

## تأثير العروض الرياضية على تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الإعدادية

أ.م.د. نبيل منير سامى رجائى

استاذ مساعد بقسم تدريب الرياضات  
الاساسية -كلية التربية الرياضية للبنين-  
جامعة حلوان

### ملخص البحث

تهدف تلك الدراسة الى التعرف على تأثير العروض الرياضية فى تنمية تقدير الذات لدى التلاميذ، التعرف على تأثير العروض الرياضية فى تنمية تقدير الذات لدى التلاميذ، التعرف على الفروق فى تقدير الذات بين كل من الذكور والاناث المشتركين فى العروض الرياضية، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث، اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ وتلميذات الصف الثانى الاعدادى للعام الدراسى (٢٠١٣-٢٠١٤) من مدرستى رمسيس الاعدادية بنين ومدرسة حافظ ابراهيم التجريبية التابعتين لادارة الساحل التعليمية. اختير منهم عدد (٣٠) تلميذ من مدرسه رمسيس الاعدادية بنين بالطريقة العمدية كمجموعة تجريبية وهم الحاصلين على المركز الاول فى العروض الرياضية على مستوى الادارة التعليمية و(٣٠) تلميذ من نفس المدرسة بالطريقة العشوائية من غير المشتركين فى العروض الرياضية كمجموعة ضابطة. كما اختير (٣٠) تلميذه من مدرسة حافظ ابراهيم بالطريقة العمدية كمجموعة تجريبية وهم الحاصلات على المركز الاول فى العروض الرياضية على مستوى الادارة التعليمية. و(٣٠) تلميذه من نفس المدرسة بالطريقة العشوائية من غير المشتركات فى العروض الرياضية كمجموعة ضابطة. كما اختير (١٠) تلميذ من مدرسة رمسيس و(١٠) تلميذات من مدرسة حافظ ابراهيم، اهم نتائج البحث فى ضوء هدفى البحث وفى حدود الدراسة ونتائجها امكن التوصل الى ان العروض الرياضية لها تأثير ايجابى على تقدير الذات للتلاميذ. العروض الرياضية لها تأثير ايجابى على تقدير الذات للتلميذات. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث المشتركين فى العرض الرياضى فى تقدير الذات.

يمر كل عصر من العصور بمتغيرات خاصة، وكل عصر يحمل فلسفه معينه يسعى المجتمع بجميع قطاعاته الى دعمها، ويعد التعليم احد هذه القطاعات الهامه، وهو من الركائز الاساسيه التى تبنى عليها المجتمعات نهضتها، فهو احد المحاور الرئيسيه فى منظومه التقدم الحضارى، ويجب النظر اليه كعنصر ضرورى وفعال من عناصر المنظومه المتكامله للمجتمعات.

وتعتبر مرحلة التعليم الاساسى من (٦-١٥) سنة من أهم المراحل السنوية فى عمر الإنسان والتي تبدأ فيها شخصية الطفل فى البناء والتكوين فى جميع النواحي العقلية والمعرفية والاجتماعية

والوجدانية والبدنية والحركية وذلك من خلال ما يمر به الطفل من خبرات مختلفة طبقا لما توفره له البيئة المحيطة بعناصرها التربوية والثقافية والصحية والاجتماعية. (٣)

إن أول ما نسعى إليه هو استشراف المستقبل والذهاب إليه قبل أن يأتي إلينا ، ولاشك أن النهضة الشاملة التي نعيشها في مختلف المجالات تتطلب زيادة التركيز على التنمية البشرية حتى يصبح الإنسان هو ركيزة التنمية وصانعها في نفس الوقت ، ويرى الباحث أن عمليات التنمية البشرية لا يمكن أن يكتب لها النجاح الكامل بمعزل عن الرياضة .

والعروض الرياضيه كنشاط من أنشطة التربية البدنية على وجه الخصوص تعتبر انعكاسا علميا للدول المتقدمة وواجه لقياس تقدمه حيث يتعامل الجسم البشري مع القوانين الطبيعية والميكانيكية والفسولوجية والتشريحية والنفسية والتربوية في أعلى صورة. (١١)

فهي تعتبر واجهة لقياس تقدم الشعوب رياضيا، لذلك تعطي الدول المتقدمة أهمية خاصة لها، ويستعين مصممو العروض بالتكوينات المتعددة والموسيقى المصاحبة والملابس والالوان المستخدمة فيها كوسيلة للتعبير عن فكرة العرض بطريقة جذابة، ولا يمكن تحقيق ذلك إلا بعملية تنظيمية يسودها التعاون بين المدربين والمشاركين ومخططي العرض واجهزة الدولة. (١٠ : ٥)

(١٦ : ٩-١٠) (١٧ : ١١٩)

كما تعتبر مجالا خصبا يمكن من خلاله تحقيق العديد من الأهداف التربوية والبدنية والنفسية والاجتماعية في جميع المراحل السنية وفي مرحلة الطفولة بصفة خاصة ، فالنشاط الحركي يساهم في إشباع حاجة الطفل وينمي ثقته بنفسه ويساعده على الفهم الجيد لشخصيته وللعلاقات الإنسانية ، كما يساهم في تنمية لياقته البدنية وفي تكيفه اجتماعيا وانفعاليا مما يؤدي إلى نمو الطفل نموا متزنا.

