



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Study of Physical Self-Esteem During Participation in Physical and Sports Activities Among Physical Education Students

Mohanad Omar¹  

University –Kadoorie, Tulkarm, Palestine

Article information

Article history:

Received 19/4/2025

Accepted 22/5/2025

Available online 15, July ,2025

Keywords:

physical self-esteem, physical and sports activities, physical education students

Abstract

The study aimed to identify the level of physical self-esteem among students majoring in physical education during their participation in physical and sports activities. The descriptive approach was used in its analytical form on a stratified random sample of (183) male and female students during the first semester (2024–2025 AD). A questionnaire consisting of (26) items was distributed to them. To process the data and arrive at the results, the statistical program (SPSS) was used. The results indicated that the level of physical self-esteem among students majoring in physical education during their participation in physical and sports activities was high, with an arithmetic mean of (4.05). The researcher recommends developing curricula to enhance physical self-esteem through training programs that include sports activities that improve physical performance and enhance self-confidence among students.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية

مهند عمر¹  

جامعة فلسطين التقنية - خضوري- طولكرم

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الإستلام: 2025/4/19

القبول: 2025/5/22

التوفر على الإنترنت: 15 يوليو، 2025

الكلمات المفتاحية:

تقدير الذات البدنية، الأنشطة البدنية والرياضية،
طلاب التربية الرياضية

المخلص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية، تم استخدام المنهج الوصفي بصورته التحليلية على عينة عشوائية طبقية قوامها (183) طالبا وطالبة خلال الفصل الدراسي الأول (2024-2025 م)، حيث وزعت عليهم استبانة مكونة من (26) فقرة، ولمعالجة البيانات والوصول إلى النتائج تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وأشارت النتائج إلى أن هدفت مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية كان كبيرا بمتوسط حسابي (4.05)، ويوصي الباحث بتطوير المناهج الدراسية لتعزيز تقدير الذات البدنية من خلال برامج تدريبية تشمل الأنشطة الرياضية التي تحسن من الأداء البدني وتعزز من الثقة بالنفس لدى الطلاب

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يُعد تقدير الذات البدنية عاملاً أساسياً في تحسين أداء اللاعبين على المستويات البدنية، المهارية، التكتيكية، النفسية، الاجتماعية والمعرفية، حيث يعزز الثقة بالنفس ويخفف من التوتر خلال المنافسات، مما يدعم دقة اتخاذ القرار في اللحظات الحاسمة. كما يساهم في إتقان المهارات الرياضية وتحسين التناغم والتفاعل مع الفريق والمدرّبين، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على استقرار اللاعب وتطوره المستمر، مؤدياً إلى تحقيق إنجازات رياضية بارزة.

وفي سياق تطوير الأداء الرياضي، تهدف العمليات التدريبية إلى تحسين مستوى اللاعبين من خلال تبني الأساليب الحديثة، مما أدى إلى تقارب في الإعداد البدني، والتقني، والخططي. ومع ذلك، أصبح الإعداد النفسي عاملاً حاسماً في تحقيق الإنجازات الرياضية، حيث يؤثر بشكل كبير على سلوك اللاعب والجوانب النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسات، مما يعزز من دور المدرّبين في تحقيق الأهداف المرجوة (Yacoub & Saeed, 2020)

يُعد تقدير الذات أحد العوامل النفسية الجوهرية التي تؤثر في الأداء الرياضي؛ إذ إن ثقة اللاعب بقدراته البدنية واستعداده للتدريب والمنافسة تُعد مؤشراً أساسياً على مستوى أدائه الفعلي. وقد أشارت دراسة (Rashid et al., 2021) إلى أن درجة تقدير الذات البدنية يمكن أن تُستخدم كتقييم أولي لمستوى اللياقة البدنية أو بعض عناصرها. ولا يتشكل تقدير الذات فقط من خلال كيفية إدراك الآخرين للفرد، بل أيضاً من خلال شعور الفرد بقيمته الذاتية (Sheldrake, 2016) (Özkan, 2019) من جهة أخرى، يمكن للرياضة أن تعزز التواصل بين الأفراد، حيث تعد وسيلة فعالة لتعزيز الصداقات والوحدة بين الناس (Wu, 2022) (Wu, L. B, 2022)، وهذا ما أشار إليه أيضاً (Nasief, 2024) بأن تعزز الرياضة التعاون والعمل الجماعي بين أعضاء الفريق، مما يساهم في تحسين الأداء وتحقيق النجاح. ومن هنا تبرز أهمية فهم تقدير الذات والكفاءة الذاتية ضمن السياق الرياضي (Kaya & Tastan, 2020)

