفى فهمي (1979): هو عبارة عن إدراك الفرد لنفسه، أي قدرة الفرد على كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة، وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والقول والنجاح (قرواي، أ.، بن خليفة، س. 2009، ص34)

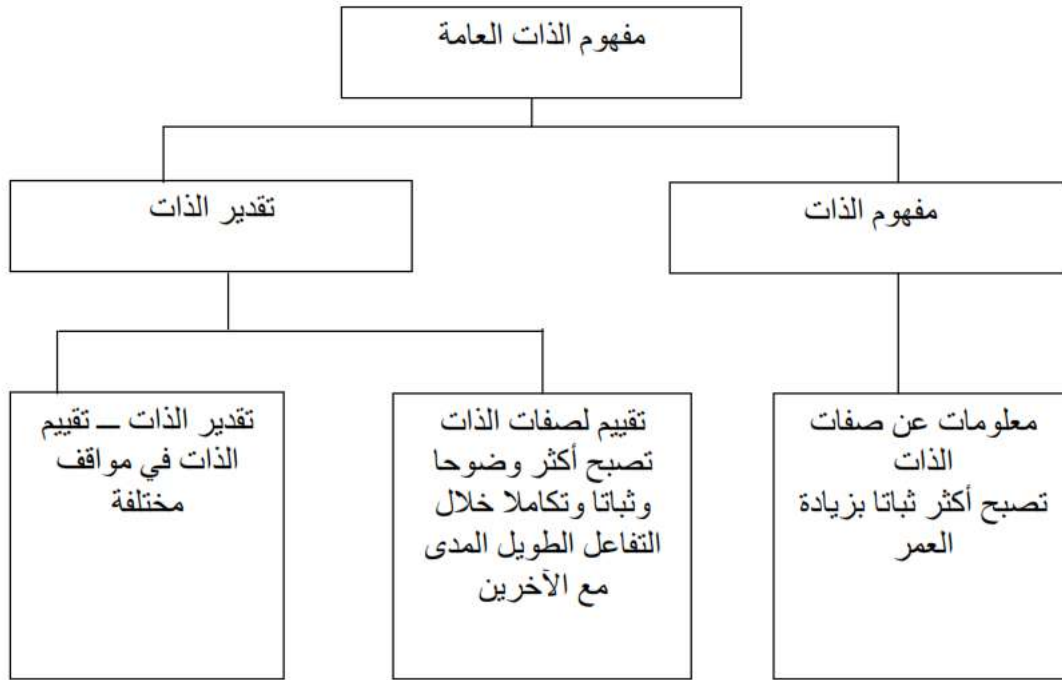
تعريف (انجلش) يعرف تقدير الذات بأنه يركز على تقييم صريح للقاط الحسنة والسيئة في الفرد، ويعرف كاتل Cattle تقدير الذات بأنه حكم شخصي يقع على بعد أو متصل يتراوح ما بين الإيجابية والسلبية، وعرف كوبر سميث Cooper smith تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبفسه ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفاء، أي أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءاته الشخصية كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته عنها، وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية يتلقاها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة (الغامدي، ص. ب. ي. 2009 ، ص105)

تعريف مصطفى فرح (1986). هو بداية تصميم الفرد لذاته في مسعى منه نحو التمسك والتصميم فيما ينظمه من علاقات تعبر عن احترامه لذاته المقارنة بالآخرين، فيقوم بممارسة هذا التصميم أيضاً على العقل فيما سيتنافى بين الآخرين في الوقت الذي يسعى فيه للتخلص منه (قرواي، أ.، بن خليفة، س. 2009، ص34)

2- التمييز بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

لقد ميز كوبر سميث (Cooper Smith) بين مفهوم الذات وتقدير الذات حيث يشمل الأول مفهوم الشخص وآرائه عن نفسه بينما تقدير الذات هو التقييم الذي يعمل به الفرد عن نفسه مع اعتباره لذاته. ويؤرى عدد من العلماء أن مفهوم الذات يعني المعلومات الإدراكية لدى الفرد عن ذاته، أما تقدير الذات فيشير إلى مشاعر الشخص نحو ذاته وأحكامه حولها، ويمكن وصف تقدير الذات بأنه مفهوم سلبي أو إيجابي، كما يشير إلى أن استخدام مصطلحات مفهوم الذات وتقدير الذات يتبع الاتجاه الإيجابي، كما أشار Borna إلى أنه يستخدم مصطلحات مفهوم الذات وتقدير الذات على أنها مترادفات.

ويرى بعض العلماء أيضًا أن تقدير الذات ما هو إلا جانب من مفهوم الذات أو مكون من مكوناته، وعلى سبيل المثال يرى **maknlde** أن تقدير الذات هو أهم مكون في مفهوم الذات، ويتصل برأي **Mouly** ما يراه أن تقييم الذات هو نواة تكوين نفسي أوسع من مفهوم الذات. (عنوة، 2008، ص: 282)



الشكل رقم (01): يوضح الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات (عنوة، 2008، ص: 282)

3- أبعاد تقدير الذات:

حسب ماسلو (1903) Maslow فإن للفرد حاجات متسلسلة تسعى دوما لتحقيقها، وإذا لم يستطيع ذلك فإنه سيعيش حالة من الإحساس بالنقص والشعور بالقلق، ومن بين الحاجات العليا، الحاجة لإحترام وتقدير الذات، وهي حاجة نفسية إجتماعية يرغب الشخص في الحصول على إحترام وتقدير الآخرين لشخصيته، سواء كان ذلك بفضل سمات جسمية أو أخلاقية أو أدوارا ومراكز يتمتع بها الفرد . ويصف ماسلو (1903) Maslow تقدير الذات في المستوى الخامس من هرمه الذي يشمل بعدين أساسيين، يتضمن البعد الأول الحاجة إلى إحترام الذات ويضم أشياء مثل الجدارة، الكفاءة، الثقة بالنفس، القوة الشخصية، الإنجاز والإستقلال، أما البعد الثاني فيتضمن الحاجة إلى تقدير من الآخرين

ويحوي على المكانة، التقبل، الانتباه، المركز والشهرة . (سبع، شرادي، &خلادي، 2013/2012، ص27)

كما كشف نتائج التحليل العاملي التي قام بها كل من:

فيلمينغ Felminig وكورتني Courtney(1984) إلى وجود خمسة إبعاد لتقدير الذات تتمثل في : إعتبار الذات الثقة الإجتماعية ،القدرات المدرسية، المظهر البدني، القدرات البدنية، إضافة إلى البعد الإنفعالي بصورة أقل وتعمل هذه الأبعاد على تكوين تقدير الذات وإنمائه ليصل الفرد إلى تكامل شخصيته (سبع، شرادي، &خلادي، 2013/2012، ص28)

وعليه يمكن تلخيص أبعاد تقدير الذات فيما يلي :

الرضي عن الذات : يتمثل هذا الرضي في التوافق النفسي بين الصورة التي يرغب الفرد أن يكون عليها والصورة الواقعية التي يظهر عليها في المجتمع، وعلى مدى التوافق الموجود بين هاتين الصورتين، فكلما كان تقارب بين الصورتين كلما كان تقدير الذات أحسن والتكيف جيد (مصطفى عيشوي، 1990، ص111)

التكيف: إن تقدير الذات لا يقتصر على تعيين قيم ايجابية للنفس بل يتعلق أيضا بعملية التكيف بواسطة القدرة على التحكم في المحيط المادي والإجتماعي، هذا التحكم يولد لدى الفرد إحساسا على أنه قادر على التدخل في مجرى الأشياء والحوادث وبذلك تقوى الذات إيجابيا، فالقدرة على التكيف في الوسط الطبيعي مرموز بإدراك الفرد لتقديره لذاته.

الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه كما يرتبط تقدير الذات بالصورة التي يكونها الفرد عن نفسه، فإذا كانت هذه الصورة سيئة يشعر أنه عاجز عن تحقيق أهدافه والتعبير عن مشاعره فلا يتوافق مع محيطه، وبالتالي يمكن أن يصبح عدوا لنفسه إذ يصل إلى كره ذاته ويتولد عن ذلك ضغطا سيكولوجيا ينعكس على كل مجالات حياته فيصعب عليه إدراك وفهم حب الآخرين له.

الثقة بالنفس : إن عدم الثقة بالنفس تولد إحساسا في مجرى الحياة الذي يستلزم ربط علاقات سليمة وإقامة توازن نفسي، أما الثقة بالنفس متوقفة على تقدير واقعي للقوى الفردية، لذا فإن تقبل الذات والتعرف عليها شرطان أساسيان يوصلان الفرد إلى إمكانيات التغيير والتطوير الكامنة بداخله، إستعمالها يتطلب منه شجاعة كبيرة

-الأدوار الاجتماعية: تشكل الأدوار الاجتماعية أهمية كبيرة في البحث عن الهوية الفردية وتحديدتها وتكوينها في التنظيم التدريجي لمفهوم الذات المنفردة، لأنها تتعلق بالبيئة العائلية التربوية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، والتي توفر له إشارات تقييمية يستعملها وفقاً لتجاربه المعاشة، ويتكون تقدير الذات من خلاصة جميع التقييمات التي يقوم بها الفرد حول صورة ذاته وفعاليتها وأساليبها الدفاعية .

4-النظريات المفسرة لتقدير الذات:

4-1-نظرية روزنبرغ (Rosenberg ;1989)

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

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

واعتبر "روزنبرغ" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاه نحو كل الموضوعات التي يتفاعل معها وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات ويكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف عن الاتجاهات التي يكونها عن الموضوعات الأخرى، ولكنه قيما بعد عاد واعترف بأنه اتجاه الفرد نحو ذاته ربما يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى.

(ماموني، وقادي، 41، 2021-42)

4-2-نظرية كوبر سميث:

ويرى كوبر سميث أن تقدير الذات يتضمن عمليات تقييم الذات وردود الأفعال والاستجابات، ويقسم كوبر سميث تعبير الفرد عن تقدير لذاته لقسمين:
-التعبير الذاتي: وهو ادراك الفرد لذاته ووصفه لها.

-**التعبير السلوكي:** يشير الى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته التي تكون محل الملاحظة الخارجية.

ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات:

-تقدير الذات الحقيقي: ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة.

-تقدير الذات الدفاعي: ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بأنهم ليس لديهم قيمة.

وقد افترض أربعة محددات لتقدير الذات هي النجاحات، القيم، الطموحات، الدفاعات.

ويعتقد كوبر سميث أن تقدير الذات أمر يصعب شرحه لأنه يتضمن دلالات نصية داخلية في نظرة الانسان لنفسه والآخرين ومدى تقبلهم له، وعلى أي حال فهي نظرة يشوبها الكثير من العاطفة لذلك فهي قد تتموج بين الرفض والاستحسان.(شعبانة، بوفنشوشة وآخرون، 2020، 20.21)

4-3-نظرية زيلر (Ziller 1973):

نالت أعمال زيلر شهرة أقل من سابقتها وحظيت بدرجة أقل من الشيوع والانتشار، وهي في نفس الوقت أكثر تحديدا وأشد خصوصية، زيلر يرى أن تقدير الذات ما هو الا البناء الاجتماعي للذات، ويؤكد أن تقييم الذات يحدث في معظم الحالات الا في الاطار المرجعي الاجتماعي، ويصف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته، ويلعب دور التغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فان تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك.

وتقدير الذات طبقا لزيلر مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أنه يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فانه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدراجه عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه.

5- مستويات تقدير الذات:

هناك نوعان لمستوى تقدير الذات نذكرهما:

5-1- التقدير العالي للذات:

ويطلق عليه عدة تسميات مثل مفهوم الذات الإيجابي أو الموجب ويتمثل في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات الإيجابي صورة واضحة ومتبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أو يحتك به ويكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين.

ويرى أحمد زهران (1977): أن مفهوم الذات الإيجابي يشير إلى الصحة النفسية والتوافق النفسي، ويذكر أيضا أن تقبل الذات مرتبطا ارتباطا جوهريا موجبا يتقبل الآخرين وتقبل الذات وفهمها يعتبر بعدا رئيسيا في عملية توافق النفسي.

وترى بلوك ومريه أن الأفراد الذين يتمتعون بمفهوم إيجابي لتقدير الذات، تكون لديهم بعض الخصائص وهي:

- يشعرون بالأهمية.
- يشعرون بالمسؤولية تجاه أنفسهم واتجاه الآخرين.
- لديهم إحساس قوي بالنفس، ويتصرفون باستقلالية، ولا يقعون بتأثير الآخرين بسهولة.
- يؤمنون بأنفسهم، فلديهم القدرة على المخاطرة ومواجهة التحديات. لديهم القدرة العالية على تحمل الإحباط.
- يشعرون بالتواصل مع الآخرين، كما أنهم يتمتعون بمهارات جيدة في التواصل.
- يولون العناية بمظهرهم وأجسامهم. (مقيرحي، 2018، 33).

ورأت حنان عبد الغاني أن الفرد يمتلك القدرة على تقييم خبراته وسلوكه ويتميز بوجود دافع أساسي لتأكيد الذات ولديه الحاجة إلى جانب كبير من الأهمية لتقدير الموجب الحب والاحترام والتقبل... الخ (عبد اللاوي، حشاني، 2014، 37).

5-2- التقدير المنخفض للذات:

يشكل تقدير الذات المنخفض اعاقا حقيقية لصاحبه، فيركز أصحاب هذا المستوى على عيوبهم ونقائصهم ويضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع، كما يتميز الشخص من هذا النوع بفقدان الثقة في قدراته والاضطراب الانفعالي لعدم قدرته على إيجاد الحل لمشكلته، واعتقاده أن معظم حلوله ستكون فاشلة فهذا الفرد يميل الى الشعور بالهزيمة لتوقعه الفشل مسبقا. (شعبانة، بوفنشوشة وآخرون، 2020، 17) ويذكر جبريل (1983) بعض الخصائص التي تميز الأشخاص ذوي التقدير المتدني للذات ومنها:

- الحساسية نحو النقد: يرون في النقد تأكيد لصحة شعورهم بالنقص.
 - الشعور بالاضطهاد: حيث أن الفشل تخطيط من قبل الآخرين، وهكذا يتم انكار الضعف الشخصي والفشل، ويتم اسقاط اللوم على الآخرين.
 - الميل الى العزلة والابتعاد عن التنافس وذلك بهدف اخفاء النقص المتوقع ظهوره.
- (مقيرحي، 2018، 33.34)

6- مكونات تقدير الذات:

يرتكز تقدير الذات على ثلاث مكونات وهي حب الذات والنظرة الى الذات والثقة في الذات فتواجه هذه المكونات الثلاث وبنفس القدر ضروري لتحقيق تقدير ذات متوازن.

6-1- حب الذات:

يعتبر حب الذات من أهم مكونات تقدير الذات فهو يساعد الفرد على مواجهة الصعوبات التي تعترضه في حياته ويحميه من الوقوع في اليأس، وهذا رغم ادراكه لنقائصه وحدوده، حيث يكون هذا الحب الذي يحمله الفرد لنفسه بدون قيد ولا شرط وتجد الإشارة أن حرمان الذات من هذا الحب يرجع أساسا الى الطفولة الأولى مما يصعب تداركه فيما بعد، فقد وجد أن الكثير من الأشخاص الذين يعانون حرمان في حُبهم لذواتهم يقعون عرضة لاضطرابات في الشخصية.