كما تكسب الفرد العديد من القيم والسمات والصفات الخلقية الجيدة والروح الاجتماعية نتيجة للتدريب الجماعي والتعاون بين المشاركين اثناء التدريب، بالإضافة إلى أنها تؤثر في شخصية الفرد وتكسبه الثقة بالنفس من خلال شعوره بالتفوق والامتياز بجانب اكتسابه للصفات البدنية نتيجة لقدرته على الاداء المميز، وخاصة إذا ما شعر بتقدير الاخرين، والذي يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الفني والوصول إلى مستوى عال من الاداء. (١٥ : ٢٢٧)

وتقدير الذات ليس فطريا وانما هو سلوك يكتسبه الطفل من خلال المعاملة والتفاعل مع الاخرين ويعبر عنها باللفظ والسلوك الظاهر. (١ : ٧)

ويعرف كوبر سميث تقدير الذات بانة الحكم الشخصي للفرد على قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه، ويوضح الى اى مدى يعتقد الفرد ان لديه القدرة

والامكانيات وكذلك الاحساس بالنجاح والقيمة فى الحياة، وهو خبرة موضوعية يقدمها الفرد للآخرين من خلال التعليق اللفظى والسلوكيات الاخرى. (١٣ : ٦٠)

وتؤكد نسرين المحمدى ان الطفل دائما يتطلع الى الاحساس بانة مرغوب فيه وله دورة واهميتها فهو فى حاجة الى ان يحب ويحب شأنه فى ذلك شان البشر فالاطفال اذين تصلهم رسائل منطوقة مضمونها سلبى من قبل المحيطين بهم سيعانون من الفشل فى اقامة علاقات سوية مع الاخرين فى البيئة التى يعيشون فيها. (٢١)

ويشير كلا من نعيم العتوم سامية عبد الرحيم جيهان احمد وسميح محمد الى اهمية الحركة فى استهلاك الكثير من الطاقة الحركية الزائدة لدى الاطفال والشعور بالحرية التامة فى التعبير عن انفسهم بصورة كافية حتى يتمكنوا من ان يحققوا احساسهم بالامن والكفاية وتقدير الذات من خلال الاسترخاء الفعلى. (٢٣) (١٢) (٢٦)

وفى ضوء القراءات الاساسية عن مفهوم الذات ونظرياتة وابعادة والدراسات المرتبطة، يستطيع الباحث تحديد مشكلة بحثة من خلال محاولة الاجابة عن السؤال التالى:

هل توجد فروق بين التلاميذ ( اناث وذكور) المشتركين فى العروض الرياضية ونظائرهم ممن لا يشتركون فى هذه العروض من حيث تقدير الذات وايضا هل توجد فروق بين كل من الذكور والاناث المشتركين فى العروض الرياضية من حيث تقدير الذات؟  
ومن خلال محاولة الاجابة عن ذلك السؤال تبرز اهمية الدراسة الحالية فى انها تهتم بدراسة تاثير العروض الرياضية فى تنمية تقدير الذات لدى التلاميذ.

#### اهداف البحث

- ١- التعرف على تاثير العروض الرياضية فى تنمية تقدير الذات لدى التلاميذ.
- ٢- التعرف على تاثير العروض الرياضية فى تنمية تقدير الذات لدى التلاميذات.
- ٣- التعرف على الفروق فى تقدير الذات بين كل من الذكور والاناث المشتركين فى العروض الرياضية.

#### فروض البحث

- توجد فروق دالة احصائيا بين التلاميذ المشتركين فى العروض الرياضية (المجموعة تجريبية) فى مقياس تقدير الذات وبين التلاميذ غير المشتركين فى العروض الرياضية ( المجموعة الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة احصائيا بين التلميذات المشتركات فى العروض الرياضية (المجموعة تجريبية) فى مقياس تقدير الذات وبين التلميذات غير المشتركات فى العروض الرياضية ( المجموعة الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق دالة احصائيا بين كل من (الذكور والاناث) المشتركين في العروض الرياضية في مقياس تقدير الذات لصالح الذكور.

### الدراسات المرتبطة

- دراسة تيمور احمد راغب (١٩٩٠) بعنوان " الفروق في مفهوم الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة طبقا لمتغيرات الجنس والمستوى الرياضي وبعض السمات الشخصية " وهدفت إلى التعرف على الفروق في مفهوم الذات ( تقدير الذات البدنية ، تقدير الذات المهارية) بين كل من لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية ، وكذلك للتعرف على طبيعة الفروق في مفهوم الذات بين لاعبي الكرة الطائرة طبقا لمتغيرات المستوى الرياضي ( دولي ، محلي ، أساسي ، احتياط ) ، هذا بجانب دراسة الفروق في مفهوم الذات طبقا لبعض سمات الشخصية، وبلغت عينة البحث من (١٣٠) لاعبا ولاعبة قسما إلى مجموعتين (٧٥) لاعبا مقابل (٥٥) لاعبة وقد أستخدم في هذه الدراسة مقياسين لمفهوم الذات هما مقياس تقدير الذات البدنية ومقياس تقدير الذات المهارية، وأوضحت الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات بين لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة و كذلك أظهرت وجود فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات بين اللاعبين الدوليين واللاعبين المحليين طبقا لمتغير المستوى الرياضي ، فضلا وجود فروق دالة إحصائيا بين اللاعبين مرتفعي الدرجات في سمات الشخصية واللاعبين منخفضي الدرجات ولصالح مرتفعي الدرجات (٨)

