النشاط البدني الرياضي والوقاية من داء السكري لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-15 سنة)

عمروش مصطفى و طهير ياسمين
مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية ، جامعة الجزائر 3

ملخص.

تهدف الدراسة الحالية إلى إظهار مدى فاعلية النشاط البدني الرياضي الممارس في المؤسسات التربوية في تحسين تقدير الذات بالنسبة للتلاميذ المراهقين مرضى السكري، تم استخدام مقياس تقدير الذات إعداد فاروق عبد الفتاح موسى- محمد أحمد دسوق104ي 1991، أما فيما يخص العينة فتتألف من 16 تلميذ من الطور المتوسط والمصابين بداء السكري في المرحلة العمرية 11-15 سنة ، وقد بينت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية (الممارسين للنشاط البدني الرياضي) والضابطة (غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي، لصالح القياس البعدي.

الكلمات الدالة: النشاط البدني الرياضي؛الوقاية؛ داء السكري؛ تلاميذ الطور المتوسط 11-15 سنة؛ تقدير الذات.

Abstract.

The current study aims to show the effectiveness of physical activity in sports educational institutions in self-improvement for students with diabetes . Used equipements : Self assesment scale by Farouk Abdelfetah Moussa – Mohamed Ahmed Dessouki 1991. The stady sample :It consists of 16 middle stage students with diabetes in the age of 11-15 years old.

The statistical package program was used (SPSS). Results of the study showed the following : There were no statistically significant differences in self-esteem among the average members of the experiments and officier in tribal measurement. There are statically significant in self-esteem among the average members experimental (the ones practising a physical activity) and the (non-practitioners of a physical education) in the telemetry in favor of the experimental group.

There were statistically significant differences in self-esteem among the average members of the experimental in the mean tribal measurement, their degrees in telemetry in favor of the furthest telemetry.

Key-words: Physical activity, Protection, Diabetic, Intermediate stage middle school pupils 11-15 years old, Self-esteem.

1. مقـدمــة.

إن فترة المراهقة المبكرة تعتبر من أصعب الفترات التي يمر بها الفرد خلال مراحل نموه المختلفة، كما تشهد هذه المرحلة العديد من التغيرات في مظاهر النمو العقلي والنفسي والاجتماعي كما تعرف العديد من التغيرات الجسمية الملحوظة وتتبلور خلالها نظرة الفرد لذاته، خاصة إن تزامنت مع إصابته بمرض مزمن كداء السكري الذي يعتبر من أصعب أمراض العصر الذي يؤثر بشكل خاص على الحالة النفسية للمصاب لأن المرض يمثل حالة طويلة الأمد، فبمجرد اكتشاف المراهق أنه يعاني من مرض جسدي يستجيب لردود فعل نفسية جسدية إزاء هذا المرض وهذا الارتباط بين الجسد والنفس قد يؤدى إلى اضطراب وصعوبات في نظرة المراهق لذاته، وقد بين جمال مختار حمزة أن السكري يؤدي إلى اضطرابات في شخصية المريض والى انخفاض في تقدير الذات مما يسبب للمريض الشعور باليأس وبالنظرة المتشائمة إلى الحياة وإلى المستقبل، (جمال مختار حمزة، 1996: 146)، ومن هذا المنطلق

نحاول إجراء دراستنا من أجل تحسين مستوى تقدير الذات بالنسبة للمراهق المريض بالسكري من خلال النشاط البدني الرياضي الممارس بالمؤسسات التربوية.

النشاط البدني الرياضي في المؤسسات التربوية يعتبر نشاطا أساسيًا من خلال حصة التربية البدنية والرياضية، لما له أهمية من مختلف الجوانب سواءًا الجسمية أو النفسية التي أصبحت أحد المتطلبات الأساسية للتلميذ المراهق من أجل إضفاء السعادة على حياته، خاصة وأن العالم اليوم يقع في دوامة من الأمراض المزمنة التي أصبحت شائعة في عصرنا، ووفقا للدراسة التي أجرتها المنظمة العالمية للصحة ترى أن مجمل سكان الوطن العربي الذين يتوقع إصابتهم بمرض السكري سيقدر بستين مليون شخص بحلول عام2030، ومن بين الدول العربية الجزائر فحسب (الاتحاد الفيدرالي الوطني لمرضى السكري،2015) فإن الجزائر تحصي سنويا من 40 ألف إلى 50 ألف مصاب جديد بداء السكري وان عدد المرضى يقدر بـ10 % أي 5.3 مليون مصاب من عدد السكان.

