

التربية البدنية والرياضية ودورها في تحسين تقدير الذات وبعض المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية المدية

جامعة محمد بوضياف - المسيلة.

د. تمار محمد

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى البحث عن الأثر الذي تتركه حصة التربية البدنية والرياضية من خلال تحسين تقدير الذات وكذا تلقينهم بعض المهارات الاجتماعية.

وفي ضوء هذه الدراسة استعملنا المنهج الوصفي التحليلي الذي يعد الأنسب إلى هذه الدراسة، كما استعملنا مقياس تقدير الذات ومقياس المهارات الاجتماعية، حيث شملت العينة على 60 تلميذ من بعض ثانويات ولاية المدية وقد قسمت العينة إلى مجموعتين واحدة ممارسة وأخرى غير ممارسة لهذه الأنشطة وكل واحدة مكونة من 30 تلميذ.

في ختام هذه الدراسة توصلنا أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور هام وفعال في الرفع من مستوى تقدير الذات وكذا تساهم في تعليمهم بعض المهارات الاجتماعية كما توصلنا إلى أنه هناك علاقة طردية بين ممارسة هذه الحصة ومستوى تقدير الذات والمهارات الاجتماعية.

Abstract

This study aims to look for the impact of the share of physical education and sports by improving self-esteem, as well as teach them some social skills.

In light of this study, we used a descriptive analytical method which is best suited to this study, as we used a measure of self-esteem and a measure of social skills, where the sample included 60 pupils from some high schools médéa province has sample was divided into two groups and one exercise and non-exercise of these activities and each one made up 30 pupil.

At the conclusion of this study that we share for physical education and sports an important and effective role in increasing the level of self-esteem, as well as contribute to teach them some social skills as we reached that there is a direct correlation between the practice of this share and the level of social skills and self-assessment.

1- مقدمة:

تعتبر المراهقة من أشد المواقف التي تطرق إليها الباحثين، فقد اعتبرها البعض على أنها مرحلة عادية بينما رأى البعض أنها مرحلة غير عادية، و من هنا نجد أن بعض العلماء قضوا معظم حياتهم لدراسة هذه المرحلة (المراهقة) فنجد منهم **ارنولد جازل Arnold Jazel** ومعاونوه، كما نجد من تلك العلماء **ج ستانلي هول G Stonlez Hall** الذي عرفها على أنها " مولد جديد للفترة، وهي فترة عواصف وتوتر وشدة"⁷⁰

⁷⁰-خليل ميخائيل معوض: مقارنة في مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، مصر ص 23

ومع انقضاء هذه الفترة من حياة الفرد فنجدته متوجها نحو النضج والكمال، كما قد تعترضه بعض صعوبات الحياة التي بدورها تجبره على البحث عن حلول سلمية وإن استعصت عليه فيلجأ إلى طلب يد المساعدة، من كل هذا خاض بعض العلماء في دراسة هذه المشكلات المتصلة بالمرهقة وتوصلوا إلى أنها نتاج القيود التي تفرضها الحضارة التي يعيش فيها الفرد بعكس المجتمعات البدائية. فقد اعتبر ماسلو Maslow حاجات البشر ضعيفة تهتم ولا تصرخ ومن السهل أن يحجب الهمس فكل هذه العوائق تقف حاجز أمام إشباع الحاجات الضرورية رغم الجهود والمحاولات وبالتالي تقضي على طاقاتنا الايجابية التي تعتبر هي حجر الأساس لتقديرنا الايجابي لذواتنا.

فتقدير الشخص لذاته تجعله يقدر ويحترم الآخرين ويحس بالراحة مع نفسه ومع الآخرين بينما العكس فنجد هذا الأخير يميل إلى الانطواء والعزلة هذا ما يجعله يعجز عن التعبير عن قدراته ومواهبه وخبراته.

إذ يعتبر تقدير الذات حاجة أساسية للأفراد فهي بمثابة القوة الدافعة له نحو تأكيد ذاته وتحقيق إمكاناته، حيث تعتبر مفتاح الشخصية السوية والطريق الصحيح للوصول إلى النجاح في كثير من المجالات، لذا تعتبر ممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات موضع لتصحيح المسار والأفكار التي تتبادر لذهن المراهق.

تعتبر حصة التربية البدنية داخل المؤسسات التربوية ميدان هام يلجأ إليها الفرد في مساره الدراسي وذلك من خلال إسهامها في الارتقاء به من الناحية الجسمية والنفسية وحتى العقلية، كما تعمل على تعديل وتصحيح وحتى تغيير الكثير من العادات السلبية في حياة الفرد، كما نجدها عامل من عوامل التقدم والرفق والازدهار في المجتمعات الحديثة، كما تكسبه خبرات ومهارات كثيرة تجعله ركيزة أساسية في المجتمع كما تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطوير مهاراتهم الحركية.

وتؤكد طريف شوقي على أهمية الأفراد في توفير لهم فرص مناسبة ليشركوا في الحياة مشاركة تامة، وذلك بالاهتمام بالتدريب على المهارات التي من شأنها تحسين التفاعل والتواصل والقدرة على تكوين العلاقات والتفاعلات بينهم والعمل معا ومساعدة بعضهم البعض مما يساعد على تنمية الفهم والاحترام وتقبل الفروق الفردية بين الأفراد.⁷¹

2- الإشكالية:

هل حصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين تقدير الذات وبعض المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية.

2-1- التساؤلات:

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى المهارات الاجتماعية مقياس للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين.

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى تقدير الذات للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين.

3- الفرضيات:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور هام وفعال في تحسين تقدير الذات وأكساب بعض المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية.

3-1 الفرضيات الجزئية:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى مقياس المهارات الاجتماعية لصالح الممارسين

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى مقياس تقدير الذات لصالح الممارسين.