يظهر أن حب الذات هو الركيزة الأولى لتقدير الذات وهذا ما يجعل تشخيصه صعب فليس من السهولة امكان الكشف عن الدرجة الحقيقية للحب الذي يكنه الفرد لذاته.

6-2- النظرة للذات:

يعتبر النظر للذات الركيزة الثانية لتقدير الذات وهي تمثل تقييم الفرد لصفاته المختلفة وامكانياته، وقد يكون هذا التقييم ايجابيا أو سلبيا مبنيا على أسس حقيقية أو غير حقيقية، لذلك يظهر أنه من الصعب أن تفهم فهما صحيحا النظرة الى الذات لأن الذاتية تلعب دورا كبيرا فيها، وهذا ما يفسر الفرق بين نظرة الشخص المضطرب لذاته ونظرة الغير له، حيث أن تقديره لذاته يكون ضعيفا في الغالب لأنه يعتقد أنه يتصف بعيوب لا يدركها غيره. (ديب، 2014، 19)

6-3- الثقة في الذات:

وهي ثالث مكون لتقدير الذات وتهم أساسا أفعالنا وتصرفاتنا. أن تكون واثقا من ذاتك يعني قدرتك على حسن التصرف في المواقف المهمة والحساسة، فهي ناتج كل من حب الذات وتصور الذات وهي المعيار الفعلي لتقدير الذات ولتحسينه وتعديله. (حمزاوي، 2017، 101)

6-3- الكفاءة الذاتية: وهي تمتع المرء بالثقة بالنفس وإيمانه بأنه قادر على التكيف والتعامل مع التحديات الأساسية في الحياة.

قيمة الذات: تعني في الأساس قبول المرء لنفسه من غير شرط أو قيد وأن يكون لديه شعور بأن أهل للحياة وجدير بأن يبلغ السعادة فيها أي يشعر بأن له شأن وأهمية فيها وكل من الكفاءة الذاتية وقيمة الذات يجعل المرء يشعر بالرضا عن نفسه. (شعبانة، بوفنشوشة وآخرون، 2020، 17)

7- أهمية تقدير الذات:

تأتي أهمية تقدير الذات من خلال ما يصنعه الفرد لنفسه ويؤثر بوضوح تحديد أهدافه واتجاهاته واستجاباته نحو الآخرين ونحو نفسه، ما جعل العديد من المنظرين من مجال الصحة النفسية الى تأكيد أهمية تقدير الذات في حياة الأفراد.

وكان فروم Froom أحد الأوائل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين وأن تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلا من أشكال العصاب.

ويقول عبد الرؤوف (1985) ان الذات هي أساس توافق بالنسبة للفرد، وأن الانسان يسعى الى تحقيق ذاته عن طريق اشباع حاجاته المختلفة جون حدوث تعارض مع متطلبات وظروف البيئة المحيطة به.

ومدى نجاح الفرد في تحقيق هذا التوازن ينمو لديه تقدير موجب لذاته بدرجة مرتفعة. (لوصيف، 2018، 19).

ويشير باندورا الى أن فاعلية الذات تؤدي دورا محوريا في تحديد درجة التحكم في أنماط التفكير المثير للقلق، فالطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة مرتفعة على التحكم في مصادر التهديد المحتملة، لا تكون أنماط تفكيره مثيرة للقلق، في حين أن الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة منخفضة في التحكم في هذه التهديدات، تنتابه درجة مرتفعة من الاحساس بالقلق، ويركز تفكيره حول عجزه عن التوافق ويدرك أن العديد من الجوانب ببيئته مشحونة بالمخاطر. (محمود سمور، 2015، 20).

ويندرج تقدير الذات بين أكثر سمات الشخصية التي تمت دراستها عبر العقود الماضية ويأتي جزء من الاهتمام به من الاعتقاد بأنه المسؤول عن عدد كبير من المشكلات الشخصية والاجتماعية وبالتالي قد يؤدي ارتفاع تقدير الذات الى تحقيق تحسن في الحالة العامة للأفراد وفقا لبعض، لا يوجد حكم أو تقييم أكثر أهمية وقيمة بالنسبة للفرد من التقدير الذي يحمله هو لذاته. (سايع، 2015، 35).

إن الحاجة لتقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية موجودة في أساس كل سلوك بشري، وهذا يعني أن جزءا كبيرا من سلوكنا مدفوع بنضرتنا الى أنفسنا، فنحن حين نتصرف ونقوم بسلوك ما تأخذ بعين الاعتبار ذواتنا وتأثير هذا التصرف بالنسبة اليه. كما يجب التأكيد على أن الفرد يدرك ذاته بأصالة على أنها جديرة بالتقدير فيكون عنصر الاهتمام لديه أقوى مما لدى الشخص ذي المشاعر دونية.

(برينات، نعاسة، 2020، 21).

يعد تقدير الذات حاجة نفسية أساسية تساهم في نمو الفرد نفسيا واجتماعيا فمن خلاله يتقبل الفرد نفسه خصوصا اذا كان تقدير ايجابيا نحو ذاته وتقدير الآخرين له كوالدين حيث يتضمن تقديرهم رسائل تساهم في نمو تقدير الفرد لذاته أما اذا لم يجد الفرد المساندة من نفسه والآخرين فانه قد يشعر بالإحباط وعدم تقديره لذاته.

ويعتقد كوبر سميث أن هناك ثلاث حالات للرعاية الوالدية مرتبطة بنمو مستوى عالي لتقدير الذات أولها: تقبل الأفراد من جانب الآباء.

ثانيها: تدعيم سلوك الأفراد الايجابي من جانب الآباء.

ثالثها: احترام مبادرة الأطفال وحياتهم في التعبير من جانب الآباء. (براهمي، قرين، 2016، 277)

8-العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات، والتي تؤدي الى تقدير الذات مرتفع أو منخفض لدى الأفراد وهي:

***الرعاية الأسرية:** حيث يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة الى جو أسري هادئ ومستقر، والى التقبل في جو أسرته والمجتمع فقد يؤدي شعوره بالرفض لتكوين خاطئ عن ذاته وتقديره لها.

***العمر والجنس:** يعتقد جون سوليفان أن البيئة التي تشعر المراهق بفقدان السند والحرمان والاحباط، فهذه البيئة تولد القلق لدى المراهقين وتؤدي بشكل خطير الى تهديد مفهومه وثيقته بذاته واحترامه لها. حيث أن التقييم للذات يزداد تمايزا مع تقدم النمو بحيث تكون هناك تقييمات مختلفة باختلاف مجالات التفاعل ويتطور ذلك التقييم وفقا لملاحظات المرء عن ذاته ولإدراكه كيفية الآخرين له.

***المدرسة:** ولها دور كبير في تقدير الطفل لذاته، حيث يكون تأثيرها في تكون تصور الطفل عن ذاته واتجاهاته نحو قبولها أو رفضها، كما أن لنمط النظام المدرسي والعلاقة بين المعلم والتلميذ تؤثر على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه. (محمد العطا، 2014، 26-27)

***اللغة والبيئة العقلية:** اللغة والبيئة العقلية لها تأثير في تنشئة الطفل حيث أن هناك علاقة بين اللغة والتصور الذهني، كما أن هناك علاقة بين اللغة والأفكار، حيث أن كلاهما يؤثر في الآخر، لذلك تعتبر اللغة من المصادر المهمة التي تؤثر في تشكيل مفهوم الذات. (حسيني، 2018، 181)

***العوامل الذاتية:** تتعلق بالناحية الجسمية من حيث النمو والصحة العامة أو عاهات الحواس حياة مختلفة، حيث يمكن لهذه العاهات أن يكون لها آثار بعيدة في اكتساب تقدير الذات.