- دراسة عبد الخالق موسى جبريل (١٩٩٣) : بعنوان "تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا. " هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في تقدير الذات لدى المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا ، وأيضا التعرف على الفروق في تقدير الذات بين الذكور والاناث في المرحلة الثانوية. وبلغت عينة الدراسة (٦٠٠) طالب وطالبة نصفهم من ذوى التحصيل المرتفع والنصف الآخر من ذوى التحصيل المتدني وبالتساوي ذكورا وإناثا. وقد استخدم الباحث مقياس تقدير الذات للباحث نفسه، وأظهرت النتائج: وجود فروق في تقدير الذات بين الطلبة المتفوقين وغير متفوقين. وأيضا عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لتقدير الذات يعزى لمتغير الجنس. (١٤)

- دراسة تماضر عبد العزيز محسن (٢٠٠١): بعنوان علاقة مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في الجمناستيك. وهدفت إلى التعرف على نوع العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات وبعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري

في درس الجمناستيك فضلا عن التعرف على الاختلافات لبعض عناصر اللياقة البدنية وابعاد مفهوم الذات بين طالبات المراحل الدراسية المختلفة. وبلغت عينة البحث من (٤٧) طالبة (٢٤) منها يمثلن المرحلة الثانية و(١٩) منها يمثلن المرحلة الثالثة و(٤) منها يمثلن المرحلة الرابعة ، وقد استخدم في هذه الدراسة مقياس (تنسي) لمفهوم الذات (T,S,C,S) ، وظهرت الدراسة وعدم جود فروق معنوية بين طالبات المرحلة الثانية في أبعاد مفهوم الذات وفي بعض عناصر اللياقة البدنية وفي الأداء المهاري في الجمناستيك كذلك أظهرت وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية وبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثالثة، أيضا وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية والأداء المهاري لدى طالبات المرحلة الرابعة . (٧)

- دراسة رحاب مصطفى مبروك (٢٠٠٢): بعنوان تأثير برنامج حركي مقترح على الشعور بالوحدة النفسية ومفهوم الذات ومستوى اللياقة البدنية لاطفال مؤسسات الايواء سن (٩-١٢) سنة. هدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج حركي مقترح على الشعور بالوحدة النفسية ومفهوم الذات ومستوى اللياقة البدنية ، استخدمت الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة على عينة من أطفال جمعية أولادى بالمعادي تتراوح أعمارهم من (٩-١٢) سنة بلغ قوامها (٢١) طفل واستخدمت مقياس الوحدة النفسية ومقياس مفهوم الذات وبطارية اختبار الشباب الأمريكي للياقة البدنية ، وأشارت النتائج إلى أن البرنامج الحركي أثر إيجابيا على خفض درجة الشعور بالوحدة النفسية وتحسن مفهوم الذات وتحسن مستوى اللياقة البدنية.(٩)

- دراسة ناهده عبد زيد الدليمي وعايد حسين عبد الأمير وعدي مهدي هادي(٢٠١١): بعنوان تأثير منهج حركي بدني بكرة السلة في تطوير بعض الحركات الأساسية وتقدير الذات للطالبات بعمر (١٣-١٤) سنة. هدفت الدراسة الى وضع منهج حركي بدني بكرة السلة والتعرف على تأثيره في تطوير بعض المهارات الأساسية وتقدير الذات للطالبات بعمر (١٣-١٤) سنة، واجري هذا البحث على عينة من طالبات المرحلة المتوسطة (الصف الأول متوسط) في ثانوية الباقر للبنات في محافظة بابل للعام الدراسي(٢٠١٠-٢٠١١) والبالغ عددهن(٣٠) طالبة تم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، وقد تطبق المنهج الحركي البدني بكرة السلة(جرى ،وثب،رمي) لمدة (٨) وحدات تعليمية وبواقع وحدتان في الاسبوع زمن

كل وحدة (٤٠ق)، وأسفرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي اتبعت المنهج الحركي البدني بكرة السلة في متغيرات البحث في المهارات الأساسية قيد البحث وتقدير الذات. (٢٠)

- دراسة نصر حسين عبد الأمير (٢٠١١) بعنوان تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة. هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة، و إيجاد العلاقة بين مستوى تقدير الذات و الأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة، وكذلك المقارنة بين مستوى تقدير الذات و الأداء المهاري بين الناشئين والشباب بكرة السلة . واعتمد الباحث المنهج الوصفي ، وكانت العينة هي أن اختار الباحث ناشئة وشباب نادي الحلة بكرة السلة وبأعمار (١٥-١٦) عاماً للناشئين ، و(١٧-١٨) عاماً للشباب والمشاركين ضمن نشاطات الاتحاد المركزي بكرة السلة للموسم (٢٠١٠-٢٠١١) وقد بلغ عدد أفراد العينة (٤٠) لاعب تم تقسيمهم الى (٢٠) لاعب من الناشئين و(٢٠) لاعب من الشباب وتوصل النتائج الى عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للناشئين والشباب وكذلك عدم وجود فروقات معنوية في مستوى تقدير الذات بين اللاعبين الناشئين والشباب.(٢٢)