فمن خلال قيام الباحثة بدراسة استطلاعية لمعرفة عدد التلاميذ المصابين بداء السكري في الطور المتوسط لاحظت أن جل التلاميذ المصابين بالمرض تتبادر على حالاتهم مضاعفات نفسية اجتماعية إزاء المرض، فالتلميذ يحاول تكوين تقديره لذاته وتتطور خلال مرحلة المراهقة، كما يتأثر هذا التقدير في حالة وجود مرض مزمن، ويؤثر تقدير الذات على إمكاناته وقدراته الجسمية والنفسية لأنه يشعر بالضعف نتيجة انشغاله بمرضه الذي يؤثر عليه، وكل هذه الأمور يؤدي إلى اضطراب حالته النفسية وتدهور معنوياته ويصبح المرض يهدد ذاته ويتحكم بها.

وهذا ما أشار إليه (p.marty 1976) فإن تعرض المراهق إلى الإصابة بمرض السكري ينجر عنه تكوين صورة سلبية عن الذات فيكثر الحديث عن تحطيم الذات بهدف تخلصه من المرض، كما يميل المراهق المصاب بداء السكري إلى الانطواء على نفسه لاسيما في الحالة التي يواجه فيها مواقف حرجة اتجاه مرضه.

وهذا ما دفعنا إلى القيام بمثل هذه الدراسة للتعرف على المشاكل الصحية للتلميذ المراهق المصاب بالسكري والتي ينجر عنها ظهور آثار نفسية دائمة بسبب تفكيره بحالته المرضية نتيجة للعبء الجسدي والنفسي المفروض عليه الناتج عن التزامه بالنظام العلاجي والغذائي المحكم الذي يعيقه ويمنعه من تحقيق حاجياته المطلوبة، وهنا يحتل النشاط البدني الرياضي مكانا خاصا ومهما لهذه الفئة الحساسة لأنه يسعى وبالدرجة الأولى إلى رفع قدراتهم و إعدادهم إعدادا تربويا صحيحا وفق الأهداف التي يتبناها النشاط البدني الرياضي، إضافة إلى ذلك يعتبر ميدانا يسعى التلميذ المصاب بالسكري من خلاله إلى تحسين تقدير الذات ومحاولة رسم صورة ايجابية لذاته من أجل تجاوز حالته المرضية. ومنه يمكن طرح الإشكال التالي:

- هل يساهم النشاط البدني الرياضي في الوقاية من انخفاض تقدير الذات بالنسبة لتلاميذ الطور المتوسط المصابين بداء السكري؟

2. الدراسات المشابهة.

البحث والتقصي الذي قمنا به ، حسب الإمكانيات المتوفرة لدينا مكننا من الوصول إلى استخلاص مفاده ندرة البحوث والمواضيع التي تتداول موضوع النشاط البدني الرياضي والوقاية من داء السكري بالنسبة للتلاميذ المراهقين. فمجمل الدراسات التي تحصلنا عليها تمثلت في دراسات مشابهة ومنها:

- **دراسة بكيري نجية (2012)** تحت عنوان **"**أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج بعض الأعراض النفسية المراهقين السكريين وهي أطروحة دكتوراه تخصص علم النفس العيادي".

وتهدف الدراسة إلى إظهار مدى فاعلية برنامج العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض اكتئاب الأطفال المراهقين مرضى السكري وتحسن تقدير الذات والمهارات الاجتماعية وخفض أفكار اللاعقلانية واليأس لديهم. وقد استخدمت الباحثة عدة وسائل وهي: القائمة العربية لاكتئاب الأطفال ماريا كوفكس 1982غريب عبد الفتاح1911 ، قائمة الأعراض كما وضعها رضوان عام2000 ، اختبار اليأس للأطفال من إعداد سعيد سلامة هندية2003 ، مقياس تقدير الذات إعداد فاروق عبد الفتاح موسى-محمد أحمد دسوقي1991 ، مقياس المهارات الاجتماعية للأطفال إعداد محمد السيد عبد الرحمن1998 ، استمارة تاريخ الحالة و استمارة المقابلة إكلينيكية و جدول تقدير عدد مرات وكمية الأنسولين و برنامج علاجي للخفض من حدة الأعراض الاكتئابية لدى المتعالجين، استمارات وجداول خاصة بالعلاج المعرفي السلوكي، استمارة التقويم الذاتي من إعداد الباحثة.