حيث يشير (Poongavanam, 2023) إلى أن تقدير الذات تقيماً شخصياً لقيمة الفرد، يؤثر مباشرة في ثقته بنفسه واحترامه لذاته، ويتكون منذ الطفولة ويستمر خلال المراهقة. انخفاض هذا التقدير يرتبط بمشكلات نفسية وسلوكية تؤثر على الأداء الرياضي. ويرى Poongavanam أن الضغط المجتمعي يدفع الرياضيين لتحقيق إنجازات للحصول على التقدير والاعتراف. ويرى (Abdul Salam & Abdul alali, 2016) أن الذات البدنية تتشكل من وعي الرياضي بقدراته وتقديره الإيجابي لذاته، ويُعد التدريب المنظم والاختبارات المنتظمة وسيلة فعالة لتقييم مستواه الفعلي بناءً على كفاءته البدنية. يرى الباحث أن تقدير الذات البدنية يعد من العوامل الأساسية في تشكيل شخصية الرياضي، حيث يؤثر بشكل كبير على جوانب حياته الرياضية والنفسية. يعزز تقدير الذات الثقة بالنفس، مما يساهم في تخفيف الأداء الرياضي وتحقيق التميز. كما يساعد في تقليل القلق والضغوط النفسية أثناء المنافسات، مما ينعكس إيجاباً على الأداء العام.

1-2 مشكلة البحث:

يُعد تقدير الذات البدنية من العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل كبير على الأداء الرياضي والتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب، خصوصاً في مجالات التربية البدنية والرياضية. يعاني العديد من طلبة تخصص التربية الرياضية من صعوبة في تقييم قدراتهم البدنية أثناء الأنشطة الرياضية، مما قد يؤثر سلباً على مشاركتهم الفعالة في التمارين والمباريات. كما يظهر ارتباط واضح بين

تقدير الذات البدنية وأداء الطلاب الرياضي، حيث يُظهر الطلاب الذين يمتلكون تقديرًا مرتفعًا لذاتهم البدنية استعدادًا أكبر للمشاركة والتفوق في الأنشطة الرياضية.

بناءً على خبرة الباحث كمدرّب متخصص في الألعاب الفردية والجماعية ومحاضر في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، لاحظ أن طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري يواجهون تحديات متعلقة بتقدير الذات البدنية، خصوصًا في البيئات التنافسية. تؤثر هذه التحديات بشكل كبير على أدائهم البدني والنفسي أثناء الأنشطة الرياضية. ونظرًا لقلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في السياق الفلسطيني، تبرز الحاجة الملحة لدراسة العوامل المؤثرة على بناء تقدير الذات البدنية لدى هؤلاء الطلبة.

1-3 أهداف البحث:

هدفت البحث إلى التعرف على:

1- مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية.

2- الفروق في مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية تبعًا لمتغير الجنس.

3- الفروق مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية تبعًا لمتغير المرحلة الدراسية.

1-4 فروض البحث:

سعى البحث للإجابة على التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية ؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، في مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب

تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، في تقدير مستوى تقدير الذات البدنية لدى

طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية؟

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة خضوري.

1-5-2 المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة فلسطين التقنية-خضوري.

1-5-3 الحد الزمني: أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي (2024 - 2025م).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لئيتناسب مع طبيعة البحث.

1-2 مجتمع البحث وعينه:

تكون مجتمع البحث من جميع طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة خضوري والبالغ عددهم (408)

طالب وطالبة، والمسجلين في سجلات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2023/2024،

حيث أجريت الدراسة على عينة طبقية- عشوائية قوامها (183) طالبًا وطالبة والتي تمثل ما نسبته (44.85%) من مجتمع البحث،

والجدول رقم (1) يبين توزيع عينة الدراسة وفقًا لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية

الجدول رقم (1)

توزيع عينة البحث حسب المتغيرات الديموغرافية (المستقلة) (ن = 183).