#### ثانياً: الدراسات الاجنبية

- دراسة جوزيف Joseph وآخرون (١٩٩٧): بعنوان "الجنس والذات". هدفت الدراسة إلى تعرف الفروق بين الذكور والإناث في متغير تقدير الذات إعتمدوا في هذه الدراسة على عينة بلغت (٣٠ رجلاً) ، ( ٣٥ امرأة )، واستخدموا مقياس تقدير الذات لروزنبرج ١٩٦٥ ، وقائمة بها مجموعة من الكلمات يطلب من المفحوصين كتابة بعض الجمل عن كل كلمة داخل هذه القائمة وأشارت نتائج الدراسة إلى: وجود فروق، ولكنها غير دالة إحصائياً بين الرجال والنساء في متوسط درجات تقدير الذات (٢٧).

- دراسة كرسنتين وكلنج Kristen وآخرون(١٩٩٩) : بعنوان : " الفروق بين الجنسين في تقدير الذات. " واعتمدت الدراسة على تحليل مضمون الدراسات السابقة في الكشف عن الفروق بين الجنسين في تقدير الذات . وأشارت النتائج الى إلى إرتفاع تقدير الذات لدى عينة الذكور، وهذه النتيجة تعتبر مقياساً عالياً لتقدير الذات للمقارنة بالإناث . وتفسر الدراسة أن الإناث أقل في تقدير الذات عن الذكور ، حيث يرجع

ذلك إلى الدور الذي يؤديه الذكور في المجتمع ، حيث ان الذكورة تؤدي دوراً بالغاً في الفرق بين الجنسين.(٢٨)

### التعليق على الدراسات المرتبطة

لقد حدث تنوع في عينات الدراسات السابقة واهدفها وكذلك مناهجها وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات المرتبطة في الاهداف حيث اهتمت هذه الدراسة بمعرفة تأثير العروض الرياضية في تقدير الذات للاطفال، وايضا معرفة الفروق بين كل من الذكور والاناث المشتركين في العروض الرياضية، وبصفة عامة كانت الدراسات المرتبطة استرشادا للباحث في هذه الدراسة من حيث اختيار العينة ، المنهج والاسلوب الاحصائي وتفسير النتائج.

### اجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث.

### المجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ وتلميذات الصف الثاني الاعدادي للعام الدراسي (٢٠١٣-٢٠١٤) من مدرستي رمسيس الاعدادية بنين ومدرسة حافظ ابراهيم التجريبية التابعتين لادارة الساحل التعليمية. اختير منهم عدد (٣٠) تلميذ من مدرسه رمسيس الاعدادية بنين بالطريقة العمدية كمجموعة تجريبية وهم الحاصلين على المركز الاول في العروض الرياضية على مستوى الادارة التعليمية و(٣٠) تلميذ من نفس المدرسة بالطريقة العشوائية من غير المشتركين في العروض الرياضية كمجموعة ضابطة. كما اختير (٣٠) تلميذه من مدرسة حافظ ابراهيم بالطريقة العمدية كمجموعة تجريبية وهم الحاصلات على المركز الاول في العروض الرياضية على مستوى الادارة التعليمية. و(٣٠) تلميذه من نفس المدرسة بالطريقة العشوائية من غير المشتركات في العروض الرياضية كمجموعة ضابطة. كما اختير (١٠) تلاميذ من مدرسة رمسيس و(١٠) تلميذات من مدرسة حافظ ابراهيم لايجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لمقياس تقدير الذات المستخدم والجدول التالي يوضح مصادر و توصيف عينة البحث.

جدول (١) جدول مصادر وتوصيف عينة البحث

المتغيرات	العينة التجريبية	العينة الضابطة	عينة المعاملات العلمية	المجموع
مدرسة رمسيس	٣٠ تلميذ	٣٠ تلميذ	١٠ تلاميذ	٧٠ تلميذ
مدرسة حافظ ابراهيم	٣٠ تلميذه	٣٠ تلميذه	١٠ تلميذات	٧٠ تلميذه
المجموع الكلي	٦٠	٦٠	٢٠	١٤٠

وللتأكد من تجانس العينة قام الباحث بايجاد معاملات الالتواء والاختلاف في كل من

السن والطول و الوزن لافراد عينة البحث والجدول رقم (٢) يوضح ذلك

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء والاختلاف لعينة البحث الكلية في السن، الطول، الوزن للتلاميذ والتلميذات

المتغيرات	وحدة القياس	بنين ن=٧٠		بنات ن=٧٠		بنات		الاختلاف
		ع	م	ع	م	ع	م	
السن	سنة	١٤.٣٥	٠.٥٣	١٤.٢٢	٠.٦٣	٠.٨٥	٠.٣٨-	٤.٤٣%
الطول	سم	١٥٣.٤٨	٨.٣٥	١٥١.٧٨	٨.٩٨	٠.١٩-	٠.٩٣-	٥.٩٢%
الوزن	كجم	٤٦.٨٢	٩.١٨	٤٩.٢	٨.٤٣	٠.٢٧	٠.٧٨	١٧.١٣%

يتضح من جدول (٢) ان معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٩٣، ٠.٨٥) اي ان جميع القياسات انحصرت ما بين ( $3 \pm$ ) مما يدل على تجانس مجتمع وعينة البحث في هذه القياسات ويؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية. كما يتضح ان قيم معاملات الاختلاف للمتغيرات الاساسية تراوحت ما بين (٣.٦٩%) الى (١٩.٦١%) وهي اقل من ٢٠% من المتوسط مما يتيح للباحث التعرف على تاثير العروض الرياضية على تقدير الذات حيث ان الظروف والعوامل المتشابهة توفر مناخا مناسباً لعينتي البحث وبهذا يمكن ان يتحقق الباحث من فروض البحث المرتبطة بالمتغير التجريبي.