4- أهداف البحث:

دلت الأبحاث المتعددة أن لتقدير الذات والمهارات الاجتماعية وظيفة دافعة لتنظيم السلوك وتحديده وإذا كانت مثل هذه الابحاث

اهتمت بهذين العاملين من خلال علاقتها بعوامل أخرى من هذه الزاوية تأتي أهداف هذا البحث.

- يهدف هذا البحث الى الوصول للأثر الذي تتركه ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على الفرد وذلك من خلال تنمية بعض المهارات الاجتماعية وكذا الرفع من مستوى تقدير الذات .

⁷¹-طريف شوقي:المهارات الاجتماعية والاتصالية،القاهرة،دار غريب،سنة 2003، ص30

- كما تهدف إلى التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات والمهارات الاجتماعية وكذا التعرف على الفروق الفردية بينهم وأصحاب ذوو التقدير الإيجابي والسلبي.
- التحقق من الدور الذي تلعبه هذه الأنشطة لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للتلميذ المراهق.
- الكشف عن العلاقة الموجودة بين المهارات الاجتماعية وتقدير الذات.
- الكشف عن التلاميذ ذوو المستوى المرتفع والمنخفض للذات وكذا الكشف عن المهارات الاجتماعية الناقصة لديهم من أجل تطويرها

5- أهمية البحث:

تتم أهمية البحث في توضيح أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية كوسيلة تربوية ترفهية تعليمية يستنجد بها التلميذ وقت الحاجة وذلك من خلال إكسابهم المهارات الاجتماعية وكذا تحسين تقديرهم لذواتهم ودمجهم في الوسط الاجتماعي.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-6 الأنشطة الرياضية:

تعريف قاسم حسين: ميدان من ميادين التربية والتربية الرياضية خصوصاً، وبعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي، والوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع⁷²

تعريف أمين أنور خولي: "تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية والرياضية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام، وهو مفهوم انثروبولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمّل، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان"⁷³

التعريف الإجرائي: النشاط الرياضي هو مجموعة من التمرينات والألعاب والمباريات والمسابقات التي يؤديها الفرد داخل المدرسة أو خارجها، قصد تنمية مهاراته الحركية والبدنية، أو قصد الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ.

التربية البدنية والرياضية هي مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وطريقته الخاصة في تحسين قدرات التلاميذ في مجالات متعددة (حركي، بدني، معرفي، عقلي، عاطفي، انفعالي، وجداني)⁷⁴

2-6 تقدير الذات:

يعرف أبو مغلي تقدير الذات بأنه: " يشير إلى حكم الفرد على أهميته الشخصية، فالأشخاص الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يعتقدون أنهم ذو قيمة وأهمية، وأنهم جديرون بالاحترام والتقدير أما الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات منخفض فلا يرون قيمة وأهمية في أنفسهم ويعتقدون أن الآخرين لا يقبلوهم."⁷⁵

أما كوبر سميث (Cooper Smith) فيعرفه بأنه: الحكم على صلاحية الفرد من خلال إتجاه تقويمي نحو الذات في الجوانب الذاتية والأسرية والاجتماعية والأكاديمية والمظهرية والشخصية والثقة بالنفس⁷⁶.

1-2-6 أبعاد تقدير الذات

تقدير الذات الأكاديمي: ويعني به كل ما يتعلق باعتقاد الفرد وتقديره لذاته في مجال الأداء الأكاديمي والعمل المدرسي مثل درجة مشاركته في الأنشطة داخل القسم وخارجه وطبيعة التفاعل مع المعلمين والزملاء.

تقدير الذات الاجتماعي: ويعني به تقييم الفرد لخصائصه وسلوكياته الاجتماعية وتفاعله وعلاقته مع الآخرين.

تقدير الذات الجسدي والمظهر العام: ويعني به الباحث تقييم الفرد لخصائصه الجسمية والمظهرية من حيث الحالة الصحية والكفاءة الرياضية والقوة الجسمية والجسم الجذاب والقدرة على فعل مهام الحياة اليومية جيداً.

72-ماجدة السيد عبيد(2000): **تعليم الأطفال المتخلفون عقليا**، دار الصفاء للنشر والإشهار، الطبعة الأولى، عمان، ص16.

73- أمين أنور الخولي(1990): **الرياضة والجمجم**، المجلس الوطني الثقافي الأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، ص56.

74-محمود عوض بسبوني، وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 1992، ص94.

75- أبو مغلي، سميح وسلامة، عبد الحافظ(2002): **علم النفس الاجتماعي**، دار البازوري، عمان، ص54.

76-الأزرع عبد الرحمان(2000): **علم النفس التربوي للمعاقين**، ليبيا، ص119.

تقدير الذات الأسري: ويعني به الباحث تقييم الفرد لعلاقته مع أسرته والمكانة التي يحتلها بينهم ودرجة اهتمامهم به. **تقدير الذات الشخصية والثقة بالنفس:** ويعني به الباحث تقييم الفرد لذاته أي نحو شخصيته وقدراته ككل ومدى ثقته بهذه القدرات والإمكانيات المتوفرة فيه.

وبالرجوع إلى أداة القياس والتعريفات السابقة يعرف الباحث مفهوم **تقدير الذات إجرائياً** بأنه: عملية وجدانية من خلالها يستطيع الفرد أن يقيم الصورة التي ينظر فيها إلى نفسه، من معتقدات وقيم، ومشاعر وأفكار واتجاهات تتضمن قبوله لذاته، أو عدم قبولها، وإحساسه بأهميته وجدارته وشعوره بالكفاءة في المواقف الاجتماعية.

