

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة حسية بن بوعلي الشلف

معهد التربية البدنية و الرياضية

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية

و الرياضية

تخصص : النشاط البدني الرياضي التربوي

بعنوان :

علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم و
أثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين
دراسة متمحورة حول البعد النفسي و الاجتماعي

إعداد الطالب الباحث: إشراف الدكتور:

غزال عبد القادر مجاوي محمد

السنة الجامعية: 2008 – 2009

كلمة شكر

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد
وعلى آله وصحبه أجمعين
أما بعد:

فاني اشكر الله عز وجل وافر الشكر أن سدد خطاي ووفقتني وأعانني على إتمام هذا
العمل المتواضع، ثم أتوجه بخالص الشكر والتقدير مقرونا بجزيل العرفان والامتنان
إلى أستاذي الفاضل "الدكتور يحيى محمد" المشرف على الرسالة والذي غمرني
بعطفه وتوجيهه، ومنحني الكثير من علمه ووقته وجهده وكان لرحابة صدره وسمو
خلقه وأسلوبه المتميز في الرسالة أكبر الأثر في المساعدة على ظهور هذه الرسالة
بهذه الصورة، والذي مهما كتبت لن أستطيع أن أوفي حقه من الشكر والتقدير، فجزاه
الله عني خير الجزاء ووفقه لفعل الخير دائما وأبدا.

كما أقدم شكري وتقديري إلى الأستاذ الفاضل "الدكتور عكوش كمال" الذي وجدته
أخا ومرشدا فقد أسدى لي الرأي والتوجيه ولم يبخل علي بوقته وجهده وعلمه وخبرته
، فأقول له شكرا من الأعماق يملا صداها المكان ويبلغ ذكرها آخر الزمان، شكرا من
قلب صادق محب جميل العرفان، وادعوا له الله الصحة والعافية وان يوفقه لما يحبه
ويرضاه.

كما أتوجه بالشكر إلى كل من أسهم معي بعلم، أو ذلل لي عقبة، والى كل من ساعدني
من قريب أو من بعيد في انجاز هذا البحث واخص بالذكر: نورالدين، رضا، هواري.
والى كل طالب علم

فجزاهم الله جميعا خير الجزاء، وأثابهم على ما قدموا.

إهداء

إلى التي حملتني وهنا على وهن، وغمرتني بحنانها، إلى التي كدت وتعبت
لتجعلني رجلا

إلى التي من قال فيها عليه الصلاة وازكي التسليم: أمك ثم أمك ثم أمك،
إلى روح أمي الطاهرة
العزيزة فاطمة

إلى الذي تعب من اجل تربيتين وضحى بالكثير في سبيل نجاحي وسعادتي
خالي احمد والى كل أفراد عائلته.

والى التي عوضتني حنان أمي خالتي....رقية.... والى كل أفراد عائلتها.
والى أغلى ما في الوجود واعز ما املك بعد أمي
حياتي فاطمة.

والى كل زملائي بالمعهد: محمد، كمال، الطيب، داندي، نورالدين، هوارى،
رضوان.

والى كل زملائي الأساتذة: طياب، رحمان، سليمان، حكيم، خليفة، سعداوي،
الحبيب، يوسف.

والى كل زملائي في الدفعة.

إلى هؤلاء اهدي ثمرة عملي هذا المتواضع.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
195	يبين توزيع العينة على المستويات الدراسية لكل معهد .	الجدول رقم 01
198	يوضح مفتاح التصحيح لمقياس الذات الجسمية أو صورة الجسم	الجدول رقم (2)
200	يبين تصنيف العبارات لرائز روزنبورغ لتقدير الذات :	الجدول رقم (3)
203	توضيح للإجابة عن أسئلة المقياس	جدول رقم (4)
207	درجات صورة الجسم لدى الطلبة الذكور الممارسين للنشاط البدني والرياضي.	جدول رقم (5)
208	نتائج صورة الجسم للطلبة الذكور الممارسين للنشاط البدني و الرياضي.	جدول رقم (6)
209	درجات مستوى تقدير الذات لدى الطلبة الذكور الممارسين للنشاط البدني والرياضي	جدول رقم (7)
210	يوضح نتائج راتز روز نبورغ لتقدير الذات عند الطلبة الذكور الممارسين للنشاط البدني والرياضي .	جدول رقم (8)
211	يبين العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم ومستوى تقدير الذات للطلبة الذكور الممارسين للنشاط البدني والرياضي	جدول رقم (9)
212	درجات صورة الجسم لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني و الرياضي.	جدول رقم (10)
213	نتائج صورة الجسم للطالبات الممارسات للنشاط البدني و الرياضي.	جدول رقم (11)

214	درجات مستوى تقدير الذات لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني و الرياضي	جدول رقم (12)
215	يوضح نتائج رائز روز نبورغ لتقدير الذات عند الطالبات الممارسات للنشاط البدني والرياضي .	جدول رقم (13)
216	يبين العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم ومستوى تقدير الذات للطالبات الممارسات للنشاط البدني والرياضي	جدول رقم (14)
217	درجات مقياس صورة الجسم لدى الطلبة الذكور غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي.	جدول رقم (15)
218	نتائج صورة الجسم لدى الطلبة الذكور غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي.	جدول رقم (16)
219	درجات مستوى تقدير الذات لدى الطلبة الذكور غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي	جدول رقم (17)
220	نتائج مقياس "روزنبورغ" لتقدير الذات عند الطلبة الذكور غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي.	جدول رقم (18)
221	يبين العلاقة الارتباطية بين نتائج صورة الجسم ونتائج "رائز روزنبوغ" لتقدير الذات عند الطلبة الذكور غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.	جدول رقم (19)
222	درجات مقياس صورة الجسم لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط البدني والرياضي .	جدول رقم (20)

223	نتائج صورة الجسم لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط البدني والرياضي.	جدول رقم (21)
224	درجات مستوى تقدير الذات لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط البدني والرياضي	جدول رقم (22)
225	نتائج مقياس "روزنبورغ" لتقدير الذات عند الطالبات غير الممارسات للنشاط البدني و الرياضي.	جدول رقم (23)
226	يبين العلاقة الارتباطية بين نتائج صورة الجسم ونتائج "رائز روزنبوغ" لتقدير الذات عند الطالبات غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي.	جدول رقم (24)
227	المقارنة بين العلاقة الارتباطية بين الطلاب الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و العلاقة الارتباطية للطلاب غير الممارسين	جدول رقم (25)
228	المقارنة بين العلاقة الارتباطية بين الطالبات الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و العلاقة الارتباطية للطالبات غير الممارسين	جدول رقم (26)
229	المقارنة بين العلاقة الارتباطية لدى الطلاب الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و العلاقة الارتباطية للطالبات الممارسات	جدول رقم (27)
230	المقارنة بين العلاقة الارتباطية بين الطلاب غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي و العلاقة الارتباطية للطالبات غير الممارسات (متغير الجنس)	جدول رقم (28)
231	الفروق بين الذكور والإناث غير ممارسين في درجات تقدير الذات	جدول رقم (29)
231	الفرق بين الذكور والإناث غير ممارسين في درجات صورة الجسم	جدول رقم (30)

232	الفرق بين الذكور والإناث الممارسين في درجات تقدير الذات	جدول رقم (31)
232	الفرق بين الذكور والإناث الممارسين في درجات صورة الجسم	جدول رقم (32)
233	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في درجات تقدير الذات	جدول رقم (33)
233	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في درجات صورة الجسم	جدول رقم (34)

كلمه شكر

إهداء

قائمة الجداول

الفصل التمهيدي

مقدمة

الإشكالية 05

الفرضيات 06

أهداف البحث 07

أهمية البحث 08

تحديد المصطلحات 09

الدراسات السابقة 10

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

تمهيد 23

1-النشاط البدني الرياضي 24

تعريف النشاط 24

تعريف النشاط البدني 24

3.1- تعريف النشاط البدني الرياضي 25

مفهوم النشاط البدني الرياضي 26

5.1- أهداف النشاط البدني الرياضي 27

أنواع النشاط البدني الرياضي 37

7.1- أهمية النشاط البدني الرياضي 44

التغيرات الفسيولوجية الايجابية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي ...

48.....

فهرس المحتويات

9.1- علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي بالنمو النفسي الاجتماعي	49.....
واجبات النشاط البدني الرياضي	52
11.1- فوائد صحية لممارسة النشاط البدني والرياضي	53.....
دور النشاط البدني الرياضي في تنمية الجانب النفسي والجسدي	54.....
13.1- دور النشاط البدني الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي	56.....
النشاط البدني الرياضي في الجامعة	57.....
تعريف مرحلة الشباب	59.....
مفهوم الشباب	59.....
الطالب في الجامعة	60.....
حاجات الطلبة في المرحلة الجامعية	61.....
خصائص الطالب الجامعي	65.....
مشكلات الطلبة في المرحلة الجامعية	67.....
استثمار أوقات الفراغ لدى الطلبة في الجامعة	77.....
خلاصة	79
الفصل الثاني : صورة الجسم	
تمهيد	82.....
نبذة تاريخية حول الجسم	83.....
- صورة الجسم	84.....
1.2- تعريف الصورة	84.....
2.2- تعريف الجسم	85.....
3.2- مفهوم الجسم	86.....
4.2- حجم الجسم	87.....

فهرس المحتويات

- 5.2- شكل الجسم 87
- 6.2- تركيب الجسم 88
- 7.2- أنماط الجسم 88
- 3- أهمية نمط الجسم في النشاط البدني الرياضي 90
- 4- تعريف صورة الجسم 91
- 5- مكونات صورة الجسم 92
- 6- مفهوم صورة الجسم 93
- 7- مفهوم الصورة الجسدية 95
- 8- مفهوم التصور الجسدي 98
- 9- الفرق بين صورة الجسم و التصور الجسدي 100
- 10- التخطيط الجسدي 102
- 11- التمييز بين الصورة الجسمية والتخطيط الجسدي 103
- 12- أنماط صورة الجسم 105
- 13- أهمية الجسم عند الإنسان 107
- 14- التناولات النظرية المختلفة لصورة الجسم 108
- 1.14- التناول التحليلي النفسي 108
- 2.14- التناول النفسي الاجتماعي 111
- 15- المظهر الجسدي والشخصية 112
- 16- تطور الجسم حسب المراحل العمرية 117
- 17- الرضا عن صورة الجسم عند المراهقين 118
- 18- صورة الجسم و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية 119
- 19- علاقة صورة الجسم بصورة الذات 120
- 20- علاقة صورة الجسم بالشخصية 122

فهرس المحتويات

- 21- اضطرابات صورة الجسم 123
- 22- تأثير الثقافة على صورة الجسم عند الشباب 124
- 23- إشكالية الجسد ومحاولة تغيير صورة الجسم عند المراهق
..... 124
- 24- تأثير النشاط البدني الرياضي على بناء وتكوين الجسم 126
- 25- العوامل الثقافية والاجتماعية المؤثرة على صورة الجسم
..... 127
- 26- العوامل التي تؤثر على صورة الجسم وتقدير الذات 129
- 132 الخلاصة
- الفصل الثالث : الذات
- تمهيد:..... 134
- الذات..... 135
- 1.1- تعريف الذات 135
- 2.1- مكونات الذات 137
- 3.1- مراحل إدراك الذات 137
- 4.1- أبعاد الذات..... 141
- 5.1- مظاهر الذات 142
- 6.1- تحديدات الذات 143
- 7.1- حاجات تحقيق الذات 146
- 8.1- التركيز على الذات 147
- 2- مفهوم الذات 148
- 1.2- تعريف مفهوم الذات 148
- 2.2- مفهوم الذات عبر الراشدين 152
- 3.2- جوانب مفهوم الذات 152

4.2	أشكال مفهوم الذات	153
5.2	خصائص مفهوم الذات	155
6.2	النظريات التي تناولت مفهوم الذات	158
1.6.2	نظرية التحليل النفسي	158
2.6.2	النظرية السلوكية	159
3.6.1	النظرية الظواهرية	159
7.2	عوامل تكوين مفهوم الذات	161
8.2	تطور مفهوم الذات والعوامل المؤثرة فيه	164
9.2	تأثير مفهوم الذات في الحياة النفسية والسلوك	167
10.2	مفهوم الذات الجسمية	168
11.2	مقارنة بين رياضي المستوى العالي وغير الرياضيين في مفهوم الذات الجسمية ومفهوم الذات العام	171
12.2	مفهوم الذات وعملية التعلم	173
3	تقدير الذات	174
1.3	تعريف تقدير الذات	175
2.3	مستويات تقدير الذات	177
3.3	تقدير الذات والتوافق النفسي	180
4.3	العوامل المؤثرة في تقدير الذات	181
5.3	نظريات تقدير الذات	183
6.3	حاجات تقدير واحترام الذات	186
7.3	تطور مفهوم الفرد عن ذاته	187
8.3	الفرد المحقق لذاته	188
9.3	تحقيق الذات عبر النشاط الحركي	188
10.3	الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات	189

الخلاصة: 190

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : المنهجية العلمية المتبعة

تمهيد 194

1-المنهج المتبع

2- الدراسة الاستطلاعية

3- العينة

4- مجالات البحث

5- أدوات البحث

1.5- مقياس الذات الجسمية أو صورة الجسم

2.5- رانز روزنبورغ لتقدير الذات

6- الأدوات الإحصائية المستعملة

7- التطبيق الميداني

الفصل الخامس : عرض و تحليل النتائج

1- عرض النتائج و تحليلها

2- مناقشة النتائج

3- الاستنتاج

4- الاقتراحات

5- الخاتمة

المراجع

الملاحق

الفصل التمهيدي

مقدمة:

إن ارتباط الإنسان بالتربية تركه على علاقة دائمة معها عبر مختلف الحضارات، وجعلته في تفكير دائم يصل بها إلى أرقى المستويات والتطور، وفي عصرنا هذا ازدادت وتعددت مطالب ومشاكل الإنسان هذا ما زاد من حاجته للتربية.

ويعتبر النشاط البدني والرياضي احد ألوان التربية باعتباره مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع العصري، فبقدر حاجة الفرد للتربية، فحاجته للنشاط البدني والرياضي أصبحت في عصرنا الحالي أهم متطلباته فهو وسيلة لتحقيق أهدافه وفي مقدمتها إعداد الفرد إعدادا صحيحا ليصبح راشدا وقادرا على مواجهة الصعوبات خلال حياته اليومية.

كما يعد النشاط البدني الرياضي بالنسبة للرجال عامل أساسي يساعد على كسب الثقة بالنفس في أداء الواجب ويقدم لكل واحد الوسائل الضرورية لتطوير نوعية الحياة والانفتاح الشخصية وأيضا للاندماج في النسيج الاجتماعي، وكذلك يساعده على مقاومة ضغوطات الحياة العصرية ويعد كتكملة للتعليم الذهني

بمختلف ميادين الحياة وعلى كل المستويات، كما يعد جزءا لا يتجزأ من ثقافة كل امة وان نسبة مشاركة الطلبة في ممارسة الرياضة تختلف من بلد لآخر.

ويمر المجتمع الجزائري الآن بمرحلة تغيير كبيرة وهذا في جميع مجالات الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وقد افرز هذا التغير عدة أنماط سلوكية في السلوك الاجتماعي للأفراد الذي يتمثل في العادات ، التقاليد، الاتجاهات والقيم، وأحيانا نلاحظ تباين هذه الأنماط السلوكية لدى مختلف الأفراد وفي الفرد الواحد، وهذا تبعا لعملية التفاعل والتغير التي يتعرض لها الفرد في الحياة الاجتماعية اليومية التي تقتضي منا التكيف لها. ويعتبر طلبة الجامعة من أكثر فئات الشعب تعرضا لعمليات التغير الاجتماعي والحضاري هذا من جهة، ومن جهة أخرى تعتبر هذه الفئة من الفئات المتعلمة القادرة على إحداث التغيرات التي تسير أو تحقق أهداف المجتمع الاجتماعية والاقتصادية.

فعامة الطلبة يهتم بشكل جسمه في مرحلة الجامعة أكثر من غيرها من مراحل الدراسة الأخرى (الابتدائي، المتوسط والثانوي)، فإذا كان مناسباً تتكون لديه صورة جسمية إيجابية، ويكون في حالة نفسية جيدة ناتجة عن تقديره الإيجابي لذاته، وهذا يبعده عن كل الأزمات النفسية والانتقادات السلبية التي قد تواجهه. فحضارة الإنسان المعاصرة والتقدم العظيم الذي تحقق في جميع مجالات المعرفة وخاصة مجالات العلوم والتكنولوجيا أو انعكاسات كل ذلك على جميع مناحي الحياة، وبدون أي استثناء كان للجامعة التي هي رمز لنهضة الأمم وتقدمها وعنوان على يقظتها وحضارتها وراقيها، ومحور جوهرى تدور حوله الحياة الثقافية بمعناها العام الشامل وأبعادها الفكرية والأدبية والتكنولوجية دور محوري وأساسى فيها.

ولعل أهم الأشياء التي تنجم عن ممارسة الطلبة للنشاط البدني والرياضي هو خروجهم من هذه الأزمات لذا ارتأينا الإلمام بهذا الموضوع، وبحثنا هذا ليس إلا محاولة متواضعة تهدف إلى معرفة العلاقة الموجودة بين مستوى تقدير الذات وصورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني والرياضي، وقسمنا بحثنا

إلى باين رئيسيين: الأول متعلق بالدراسة النظرية وقسمناها إلى ثلاثة فصول خصصنا الأول إلى النشاط البدني الرياضي والثاني لصورة الجسم وهذا لأهميتها وتناولنا مفاهيمه، ومختلف التناولات التحليلية للصورة الجسدية وتمثلت في التحليل النفسي والتناول النفسي الاجتماعي، كما وضحنا العلاقة بين صورة الجسم وبعض المتغيرات النفسية كالقلق واضطرابات فقدان الشهية العصبي ومفهوم الذات وتقديره، كما تطرقنا إلى اضطرابات صورة الجسم إضافة إلى العوامل الثقافية والاجتماعية المؤثرة عليها.

أما الفصل الأخير تطرقنا فيه إلى مفهوم الذات، والاتجاهات النفسية التي تناولته والعلاقة بينه وبين صورة الجسم، أبعاد الذات كما تطرقنا إلى تعاريف تقدير الذات، مستوياته وأهميته بالنسبة للطلاب.

والباب الثاني خصص للدراسة التطبيقية ويحتوي على فصلين الأول يتناول منهجية البحث المتبعة، والثاني عبارة عن تحاليل وعرض نتائج البحث الميداني لمعرفة مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على صورة الجسم للطلبة وعلاقته بتقدير الذات، وبعدها قدمنا استنتاجات بحثنا موضوع الدراسة، لنصل في الأخير إلى تقديم وإعطاء بعض الاقتراحات تم موضوع دراستنا ثم عرضنا قائمة المراجع المعتمد عليها خلال الدراسة ليأتي بعدها عرض الملاحق.

1- الإشكالية:

إن الإنسان اليوم في اشد الحاجة إلى فهم شخصيته أكثر من أي وقت مضى، فلم يعد أمامه اليوم إلا أن يفهم ذاته فهما يمكنه من السيطرة عليها ومن ضبطها وتوجيهها بعد أن تقدمت معرفة الإنسان بالعالم الطبيعي دون معرفته بطبيعته البشرية وعالمه النفسي بقدر كافي مما أدى إلى اختلال التوازن بينهما، وأصبحت حاجة الناس إلى فهم ذواتهم ورغبتهم في تحقيق التوافق بينهما وبين العالم المحيط ملحة بعد إن وجد الإنسان إن علاقته بالبيئة المحيطة لم تعد بعد علاقة ود أمن، ومحاولة الإنسان فهم شخصيته مستمرة على مر التاريخ ولكنها لازالت في البداية لوجود الكثير من المعوقات التي تحول بين الأمر وفهمه لذاته، منها إحساسه بأنه محور الكون مما ينتج عنه عجز عن النظر إلى الأمور المتصلة بشخصيته نظرة مجردة خالية من كل تحيز، ولهذا السبب ولغيره اهتمت الدراسة العلمية بالشخصية الإنسانية.

ويعتبر النشاط البدني الرياضي احد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة يعمل على تحقيق أغراض المجتمع فهو ميدان خاص هدفه تكوين فرد صالح من الناحية العقلية والانفعالية والبدنية والاجتماعية ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية للفرد كما يساعده على التكيف مع المجتمع وبالتالي تحقيق التوازن الانفعالي وتكوين الشخصية المتكاملة هذا من جهة ومن جهة أخرى يعد الحساسية الباطنية لأعضاء الحس من حيث العضلات والأوتار والمفاصل فهو يبعث الرضا والارتياح لدى الفرد.

إن صورة الجسم تتبع لدينا من مصادر شعورية ولا شعورية وتمثل مكوناً أساسياً في مفهومنا عن ذاتنا فهي صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو مكوناته الداخلية أو أعضائه المختلفة وقدرته على توظيف هذه الأعضاء واثبات كفاءته وما قد يصاحب ذلك من مشاعر واتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم، والطلبة أكثر اهتماماً بجسمهم ومظاهرهم وذاتهم، إذ تعد

مدخل عام

الركيزة الأساسية في حياتهم ومستقبلهم، فالصورة الذهنية التي يكونها الطالب عن جسمه أثناء ممارسته للنشاط البدني الرياضي سواء مظهره الخارجي أو مكوناته الداخلية وما يصاحب ذلك من إدراكات وصور لا شعورية في حياته النفسية، وبما أن تقدير الفرد لذاته متوقف على الآراء ووجهات النظر التي يبديها الآخرون عن ذلك الفرد، فهنا صورة الجسم للطلاب الجامعي تلعب دورا كبيرا وأهمية بالغة في تكوين شخصيته وتحديد اتجاهاته وتكوين مستقبله الشخصي، وعلى ضوء ما سبق نطرح التساؤلات التالية:

هل يختلف مستوى تقدير الذات عند الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي عنه

عند غير الممارسين؟

هل تتأثر صورة الجسم عند الطلبة الجامعيين نتيجة لممارسة النشاط البدني الرياضي؟

ما هي العلاقة الموجودة بين مستوى تقدير الذات وصورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين

الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي؟

هل توجد فروق في مستوى تقدير الذات و صوره الجسم بين الطلاب والطالبات الممارسين

للنشاط البدني الرياضي ؟

2- الفرضيات:

من خلال مشكلة الدراسة وتساؤلاتها نضع الفروض التالية :

يتأثر مستوى تقدير الذات عند الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي عنه عند الطلبة

الجامعيين غير الممارسين.

تتأثر صورة الجسم عند الطلبة الجامعيين ايجابيا نتيجة لممارسة النشاط البدني الرياضي.

هناك علاقة ارتباطية قوية بين مستوى تقدير الذات وصورة الجسم عند الطلبة الجامعيين الممارسين

للنشاط البدني الرياضي.

◀ لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات وصورة الجسم بين الطلاب

والطالبات (متغير الجنس) الممارسين للنشاط البدني الرياضي .

3- أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق غايتنا المرجوة والمتمثلة في التعرف على مدى تأثير النشاط البدني

الرياضي على صورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين وعلاقتهم بمستوى تقدير الذات لديهم، ويمكن إنجاز

أهداف الدراسة بمايلي:

- الكشف عن أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- التعرف على اثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على صورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين.
- التعرف على ما إذا كان هناك فرق بين تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.
- التعرف على نوع العلاقة الموجودة بين مستوى تقدير الذات وصورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.
- التعرف على فروق مستوى تقدير الذات وصورة الجسم بين الطلاب والطالبات (متغير الجنس) الممارسين للنشاط البدني الرياضي .
- التوصل إلى بعض الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة.

4- أهمية البحث:

تتبع أهمية هذه الدراسة من كونها تهتم بدراسة بعض الخصائص النفسية والاجتماعية، واستنادا

لذلك سنقدم أهمها فيما يلي :

- تحاول الدراسة تقديم معلومات أساسية عن علاقة تقدير الذات بالنشاط البدني الرياضي.
- ستقدم هذه الدراسة إضافة للبعد الثقافي فيما يتعلق بالعلاقة الارتباطية بين مستوى تقدير الذات وصورة الجسم.
- الدراسة الحالية ستقدم إضافة جديدة من خلال دراسة العلاقة بين مستوى تقدير الذات وصورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي .
- تزيد هذه الدراسة أهمية إذا عرفنا أن تقدير الذات لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية هام جدا بالنسبة لتقدمهم في كافة مناحي الحياة ، ولقد تبين أن تقدير الذات المرتفع يمكن أن يعدل من الضغوط الاقتصادية والمعانات النفسية بالشعور بالوحدة .
- يعد هذا البحث نفسيا واجتماعيا يتناول شريحة هامة من شرائح المجتمع المتمثلة في الطلبة الجامعيين التي ستكون مستقبل المجتمع الأمر الذي يعطي أهمية خاصة تحمل في طياتها قيمة ثقافية واجتماعية.
- تتجسد أهمية هذه الدراسة في رفد المكتبات بمراجع يفيد المهتمين بهذه الفئة وبمشكلاته النفسية والاجتماعية التي يعانون منها، والتي تؤثر في تقدير الذات لديهم.