النسبة المئوية %	التكرار	مستوى المتغير	المتغيرات المستقلة
57.9	106	ذكر	الجنس
42.1	77	اناث	
100.0	183	المجموع	
31.7	58	دبلوم	المرحلة الدراسية
68.3	125	بكالوريوس	
100.0	183	المجموع	

2-2 أداة البحث ووسائل جمع المعلومات:

تم استخدام مقياس تقدير الذات البدنية الذي أعده (Yacoub & Saeed, 2020) والمكون من (26) فقرة، وتكونت الاستبانة في صورتها النهائية من (26) فقرة، حيث تضمن القسم الأول: البيانات الشخصية عن الطلبة الذين قاموا بتعبئة الاستبانة، أما القسم الثاني: فتضمن فقرات استبانة مستوى الذات البدنية، وكانت الاستجابة على فقرات الاستبانة وفق سلم ليكرت الخماسي (1،2،3،4،5) (أوافق بدرجة كبيرة جداً، أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة جداً) على التوالي للفقرات، والملحق رقم (1) يوضح الاستبانة بصورتها النهائية.

2-3 صدق أداة البحث:

قام الباحث باستخدام صدق المحتوى وذلك بعرض أداة البحث على مجموعة من أصحاب الاختصاص وأشاروا الى تحقيق أداة البحث ما وضعت لأجله في البيئة الفلسطينية وتقي بالغرض والملحق رقم (1) يبين أسماء المحكمين.

2-4 ثبات أداة البحث:

وللتأكد من ثبات أداة البحث ثبات تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) للاتساق الداخلي بين الفقرات والمجالات والدرجة الكلية للأداة لاستخراج قيم معامل الثبات على افراد عينة الدراسة، ونتائج الجدول رقم (2) يبين ذلك.

الجدول رقم (2): الثبات لأداة البحث.

المجالات	عدد الفقرات	قيمة كرونباخ ألفا
تقدير الذات البدنية	26	0.84

يتضح من نتائج الجدول (2) قيمة معامل الثبات بلغت 0.84 وتظهر هذه القيمة ان أداة البحث على درجة عالية من الثبات وصالحة للتطبيق في البيئة الفلسطينية.

2-5 الدراسة الأساسية

قام الباحث بتطبيق مقياس الذات البدنية على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-6 المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وترميزها وادخالها تم معالجتها احصائياً باستخدام برنامج SPSS.

2-7 إجراءات البحث الميدانية:

تم إجراء البحث وفق الخطوات الآتية:

1- تحديد أفراد مجتمع البحث وعينتها المتمثلة في طلاب وطالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري.

2- حصر مجتمع البحث بواسطة سجلات وكشوفات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة خضوري.

- 3- إعداد استبانة تقدير الذات البدنية وتجهيزها يدويا.
 4- توزيع آداه البحث على أفراد العينة يدويا وبمشاركة فريق عمل.
 5- جمع البيانات وإدخالها إلى الحاسوب إلكترونياً وتبويبها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض ومناقشة النتائج

أولاً: للإجابة على التساؤل الأول الذي ينص على ما مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل المجالات وللدرجة الكلية، ونتائج الجدول (3) تظهر ذلك، ولتفسير النتائج تم استخدام المتوسطات الحسابية المتعارف عليها لسلم ليكرت الخماسي:

- (1.80) فأقل درجة قليلة جداً.
- (1.81 - 2.60) درجة قليلة.
- (2.61 - 3.40) درجة متوسطة.
- (3.41 - 4.20) درجة كبيرة.
- أكبر من (4.20) درجة كبيرة جداً.

الجدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية. (ن=183).

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الدرجة
1.	استطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير.	3.90	0.72	78	كبيرة
2.	عندما اترب بالأتقال لا استطيع أن أكرر التمرين عدة مرات.	4.05	0.76	81	كبيرة
3.	لا استطيع الوثب للأمام لمسافة كبيرة.	3.84	0.69	76.8	كبيرة
4.	أشعر بضعف في عضلات الرجلين.	4.08	0.81	81.6	كبيرة
5.	أنا لاعب سريع الحركة.	4.19	0.75	83.8	كبيرة
6.	أستطيع أن أغير أوضاع جسمي تبعاً لتغيرات مواقف اللعب.	4.16	0.82	83.2	كبيرة
7.	أثناء اشتراكي في المباريات أتمنى أن تنتهي بسرعة لأنني لا أشعر بالتعب.	4.12	0.71	82.4	كبيرة
8.	يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد.	4.22	0.75	84.4	كبيرة جداً
9.	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني.	4.01	0.72	80.2	كبيرة
10.	أستطيع أن أغير اتجاهات جسمي بسهولة تبعاً لمتغيرات اللعب.	4.15	0.78	83	كبيرة
11.	أؤدي معظم المهارات بسرعة.	4.00	0.74	80	كبيرة