3-6- المهارات الاجتماعية:

يعرف أرجيل بأن المهارات الاجتماعية هي القدرة على إحداث التأثيرات المرغوب فيها في الآخرين في المواقف الاجتماعية، وبذلك فإن مشاركة الآخرين تمثل درجة من الدعم الاجتماعي الذي يقدمه الشخص المشارك في مقابلة يصبح وجوده المرغوب فيه ومحبباً.⁷⁷ كما يعرفها أكور وفرانكل بأنها تلك القدرات الخاصة التي تجعل الطفل قادر على الأداء بكفاية في أعمال اجتماعية خاصة بتبادل العلاقات الشخصية مع الآخرين وأداء الأعمال من خلال المواقف المختلفة

التعريف الإجرائي: هي مجموعة الدرجات المتحصل عليها من خلال النتيجة النهائية للمقياس والتي تتمثل فيما يلي:

المهارات التواصل: تشمل قدرة التلميذ على توصيل المعلومات التي يرغب في نقلها للآخرين لفظياً أو غير لفظياً من خلال التحدث والحوار والإشارات الاجتماعية، وكذلك قدرته على الانتباه إلى المتحدث وتلقي الرسائل اللفظية وغير اللفظية من الآخرين وإدراكها وفهم مغزاها والتعامل معها في ضوءها.

ب- مهارات التأييد والمساندة: وتتمثل في إعطاء الاهتمام الكافي للشخص الآخر وتشجيعه عندما يذكر شيئاً ذا قيمة، والمداعبة المرحية وتقديم المساعدة أو المقترحات عندما نطلب منه .

ج- مهارة المشاركة والتعاطف: وتشمل إقامة علاقات وثيقة وودية مع الآخرين وإرادة التفاعل معهم على نحو يساعد على الاقتراب منهم والتقرب إليهم ليصبح الشخص أكثر قبولاً لديهم.

د- مهارات الضبط والمرونة: تشمل قدرة الفرد على التحكم بصورة مرنة في سلوكه اللفظي والانفعالي خاصة في مواقف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وتعديله بما يتناسب مع ما يطرأ على تلك المواقف من مستجدات لتحقيق أهداف الفرد بالإضافة إلى معرفة السلوك الاجتماعي الملائم للموقف.

4-6 المراهقة:

تعد مرحلة المراهقة من مراحل النمو المهمة والمؤثرة في حياة كل من الذكور والإناث نظراً لما يعترها من تغيرات نمائية هائلة وسريعة تشمل كل الجوانب الشخصية ومكوناتها. وبالتالي فإنه تتحدد فيها كل المظاهر والسمات الشخصية الأساسية. وتقع مرحلة المراهقة بين مرحلتَي الطفولة والرشد، حيث يتحول فيها الطفل الذكر إلى شاب ناضج، كما تتحول الفتاة إلى أنثى ناضجة.

وبالتالي فإن مرحلة المراهقة تقع تقريباً في الفئة العمرية من (12-21) سنة، وهي تبدأ عادة بمظاهر البلوغ الأولية والثانوية لدى كل من الجنسين وإن كانت تبدأ مبكراً لدى الإناث عنها لدى الذكور بحوالي عام أو عامين، ولذلك فإنهم يكملونها قبل الذكور أيضاً بنفس المدة التي بدان بها.

ويميل معظم علماء النفس الارتقائي إلى تقسيم مرحلة المراهقة بصفة عامة إلى ثلاث مراحل نمائية فرعية متتابعة هي:

* **مرحلة المراهقة المبكرة من سن (12-15) سنة** وهي توأكب في تزامنها مرحلة التعليم المتوسط.

* **مرحلة المراهقة الوسطى من سن (15-18) سنة** وهي توأكب في تزامنها مرحلة التعليم الثانوي.

* **مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21) سنة** وهي توأكب في تزامنها مرحلة التعليم الجامعي⁷⁸

77- السحي اسماء، وفودة محمد: تنمية السلوك الاجتماعي للطفل ما قبل المدرسة، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية، مصر، سنة 2009، ص 55

78- حامد عبدالسلام زهران . التوجيه والإرشاد النفسي . عالم الكتب . القاهرة . الطبعة الثانية ، 1990.

يعرفها جيزال بأنها العمليات الفطرية الشاملة لنمو الفرد وتكوينه تتدخل فيها عوامل وراثية ومكتسبة. أما ستالي هال بأنها فترة من العمر والتي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة . وعليه يعرف الباحث المراهقة كما يلي :بأنها المرحلة التي تتلقى فيها جميع الخصائص البنوية والنفسية في مرحلة الاقتراب من الاكتمال فنتسم بالاضطراب كون أنه في مرحلة بينية بين الطفولة والرشد لذا تصرفاته تنسم بالاضطراب.

7- الدراسات السابقة:

7-1- دراسة صالح مجيلي 2012 دور برنامج رياضي مكيف مقترح ضمن حصة التربية البدنية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى التلاميذ المعاقين حركيا في الطور الثانوي

قام الباحث باقتراح برنامج رياضي مكيف ضمن حصة التربية البدنية كان الغرض منه تنمية بعض المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى التلاميذ المعاقين حركيا في الطور الثانوي ، وكان الهدف من هذا البرنامج -تنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ المعاقين حركيا وتحسين تقديرهم لذواتهم مما يساهم في تحسين قدراتهم على التفاعل الاجتماعي الاجتماعي ويجعل منهم تلاميذ مندجحين ومتوافقين اجتماعيا من خلال تقديم الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية وفقا للمناهج المطبق في حصة التربية البدنية الرياضية التي تساعد على تحقيق الأهداف المرجوة منها أدوات الدراسة المستخدمة- مقياس المهارات الاجتماعية- مقياس تقدير الذات نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات للعينة على مقياس المهارات الاجتماعية ولصالح المجموعة الممارسة من المعاقين حركيا.
-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات للعينة على مقياس تقدير الذات ولصالح المجموعة الممارسة من المعاقين حركيا⁷⁹.