5- تحديد المصطلحات:

1.5- النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي احد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى، وما يميزه انه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من اجل الفرد الرياضي وإنما من اجل النشاط في حد ذاته.¹

2.5- صورة الجسم:

هي تلك الصورة اللاشعورية أو ذلك النموذج اللاشعوري الذي يحمله المرء لشخصيات الطفولة ويوجه ادراكاته اتجاه الآخرين، ويرى فرانسيسكو أن صورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الطاقة النفسية في تكوين الشخصية.²

3.5- الذات:

يعتبر مفهوم الذات متغيراً هاماً لا يمكن الاستغناء عنه لفهم الشخصية أو السلوك الإنساني بوجه عام، والمفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه، باعتباره كائناً بيولوجياً اجتماعياً، أي باعتباره مصدر للتأثير بالنسبة للآخر أو بعبارة أخرى فان مفهوم الذات هو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل، كما يظهر ذلك في التقرير اللفظي الذي يحمل صفة من الصفات على ضمير المتكلم.³

¹ - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، 1996، ص32

² - فرج عبد القادر طه: معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة للطباعة والنشر لبيروت، 1998، ص253.

³ - إسماعيل محمد عماد الدين: كراسة التعليمات لاختبار مفهوم الذات، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، ص3

4.5- تقدير الذات:

يمكن القول أن تقدير الذات أو فكرة المرء عن نفسه هي بمثابة الإطار الذي ينظر الفرد من خلاله للحياة، وهو موجه لسلوكه، وكلما ازداد التباين بين فكرة المرء عن نفسه وبين الواقع الموضوعي من ناحية، وبين فكرة الآخرين من ناحية أخرى تعرض للاضطراب والسلوك المرضي.¹

6- الدراسات السابقة:

إن موضوع دراستنا يعتبر من المواضيع التي يجب أن تلقى عناية أكبر واهتماماً أوسع من طرف الباحثين لتتضح أكثر أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي في تحسين صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات. إن هذا الموضوع لم يحتل مكانة كبيرة على مستوى معاهد التربية البدنية والرياضية ومن بين البحوث المشابهة لموضوع بحثنا قيد الدراسة كان أبرزها:

1.6- دراسات تناولت صورة الجسم:

1.1.6- دراسة زينب شقير:

دراسة قامت بها "زينب شقير" بعنوان الحواجز النفسية وصورة الجسم والتخطيط للمستقبل لدى عينة من ذوي الاضطرابات السيكوسوماتية ، وقد هدفت الدراسة إلى ما يلي:

- بناء مجموعة من مقاييس الشخصية: الحواجز النفسية بأبعادها الشائعة كالرفض وعدم التقبل، التوتر والانفعال، صورة الجسم.

- الكشف عن الفروق ودلالاتها بين الفئات الإكلينيكية والتي تمثل عينة الدراسة (فئة المشوهي الوجه واليدين) على مقاييس متغيرات الشخصية السيكوسوماتية والإكلينيكية قيد البحث.

¹ - يحياوي محمد: رسالة ماجستير بعنوان تقدير الذات عند أساتذة التربية البدنية والرياضية، دراسة نفسية واجتماعية، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر العاصمة، 2001، ص45

مدخل عام

-الكشف عن الدوافع والعوامل اللاشعورية والصراعات التي تميز الحالات المتطرفة من ذوات التشوه

الوجهي من خلال التحليل النفسي المتعمق لبعض الحالات المتطرفة باستخدام الأدوات الإكلينيكية.

-إلقاء الضوء على أهم الجوانب الشخصية لعينة الدراسة وهي صورة الجسم، الحواجز النفسية،

الانتماء، الاستحسان الاجتماعي، الرعاية، الانزواء، طلب النجدة.

وقد استخدمت الباحثة المنهج الكمي والكيفي باستخدام الاختبار الإسقاطي الجمعي واختبار TAT

واللذان يستوجبان مفاهيم التحليل النفسي. وتمثلت الأدوات المستخدمة في البحث في:

-الأدوات السيكمترية: مقياس الحواجز النفسية، مقياس صورة الجسم، مقياس التخطيط للمستقبل.

-الأدوات الإكلينيكية: استمارة دراسة الحالة، اختبار الشخصية الإسقاطي الجمعي، اختبار تفهم

الموضوع TAT. وأسفرت النتائج عن:

- ارتفاع درجات مجموعتي المرضى على مقاييس: الحواجز النفسية وأبعادها، صورة الجسم، الانزواء،

الرعاية وطلب النجدة.

-انخفاض درجات متغيرات: الانتماء، الاستحسان الاجتماعي، التخطيط للمستقبل لدى مجموعتي

المرضى مقارنة بالصحيحات.

2.1.6- دراسة نيفين زيور:

وهي دراسة تحمل عنوان: الإكلينيكية التشخيصية للتعرف على اضطراب صورة الجسم لدى

الأطفال المصابين بالبوال، والكشف عن نوعية اضطراب صورة الجسم في حالات البوال، وقد استخدمت

الباحثة منهج التحليل النفسي واستخدمت الأدوات الإكلينيكية الإسقاطية: اختبار رسم الشخص

"لماكوفر"، الرسم الحر، اختبار الرورشاخ، اختبار CAT، المقابلات الإكلينيكية.

وجاءت النتائج لتسفر عن اضطراب صورة الجسم من خلال استجاباتهم لبطاقات الرورشاخ والرسم، في تشويهات تتميز بالتقطيع إلى أجزاء، أي ما يعبر عنه التحليل النفسي بالتفكك أو التصدع والتشويه ، ويشمل أعضاء التناسل، الأمر الذي يجعل عقدة الخصاء تلح في تخيلات الأطفال، وأن صورة الجسم ضرب من مزيج من الملامح الذكرية أو الأنثوية، أي ثنائية الجنسية سواء أكان الطفل ذكرا أو أنثى وهو أمر يوحى بالتوحد بالأبوين معا.

3.1.6- دراسة بورايت:

ج.دراسة "بورايت" والتي تحمل عنوان صورة الجسم ومفهوم الذات، لدى عينة من ذوات فقدان الشهية العصبي، وتقوم الدراسة لتحديد الصورة الإكلينيكية لهذا السلوك واستخدمت الباحثة (9) مقاييس نفسية معظمها (إسقاطية) وأوضحت النتائج اضطرابا واضحا في صورة الجسم، والخوف من الوزن الزائد، مع ارتفاع معدل الاكتئاب والقلق الاجتماعي وتجنب ممارسة السلوك الاجتماعي كأداة لتقييم صورة الجسم.¹

4.1.6- دراسة بلغول فتحي : (شهادة ماجستير)

بعنوان : دور النشاط البدني الرياضي في إعادة بناء الهوية الشخصية

للعاقين حركيا (مقاربة إكلينيكية)

هدفها التعرف على دور الرياضة في رفع درجة تقبل الفرد المعاق حركيا لحالته ووضعته ووجب الاطلاع و الإلمام على مختلف الصفات التي يتميز بها و العناصر المؤلفة لهذا التقبل من خلال بعض المؤشرات الذاتية و العلائقية ، و من هذه المؤشرات التي اعتمد عليها في بحثه هذا كانت صورة الجسم و مفهومه . و الرضا عن هذه الصورة و تطابقها أو اقترابها من مثال الجسم .

¹ زينب محمود شقير:علم النفس العيادي والمرضى للأطفال والراشدين، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، 2002، ص

و من النتائج التي توصله إليها بعد تطبيق مقياس المعاش الجسمي لمعرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في مساعدة الفرد المعاق حركيا من التسجيل رمزيا في تمثيل الجسم النشط و الفعال و بالتالي تكوين صورة ايجابية لجسمه ، فقد لاحظنا فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح العينة الممارسة للنشاط البدني الرياضي مقارنة بالعينة الغير ممارسة .

حاول من خلاله دراسة المشاكل التي يعاني منها هذا المعاق على مستوى هويته الشخصية و ذلك بعد الإصابة أو الإعاقة ، و كيف يمكن للنشاط الرياضي من محاولة تدعيم هويته و اعادة بناءها و ذلك بإعطائه ادوار و أوهام أثناء ممارسته للنشاط البدني ، و قد تم توجيه استبيان خاص بالهوية الشخصية ، و مقياس خاص بالمعاش الجسمي ، و إجراء مقابلة لتحديد مرحلة الحداد التي يعاني منها هذا المعاق .

و بعد مقارنته لنتائج الاستبيان و المقياس على عينتين للدراسة ، أي على عينة أفراد معاقين يمارسون النشاط الرياضي ، و أخرى لا تمارس النشاط البدني الرياضي و محاولة إظهار الاختلاف أو التطابق في النتائج المتحصل عليها ، و بالتالي تأكيد أو نفي فرضيات البحث .

و انستنتج في الأخير الدور الايجابي الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي على مستوى صورة الجسم و هذا ما يثبت صحة فرضيات بحثه¹ .

¹ - بلغول فتحي : دور النشاط البدني الرياضي في إعادة بناء الهوية الشخصية للعاقين حركيا (مقاربة إكلينيكية)،شهادة ماجستير،الجزائر ، 2006

2.6- دراسات تناولت الذات:

1.2.6-دراسة جورارد (Jourard 1955):

قد قام بدراسة الارتباط بين مفهوم الذات لدى مجموعتين من البنين والبنات ورأيهم في اتجاهات الأب والأم نحوهم، فطلب منهم تصنيف عدد من العبارات مرتين، مرة بالنسبة لمفهوم الذات لديهم ومرة بالنسبة لرأي الوالدين فيهم. وقد وجد أن هناك ارتباطا بين مفهوم الذات واتجاه الوالدين كما يدركه الأبناء في حالتي الأم والأب . إن وجود الارتباط مهم بصرف النظر عن حقيقة اتجاهات الوالدين أو صحة تقدير الأبناء لهذه الاتجاهات. فالفرد الذي يعتقد أن والديه يستحسنون صفاته فإنه يستحسن هو الآخر هذه الصفات في ذاته وبالعكس فإنه من يشعر أن والديه غير راضين عنه لا يرضى هو عن نفسه بصرف النظر عن صحة هذا الاعتقاد أو خطئه. وإذا كان مفهوم الذات لدى الطفل يعتمد على استجابات الوالدين له فان لإيجابية أو سلبية استجاباتهم أهمية كبيرة، فحيث تكون الاستجابات سلبية فان مفهومها سلبي للذات سيتبع ذلك.¹

2.2.6- دراسة ميوسن (Mussen 1957):

قام ميوسن وآخرون بدراسة حول سرعة النمو وأثره في مفهوم الذات، إذا درس اتجاهات مجموعة من الأولاد من ذوي النمو الجسمي السريع ومجموعة أخرى من الأولاد ذوي النمو الجسمي البطيء فوجد أن هذا العامل له تأثير على مفهوم الذات إذا ظهر أن ذوي النمو البطيء يحملون مشاعر

¹ - Jourard.S.M.and Remy.R.M: Perceived parental attitudes and the self esteem security, Journal of consulting psychology, N19, 1995, P364...366

سلبية واتجاهات تمردية، كما أنهم يشعرون بعدم الكفاءة وبأنهم مسيطر عليهم ومنبوذون، كما ظهر أنهم يميلون إلى الإتكالية ويحملون مشاعر عدوانية نحو الوالدين في نفس الوقت.¹

3.2.6 – دراسة كابلان kaplan (1969):

لقد حاول كابلان إيجاد العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي الاجتماعي فقابل عددا كبيرا من الأفراد الذين اختبروا بمقياس مفهوم الذات، توصل الباحث إلى أن هناك علاقة سلبية بين عدم التوافق ومفهوم الذات الإيجابي، حيث ظهر أن أقل الأفراد فهما للذات كانوا أكثرهم ذكرا للمشكلات، لعدم النوم وارتعاش اليد والعصبية وضربات القلب والصداع وقضم الأظافر والأحلام المزعجة والكآبة.²

4.2.6 – دراسة كابلان وبوكورني(1970):

قام كابلان وبوكورني بدراسة عدد كبير من الأفراد بأعمار تراوحت بين أعمار أقل من 30 سنة وأعمار أكثر من 60 سنة، وقد وجد الباحثان عدم وجود علاقة بين العمر ومفهوم الذات الإيجابي في العينة ككل، إلا أن الباحثان وجدا اختلافات بين المجموعات الصغيرة ضمن عينة البحث، فقد كان تقييم كبار السن الذين يعيشون مع أزواجهم، للذات أكثر ايجابية من تقييم كبار السن الذين يعيشون بدون أزواج، بمفردهم أو مع أهلهم وأطفالهم أو كانوا عزابا.³

5.2.6 – دراسة كاميليا عبد الفتاح (1974):

قامت الباحثة بدراسة عن مفهوم الذات لدى الشباب بغية التعرف على مدى وضوح التزعة الذاتية والاجتماعية في مفهوم الشباب لذاته وقد تحددت عينة هذه الدراسة بـ 78 طالبا و78 طالبة

¹ - Mussen.P.H and Mary Jones: Self concept – Motivation and interpersonal attitudes of late and early maturing boys –, child development, N28, 1957, P243...256

² - Kaplan H.B and Pokorny.A.D: self concept and psychosocial adjustment, Journal of nervous and mental disease, N49, 1969, P421...434

³ - Kaplan H.B and Pokorny.A.D: Aging and self attitudes- Conditional relationship-, Aging and human development, N01, 1970, P241...250

من السنة الثالثة بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية مستخدمة سؤالاً مفتوحاً يقول (من أنا؟)، كأداة للتعرف على مدلول الذات للشباب وتشير النتائج إلى مايلي:

أ - وجود اختلاف بين متوسط مجموعة البنين و البنات ذو دلالة عند مستوى ثقة 0.05 حيث تغلب الرعة الاجتماعية للطالبات عنها لدى الطلبة.

ب- عدم وجود اختلاف جوهري بين الطلبة والطالبات فيما يتعلق بمفهوم الذات ككل.¹

6.2.6- دراسة إبراهيم قشقوش (1974):

قام الباحث بدراسة للتعرف على مستوى الطموح لدى الشباب الجامعي في علاقته بأبعاد مفهوم الذات، أما عن العينة التي اختبرت لهذه الدراسة فقد تحددت بمجموعة من الطلاب المنقولين إلى السنة الرابعة (أقسام علمية وأدبية) بكلية التربية جامعة عين الشمس لم يسبق لها الرسوب أثناء السنوات السابقة وذلك تجنبا من الباحث لأثر خيرة النجاح والفشل على مستوى الطموح، وقد استخدم الباحث اختبار مفهوم الذات للكبار لعماد الدين إسماعيل للتعرف على أبعاد مفهوم الذات كما استعان بمقياس الاستبصار بالذات من إعداده هو ومن أهم نتائج هذا البحث مايلي :

* وجود فروق حقيقية بين مجموعتي مستوى الطموح المرتفع ومستوى الطموح المنخفض من

حيث تقبل الذات في حالة ارتفاع أو انخفاض مستوى الاقتدار.

* وجود فروق ذات دلالة بين مجموعتي مستوى الطموح المرتفع و مستوى الطموح المنخفض من

حيث درجة تقبل الآخرين.

* وجود فروق ذات دلالة بين مجموعتي مستوى الطموح المرتفع ومستوى الطموح المنخفض من

حيث درجة التباعد عن الشخص العادي.

¹ - كاميليا عبد الفتاح: مفهوم الذات لدى الشباب، بحث منشور في الكتاب السنوي الأول للجمعية المصرية للدراسات النفسية، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة، سنة 1974، ص 237...244

* وجود علاقة بين مستوى الطموح وبين درجة الاستبصار بالذات فحيث مستوى الطموح المرتفع

تكون الدرجة العالية من الاستبصار بالذات بينما حيث توجد الدرجة المنخفضة من الذات كان مستوى الطموح المنخفض في حالة ارتفاع مستوى الاقتدار، ومما هو جدير بالذكر هنا هو أن ما أشار إليه الباحث بقوله الاستبصار بالذات، قد عني به الفروق بين درجة الفرد على مجموعة من الصفات الاجتماعية والشخصية والعقلية وبين تقدير الآخرين له على ذات الصفات، معنى ذلك أنه قد اتخذ من حكم الآخرين على الشخص محكا للخطأ والصواب بالنسبة للفرد.¹

7.2.6- دراسة إبراهيم أحمد أبو زيد (1977):

قام الباحث بدراسة تجريبية مقارنة لمفهوم الذات لدى الجنسين وعلاقته بالاتزان الانفعالي وكانت عينة بحثه 270 فردا بصفتهم ذكورا والنصف الآخر من الإناث من طلبة الجامعة والمعاهد العليا للتربية الرياضية بالإسكندرية، وقد استخدم الباحث ثلاث أدوات لقياس مفهوم الذات والاتزان الانفعالي هي اختبار مفهوم الذات للكبار ومقياس جيلفورد للتقلبات الوجدانية وقائمة أيزنك للشخصية بصورتها (أ-ب) وقد افترض الباحث الفروض التالية:

أ - وجود فروق بين الجنسين في مفهوم الذات وهي فروق جوهرية وفي صالح الذكور. بمعنى أكثر فهما لذاتهم والآخرين من الإناث.

ب - وجود ارتباط بين مفهوم الذات والاتزان الانفعالي لدى الجنسين يعكس فروقا بينهما عالية وهي جوهرية وفي صالح الذكور أيضا حيث يكونون أكثر اتزاناً، انفعالياً من الإناث وقد جاءت نتائج البحث مؤكدة كل من الفرضين فقد وجدت فروق جوهرية عند

¹ - إبراهيم قشقوش: دراسة للتطلع بين الشباب العربي في علاقته بمفهوم الذات، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر، سنة 1974

مستوى الدلالة **0.01** وبين الجنسين في كل من مفهوم الذات والاتزان الانفعالي وهي

فروق في صالح الذكور كما وجد معامل ارتباط دال بينهما.¹

8.2.6- دراسة محمود عطا حسين (1987):

وكانت دراسته حول مفهوم الذات وعلاقته بمستويات الطمأنينة الانفعالية "الأمن النفسي قد افترض

الباحث أن هناك علاقة دالة إحصائية بين مفهوم الذات والطمأنينة الانفعالية .

وقد استخدم الباحث اختبار ماسلو للأمن الانفعالي، واختبار مفهوم الذات (في المجال المدرسي) من

إعداده، وقد كانت عينة بحثه مكونة من **183** طالبا من طلاب المرحلة الثانية في بعض مدارس

الرياض، بالمملكة العربية السعودية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد كشفت نتائج الدراسة عن

علاقة قوية بين مفهوم الذات والطمأنينة الانفعالية وأن كلا منهما يعتمد على الآخر، وأن بينهما تأثير

متبادل وأن كلا منهما يؤثر في الآخر ويعززه.²

9.2.6- دراسة الدكتور يجاوي محمد (2001):

بعنوان تقدير الذات عند أساتذة التربية البدنية والرياضية. دراسة نفسية اجتماعية بثانويات الجزائر

العاصمة سنة 2001.

ومن بين أهم الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

تقدير أستاذ التربية البدنية والرياضية لذاته يتأثر بعامل الكفاءة والمحيط المهني الاجتماعي.

واتبع المنهج الوصفي الارتباطي بحيث أنه استعمل مقياس الصحة النفسية ورائز روزنبورغ وتم توزيع

الاستمارات على 50 أستاذا للتربية البدنية والرياضية و 150 من مجموع أساتذة المواد الأخرى من

16 ثانوية، وتوصل إلى النتائج التالية:

¹ - إبراهيم أحمد أبو زيد: مفهوم الذات لدى الجنسين، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، مصر، سنة 1977

² - محمود عطا حسين: مفهوم الذات وعلاقته بمستويات الطمأنينة الانفعالية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، خريف 1987، ص 103...128

مدخل عام

أن تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية لم يتأثر بعامل الخبرة أو تذبذب التكوين ، بل تأثر أبلغ تأثير ، وارتبط أشد ارتباط بنظره أستاذ المحيط المهني الاجتماعي إليه وإلى مادته وهذا يؤكد على أن كل فرد يسعى لتقدير ذاته عن طريق ثناء الجماعة عليه و اعترافها بإصراره، كما يتألم من نقد الآخرين له فالإنسان كائن اجتماعي في فطرته، وخلال مراحل نموه يسعى جاهدا ليكون محل حب وثقة واعتزاز الآخرين .

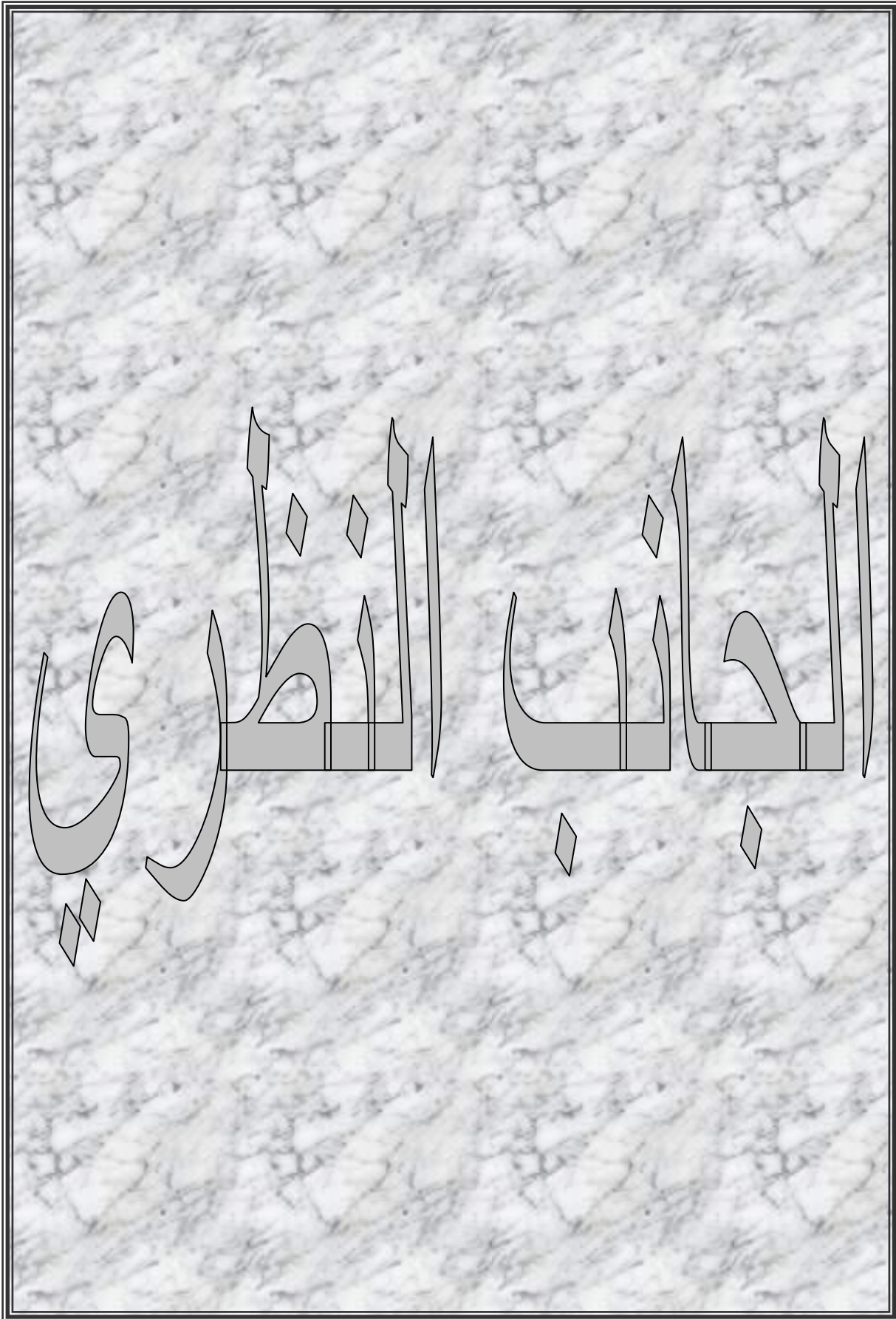
خلاصة الدراسات السابقة :

من خلال تعرضنا إلى بعض الدراسات السابقة الأجنبية منها والعربية التي تناولت مفهوم الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية، توصلنا إلى أن هاته الدراسات قد أكدت أن مفهوم الذات يعتبر محورا تركز عليه الإدراكات المؤثرة والاتجاه نحو الآخرين، و على أن الاتجاهات السلبية من جانب الوالدين تؤثر على فهم الذات عند الفرد، فالوالدين هما أكثر الأشخاص تأثيرا. كما أكدت هاته الدراسات على وجود ارتباط موجب بين مفهوم الذات وخبرة الواقع والتوافق الاجتماعي والانفعالي، بالإضافة إلى وجود علاقة قوية بين مفهوم الذات والتوافق النفسي السليم، ويرتبط أيضا مدلول الذات الإيجابي للفرد، ارتباطا ايجابيا بدرجة تقبله للآخرين، وأن صورة الجسم تلعب دورا مهما في ذلك.