***العوامل النفسية:** فتتمثل في الحرمان، أي حرمان الطفل من أمه بشكل خاص ومن حنان الوالدين وعطفهما بشكل عام، فهذا له علاقة طردية مع التكيف الاجتماعي، حيث يؤدي الى اضطرابات الاتزان العاطفي لدى الطفل وضعف الثقة بالنفس. اللذان يؤثران بدورهما على الطفل اجتماعيا. (سايع، 2015، 39)

***صورة الجسم:** تتمثل في التطور الفيسيولوجي مثل الحجم، سرعة الحركة، حركة التنافس العضلي ويختلف هذا حسب نوع الجنس، والصورة المرغوب فيها، اذ تبين أنه بالنسبة للرجال يعود رضا الذات الى البناء

الجسماني الكبير وإلى قوة العضلات، بينما يختلف الأمر عند المرأة فكلما كان الجسم أصغر إلى حد ما من المعتاد فإن ذلك يؤدي إلى الرضا والراحة.

***العوامل الوضعية الشخصية:** تتمثل خصوصاً في الظروف التي يكون عليها الفرد أثناء قيامه بتقديره لذاته، فقد تتضمن هذه الظروف مثلاً تنبهات معينة تجعل الشخص المعني يراجع نفسه ويتفحص تصوراتهِ، ويقوم بتعديل اتجاهاته وتقديراته تجاه الآخرين، فقد يكون الفرد مثلاً في حالة مرضية أو تحت ضغوط أو في ضائقة اقتصادية واجتماعية وكل هذه الحالات الأوضاع الشخصية تؤثر على نفسية الفرد وتوجد تقديراته، سواء بالنسبة للآخرين أما درجات تأثيره في هذه الحالات والأوضاع الشخصية على تقديرات الفرد فتحدد حسب مدى تأثر الفرد بمظاهرها ومدى امكانية تكيفه معها. (مقيرحي، 2018، 32).

خلاصة:

يعتبر تقدير الذات واحدًا من أهم العناصر في مفهوم أوسع يُعرف بالذات، أو بالأحرى هو جزء منه. يشير تقدير الذات بشكل أساسي إلى القيمة التي يمنحها الشخص لنفسه بناءً على مشاعره تجاه ذاته، بما في ذلك شعور بالجدارة والكفاءة. مع مرور الوقت وفي مختلف مراحل النمو، يبدأ الفرد في إعادة تقييم نفسه من خلال مقارنة قدراته وميزاته بتلك الموجودة لدى أقرانه والآخرين بشكل عام. وهذا يقودنا إلى الحقيقة بأن تقدير الذات ليس شيئًا ملموسًا يمكن أن يعطيه للإنسان لإضفاء تقدير مرتفع أو منخفض، بل هو نتيجة لعدة عوامل تتفاعل مع بعضها البعض. وهذا ينتج عنه شعور إيجابي بأن الشخص قادر على مواجهة التحديات في الحياة وأنه يستحق الاحترام والتقدير، أو قد يؤدي إلى شعور سلبي مع عدم القدرة على التغلب على مصاعب الحياة.

الجانب الميداني

الفصل الثالث

الاجراءات المنهجية

تمهيد

1- منهج البحث

2- مجتمع البحث

3- عينة البحث

4- مجالات البحث

5- أدوات البحث

6- الدراسة الاستطلاعية

7- الخصائص السيكومترية للاستبيان

8- الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة

تمهيد :

يُمثل هذا الفصل العمود الفقري للدراسة، حيث يُوضح الإطار المنهجي والإجرائي الذي اتبعناه في هذا البحث للوصول إلى النتائج وتحقيق أهدافه. وقد شملت المنهجية مجموعة من العناصر الأساسية التي تضمنت منهج البحث الذي تم اعتماده ومجتمع البحث المستهدف والعينة التي شملتها الدراسة، بالإضافة إلى المجالات التي ركز عليها البحث، كما تم عرض أدوات البحث المستخدمة في جمع البيانات، مع التركيز على الدراسة الاستطلاعية التي ساعدت في التحقق من صلاحية الأداة وملاءمتها. كما تم تحليل الخصائص السيكومترية للاستبيان (الصدق والثبات) لضمان مصداقية النتائج. وأخيراً، تم توضيح لأساليب الإحصائية التي تم الاستعانة بها لمعالجة البيانات وتحليلها.

1- منهج البحث :

قام الباحثين باعتماد المنهج الوصفي الذي يلاءم طبيعة البحث الحالي ، كما يؤكد (مرسي، 1994 ص 270) كون هذا المنهج يقوم بوصف ما هو كائن تفسيره و يهتم بتحديد الممارسات الشائعة و السائدة... كما لا يقتصر هذا المنهج على جمع البيانات و تبويبها فحسب و لكنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات من خلال وصف الظاهرة موضوع الدراسة ، وتحليل بياناتها ، وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها ، وسنحاول في هذا البحث التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

2- مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي لمقاطعة المقرن

3- تحديد العينة و خصائصها :

تتكون عينة البحث من (80) تلميذ من ابتدائية بن اعمارهم علي العيائشة ومدرسة بن اعمارهم البشير بليلا ومدرسة عمر بن الخطاب ام الزيد ومدرسة الشهيد حمي بلقاسم المقرن، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

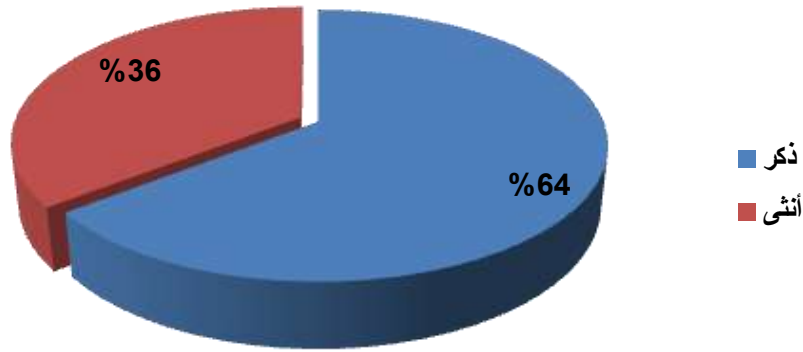
*توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجدول رقم(01): توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

النسبة %	التكرار	الجنس
64	58	ذكر
36	32	أنثى
100%	80	المجموع

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

الشكل رقم (02): التمثيل البياني لتوزيع عينة الدراسة حسب الجنس



نلاحظ من خلال الجدول والشكل أعلاه الذي يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس، ان أفراد عينة الدراسة يتكونون من الذكور المقدر عددهم 58 بنسبة 64 %، فيما كان عدد الاناث 32 بنسبة 36 %.

4-مجالات البحث:

4-1-المجال الزمني: شرعنا في الدراسة النظرية نهاية شهر ديسمبر، بينما انطلقنا في الدراسة التطبيقية الميدانية، بداية شهر افريل 2025

4-2- المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية في بعض المدارس الابتدائية لمقاطعة المقرن بولاية الوادي.

5- أدوات البحث :

لقد تم الاعتماد على مجموعة من الأدوات لجمع المعلومات والبيانات الخاصة بموضوع الدراسة، ونظرا لطبيعة الموضوع فقد تم الاعتماد على استبيان دور حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وسنتطرق للأدوات بالتفصيل :

5-1- استبيان خصائص الشخصية :

يشمل على معلومات عامة حول أفراد العينة والمتمثلة في الجنس.

5-2- استبيان دور حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من تقدير الذات لدى تلاميذ

المرحلة الابتدائية:

ارتأينا في دراستنا هذه استعمال استبيان دور حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وهو استبيان وصفي عام كأداة لجمع البيانات، يهدف إلى تقييم دور حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، تم تصميمه من طرف الطلبة وعرضه على الأساتذة المحكمين مع إجراء بعض التعديلات عليه، يتكون من 23 فقرة، تتوزع على 03 محاور كالتالي:

المحور الاول: الاستاذ المختص في التربية البدنية له دور في الرفع من الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية حيث يتكون من 08 فقرات محددة من 01 الى 08 .