أما فيما يخص عينة البحث فتتألف من 16 طفل في المرحلة العمرية من 12 إلى 16 سنة وهم من المترددين على العيادة الخارجية الخاصة بمرضى السكري، أما عن النتائج فقد توصلت الباحثة إلى: أنه يوجد تأثير دال إحصائيا لبرنامج العلاج المعرفي السلوكي في خفض درجة الاكتئاب لدى عينة الأطفال المراهقين مرضى السكري، توجد فروق دالة بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية مجموعة العلاج المعرفي في درجات المقاييس، (تقدير الذات، المهارات الاجتماعية، واليأس)، في القياس القبلي (قبل تطبيق البرنامج) ومتوسط درجاتهم في القياس البعدى (بعد تطبيق البرنامج)، توجد فروق دالة بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية (العلاج المعرفي) في درجات المقاييس، (تقدير الذات، المهارات الاجتماعية، اليأس)، في القياس ومتوسط درجاتهم في القياس التتبعى.

- **دراسة بوريشة جميلة (2014)** تحت عنوان " أثر إستراتيجيتي المقابلة التحفيزية والتنظيم الذاتي في رفع تقدير الذات لدى مرضى السكري (النوع الاول)" وهي مذكرة ماجستير في علم النفس الإكلينيكي والباثولوجي تخصص وسائل التقصي وتقنيات العلاج.

هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية إستراتيجيتي المقابلة التحفيزية والتنظيم الذاتي في رفع تقدير الذات لدى مرضى السكري النوع الأول واعتمدت على المنهج التجريبي لملاءمته لبحثها واعتمدت على إجراء مقارنة بين المجموعة الضابطة والتجريبية، وتكونت عينة البحث من (06 حالات تجريبية و06 حالات من العينة الضابطة) من مرضى السكري المتواجدين على مستوى مركز علاج السكري والمستشفيات، ولجمع البيانات استخدمت الباحثة تقنية دراسة الحالة وفقا للمنهج الإكلينيكي، واستبيان تقدير الذات لروزنبرغ بالإضافة لاستبيان تقدير الذات لدى مرضى السكري من النوع الأول، في الإجرائيين القبلي والبعدي، وكانت نتائج البحث مايلي: -بينت النتائج تدني تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث، توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 في تقدير الذات بين متوسط درجات المجموعة الضابطة والتجريبية على الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية، توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 في تقدير الذات بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي لصالح القياس البعدي، توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 في تقدير الذات بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسط درجاتهم في القياس التتبعي لصالح القياس التتبعي، توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 في تقدير الذات بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة على اختيار المتابعة.

3. المنهجية.

تعتبر الدراسة الحالية من الدراسات التجريبية نظرا لاهتمامنا بالتعرف على أهمية النشاط البدني الرياضي في الوقاية من انخفاض تقدير الذات لدى تلاميذ الطور المتوسط والمصابين بداء السكري، والتصميم المستخدم لفحص أثر المتغير المستقل وهو النشاط البدني الرياضي الممارس في المؤسسات التربوية على المتغير التابع وهي مشكلة تقدير الذات لدى المراهق المصاب بالسكري.

حيث نهتم من خلال حصص النشاط البدني الرياضي في إحداث تحسين لمستوى تقدير الذات وهو تصميم المجموعة المستقلة (التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي والتلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي) والمتكافئة عشوائيا، وذلك بالقيام بقياسات قبلية وبعدية، والتصميم التجريبي المتبع في دراستنا هو التصميم الذي يتضمن مجموعتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، حيث تم من خلال دراستنا التطرق للمراحل التالية:

- مرحلة القياس القبلي - مرحلة تطبيق حصص الأنشطة البدنية الرياضية - مرحلة القياس البعدي.

- **المجال المكاني** : المجال المكاني: متوسطة حمود رمضان بالكاليتوس التابعة لمديرية التربية للجزائر شرق ومكان عمل الباحثة كأستاذة تعليم متوسط لمادة التربية البدنية والرياضية.

- **المجال الزماني**: بداية سبتمبر 2016 إلى نهاية مارس 2017.