وقد استفادت من الدراسات المشابهة في اختيار موضوع البحث وتحديد هدف البحث وهو استعمال مقياس للرضا الحركي يتمتع بمعاملات علمية (صدق - ثبات) عالية وأداة يمكن بواسطتها معرفة مستوى صورة الجسم وتقدير الذات نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية عند الطلبة الجامعيين حتى يتسنى بناء تصورات ايجابية على أجسامهم وتقبلهم لذواتهم . وكذا استفادت في تحديد منهج و هو المنهج الوصفي الذي يلائم طبيعة الموضوع قيد الدراسة ، كما استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة ما يلي :

مدخل عام

من خلال النظرة الكلية عليها لتقدير الذات وصورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية ، فحاولنا تسليط الضوء على معرفة العلاقة الموجودة بين صورة الجسم وتقدير الذات أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي، وهذا من خلال اختلاف النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات ، ولم تتوفر أي دراسة تناولت هذا الموضوع .



الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

إن العودة إلى الطبيعة تؤثر ايجابيا على صحة الإنسان بعيدا عن الأدوية وأضرارها الأجنبية، والنشاط البدني الرياضي هو أفضل سلاح لمواجهة الأمراض التي تهاجم الإنسان مع التقدم في السن مثل أمراض القلب والشرايين، والسكر وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم بالإضافة إلى مرض ترقق العظام، وبهذا يعتبر النشاط البدني الرياضي بنظمه وقواعده وألوانه المتعددة من بين أهم الوسائل الصحية، وميدانا هاما وعاملا قويا في إعداد الفرد الصالح وتساعده على تكوينه من جميع النواحي البدنية والاجتماعية والنفسية، وذلك من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة، تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتشكيل حياة مستقرة حتى يستطيع مسايرة العمر وتطوره، كما انه يتميز بقيم جمالية واجتماعية كالتعاون واحترام القوانين وغيرها، كما يعد من أهم وسائل التعبير عن الذات.

فمن الناحية البدنية يعمل النشاط البدني الرياضي على تحسين الصحة العامة للجسم، كما يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وإكسابها اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ومن الناحية الاجتماعية فهو يحقق التكوين الاجتماعي والاتجاهات المرغوب فيها، أما من الناحية النفسية فيهدأ ويصرف طاقاته الداخلية وفق ما يعود بالفائدة على بدنه وفكره، فبالمراسة يتعلم كيف يواجه مشاكله ويتعلم المثابرة وعدم الاستسلام ومواجهة الواقع مهما كان نوعه، والاعتماد على نفسه في تلبية حاجياته ومتطلبات الحياة .

ويقصد بالنشاط البدني الرياضي المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان، ويعتبر شامل لكل النشاطات البدنية والرياضية التي يقوم بها الفرد والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام.

1-النشاط البدني الرياضي:**1.1-تعريف النشاط:**

هو وسيلة تربية وتتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه، وذلك من خلال تهيئة المواقف التعليمية التي تماثل المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.¹ كما يعتبر آخرون² انه عملية عقلية أو سلوكية، أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة".²

2.1-تعريف النشاط البدني:

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان، وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول، وفي الواقع فان النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل ألوان النشاط البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار انه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وإشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز **larson** الذي اعتبر النشاط البدني بمزلة نظام رئيسي تدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى.³

3.1-تعريف النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي احد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو أكثر تنظيماً والأرفع مهارة من الإشكال الأخرى للنشاط البدني.

¹ - محمد الحماحي، أمين أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص29.

² - احمد زكي بدوي: معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1997، ص08.

³ - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص22

ويعرفه "مات فيان" بأنه نشاط ذو شكل خاص، جوهره المنافسة المنظمة من اجل قياس القدرات وضمن

أقصى تحديا لها. وبذلك فان ما يميز النشاط بأنه التدريب البدني الذي يهدف إلى تحقيق أفضل النتائج

الممكنة في المنافسة، لا من اجل الفرد الرياضي فحسب بل من اجل النشاط في حد ذاته.¹

والنشاط البدني الرياضي هو إحدى اتجاهات الثقافة الرياضية التي يرجع أساسها إلى زمن قدم، حينما كان

الإنسان البدائي يمارس كثيرا منها تلقائيا ضمنا لإشباع حاجاته الأولية، فأقام مسابقات العدو والجري

والسباحة والرمي، والمصارعة والقفز، وغيرها من النشاطات محاكيا لأجداده ومستفيدا من خلفية الرياضة

السابقة، ثم أضاف إليها بعض الأدوات كالمضارب، الشباك، وضع القوانين واللوائح، وأقام من اجلها

التدريبات والمنافسات وعمل جاهدا على تطويرها والارتقاء بها حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية

الهامة التي تأثر في مصير الأمم وسلوكات الأفراد.²

وإذا نظرنا إلى سلوكات الإنسان البيولوجية نجده حلقات متتابعة من عدة أنشطة غايتها التوفيق بين الفرد

والبيئة التي يعيش فيها. فإذا تتبعنا المعنى الحقيقي للنشاط البدني الرياضي نجده نشاط اجتماعي يساهم في

الارتقاء بكفاءة الرياضي الحركية والصحية، والنفسية، ويتحدد بصفة أساسية من عنصرين التدريب

والمنافسة، ويعرف بأنه كل نشاط بدني يتصف بروح اللعب يمارسه الرياضي برغبة وصدق ويتضمن صراعا

يتناسب مع الغير أو مع الذات ومع عناصر الطبيعة.³

ويعرفه كل من لوشن (LUSHEN) وساج (SAGE) بأنه نشاط مفعم بالحوية واللعب التنافسي ذو

مرود داخلي وخارجي، يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة، حيث تتقرر النتائج في ضوء التفوق في

المهارة البدنية والخطط.⁴

¹ - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، نفس المرجع، ص32

² - علي يحي المنصوري: الثقافة والرياضة، الجزء الأول، مدخل للثقافة الرياضية، ط1، 1971، ص209.

³ - علي يحي المنصوري: الثقافة والرياضة، مرجع سابق، ص213.

⁴ - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، المهنة والإعداد الأكاديمي، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص390

كما أوضح سيمونز (SYMONS) أن النشاط البدني الرياضي فرص متاحة يدرك من خلالها الفرد إمكانياته وقدراته على نحو صحيح.¹

إذا فالنشاط البدني الرياضي هو التعبير الاصح لجمال الحركات والمهارات البدنية الاكثر دقة، وهو تنويع للحركات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس وهدف معين مبنيا على خطط ومهارات محددة في اطار تنافسي نزيه وذلك من اجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها.

3.1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

هو وسيلة لبلوغ أهداف عديدة بتكيفه مع مختلف ميادين الثقافة البدنية فهو يخدم الصحة إن تمت الممارسة من اجل الصحة، ويخدم المستوى الرياضي إذا كان متخصصا أو يمارس الترويح عن النفس لدى عامة الناس، ويخدم كذلك الأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في المجال التربوي. ويعرفه (CHARLES) هو جزء متكامل من التربية العامة، ميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من الأنشطة البدنية اختيرت بغية تحقيق هذه الإغراض.²

4.1- أهداف النشاط البدني الرياضي:

من المعروف إن أهداف النشاط البدني الرياضي العامة لا تتحقق في حصة أو حصتين ولا سنة أو سنتين، بل أيضا ولا في مرحلة دراسية كاملة وإنما تتحقق هذه الأهداف في نهاية المرحلة الدراسية التي تشرف على إدارة معهد التربية البدنية والرياضية. والنشاط البدني الرياضي جزء لا يتجزأ من التربية العامة وهو يسهم في تطوير الفرد من خلال ممارسة الأنشطة البدنية، وهو أسلوب منظم تنظيما متدرجا لاكتساب الخبرات التي من شأنها تلبية احتياجات

¹ - احمد زكي بدوي: معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1997، ص08.

² - محمد زيدان: دراسة سيكولوجية"تربوية التعليم العام"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1956، ص95.


الطلبة، والنشاط البدني مرتبط مع العديد من الأنشطة التربوية إذ انه يتضمن برامج تساعد على تطوير الأفراد ويهدف إلى إحداث تغييرات سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، وسنناقش فيما يلي الأهداف الرئيسية التي يعمل النشاط البدني الرياضي على تحقيقها:


1.4.1- هدف التنمية البدنية:


يعبر هدف التنمية البدنية عن إسهام التربية البدنية والرياضية في الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان، ولادته يتصل بصحة الإنسان ولياقته البدنية فهو يعد من أهم أهداف التربية البدنية والرياضية إن لم يكن أهمها على الإطلاق. وتطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية، لأنه يعتمد على تطوير وتحسين وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية المقننة والمختارة، وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها.


وتعتمد أهمية هدف التنمية البدنية على حقيقة مؤكدة والتي تشير إلى تنمية الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة وتشغيلها على نحو مناسب من شأنه أن يضيف الحيوية والنشاط على الفرد ويصونه صحته ويجعل آراءه أفضل، من خلال تكييف الأجهزة الحيوية مع الجهد المبذول، وقابلية استعادة الاستشفاء بعد الجهد ومقاومة التعب وتوفير الطاقة.

ويتمثل التأكيد على أهمية ممارسة النشاط البدني للفرد العادي وليس للفرد الرياضي وحسب من خلال هدف التنمية البدنية والعضوية، لان فوائد هذه الممارسة تنعكس على حياة الفرد في مجملها وليس على صحته العضوية والجسمية وحسب، فآثار ذلك تنعكس على أعمال الفرد اليومية الروتينية، ومهام وظيفته أو مهنته، ووقت فراغه. ويتضمن هدف التنمية البدنية والعضوية فيما بدنية وجسمية مهمة تصلح لان تكون أغراضا ملائمة ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتمثل في:

اللياقة البدنية. 

القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات. 

التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل. 

السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم.¹ 

2.4.1- هدف التنمية الحركية:

تشكل الظاهرة الحركية لدى الإنسان احد أهم أبعاد وجوده الإنساني سواء على المستوى الحياتي (البيولوجي) أو المستوى الاجتماعي الثقافي، ويشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان وتعمل على تطويرها والارتقاء بكفائتها.

وتعتمد حركة الإنسان على العمل المتوافق والمتناسق بين الجهازين العضلي والعصبي، وهي تتأسس على الحركة الأصلية الطبيعية الموروثة للنوع الإنساني كله، والتي تتمثل في المشي والجري والوثب والحجل، وفي الرمي والركل والضرب... الخ، ومن خلال جهود تنميط هذه الحركات عبر خصائص ومفاهيم الحركة كالاتجاه والمسار والمستوى والجهد، تنمو المهارات الحركية ويمكن تطوير كفاءتها.

وحتى يتحقق هذا الهدف يجب أن تقدم التربية البدنية والرياضية من خلال برامج الأنشطة الحركية وأتماطها ومهاراتها المتنوعة، في سبيل اكتساب الكفاية الإدراكية والطلاقة الحركية، والمهارة الحركية، وهي في مجملها مفاهيم تتصل بسيطرة الفرد على حركته وإجادة إدارتها واكتساب المهارات الحركية له منافع وفوائد ذات أبعاد كثيرة، منها على سبيل المثال:-

¹ - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية "المدخل، التاريخ، الفلسفة"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001، ص130

المهارات الرياضية تتيح فرص الاستمتاع بأوقات الفراغ ومناشط الترويح.

المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس.

المهارات الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية.

المهارات الحركية أصبحت مطلبا للعمالة الماهرة في الصناعة وفي زيادة الإنتاج.

المهارة الحركية تساعد على الحراك الاجتماع والوضع الاجتماعي المتميز.

المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان.¹

3.4.1- هدف الترويح وأنشطة الفراغ:

تشير الأصول الثقافية الرياضية إلى أنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترويح وشغل أوقات الفراغ، وما زالت الرياضة تحتفظ بذلك كأحد أهدافها الدرائعية في إطار التربية البدنية والرياضية، وهذا الهدف الذي يرمي إلى إكساب الأفراد المهارات الحركية الرياضية مدى الحياة، فضلا عن المعلومات والمعارف المتصلة بها، وإثارة الاهتمامات بالأنشطة البدنية والرياضية وتشكيل اتجاهات ايجابية نحوها، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة البدنية نشاطا ترويحيا يستثمره الإنسان في وقت فراغه بما يعود عليه بالقيم الصحية والنفسية والاجتماعية المفيدة.² ويعبر مفهوم الترويح عن الظرف الانفعالي الذي يستشعره الإنسان وينتج من الإحساس بالرضى، وبالوجود الطيب، وهو يتصف بمشاعر كالإجادة والانجاز، والانتعاش والقبول والنجاح، والقيم الذاتية، وهو يدعم الصورة الايجابية للذات، كما يستجيب للخبرة الجمالية وتحقيق الأغراض الشخصية واستجلاب التغذية الراجعة من المخالطين، وهو في النهاية أنشطة مستقلة للفراغ ومقبولة اجتماعيا.³

¹ - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية "المدخل، التاريخ، الفلسفة"، مرجع سابق، ص 151-152.

² - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية "المدخل، التاريخ، الفلسفة"، مرجع سابق، ص 155

³ - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية "المدخل، التاريخ، الفلسفة"، مرجع سابق، ص 156

وتتمثل التأثيرات الناتجة من الممارسة الترويجية للمناشط البدنية في:

الصحة واللياقة البدنية وكفاية الأجهزة الحيوية.

البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي.

مفهوم إيجابي للذات، وتحقيق الذات ونمو الشخصية.

نمو العلاقات الاجتماعية السليمة وتوطيد الصداقات.

نمو المهارات الاجتماعية والنضج الاجتماعي.

التوجه الاجتماعي للحياة، واجباتها بشكل أفضل.

إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفيس المقبول.

إشباع حب الاستطلاع والمعرفة والفهم وزيادة الوعي.

احترام البيئة الطبيعية والحفاظ عليها.

تقدير الخبرات والقيم الجمالية وتذوقها.

إشباع الحاجة إلى القبول والانتماء.¹

¹ - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية "المدخل، التاريخ، الفلسفة"، مرجع سابق، ص 156

4.4.1- هدف التنمية المعرفية:

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط، والمعرفة الرياضية هي المجال الذي يتضمن المفاهيم والمبادئ التي تشكل الموضوعات ذات الطبيعة المعرفية العقلية المرتبطة بالنشاط الرياضي وتحكم أدائه بشكل عام. ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقدير لجوانب معرفية في جوهرها رغم انتسابها للتربية البدنية. والمجال المعرفي للتربية البدنية الخاص بالأطفال وتلاميذه المدارس في التعليم الأساسي يجب أن يشتمل على الموضوعات المعرفية التالية:

✚ معرفة تركيب الجسم، أجزائه، وأسمائها ووظائفها.

✚ معرفة المفاهيم الحركية الأساسية، كالفراغ والاتجاه والمسار.

✚ معرفة العوامل المؤثرة في نوعية الحركة ، كالجهد والزمن، وشكل الجسم.

✚ معرفة تأثير النشاط البدني على اللياقة والقوام.¹

والمعرفة المرتبطة بالأنشطة الرياضية كفيلة بمعاونة الفرد على عقلنة ممارسته الرياضية والنشاط البدني، وإضفاء المعنى عليها، بحيث يجب أن تستثير هذه الأنشطة التفكير وتعمل على توظيف المعرفة الحركية البدنية في حل مشكلات الإنسان نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه. ويدعو نيكسون، جويت NIXON و 1980 ET JEWETT، إلى أهمية تعهد الشباب في الجامعات من منظور التثقيف والمعرفة الحركية والرياضية، مشيراً إلى أهمية وسائل الإعلام في سبيل تنمية المعارف والاتجاهات الرياضية.²

¹ - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية "المدخل، التاريخ، الفلسفة"، مرجع سابق، ص 159-160

² - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية "المدخل، التاريخ، الفلسفة"، مرجع سابق، ص 164

5.4.1- هدف التنمية النفسية:

يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية الطيبة والمقبولة، والتي يمكن أن تكسبها برامج التربية البدنية والرياضية للمشاركين بها، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية المتزنة، والتي تتصف بالشمول والتكامل، كما أنها تتيح مقابلة الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد. وتأثير الأنشطة البدنية والحركية في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته الوجدانية والعاطفية، فقد اعتبر أفلاطون جسد الإنسان هو مصدر الطاقة والدافع الحيوي للفرد، كما صرح فرويد Freud بان الجهاز النفسي على حد تعبيره هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية، ويؤكد لوريا Loria أن من الخطأ تصور الشعور يتضمن عناصر حركية، ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكدت من خلال المبحث النفسجسمي

. Psychosomatique

وفي دراسة أجراها رائد علم نفس الرياضة اوجليفي، تتكو "ogilive et tutko" على خمسة عشر ألف من الرياضيين ، أوضحت النتائج أن للرياضة التأثيرات النفسية التالية:

✚ اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم .

✚ الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.

✚ اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، والاتزان الانفعالي،

والتحكم في النفس، وانخفاض التوتر وانخفاض في التعبيرات العدوانية، معرفة وتقدير الذات.

ويساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية والرياضية في إتاحة فرص المتعة والبهجة، فالمناخ

السائد المصاحب للأنشطة البدنية والرياضية هو مناخ يسوده المرح والمتعة والبهجة، لان الأصل في هذه

الأنشطة هو اللعب والحركة، حيث يخفف الإنسان من التوتر والضغط ويسعى إلى نشاط يتيح له اللذة

ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والإحداث المزعجة، كما أن ألوان النشاط الحركي المختلفة من رياضة والعب ورقص تتيح فرصا ثرية للطفل للتعبير عن نفسه.¹

6.4.1- هدف التنمية الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج التربية البدنية والرياضية احد الأهداف المهمة والرئيسية في التربية البدنية، فالأنشطة الرياضية تتسم بشراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعد في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييرها الاجتماعية والأخلاقية وقد استعرض كوكلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة فيمايلي:

- الروح الرياضية - التعاون - تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق - التعود على القيادة والتبعية -
- التنمية الاجتماعية - اكتساب المواطنة الصالحة - الانضباط الذاتي - تنمية الذات.
- المتعة والبهجة الاجتماعية - اللياقة والمهارة النافعة.
- وقد قدم كنيون الإطار التالي كقيم ذرائعية للنشاط البدني كما اعتبرها وظائف النشاط البدني في نفس الوقت:-
- كتعبير اجتماعي - كطريقة لتحسين الصحة واللياقة البدنية - كمنط للتعبير الجمالي.
- كاسترخاء بدني ونفسي - لتحقيق الذات وبناء الانضباط.

تقدم الأنشطة البدنية والرياضية في إطار الفرق فرصا اعرض وأفضل لنمو القيم الاجتماعية المقبولة، حيث ينمو الفرد من خلال قيم الجماعة (الجماعة) وعبر تفاعل اجتماعي ثري تدفعه إليه ظروف المباريات، حيث يستخدم اللاعب مهاراته الفردية وكل قدراته لصالح فريقه . فيعتاد التعاون ويتعلم التفاهم والإيثار، فقد يكون هناك لاعب في فريق في وضع أفضل منه لإحراز هدف فيمرر الكرة له، فيؤثره على نفسه لان

¹ - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية"المدخل، التاريخ، الفلسفة"، مرجع سابق، ص 167

مصلحة الفريق فوق أي مصلحة شخصية ، ويدرك من خلال هذا التفاعل معاني التماسك والمشاركة والتوحد والانتماء، كما تتيح هذه الأنشطة فرصا لنمو العلاقات الاجتماعية الطيبة كالصداقة والعشرة والألفة الاجتماعية، وتجعله يتقبل دوره في الفريق، وتعلمه قواعد اللعب والمنافسات والانضباط الاجتماعي والامثال والمسيرة لنظم المجتمع ومعايير¹.

7.4.1- هدف التنمية الجمالية والتذوق الحركي:

في مجال التربية البدنية والرياضية كثيرا ما يتردد لفظ جميل للتعبير عن آداءات حركية رفيعة المستوى، كما يوصف اللاعب بانه (فنان) لأنه صاحب أسلوب ذاتي متميز في أدائه ولعبه، فلقد تعدى أداء هؤلاء اللاعبين مرحلة التكنيك الموصوف، إذ أصبحت تؤدي هذه المهارات بقدر كبير من الإحساس والمشاعر تعبيرا عن تذوق حركي جمالي رفيع المستوى . والخبرة الجمالية تتوافر في جميع ألوان وأشكال النشاط الحركي للإنسان. فالقيم الجمالية متاحة في الملاعب والمساح وصلات الجمباز مثل توافرها في لوحات المصورين أو في أعمال النحاتين أو مؤلفات الموسيقيين فعندما يشعر المرء بالجمال فان صفات الشيء أو الموضوع لا تدرك في ذاتها وإنما تدرك المشاعر الذاتية التي يبعثها فينا حضور هذا الموضوع . فهو نتاج عوامل الانسجام الذي تستشعره مداركنا الحسية، ولذلك تتيح الممارسة الرياضية أو المشاهدة لفنون الأداء الحركي خبرات جمالية تبعث عن المتعة والبهجة. كما لا ينبغي أن نقارن بين القيم الجمالية للحركة بين الأشكال التقليدية للفنون كالنحت والرسم والموسيقى، لان قيم الجمال الحركي في الرياضة إنما هي قيم أصيلة من صميم طبيعتها الحركية، فالرياضة والرقص والتمارين لغتها الخاصة التي تختلف عن لغة الموسيقى أو التصوير، وهي احد أهم عوامل جاذبية الرياضة سواء للمشاهد أو الممارس، وهي لغة تنمي التذوق الحركي وتعمل على حسن تقدير جماليات الأداء الحركي فضلا عن المشاركة الوجدانية التي تجمع بين الناس على حب الرياضة والاداءات الحركية الرفيعة.

¹ - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية"المدخل، التاريخ، الفلسفة"، مرجع سابق، ص 169-172

وتتيح الرياضة وأشكال النشاط الحركي فرصا كثيرة للفرد لكي يعبر عن نفسه ويستشعر الجمال من هذا التعبير ويجب أن ندرك أن الرياضة ليست مجرد أهداف حركية تنجز على نحو جاف حاد وإنما هي فرص عظيمة للتعبير وتحقيق الذات الجمالية للفرد في عصر قلت فيه للغاية فرص التعبير عن النفس، عصر اتسم بالاغتراب سواء اغتراب الإنسان عن نفسه أو عن مجتمعه.¹

8.4.1- هدف التنمية العقلية والنمو الذهني:

إذا اقتصر عمل رجال التربية البدنية والرياضية على الجسم فقط لن يصلوا مطلقا إلى ما يمكن القيام به، ومن اللازم أن نتذكر دائما أن العقل والجسم مرتبطان ارتباطا وثيقا، فليس الغرض من الجسم أن يحمل العقل فقط، وتنمية اللياقة البدنية تؤيد استخدام العقل استخداما فعالا مؤثرا، وعلم النفس الحديث الرياضي يؤكد هذه النظرية وفي ميدان التربية البدنية والرياضية هناك معارف ومعلومات هامة بالنسبة للأفراد من أمثالها المعلومات الخاصة بأجسامنا بالأمراض وبقية التدريب الرياضي وأهمية اللياقة البدنية ثم المعلومات المتعلقة بقوانين الألعاب ولوائحها وإستراتيجية كثيرة من أوجه النشاط الرياضي وتاريخه وثقافته بالنسبة لثقافات الشعوب الأخرى.²

5- أنواع النشاط البدني الرياضي:

1-5- النشاط البدني التنافسي:

يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا في الأوساط الرياضية، ويعتبر المنافس والمتنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة الرياضي، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها وتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف معين، وعلى الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه، إلا أنه يحزر بعض الأهداف إذا كافح وبذل الجهد. وهكذا تشتد المنافسة كلما اقتربت من باب النهاية للمباريات ولقد قدم CHU نقلا عن "روس" و"هاج" تصنيفا للمنافسات على النحو التالي:

- منافسة بين فردين. - منافسة بين فريقين.

¹ - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية "المدخل، التاريخ، الفلسفة"، مرجع سابق، ص 173-175

² - خطاب عادل: التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965، ص 38.

- منافسة بين أكثر من فرد ضد بعض عناصر الطبيعة.¹

1.1.5- ايجابياته : يتميز النشاط البدني الرياضي التنافسي بإيجابيات عديدة نذكر منها عمليات التوافق

الاجتماعي وهي:

القبول: وهو عملية اجتماعية تتبع الهزيمة في المنافسة الرياضية وهو قبول نتيجة المباراة التي

قامت على دعائم من إدارة محاذية وفق قواعد اللعبة .

التحكم: يعتمد النشاط الرياضي على التحكم في تقدير الطرف الفائز ويتم ذلك وفق قواعد

منضبطة إلى حد كبير ، مؤسسة إلى مبادئ وقيم كالعدالة والتزاهة.

الوساطة: وتقوم على أساس الجمع بين الأهداف المتصاعدة في محاولة لخلق جو ملائم بينهم،

ورغبة في حل النزاع.