المحور الثاني: للأنشطة البدنية والرياضية دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، حيث يتكون من 08 فقرات محددة من 09 الى 16 .

المحور الثالث: حصة التربية البدنية لها دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الأكاديمي (المدرسي) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، حيث يتكون من 07 فقرات محددة من 17 الى 23 .
وقد تم استخدام الاجابة الشئانية لقياس استجابات المبحوثين لفقرات الاستبيان دور حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية حسب جدول التالي :

الجدول الرقم (02) : درجات اختبار ليكرت

لا	نعم	الاستجابات
1	2	الدرجة

أما فيما يتعلق بالحدود التي اعتمدتها هذه الدراسة عند التعليق على المتوسط الحسابي للمتغيرات الواردة في نموذج الدراسة، لتحديد درجة التأثير حددنا ثلاث مستويات (منخفض متوسط مرتفع) باتباع المعادلة التالية:

طول الفئة = (الحد الأعلى للبدل - الحد الأدنى للبدل) / عدد المستويات .

$$\text{طول الفئة} = (1-2) / 3 = 3/1 = 0.33$$

درجة تأثير منخفضة من 1 إلى 1.33

درجة تأثير متوسطة من 1.34 إلى 1.67.

درجة تأثير مرتفع من 1.68 إلى 2

6- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أهم مرحلة من مراحل البحث والدراسة ككل قبل الدراسة الميدانية لأي بحث علمي، ولقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة عشوائية تتكون من (20) تلميذ من تلاميذ السنة الخامسة لابتدائية بن اعمارهم علي العيائشة، وبناء على هذا قمنا بتطبيق الاختبار بصورة نهائية على باقي تلاميذ العينة بنفس الطريقة .

تطبيق الصورة الأولى :

تم توزيع الاستبيان الاولي على مجموعة من تلاميذ السنة الخامسة من ابتدائية بن اعمارهم علي العيائشة وعددهم (20)، وقد تم استرجاعها كلها اي بنسبة 100%، وكانت كلها صالحة للتحليل.

7- الخصائص السيكومترية للاستبيان :

أجريت دراسة الخصائص السيكومترية لاستبيان دور حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، على تلاميذ السنة الخامسة من ابتدائية بن اعمارهم علي العيائشة على عينة قوامها 20 تلميذ، و فيما يلي ستعرض لنتائج الثبات و الصدق كما أسفر عليه هذا البحث .

1-7- صدق المحكمين

وللتأكد من صدق استبيان دور حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية المصمم، قمنا بعرضه في صورته المبدئية على مجموعة من أساتذة يدرسون بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر بسكرة، وذلك لإبداء ملاحظاتهم ووجهة نظرهم في الاستبيان من حيث :

- مدى قياس المحاور للموضوع

- مدى قياس الفقرات للمحاور

- عدد الفقرات في كل محور

- ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات
 - طلب البديل في حالة عدم الموفقة
 - مدى صلاحية الصياغة لأفراد العينة.
- وبعد استرجاع استمارات التحكيم قمنا بتصحيح بعض الفقرات وكذلك تم اضافة مجموعة من الفقرات لبعض المحاور وتحصلنا في الأخير على استبيان دور حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في صورته النهائية .

7-2- حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ :

سنحاول من خلال هذا الجزء أن نبين مدى ثبات الاستبيان ومصادقته للعمل في الموضوع من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ حيث كلما كان معامل ألفا أكبر من 0.6 كلما كان الاستبيان صالحا للدراسة.

الجدول رقم(05):معامل ألفا كرونباخ لأداة الدراسة

معامل ألفا كرونباخ	فقرات الاستبيان
0.629	23

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

لقد تبين أن معامل الثبات يساوي(0.629) بالنسبة لكل الاستبيان، وهو أكبر من المعامل 0.60 ما يدل على ثبات أداة الدراسة هذا يعني أن هناك ثبات في المحاور وبالتالي يمكن القول أن الاستبيان يتميز بالثبات.

8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

تم استخدام برنامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 22) لتفريغ البيانات ومعالجتها واعتمدت من خلاله على الأساليب الإحصائية التالية :

- التكرار والنسب المئوية: للتعرف بالتفصيل على السمات الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة.
- 1. اختبار مربع كاي: يستخدم اختبار مربع كاي لمعرفة ما إذا كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الدراسة.

خلاصة:

من خلال الاجراءات الميدانية ضبطنا الأدوات المنهجية من أجل ضمان مصداقية النتائج. فاختيار المنهج الملائم، وتحديد العينة المناسبة، واستخدام أدوات دقيقة مثل الاستبيان، كلها عناصر تعزز الثقة في نتائج الدراسة. كما أن الدراسة الاستطلاعية ساعدت في تحسين أداة القياس قبل التطبيق النهائي، ما يُظهر جدية الباحث في تجنب الأخطاء المنهجية.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

تمهيد:

يُمثل هذا الفصل مرحلةً محوريةً في الدراسة، حيث يتم فيه عرض النتائج التي تم التوصل إليها بعد جمع البيانات وتحليلها بشكل منهجي. ويهدف هذا الفصل إلى تقديم النتائج بوضوح وشفافية، مع ربطها بأهداف الدراسة وأسئلتها البحثية، فمن خلال هذا الفصل سيتضح مدى تحقيق أهداف الدراسة، مما يمهد الطريق أمام تفسير النتائج وتحليلها في ضوء الأدبيات السابقة والإطار النظري للبحث.

أولاً: نتائج اختبار فرضيات الدراسة

بعد تحليل البيانات الأولية من الاستبيان سيتم في هذا المبحث اختبار صحة فرضيات الدراسة من خلال تبيان مدى قبولها أو رفضها، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

1- نتائج اختبار فرضيات الدراسة

1-1- نتائج اختبار الفرضية الاولى

نص الفرضية: الاستاذ المختص في التربية البدنية له دور في الرفع من الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

ويتم قياسه من خلال الاجابات على المحور الاول، وعرض النتائج المتوصل إليها باستخدام الأدوات الإحصائية والقياسية والبرامج المستعملة في معالجة البيانات التي تم جمعها عن طريق الاستبيان، ثم استخراج التكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار (χ^2) وجاءت على النحو التالي:

الجدول رقم (03): يوضح النسب المئوية لتكرارات الاجابة على محور: الاستاذ المختص في

التربية البدنية له دور في الرفع من الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

المجموع		2كا		لا		نعم		الفقرات
%	ت	القيمة	الدالة مستوى	%	ت	%	ت	
100	80	0.000	76.050	1	1	99	79	أشعر بالارتياح عندما يشرح لي استاذ الرياضة النشاط الرياضي
100	80	0.000	76.050	1	1	99	79	يشجعني استاذ الرياضة عندما أبحج في أداء التمارين
100	80	0.000	68.450	4	3	96	77	أحب المشاركة في حصة الرياضة لأن الاستاذ يجعلها ممتعة
100	80	0.000	64.800	5	4	95	76	يساعدك الأستاذ عندما تجد صعوبة في أداء التمارين
100	80	0.000	72.200	3	2	98	78	تحب أن تتكلم مع أستاذ الرياضة
100	80	0.000	76.050	1	1	99	79	الأستاذ يعاملني بلطف واحترام
100	80	0.000	72.200	3	2	98	78	أشعر بالثقة في نفسي عندما يمدحني ويشجعني استاذ الرياضة
100	80	0.000	76.050	1	1	99	79	تشعر انك تتحسن بفضل توجيهات استاذ الرياضة خلال الحصة
0.000		100.975	محور الاستاذ المختص في التربية البدنية له دور في الرفع من الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية					

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS).