7-2- دراسة موسى فريد (2004) :

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز العلاقة بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم الجزائرية، ودراسة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز بين اللاعبين ذوي التقدير المرتفع و بين ذوي التقدير المنخفض للذات، وتمثلت عينة الدراسة في (55) لاعبا في كرة القدم للقسم الوطني الأول للجزائر العاصمة، طبق عليهم مقياس تقدير الذات للدكتور عبد الرحمن صالح الأزرق ومقياس دافعية الإنجاز لنفس الدكتور وبعد الدراسة توصل الباحث إلى :
* وجود علاقة بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم .
* وجود فروق في دافعية الإنجاز بين اللاعبين ذوي التقدير المرتفع وبين ذوي التقدير المنخفض للذات.
* وجود علاقة بين أبعاد تقدير الذات كما يقيس المقياس ودافعية الإنجاز .⁸⁰

7-3- دراسة العبوزي ربيع (2001) : علاقة مركز التحكم وتقدير الذات بأصل الإعاقة الحركية السفلى

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة علاقة مركز التحكم وتقدير الذات بأصل الإعاقة الحركية السفلى، حيث تمت دراسة مقارنة بين المعوقين حركياً ذوي إعاقة مكتسبة وأخرى خلقية من الراشدين، وتكونت عينة الدراسة في مرحلة أولى من 100 معوق ومعوقة حركياً تم إختيارهم عشوائياً، و قد طبق عليهم مقياس مركز التحكم لـ (جوليان روتر) (1976, J. Rotter) بتعريب من علاء الدين كفاقي ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث (1967, CooperSmith) وتوصل الباحث بعد الدراسة إلى إثبات :

⁷⁹ - دراسة صالح مجيلي 2012 دور برنامج رياضي مكيف مقترح ضمن حصة التربية البدنية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى التلاميذ المعاقين حركيا في الطور الثانوي ، أطروحة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3

⁸⁰ - موسى فريد (2004) : تقدير الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فئتي الإعاقة الحركية (الخلقية والمكتسبة) في مركز التحكم، لصالح ذوي الإعاقة الحركية الخلقية بمركز تحكم داخلي .

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات بين فئتي الإعاقة الحركية ولصالح ذوي الإعاقة الخلقية بتقدير ذات مرتفع .

* وجود علاقة ارتباطيه بين مركز التحكم وتقدير الذات عند ذوي الإعاقة الحركية الخلقية

* وجود علاقة ارتباطيه بين مركز التحكم وتقدير الذات عند ذوي الإعاقة الحركية المكتسبة .

* وجود تأثير للجنس على كل من تقدير الذات ومركز التحكم لدى فئتي الإعاقة الحركية (الخلقية والمكتسبة).⁸¹

4-7- دراسة محمد يحيوي 2000 :

قام الباحث بدراسته حول تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية بغية إبراز العوامل المؤثرة على الأستاذ في تقديره لذاته ومعرفة مستواه، فوجد بعد الدراسة أن تقدير أستاذ التربية البدنية والرياضية يتأثر بعامل الكفاءة والمحيط المهني الاجتماعي فالتقدير السلمي للذات حسب الباحث مآله قص الخبرة وتذبذب التكوين، كما توصل إلى أن النظرة السلبية لأساتذة المواد الأخرى لحصة التربية البدنية والرياضية تؤثر سلباً على تقدير أستاذ المادة لذاته.⁸²

5-7- قام هرو شينج 1991 بدراسة عنوانها : فاعلية برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية لدى المعاقين حركيا .

وهدفت الدراسة إلى تحسين التفاعل الاجتماعي لدى عينة من الأفراد المعاقين حركيا وأقرانهم من العاديين قوامها ستة أطفال، منهم ثلاثة أطفال عاديين وثلاثة أطفال آخرين من رفقائهم المعاقين حركيا.

وقد تكونت العينة من 26 فرداً من المعاقين حركيا من الجنسين، وقام الباحث بتطبيق برنامج تدريبي للتعلم المباشر والتدريب على المهارات الاجتماعية حيث تم تدريب الأطفال المعاقين حركيا على أساليب الممارسات الخاصة بالتعامل مع الرفاق العاديين وتمتية القدرة على مسيرتهم والقواعد اللازمة لمشاركة أقرانهم العاديين في اللعب، وقام الباحث بملاحظة الأطفال المعاقين حركيا وأقرانهم من العاديين أثناء تفاعلهم يوميا خلال تطبيق البرنامج، وبعد انتهاء التطبيق بثانية أسابيع كفترة متابعة .

أسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية أسلوب التعلم المباشر الذي أدى إلى تمتية قدرة الأفراد المعاقين على مسيرة الرفاق بشكل دال بعد تطبيق برنامج المهارات الاجتماعية، واستمر ذلك التحسين أثناء فترة المتابعة والقياسات المتتالية والذي اتضح أثره في تزايد أنشطة اللعب الجماعية بين الأطفال العاديين والمعاقين وذلك من حيث تكرار التفاعل وقوته ونوعه.⁸³

8- المنهج المتبع:

إطلاقاً من طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية في تحسين تقدير الذات وأكساب بعض المهارات الاجتماعية للتلاميذ المرحلة الثانوية، فقد استخدمنا "المنهج الوصفي" الذي يقصد به فالمنهج الوصفي يهتم بوصف الظاهرة وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كمياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها أما التعبير الكمي فيعطيها وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة وحجمها، ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى....."⁸⁴

9- الدراسة الاستطلاعية:

كأساس جوهري لبداية البحث تبين لنا إجراء خطوات أولية لازمة وذلك بإعداد دراسة استطلاعية لإزالة اللبس والغموض في هذه الدراسة، ولتكوين وأخذ نظرة عن الثانويات المراد تطبيق الدراسة فيها وهل هي ملائمة مع طبيعة دراستنا وكذلك قصد تجربة بحثه

⁸¹- العزوزي ربيع (2001) : علاقة مركز التحكم وتقدير الذات بأصل الإعاقة الحركية السفلى، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر .

⁸²- محمد يحيوي (2000) : تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر .

⁸³- صالح مجيلي (2012): دور برنامج رياضي مكيف مقترح ضمن حصة التربية البدنية في تمتية بعض المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى التلاميذ المعاقين حركيا في الطور

الثانوي، اطروحة دكتوراه معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3

⁸⁴- عمار بوحوش (1995) : مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر .

لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية، وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني وتهدف لقياس مستوى صدق وثبات الأداة المستخدمة في هذه الدراسة مقياس تقدير الذات، ومقياس المهارات الاجتماعية.

وكان الغرض من هذه الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

* معاينة ومعرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.

* التأكد من صلاحية أداة البحث (المقاييس المطبقة) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:

- وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.

- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم (الصدق والثبات)

* المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.

* الاحتكاك والتعرف والتقرب من التلاميذ.

10- مجالات الدراسة :

المجال الزمني للبحث:

منذ انطلاق السنة الدراسية الجامعية 2014/2015، بداية شهر جانفي وانهينا منه في شهر ماي.

المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة في مدرسة في بعض ثانويات ولاية المدية.

11- مجتمع البحث:

مجتمع العينة:

يتضمن مجتمع البحث على عينة البحث أو المفردات التي شملتهم الدراسة من التلاميذ الذين يدرسون بثانويات ولاية المدية (الجمهورية- سيدي نعمان - بوشراجيل).

اسم الثانوية	عدد التلاميذ	العينة
ثانوية الشهيد يحيى ميلود بالجمهورية	416	20
ثانوية الشهيد زيغود يوسف بوشراجيل	380	20
ثانوية الشهيد كريم نابت بلقاسم سيدي نعمان	400	20

عينة البحث وكيفية إختيارها:

يواجه الباحث عند شروعه القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل، أي اختيار مشكلة مجتمع البحث والعينة ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر، والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث، حيث جاء مجتمع الدراسة المكون من 1196 تلميذ وأخذنا عينة مكونة من 5% من مجتمع الدراسة. "فالعينة إذًا هي ذلك الجزء من المجتمع يتم إختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً".⁸⁵ وعلى هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من مجموعة بعض التلاميذ الذين يدرسون في قسم ع3 ت ع3/1 ت ع3/2 ت ع3 وتقدر العينة قصد الدراسة من 60 تلميذ وتلميذة وقسمت إلى مجموعتين 30 ممارسة 30 غير ممارسة. أدوات الدراسة:

12- مقياس تقدير الذات: إعتدنا في هذا البحث على مقياس تقدير الذات للدكتور "عبد الرحمان صالح الأزرق" والذي أعده إنطلاقاً من:

85- عار بوحوش (1995): نتائج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر، ص 102

- مقياس تقدير الذات، إعداد حسن دريني، محمد سلامة 1984.
- مقياس مفهوم الذات لحامد زهران.
- اختبار تقدير الذات لطلاب الجامعة، لمحمد عبد الحميد المنسي.
- اختبار روزنبرغ لتقدير الذات 1979 .

و قد توصل الدكتور " عبد الرحمان صالح الأزرق " للصورة النهائية لهذا المقياس الذي شمل على تسعة و ثلاثين (39) عبارة صيغت في جمل تقريرية بما يحس و يشعر به المستجيب، نصفها سالب و النصف الآخر موجب، موزعة على خمس (05) أبعاد والتي من خلالها تم صياغة الفرضيات الجزئية المذكورة سابقا، وتمثل هذه الأبعاد في :

- 1- **الذات الجسمية والمظهر العام**: و هي الصورة الجسمية التي يعطيها التلميذ لذاته سواء بالتقبل أو الرفض نحو المظهر الجسمي العام .
- 2- **الذات الأكاديمية**: و هي تقييم التلميذ لمستواه الأكاديمي من حيث الذكاء و القدرات العقلية التي يتمتع بها.
- 3- **الذات الاجتماعية**: و هو التقييم الذي يبديه التلميذ حول طبيعة علاقاتهم الاجتماعية سواء مع زملائهم المعوقين ، أو الأصحاء و بالتالي البيئة المحيطة بهم ، و الميول نحو المجالات الترويجية الملائمة لرغباتهم.
- 4- **الذات الأسرية**: و هي الصورة التي يعطيها التلميذ حول طبيعة علاقاته الأسرية سواء مع الوالدين أو الإخوة و الأقارب .
- 5- **الذات الشخصية و الثقة بالنفس**: و هي التقييم الذي يعطيه التلميذ لذاته أي نحو شخصيته و قدراته ككل ، و مدى ثقته بهذه القدرات و الإمكانيات المتوفرة فيه.

13- مقياس المهارات الاجتماعية. اعتمدنا في بحثنا هذا على المقياس المستخدم من طرف الدكتور مجيلي صالح في اطروحة الدكتوراه، معتمدا على عدة مقاييس نذكر منها ما يلي:

- مقياس المهارات الاجتماعية، إعداد لالسيد ابراهيم السادوي (1991).
- إختبار المهارات الاجتماعية، إعداد رونالد ريجيو (1990) ترجمة وتعريب محمد السيد عبد الرحمان 1992.
- مقياس المهارات الاجتماعية والسلوك التوكيدي والقلق الاجتماعي (محمد السيد عبد الرحمن وحاتم عبد المقصود 1997).
- مقياس المهارات الاجتماعية للصغار (إعداد مایسون وآخرون ترجمة وتقنين محمد السيد عبد الرحمن 1998).
- مقياس المهارات الاجتماعية (إعداد آيات عبد المجيد مصطفى 2006)

من كل هذا تم التوصل إلى اعتماد الأبعاد التالية:

ا-مهارات التواصل: تشمل قدرة التلميذ على توصيل المعلومات التي يرغب في نقلها للآخرين لفظيا أو غير لفظيا من خلال التحدث والحوار والإشارات الاجتماعية، وكذلك قدرته على الانتباه إلى المتحدث وتلقي الرسائل اللفظية وغير اللفظية من الآخرين وإدراكها وفهم مغزاها والتعامل معها في ضوءها.