كما قام الباحث بايجاد التكافؤ للتلاميذ بين عينتي البحث التجريبية والضابطة والجدول

رقم (٣) يوضح ذلك

جدول (٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودالاتها بين التلاميذ المشتركين وغير

المشتركين في العروض الرياضية ن=٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المشتركين ن=٣٠		الغير مشتركين ن=٣٠		فرق بين متوسطين	قيمه ت	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م			
السن	سنة	١٤.٣٧	٠.٨٣	١٤.١٥	٠.٧١	٠.٢٢	١.٠٩	غير دال
الطول	سم	١٥٣.٤	٨.١٤	١٥٣.٥٧	٨.٧	٠.١٧	٠.٠٨	غير دال
الوزن	كجم	٤٣.٨	١٥.٣٢	٤٧.٣	٨.٧٥	٣.٥	٠.٩٣	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.01$



يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين ذكور مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كل من السن والطول والوزن مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

كما قام الباحث بايجاد التكافؤ لتلميذات عينتي البحث التجريبية والضابطة والجدول رقم (٤) يوضح ذلك

جدول (٤) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودالاتها بين التلميذات المشتركات وغير المشتركات في العروض الرياضية ن=٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المشتركات ن=٣٠		الغير مشتركات ن=٣٠		فرق بين متوسطين	قيمه ت	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م			
السن	سنة	١٤.٢١	٠.٩٦	١٤.٥٤	٠.٨٤	٠.٣٣	١.٣٩	غير دال
الطول	سم	١٥٢	٩.٦٥	١٥١.٥٧	٨.٤١	٠.٤٣	٠.١٨	غير دال
الوزن	كجم	٤٨.٧٧	٨.١	٤٩.٦٣	٨.٨٧	٠.٨٦	٠.٣٩	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٢.٠١

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعتي التجريبية والضابطة للتلميذات في كل من السن والطول والوزن مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

#### وسائل جمع البيانات:

- ١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن. مرفق (١)
- ٢- مقياس تقدير الذات لكوبر سميث Cooper Smith اعده باللغة العربية كل من فاروق عبد الفتاح موسى ومحمد احمد دسوقي وهذا المقياس سبق ان طبق في العديد من الابحاث المصرية والتي اثبتت صدق وثبات هذا المقياس ويتكون المقياس من (٢٥) عبارة يقابل كل منها زوجان من الاقواس اسفل كلمتي (تنطبق) (لا تنطبق) وعلى المفحوص ان يستجيب لكل عبارة بوضع علامة (X) بين القوسين الموجودين اسفل الكلمة التي يرى انها تنطبق عليه، ويستخدم هذا المقياس في تقدير الشخص لنفسه بطريقة ذاتية اي كما يرى نفسه. يتضمن المقياس (٩) عبارات موجبة اذا اجاب عنها المفحوص ب (تنطبق) يعطى درجه على كل منها. اما اذا اجاب ب(لا تنطبق) فلا يعطى درجه. كما يتضمن المقياس (١٦) عبارة سالبة اذا اجاب عنها المفحوص ب (لا تنطبق) فانه يعطى درجه على كل منها، . واذا اجاب ب(تنطبق) لا يعطى درجه واقصى درجه

يمكن المفحوص الحصول عليها في هذا المقياس (٢٥ درجة) وأقل درجه (صفر). ومن امثلة العبارات الموجبة:

**يفرح الآخرون بوجودي معهم** ومن امثلة العبارات اسالبة: **ارغب ان اكون شخصا اخر** ويستطيع الافراد من سن (١٣) سنة وما بعدها حتى (١٨) سنة ان يجيبوا على الاختبار بعد قراءة التعليمات التي تسبق فقراته ويفضل ان يشرف على التطبيق فاحص يقدم للافراد بعض الشرح للاختبار ودواعى تطبيقه، وقد اتبع الباحث هذه الطريقة. (مرفق ٢) **طريقه التصحيح:**

تحتسب درجة الفرد في هذا المقياس من مجموع درجات العبارات بحيث ان الدرجة المرتفعة تدل على ارتفاع تقدير الذات والدرجة المنخفضة تدل على انخفاض تقدير الذات.