من خلال الجدول الموضح اعلاه يتضح أن قيمة اختبار (كا²) لمحور الاستاذ المختص في التربية البدنية له دور في الرفع من الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بلغ قيمة (100.975) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى (0.01)، ويشير هذا إلى ان الاستاذ المختص في التربية البدنية له دور في الرفع من الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

1-2- نتائج اختبار الفرضية الثانية

نص الفرضية: للأنشطة البدنية والرياضية دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

ويتم قياسه من خلال الاجابات على المحور الثاني، وعرض النتائج المتوصل إليها باستخدام الأدوات الإحصائية والقياسية والبرامج المستعملة في معالجة البيانات التي تم جمعها عن طريق الاستبيان، ثم استخراج التكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار (كا²) وجاءت على النحو التالي:

الجدول رقم (04): يوضح النسب المئوية لتكرارات الاجابة على محور: للأنشطة البدنية والرياضية

دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

المجموع		كا ²		لا		نعم		الفقرات
%	ت	القيمة	الدالة مستوى	%	ت	%	ت	
100	80	57.800	0.000	7	6	93	74	أحب مشاركة زملائي في ألعاب حصة الرياضة
100	80	61.250	0.000	6	5	94	75	تشعر بأنك مهم عندما تلعب مع فريقك
100	80	54.450	0.000	9	7	91	73	تفرح عندما تفوز في اللعب الجماعي
100	80	57.800	0.000	7	6	93	74	تحب التعاون مع أصدقائك أثناء التمارين
100	80	76.050	0.000	1	1	99	79	تحس أن زملاءك يحترمونك أثناء اللعب
100	80	76.050	0.000	1	1	99	79	تساعد أصدقاءك في حصة الرياضة
100	80	76.050	0.000	1	1	99	79	تحب أن تكون قائدا للفريق أحيانا
100	80	45.000	0.000	12	10	88	70	تعلمت من الرياضة احترام زملائي
0.000		120.375	محور للأنشطة البدنية والرياضية دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية					

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS).

من خلال الجدول الموضح اعلاه يتضح أن قيمة اختبار (كا²) لمحور للأنشطة البدنية والرياضية دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بلغ قيمة (120.375) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى (0.01)، ويشير هذا إلى ان للأنشطة البدنية والرياضية دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

1-3- نتائج اختبار الفرضية الثالثة

نص الفرضية: حصة التربية البدنية لها دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الأكاديمي (المدرسي) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

ويتم قياسه من خلال اجابات على المحور الثالث، وعرض النتائج المتوصل إليها باستخدام الأدوات الإحصائية والقياسية والبرامج المستعملة في معالجة البيانات التي تم جمعها عن طريق الاستبيان، ثم استخراج التكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار (كا²) وجاءت على النحو التالي:

الجدول رقم (05): يوضح النسب المئوية لتكرارات الاجابة على محور حصة التربية البدنية لها دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الأكاديمي (المدرسي) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

المجموع		كا ²		لا		نعم		الفقرات
%	ت	القيمة	كا ²	%	ت	%	ت	
100	80	0.000	51.200	10	8	90	72	عندما أشارك بانتظام في حصة الرياضة، أعتقد أن أدائي في المواد الدراسية مثل الرياضيات أو العربية يتحسن.
100	80	0.000	45.000	13	10	88	70	بعد حصة الرياضة، أركز بشكل أفضل أثناء شرح المعلم في الحصص الأخرى.
100	80	0.000	64.800	5	4	95	76	حصة الرياضة تساعدني على الشعور بالهدوء قبل الامتحانات
100	80	0.000	51.200	8	6	93	74	عندما يمدحني معلم الرياضة، أشعر أنني قادر على النجاح في جميع المواد.
100	80	0.000	57.800	5	4	95	76	في يوم حصة الرياضة أشعر أن ذهابي إلى المدرسة يصبح ممتعاً أكثر.
100	80	0.000	64.800	5	4	95	76	أستطيع تنظيم وقتي بين الواجبات المدرسية والرياضة بسهولة.
100	80	0.000	54.450	9	7	91	73	هل تساعدك الرياضة على أن تكون تلميذاً جيداً
0.000		54.900	حصة التربية البدنية لها دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الأكاديمي (المدرسي) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية					

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS).

من خلال الجدول الموضح اعلاه يتضح أن قيمة اختبار (χ^2) لمحور حصة التربية البدنية لها دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الأكاديمي (المدرسي) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بلغ قيمة (54.900) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى (0.01)، ويشير هذا إلى ان حصة التربية البدنية لها دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الأكاديمي (المدرسي) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج وتفسيرها

تمهيد :

يأتي هذا الفصل ليكمل مسار البحث العلمي من خلال تحليل النتائج التي تم عرضها في الفصل السابق وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة. ويهدف إلى فحص دلالات النتائج ومدى اتساقها أو اختلافها مع ما توصلت إليه الأبحاث السابقة .

وسيتم في هذا الفصل مناقشة النتائج مع ربطها بأهداف الدراسة وأسئلتها البحثية، كما سيتم استكشاف الآثار المترتبة على هذه النتائج، سواء على المستوى النظري أو التطبيقي.

ومن خلال هذه المناقشة، يُتوقع أن تسهم الدراسة في إثراء المعرفة في مجالها، وتفتح آفاقًا جديدة للبحث المستقبلي، مما يعزز الفهم العلمي لموضوع الدراسة.

أولاً: مناقشة على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة:

بعد تحليل نتائج الدراسة الحالية ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة، يمكن القول إنَّ الفرضيات المطروحة جاءت منسجمة بدرجة كبيرة مع ما توصّلت إليه البحوث السابقة في نفس المجال، مما يعزّز مصداقية النتائج ويؤكد أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التأثير الإيجابي على شخصية التلميذ، خصوصاً في مرحلة التعليم الابتدائي التي تُعد حجر الأساس في البناء النفسي والاجتماعي للطفل.

1- الفرضية الأولى:

التي تنص على: (لأستاذ التربية البدنية المختص دور في الرفع من الثقة بالنفس لدى التلميذ) يتبين من نتائج الدراسة الحالية أن الأستاذ المختص له دور محوري في تعزيز ثقة التلاميذ بأنفسهم، من خلال طريقتهم في التعامل، تشجيعه، وتحفيزه المستمر لهم، هذا ما يتطابق مع ما أشار إليه جفال عبد القادر (2015) الذي لاحظ أن التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية يتمتعون بثقة أعلى بالنفس مقارنة بغيرهم، مما يرجع إلى التأطير السليم والمرافقة النفسية من طرف الأستاذ. وعليه فإن الأستاذ لا يلعب فقط دور المعلم، بل يتجاوز ذلك ليكون قدوة وموجهًا نفسيًا، قادرًا على خلق مناخ آمن يدفع التلميذ نحو التعبير عن نفسه بحرية، واكتشاف إمكانياته.

– و بناءً على اختبار الفرضية يمكن القول: يساهم الاستاذ المختص في التربية البدنية في الرفع من الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

ثالثاً: الفرضية الثانية

التي تنص على: (للأنشطة البدنية دور في الرفع من تقدير الذات الاجتماعي لدى التلاميذ) الأنشطة الجماعية في التربية البدنية (مثل الألعاب الجماعية، الفرق، التعاون في التمارين...) تُنمّي مهارات التواصل والانتماء والتفاعل الإيجابي. وهذا ما أكدته دراسة راضي سمير (2024/2023) التي توصلت إلى أن حصة التربية البدنية تعزز مبدأ التعاون، الاتصال الاجتماعي، وصفة الانتماء. وبناء على هذه النتيجة، يمكن القول إن التربية البدنية تساهم في تكوين شخصية متوازنة اجتماعيًا، حيث يتعلم التلميذ احترام القواعد، العمل مع الآخرين، قبول الفوز والخسارة، وكلها مهارات تنعكس إيجابًا على تقديره لذاته ضمن الجماعة.