ب- مهارات التأييد والمساندة: وتمثل في إعطاء الاهتمام الكافي للشخص الآخر وتشجيعه عندما يذكر شيئا ذا قيمة، والمداعبة المرحمة وتقديم المساعدة أو المقترحات عندما نطلب منه .

ج-مهارة المشاركة والتعاطف: وتشمل إقامة علاقات وثيقة وودية مع الآخرين وإرادة التفاعل معهم على نحو يساعد على الاقتراب منهم والتقرب إليهم ليصبح الشخص أكثر قبولا لديهم.

د-مهارات الضبط والمرونة: تشمل قدرة الفرد على التحكم بصورة مرنة في سلوكه اللفظي والانفعالي خاصة في مواقف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وتعديله بما يتناسب مع ما يطرأ على تلك المواقف من مستجدات لتحقيق أهداف الفرد بالإضافة إلى معرفة السلوك الاجتماعي الملائم للموقف.

14- أدوات البحث:

إن أداة البحث وسيلة أو طريقة تستطيع من خلالها حل أو الإجابة عن مشكلة بحثنا بالاعتماد عليها وبالنسبة لبحثنا استخدمنا مقياس تقدير الذات ومقياس المهارات الاجتماعية.

* حساب ثبات مقياس تقدير الذات:

يعتبر ثبات الاختيار صفة أساسية، يجب أن يتمتع بها الاختيار الجيد إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ «بأنه مدى الدقة والاتساق واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عتبة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين»⁸⁶. أما في هذه الدراسة أعيد حساب ثبات مقياس تقدير الذات المطبق في بحثنا للتأكد من سلامته وملائمته لموضوع الدراسة، وذلك عن طريق تطبيق معامل α كرومباخ.

تم حساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختيار (Test.Retest) لأننا بصدد دراسة عينتين مختلفتين (ممارسة وغير ممارسة) وكانت المدة بين التطبيق الأول والثاني 20 يوم بين الدرجات الأولى والثانية لإيجاد الارتباط بين درجات المقياس ثم طبقنا علاقة معامل الثبات (α كرومباخ) من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختيار المكون من درجات مركبة.

فما بتطبيق الخطوات السابقة مرة على العينة الممارسة (10) تلاميذ حيث بلغت قيمة (α كرومباخ) 0.98 وهي درجة دالة إحصائياً، ومرة على العينة الغير الممارسة (10) تلاميذ فكانت (α كرومباخ) 0.98 وهي كذلك درجة دالة إحصائياً على العينة الكلية (20) تلميذ حيث بلغت قيمة (α كرومباخ) الإجمالية 0,98 كذلك هي درجة دالة إحصائياً على معامل ثبات مرتفع يطمئن ثبات المقياس ككل

حساب صدق الأداة:

$$\text{معامل الصدق} = \frac{\text{معامل الثبات}}{\sqrt{\text{معامل الصدق}}}$$

$$\sqrt{0.98} = \text{معامل الصدق}$$

$$0.98 = \text{معامل الصدق}$$

حساب ثبات مقياس المهارات الاجتماعية

بنفس الطريقة السابقة تم حساب الثبات فكانت قيمته (α كرومباخ) 0.96

حساب صدق الأداة:

$$0.96 = \text{معامل الصدق}$$

15- الأساليب الإحصائية المستعملة:

احتكم الباحث في بحثه هذا على الأدوات الإحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المؤوية وكذا معامل الارتباط البسيط ليرسون مع اللجوء إلى استخدام برنامج حزمة الأدوات الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss من أجل تحديد قيمة "ت" وحجم التأثير.

16- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

استعراض نتائج الدراسة:

الجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين على مقياس المهارات الاجتماعية:

الأبعاد	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	مربع إيتا	حجم التأثير
	المتوسط	الانحراف م	المتوسط	الانحراف م				
مهارات التواصل	46.237	4.197	19.367	7.165	4.416	0.05	0.68	كبير
مهارات الضبط والمرونة	44.814	3.304	18.316	4.463	3.103	0.05	0.56	كبير
مهارات المشاركة والتعاطف	36.301	2.146	16.124	3.146	4.146	0.05	0.75	كبير
مهارات التأييد والمساندة	38.364	2.662	17.008	3.146	3.083	0.05	0.73	كبير
الدرجة الكلية للمقياس	159.847	2.867	110.14	3.456	7.381	0.05	0.84	كبير

⁸⁶-مقدم عبد الحفيظ (1993) : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة ص132.

من خلال مقارنة المتوسط الحسابي بين العينتين يتبين لنا أن المتوسط الحسابي للعينتين الممارسة للأنشطة الرياضية كان أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لدى الفئة الغير ممارسة وهذا على جميع أبعاد المقياس بينما قدرت قيمة هذا المتوسط للدرجة الكلية للمقياس بـ (110.14 < 159.847) وبانحراف معياري قدر كذلك بـ (2.867 > 3.456)، ومن جهة أخرى جاءت قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T الجدولة أي (7,381 < 2.025) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) كما قدرت قيمة ايتا مربع بـ (0.84) مما يدل على أن حجم التأثير كان كبير وهذا راجع لأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية التي تساهم في إكساب التلميذ بعض المهارات الاجتماعية والتي بدورها تجعله إنسان صالح في مجتمعه .