التعاون: يقدم النشاط الرياضي التنافسي ظروفا ثرية لتحقيق التعاون وإكسابه للممارسين

باعتبار الانجازات الرياضية من خلال المنافسة في مجملها إنما هي ثمرة التعاون وسلوكات

التنافس في آن واحد ويكون ذلك في مثل الرياضات الجماعية.²

2.1.5- سلبياته:

لقد تحولت اغلب المنافسات الرياضية إلى صراع مرير وربما إلى تحصيل محدود للقيم البشرية والاستعانة

بأساليب وألوان هي ابعد ما تكون عن القيم الرياضية الأصلية كالعنف والغش وتعاطي المنشطات، ووصل

الأمر إلى حد تقديم رشاوي مباشرة وغير مباشرة للمسؤولين والرسميين وهذا ما يساعد على تفشي ظاهرة

الفساد في المجال الرياضي.

¹ - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، مرجع سابق، ص 190

² - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، مرجع سابق، ص 191

3.1.5- أهدافه:

- تتمثل أهداف النشاط البدني الرياضي التنافسي فيما يلي:
- التباهي والتفاخر والاعتزاز القومي. - إحراز نتائج جيدة خلال المنافسات.
- رفع المستوى الصحي ورفع الروح المعنوية للفرد. - تحقيق تنافس في إطار قيم وأخلاق سامية.
- التحلي بالروح الرياضية. - تنمية الروح التعاونية.
- احترام الخصم والتنافس بشرف. - تكوين شخصية متزنة .
- تحقيق الذات بإحراز النصر. - تنمية الثقة بالنفس.¹

5-2- النشاط البدني الرياضي النفعي:

في الحقيقة أن المفهوم الخاص بالنشاط البدني الرياضي النفعي هو تعبير يقصد به مختلف الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالفائدة والنفعة من الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية والبدنية والصحية، مع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي التنافسي، إلا أن هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية وهامة وفيما يلي بعض الأنشطة البدنية والرياضية المعتمدة:

التمرينات الصباحية:

تعتبر أكثر البرامج إنشادا وقل تكلفة التي تقدم من خلال البرامج الإذاعية والتلفزيونية حيث أنها لا تحتاج إلى أماكن كبيرة للممارسة أو وقتا طويلا لإجرائها، فهي عادة تتكون من 12 إلى 16 تمرين تشمل جميع عضلات الجسم الأساسية، مستخدمة تمرينات نمطية مبتدئة بالذراعين والبطن ومختلف عضلات الجذع والرجلين، ثم تتبع بتمرينات التهدئة، وهذه التمرينات يكون المنشط فيها محورا رئيسيا من خلال شرح قيمة وأهمية هذه التمرينات والتي لا تتعدى مدتها عشرون 20د في اليوم.

¹ - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، مرجع سابق، ص192

تمارين الراحة النشيطة:

هذا النوع من التمارين يمارسه العمال داخل الوحدات الإنتاجية إثناء فترات الراحة بدلا من قضائها في حالة راحة سلبية، وهي تزاوّل بشكل جماعي وأحيانا بشكل فردي، وتقدم هذه التمرينات قبل العمل أحيانا وتكون مدتها اقل من 10 دقائق في اليوم.

المسابقات الرياضية المفتوحة:

*يؤدي هذا النوع من المسابقات بين الفرق الهاوية إلى إتاحة الفرص للمواطنين وغير المشاركين في الأندية الرياضية للاشتراك الايجابي في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وفي هذا تختار الرياضات الاكثر شعبية كمحتوى لهذا البرنامج مع استخدام قواعد بسيطة لتحكيمها في ضوء الروح الرياضية العامة للقانون وتحت إشراف قيادات كقيادة هذه الأنشطة.¹

تمارين اللياقة من اجل الصحة:

تقدم هذه التمارين لمجموعات من السكان وفي تجمعات رياضية الغرض الأساسي لممارستها هو اكتساب الصحة وتقدم في مجموعات مستقلة الذكور عن الإناث لفئة الشباب أما الفئات الأخرى فتقدم في مجموعات مختلطة وتؤدي بشكل منتظم، وفي وقت ثابت ومدتها من 10 إلى 15 دقيقة في تمارين العضلات الكبيرة كالظهر والبطن.

المهرجانات الرياضية:

وتعد نموذجا لانتفاع مستوى التنظيم ويتجلى ذلك في تجمع إعداد غفير من المواطنين بهدف المشاركة على اختلاف أعمارهم ورغباتهم ومستوياتهم في مختلف أنواع النشاط أو حتى لمجرد المشاهدة . مما يؤدي إلى تخلص الكثيرين منهم من عامل الخجل في المشاركة والتفاعل مع الأشخاص والمجتمع. كما تعد فرصة لنشر

¹ - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، مرجع سابق، ص193-194

الوعي بين أعداد كبيرة في مناسبة واحدة، ومن جهة أخرى يمكن استغلالها في انتقاء وتوجيه الموهوبين الرياضيين للرياضة والبطولة المناسبة.

3.5- النشاط البدني الرياضي الترويحي:

تتصل الرياضة اتصالاً وثيقاً بالترويح، ولقد ولدت وترعرعت في كنف الترويح، ولعله أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة وربما أقدم من نظام التربية لاتصاله بالرياضة، فطالما استخدم الإنسان الرياضة متعة وتسلية ونشاط للترويح في وقت فراغه.

ويعتقد "بايت بابل" BHIT BABELL أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر أصبحت كثيرة ومتنوعة وخاصة فيما يتصل بالأنشطة الرياضية والبدنية، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والمجتمعات لاعتبارات مختلفة كالسن والميول ومستوى المهارة... الخ، الأمر الذي يعمل على تخطي الانفصال بين الأجيال وتضييق الفجوة بينهما، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة فيما يتيح قدراً كبيراً من التماسك والتفاهم والاتصال داخل المجتمع الواحد.¹

أهدافه:

- يهدف النشاط البدني الرياضي الترويحي الذي يستخدم الرياضة كذريعة إلى تحقيق مايلي:
- إتاحة الفرص للاسترخاء وإزالة التوتر. - إشباع الحاجة إلى القبول والانتماء.
- إشباع حب الاستطلاع والمعرفة والفهم. - تقدير البراعة والقيم الجمالية وتدووقها.
- - توطيد العلاقات والصدقات. - نمو المهارات الاجتماعية السليمة والنضج الاجتماعي.
- - الصحة واللياقة البدنية الجيدة. - البهجة والسعادة والاستقرار.²

¹ - كمال درويش، أمين أنور الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص43

² - كمال درويش، محمد الحماسي: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997، ص57.

4.5- النشاط البدني الرياضي المكيف:

حسب تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص فان النشاط البدني المكيف عبارة عن تنوع الألعاب والأنشطة الرياضية لتناسب مع ميول وحدود الأفراد ممن لديهم نقص في القدرات البدنية ليشاركوا بنجاح وأمان في أنشطة الترويح للبرنامج العام للتربية البدنية والرياضية. ويرى "ايزازينوا" وآخرون أن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق حركيا غير انه يجب زيادة أو تخفيض بعض الحركات التي نرى أنها لا يستطيع أن يقوم بها.¹

ويقول "عبد السلام البواليز" إن البرنامج المتنوع من النشاطات الانمائية والألعاب يجب إن تنسجم مع ميول وقدرات الفرد الناقص بالنظر إلى القيود التي تفرضها عليه نقائصه وبصفة عامة فان هذا التعديل في النشاط سيسمح بتصحيح الأوضاع الجسمية غير الصحيحة، وتنمية القدرات الحركية وتحسين مستوى اللياقة البدنية وتوفير كذلك الفرص المناسبة لتعليم النشاطات الترويحية الصحيحة وممارستها.²

إن العمل معهم شيء صعب، فلذلك يجب الأخذ في الحسبان بعض من النقاط عند اختيار التمارين والألعاب الرياضية ومن بين هذه النقاط نذكر مايلي:

✚ يجب إن يتم اختيار الأنشطة والفعاليات والمهارات الرياضية بصورة متنوعة لكي تؤثر في جميع أنحاء الجسم.

✚ إن يراعي أسلوب التدرج في إلقاء التمارين من السهل إلى الصعب.

✚ يجب إن يكون النشاط البدني الرياضي يهدف إلى اكتساب صفة اجتماعية حميدة وكذلك حسب

"رواب وديني" على إن النشاطات البدنية والرياضية المكيفة من كل ذلك الحركات والتمارين

ومختلف الرياضات التي يستطيع ممارستها ذلك الفرد المحدود القدرات من ناحية تلف بعض

¹ - أمين أنور الخولي، محمد الحماحي: برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص17-18

² - محمد عبد السلام: البواليز للعلاقة الحركية وشلل الدماغ، دار الفكر العربي، الأردن، 2000، ص103

الوظائف الجسمية والعقلية الكبرى، وهي عبارة عن مجموعة من الرياضات الجماعية والفردية وغيرها من الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة والتي تحتوي على مجموعة من الاختصاصات الرياضية التي تمارس من طرف مجموعتين أو قسمين من الأفراد وهما كالآتي:

1/- الأفراد الذين لهم محدودية في قدرات اقتناء المعلومات وعلى مستوى الاختلاف الوظيفي في عامل التنظيم النفسي الاجتماعي.

2/- الأفراد الذين لهم اضطرابات نفسية وتتضمن النشاطات الرياضية المكيفة عدة أنواع هي:

✓ النشاطات الرياضية العلاجية.

✓ النشاطات الرياضية التنافسية.

✓ النشاطات الرياضية الترويجية التنافسية.¹

6.1- أهمية النشاط البدني الرياضي:

يعتقد البعض إن النشاط البدني الرياضي يختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط، ولكن هذا غير صحيح، فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة لا تتجزأ، حيث تؤكد بعض الاتجاهات العلمية الحديثة إن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، وان أي نمو في ناحية من هذه النواحي يؤثر ويتأثر بالنواحي الأخرى، فالعقل يؤثر على مجهود الجسم، وهذا الأخير بدوره يؤثر على مجهود العقل، ولا نستطيع ان نفصل عمل الاثنين كما يقال في المثل:- العقل السليم في الجسم السليم.

فلا يقتصر دور النشاط البدني الرياضي على تنمية الجسم فقط كما يعتقد البعض بل يتعدى ذلك إلى ابعاد منه، كتنمية النمو البدني والنمو الحركي، والنمو النفسي.

¹ - محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية الرياضية، الجزائر، 1992، ص94

هذا ويؤدي النشاط البدني الرياضي بالفرد إلى اكتساب القيم الاجتماعية المرغوبة والطيبة كالأخلاق الحميدة والتسامح والتعاون، مما يؤدي إلى تحقيق التكيف الكامل مع الأسرة والفرد والمجتمع بصفة عامة، علاوة على تنشيط الفكر ومظاهر الصحة والشخصية المثالية.

7.1- ممارسة النشاط البدني الرياضي ضرورة للصحة النفسية:

تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بممارسة النشاط البدني الرياضي كنوع من الوقاية والعلاج في مجال الصحة النفسية، ويرجع ذلك إلى تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الأفراد نحو الأفضل، وإلى الحاجة إلى استنباط واستحداث أساليب وقاية وعلاج حديثة وفيما يلي بعض الفوائد النفسية الناتجة عن استخدام التمرينات الرياضية كما جاءت في تقرير إحدى منظمات الصحة العالمية: التمرينات الرياضية تؤدي إلى تحسين مايلي:

✚ الاستقرار الانفعالي، الذاكرة، القبول الاجتماعي، التصميم.

✚ الوظائف الذهنية، المزاج، السعادة، الثقة بالنفس.

✚ وجهة التحكم الداخلي، الإدراك كفاءة العمل، التصور الايجابي للجسم .

كما أنها تؤدي إلى نقص:

✓ الغياب عن العمل، الاضطراب، الصداع، الاضطراب النفسي، الغضب والاكتئاب، العدوانية،

التوتر والقلق... الخ.

وهكذا تشير الدلائل إلى فائدة ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على الصحة النفسية، وإذا سلمنا بالدور الوقائي للممارسة النشاط البدني الرياضي في عدم حدوث الأمراض النفسية، فإن ذلك يساهم في تحسين النواحي الوظيفية للأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض النفسية.

ومن الناحية الفسيولوجية يمكن القول أن أفضل تدعيم لتوضيح أهمية تأثير التمرينات الرياضية على الصحة النفسية يتأسس على الوحدة العضوية للإنسان، وتتأسس هذه الفكرة على أن تكوين الإنسان لا يعتمد على مكون أو بعد واحد فقط، وإنما يتكون من الإبعاد الثلاثة المتداخلة وهي: البدنية ، الذهنية، الانفعالية.

1.7.1- ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثره على الحالة الانفعالية:

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهرا لفقدان الاستقرار والتوازن بين الفرد والبيئة، كما انه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن. فالانفعال دليل على أن التوافق الذي كان محققا بين ميول الإنسان وبيئته قد تهدد واضطرب، وذلك لعجزه عن مواجهة ما يعترض الموقف الراهن من تغير فجائي او من صعوبة غير متوقعة . كذلك العجز عن إيجاد حل سريع لا يمكن إرجاءه ، نظرا لمطالب الموقف الملحة، فالانفعال إذن من حيث هو حالة شعورية وسلوك حركي خاص فهو يدل على سوء الاستعداد والتأهب نتيجة لفقدان التوازن واختلال النشاط.

ولقد حاول "كارتر" 1987م التعرف على العلاقة بين انتظام الأشخاص في الممارسة الرياضية ودرجة السعادة. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الأكثر انتظاما في الممارسة الرياضية يتمتعون بدرجة أكثر من السعادة، وأمکن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حدثت نتيجة الممارسة الرياضية ومنها زيادة كفاية الذات، والحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعي.

2.7.1- ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثره على خفض القلق والاكتئاب:

يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعاً في هذا العصر الذي يمكن أن نطلق عليه ببساطة "عصر القلق" ويعرف القلق بأنه خبرة شعورية غير سارة، ويمكن وصفها على أنها حالة من الخوف وتوقع الخطر، والتوتر وعدم الاستقرار. وعادة ما يكون للقلق المزمّن أغراض نفسية وجسمية ونفس جسمية.

ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة تأثير التمرينات الرياضية على علاج القلق والاكتئاب باعتبارهما أكثر مشكلتين شائعتين في الصحة النفسية، وتشير الدلائل إلى أن معدل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 6%، وهو أكثر انتشاراً بين النساء والرجال، وغالباً يبدأ المرض في عمر الشباب ومنتصف العمر، ولكنه قد يحدث في أي مرحلة من مراحل العمر.

ولقد أظهرت الكثير من البحوث التأثير الإيجابي لممارسة التمرينات الرياضية على خفض الاكتئاب، كما تشير نتائج البحوث التي قام بها "رمشان" 1986 على عينة قوامها 1750 طبيباً أمريكياً أن 85% منهم يصفون استخدام التمرينات الرياضية لعلاج الاكتئاب. ويذهب "رمشان" إلى توقع زيادة استخدام الممارسة

الرياضية كنوع من الوقاية والعلاج في مجال الصحة النفسية للاعتبارات التالية:

➤ زيادة الاهتمام بمبدأ مساعدة الشخص لنفسه والوقاية أكثر من العلاج .

➤ تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الإنسان نحو الأفضل.

➤ نمو مجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من العلاج مثل مجالات الصحة النفسية،

والطب السلوكي.

3.7.1- ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثره على السمات الشخصية:

يبين تأثير النشاط البدني الرياضي على شخصية الفرد ومدى أهمية هذه الأخيرة في ترقية السلوك الإنساني، ومن ذلك أن بعض علماء النفس الرياضي يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتباره وسيلة لتنفيس الطاقة، وإنها تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب، وان اللياقة البدنية تؤثر في تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد، ولقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في هذا المجال أن هناك فروق تميز الممارسين عن غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

8.1- التغيرات الفسيولوجية الايجابية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي :

لقد أجريت العديد من الدراسات و الأبحاث العلمية للنظر في التأثيرات الفسيولوجية نتيجة لممارسة النشاط البدني الرياضي، و لقد نتج عن ذلك كما هائلا من المعلومات و المعارف مجملها يشير إلى الآثار الايجابية لممارسة النشاط البدني على وظائف الجسم المختلفة، بل إن الركون للراحة و الخمول يؤدي إلى تردي كثير من الوظائف الفسيولوجية في الجسم حيث أوضحت الدراسة الشهيرة التي قام بها العالم "سالتن" و زملائه في الستينات ما لملازمة السرير لمدة معلومة بدون حركة من آثار سلبية على كثير من المتغيرات الفسيولوجية في الجسم مثل معدل ضربات القلب و حالة القلب و الاستهلاك الأقصى للأكسجين و ما لممارسة التدريب البدني من اثر في إحداث تغيرات إيجابية على تلك المتغيرات الفسيولوجية السابقة الذكر ، و لقد أجريت بعد ذلك العديد من التجارب و الأبحاث العلمية المشابهة و التي تؤكد كلها على الآثار الايجابية لممارسة النشاط البدني الرياضي على وظائف الجسم المختلفة .

و بصفة عامة فان ممارسة النشاط البدني الرياضي بشكل منتظم بما يكفل تحقيق اللياقة البدنية يؤدي تغيرات فسيولوجية ايجابية تشمل زيادة في مقدار الاستهلاك الأقصى للأكسجين و الانخفاض في ضربات القلب في الراحة و الزيادة في حجم الدفعة و في حالة القلب(كمية الدم التي يضخى القلب في الدقيقة) و زيادة في

النفض في نشاط الأنزيمات في العضلات مما يؤدي إلى الزيادة في القدرة على استخلاص الأكسجين. و الجدير بالذكر إن الرياضة فهذا الشيخ الرئيس "أبو الحسن بن سينا" يقول عن الرياضة في كتابه الشهير: "القانون في الطب" إنها حركة إرادية تضطر إلى التنفس العظيم المتواتر... و يشير إلى أنها علاج إلى من استخدمها باعتدال لكل الأمراض المادية و المزاجية و هي تقوي الأوتار على حد قوله و يحذر ابن سينا أيضا من ترك الرياضة لان ذلك حسب قوله يؤدي إلى ضعف الأعضاء حيث يقول: "و كثيرا ما يقع تارك الرياضة في الرق لان الأعضاء تضعف قواها لتركها الحركة"¹

9.1- علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي بالنمو النفسي الاجتماعي :

سوف نتعرض لهذه العلاقة من خلال بعض التجارب التي أقيمت من طرف بعض العلماء ، حيث اهتم عدة علماء مختصون بتأثير الجد والتمارين الحركية والبدنية على القدرات العقلية والنفسية التي تلعب دورا هاما في عملية اندماج واحتكاك الفرد مع الجماعة المحيطة ، هذا ما يسمح له باكتساب نمو نفسي اجتماعي أكثر تناسبا وتلاؤما

SACK وساك GRAZIORON وقد استنتج العالمان الروسيان "قرازيوران"

بفضل تجاربها التي ترجع إلى أعوام مضت إن التلاميذ من حيث القوة البدنية ومن نفس السن لهم أكثر ديناميكية من حيث النشاط الرياضي الدراسي ، كما إن وزن التلاميذ في نفس السن الذين أعادوا السنة الدراسية يقل عن الذين انتقلوا إلى الصف الأعلى .

أما الباحث النفساني روجرز لاحظ 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية والمتوسطة في سان ريمو بفرنسا استنتج عموما إن التلاميذ الذين يحصلون على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو بدني جيد ، إضافة على

ذلك فان هذه الملاحظة أكدت عن طريق تجارب من طرف سميت ESSMISH واسميش SCHMIT

¹ ماهر حسن محمود محمد :منهاج التربية الرياضية المطور (المقترح) للمدارس الثانوية ، المكتبة المصرية ، 2005، ص31، 30.

هؤلاء لاحظوا في سنة 1902 عدة تلاميذ مراهقين بمدارس ألمانية بمدينة بون وكانوا يميزون بين الأقوياء والضعفاء جسديا بدنيا انطلاقا من طول القامة والوزن ،، واستنتجوا إن التلاميذ المراهقين الذين يتفوقون في دراستهم يفوقون الذين يعيدون السنة من حيث القامة والوزن .

فالذكور المتفوقون دراسيا يفوقون الذين أعادوا السنة من حيث الطول ب 7.3 سم ومن حيث الوزن ب 500 غرام .

والمتفوقات الإناث يفقن اللواتي أعدن السنة من حيث الطول ب 4 سم والوزن ب 500 غرام من خلال هاته الاستنتاجات للتجارب النفسية والعلمية حول أهمية التفوق البدني من حيث النمو وانعكاساته للتفوق الدراسي للتلاميذ المراهقين تجدر الإشارة إلى إن سلامة

البدن الجسدي السليم يعني سلامة العقل والتفكير وهذا ما يقودنا إلى هدوء النفس والشعور لدى الفرد .

وكون إن الممارسة الرياضية تنمي الجسد وتساهم في تطور التفكير فان حل هذه الملاحظات التي علقنا عليها إن المتفوقون دراسيا أولئك التلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني و الرياضي نظرا لنموهم الجسدي الجيد ، كما يرى المفكر النفسي والاجتماعي "سيبال إن تأثير حصة مادة التربية البدنية و الرياضية يكون واضحا على **SIPPEL**"

السلوك النفسي و الاجتماعي لدى التلميذ المراهق و هذا من خلال ملاحظته كيفية تعامله مع الجماعة الممارسة معه للرياضة،و كذلك استدعاء واليه و الحوار معهم حول سلوك ابنهم في المنزل مع الأسرة و مع زملائه المجاورين لهم و احتكاكه مع الآخرين في النادي الرياضي ، و استنتج هذا المفكر إن الممارسة لها دور فعال من حيث مساعدة هذا التلميذ في تعلم أحسن السلوكيات الاجتماعية و التي تعتبر بمثابة الزاد الوافي في مستقبله القريب¹

¹--1933*ROLE DE L'éducatons physique dans le développement de la personale*VON SCHACREN-KH-
BU.F PARIS P 375-378

إضافة إلى ذلك تأثير الممارسة الرياضية على التحصيل العقلي استنتج أن النتائج الخاصة بتمارين عملية الجمع كانت أحسن من الأولى أي قبل الممارسة للحصة الرياضية و أن نفس النتيجة تحصل عليها في اختبارات الذاكرة من طرف 70 بالمئة من التلاميذ أي انه قام باختبارات الذاكرة قبل و بعد ممارستهم للنشاط البدني الرياضي و كانت نتائج هذه الاختبارات أحسن بعد ممارستهم للرياضة حيث استطاع 70 بالمئة من التلاميذ التفوق فيها¹

بالإضافة إلى هذا فان الباحث روزنبورغ يؤكد على وجود علاقة ايجابية بين التمرينات الرياضية و البدنية و القدرات العقلية و الحالة النفسية و الاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية النمو النفسي و الاجتماعي للمراهق فمن خلال هاته التجارب و الملاحظات يمكن أن نستنتج الدور الفعال الايجابي الذي قد تلعبه الممارسة الرياضية في جعل التلميذ المراهق يزداد نموا نفسيا و اجتماعيا من خلال بذله الجهود الدراسية أي التحصيل الدراسي هذا من جهة و من جهة أخرى تنمية شخصيته على مبادئ صحيحة و موافقة بين واجباته الاجتماعية و حقوقه وهذا بسلامة البدن و الفكر جيدا عن أشكال الانحراف لمرحلة المراهقة و أشكال الانطواء على الذات بل أكثر تفتح لعالمه الخارجي الاجتماعي الثقافي و الرياضي

10.1- واجبات النشاط البدني الرياضي :

من أهم الواجبات التي يتميز بها النشاط الرياضي نجد في ملخص في:

- تنمية الكفاءة الرياضية. - تنمية المهارة البدنية النافعة في الحياة
- تنمية الكفاءة الذهنية و العقلية. - النمو الاجتماعي
- التمتع بالنشاط البدني الترويحي. - استثمار أوقات الفراغ
- تنمية صفات القيادة الصالحة و التبعية السلمية بين أفراد المجتمع

²-VON SCHACREN-KH-*ROLE DE L'éducatons physique dans le développement de la personale*1933-BU.F PARIS P-378-379

- إقامة وإتاحة الفرص للناغبين للوصول إلى مرتبة البطولة

كما نجد في ألمانيا الديمقراطية:

- تحسين الحالة الصحية للمواطنين. - النمو الكامل للناحية البدنية و تأسيس من اجل زيادة الإنتاج

- النمو الكامل للناحية البدنية و تأسيس للدفاع عن الوطن -التقدم بالمستويات العالية¹

11.1- فوائد صحية لممارسة النشاط البدني والرياضي :

تشير الدراسات العلمية إلى إن الركون التام للراحة كالبقاء على السرير لفترة طويلة يؤدي إلى فقدان

الكالسيوم والفسفور من العظام مما يجعلها هشّة وسهلة الكسر ، بينما تؤدي ممارسة النشاط البدني الرياضي

إلى زيادة ملحوظة في كثافة العظام مما يجعلها أكثر صلابة وبالإضافة إلى ما سبق فان ممارسة النشاط البدني

وما ينتج عنها من تقوية لعضلات

البطن وزيادة في مرونة عضلات الفخذين الخلفية تساعد في منع أو التخفيف من الأم أسفل الظهر ، ومن

الفوائد الصحية الأخرى لممارسة النشاط البدني الرياضي قدرته على زيادة حساسية مستقبلات الأنسولين

مما يجعل الجسم قادرا على نقل الجلوكوز إلى الخلايا بأقل كمية من هرمون الأنسولين ، كما تعتبر ممارسة

النشاط البدني أيضا عاملا مهما في مقاومة الضغط النفسي والقلق والاكتئاب .