- **عينة البحث:**تم اختيار عينة قصدية والمتكونة من 16 تلميذ مصاب بداء السكري متواجدين بمتوسطة حمود رمضان بالكاليتوس إلى مجموعتين هما : المجموعة التجريبية التي تم إشراكها في النشاط البدني الرياضي الممارس في المؤسسات التربوية وكان عددها (08 تلاميذ مصابين بداء السكري)، ومجموعة ضابطة لم تشارك في أي نشاط بدني رياضي (معفيين من ممارسة النشاط البدني الرياضي) وعددها (08 تلاميذ مصابين بداء السكري)، وقد تم مراعاة تجانس المجموعتين فيما يخص (العمر، الجنس ، تقارب مستوى تقدير الذات)، وهذا لتوفر شروط التجريب، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (01) : يوضح توزيع تلاميذ المصابين بالسكري حسب المجموعة التجريبية والضابطة

المجموعة	ذكور		إناث		المجموع	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
المجموعة التجريبية	04	%50	04	%50	08	%100
المجموعة الضابطة	04	%50	04	%50	08	%100

- أدوات البحث:

تم استخدام مقياس تقدير الذات لفاروق عبد الفتاح موسى، محمد أحمد الدسوقي1991 : وأعد هذا المقياس في الأصل (كوبر سميث cooper smith) بعنوان esteem inventory Self يستخدم هذا الاختبار في تقدير الشخص لنفسه بطريقة ذاتية أي كما يرى نفسه يتضمن الاختبار 9 عبارات موجبة إذا أجاب عنها المفحوص بـ(تنطبق) يعطي درجة على كل منهما أم إذا أجاب بـ(لاتنطبق) فلا يعطي درجات كما يتضمن الاختبار 16 عبارة سالبة إذا أجاب عنها المفحوص بـ(لا تنطبق) فانه يعطي درجة على كل منها، وإذا أجاب بـ(تنطبق) لا يعطي درجات، وتحسب درجة الفرد في هذا المقياس من مجموع درجات العبارات التي تدل على اتجاه (تقدير الذات المرتفع). (فاروق عبد الفتاح موسى وآخرون،1991: 08).

4. تحليل النتائج.

- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

جدول (02) يوضح دلالة الفروق بين متوسط المجموعة التجريبية ومتوسط المجموعة الضابطة في مقياس تقدير الذات في القياس القبلي

المجموعتان	عدد الأفراد	نوع القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة "t"	مستوى الدلالة الإحصائية
التجريبية	8	قبلي	55.0000	13.13664	14	0.170 غير دال إحصائيا	0.05
الضابطة	8	قبلي	54.0000	10.25392			

نلاحظ من خلال الجدول (02) أن عدد أفراد المجموعة التجريبية 08 تلاميذ مصابين بداء السكري وبلغ المتوسط الحسابي لهذه المجموعة في مقياس تقدير الذات 55.0000 وبانحراف معياري قدره 13.13664، كما بلغ عدد أفراد المجموعة الضابطة كذلك 08 تلاميذ مصابين بداء السكري وكان المتوسط الحسابي لهذه المجموعة يقدر بـ 54.0000 وبانحراف معياري قدره 10.25392 ولمعرفة دلالة الفروق استخدمنا اختبار "t" وكانت النتائج تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين متوسطي المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس تقدير الذات في القياس القبلي، حيث أنه كانت نتيجة "t" =0.170 وهي قيمة أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0.05.

وعلى أساس النتيجة نقبل فرض البحث الذي ينص على أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في تقدير الذات بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي ونرفض الفرض الصفري.

نلاحظ من خلال النتائج الأولية أن تقدير الذات بالنسبة للتلاميذ المصابين بالسكري يعتبر مستوى منخفض نوعا ما وهذا راجع للعلاقة الثانية بين النفس والجسد، حيث تؤكد مرفت عياش عبد ربه (2010) أن مشكلة تدني مستوى تقدير الذات ترجع بالدرجة الأولى إلى الإصابة بداء السكري لما له علاقة وطيدة بين النفس والجسد، فالصحة النفسية هي الصحة الجسمية نفسها، وأن التمتع بالصحة النفسية يساعد الفرد على مواجهة الصعوبات التي تحيط به.

- **تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية**: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (03) يوضح الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي.

المجموعتان	العدد	نوع القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"t"	الدلالة
التجريبية	08	بعدي	80.5000	11.40175	14	-5.362 دال إحصائيا	0.01
الضابطة	08	بعدي	52.0000	9.79796			

نلاحظ من خلال الجدول (03) أن عدد أفراد المجموعة التجريبية كان 08 تلاميذ مصابين بالسكري، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه المجموعة في مقياس تقدير الذات 80.5000 وبانحراف معياري قدره 11.40175، كما بلغ عدد أفراد المجموعة الضابطة 08 تلاميذ مصابين بالسكري وكان متوسطهم الحسابي في نفس المقياس 52.0000 وبانحراف معياري قدره 9.79796.