كبيرة	76.6	0.72	3.83	12. هناك بعض الحركات لا أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة.
كبيرة	77.2	0.74	3.86	13. أستطيع ان أتدرب بالأثقال لمدة طويلة.
كبيرة	78.2	0.73	3.91	14. أسبق معظم زملائي في العدو.
كبيرة	78.4	0.73	3.92	15. عندما اتدرب بالأثقال أشعر بالتعب السريع.
كبيرة	83.8	0.77	4.19	16. أتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب.
كبيرة	81.4	0.76	4.07	17. عندما أتعرض للسقوط أستطيع ان أغير وضع جسمي لامتناس الصدمة حتى لا أصاب.
كبيرة	81.8	0.78	4.09	18. في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقاط أنفاسي.
كبيرة جدا	84.4	0.73	4.22	19. أتميز بخفة الحركة.
كبيرة	81.4	0.82	4.07	20. أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع.
كبيرة	83.6	0.73	4.18	21. أستطيع ان أغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الحركة.
كبيرة	76.6	0.74	3.83	22. أشعر بأنني أفضل من يؤدي تدريبات الأثقال التي تتسم بالسرعة.
كبيرة	81.8	0.78	4.09	23. لا أتمكن من أداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط.
كبيرة	83.6	0.73	4.18	24. ببطء تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي.
كبيرة	79.2	0.80	3.96	25. أستطيع أداء أكبر عدد من المرات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد.
كبيرة جدا	86.4	0.74	4.32	26. أستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط.
كبيرة		0.32	4.05	الدرجة الكلية لتقدير الذات البدنية

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول (3) : أن الدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية كانت كبيرة وبمتوسط استجابة (4.05) بأهمية نسبية (0.32)، إذ تراوحت قيم المتوسطات الحسابية للفقرات بين (3.83-4.32)، حيث جاء في المرتبة الأولى فقرة (أستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط.) بمتوسط حسابي (3.83) وأهمية نسبية (0.74)، وفي المرتبة الأخيرة فقرة (هناك بعض الحركات لا أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة.) بمتوسط حسابي (3.83) وأهمية نسبية (0.72) ، ويعزو الباحث ذلك إلى أن التخصص يتطلب ممارسة مستمرة للأنشطة البدنية، مما يعزز ثقة الطلاب في قدراتهم الحركية والرياضية. كما أن التدريبات المنتظمة تحسن المهارات الحركية مثل السرعة والتوازن والمرونة، (Farhan & Moseekh, 2018) مما يسهم في زيادة قدرتهم على التحكم في أجسادهم أثناء اللعب. إضافةً إلى ذلك، تساهم البيئة الرياضية التي يشارك فيها الطلاب في تعزيز شعورهم بالكفاءة والأداء البدني الفعّال، تتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسات ((Benitez–Sillero et al., 2024)؛ (Poongavanam, 2023)؛ (Zayed & Elshaer, 2022)؛ (Deng et al., 2022)؛ (Rashid et al., 2021) التي جميعها أظهرت علاقة إيجابية بين اللياقة البدنية وتقدير الذات البدنية. فقد أكدت دراسة ((Benitez–Sillero et al., 2024) أن اللياقة البدنية تعزز الصحة النفسية

العامة، مما يساهم في تحسين تقدير الذات البدني. وتختلف الدراسة الحالية مع دراسة (Yacoub & Saeed, 2020) حيث أن تقدير الذات البدنية كان بدرجة متوسطة.

ثانياً: للإجابة على التساؤل الثاني الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية، واختبار (independent t.test) للمجموعات المستقلة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي ونتائج الجدول رقم (4) توضح ذلك.

الجدول رقم (4): نتائج اختبار (independent t.test) لمستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ن=183).