إن العديد من دول العالم أدركت الأثر الايجابي لممارسة النشاط البدني على صحة الفرد وتنميته فعملت

على تشجيع ممارسة الرياضة وتنمية اللياقة البدنية للإفراد على جميع المستويات .

ولقد اهتمت الكثير من الشركات والمؤسسات في دول كاليابان وأمريكا وكندا وغيرها بصحة و لياقة

فأنشأت ما يسمى بمراكز الصحة واللياقة البدنية كي يستطيع منسوبها ممارسة التمرينات البدنية بانتظام بل

تعدى الأمر ذلك بان أصبحت بعض الشركات تعطي موظفيها فترة توقف عن العمل لمزاولة بعض

¹ عصام عبد الخلق -التدريب الرياضي -نظريات و تطبيقات -الطبعة الثانية -دار الكتاب الجامعية -مصر 1982-ص11-12

التمرينات البدنية ، ووصل حدا عند بعض المؤسسات بفرض عقوبات على موظفيها تصل إلى حد الفصل عند تدني مستوياتهم الصحية واللياقة .

والخلاصة أن الكثير من المؤسسات والشركات في الكثير من دول العالم أصبحت أكثر وعيا بأهمية برامج اللياقة البدنية لصحة وتنمية منسوبيها¹

12.1- دور النشاط البدني الرياضي في تنمية الجانب النفسي والجسدي :

بين ستون سميث دور النشاط الرياضي كوسيلة للتنشئة الاجتماعية للأفراد وتطبيعهم اجتماعيا ، يتضمن قيمة تنمية التحكم الإداري في الإنسان من خلال اللعب ، حيث هذا الأخير يعتبر بمثالة التدريب على أنظمة التحكم الإدارية .

"اللعب ينمي قابليته بالتدرج نحو السيطرة على البيئة المحيطة ، إن اكتساب الإحساس بالسيادة في اللعب والمكانة من خلال التعلم ينتج له إن يتوقع نواتج معينة سببها سلوكه في اللعب ، حيث يتجرد بذاته وبتحكمه في سلوكه الحسي الأساسي ، والقيود المفروضة عليه ، حيث انه إذا انخرط في مستوى أعلي من اللعب وهكذا تتم نفس الآليات عندما يرقى لعبه إلى مستوى المنافسة الرياضية ، وأيضا عندما يخرج من عالمه الصغير (الملعب) إلى عالمه الكبير وهو الحياة الاجتماعية"²

ولقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة إن التربية البدنية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية وعنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية كما انه تعالج الكثير من الانحرافات النفسية والسلوكية ، بغرض تحقيق التوافق النفسي كما إن الرياضة تربي الطفل على الجرأة ، والثقة في النفس والتحمل ، وعند

¹ ماهر حسن محمود محمد :مناهج التربية الرياضية المطور (المقترح) للمدارس الثانوية ، المكتبة المصرية ، 2005 ، ص34، 35

² - أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية - المدخل ، التاريخ ، الفلسفة ، مرجع سابق ص212

انخراطه في فريق رياضي تنمو لديه روح الطاعة والإخلاص وينعدم لديه الشعور بالذات وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تنمية الشعور الانفعالي .¹

كما يعتبر النشاط الرياضي مجال لتأكيد المراهق لذاته التي تعتبر من الأزمات النفسية المؤدية إلى المشاكل والانحراف كما يمكن للمراهق إدراك المكانة الاجتماعية لنفسه ، ولغيره من خلال اللعب و دور زملائه نحوه ، بالإضافة إلى التأثير بشخصيات رياضية كبيرة وتقليدها ، أما من الناحية الجسدية فالمراهق دائما حريص على هيئته المرفولوجية ، الخارجية ويتأثر تأثيرا كبيرا بهذه الناحية ، وقد تكون السبب في دخوله في عالم الانحراف وعن طريق النشاط الرياضي البدني يمكن يكسب المراهق اللياقة البدنية اللازمة ، والقوام السليم الخالي من العيوب و التركيب الجسمي المتناسق و الجسم الجميل ، و السيطرة على وزن الجسم ، و بهذا يتخلص من المشاكل النفسية التي تسببها هذه العيوب الجسمية.

بالإضافة إلى أن النشاط الرياضي البدني وسيلة لتمضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيدا عن جو الأسرة و المنزل ، و كذا وسيلة لملا الفراغ بدلا من الاتجاه إلى أماكن أخرى تجعله عرضة للانحراف ، كالمخدرات كما يعتبر وسيلة ناجعة لتدارك بعض أخطاء سن المراهقة ، كما أن الترويج في نفس المراهق عند أداء النشاط الرياضي كوسيلة لتحديد الحيوية و التقدم بالصحة و تقوية التوافق العضلي العصبي ، و لو تحرنا جانبا لوجدنا أن النشاط الرياضي البدني من أهم الأسس التي تؤثر في الجسم خاصة بعد سيطرة على الآلة و تطويرها لخدمة و قضاء حاجاته حتى أصبح قليل الحركة و المراهق مثل أي إنسان أصبحت حركاته بالتالي محدودة حتى كادت أن تنعدم خاصة بانتشار وسائل الترفيه المختلفة ، و لا نعجب إن رأينا المراهقين كثيرا ما يعانون من الصداع و الأرق و من الأمراض النسبية و الروماتيزمية و ليس صدفة إن نرى الأمراض النفسية و الاضطرابات السلوكية منتشرة جدا .

13.1- دور النشاط البدني الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي :

اجمع علماء اجتماع الرياضة على أن فرص التفاعل الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية و المتبادلة و المتاحة عبر الرياضة من خلال مضمناها كالتدريب، المنافسة، الانتقال... الخ تساعد و بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة، و اكتساب المعايير الاجتماعية المتميزة و الاهتمام بتشجيع منتخب الدولة و المشاركة في الشعور العام¹

وإذا ما نظرنا إلى الواقع فان العمليات الاجتماعية من صراع و تنافس و تعاونه، و تكيف و امتثال... الخ كلها تزخر بالتفاعلات و المواقف داخل إطار الفريق الرياضي، الأمر الذي يعتبره التربويون فرصا تربوية ثرية من شأنها المساعدة في تدريب الأطفال و الشباب على التنشئة الاجتماعية الفعالة.

إن قوانين و قواعد التنافس و الالتزام باللوائح و التشريعات الرياضية فضلا عن الالتزام بالقوانين و القيم و المعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية و اللعب النظيف و التنافس الشريف، هي نظام تشريعي لمجتمع مصغر لنظام المجتمع الأم فالتحكيم و كذا القرار يتم وفق قواعد معينة و منظمة إلى حد كبير مؤسسة على أساس و مبادئ و قيم احترام حقوق الإنسان و الأمن و السلامة، العدالة و النزاهة و احترام و تقبل الفرد الرياضي لهذه القوانين يعتبر بمثابة قيم تربوية كبرى ينطلق ما يسمى ب اثر التدريب من مجتمع الصف إلى مجتمع الأم²

و يظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الخاسر بعد نهاية المقابلة و تقبله الخسارة و تعتبر بمثابة لا إحباط فهو بمثابة نوع من تقبل للفشل في احد جوانب حيلته الاجتماعية و تغلبه على الإحباط، و يدرك بعدها أن الخسارة ماهية إلا خسارة مقابلة و ليس كل المقابلات، و هذا ما يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لازمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه و طموحاته مع الواقع،

¹ - أمين أنور الخولي : طالب الكفاءة التربوية ، مرجع سابق ص197

¹ - أمين أنور الخولي : طالب الكفاءة التربوية ، مرجع سابق ص197

ومما يميز مرحلة المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف و تقبل الآخرين و رفض السلطة المفروضة و الابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي و هذا ما يهيئ الظروف لدخوله في عالم الانحراف السلوكي و الوقوع في آفة المخدرات ، إلا انه بفضل الرياضة كانت هناك فرق تتسم بالتعاون و التفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود على الفريق بالمنفعة رغم اختلاف العقائد و لون البشرة ، و المستويات الاجتماعية ، و يكون هناك احترام للرأي الجماعي ، و رأي قائد الفريق ، و الحكم و القوانين العامة للعب المنظم ، كما تخلق جو عائلي اخوي بين أفراد الفريق.

2- النشاط البدني الرياضي في الجامعة:

تعتبر الممارسة الرياضية والثقافية والعلمية داخل الأوساط الجامعية من المكونات الأساسية لشخصية الطالب، كما تعتبر عاملا مهما لضمان التوازن الجسمي والعقلي والفكري للطالب، فهي تحرص على عدم تهميشه ذلك لأن الجامعة تعمل أساسا على تكوين إعداد الإطار المسؤول والكفاء، ومن هنا أضحت النشاطات العلمية والثقافية والرياضية ضرورة حتمية تستوجب السير والنظام الحسن لحياة المؤسسة الجامعية.

فانعدام التقييم الموضوعي والعلمي للنشاطات في مختلف جوانبها (الثقافية الرياضية والترفيهية) والتي سائرت مسيرة الجامعة الجزائرية خلال مختلف مراحل تطورها، تطرح عموما إلى صياغة اقتراحات وبدائل خاطئة للمشكلات المطروحة وعدم التطلع نحو الآفات المستقبلية، فقد بات من المؤكد اليوم أن الحصيلة في ميدان التنشيط الثقافي والترفيهي هي حصيلة سلبية على العموم وخاصة هذه السنوات الأخيرة من عمر الجامعة الجزائرية، إذ يلاحظ أن هناك ركود في ميدان النشاطات والتظاهرات الرياضية الذي أصبح ظاهرا للعيان، وأصبح القسمة التي تطبع الحياة الثقافية والرياضية في الجامعة رغم وجود بعض المبادرات والمحاولات المنعزلة لإعادة تنميتها أو استمرار الحفاظ على بعض التقاليد المحددة جدا مكانا وزمانا، وهذا ما نلمحه في الدورات التنافسية القليلة الخاصة بالمنافسة والتمثيل الرياضي الجامعي، فرغم هذا التدهور في الأوضاع

والظروف فإنه لا ينبغي أن ننسى المراحل المضيفة التي تمت وازدهرت فيها النشاطات الرياضية والثقافية وكذا مسابرة التطور والتقدم الذي أحرزته خلال الحقبة الثرية من تاريخها.¹

1.2- تعريف مرحلة الشباب:

لغة: هو ما توقد به النار.²

اصطلاحاً: إن تحديد فترة الشباب زمنياً من الأمور التقريبية، لأن عمر الإنسان متداخل بعضه

ببعض، غير أن هذه المرحلة تتميز بخصائصها الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية بما يميزها عن مراحل أخرى في حياة الإنسان، ومرحلة الشباب حددها مؤتمر وزراء الشباب الأول في جامعة الدول العربية بالقاهرة عام 1969 من خلال الاتجاهات المتفق عليها في العالم في توصيته التي تقول: " يرى المؤتمرون أن مفهوم الشباب يتناول أساساً من تراوح أعمارهم بين 15-25 سنة

انسجاماً مع المفهوم الدولي المتفق عليه في هذا الشأن".³

هكذا لا تمثل مرحلة الشباب نمو مفاجئ، وإنما استمرار طبيعي لعملية التنشئة الاجتماعية التي تبدأ منذ مرحلة الطفولة المبكرة وتستمر خلال كل مراحل الحياة. وإذا فمرحلة الشباب هي مرحلة انتقالية لها المقومات النفسية والاجتماعية والبيولوجية والتاريخية سواء كانت هذه المرحلة الانتقالية هادئة أم عاصفة، فإن فهمها ومواجهتها مرتبط بفهم كل مرحلة من مراحل العمر على حدى، ومقارنتها بالمراحل الأخرى.⁴

2.2- مفهوم الشباب:

لقد قامت محاولات عديدة بين المشتغلين برعاية الشباب لتحديد مفهوم واضح لمعنى الشباب واتفقوا على تحديده في مفهومين، أحدهما يرى أن الشباب مرحلة عمرية محددة من بين مراحل العمر.

1- ابوشيكمان محمد: مذكرة ماجستير، "النشاط البدني الرياضي في الأوساط الجامعية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، 2000/1999 ص 118/117.

1- عبد الهادي ثابت: "القاموس العربي الصغير"، دار الهداية، قسنطينة، ص 216

2- أحمد حنفي: "مشكلات الشباب"، دار التوزيع والنشر الإسلامية، مصر، القاهرة، سنة 2003، ص 07.

3- محمد علي محمد: "الشباب العربي والتغيير الاجتماعي"، دون دار النشر، دون طبعة، سنة 1987، ص 26.

أما الآخر فيرى أن الشباب حالة نفسية مصاحبة تمر بالإنسان وتتميز بالحيوية وترتبط بالقدرة على التعلم ومرونة العلاقات الإنسانية، والمفهوم ان يرتبطان كل منهما بالآخر، فالشباب مرحلة عمرية تتميز بالحيوية والقدرة على التعلم ومرونة العلاقات الإنسانية وتحمل المسؤولية.

وتعتبر مرحلة الشباب من أهم مراحل الحياة إذ فيها يكتسب الشباب مهاراته الإنسانية واحدة بعد الأخرى، وهي مجموعة من المهارات الاجتماعية والبدنية والنفسية اللازمة له لتدبير شؤونه وتنظيم علاقاته بالآخرين.¹

3.2- الطالب في الجامعة:

الطالب هو محور العملية التعليمية التعلمية، والهدف الأساسي من التعليم في الجامعة هو الإسهام في بناء شخصية الطالب بحيث تصل هذه الشخصية إلى أبعادها المتكاملة في النمو، شخصية تتمتع بالانفعال وال ضبط الذاتي، بعيدة عن الارتجال والعصبية، تستخدم المنهج العلمي في حل المشكلات، متفتحة على البيانات والحقائق، ترى الحقيقة ضالتها وتنشدها أينما وجدت، تستوعب تشابك المصالح في شبكة العلاقات الاجتماعية على مستوى المجتمع الوطني والمجتمع العربي والعالم ككل.

ولكي يسهم الأستاذ في بناء شخصية كهذه، يحتاج لأن يعي دوره كمرشد وكأستاذ وكنموذج للعدل والموضوعية والديمقراطية والمنهج العلمي في التفكير، فدور الأستاذ لا يقتصر على تقديم المعومات بل يتعدى ذلك إلى ما هو أهم ألا وهو الإسهام في تحقيق النمو المتكامل في شخصية الطالب، هذا الطالب الذي سوف يستلم فيما بعد القيادة الاجتماعية، ليسهم في توجيه المجتمع في مجال تخصصه متأثراً إلى درجة كبيرة بخبراته في مرحلة الجامعة بما فيها من معلومات وعلاقات ومهارات ونماذج سلوكية.²

1- محمد مصطفى أحمد، هناء حافظ بدويك " الخدمة الاجتماعية وتطبيقها في التعليم ورعاية الشباب"، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، سنة 1988، ص 191/190

1- سعيد التل: "قواعد التدريس في الجامعة"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى، سنة 1997، ص 453.

4.2- حاجات الطلبة في المرحلة الجامعية:

1.4.2- الحاجات النفسية والاجتماعية:

إن النمو الجسمي والنفسي والاجتماعي والعقلي في مرحلة الشباب ينشأ عنه تغيير في حاجات الشباب عنها في مراحل الطفولة، الصبا، المراهقة، ومن هنا نقسم الحاجات النفسية والاجتماعية إلى ما يلي:

+ الحاجات إلى الحب والقبول:

وتتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة، الحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعيين الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الشعب، الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات، الحاجة إلى إسعاد الآخرين.

+ الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف من الآخرين، الحاجة إلى التقبل من الآخرين، الحاجة إلى النجاح الاجتماعي، الحاجة إلى الاقتناء والامتلاك، الحاجة إلى حماية الآخرين، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن والزملاء في المظهر والملابس والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم، الحاجة إلى المعاملة العادلة.

+ الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

وتتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري.

+ الحاجة إلى تحقيق وتوكيد الذات:

وتتضمن الحاجة إلى أن يصبح سويا وعاديا، الحاجة إلى التغلب على العوائق والمعوقات، الحاجة إلى العمل نحو الهدف، الحاجة إلى معارضته للآخرين، الحاجة إلى تربية الذات.

مما يؤدي إشباع حاجات الشباب إلى تحقيق الأمن النفسي.

أما الدكتور أحمد زكي صالح فقد قسم الحاجات النفسية والاجتماعية للشباب إلى ثلاث عناصر أساسية:¹

➤ الإعداد للزواج والحياة السرية.

➤ إعداد الشاب والشابة لقبول دوره في المجتمع.

➤ التربية الجنسية.

أما الدكتور عمر محمد التومي الشيباني فقد جمع الحاجات الأساسية للمراهق والشباب في اثني عشر حاجة وهي:²

➤ الحاجة إلى قبول التغيرات الجسمية والفسولوجية السريعة التي تطرأ على الشاب.

➤ الحاجة إلى تحقيق الاتزان الانفعالي والتكيف النفسي السليم.

➤ الحاجة إلى تنمية الشعور بقيمة الذات وأهميته.

➤ الحاجة إلى تحقيق استقلال عاطفي عن الأسرة.

➤ الحاجة إلى تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية مع رفاق السن.

➤ الحاجة إلى قبول الدور الذي ينتظره كرجل وكزوج ورب أسرة.

➤ الحاجة إلى تكوين شعور ديني قوي يحقق الشاب في ظله الأمن والسلام.

بعد هذا العرض الطويل نستطيع أن نقول أن علماء النفس لم يتفقوا على عدد معين لحاجات الشاب

النفسية الاجتماعية، وأن التحديد لهذه الحاجات مرجعه التصور الشخصي.

وهو بلا شك يتأثر بالموقع الجغرافي والعصر الزمني، حيث أن الأنماط السلوكية تختلف من مجتمع لآخر ومن

عصر إلى عصر.

1- محمد السيد محمد الزعبلوي: "المراهق المسلم"، مؤسسة الكتب الثقافية، الرياض، سنة 1998، ص. 58.

1- محمد السيد محمد الزعبلوي، نفس المرجع السابق، ص. 60.

2.4.2- الحاجات الجسمية:

لقد تناول علماء النفس الحاجات الجسمية ضمن دراستهم لمرحلة الشباب ومالها من خصائص وحاجات تتطلبها طبيعة النمو في هذه المرحلة، ولقد جمع الدكتور حامد عبد السلام زهران حاجات الشاب الجسمية إلى :

+ الحاجة إلى الأمان:

وتتضمن الحاجة إلى الأمان الجسمي والصحة الجسمية والحاجة إلى البقاء حيا والحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة، الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع، الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

+ الحاجة إلى تجنب الخطر والألم:

إن توقع الخطر يثير في النفس القلق والشعور بالألم، كما أن طبيعة القتال ينتج عنه الإحساس بالألم الجسمي بالخرج أو الشر والشعور باللم النفسي لفقد بعض الأمل والأصحاب وغير ذلك من الآلام.

+ الحاجة إلى الاسترخاء والراحة:

لقد نظم القرآن الكريم للإنسان أوقات الراحة تحقيقا لحاجة الجسم إلى السكون والاستجمام واستعادة النشاط.¹

+ الحاجة إلى توفير الغذاء والشراب المناسب:

إن الحاجة لتوفير الغذاء والشراب المناسب تعبر عن الحاجة الحيوية وأن كلمة مناسب تشير إلى وجود فروق نسبية في طريقة وأسلوب إشباع هذه الحاجات وذلك لأن نوعية الغذاء والشراب وكمية وطريقة تناوله والأسلوب الذي يعد به تخضع إلى ظروف المجتمع على حد كبير وتأكيدات الثقافة والعادات الغذائية ومدى وعي أعضاء المجتمع بعقوبات الصحة الغذائية العامة وبقدر ما يكون القائمون على رعاية الشباب واعيين

1- محمد السيد محمد الزعبلوي، "المراهق المسلم"، مرجع سابق، ص. 50.

بمقومات الصحة الغذائية العامة والمعايير المتفق عليها لتحديد الفروق بين المجتمعات في تحديد الطريقة والأسلوب والكمية والتنوعية اللازمة فأشباع حاجة الشاب الحيوية للغذاء والشراب والتي ترتبط مباشرة بصحته وسلامة جسمه.¹

3.4.2- الحاجات العقلية والثقافية:

أن المسببات التعليمية والجامعية المختلفة تهدف إلى دعم الدوار الاجتماعية للشباب على نحو يمكن معه تشكيل شخصياتهم وإعدادهم لكي يكونوا أعضاء إيجابيين في المجتمع، كما يهدف أساسا إلى إعداد الشاب من أجل الحياة، فمن هذا المنظور يمكن أن يكسب الشاب كافة ما نريد أن نزوده به من معلومات، والنظام التعليمي يلعب دورا نسبيا في توجيهه أساسا نحو الحياة، وذلك حين يكون التأكيد على الكيف أكثر من الكم، وحينما ندرس العلوم المختلفة كعلوم عامة ذات صلة بمشكلات الحياة اليومية، بحيث يعد هذا النظام المناخ الملائم لتنمية مواهب وقدرات الشباب وتأهيلهم لتحمل دورهم ومسؤوليتهم الكبرى في بناء المجتمع وتحقيق تقدمه، بعبارة موجزة فإن النظام التعليمي يجعل من قضية العلاقة بين الشباب والمجتمع قضية مركزية.²

بالإضافة إلى ما ذكرناه هناك الحاجة إلى التفكير وترسيخ قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى تحصيل الحقائق، الحاجة إلى تفسير الحقائق، الحاجة إلى التنظيم، الحاجة إلى الخبرات الجديدة والتنوع، الحاجة لإشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات.³

2- السيد علي شتا: "هوم الشباب في المجتمع العربي"، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، سنة 2004، ص. 78.

1- محمد على محمد: الشباب العربي والتغيير الاجتماعي، مرجع سابق، ص 46/47.

2- محمد السيد الزعبلوي، المراهق المسلم، مرجع سابق، ص 59.

5.2- خصائص الطالب الجامعي:

إن طالب الجامعة هو على الأغلب في الفئة العمرية بين الثامنة عشر و بداية العشرينات و هو العمر الذي يقابل فترة الرشد المبكرة، و هي فترة يصل فيها النمو الجسمي إلى أوج قوته، فمن الناحية الصحية، لا يواجه الشباب في مرحلة الرشد المبكر مشكلات مرضية حادة، فمعدل الوفيات في هذه المرحلة أقل منه في أية مرحلة أخرى ما لم تتدخل عوامل خارجية كالحروب أو إصابات الايدز.

كما أن كثيرا من القدرات العقلية و المعرفية تصل إلى أوجها عند الاقتراب من عمر العشرين و خاصة القدرات التي تتطلب السرعة في الاستجابة و الدقة في التذكر.

ويرى بعض الباحثين أن فترة بداية العشرينات تتميز بنمو القدرة على التفكير الجدلي أي التفكير بالموضوع و نقيضه بالسلبيات و الايجابيات، ثم الخروج من ذلك بفكرة مركبة تجمع بين مزايا الأفكار المتعارضة.

وفي حين يبدو المراهق من حيث العلاقات الاجتماعية ميالا إلى حماية الرفاق و حريصا على تقييماتهم، فإن الراشد يصبح أكثر استقلالية و توجهها ذاتيا. كما أن انفعالات الراشد تكون أكثر ثباتا و اتزاناً على نحو يسمح له بالسيطرة على المخاوف و القلق و ثورات الغضب.

تشير الخصائص للطالب الجامعي بشكل عام إلى انه شخص راشد يتمتع بقدرة عالية على الحكم و الموازنة و التفكير بالتناقضات و تجاوزها، و يتطلب ذلك من جانب الأستاذ أن يعي قدرة الطالب على التفكير الناضج و ألا يستهين بها و أن يتيح المجال لطلبته كي يفكروا باستقلالية و على نحو مبدع. و ألا يحصرهم في الكتاب المقرر، و أن يعطيهم الفرصة لكي يطلعوا على الأفكار المختلفة بغض النظر عن التناقض بينها ليخلصوا بأنفسهم إلى استنتاج السلبيات و الايجابيات و ليتجاوزوا الأفكار المطروحة نحو فكر مركب أكثر تعقيدا.¹

¹ - سعيد التل: قواعد التدريس في الجامعة، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع عمان، الطبعة الأولى، 1997، ص454-455.