ولمعرفة دلالة الفروق استخدمنا اختبار "t"، وكانت النتائج تدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس تقدير الذات قي القياس البعدي، فكانت قيمة "t" هي 5.362- وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة 0.01 وعلى هذا الأساس نقبل فرض البحث الذي ينص على وجود فروق دالة إحصائيا في تقدير الذات بين متوسط درجات المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. ونرفض الفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

وهذه النتيجة تدل على تحسن مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المصابين بالسكري الذين تلقوا النشاط البدني الرياضي في رفع تقدير الذات.

ومن هذه النتائج الموضحة في الجدول رقم (3) تبين كذلك أن متوسط درجات المجموعة الضابطة هو 52.0000، بينما ارتفع المتوسط الحسابي لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى 80.5000، وهذا ما يبينه

الجدول رقم (2) حيث كان متوسط أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي 55.0000 بينما ارتفع في القياس البعدي إلى 80.5000.

وكانت قيمة "t" = 5.362- وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01، مما يؤكد هذه الفروق، وفعالية النشاط البدني الرياضي وهذا من خلال الأنشطة الرياضية المختلفة الممارسة في المؤسسات التعليمية وأهميتها للتلاميذ المصابين بالسكري في تحسين تقدير الذات لديهم.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة في غاية الأهمية عندما تطبق في المدارس أو غيرها خاصة لدى مرضى السكري من أجل الرفع من مستوى تقدير الذات لديهم والحفاظ على صحة أجسامهم من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي والتغلب على أثار ومضاعفات المرض ، كما أن إشراك التلاميذ المصابين بالسكري في النشاط البدني الرياضي يعتبر حافز للمريض من أجل تنظيم ذاته و تعزيزها وتحقيق طموحاته والاستقرار النفسي وهذا ما أكدته الباحثة بوريشة جميلة (2014) في دراستها بحيث اعتبرت أن رفع مستوى تقدير الذات بالنسبة للمراهقين السكريين يحافظ على صحة أجسامهم وذلك باتباع النظام الغذائي والليلقة البدنية من خلال ممارسة الرياضة والتغلب على أزمات المرض، كما أن تحفيز المريض والعمل على ذاته يؤدي إلى الزيادة في الثقة بالنفس والاهتمام بالمظهر الشخصي (بوريشة جميلة، 2014: 104).

- **تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة**: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي، لصالح القياس البعدي.

جدول (04) يوضح القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

المتغير	عدد الأفراد	نوع القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"t"	الدلالة الإحصائية
النشاط البدني الرياضي	8	قبلي	55.0000	13.13664	7	8.450- دالة إحصائيا	0.01
	8	بعدي	80.5000	11.40175			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) وبعد القيام بإشراك التلاميذ المصابين بداء السكري في النشاط البدني الرياضي الممارس في الطور المتوسط نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ارتفع إلى 80.5000 وبانحراف معياري قدره 11.40175، بعدما كان المتوسط الحسابي قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي 55.0000 وبانحراف معياري قدره 13.13664.

ومن نتائج الجدول نلاحظ أن قيمة "t" هي 8.450- وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (مقياس تقدير الذات).ونلاحظ من خلال النتائج أن النشاط البدني الرياضي يساهم في رفع مستوى تقدير الذات بالنسبة للمراهقين السكريين بشكل ايجابي حيث أن المجموعة التي تلقت التدريب الرياضي من خلال الأنشطة الممارسة في المؤسسات التربوي ارتفع مستوى تقدير الذات لديهم بشكل مناسب في حين أن المجموعة

التي لم تتلقى النشاط البدني لم يتحسن مستوى تقدير الذات لديهم، وبالتالي لابد من الاهتمام بالتلاميذ المصابين بداء السكري في المدارس وذلك بإشراكهم في مختلف الأنشطة البدنية الرياضية.

خاتمة.