المقياس	المتغير المستقل النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
تقدير الذات البدنية	طالب	106	4.08	0.33	1.712	0.089
	طالبة	77	4.00	0.31		

*دال إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$). قيمة t الجدولية (1.973)

يتضح من الجدول (4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، فكانت قيمة مستوى الدلالة عليها أكبر من (0.05)، حيث كانت قيمة t للنوع الاجتماعي في مقياس مستوى الثقة الرياضية (1.712) وبمستوى دلالة (0.089) حيث يدل هذا على أن قيمة t المحسوبة (1.712) أقل من قيمة t الجدولية (1.973)، قد يُعزى ذلك إلى طبيعة الدراسة في هذا التخصص، حيث يخضع الذكور والإناث لبرامج تدريبية وأنشطة رياضية متشابهة، ما يعزز تقارب مستويات تقدير الذات البدنية. كما توفر البيئة الأكاديمية فرصاً متساوية للمشاركة في المنافسات والتدريبات، مما يقلل الفروقات بين الجنسين. (Masoud & Shabib, 2024) بالإضافة إلى ذلك، يساهم الدعم والتشجيع من المدربين والزملاء في تعزيز الثقة لدى الجميع. وأخيراً، ينقسم الطلاب والطالبات نفس الاهتمام بالرياضة وتطوير مهاراتهم البدنية، مما يؤدي إلى تقارب تقدير الذات البدنية بينهم، وتتوافق الدراسة الحالية مع نتائج دراسات (Rabii & Rafiq, 2023) (Salem & Khamisi, 2021)؛ (Zayed & Elshaer, 2022) حيث أظهرت هذه الدراسات جميعها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية بناءً على النوع الاجتماعي، وتختلف الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Deng, et al., 2022) التي أظهرت تأثيراً كبيراً لرياضة التشجيع على تقدير الذات البدني لدى طالبات الجامعات بعد فترة من الممارسة، وهو ما يختلف مع نتائج الدراسة الحالية التي لم تجد فروقاً ذات دلالة إحصائية بناءً على النوع الاجتماعي.

ثالثاً: للإجابة على التساؤل الثالث الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية، واختبار (independent t.test) للمجموعات المستقلة تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ونتائج الجدول رقم (4) توضح ذلك.

الجدول رقم (4): نتائج اختبار (independent t.test) لمستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية، تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (ن=183).

مستوى الدلالة	ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير المستقل المرحلة الدراسية	المقياس
0.597	-0.547	0.34	4.03	58	دبلوم	مستوى تقدير الذات البدنية
		0.31	4.06	125	بكالوريوس	

*دال إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$). قيمة t الجدولية (1.973)

يتضح من الجدول (4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية، فكانت قيمة مستوى الدلالة عليها أكبر من (0.05)، حيث كانت قيمة t للمرحلة الدراسية في مقياس مستوى تقدير الذات (0.597) وبمستوى دلالة (0.597) حيث يدل هذا على أن قيمة t المحسوبة (-0.547) أقل من قيمة t الجدولية (1.973)، يُفسر الباحث ذلك بأن جميع الطلاب، بغض النظر عن مرحلتهم الدراسية، يخضعون لنفس الأنشطة البدنية والتدريبات الرياضية، ما يؤدي إلى تقارب تقديرهم لذاتهم بدنياً. كما أن معظم طلاب التربية الرياضية يمتلكون خبرات رياضية سابقة، مما يقلل من تأثير المرحلة الدراسية على تقدير الذات البدنية. بالإضافة إلى أن التدريب المستمر والمشاركة المنتظمة في الأنشطة الرياضية تساهم في تعزيز الثقة البدنية لدى الجميع. وأخيراً، قد يُعزى هذا التقارب إلى معايير القبول في تخصص التربية الرياضية التي تتطلب مستوى محددًا من الكفاءة البدنية لجميع الطلاب، مما يجعل الفروق بين المراحل الدراسية غير ملحوظة من حيث تقدير الذات البدنية.

وتتوافق الدراسة الحالية مع نتائج دراسات (Rabii & Rafiq, 2023)؛ (Salem & Khamisi, 2021)؛ (Zayed & Elshaer, 2022) التي أظهرت جميعها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بناءً على متغيرات مثل الجنس أو العمر أو المرحلة الدراسية.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- يتميز طلاب وطالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري بمستويات مرتفعة من تقدير الذات.
- لا تُظهر نتائج الدراسة فروقاً جوهرية في مستوى تقدير الذات بين الطلاب والطالبات، بغض النظر عن النوع الاجتماعي.
- لا يُلاحظ تأثير المرحلة الدراسية على مستوى تقدير الذات لدى طلاب وطالبات التربية الرياضية.