6.2- مشكلات الطلبة في المرحلة الجامعية:

الطلبة هم عصب الأمم و هم نصف الحاضر وكل المستقبل ولذلك فإن معرفة مشاكلهم في الوقت الحاضر و محاولة القضاء عليها أمر ضروري وهام لإعداد شباب المستقبل خاليا من الاضطرابات النفسية التي تعوقهم عن أداء رسالتهم المستقبلية. ولهذا الأمر قامت الكثير من الأبحاث للتعرف على مشكلات الطلبة.¹ وتظهر دراسات عديدة أن الطالب في الجامعة يواجه في المرحلة الدراسية الجامعية مشكلات يمكن أن تعيق تكيفه الأكاديمي ، وبالتالي تعيق تحقيق الأهداف التعليمية لديه على النحو المطلوب ، وتشمل هذه المشكلات فيما تشمل مشكلات دراسية وصحية واقتصادية ونفسية وأسرية ومشكلات في العلاقات الاجتماعية ، ومشكلات في اختيار التخصص .و فيما يلي توضيح لهذه المشكلات كالآتي:

1.6.2- المشكلات الصحية والجسمية:

و هي تتضمن المشكلات التي تتعلق بصحة الطالب مثل سرعة التعب و ضعف البصر و ضعف السمع و السمنة المفرطة و الصداع و فقدان الشهية و أمراض الجهاز التنفسي و اضطرابات المعدة و الإعاقات الحركية و الجسمية زو الأمراض المزمنة. و أن كثيرا من هذه المشكلات هي من نوع الاضطرابات النفسية، الجسمية حيث تلاحظ زيادة في المشكلات الصحية في فترات الامتحانات بسبب زيادة مستوى القلق و الضغوطات التي يتعرض لها الطلبة.²

و تشغل اللياقة البدنية أذهان الطلبة و ما يرتبط بها من مشكلات فالطالب يريد أن يعرف مقدار ونوع الغذاء الصحي له، و معرفة العوامل التي تؤثر على شهيته للأكل. و كذا معرفة العوامل التي تؤثر في نشاطه أو كسله و ما يؤدي إلى نقص الوزن و زيادته، و معرفة مشكلات النوم و اضطراباته، و على عدم حصوله على رعاية صحية كاملة. و من أهم المشكلات الجسمية التي تؤثر على الشاب تتمثل فيما يلي: - أ)

¹ - فوزي محمد جيل: الصحة النفسية، سيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، 2000، ص 423

² - سعيد التل: قواعد التدريس في الجامعة، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان، الطبعة الأولى، 1997، ص 458.

أ) **فقد الشهية:** عندها لا يشعر الشباب بميل لتناول الطعام بالقدر المناسب للقيام بنشاطاته اليومية. فغن

استمرت هذه الحالة لفترة طويلة فإنها تؤدي إلى ضعف الجسم و نحافته و انخفاض وزنه، و نلخص أهم

أسباب فقدان الشهية لدى الشاب إلى ما يلي:

- عدم توفر الرغبة في نوع معين من الطعام خاصة إذا ما تكرر تقديمه.

- إصابة الشاب بأحد الأمراض المؤثرة على الجهاز الهضمي تأثيرا مباشرا.

- كثرة تعرض الشاب للمواقف التي تثير قلقه و اضطرابه.

ب) **النحافة:** النحافة ناشئ طبيعي لفقدان الشهية حيث لا يجد الجسم حاجاته بالمعدل المطلوب بسبب

قلة كمية الغذاء التي يتناولها الشاب بالإضافة إلى عدم تنوعها أيضا مما يؤدي إلى عجز مصادر الطاقة عن

تلبية حاجات الجسم.

ج) **البدانة:** يتعرض بعض الشباب إلى زيادة مرفوضة في وزن الجسم و يظهر ذلك في صورة شحوم

موزعة على أجزاء الجسم، و هذه الزيادة ناشئة بسبب حصوله على كمية أكثر من السعرات التي تزيد عن

احتياجات الجسم من الطاقة فيتخزن هذا الزائد في صورة شحوم موزعة على الجسم تحت الجلد، و ترجع

هذه الزيادة إلى العوامل الرئيسية التالية: - العامل الوراثي، العامل الحركي، العامل الغذائي.¹

2.6.2- المشكلات الأسرية:

ينظر الطالب إلى ذاته كشخص ناضج و راشد، و يتطلع لان يعطي دورا بارزا في إدارة شؤون ذاته وإدارة

شؤون غيره، وهو في الوقت نفسه مازال معتمدا على الأسرة من النواحي المالية والاجتماعية. وكثيرا ما

يؤدي مثل هذا الوضع إلى عدم الوفاق مع أفراد الأسرة وإلى مشكلات في العلاقات مع الأبوين يعبر عنها

الطلبة بالقول بأنهم يشعرون بأن أهل يتدخلون أكثر من اللازم في شؤون الطالب الخاصة. ولا يعطون

¹ -محمد السيد محمد الزعلاوي: المراهق المسلم، مؤسسة الكتب الثقافية، الرياض، 1998، ص 40.

فرصة للطلاب لمصارحتهم بمشكلاته الخاصة، ولا يقدرّون الأعباء الدراسية الملقاة على عاتق الطالب، ويتوقعون منه أكثر مما يستطيع إنجازها، ولا يتعاملون معه بعدالة وإنصاف وتفهم.¹

تلك المشكلات كثيرة ومتنوعة ومتشابكة مع المشكلات الأخرى ونوجزها فيما يلي:

✚ تصدع الأسرة بانفصال الوالدين.

✚ سوء العلاقة بين الشاب ووالديه مما يشعره بأنه منبوذ أو مكروه منهم مما يؤدي إلى اكتسابه بعض السلوك العدواني.

✚ أن يكون جو الأسرة مشحوناً بعدم التوافق والمبالغة في القيود والتزمّت في أمور الدين والجنس وعدم الحوار والمناقشة أي غياب الجو الديمقراطي داخل الأسرة مما لا يستطيع معه الشباب التعبير عن آرائه.

✚ تزمّت الأسرة في عدم إعطاء الابن الحرية في اختيار أصدقائه.

✚ التدخل في شؤون الشاب حتى شؤون الشخصية منها.

✚ العلاقة السيئة بين الإخوة والأخوات داخل المنزل وذلك نتيجة عجز الأسرة التوفيق بين الأبناء.

✚ نقص المصروف و انعدام الخصوصية بالمنزل.²

3.6.2- المشكلات النفسية و الاجتماعية:

تمثل مرحلة الشباب مرحلة حيوية وديناميكية تشهد العديد من الضغوط في دورة النمو الاجتماعي والنفسى للفرد، ويرجع السبب في ذلك من وجهة النظر السيكولوجية إلى تأثير القوى الغريزية المرتبطة بالبلوغ في مرحلة المراهقة، ويفترض في هذه القوى أنها تؤدي إلى اختلال في الاتزان النفسى الذي ترتب عليه نتائج مثل:

¹ سعيد التل: قواعد التدريس في الجامعة ، مرجع سابق ، ص 462

² - فوزي محمد جبل: الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، مرجع سابق، ص 425

- السلوك العدواني، التناقض الوجداني، و عدم الامتثال، هذا فضلا عما ينتشر بين الشباب من مشكلات تتعلق بأزمة الهوية. أما تفسير هذه المشكلات من المنظر السوسولوجي فغنه ينهض على الاعتراف بتعدد العوامل المؤثرة و المرتبطة بالمكانة التي يشغلها الشباب والمراهقون في المجتمع، وهذا الوضع المتميز لهم هو مصدر التوترات التي يعانون منها.¹

و تتضمن مشكلات العلاقات الاجتماعية لطلبة الجامعة مشكلات مثل: صعوبة تكوين صداقات و صعوبة التحدث مع الآخرين و ضعف الثقة بالآخرين ونقص مهارات الاتصال و الافتقار إلى الجاذبية الاجتماعية. يضاف إلى ذلك صعوبة الاختلاط بالجنس الآخر الناتجة عن الطبيعة المحافظة للمجتمعات العربية. ويواجه الطلبة أيضا مشكلات في علاقاتهم مع الأساتذة. و كثيرا ما يشكو الطلبة من تعالي بعض الأساتذة عليهم و التعامل معهم بعجرفة و عدم احترام آرائهم و الاستهزاء بهم بل و تسخيف أفكارهم. و يرى بعض الطلبة أن الأساتذة لا يبدون تفهما لمشاكلهم و لا يصغون لهم و لا يسمحون بالحوار و المناقشة و لا يتحملون الاختلاف في الرأي، و يؤدي مثل هذا الوضع إلى تخرج الطالب من توجيه الأسئلة إلى الأستاذ، الأمر الذي يخفض من مستوى المشاركة الصفية و يجعل المحاضرة إرسالا من طرف واحد هو الأستاذ مما يخفض من دافعية الطالب للتعلم و يزيد من تشتت الانتباه لديه، و بالتالي يقلل من كفاية العملية التعليمية و يقلل من إمكانات تحقيقها لأهدافها.²

و من هذا تم تلخيص المشاكل النفسية و الاجتماعية للشباب إلى ما يلي:

أ) حب الظهور والاهتمام بالمظاهر، وهي الرغبة الدائمة في لفت انتباه الآخرين والاستحواذ على إعجابهم و إبراز تميزه على أقرانه في إمكانياته الشكلية أو الكلامية أو مهارته المختلفة والحرص على الزعامة.³

ب) - نقص خبرة الشاب في الاحتكار الاجتماعي والتعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة نتيجة التنشئة الخاطئة.

¹ - محمد على محمد: الشباب العربي و التغيير الاجتماعي، دون دار النشر و دون طبعة، 1987، ص 08

² - سعيد التل: قواعد التدريس في الجامعة، مرجع سابق

³ - احمد حنيفي: مشكلات الشباب، دار التوزيع و النشر الإسلامية، القاهرة، الطبعة الأولى، سنة 2003، ص 18.

- (ج) - عدم الإلمام بالمعايير والقيم السائدة في المجتمع حتى يعمل على الالتصاق بها وعدم الخروج عن مسيرتها.
- (د) - قلة عدد الأصدقاء أو عدم تكوين صداقات جديدة مما قد يؤدي في الحالات الشديدة إلى الانطواء.
- (هـ) - شعور الشاب بعدم أهميته في جماعة الأصدقاء و إحساسه بعدم قبوله اجتماعيا.
- (و) - الإقدام على الزواج و مشكلاته.
- (ي) - الصراع المستمر في اختياره لدوره في المجتمع.¹

4.6.2- المشكلات الانفعالية:

تتضمن قائمة المشكلات النفسية الاجتماعية التي تظهر لدى بعض الطلبة مشاعر القلق و الاكتئاب و الحزن، و الحساسية الزائدة، و الغضب لأسباب بسيطة، و التعبير عن الغضب بالاعتداء على الآخرين، و الشعور بالخجل، و ضعف الثقة بالذات، و تدني مفهوم الذات، و المخاوف المرضية كالخوف من التحدث مع الآخرين، أو التحدث أمام الصف، و التردد و صعوبة اتخاذ قرارات.²

و من أهم هذه المشكلات ما يلي:

- (أ) - الشعور بالقلق و نقص الثقة في النفس و عدم القدرة على تحمل المسؤولية و الخوف منها.
- (ب) - عدم قدرته بالسيطرة على انفعالاته العارمة و التي تتسم بالتقلب المستمر في المواقف المختلفة.
- (ج) - الخجل و عدم قدرته على مواجهة الآخرين نتيجة التدليل و التسامح المفرط في التنشئة الأولى داخل الأسرة.
- (د) - سهولة الاستشارة و الحساسية الزائدة و عدم المبالاة في بعض المواقف.
- (هـ) - لجوئه إلى الحيل اللاشعورية لتحقيق التوافق و منها أحلام اليقظة و التبرير وغيرها.
- (و) - عدم القدرة على التصرف في المواقف المفاجأة و شعوره بالإثم لأقل عمل يقوم به.³

¹ - فوزي محمد جبل: سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، مرجع سابق، ص 425-426

² - فوزي محمد جبل: سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، مرجع سابق، ص 426

³ - فوزي محمد جبل: الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، مرجع سابق، ص 426 ، 427

5.6.2- المشكلات الجنسية:

باعتبارها أساس مشكلات الشباب فمنهم من يطلق لها العنان بلا حدود دون أن يراعي الدين والأخلاق أو حتى العرف كما هو الشأن في المذاهب الإباحية التي لا تؤمن بدين ولا بفضيلة، وفي هذا الموقف انحط بالإنسان إلى مرتبة الحيوان وإفساد للفرد وللأسرة وللجماعة كلها. ومن أهم مشكلات الشباب دلالة لمرحلة العمر هي المشكلات الجنسية و منها ما يلي:

- نقص المعلومات عن الحياة الجنسية والنمو والدور الجنسي في الحياة.
- كيفية اكتساب احترام الجنس الآخر و اهتماماته.
- الكبت الجنسي و كيفية إزاحته طبقا للمعايير السائدة في المجتمع.
- مشكلات تجارب الحب و السلوك الجنسي السليم
- كيفية التخلص من بعض الانحرافات الجنسية مثل: الاستمناء المفرط و الاستغراق في قراءة كتب الجنس، ومشاهدة الأفلام الخليعة والمجلات الجنسية، والخوف من التورط في أمور الجنس الأسرية المحرمة والزواج ومشكلاته الآن.¹

ومنه نحدد أهم أسباب المشكلات الجنسية في عصرنا هذا إلى :

- عدم القدرة على الزواج وهو الطريق المشروع النظيف الآمن لأدواء الرغبة الجنسية نتيجة لتعسير أمره بالتكاليف المتعنتة، المبالغ فيها في زماننا هذا عن الأزمة السابقة من قبل الأسرة، التي تريد للبيت الناشئ أن يبدأ من حيث انتهت بيوت الآباء وألا يقل مستوى التجهيز عن الآخرين وهكذا يستمر السباق المحموم في تعسير أمر الزواج، لتفتح أبواب الفتنة على مصراعيها وتضييق أبواب الحلال.

¹ - فوزي محمد جبل: الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، مرجع سابق، ص 426/427.

- كثرة عوامل الإثارة والهدم والتي تتمثل فيما يلي: التبرج الفاحش، إطلاق النظر إلى ما حرم الله
الاختلاط السافر، الإعلام الرديء، تيسير أسباب الخلوة المحرمة بين الجنسين، رفقاء السوء، والفراغ¹.

6.6.2- المشكلات الثقافية:

وجدير بالذكر أن ثمة تفسيرات للثقافة الشبابية تزعم أن هذه الثقافة تمثل إحدى المشكلات
الاجتماعية إلا أن هذا التصور يعكس في الحقيقة انتشار بعض التيارات الثقافية المعادية للمجتمع، والتي
ترتبط عادة بظاهرة التطرف في المجتمعات الغربية، في بعض الدول النامية أيضا إلا أن هناك حاجة ماسة إلى إعادة
فحص مفهوم ثقافة الشباب في ضوء الظروف الموضوعية التي تؤدي إلى ظهورها، ومن ثم ضرورة ربط هذه الثقافة
بطبيعة بنية المجتمعات العربية من تخلف لنظام الإنتاج والعلاقات الاجتماعية وقصور أسلوب العمل العام فيها.

7.6.2- المشكلات الاقتصادية:

وهي المشكلات التي تنتج عن الواقع الاقتصادي للأسرة، حيث أن بعض الطلبة يعاني من تدني دخل
أسرهم على نحو يجعل من الصعب على الأسرة أن تؤمن المصاريف التي يحتاج إليها الطالب مما يضطر
الأسرة للاستدانة أو لضغط النفقات في مجالات أخرى. و يذكر بعض الطلبة أنهم يشعرون بالحرَج أمام
زملائهم بسبب عدم توافر الملابس المناسبة أو المصروف اليومي الكافي و يجد بعض الطلبة صعوبة في
مشاركة زملائهم بالنشاطات كالرحلات أو الحفلات. كما أن بعض الطلبة لا يجدون في بيئتهم المكان
المناسب للدراسة بسبب صغر البيت و كثرة عدد أفراد الأسرة، و من الطبيعي أن يزيد المشكلات
الاقتصادية من مستوى التوتر الذي يعانيه الطالب و تخفض من تكيفه الأكاديمي.

¹ - أحمد حنفي : مشكلات الشباب، مرجع سابق، ص 59-61.

8.6.2- المشكلات الدينية:

- لا يمكن أن ينمو الإطار الديني الأخلاقي لدى الشاب في يوم و ليلة فلا بد من ضوابط لكي تساعد في بناء هذا الإطار، و يصادف الشاب بعض المشاكل في هذا الطريق منها:
- حاجة المراهق للتوجيه و الإرشاد الديني للتعرف على أمور الدين الخفيف لإزاحة الشك لديه.
 - كيفية ترغيب الشاب في إقامة الفرائض و الشعائر الدينية.
 - معالجة النقص لديه في معلوماته الدينية لتعريفه الصواب و الخطأ حتى لا يقع فريسة أفكار دينية متطرفة بعيدة عن أمور الدين الخفيف و التي تتنافى و معايير المجتمع.
 - تعريفه بالأوامر و النواهي التي تحث عليها الأديان، و معرفة الحلال و الحرام لتحريره من تأنيب الضمير.
 - إبعاده عن التعصب الديني و مساعدته بالبحث عن التوازن بين التزمت و التحرر و الانفتاح.¹

9.6.2- المشكلات الدراسية :

- وهي المشكلات التي ترتبط بالدراسة و بالتحصيل الدراسي . ولعل من أهمها ما يلي :
- الضعف التحصيلي و انخفاض المعدل الدراسي مع أن الطلبة الذين يلتحقون بالجامعة هم في معظم الحالات من أفضل طلبة المدارس الثانوية من حيث التحصيل .
 - مشكلات تتعلق بالمهارات الدراسية .
 - مشكلات تتعلق بالخوف من الفشل الدراسي .
 - مشكلات تتعلق بالامتحانات و أساليب التقييم .
- وعندما يتكون لدى الطالب إدراك بان نتائجه في الجامعة لا تعتمد على الجهد الذي يبذله فان هذا يخفض من مستوى الجهد المبذول من قبله و يخفض من دافعيته الدراسية . كما يطور لديه إحساسا بعدم العدالة.

¹ - فوزي محمد جبل: الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية ، مرجع سابق ، ص 427.

خلاصة مشكلات الطلبة:

تعرض هذا الفصل لأهم المشكلات التي يواجهها الطالب في الجامعة التي يمكن أن تسهم في إعاقة تكيفه الأكاديمي و تعيق تحقق أهداف الجامعة في بناء الطالب علمياً و الإسهام في نمو شخصيته، و من هذه المشكلات مشكلات دراسية مثل الضعف التحصيلي، و الضعف في المهارات الدراسية كمهارة تنظيم الوقت و استخدام المكتبة و كتابة البحوث، و مشكلات تتعلق بالامتحانات و أساليب التقييم و الخوف من الفشل الدراسي الذي كثيراً ما يسبب القلق و يؤدي إلى ضعف التركيز الدراسي.¹

و من المشكلات التي يواجهها الطالب في الجامعة المشكلات النفسية مثل تدني الثقة بالذات و التوتر النفسي، و منها مشكلات صحية مثل سرعة التعب أو ضعف إحدى الحواس أو وجود مرض أو إعاقة، و منها المشكلات الاقتصادية و المشكلات الأسرية و مشكلات العلاقات الاجتماعية و من أهمها صعوبة تكوين علاقات ايجابية مع الأساتذة أو مع الطلاب. و هناك أيضاً مشكلات اختيار التخصص الذي يتناسب مع قدراتهم و ميولهم.

7.2- استثمار أوقات الفراغ لدى الطلبة في الجامعة:

من خلال معرفتنا التامة بالحيط الجامعي يمكننا التأكيد على أن للطلاب أوقات فراغ في حياته اليومية و لذلك توجب عليه استغلاله بالقيام بأنشطة مفيدة تساهم في تنمية قدراته النفسية و البدنية، و مما لوحظ أن الأنشطة الترويحية المختلفة تساهم في إثراء الشخصية الإنسانية و تنميتها.

و هي تعد فرصاً هائلة لإطلاق قوى الفرد قوى الإبداعية، فهو ينطوي على نشاط ذهني و عاطفي بالإضافة إلى النشاط الفسيولوجي الذي يتضمنه، و الترويح مرتبط بوقت الفراغ، أي الوقت الذي

¹ - سعيد التل: قواعد التدريس في الجامعة، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع عمان، الطبعة الأولى، 1997، ص 463-464.

يتحرر فيه من الالتزامات و الضغوط المختلفة، و معنى ذلك أن الترويح لا يحدث إثناء أداء العمل، و ان كان العمل في كثير من الأحيان يكون هو ذاته مصدرا للمتعة.

و الواقع أن تحقيق الإشباع في الأنشطة الترويحية و الترفيهية التي نمارسها خلال أوقات الفراغ يتوقف على النظرة الشمولية لوحدة الإنسان فالحياة العصرية التي تشجع على التفتيت و الجزئية جعلتنا نفتقد هذه النظرة الكلية، أن الإنسان في حقيقته وحدة متكاملة العقل و الجسم و الروح، هي عناصر متكاملة يجب أن تعمل معا في انسجام و تناغم تام، و من ثم يكون الترويح فرصة لصقل الاهتمامات، و ترقية المهارات، و القدرة على التعليم و تقدير العالم و الحياة من حولنا، و بهذه الطريقة يساهم الترويح في تأكيد اعتزازنا بذاتنا من خلال تقديم قدراتنا على الانجاز بحيث نفهم أن الرضا و الإشباع الذاتي يجب أن يسبق المتعة التي نعبر عنها تعبيرا خارجيا، و الاستخدام الصحيح لوقت الفراغ يساهم في تأكيد الروابط الروحية و العقلية و الجسمية للإنسان و الصحية لكل فرد ، تلك التي تحقق الإشباع و الوجود المبدع الخلاق¹.

ومن الدراسات التي بينت كيفية استثمار أوقات الفراغ لدى الشباب في الوسط الجامعي أن معظمهم يمارس أنشطة داخل الجامعة وخارجها ، ولكنهم أشاروا بنسبة عالية قدرها 77.21% إلى أنهم يهتمون بممارسة هذه النشاطات خارج الجامعة ، وهذا في حد ذاته يدل على أن الجامعة لا تزال في موقف لا يمكنها من استيعاب طاقات الشباب خلال أوقات فراغهم ، وربما يعكس ذلك أيضا الفرص المحدودة المتاحة لمزاولة هذه الأنشطة أمام الطلاب داخل الجامعة .

¹ - محمد علي محمد: "وقت الفراغ في المجتمع الحديث"، دار النهضة العربية بيروت، 1985، ص 88 - 90

خلاصة:

تبرز أهمية ممارسة النشاط البدني و الرياضي كوسيلة من بين الوسائل التي تحض تنمية الكفاءة البدنية و الحركية و ما يتصل بأمن قيم الصحية ، التي تساهم في تكوين الفرد الصالح ، و تكسبه لياقة بدنية تؤهله للقيام بواجباته و مواجهة متطلبات الحياة ، و العمل بما يحقق له السعادة و الصحة الجيدة ، و لا يدعى أي علم أو نظام آخر انه يستطيع أن يقدم ذلك الإسلام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب . فالنشاط البدني و الرياضي يسعى دوما للوصول إلى ارفع و أرقى المستويات المهارية الحركية بمختلف أنواع لدى الفرد بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته و مهاراته و من ثم على أدائه .

كما يوفر النشاط البدني المنتظم للشباب فوائد صحية بدنية و نفسية و اجتماعية هامة . فالمواظبة على ممارسة النشاط البدني تساعد الأطفال و الشباب على أن يبنوا عظامهم و عضلاتهم و مفاصلهم بناء سليما ، و ان يحافظوا عليهم ، كما تساعدهم على السيطرة على أوزان أجسامهم و التخلص من الشحم الزائد ، و رفع كفاءة وظيفة القلب و الرئتين . كما تساهم في تنمية الحركة التناسق و تساعد على الوقاية من الإحساس بالقلق و الاكتئاب ، و على مكافحة هذا الإحساس .

إن الألعاب الرياضية و وسائل الأنشطة البدنية تهيئ الفرصة للشباب للتعبير عن الذات ، و بناء الثقة بالنفس و الإحساس بالانجاز و التفاعل مع المجتمع و الاندماج فيه ، كما تساعد هذه الآثار الإيجابية على مواجهة الأخطار و الأضرار الناجمة عن أسلوب الحياة المقسم بالقسوة ، التنافس ، الكرب (التوتر ، الضغط) و قلة الحركة ، و الذي ينتشر انتشارا بالغا بين شباب اليوم . كما يمكن أن تشجع المشاركة في النشاط البدني الرياضي الموجه توجيهها سليما ، و في الألعاب الرياضية ، على انتهاج السلوكات الصحية الأخرى ، بما فيها الامتناع عن تعاطي التبغ ، أو معاقره المسكرات و المخدرات ، أو العنف ، كما يمكن أن تشجع على تناول القوت الصحي أي إتباع نظام غذائي سليم ، و نيل القسط الكافي من الراحة . و تحسين ممارسات لآمان.

إن المشاركة الواسعة النطاق في اللعب الجماعي ، الألعاب الرياضية وغيرها من الأنشطة البدنية ، سواء من الجامعة أو في الفراغ أمر أساسي للنماء الصحي لكل شاب . كما إن إتاحة الوصول إلى الأماكن الآمنة و الفرص الملائمة ، و توفير الوقت اللازم ، و القدوة الحسنة ممثلة في الأساتذة و الإبادة و الأصدقاء ، تساهم في ضمان تقدم الأطفال و الشباب نحو تحقيق الصحة الجيدة .