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تساهم ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعليم وتربية التلاميذ على المهارات الحركية المرجوة من خلال ممارسة تلك الأنشطة كما أنها تساهم في تلقينه بعض مهارات اجتماعية تكون همزة وصل بينه وبين محيطه الخارجي وحتى مع زملائه وأساتذته، واتضح هذا من خلال تطبيق مقياس المهارات الاجتماعية على العينة التجريبية قصد الدراسة، وتوصنا أيضا إلى أهمية ممارستها حيث ساهمت على غرس وبشكل كبير أبعاد هذا المقياس وتتفق هذه الدراسة مع دراسة صالح مجيلي الذي طبق دراسته على عينة معاقة حركيا في الطور الثانوي وتوصل إلى أهمية الممارسة الرياضية والتي بدورها جعلت منهم أكثر مرونة وفهما وحرصا كما زادت من قدراتهم على التنفيس عن أنفسهم ومشاعرهم وأحاسيسهم، وكذلك تتفق هذه الدراسة مع دراسة محمد حملاوي⁸⁷ الذي طبق مقياس المهارات الاجتماعية على عينة في الطور المتوسط وتوصل بدوره إلى أنها تساهم بشكل كبير في تنمية التعبير الانفعالي عند المراهقين وهذا راجع إلى الممارسة المستمرة والاحتكاك الدائم مع أقرانهم، والخبرات النفسية التي يعيشونها التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية أو خارجه أثناء المنافسات الرياضية التي تجرى داخل المدرسة أو خارجها، وهذا راجع للانفعالات التي يعيشونها التلاميذ أثناء ممارستها لهذه الأنشطة مما يسمح للتلاميذ بالتعرف على الكثير من الحالات الانفعالية ويكسبها التلاميذ أو يتعلمونها عن طريق الملاحظة، كما أن هذا المناخ الاجتماعي أثناء ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية يسمح للتلاميذ بالتعبير عن انفعالاتهم، كما تساعد التلاميذ على التحكم في تعبيراتهم الانفعالية، ومنه نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى مقياس المهارات الاجتماعية ولصالح الفئة الممارسة.

الجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين على مقياس تقدير الذات:

الأبعاد	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	مربع ايتا	حجم التأثير
	المتوسط	الانحراف م	المتوسط	الانحراف م				
تقدير الذات الأكاديمي	42.410	3.142	24.364	2.645	3.645	0.05	0.66	كبير
تقدير الذات الاجتماعي	38.357	3.002	22.642	3.012	6.754	0.05	0.62	كبير
تقدير الذات الجسمي والمظهر العام	39.104	2.798	23.412	2.947	5.127	0.05	0.78	كبير
تقدير الذات الأسري	40.981	3.017	20.632	2.654	8.221	0.05	0.67	كبير
تقدير الذات الشخصية والثقة بالنفس	41.259	2.447	21.321	2.108	7.215	0.05	0.72	كبير
الدرجة الكلية للمقياس	196.33	5.648	130.132	7.654	9.894	0.05	0.79	كبير

من خلال مقارنة المتوسط الحسابي بين العينتين يتبين لنا أن المتوسط الحسابي للعينتين الممارسة للأنشطة الرياضية كان أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لدى الفئة الغير ممارسة وهذا على جميع أبعاد المقياس بينما قدرت قيمة هذا المتوسط للدرجة الكلية للمقياس بـ (130.132 < 196.33) وبانحراف معياري قدر كذلك بـ (5.648 > 7.654)، ومن جهة أخرى جاءت قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T الجدولة أي (9.894 < 2.025) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) كما قدرت قيمة ايتا مربع بـ (0.79) مما يدل على أن حجم التأثير كان كبير وهذا راجع لأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية التي تساهم في إكساب التلميذ تقدير ايجابي لذاته وللأشخاص المحيطين بهم ومن هنا

⁸⁷ محمد حملاوي، اثر الأنشطة البدنية والرياضية التربوية على تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط (14-15) سنة، رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 3، 2012.

يصبح التلميذ راضٍ عن نفسه وينتج عنه زيادة في التحصيل العلمي والرتقي والازدهار وتعود فائدة هذا الرتقي والازدهار على نفسه خاصة والمجتمع عامة.

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول يتضح لنا جليا أن لممارسة الأنشطة الرياضية دور هام وفعال في تحسين وكذا الرفع من مستوى تقدير الذات للتلميذ فجد أن حجم التأثير كان كبير وقدرت قيمته على مستوى بعد تقدير الذات الجسمي والمظهر العام ب(0.78) كما قدرت الدرجة الكلية لحجم التأثير ب(0.79) وهذا راجع لأهمية الممارسة وتتفق هذه النتيجة مع النتيجة المتوصل إليها من طرف الدكتور صالح مجيلي⁸⁸ حين توصل إلى منطوق فاعلية وجدوى البرنامج الرياضي المقترح الذي تم تطبيقه على تلاميذ المجموعة التجريبية حيث لمس تحسن أفراد هذه المجموعة في متغيرات تقدير الذات الجسمية والشخصية والاجتماعية والذات الأسرية والذات الأكاديمية والأخلاقية وحتى الدرجة الكلية، كما أرجع هذا التحسن إلى تفهم التلاميذ ومساهماتهم في إنجاح تطبيق البرنامج، وكذلك تتفق هذه الدراسة مع دراسة لحبيب العوسالي والتي تطرق فيها إلى تأثير تقدير الذات على دافعية الانجاز لتلاميذ التعليم المتوسط وتوصل في هذه الدراسة إلى أن التلميذ ذو التقدير المرتفع للذات يكون بعيدا عن القلق وهذا ما اعتبره البعض أن التقدير المرتفع للذات هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق فيستطيع مواجهة الفشل واقتحام المواقف الجديدة دون أن يشعر بالحزن والانهيار، أما أصحاب التقدير المنخفض للذات فإنه يشعر بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة لأنه يتوقع الفشل مسبقا، كما توصلت الدكتورة نبراس يونس محمد آل مراد التي تطرقت إلى تقدير الذات لدى طالبات قسم التربية الرياضية وعلاقته بمستوى التحصيل الأكاديمي والتي توصلت بدورها إلى أن المعلم يلعب دور مهم داخل القسم في توزيع النجاح والفشل على الطلاب والذي يعتبر من أهم العوامل التي تؤثر في سلوك الطلاب وقابليتهم على التعلم، وإن الخبرة الجيدة والناجحة في التعليم تجعل الطلاب أكثر قابلية على الدخول إلى مواقف تعلم جديدة وهو أكثر ثقة بنفسه وأكثر تقديرا لذاته بينما الخبرة التي تنتهي بالفشل والإحباط تجعل الطالب أكثر ميلا للبحث عن تحقيق ذاته في أمور أخرى.