– وبناء على اختبار الفرضية يمكن القول: تساهم الأنشطة البدنية والرياضية في الرفع من تقدير الذات في بعدها الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

رابعاً: الفرضية الثالثة

التي تنص على: (لحصة التربية البدنية دور في الرفع من تقدير الذات الأكاديمي لدى التلاميذ) هذا البعد تحديداً يعتبر إضافة نوعية في الدراسة الحالية، حيث لم تحظ علاقة التربية البدنية بالأداء الأكاديمي بالكثير من الاهتمام في الدراسات السابقة. غير أن الدراسة الحالية كشفت أن التلميذ الذي يشعر بالكفاءة البدنية غالباً ما يشعر بالقدرة على الإنجاز في المدرسة أيضاً، وهو ما يتوافق بشكل غير مباشر مع ما لاحظته دراسة رابعي ومساهلي (2024) من حيث تأثير الحصة على الاستقرار الانفعالي، وهو عنصر مرتبط بتحصيله الدراسي.

هذا يعني أن ممارسة النشاط البدني بانتظام تُحسن من قدرة التلميذ على التركيز، ضبط الذات، والثقة في مواجهة التحديات الدراسية.

– وبناء على اختبار الفرضية يمكن القول: تساهم حصة التربية البدنية في الرفع من تقدير الذات في بعدها الأكاديمي (المدرسي) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

4- الفرضية العامة

التي تنص على: (أن لحصة التربية البدنية دور في الرفع من تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية).

من خلال تحقق الفرضيات الجزئية والنتائج المحصلة من الدراسة الحالية أظهرت أن نسبة 99% من التلاميذ أكدوا أن لحصة التربية البدنية أثراً إيجابياً على تقديرهم لذواتهم، وهذا يتماشى مع ما توصلت إليه دراسة عباس وزروق (2023) التي أثبتت وجود علاقة ارتباط قوية بين الحصة وتقدير الذات الكلي، وأيضاً مع دراسة رابعي ومساهلي (2024) التي بينت أن ممارسة الأنشطة البدنية تساهم في تحقيق توازن انفعالي وتحسين صورة التلميذ عن نفسه.

هذا التقاطع بين الدراسات يشير إلى أن التربية البدنية لا تُعنى فقط بجوانب القوة البدنية، بل تلعب دوراً تربوياً ونفسياً عميقاً، إذ تمنح التلميذ شعوراً بالكفاءة، وتقلل من مشاعر العجز أو التهميش داخل القسم.

ثانيا: الاستنتاجات

- يساهم الاستاذ المختص في التربية البدنية في الرفع من الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية
- تساهم الأنشطة البدنية والرياضية في الرفع من تقدير الذات في بعدها الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية
- لحصة التربية البدنية في الرفع من تقدير الذات في بعدها الأكاديمي (المدرسي) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية
- لحصة التربية البدنية دور في الرفع من تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

خاتمة

خاتمة:

تعدّ التربية البدنية والرياضية من المواد الأساسية في المنهاج التربوي، ليس فقط لما لها من دور في تطوير اللياقة البدنية والصحة الجسدية للتلميذ، بل لامتداد تأثيرها إلى الجوانب النفسية والاجتماعية والشخصية، خاصة في مرحلة التعليم الابتدائي التي تُشكل مرحلة تأسيسية في نمو شخصية الطفل وتكوينه الانفعالي والاجتماعي. وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، من خلال دراسة ميدانية اعتمدت على أدوات قياس علمية وتحليلية للكشف عن العلاقة بين الحصة وأبعاد تقدير الذات، لا سيما في بعدها الشخصي، الاجتماعي، والأكاديمي.

حيث اظهرت النتائج التي تم التوصل إليها وجود أثر واضح وإيجابي لحصة التربية البدنية على تعزيز ثقة التلميذ بنفسه، وتفاعله مع زملائه، وشعوره بالانتماء إلى جماعة القسم، مما انعكس على مستوى تقديره لذاته بشكل عام. كما أكدت الدراسة أن الأستاذ المختص في التربية البدنية له دور محوري في توجيه التلميذ، وتحفيزه، وخلق بيئة تعليمية تشجع على المشاركة والتفاعل الإيجابي. ويتضح من خلال النتائج أن المحتوى البيداغوجي للحصة، إذا ما تم توظيفه بشكل مناسب، قادر على إحداث تغيير إيجابي في نظرة التلميذ لذاته، في مدى ثقته بقدراته، وحتى في أدائه الأكاديمي داخل القسم، وهو ما يدعو إلى إعادة النظر في موقع التربية البدنية داخل المنظومة التعليمية، ليس كمجرد مادة ترفيهية، وإنما كمجال داعم لبناء الشخصية المتكاملة.

يمكن التأكيد أن التربية البدنية تتجاوز التمارين والحركات إلى المساهمة الفعلية في بناء تلميذ متوازن نفسيًا واجتماعيًا وأكاديميًا، خاصة في ظل التحديات التي تواجه الطفل اليوم من ضغوط اجتماعية ومشكلات نفسية متنوعة. ولذلك توصي الدراسة بضرورة إعادة الاعتبار لمادة التربية البدنية داخل المدرسة الجزائرية، وتوفير الوسائل والتجهيزات اللازمة، مع دعم التكوين المستمر للأساتذة، وتشجيع البحث العلمي في هذا المجال. فحصة واحدة في الأسبوع لا تكفي لتحقيق هذه الأهداف، ما يدعو إلى التفكير في مضاعفتها وتنويع مضامينها بما يتماشى مع حاجات التلاميذ النفسية والتربوية، وجعلها فضاءً تربويًا متكاملًا يعزز النمو الشامل للفرد منذ سنواته الدراسية الأولى.

نتائج الدراسة التطبيقية (المرتبطة بالفرضيات)

1. بالنسبة للفرضية الأولى التي تنص على أن "لأستاذ التربية البدنية المختص دور في الرفع من الثقة

بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية:"

أظهرت النتائج قبول هذه الفرضية بشكل واضح، حيث بينت النسب المئوية ونتائج اختبار كا² أن تدخل الأستاذ المختص يساهم فعليًا في تعزيز ثقة التلاميذ بأنفسهم، خاصة من خلال التشجيع، التفاعل الإيجابي، والمعاملة التربوية السليمة.

2. بالنسبة للفرضية الثانية التي تفترض أن "للأنشطة البدنية والرياضية دور في الرفع من تقدير

الذات في بعدها الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية:"

تم تأكيد هذه الفرضية كذلك، حيث أشارت النتائج إلى أن التفاعل الاجتماعي داخل الحصة، وروح الجماعة، والتعاون، تساهم جميعها في ترسيخ القبول الاجتماعي والانتماء لدى التلميذ، مما يعزز البعد الاجتماعي لتقدير الذات.

3. أما الفرضية الثالثة التي تقول إن "لحصة التربية البدنية دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها

الأكاديمي (المدرسي) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية:"

فقد تم التحقق من صحتها، حيث أظهرت النتائج أن النجاح في الأداء البدني، والشعور بالكفاءة، ينعكس إيجابيًا على تصورات التلاميذ لقدراتهم الأكاديمية، ويعزز لديهم مشاعر الإنجاز والانضباط والتحصيل.

❖ الاقتراحات :

من خلال دراستنا الحالية نقترح :

1. اقتراحات بحثية:

- دراسة تأثير حصة التربية البدنية على تقدير الذات في مناطق جزائرية أخرى (ريفية مقارنة مع حضرية) لمعرفة تأثير البيئة.
- تطبيق البحث على مراحل تعليمية أخرى (المتوسط/الثانوي) لمقارنة النتائج.
- دراسة تأثير سياسات التعليم:
- تقييم أثر السياسات الحكومية الحديثة (مثل تعميم أساتذة التربية البدنية المختصين في التعليم الابتدائي) على تقدير الذات على المدى الطويل.