الفصل الثاني

التوافق النفسي والاجتماعي

يصل الفرد إلى هذا العالم وهو كيان فيزيقي يخضع لخصائص النمو وقوانينه العامة، والتي تسير إلى الأمام متجهة نحو تحقيق غرض ضمني هو النضج، ومع استمرارية العملية النمائية وتعقدتها والتي تشمل على كافة الجوانب التي تشكل بنيان الإنسان سواء كانت جسمية، عقلية، انفعالية وجدانية أو اجتماعية، يبدأ الفرد في تكوين نظرة نحو ذاته تتضمن أفكارا واتجاهات ومعاني ومدركات حولها، وتعبير أدق يكون الفرد مفهوما حول ذاته، كما يكون أيضا -في الآن ذاته- أفكارا ومشاعر إدراكات حول جسمه وتنمو لديه صورة ذهنية حول جسمه متضمنة الخصائص الفيزيائية والخصائص الوظيفية، واتجاهات نحو هذه الخصائص وهذا ما يطلق عليه صورة الجسم.

وصورة الجسم وما تتضمنه من أفكار ومشاعر إدراكات تتدرج تحت لواء مفهوم الذات، وتشكل بعدا من أبعاده الأساسية لاسيما أنه يتضمن صفات وخصائص تشكل من مجملها مكونا من مكونات مفهوم الذات وعلى هذا فإنه إذا كانت هناك متغيرات متباينة -سواء كانت نفسية داخلية أو بيئية خارجية- تعوق قدرة الفرد على التواصل الفعال والتوافق السليم مع بيئته ومحيطه، فإن صورة الفرد السلبية نحو جسمه أو عدم رضاه عنها، قد يكون أحد هذه العوامل التي تعوق التوافق مع ذاته وبيئته المحيطة به في الآن ذاته، وقد يكون هذا سببا في معاناته من اضطرابات سلوكية تعكس عدم اتزانه وسوء توافقه.¹

تعتبر صورة الجسم أحد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات وشخصية الفرد، إذ قد تفيد كثيرا في نمط سلوكه اتجاه الآخرين، وصورة الجسم من حيث الرضا وعدم الرضا تنشأ اجتماعيا بحيث الطلبة الجامعيين هم أكثر اهتماما بوزن وشكل أجسامهم، محاولين بذلك إعطاء أحسن صورة للآخرين عن أجسامهم ولهذا تطرقنا في هذا الفصل إلى صورة الجسم ومكوناتها ومختلف التناولات التحليلية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية وكذا العوامل الاجتماعية والثقافية المؤثرة في صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات.

¹ علاء الدين كفاني، صورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية، دار المعرفة الجامعية، 1995، ص 8.

1 نبذة تاريخية حول الجسم :

منذ القديم كان الإنسان يهتم بجسمه وتقويته للدفاع عن نفسه و تكيفه مع الطبيعة، و قد ازداد و ظهر بشكل واضح في عهد اليونان ف منذ 3500 قبل الميلاد فأصبح للجسم مكانة خاصة إلى جانب العلوم الأخرى التي تطورت في مختلف الميادين بالتطوير الفكري و الاعتناء به مما دفعه إلى معرفة الدور الذي يلعبه الجسم، فأخذوا يعتنون به من ناحية الجمال و القوة و النظافة، كما قال " أفلاطون" و " أرسطو" :
 الاعتناء بالعقل و الجسم معاً ، ففي مدينة " إسبارت" كانوا يعتنون بالجسم و ذلك من أجل الاستعداد للحرب، فيقومون بالحركات البدنية المختلفة التي تطور القوة و الرشاقة، باعتبار أن الجسم هو أساس المنافسة، إلا أن بناء البدن لم يتوقف عند الرجال بل انتقل إلى حتى عند الإناث فكانت الفتاة في " إسبارت" تمارس الحركات الرياضية من أجل تقوية و صحة بدنها و الحفاظ على القوام، و هذه السياسة مبنية على أن المرأة هي المنجبة، فصحة المولود من صحة الأم و ذلك لتدعيم جيشهم برجال أقوياء، بينما مدينة " أثينا" لم يختلف ذلك عن " إسبارت" للاعتناء بالجسم و ذلك لاستعدادهم للحرب كذلك و لكن تطور ذلك إلى استعراض بدني في المناسبات و الأعياد كما لا يوجد أي عائق للاكتشاف الجسمي و استعراضه و للتعبير البدني، كما كان اليوناني يتحكم بصورة دقيقة بجسمه حيث يقوم بحركات جمبازية دون اللباس في الشواطئ.¹

و الاهتمام بالجسم لم يتوقف عندهم فقط بل نجده خاصة في عهد الإسلام حيث حث على الاعتناء بالجسم و نظافته كما قال الرسول صلى الله عليه و سلم في قوله: " النظافة من الإيمان"، و يتجلى هذا في قول الله عز و جل: " و أعدوا لهم ما استطعتم من قوة و من رباط الخيل" (59 - 60) من سورة الأنفال، و هذا لا يتوقف عند الرجال فقط فحتى المرأة لم يجرمها الإسلام من التقوية و الاعتناء به.

¹ - الأستاذ حمدي: ملخص من درس الثقافة البدنية في اليونان لطور السنة الأولى. معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر، سنة 1990 - 1991.

و في وقتنا الحاضر زاد تطور الاعتناء بالجسم مع تطور الرياضة و العلوم الأخرى، الجسم لذا أخذ المعنيون حيث لم تحتل مكانة الجسم حالياً فقط ميدان الرياضة لكن أخذت ميادين أخرى كالإشهارات في ميدان الاقتصاد حيث يستعمل الجسم كوسيلة للربح.¹

و نجد بلادنا الجزائر تهتم بالأنشطة التي تطور الجسم في مختلف الميادين، فدلليل ذلك ظهور قاعات رياضية في مختلف مناطق البلاد خاصة المدن الكبرى، و من بين القاعات نجد قاعات تقوية العضلات، فمعظم الأولاد يتجهون إليها لتقوية بدنها و لزيادة جمال جسمهم، و نجد أيضاً قاعات لممارسة الجمباز من أجل تطوير الرشاقة و المرونة.

2- صورة الجسم :

بتطوير الطرق التي تطور الجسم و ذلك بوضع الوسائل اللازمة و هذا لم يتمركز فقط في الدول المتقدمة بل غزت حتى دول العالم الثالث.

1.2- تعريف الصورة :

تعرف الصورة و باللاتينية لغويا بأنها استعادة صورة لشيء عن طريق استعمال آلة مثل المرآة العاكسة أو عن طريق الرسم مثل لوحة فنية أو عن طريق خيال.²
أما قاموس علم النفس فيعرف الصورة على أنها عبارة عن تصور داخلي لشيء غائب عرف سابقاً، أو مبدع من الفرد بالنسبة لفكرة و للصورة طابع مجسد يقرها من الحواس.³

2.2- تعريف الجسم :

¹ - خليزي شهيرة، كسيلبي صافية، مسلم حكيمة: مذكرة لنيل الليسانس بعنوان أثر ت. ب. ر على صورة الجسم لدى المراهقة (15 - 18 سنة) ، قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، سنة 1994 ، ص 25

Micro Robert , dictionnaire français, Ed , Robert , Paris, 1977 , P5422-
N, Sillamy , dictionnaire de psychologie , Ed Robert , Paris , 1977 , P593 1-

✚ الجسم لغوياً : هو مصطلح يوناني مقابل لكلمة روح باللاتينية، إنه جزء مادي في الكائنات

الحية، و هو مضاد للروح و يحتوي على الجذع، الرأس و الأطراف.¹

أما قاموس علم النفس فيعرف الجسم على أنه كائن مادي مرئي، مدرك يشغل مكان أو مساحة و يحتوي على ثلاثة أبعاد.²

و من جهة نظر العلماء المعاصرين، فإن الجسم هو مركز الكون، فالإنسان ينظر و يهتم فقط بجسمه دون ملاحظة ما يجري حوله من تقاليد و عادات باعتباره أساس العصر و وسيط بين الأفراد، فبواسطة الجسم وجد الإنسان.³

أما العلماء الموضوعيين يرون أن المجتمع هو الذي يتحكم في الجسم و ليس العكس، و هذا اعترافاً بوجود العادات و التقاليد في المجتمع المعاصر و بالخصوص في الفكر التحرري للجسم. فلا ينبغي أن نصب اهتمامنا إلى الجسم دون مراعاة ما يحيط به من عادات و تقاليد، لذا فالاعتناء به يكون حسب قوانين المجتمع.⁴

3.2- مفهوم الجسم:

حاول الإنسان منذ القديم تحديد مفهوم الجسد، فبعدها كانت في المجتمعات التقليدية وسيلة للدخول في علاقات مع الآخرين من خلال الرموز و الوشم التي يضعونها على أجسادهم، و مع مرور الوقت أصبح إليه بنظرة مغايرة للنظرة السابقة ففي عصرنا هذا يعتمد أن الجسم ما هو سوى تلك المادة المتناقضة مع الروح أي حسب ما يعرفه " M.michel " هو الجزء المادي للكائن الحي.⁵

2-Micro ,Robert , O P C T , P230

5-N, Sillamy , O P C T , P 281

4-André , Bara , l'expression par le corps, Ed Priva , Pris, 1974 p 122

5-Michel, (M), le corps et modernité, Ed . Viyent , Paris, 1984 – p04

1- Michel, (M), le corps et modernité , action et recherches sociales. 1985. N°1 , vol 18,p40

أصبح الجسم مع تطور العلوم و انفصالها عن بعضها غامض الفهم. فكل يعرفه أو ينظر إليه حسب الواجهة الخاصة بمدرسته أو تياره الفكري.

فترى " ن بوضيف " في جسد ذلك الشيء الذي يساعدنا على التفاعل مع الغير، و هو الشيء الذي تحدده و تكشفه نظرة الغير و ما تدركه أثناء الألم...".¹

بينما ترى مدرسة التحليل النفسي أن " الجسد ما هو إلا استثمار للذات نفسها".²

و يعرفه " فرويد " بالآنا الجسدي " و هو عبارة عن مجموعة المناطق الشبقية و البيوتيوغرافية لنمط الوصفي، و هو الذي يحدد سلوكيات العاطفة للغدد اتجاه جسده³ و هو حامل الشخصية و وسيلة السلوكيات.⁴

حسب قاموس التحليل النفسي من خلال هذا تبين لنا النظرة القديمة المحددة لجسم الإنسان كمادة فقط قد تجاوزتها الأحداث فهو الآن لم يعد ذلك الشيء المادي الذي يحيط بالفرد وإنما الفرد ذاته، فقد عرف انتقاله من جسم " مادي " لجسم " موضوعي " الذي يعيش و له متطلباته و حاجاته الجنسية، و هو في نفس الوقت شيء " objet " كأن نقول عندي جسد، و موضوع " **Sujet** " كأن نقول " أنا جسد " و هما يقودان للقول بان الجسد يقع في حدود بين " الأنا " و " العالم " فهو حسب " P.Berbard " وسيط التواصل بين أشياء أخرى بل هو مجموعة من المميزات الحساسة و هو الذي يعطي الكلمات معناها الأصلي.⁵

و نستخلص من مفهوم الجسم هو فكرة المرء عن صورة جسمه لدى الآخرين، أو فكرة الشخص عن جسمه من حيث وظيفة الجسم أو البناء الجسمي، مع التأكيد على وجهة نظر الآخرين في تقييم جسمه.

2- Boudiaf (N). la représentation de soi chez l'enfant algerois, 1987, p4-5

3- Freud (S). le moi et le soi in essy de psychanalyese, Paris, payot, 1961, p685

4- Bernard (P), sémiologie psychotique, Masson, 1977, p155

5- Dictionnaire de psychlogie, 1^{ere} ed, octobre, 1991, N°36077, p156

Merleau (P), Dictionnaire encionnaire encyclopédique de psychologie, tome5, Bordas, paris, 1987, p281 -⁵

4.2- حجم الجسم :

مصطلح يشير إلى الطول " Height " و الوزن " Weight " أي إلى كتلة الجسم mass, كأن نقول الأحجام الصغيرة و المتوسطة و الكبيرة، أو طويل و قصير، أو نحيف و ثقيل، و عموماً يمكن النظر إلى وزن الجسم كمؤشر للحجم (الكتلة).¹

5.2- شكل الجسم:

و يعني وضع الجسم في الفراغ، و في النشاط البدني الرياضي الحركي بتغيير شكل الجسم، بمعنى أن يتخذ أوضاعاً متغيرة تبعاً للواجب الحركي، فمثلاً لاعب الغطس الذي يؤدي الشقبة يتطلب ذلك أن يتخذ جسمه شكلاً مفروداً ثم مكوراً ثم فرد الجسم مع امتداد الأطراف استعداداً لدخول الماء.²

6.2- تركيب الجسم :

مصطلح يشير إلى مجموعة الأجزاء أو العناصر التي تشكل الكل عندما تترابط مع بعضها البعض. هذا يعني أن تركيب الجسم يهتم بتحديد الأجزاء و العناصر التي يتكون منها الجسم، و الطريقة التي تترابط بها تلك الأجزاء و العناصر لتشكيل الجسم، و كذا التنظيم الذي يتكون منه.

و يعد تركيب الجسم أحد أهم المؤشرات التي تكشف عن الحالة الصحية و اللياقة البدنية للفرد. و يتطلب فهم تركيب الجسم أن نأخذ في الاعتبار مكونين أساسيين هما:-

وزن الأنسجة غير الدهنية التي تشير إلى وزن العضلات و العظام و الأجهزة العضوية الداخلية و

كذا الأنسجة الضامة في الجسم.¹

¹ - محمد نصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى، 1997 ، ص 20

² - محمد نصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية ، نفس المرجع ، ص 21

و وزن الأنسجة الدهنية و يعبر عادة عن الكمية الكلية للدهون مستوية إلى الوزن الكلي للجسم، و يبين وزن الجسم و الكميات المطلقة لكل من العضلات و العظام و الأجهزة الحيوية و الأنسجة الضامة و الأنسجة الدهنية في الجسم.

7.2- أنماط الجسم:

نمط الجسم مصطلح يشير إلى مورفولوجيا الجسم، أي الشكل التكويني و البنائي له. و تعتبر تقديرات نمط الجسم إجراءات قياس فنية و علمية مقننة تستخدم لتحديد مورفولوجيا الجسم (النمط المورفولوجي للجسم) بطريقة كمية. و قد ظهر في المجال الرياضي عدد من الإجراءات (الطرق الفنية) التي تستخدم لتقدير نمط الجسم، حيث اصطلحت جميع هذه الطرق على أن الجسم يتضمن ثلاث مكونات كبيرة رئيسية هي:

العضلية، النحافة، و السمنة.² و هو تصنيف يقسم أجسام الأفراد إلى فئات نمطية في ضوء خصائص بدنية معينة.

و يعرف نمط الجسم بكونه تنبؤ بالتتابع المقبل للأنماط الظاهرية التي سيبدو عليها الشخص الحي إذا ظلت التغذية عاملاً ثابتاً أو تغيرت في الحدود العادية فحسب، و نحن نعرف نمط الجسم بشكل أكثر دقة بأنه المسار أو الممر الذي سيسلكه الكائن الحي في ظل ظروف التغذية العادية و انعدام حالات الاضطراب المرضي الشديد.

و يمكن تعريف " نمط الجسم " أيضاً بكونه محاولة لتقويم البناء البيولوجي الداخلي للفرد من خلال البنيان الجسمي.

¹ - محمد نصر الدين رضوان :- المرجع في القياسات الجسمية ، مرجع سابق ، ص 21-22

² - محمد نصر الدين رضوان: المرجع في القياسات الجسمية ، مرجع سابق ، ص 21

و يعرف بشكل إجرائي بكونه: تحديد كمي للمكونات الأساسية الثلاثة المحددة للبناء البيولوجي للفرد، و يعبر عنه بثلاث أرقام متسلسلة:

الأول: يسار يشير إلى السمنة، و الثاني في الوسط يشير للعضلة، و الثالث يمين يشير إلى النحافة.¹

و بهذا يمكن تصنيف أنماط الجسم إلى ثلاث أنماط رئيسية و نمط رابع هي كالاتي:-²

1.7.2- النمط الواهن: و يميز صاحب هذا النمط بالطول و الضعف العام، كما يتميز في سمك أجزاء

الجسم، و بالطول المتوسط و الذي يبدو بسبب النحافة أطول من المتوسط، كما يميز صاحب هذا الطراز بالأذرع النحيلة و الصدر الطويل الضيق.

2.7.2- النمط الرياضي: و يتميز هذا الجسم بالبنيان القوي، و تنمو الأجهزة العضلية و الأكتاف

العريضة و الجذع الذي يضيق كلما اتجه إلى الوسط.

3.7.2- النمط البدني: يتميز هذا الجسم بالبدانة و زيادة محيط الصدر و البطن، و يتركز الدهن حول

الجذع و الوجه الناعم العريض و الرقبة الصغيرة و البطن البارزة التي تتسع كلما اتجهنا إلى الأسفل.

4.7.2- النمط المختلط: و هو الجسم الذي لا يمكن تصنيفه فيأخذ الأنماط الثلاثة السابقة و لاختلافه

عنها و اتصافه بصفات تنتمي إليها جميعاً.

3- أهمية نمط الجسم في النشاط البدني الرياضي:

التفوق الرياضي مقترن بما ورثه الرياضي من والديه، حيث لا يمكن صناعة البطل الرياضي من أي جسم مهما يكن، و أعظم المدربين لا يستطيع 'إعداد بطل في العدو من شخص سميك المقعدة، و الشخص السمين لن يكون يوماً ما بطلاً في سباقات الوثب أو الجري.....، كما أنه لن يكون أبداً لاعباً

¹ - محمد صبيحي حسانين: أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، 1995، ص 27

² - علاء الدين كفاقي: صورة الجسم و بعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات، دار المعرفة الجامعية، ط 1، 1995، ص 14.

محترفاً في كرة القدم... ولقد أظهرت البحوث أن هناك ارتباطاً بين بناء الجسم والاستعداد البدني. لذلك فإن النشاط البدني الرياضي العملية التي يجب أن تأخذ في الاعتبار إمكانات و حدود التقدم البدني.

و يشير "كاربوفيتش" **Karpovich** " إلى أهمية اختيار النمط الجسمي المناسب قبل البدء في

عمليات التدريب، و أن المدرب العاقل لا يضيع وقته و جهده مع نمط غير مباشر بالنجاح.

لكل نشاط رياضي متطلبات جسمانية خاصة يلزم توافرها في من يستهدف إحراز الميداليات و

البطولات في هذا النشاط.

إن الحجم أو الشكل أو البناء أو التكوين لجسم الشخص الرياضي تمثل العوامل الحاسمة للإنجاز و

التفوق الرياضي...، أي أن الرياضي محدد بما ورثه من أبويه.

وتفسير ذلك أن الرياضي محاصر بما ورثه، و أن كل لعبة لها متطلباتها البدنية، و أن حدود التطوير

في إطار البطل الرياضي محدودة للغاية في بعض المقومات و ممكنه إلى حد ما في البعض الآخر.¹

و للجسم أهمية بالغة عند الفرد و تكمن في ثلاثة جوانب هي الجانب النفسي، الاجتماعي و السلوكي.

الجانب النفسي: لقد أكد "فرويد" من خلال دراسته النظرية حول الجسم أن التغيرات الجسمية و

أثرها على التغيرات النفسية أساسها الجسم.²

الجانب السلوكي: إن التغيرات الجسمية التي تحدث عند الفرد تؤثر عليه من الناحية النفسية و

بالتالي تؤثر على شخصيته فغالبا ما نجد الفرد القوي البنية قوي الشخصية، و لهذا نستطيع الحكم على

الشخصية من النظر إلى مظهره الجسمي فالتكوين الجسمي يؤثر على الشخصية بشكل عام.

¹ - محمد صبحي حسنين : أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنين، مرجع سابق ، ص 77-78

2-Cuy Missoum- psycho- pédagogie des activités du corps, victo édition, paris, p13

الجانب الاجتماعي: لا يعتبر الجسم مصدر لل رغبات فقط، وإنما يعتبر كذلك وسيلة ضرورية

للاتصال مع العالم الخارجي، و يظهر ذلك في علاقة الجسم بالاتصالات الخارجية الاجتماعية، حيث يعتبر الجسم وسيلة للاتصال اللفظي الذي يجب أن يستعمله الفرد إرادياً.

4- تعريف صورة الجسم:

لقد ظهر العديد من التعريفات لمصطلح صورة الجسم ومنها تعريف "جابر عبد الحميد" و "علاء الدين كفاي" 1989 اللذان عرفا صورة الجسم بأنها: «صورة ذهنية نكوها عن أجسامنا ككل ما فيها من الخصائص الفيزيائية و الخصائص الوظيفية (إدراك الجسم) و اتجاهاتنا نحو هذه الخصائص (مفهوم الجسم). على أن صورة الجسم تتبع لدينا من مصادر شعورية ولا شعورية وتمثل مكوناً أساسياً في مفهومنا عن ذاتنا»¹، و يتفق تعريف زينب شقير 2002 لصورة الجسم مع وجهة النظر السابقة إذ أنها ترى بأنها "صورة ذهنية و عقلية يكوها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية و أعضائه المختلفة، و قدرته على توظيف هذه الأعضاء و إثبات كفاءتها و ما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم. و يعرف " Childer " صورة الجسم بأنها تعني " شكل الجسم كما نتصوره في أذهاننا أو الطريقة التي يبدو بها الجسم لأنفسنا" و صورة الجسم هي الصورة أو التصور العقلي الذي يكونه الفرد أو الشخص عن جسمه أثناء الراحة أو في الحركة أو في أية لحظة.²

5- مكونات صورة الجسم:

أوضح " ثومبسون " Thompson " (1990) أن لصورة الجسم ثلاث مكونات هي:

¹ - علاء الدين كفاي : صورة الجسم و بعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات، مرجع سابق ، ص 13 .

² - أمين أنور الخولي: جمال الدين الشافعي، أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: دائرة معارف الرياضة و علوم التربية البدنية، دار الفكر العربي، السلسلة الأولى، 2004 ، ص 129 .

1.5- المكون المعرفي (الإدراكي): و الذي يرتبط بالتقدير الدقيق لحجم الجسم.

2.5- المكون الوجداني (الذاتي): و هو يعبر عن مشاعرنا و أفكارنا و اتجاهاتنا عن أجسامنا.

3.5- المكون السلوكي: الذي يشير إلى سلوك الفحص الذاتي المتكرر للجسم، و الرغبة في تجنب المواقف

التي تجعلنا نشعر بعدم الراحة عن الجسم. و هكذا فإن صورة الجسم تعد خليطاً من المكونات الإدراكية و

الوجدانية و السلوكية، و عندما نستحضر صورة أجسامنا في أذهاننا فإن الطريقة التي نتناول بها المعلومات

تتطلب تفاعل تلك المكونات الثلاثة.

6- مفهوم صورة الجسم:

يعتبر مفهوم صورة الجسم من المفاهيم التي يختلف الباحثون حول تعريفها و التي تقاس بمقاييس

متفاوتة في الكم و المحتوى الأمر الذي صعب من مهمة المشتغلين في العلوم النفسية محاولة للخروج بتصوير

نظري مقبول لمفهوم صورة الجسم من جهة، و جعل بعض الباحثين يحجمون عن دراسة هذا الموضوع من

جهة أخرى.¹

و من الناحية التاريخية بدا الاهتمام بصورة الجسم في مجال النيورولوجيا **Neurology** و الطب

النفسي **Psucgsatry** و يعتبر "بونيه" **Bonnier** " الذي يدرس اتجاهات الفرد نحو جسمه قبل

مطلع عام 1900م و " بيك" **Pick** " الذي درس اضطرابات الاتجاه لسطح الجسم و شبح الأطراف

من مهدوا الدراسات لصورة الجسم ليوضح كيف أن لكل منا صبغة جمالية لتكامل أجزاء الجسم و من ثم

معيار يحكم به على أوضاع و تحركات الجسم. و لقد عمق المحلل النفسي " شيلدر" **Schilder** "

دراسات صورة الجسم منذ حقبة مبكرة و اهتم بدراسات فارقية بسن الفصامين و المصابين بإصابات مخية.²

¹- حسين فايد: دراسات في السلوك و الشخصية، مؤسسة طيبة للنشر، القاهرة، ط1، 2007، ص120

²- فرج طه: موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، دار سعاد الصباح، الكويت، 1993، ص 448

ويعرف شلدر صورة الجسم : أنها تعني شكل الجسم كما نتصوره في أذهاننا، و الطريقة التي يدوا بها

الجسم لأنفسنا و العملية التي نخبرها كوحدة مميزة.¹

- و حينما عرض جابر عبد الحميد و علاء الدين كفاي تعريفهما لصورة الجسم فذهبا إلى أنها "

صورة ذهنية نكوها عن أجسامنا ككل بما فيها الخصائص الفيزيكية و الوظيفية (إدراك الجسم) و اتجاهاتنا

نحو هذه الخصائص (مفهوم الجسم). على أن صورة الجسم تنبع لدينا من مصادر شعورية و لا شعورية و

تمثل مكوناً أساسياً في مفهومنا عن ذاتنا.²

- و ذهب فرج طه و آخرون في تعريفهم لصورة الجسم إلى أنها الفكرة الذهنية لفرد عن جسمه،

و صور الجسم هي الأساس لخلق الهوية إذ أن الأنا على حد تعبير فرويد " **Freud** " إنما هو في الأساس

أنا جسيمي و أن صورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الظاهرة النفسية، فهي مسألة أساسية في

تكوين الشخصية إذ ينفصل الأنا و الأنا بفضل صورة جسمية لها تاريخ. فالأنا إنما هو جزء من الهو عدل

بواسطة التأثير المباشر للعالم الخارجي و الذي يعمل من خلال الشعور الإدراكي، فكان صورة الجسم و

صيورتها و الحال هذه يتوقف عليها و على تعثراتها بعد السوية و اللاسوية و هي ترتبط ارتباطاً عضوياً

بمراحل النمو.³

-و أثار "أرسطو" إلى أن صورة الجسم و ملامح الوجه ترتبطان بوظيفة الشخصية و يتجلى هذا

فيما عبر عنه " شكسبير " في إحدى رواياته في وصفه لشخصية القصير، بأن ملامحه بمدى خطورته و

دهائه، أما عن الرؤية النفسية فللمسها عند شيلدر سنة **1935** إذ عرف صورة الجسم على أنها صورة

¹ حسين فايد: دراسات في السلوك و الشخصية، مرجع سابق، ص 120.