**المعاملات العلمية (الصدق-الثبات) لمقياس تقدير الذات:**

**١-الصدق:**

تم حساب الصدق عن طريق ايجاد معاملات الاتساق الداخلى على العينة الاستطلاعية وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار وجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

**جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس**

**تقدير الذات لحساب الصدق ن=٢٠**

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٧٢٩	١٣	٠.٦٣٥	١
٠.٦٣٣	١٤	٠.٦٧٧	٢
٠.٧٨٧	١٥	٠.٦٤٤	٣
٠.٧٢١	١٦	٠.٧٥٣	٤
٠.٦٨٩	١٧	٠.٥٨٦	٥
٠.٦٦٤	١٨	٠.٧٤٦	٦
٠.٧٨٧	١٩	٠.٦٧٣	٧
٠.٨٢٣	٢٠	٠.٥٤٥	٨
٠.٨٦٩	٢١	٠.٦٥٧	٩
٠.٨٣٢	٢٢	٠.٦٥٥	١٠
٠.٧٤١	٢٣	٠.٧٥٤	١١
٠.٨١١	٢٤	٠.٨٩٣	١٢
٠.٧٨٤	٢٥		

قيمة (ر) عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول رقم (٥) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار، حيث تراوحت قيمة معمل الارتباط بين (٠.٥٤٥، ٠.٨٩٣) مما يعطى دلالة على مدى صدق الاتساق الداخلى للاختبار.

## ٢- الثبات:

استخدم الباحث طريقة اعادة الاختبار للتحقق من ثبات مقياس تقدير الذات وذلك باعادة تطبيقه بفواصل زمنى اسبوع على العينة الاستطلاعية، وتم التطبيق الاول يوم الاثنين الموافق ٢٠١٤/٣/٣١م والتطبيق الثانى يوم الاثنين ٢٠١٤/٤/٧م. والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

### جدول رقم (٦) معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى

فى مقياس تقدير الذات (ثبات) ن=٢٠

معامل الارتباط (ر)	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		المقياس
	ع	م	ع	م	
٠.٧٨٤	١.٢٤	١١.٥٥	١.٢٨	١١.١٠	مقياس تقدير الذات

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٠.٤٤٤

يتضح من جدول رقم (٦) وجود علاقة ارتباطية بين التطبيق الاول والثانى فى مقياس تقدير الذات مما يدل على انها ذات معاملات ثبات عالية.

## التجربة الاساسية:

قام الباحث بتطبيق مقياس تقدير الذات على تلاميذ مدرسة رمسيس الاعدادية بنين وذلك فى اليوم التالى لمسابقة العروض الرياضية بنين الموافق الاربعاء ٢٠١٤/٤/٩م على مجموعتى البحث (الضابطة والتجريبية)، كما قام بتطبيق مقياس تقدير الذات على تلميذات مدرسة حافظ ابراهيم فى اليوم التالى لمسابقة العروض الرياضية بنات الموافق الخميس ٢٠١٤/٤/١٠م على مجموعتى البحث (الضابطة والتجريبية).

## المعالجة الاحصائية:

المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الاختلاف - معامل

الارتباط - معامل الصدق-معامل الثبات -اختبار (ت)

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٧) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودالاتها بين التلاميذ والتلميذات المشتركين وغير

المشاركين في العروض الرياضية ن=٦٠

مستوى الدلالة	قيمه ت	فرق بين متوسطين	الغير مشتركين ن=٣٠		المشاركين ن=٣٠		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	م	ع	م		
دال	٢.٣٨	١.٣٣	٢.٩١	١٣.٦	٢.١٣	١٤.٩٣	درجة	تقدير الذات للتلاميذ
دال	٣.٠٩	١.٨	١.٧٥	١٢.٨	٢.٦	١٤.٦	درجة	تقدير الذات للتلميذات

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٢.٠١=٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) تفوق التلاميذ والتلميذات المشتركين في العروض الرياضية في تقديرهم لذواتهم حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة للتلاميذ (٢.٣٨) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للتلميذات (٣.٠٩) وهاتان القيمتان اعلى من قيمة (ت) الجدولية وقد يرجع الباحث ذلك الى ان التدريب المستمر على مادة العرض والعمل بروح الجماعة يؤدي الى زيادة الثقة بالنفس وارتفاع مستوى الاداء نتيجة اكتسابهم لياقة بدنية عالية (٦: ١١٩) (١٨: ٣١٧) (١٩: ١٦)

كما قد يكون مرجعة ان المصاحبة الموسيقية لمادة العرض تساعد على تهيئة مناخ نفسى من البهجة والسرور اثناء ممارسة تمارين العروض مما يؤدي الى زيادة الفاعلية والدافعية لدى هؤلاء المشتركين كما ان المصاحبة الموسيقية لتمارين العرض تعكس اثارها على الافراد المشتركين فتصبح خبرة سارة مرتبطة بجو انفعالي محبب الى النفس ويتفق هذا ما اكده ليفى وفرست Levy&Fuerst على ان استخدام الموسيقى له تاثير فعال على الحالة الانفعالية واضفاء المتعة والاثارة (٢٥: ١٣٥)

وكما يرجع الباحث ايضا تفوق المشتركين في العروض الرياضية في تقديرهم لذواتهم عن غير المشتركين الى ما يستشعرون به من استحسان من قبل جمهور المشاهدين لهم مما قد يؤدي الى اكتسابهم الثقة بالنفس، وبالتالي قد تصبح تمارين العروض بمثابة دافع مما تنمي تقديرهم لذواتهم، وهذا يتفق الى حد كبير مع نهى درويش عن تقدير الذات والذي يمثل في جانب من جوانبه رغبة الفرد في ان يكون موضع انتباه وتقدير للاخرين له كما ان تمارين العروض الرياضية قد تقدم الفرص لممارسة درجات من النجاح والاحساس بتقدير الذات مما يؤدي الى نمو مفهوم الذات الايجابي لدى التلاميذ والتلميذات المشتركين في العرض (٢٤)