بالنظر إلى النتائج التي توصلت إليها الدراسة نجد أن جميع الفروض قد تحققت في معظم جزئياتها وبذلك تكون قد تحققت الأهداف الهامة التي قامت من أجلها والتي تؤكد مساهمة النشاط البدني الرياضي في الوقاية من انخفاض مستوى تقدير الذات بالنسبة للتلميذ المصاب بداء السكري والمتواجد بالطور المتوسط (من 11-15 سنة)، لما يحويه النشاط البدني الرياضي من أساليب تزيد تكيف المصابين بالسكري مع واقعهم وتخفف من شعورهم بالنقص وترفع من مستوى تقدير الذات لديهم، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية المختلفة المقدمة للتلاميذ في المؤسسات التربوية، حيث توضح النتائج مايلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي، لصالح القياس البعدي.

لقد اتضح من خلال الدراسة الاستطلاعية أن جل المراهقين السكريين يعيشون في نقد لذواتهم بسبب انسحابهم عن المجتمع والانعزال عنه ولا يتسموا بالنشاط ويبررون ذلك بأنه ليس لديهم أهمية في المجتمع مما جعلهم يعيشون حالة السلبية والانعزال ، فالمراهق الذي يتسم بمستوى مرتفع من تقديره لذاته تكون لديه قدرة عالية على الاحتمال للظروف التي تصادفه خلال حياته وبالتالي عيش حالة طبيعية. وهذا ما بينته النتائج أعلاه فمن خلال النشاط البدني الرياضي الممارس في المؤسسات التربوية يمكن تحسين انخفاض تقدير الذات لما يحويه من أساليب تزيد من تكيف المصابين بالسكري مع واقعهم وتخفف من شعورهم بالنقص وتحسن من مستوى التقدير الذاتي لديهم.

المراجع.

إبراهيم محمد سلامة. (1980). اللياقة البدنية والتدريب، دار المعارف: القاهرة.

إبراهيم وجيه محمود. (1981). المراهقة خصائصها ومشاكلها، دار المعارف: كورنيش النيل الإسكندرية.

أمين أنور الخولي. (1996). أصول التربية المدرسية، دار الفكر العربي، مصر.

جمال مختار حمزة. (1996). التنشئة الوالية وشعور الأبناء بالفقدان، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ع(39) : القاهرة

حامد زهران عبد السلام. (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي، (ط2)، عالم الكتاب: القاهرة.

حسين أبو رياش -زهرية عبد الحق. (2007). علم النفس التربوي للطالب الجامعي والمعلم الممارس، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة: عمان الأردن.

عايدة ديب عبد الله محمد. (2010). الانتماء و تقدير الذات في مرحلة الطفولة، ط1، دار الفكر، عمان.

عوض محمد بسيوني. فيصل الشاطئ. (1992). نظريات التربية البدنية، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، ط2: مصر.

فاروق عبد الفتاح موسى. محمد أحمد الدسوقي .(1991).اختبار تقدير الذات للأطفال، ط4، القاهرة مكتبة النهضة :المصرية.

محمد رفعت. (1991). قاموس مرض السكري، دار المكتبة: بيروت.

بكيري نجية. (2012). أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج بعض الأعراض النفسية للسكريين المراهقين، أطروحة دكتوراه علوم في علم النفس العيادي، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة الحاج لخضر: باتنة، الجزائر.

بوريشة جميلة. (2014). أثر إستراتيجيتي المقابلة التحفيزية والتنظيم الذاتي في رفع تقدير الذات لدى مرضى السكري "النوع الأول"، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران: الجزائر.

مرفت عبد ربه عياش مقبل. (2010). التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا في قطاع غزة، رسالة ماجستير في علم النفس: الجامعة الإسلامية غزة.

هالة رمضان علي. (1997). الإصابة بمرض السكري لدى عينة من الأطفال وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية لكل من الطفل المريض والأم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب: جامعة طنطا.

هاني عتريس. (1998). المهارات الاجتماعية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية ، رسالة ماجستير، كلية الآداب: جامعة الزقازيق.

منيرة زلوف. (2011). المعاش النفسي لدى المراهقات المصابات بداء السكري المرتبط بالأنسولين وأثره على مستوى التحصيل الدراسي: الجزائر.

المجلات:

أطلس داء السكري. (2015). الاتحاد الفيدرالي العالمي لمرض داء السكري، الإصدار الثالث.

منظمة الصحة العالمية. (2008). خطة العمل الإستراتيجية العالمية لمكافحة والتحكم في الأمراض غير المعدية.
منظمة الصحة العالمية. (2013).
رعد الحمداني. (2009). مقالات في التوعية بمرض السكر، الإصدار السادس لمنتديات الزهراوي
Marty, P. (1976). Mouvement individuels de vie et de mort. Payot : Paris.