4-2 التوصيات

1. تعزيز البرامج التدريبية والتطويرية وتوجيه المناهج والأنشطة الرياضية نحو تعزيز تقدير الذات البدنية لدى الطلاب والطالبات من خلال استراتيجيات تدريبية متنوعة تركز على تحسين الأداء البدني وتعزيز الثقة بالنفس.
2. تعزيز بيئة تعليمية وتدريبية داعمة تتيح للطلاب والطالبات فرصًا متكافئة للمشاركة في الأنشطة الرياضية، مما يساهم في تنمية تقدير الذات لديهم بشكل مستدام.
3. إدراج برامج إرشادية تهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس والقدرات البدنية لدى الطلبة، من خلال جلسات توعوية وورش عمل حول أهمية تقدير الذات في الأداء الرياضي.
4. تشجيع الأبحاث المستقبلية لاستكشاف العوامل الأخرى التي قد تؤثر على تقدير الذات البدنية، مثل طبيعة التخصصات الرياضية المختلفة أو التأثيرات الثقافية والاجتماعية على الطلاب.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة خضوري

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

مهند عمر <https://orcid.org/0009-0000-0990-5752>

References

- Abdul Salam, T., & Abdul alali, R. (2016). *Physical Self-Esteem and its Relation to the Self-Esteem for Students in Secondary School Participants in school sports (Field Study on Some Students of Ouargla City)* [Unpublished Master Thesis]. University of Kasdi Merbah Ouargla.
- Benitez-Sillero, J. de D., Portela-Pino, I., Morente, Á., & Raya-González, J. (2024). Longitudinal Relationships Between Physical Fitness With Physical Self-Concept and Self-Esteem in Adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *95*(1), 183–189.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2023.2173134>
- Deng, C., Yu, Q., Luo, G., & Lu, S. (2022). Effects of 16 Weeks of Cheerleading on Physical Self-Esteem and Mental Health of Female College Students. *Frontiers in Psychology*, *13*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.925162>
- Farhan, W. A. R., & Moseekh, L. Z. (2018). The effect of a proposed training curriculum to develop physical fitness and improve sensorimotor perception among students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Anbar. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, *4*(17).
- Kaya, N., & Tastan, N. (2020). Özgüven üzerine bir derleme. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, *10*(2), 297–312.
- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(2). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512>
- Nasief, G. (2024). The sportsmanship level of the Palestinian national football team players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(3).
<https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.716>
- Özkan, B. (2019). Turkey and its neighbours in the Middle East: Iran, Iraq, and Syria. In *The Routledge Handbook of Turkish Politics* (pp. 391–400). Routledge.
- Poongavanam, N. (2023). Analysis of self-esteem and self-confidence between women athletes and non-athletes in Pondicherry. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, *10*(3), 470–472.
- Rabii, A., & Rafiq. (2023). Physical self-esteem and its relationship with bodily-kinesthetic intelligence during physical education classes among middle school students. *Sports System Journal*, *10*(1), 494–511.

- Rashid, M. A. H., Abdullah, A. W. M., & Aday, M. A. S. (2021). Physical self-esteem and its relationship with some components of physical fitness among young football players. *Journal of The, 2*, 452–460.
- Salem, A.–A., & Khamisi, M. (2021). Physical self-esteem and its relationship with competitive behavior among Karate-Do players (14–16 years old) in M'sila City. *Journal of Research in Physical Activity and Sports Science, 2*(2).
- Sheldrake, R. (2016). Confidence as motivational expressions of interest, utility, and other influences: Exploring under-confidence and over-confidence in science students at secondary school. *International Journal of Educational Research, 76*, 50–65.
- Wu, L. B. (2022). *Exercise Improves Relationships and Makes People Feel Good*.
http://news.yznews.com.cn/2018-02/06/content_6103852.htm
- Yacoub, M., & Saeed, N. B. (2020). Physical self-esteem and its relation to self-confidence among the volleyball players participating in the 14th Arab youth championship. *An-Najah University Journal for Research – B (Humanities), 34*(1), 15–38. <https://doi.org/10.35552/0247-034-001-002>
- Zayed, M. A., & Elshaer, I. A. (2022). Physical Activities and Learning Experience of Higher Education Students: Mediating Role of Quality of Life and Physical Self-Esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(20), 13417.
<https://doi.org/10.3390/ijerph192013417>