17- الاستنتاج العام:

يحتاج النجاح في الحياة إلى قيمة تقديرنا لذاتنا، وإن كل صورة عن أنفسنا تسهم بشكل فعال في نجاحنا، كما أن أي خلل في هذه الصورة يدفعنا لسوء تقدير إمكانياتنا ومستقبلنا وطموحاتنا مما يعرقل قدراتنا على تحقيق الأفضل.

يعتبر تقدير الذات من الضروريات للوصول إلى القمة والتي من خلالها يستطيع الفرد التوافق مع بيئته التي يعيش فيها وبالتالي يساعده على تحقيق الصحة النفسية، والتأثير في المجتمع والتأثر بهم وهذا راجع لاكتسابه المهارات الاجتماعية.

تعتبر المهارات الاجتماعية ضرورية لكل فرد أراد ترك بصمته في الوجود، بينما العكس فيؤدي الانخفاض في المهارات الاجتماعية إلى الإخفاق في مواقف التفاعل الاجتماعي والذي يتمثل في عدم استثمار الفرص المتاحة لإقامة علاقات ودية مع المحيطين به.

وعليه نستنتج أن اكتساب المهارات الاجتماعية في الحياة اليومية أمر ضروري وغاية في الأهمية فبوجوده يمكن تطوير العلاقات الإنسانية في المجتمع وبالتالي التماسك والترابط والتواصل بين الأفراد والجماعات والمؤسسات الاجتماعية.

أما من جهة تقدير الذات فنستنتج أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والتي بدورها تساعد التلميذ على الرفع من تقدير ذاتهم زيادة على ذلك نستنتج مايلي:

- تلعب الأنشطة الرياضية دور هام وفعال في تقدير التلميذ لذاته.
- تساهم الأنشطة الرياضية في القضاء على الانطواء والعزلة والهروب من الواقع والتخوف منه.
- تساعد هذه الأنشطة التلميذ من إثبات وجوده وأهميته في المجتمع.

⁸⁸صالح مجيلي، دور برنامج رياضي مقترح ضمن حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى التلاميذ المعاقين حركيا في الطور الثانوي، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 3، 2012.

- تساعد هذه الأنشطة في عمل الأجهزة الحيوية بشكل جيد وفعال مثل: دقات القلب والكبد والدورة الدموية وكذا المحافظة على الأعضاء الجسمية من الضمور والتخافة .
- تقوي هذه الأنشطة العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي والتأثير والتأثر وكذا تقبل الفوز والخسارة.
- تساهم هذه الأنشطة في حصول التلميذ على درجات عليا في الامتحان من خلال بث فيه روح الجد والعمل والتطلع إلى مستقبل زاهر .

18- خاتمة

في ختام هذه الدراسة والتي كان الغرض منها معرفة دور الأنشطة الرياضية في تحسين تقدير الذات وكذا بعض المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية، وفي حدود هذه الدراسة توصلنا إلى أنه للأنشطة الرياضية دور هام وفعال في تحسين تقدير الذات وكذا إكسابهم بعض المهارات الاجتماعية وهذا ما التمسناه من خلال هذه الدراسة، ومنه تم صياغة فرضيتين جزئيتين وضعت كحلول مؤقتة وهي كما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى مقياس المهارات الاجتماعية بين الممارسين وغير الممارسين ولصالح الممارسين
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى مقياس تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين ولصالح الممارسين.

ومن خلال تحليلنا للنتائج المتحصل عليها في ختام هذه الدراسة والتي أثبتت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين (الممارسة وغير ممارسة) على مستوى كل من مقياس تقدير الذات والمهارات الاجتماعية فقد جاءت النتائج كلها لصالح العينة الممارسة عند نفس مستوى الدلالة (0,05) وهذا ما يثبت صحة الفرضيات الجزئية وبالتالي تقبل صحة الفرضية العامة.

19- المراجع

- 1- أبو مغلي، سميح وسلامة، عبد الحافظ (2002): علم النفس الاجتماعي، دار البازوري، عمان.
- 2- أمين أنو الحولي (1990): الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي الأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
- 3- الأزرق عبد الرحمان (2000): علم النفس التربوي للمعاقين، ليبيا.
- 4- السحمي أسماء، وفودة محمد: تنمية السلوك الاجتماعي للطفل ما قبل المدرسة، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية، مصر، سنة 2009.
- 5- العزوزي ربيع (2001) : علاقة مركز التحكم وتقدير الذات بأصل الإعاقة الحركية السفلى، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر .
- 6- حامد عبد السلام زهران . التوجيه والإرشاد النفسي . عالم الكتب . القاهرة، الطبعة الثانية، 1990.
- 7- خليل ميخائيل معوض: مقارنة في مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، مصر .
- 8- صالح مجبلي، دور برنامج رياضي مقترح ضمن حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى التلاميذ المعاقين حركيا في الطور الثانوي، اطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، 2012.
- 9- عمار بوحوش (1995) : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر .
- 10- طريف شوقي: المهارات الاجتماعية والاتصالية، القاهرة، دار غريب، سنة 2003.
- 11- ماجدة السيد عبيد (2000): تعليم الأطفال المتخلفون عقليا، دار الصفاء للنشر والإشهار، الطبعة الأولى، عمان.
- 12- محمد حملاوي، اثر الانشطة البدنية والرياضية التربوية على تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط (15-14) سنة، رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 3، 2012.
- 13- محمد بجياوي (2000) : تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر .
- 14- محمود عوض بسيوني، وفصيل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 1992.
- 15- مقدم عبد الحفيظ (1993) : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة.
- 16- موسى فريد (2004) : تقدير الذات وعلاقته بدافع الإنجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.