2. اقتراحات تطبيقية:

- تصميم ورشات عمل لأساتذة التربية البدنية حول استراتيجيات تعزيز الثقة بالنفس عبر الأنشطة الرياضية.
- دمج مفاهيم علم النفس الرياضي في المناهج التدريسية للمعلمين المختصين.
- فرضيات مستقبلية :

يمكن اختبار الفرضيات التالية في أبحاث لاحقة:

- 1 - يُظهر التلاميذ الذين يمارسون أنشطة بدنية جماعية (كرياضات الفريق) مستويات أعلى من تقدير الذات الاجتماعي مقارنةً بمن يمارسون أنشطة فردية (كالجمباز) .
- 2- المعلمون المختصون في التربية البدنية الذين يتلقون تكويناً في التعامل مع الأطفال ذوي الثقة المنخفضة يُحدثون فرقاً أكبر في تعزيز تقدير الذات مقارنةً بغير المكونين .

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- خالد، ن. (2019). دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القيم الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط: دراسة ميدانية لبعض متوسطات ولاية بجاية أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة دالي إبراهيم.
- سعد، ن.م.، و فهمي، ن. ر. (1968). طرق التدريس في التربية البدنية. القاهرة: بدون ناشر.
- درويش، ع.، و آخرون. (1994). التربية الرياضية المدرسية ط 3. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عوض، م.، و الشاطئ، ف. ي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- الزيايدي، خ. م. (1987). محاضرات في علم النفس الاجتماعي ط 3. مصر: مطبعة دار التأليف.
- محي الدين، م. (1982). محاضرات في علم النفس الاجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- الخولي، أ. أ. (1992). الرياضة والمجتمع. مجلة المعرفة، (216)، ص. 48.
- بوداود، ع. أ. (2010). مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي ط 2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- قرواي، أ.، و بن خليفة، س. (2009). تقدير الذات عند المرأة مستأصلة الثدي بسبب السرطان مذكرة ليسانس غير منشورة. المركز الجامعي بالمدينة.
- سبع، د.، شرادي، س.، و خلادي، ن. (2012/2013). علاقة تقدير الذات بالسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. جامعة الوادي.
- عشوي، م. (1990). مدخل إلى علم النفس. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

- براهيم، ب.، و قرين، ا. (2016). تقدير الذات وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى الدارسات بأقسام محو الأمية .جامعة الجزائر .2
- حسيني، س. (2018). تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لمستوى الرابعة متوسط مذكرة ماستر غير منشورة .جامعة ورقلة.
- لوصيف، إ. (2018). مستوى تقدير الذات لدى فئة تلاميذ ذوي صعوبات تعلم الكتابة مذكرة ماستر غير منشورة .جامعة بسكرة.
- سايح، ز. (2015). علاقة تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي رسالة ماجستير غير منشورة .جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان.
- شعبانة، م.، بوفنشوشة، م.، و آخرون. (2020). تقدير الذات وعلاقته بدافعية التعلم لدى الدارسين بأقسام محو الأمية مذكرة ليسانس غير منشورة .جامعة محمد الصديق بن يحيى، جيجل.
- العطا، ع. م. (2014). تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية رسالة ماجستير غير منشورة .جامعة السودان.
- برينات، إ.، و نعاسة، ز. (2020). مستوى تقدير الذات لدى المراهق الراسب في شهادة البكالوريا مذكرة ماستر غير منشورة جامعة 8ماي 1945، عنابة.
- سمور، أ. خ. م. (2015). تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج (رسالة ماجستير غير منشورة .غزة.
- مقيرحي، ش. (2018). علاقة دافعية التعلم ومستوى الطموح بتقدير الذات لدى التلاميذ المتفوقين دراسياً مذكرة ماستر غير منشورة .جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي.

- ماموني، أ.، و قادي، ح. (2021). تقدير الذات وعلاقته بدافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (مذكرة ماستر غير منشورة). (جامعة أحمد دراية، أدرار.
- العيداني فؤاد، دراسة فعالية ادماج استاذ التربية البدنية في المرحلة الابتدائية، مجلة المنظومة الرياضية، سوق اهراس، د ت، ص443

الملاحق

الملحق رقم 01: استمارة الاستبيان

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

نتوجه إليكم بالتقدير والاحترام راجين من التلاميذ الاعزاء التعاون معنا لإنجاح هذه الدراسة التي ترمي الى التعرف على آراء سيادتكم فيما يتعلق بموضوع " دور حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية" والخاص ببحث أكاديمي لنيل شهادة الماستر فالرجاء منكم القراءة الجيدة للأسئلة والإجابة عنها .

شكرا مسبقا على حسن تعاونك

ملاحظة:يرجى الإجابة بوضع العلامة (X) في الخانة المناسبة

المعلومات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ انثى ☐

اسئلة الاستبيان

المحور الاول: الاستاذ المختص في التربية البدنية له دور في الرفع من الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

رقم	العبارة	نعم	لا
1	أشعر بالارتياح عندما يشرح لي استاذ الرياضة النشاط الرياضي		
2	يشجعني استاذ الرياضة عندما أنجح في أداء التمارين		
3	أحب المشاركة في حصة الرياضة لأن الاستاذ يجعلها ممتعة		
4	يساعدك الأستاذ عندما تجد صعوبة في أداء التمارين		
5	تحب أن تتكلم مع أستاذ الرياضة		
6	الأستاذ يعاملك بلطف واحترام		
7	أشعر بالثقة في نفسي عندما يمدحني ويشجعني استاذ الرياضة		
8	تشعر انك تتحسن بفضل توجيهات استاذ الرياضة خلال الحصة		

المحور الثاني: للأنشطة البدنية والرياضية دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

رقم	العبارة	نعم	لا
1	أحب مشاركة زملائي في ألعاب حصة الرياضة		
2	تشعر بأنك مهم عندما تلعب مع فريقك		
3	تفرح عندما تفوز في اللعب الجماعي		
4	تحب التعاون مع أصدقائك أثناء التمارين		
5	تحس أن زملاءك يحترمونك أثناء اللعب		
6	تساعد أصدقاءك في حصة الرياضة		
7	تحب أن تكون قائدًا للفريق أحيانًا		
8	تعلمت من الرياضة احترام زملائي		

المحور الثالث: حصة التربية البدنية لها دور في الرفع من تقدير الذات في بعدها الأكاديمي (المدرسي)

لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

رقم	العبارة	نعم	لا
1	عندما أشارك بانتظام في حصة الرياضة، أعتقد أن أدائي في المواد الدراسية (مثل الرياضيات أو العربية) يتحسن.		
2	بعد حصة الرياضة، أركز بشكل أفضل أثناء شرح المعلم في الحصص الأخرى.		
3	حصة الرياضة تساعدني على الشعور بالهدوء قبل الامتحانات		
4	عندما يمدحني معلم الرياضة، أشعر أنني قادر على النجاح في جميع المواد.		
5	في يوم حصة الرياضة أشعر أن ذهابي إلى المدرسة يصبح ممتعاً أكثر.		
6	أستطيع تنظيم وقتي بين الواجبات المدرسية والرياضة بسهولة.		
7	هل تساعدك الرياضة على أن تكون تلميذاً جيداً		

الملحق رقم 01: قائمة المحكمين

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	مؤسسة الانتساب
01	صابر بن عيسى	أستاذ محاضر	جامعة محمد خيضر بسكرة
02	جمالي امرابط	أستاذ محاضر	جامعة محمد خيضر بسكرة
03	عادل دخية	أستاذ محاضر	جامعة محمد خيضر بسكرة
04	سليمان بن عميروش	أستاذ محاضر	جامعة محمد خيضر بسكرة