ان من مصادر تقدير الذات القبول والحب والتقدير من قبل الاخرين فالذين يشعرون بالقوة في هذه النواحي يسعون الى اقامة علاقات جيدة مع الاخرين ويعالجون المشاكل بثقة ويعملون على تحقيق اهداف محده. (٥)

ويتفق هذا مع كل من امانة زقوت - عابدة صالح انة يمكن اعادة وتصحيح الاتجاهات وردود الافعال الخاطئة للتلاميذ الذين يعانون تدنى مفهومهم لذواتهم من خلال اتاحة الفرص للمشاركة مع جماعة الاقران التي تمارس هوايات والعباب مسلية وتعمل فى جو يملؤه الود والطمأنينة، وهذا ما اتيح فى التدريبات على العروض الرياضية التي تمنح المشتركين فيها من اكتساب قدرات ليست بدنية فقط انما الهدف هو تهذيب وتحقيق الذات. (٤)

وهذا ما اكده اسامة راتب - ابراهيم خليفة على ان المشاركة الايجابية فى النشاط الرياضى احد مصادر الاستمتاع الهامة باعتبارها نوع من تنفيس الطاقة وتفريغ الانفعالات مما يؤدي الى زيادة فى تقديرهم لذواتهم. (٢: ١٤٥-١٧٩)

ومن خلال مناقشة النتائج يتضح مدى تحقيق الفرض الاول القائل توجد فروق دالة احصائيا بين التلاميذ المشتركين فى العروض الرياضية (المجموعة تجريبية) فى مقياس تقدير الذات وبين التلاميذ غير المشتركين فى العروض الرياضية (المجموعة الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية.

وايضا تحقيق الفرض الثانى القائل توجد فروق دالة احصائيا بين التلميذات المشتركات فى العروض الرياضية (المجموعة تجريبية) فى مقياس تقدير الذات وبين التلميذات غير المشتركات فى العروض الرياضية (المجموعة الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٨) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودالاتها بين كل من الذكور والاناث المشتركين فى

#### العروض الرياضية ن=٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المشتركين ذكور ن=٣٠		المشتركات اناث ن=٣٠		فرق بين متوسطين	قيمه ت	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م			
تقدير الذات	درجة	٢.١٣	١٤.٩٣	٢.٦	١٤.٦	٠.٣٣	٠.٥٣	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٢.٠١

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين كل من الذكور والاناث فى تقديرهم لذواتهم حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠.٥٣) اى اقل من قيمة (ت) الجدولية ويرجع الباحث لذلك ان كل من الذكور والاناث المشتركين فى العروض الرياضية مروا بخبرات تعليمية متقاربة من حيث التدريب على العرض والعمل بروح الجماعة فى مناخ نفسى يسوده البهجه والسرور مع اضاء المتعة والاثاره نتيجة المصاحبة الموسيقية للعروض الامر الذى ادى الى عدم وجود فروق معنوية بين الجنسين هذا بالرغم من ارتفاع متوسط درجات التقدير للذات بالنسبة للذكور وهذا يتفق مع جوزيف Josep واخرون فى دراستهم عن الجنس والذات حيث وجدوا فروق

غير دالة احصائيا بين الذكور والاناث متوسط درجات تقدير الذات على الرغم من الارتفاع في تقدير الذات لدى الذكور. (٢٧)

وبهذا لا يتحقق الفرض الثالث من هذه الدراسة القائل توجد فروق دالة احصائيا بين كل من (الذكور والاناث) المشتركين في العروض الرياضية في مقياس تقدير الذات لصالح الذكور.  
الاستخلاصات:

- في ضوء هدفى البحث وفى حدود الدراسة ونتائجها امكن التوصل الى ان:
- ١- العروض الرياضية لها تأثير ايجابى على تقدير الذات للتلاميذ.
  - ٢- العروض الرياضية لها تأثير ايجابى على تقدير الذات للتلميذات.
  - ٣- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث المشتركين فى العرض الرياضى فى تقدير الذات.

#### التوصيات:

- فى اطار نتائج البحث وتفسيرها يوصى الباحث بما يلى:
- ١- اجراء دراسات للتعرف على الفروق فى تقدير الذات بين الانشطة الرياضية المختلفة.
  - ٢- اجراء دراسات للتعرف على الفروق فى تقدير الذات بين كل من الذكور والاناث فى الانشطة الرياضية المختلفة.
  - ٣- اجراء دراسات مشابهة فى تقدير الذات على مراحل سنوية مختلفة.

#### قائمة المراجع

- ١- احمد متولى عمر (٢٠١٠): مقياس تقدير الذات للاطفال، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة، ط١.
- ٢- اسامة كامل راتب وابراهيم عبد رية خليفة (٢٠٠٥): النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والانشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربى، القاهرة، ط١.
- ٣- أسامة كامل راتب و أمين الخولى (١٩٩٤) : التربية الحركية للطفل، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ٤- امنة عبد الحميد زقوت، عابدة شعبان صالح (٢٠٠٩): فاعلية برنامج مقترح باللعب لرفع مؤشرات مفهوم الذات لدى الاطفال بمحافظة خان يونس، مجلة جامعة الازهر بغزة، سلسلة العلوم الانسانية، المجلد ١١، العدد ٢.
- ٥- اميرة السيد مسعود السيد (٢٠٠٧): الضغوط المدرسية وعلاقتها بتقدير الذات للاطفال المتأخرين دراسيا والعاديين"دراسة مقارنة" ماجستير كلية التربية، جامعة الزقازيق.

- ٦- انتصار محمد يونس (١٩٩٣): السلوك الانساني، الطبعة السابعة ، دار المعارف القاهرة.
- ٧- تماضر عبد العزيز محسن (٢٠٠١): علاقة مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والاداءالمهاري في الجمناستك، رسالة ماجستير، جامعة بغداد.
- ٨- تيمور احمد راغب (١٩٩٠): الفروق في مفهوم الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة طبقا لمتغيرات الجنس والمستوى الرياضي وبعض السمات الشخصية : رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس.
- ٩- رحاب مصطفى مبروك (٢٠٠٢): تأثير برنامج حركى مقترح على الشعور بالوحدة النفسية ومفهوم الذات ومستوى اللياقة البدنية لاطفال مؤسسات الايواء سن (٩ - ١٢) سنة - رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان - القاهرة .
- ١٠- سامية احمد كامل الهجرسي (٢٠٠١): مقدمة فى التمرينات الايقاعية والجمباز الايقاعى، المكتبة الحديثة.
- ١١- سامية احمد كامل الهجرسي (٢٠٠٤) : الجمباز الإيقاعى المفاهيم العلمية والفنية ، مطبعة الغد ، القاهرة .
- ١٢- سامية عبد الفتاح عبد الرحيم (٢٠١٢): فاعلية برنامج ارشادى باللعب فى خفض حدة بعض الاضطرابات السلوكية لدى الاطفال المعوقين عقليا القابلين للتعليم فى معاهد التربية الخاصة للاعاقة الذهنية بدمشق، جامعة دمشق، كلية التربية.
- ١٣- عادل عبد الله محمد: دراسات فى الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٠.
- ١٤- عبد الخالق موسى جبريل (١٩٩٣): تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين و غيرالمتفوقين دراسيا ، مجلة دراسات، السلسلة أ ، العلوم الإنسانية ، تصدر عن عمادة البحث العلمي ، الجامعة الأردنية ، عمان.
- ١٥- عطيات خطاب (١٩٩٢): التمرينات للبنات، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة.
- ١٦- عنايات فرج (١٩٩٥): التمرينات الايقاعية التنافسية والعروض الرياضية، الطبعة الاولى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٧- ليلي زهران (١٩٩٧) الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٨- محمد حسن علاوى (١٩٩٢): سيكولوجية التدريب والمنافسه، الطبعة السادسة، دار المعارف القاهرة.

- ١٩- محمد لطفى طه (١٩٩٥): تعريب وتقنين مقياس خانن Khnin لتقييم المناخ السائد داخل الفريق الرياض، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (٢٥)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ٢٠- ناهدة عبد زيد الدليمي وعائدة حسين عبد الامير وعدى مهدي هادي (٢٠١١): تأثير منهج حركى بدنى بكرة السلة فى تطوير بعض الحركات الاساسية وتقدير الذات للطالبات بعمر (١٣-١٤) سنة. مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثالث، المجلد الرابع، كلية تربية رياضية، جامعة بابل.
- ٢١- نسرین احمد المحمدى منصور (٢٠٠٨): اساءة معاملة الاطفال وعلاقتها بتقدير الذات، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٢٢- نصر حسين عبد الامير (٢٠١١): تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثالث، المجلد الرابع، كلية تربية رياضية، جامعة بابل.
- ٢٣- نعيم على موسى العنوم (٢٠١٣): اثر الالعاب المحسوبة فى علاج اضطراب قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى الاطفال، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادى والعشرون.
- ٢٤- نهى السيد درويش السيد (٢٠١٣): تاثير اليوجا على تقدير الذات وخفض درجة الانتباة المصحوب بالنشاط الحركى الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

- 25- Fuerst, M & Lev Y. A. (1993): *Sport injury hand, professional advice for amateur athletes*, John wiley and sons, I.N.C, U.S.A
- 26- Gehan M. Ahmed, Samiha Mohamed: *Effect of regular aerobic exercises on behavioral, cognitive and psychological response in patients with attention deficit-hyperactivity disorder*, life science Journal, 2011; 8(2), [http://www.lifesciencesite.com/ljs/life0802/50\\_5181life0802\\_366\\_371.pdf](http://www.lifesciencesite.com/ljs/life0802/50_5181life0802_366_371.pdf).
- 27- Joseph , R..A.s Markus, H.R., and Taforodi, R.W, (1997) : " Gender and Self Esteem , " *Journal of personality and social psychology* . 1997 : 63, No 3, pp : 391-402
- 28- Kristen, C.K, et.al, (1999): *Gender Differences in Self Esteem, Ameta Analysis, Psychological Bulletin, 125(4), p470-500.*