² جابر عبد الحميد. علاء الدين كفاي: معجم علم النفس و الطب النفسي، الجزء الثاني، دار النهضة، القاهرة، 1979، ص 447.

³ - فرج طه: موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، مرجع سابق، ص 438.

نكونها ف أذهاننا عن أجسامنا، و أوضح أن صورة الجسم لها دور فعال فيما يكونه الفرد عن تقنيات ذاتية عن جسمه، سواء كانت الصورة ناقصة أو متكاملة.¹

- و يتلخص من التعريفات لمفهوم صورة الجسم أن هذا المفهوم تصور عقلي أو صورة ذهنية يكونها الفرد، و تسهم في تكوينها و بلورتها خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من مواقف و أحداث، و بناء على ذلك فإن صورة الجسم قابلة للتطور و التعديل، و من ثم فإن صورة الجسم تؤثر على نمو الشخصية و تطورها. فما يكونه الفرد من اتجاهات نحو جسمه قد تكون ايجابية أو سلبية. و هذه الاتجاهات المتعلقة بصورة الجسم بشقيها الايجابي و السلبي، إما أن تكون مسيرة أو معوقة لتفاعلات الإنسان مع ذاته و مع الآخرين و قد يؤدي هذا بدوره إلى نوع من العلاقة الطردية بين الجاذبية الجسمية للفرد و درجة ميل الآخرين نحوه و تأييدهم له.²

و يرى "عدنان السبيعي" أن كل إنسان من البشر يكون صورة نفسية عن جسمه و حالته المعنوية سواء كان عليلًا (مريضاً) أو سليماً، بدينًا أو نحيفًا، قويا أو ضعيفًا. و لهذه الصورة أهمية كبيرة في تكوين شخصيته، و تحديد اتجاهاته و تكوين مستقبله الشخصي و أساس هذه الصورة هي معرفة الجسم.³

7- مفهوم الصورة الجسدية:

حسب " N.SILLAMY ": تعرف الصورة الجسدية من خلال وظيفتين رمزيتين، حيث تسمح الوظيفة الأولى من معرفة وجود رابطة ديناميكية بين كل جزء من أجزاء الجسم و هذا الأخير يدرك

¹ - علاء الدين كفاقي: صورة الجسم و بعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات، مرجع سابق، ص 17.

² - فرج طه: موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، مرجع سابق، ص 438.

³ - عدنان سبيعي: سيكولوجية المرضى و المعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 4، 1985، ص 35.

ككل، كشكل. أما الوظيفة الرمزية الثانية تسمح بمعرفة ما وراء الشكل أي المحتوى و المعنى ذاته لهذا الرابط الديناميكي.¹

و تعتبر صورة الجسد مفهوما تحليليا نفسيا أشار إليه " **FREUD** " في مؤلفاته المختلفة ثم تناوله " **P.SCHILDER** " في مؤلفه الهام " صورة الجسد " و أعمال " **SAMI ALI** " و من المهم الإشارة إلى أن حياتنا النفسية تبنى على جزء ضعيف من الإدراكات و الصور اللاشعورية. و أن كل إنسان له القدرة على تصور ذاته بكل سهولة.²

فحسب " **P.SCHILDER** " المقصود بصورة الجسد البشري، هي صورة أجسادنا ذاتها كما نكونها في أذهاننا، أي النمط الذي يظهر عليها أجسادنا، فهذه الصورة نحصل عليها عن طريق إحساسات أو إدراكات معينة، فعن طريق الإحساس البصري تدرك جزء من مساحة الجسد، عن طريق إحساسات الحرارة و الألم التي تأتي من العضلات و الأوعية، نشعرنا بطريقة إدراكنا لتغيرات أوضاع أجسادنا و تتجمع هذه الإحساسات و تبين لنا وحدة الجسد.³

و لهذا فالصورة الجسدية لا تشمل فقط على مظهر الجسم كما يدركه كل شخص بل يحتوي بل يحتوي أيضا على تصورات و كذلك عناصر متعلقة بالوظائف الجسدية.⁴

و في هذا يقول " **D.ANZENEW** " تنشأ هذه الصورة عند التقاء الجسد المادي مع الذات الجسمية. فصورة الجسد تمثل في إبداع ذاتيتنا، كما أنها تنتمي إلى السجل الخيالي، فهي لا شعورية قاعدتها انفعالية، فيها يجي الجسد كوسيلة يمارس عن طريقها علاقات مختلفة مع الآخرين⁵

3-P112 Sillmy (N) . (Dictionnaire encyclopédique de psychologie) Ed Bordas. Paris. 1980.

1-Revue française de psychologie. Ed Alvin . Paris. 1962 ; P 12

2-Schluder . P.l'image de corps. Traduit par François. G. truffent. P. Ed. Gallimard. Paris. 1968. P35

3-Revene François de psychanalyse

4-Anzew. D. et Chassert. C. les méthodes projectives. Ed. P . U . F . Paris. 1987. P228

و ترى " **F.DOLTO** " بدورها أن صورة الجسد هي ذلك الوسيط أو الموقف النوعي للسلطات النفسية الثلاثة (الأنا، الهو، الأنا الأعلى) في ما يقوم به الشخص من عروض أو تجسيدات رمزية¹، و هذا لا يعني مفهوم صورة الجسد يتناوله ميدان التحليل النفسي فقط و لا يحضى بالدراسة و باهتمام الميادين الأخرى، بل العكس من ذلك فهذا المصطلح يشكل نقطة مشتركة بين العديد من النظريات حيث تقول " **N.R.DETRAMBERG** " في هذا الإطار.

إن صورة الجسد توجد في نهايات علم النفس و الطب، فهي " صورة" أي حقيقة نفسية و هي " الجسد" أي حقيقة بدنية... فهذا الانتماء مزدوج في ميدان الطب و ميدان علم النفس يشرح لنا مختلف وجهات النظر التي أثارها هذه الفكرة.²

و يقول " **B.M.SCHWEITRYR** " أن مفهوم صورة الجسد بالعديد من الدراسات و كان نقطة مشتركة بين العديد من النظريات في ميادين مختلفة في علم النفس المرضى و التروولوجي و علم النفس التكويني و علم النفس التحليلي.³

فمثلا مصطلح الصورة الجسدية عند الفيزيولوجيين يظهر أكثر ملائمة لوصف بعض الجوانب الذاتية للتجربة الجسدية المعاشة كما ينقلها و يراها بخصوص الجسد كموضوع يكتسب بعض العناصر البدنية (القامة، السعة، التوجه).⁴

و بالنسبة للظاهرين فيما يخص الصورة الجسدية، فالآثار تتشابه حيث يرى

"بونتي"⁵ **MERLEAN BONTY** " أن الصورة الجسدية الثابتة تعطي لنا في الحين و تكون جهاز

5-Dolto. F, l'image inconsciente du corps. Ed. de seuil. Paris. 1993. P 08

1-Deteramberg N.R. les techniques projectives en Revue de psychologie française. T 28. N°2, Paris. 1983. P105

2-Schweitzer. M.B. pour une approche quantitative de l'image du corps in revue de psychologie appliquée N°27. Paris. 1977. P157

3-Schweitzer .M.B. psychologie du corps. Ed. P.U.F, Paris, 1990. P 175-176

مساواة و معادلة (موازنة) تنتقل بفضلها الأفعال الحرة و الانفعالية، فالجسد نفسه هو الذي يعطي المعنى الحركي للإشارة الشفوية.¹

أما حسب السيكولوجية يرى " **H.WALLON** " أن الصورة الجسدية تبني على أساس تقارب جدلي بين الفزيولوجيا أي دراسة الجهاز العصبي و علم النفس حيث تشخص الوظائف بما يصف المظاهر و ليس التقلصات و الانقباضات و يصف العلاقات و ليس الحركات الصرفة.²

8- مفهوم التصور الجسدي:

من خلال تعرضنا لمفهوم الصورة الجسدية نجد أنفسنا في كثير من الأحيان نذكر على سبيل

التفريق و التمييز. مصطلح مشابه للصورة الجسمية هو مفهوم التصور الجسدي " **SCHEMA**

CORPORAL " فماذا نقصد بهذا المصطلح؟

إن مصطلح " التصور الجسدي " هو ثمرة مجهودات طويلة لعلماء الأعصاب و علماء النفس و

الأطباء النفسانيين حيث قادهم للتساؤل عن الإدراك الحسي للجسم، شكل، شخصية.....الخ.

استعمل مفهوم التصور الجسدي للمرة الأولى من طرف العالم " **P.BONIER** " و هذا في

إطار دراسته حول الإصابات المحيطة للجسم.³

4-Dolto , F, OPCIT , P 22

1- Piéron . H ,vocabulaire de psychologie , Ed , P.U.F , Paris , 1968 , P 42 P71.

2-Deldine . R . le développement psychologique de l'enfant , 3ED , Bruxelles , 1983 , P71.

و يتعين علينا أن نذكر أن أصل مفهوم التصور الجسدي انحدر من مفهوم " التصور الوضعي " و
SCHEMA POSTURAL " للجسم كما جاء في أعمال " **HEAD** " و التي ارتكزت على
 الملاحظات العلمية للمصايين بجراح الجمجمة.¹

فالنسبة لـ " **HEAD** " يميز بين ثلاث أنواع من التصورات و هي كالتالي:

التصورات الوضعية:

و التي تؤمن تقدير القوام الجسدي و وضعيته في القضاء

التصورات عن مساحة الجسم:

و التي تؤمن تحديد مناطق الإثارة أو التنبيه المحيطة.

التصورات الوقتية :

و التي تؤمن التباعد الزمني بين مختلف التنبيهات أو الإثارات الحاصلة في الجسم.

- و هكذا فالتصور الوضعي لـ " **HEAD** " بين صورة ثلاثية الأبعاد لأجسامنا.

و يقول " **R.DOLIDINE** " إن التصور الجسدي هو الصورة التي يمتلكها كل فرد عن جسمه بما
 فيها مختلف أعضائه و كذلك المكانة الوضعية التي يأخذها في المحيط الفضائي، فهذا المفهوم يتطور مع نمو
 الفرد، ففي مرحلة البلوغ مثلا يتغير شكل الجسم، و بالتالي تغير الصورة التي يمتلكها المراهق عن جسده.²

أما " **P.SCHLILDER** " فقد استمد دراساته من النموذج التولوجي لـ " **HEAD**

" و النموذج اللييدي الاستفهامي لـ " **S.FREND** " حيث جعلها كمعيار للمقارنة، سمح له بتحديد

الاضطرابات المتعلقة بمعرفة و تخصيص " الجسم ذاته " " **CORP PROPNE** " و استعمل

3-Coste , J, C , la psychomotricité , Ed P .U . F , Paris , 1980 , P20-21

1-Deldine R. le developement psychologique de l'enfant , 3Ed. Bruxelles. 1983. P7

مصطلح " التطور الجسدي"، كما يمكن أن نسميه صورة الجسم أيضا و هي تدمج كل تجاربنا الحسية و الحركية و العقلية و الجنسية.¹

و نذكر " **N.R.DETRAMBERG** " أن هناك عدة عناصر أو عوامل تساهم في عملية

التطور الجسدي و نذكر منها العناصر اللمسية و الحسية و البصرية، معتمدة على ما قاله "

P.SCHLIDER " في هذا الصدد إننا نستقبل من كل أنحاء الجسم الإحساسات التي من خلالها

نحس بوحدة جسمنا، فهذه الوحدة تك Micro ,Robert , O P C T , P230 ون مدركة، لكنها أكثر من الإدراك، نقول عنها بأنها تصور لجسدنا أو تصور جسدي.²

و يذكر " **P . SCHLIDER** " أن مفهوم التصور الجسدي جاء في كل المرات ضمن

التفسير الفيزيولوجي المحض، حيث ظهر باعتبار إسقاط للمنبهات المحيطية خارج المراكز العصبية على القشرة المخية — الدماغية — فهي خريطة الجسد المسقطة و المتمركزة في المنطقة الجدارية اليمنى، و عليها تكون الإدراكات التي تطبع الصورة الجسدية من جهة و في إنشاء العمليات الحركية منطلقة من الجسد و موجهة إليه أولى على المحيط الخارجي من جهة أخرى.³

9- الفرق بين صورة الجسم و التصور الجسدي :

يفرق " **D . ANZEW** " بين مفهوم صورة الجسم و مفهوم التصور الجسدي قائلاً : أن

صورة الجسم قاعدتها انفعالية أما التصور الجسدي فقاعدته عصبية، ففي الحالة الأولى يكون الجسد معاشا

2-Xavier B.R In éducation physique au xxe siècle en France. Ed. Revue. E.p.s Paris. 1993 P 172

1-Detramberg .N.R. OP cit. P 105

2-Schelder .P. OP CTT. P 31 -36 -37

كوسيلة أولى للعلاقة مع الآخرين، أما في الحالة الثانية فالجسد يستخدم كأداة للسلوك في مجال، و نحو الآخرين، بالإضافة إلى أنه يمكن التمييز بين صورة الجسم و التي تنتمي للسجل الخيالي، أما التصور الجسدي فيتعلق بالسجل الحسي الحركي، المعرفي، كما أن صورة الجسم لا شعورية أساسها عاطفي بينما التصور الجسدي مفهوم ما قبل شعوري أساسه عصبي.¹

أما " **P . SCHLIDER** " يقول أن مفهوم الصورة الجسدية يعطينا انطباع أو أفضل عن مفهوم التصور الجسدي حيث بين أن هناك شيء آخر غير الإحساسات، و شيء آخر غير التخيل و التصور.²

أما " **J . LACAN** " يرى أن الصورة الجسدية باعتبارها تصور مرآوي " **SPECULAIRE** " تلعب دوراً أكثر أهمية في تطور الشخصية من التصور الجسدي.³

لكن " **F . DOLTO** " هي التي أقامت حداً فاصلاً و واضحاً بين مفهوم " التصور الجسدي " و " الصورة الجسدية " بالنسبة لـ " **F . DOLTO** " فإن المفهومين مختلفين حيث تقول إذا كان التصور الجسدي هو نفسه عند كل الأفراد من نفس الجنس.

و العمر تقريبا فعن الصورة الجسدية تعكس ذلك حيث أن هذه الأخيرة تختلف من شخص لآخر فهي متعلقة و مرتبطة بالفرد و تاريخه.⁴

3-Anziew . D Chabert . C . OP CTT. P 328-329

S1-CHELDER. P op ctt. P 35

2-Duniz.N. Narcisse enquet de qoi. Etude de concepts de moi et de soi en psychanalyse et en psychologie.

Bruxelles. Ed. Pierre margada. 1985 P . 65

3-Contant M. Colza . A. l'unité psychosomatique en psychomotricité. Paris . E. d masson 1989. P09

و هكذا فالتصور الجسدي يخص الفرد باعتباره ممثل الجنس البشري في كل مكان و زمان، و مهما تكن الشروط التي يعيش فيها، و هذا التصور الجسدي هو المترجم الفعال، أو السليبي للصورة الجسدية، و بهذا يكون في جزئه لا شعوريا، و جزء قبل شعوريا، أما صورة الجسم فهي لا شعورية و هي الخلاصة الحية لتجاربنا و خياراتنا العاطفية و العلاقات الإنسانية المعاشة و المتكررة عن طريق الإحساسات العلمية المختارة قديماً أو حالياً، كما يمكن اعتبارها التجسيد الرمزي اللاشعوري للشخص المرغوب فيه.

كما أن التصور الجسدي يبي عن طريق الأثر الذي شركه العلاقات بين الأشخاص.¹

و يقول " **P . SCHLIDER** " أن عامل العلاقات مع الآخرين أو الغير يعطي لنا نظرة

صحيحة عن جسدنا و جسد الآخرين، حيث تبين أن النموذج الوضعي للجسد لكل إنسان يكون في علاقة مع النموذج الوضعي للآخرين، و عندما لا نستطيع إدراك جسمنا بدقة فانه يصعب علينا إدراك جسد الآخرين بصفة دقيقة .²

و يمكن تلخيص الفرق بين مفهوم التصور الجسدي كالتالي : إن الفرد عن طريق التعلم و الخبرة

يتعلم أنواع الحركات و الوضعيات المختلفة للجسم في الزمان و المكان و بهذا يكون التصور الجسدي "

" **SCHIMA COPOREL** " و عند اتصال الفرد بأشخاص آخرين و تعامله معه يتعرف على

جسمه هل هو مناسب أم لا ؟ جميل أم قبيح، جذاب أم غير جذاب، قوي أم ضعيف و كل مرة نخزن هذه

المعلومات في اللاشعور و تتراكم و بهذا يكون ذلك الفرد صورة واضحة عن جسمه حسب نوع ثقافة

مجتمعه، و هذا ما يجعل التصور الجسدي ما قبل شعوري و صورة الجسم مفهوما لا شعوريا.³

10- التخطيط الجسدي :

4-Dolto . F. OP CTT .P 22 – 23

1-Schelder .P. OP CTT. P 35

³ -حشا يشي عبد الوهاب. رسالة ماجستير بعنوان إدراك صورة الجسم و علاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني لدى التلاميذ المرحلة الثانوية. معهد التربية البدنية و الرياضية . جامعة الجزائر ، سنة 1999، ص 52.

فضلنا التعرض لهذا المفهوم لكي نميزه عن الصورة الجسدية، وإزالة الالتباس فيما بينهما نظراً للتقارب المعنوي للمفهومين الذي أدى إلى الخلط بينهما لدى بعض الكتاب، فالتخطيط الجسدي مصطلح نورولوجي بقصد به التصور العضوي للجسد في دماغ الإنسان و هو نتيجة و شوط للاتصال بين الإنسان و المحيط.

و ترى " **F . DOLTO** " أن التخطيط الجسدي يميز الفرد كممثل للنوع مهما كان المكان و الزمان أو الظروف التي يعيش فيها، فهو الذي سيكون المترجم الفعال و غير الفعال للصور الجسدية.¹ و يعرفه " **J . Hermite** " على انه " تلك الحساسية التي توقظ كل حركة من عضلاتنا و مفاصلنا من خلال الإحساس بالحركة و الإحساس الداخلي " .²

و يقصد به " **N. Sillamy** " : " تلك الفكرة التي لدينا عن جسدنا و التي بفضلها نستطيع أن نظهر في أي وقت، و في كل الظروف و في مختلف الوضعيات سواء في حالة الراحة أو الحركة، و هو النموذج الدائم الذي يستعمل كمرجع ثابت في علاقاتنا الزمنية الفضائية و مع العالم الخارجي الذي يحيط بنا، فهو نظام للرقابة و التقييم الذي يقدم من خلال كل إحساس جيد و التي تعطينا معلومات لازمة تحركاتنا.³

11- التمييز بين الصورة الجسمية والتخطيط الجسدي :

في البداية كان العلماء يعتبرون هذين المصطلحين مترادفين و كثيرا ما كان يستعمل أحدهما عوض الآخر، بعكس ما هو عليه، إذ يمكننا الرجوع للتمييز المعطى في قاموس علم النفس و الذي يتمثل فيما يلي " الصورة الجسدية تنتمي للسجل الخيالي، و هي لا شعورية ذات قاعدة عاطفية حيث أن الجسد هنا معاش

1-Dolto (F) . Au jeu de désir, Ed, de Senil, Paris, 1963, p73

2-L'ermitte (J). cité par chirpaz (F), dans le corps, P.U.E, Paris, 1963, p31

3-Sillany (N). Dictionnaire Usuel de psychologie, Ed. Bordas, 1980, p607

كوسيلة أولى للعلاقة مع الآخرين، في حين التخطيط الجسدي ينتمي إلى السجل الحسي – الحركي و المعرفي أي ثلاث الأبعاد حسب ذكر القاموس لمفهوم التخطيط الجسدي و هو قرب شعوري ذو قاعدة عصبية نورولوجية تكتسب كما تكتسب كل المهارات المعرفية.¹

و حسب " **F . Dolto** ": " تختلف الصورة الجسدية عن التخطيط الجسدي من حيث انه إذا كان هذا الأخير هو نفسه عند جميع الأشخاص من نفس السن، و تحت نفس المناخ، فالصورة الجسدية على العكس من ذلك فهي خاصة بكل فرد و مرتبطة به و بتاريخه، فهي تتميز بالليبدو و نمط علائقي لبيدي.²

و فيما يلي بعض النقاط التي تتضمن التمييز بين هذين المفهومين:

- الصور الجسدية هي موقع الرغبة، بينما التخطيط الجسدي هو موقع الحاجة.
- الصورة الجسدية هي إحساس صاف و بسيط و تصور ذاتي للجسد، بينما التخطيط الجسدي هو الصورة التقليدية الموجودة عند كل شخص عن نفسه .
- تبني الصورة الجسدية عن طريق الاتصال بين الذات و الأثر المحتفظ به في الذاكرة بواسطة المتعة المحيطة، المحيية و المحظورة، بينما المخطط الجسدي عن طريق التعلم و التجربة للجسد المادي محل الموضوع الشعوري جانبه المكاني و الزماني، في كل لحظة، في حين تقع الصورة الجسدية خارج الزمان و المكان، أي تتجاوزهما في التخيل الصافي و التعبير عن استثمارات الليبدو كما استخرج " **P. Federn** " من قراءته لشيلدر تعرفين محددتين للصورة الجسدية و المخطط الجسدي هما " المخطط الجسدي هو التصور

4-Anzieu (D) et chobert (C) . les Méthodes projectives, P.U.F. 1987, p328

1-Dolto (F) . Limage inconsciente du corps, O.P. cite. P222

الذهني الثابت للجسد، في حين الصورة الجسدية هي التصور الذهني للجسد في كل لحظة تبعاً لتغيرات الأحاسيس و الوضعيات.¹

12- أنماط صورة الجسم:

صورة الجسم ليست مفهوم تشريحي و طبيعي مثل التصور الجسدي، فهي تتصور و تبني عبر التاريخ للفرد لهذا يجب معرفة كيفية تكوينها و تصورها على طول فترة النمو منذ الطفولة، و حسب " F.Dolto " يجب التمييز بين ثلاثة أنماط للصورة الجسدية و هي صورة قاعدية و وظيفية و تفاعلية، و هي تتشكل و تبني في كل لحظة ككل متزامن و سماها " F . Dolto " بالصورة الديناميكية.² و هاته الأنماط الثلاثة للصورة الجسدية حسب " F . Dolto " هي كالآتي:

1.12- الصورة القاعدية :

تسمح الصورة القاعدية للطفل بأن يشعر و يحس في إطار وجوده و ضمن استمرارية النرجسية — في المجال الزمني — و هذه الصورة تتواجد و تتوسع منذ الميلاد، رغم التغيرات التي تحدث في حياة الطفل و التي تفرض عليه تفاعلات أو تنقلات على جسده كما أن إصابة أو تلف هذه الصورة القاعدية ينبثق عنه تصور أو التوهم يكون مهددا للحياة نفسها، و في هذه المرحلة تظهر وضعية مهمة كوسيلة خاصة ضد خطر محسوس كموضوع مضطهد و يكون تصور الطفل لهذا الاضطهاد الوهمي هو نفسه مرتبط بالمنطقة الشبقية و التي تكون مسيطرة على الفرد في هذه الفترة.

2.12- الصورة الوظيفية :

2-Chasserguet- Smirgel, Corps vécu et corps imaginaire dans revus française de psychanalyse appliquée, N02, 1963, p261

1-Dolto . F. OPCTT . P49

هي المكون الثاني للصورة الجسدية بعد الصورة القاعدية، و التي لها ثابت، في حين الصورة الوظيفية هي صورة الفرد الذي يوجه الاهتمام الخاص لرغباته، فبفضل هذه الصورة الوظيفية تستطيع نزوات الحياة في الرغبة أن توجه قصد الحصول على اللذة عن طريق التظاهر و التوضع في علاقة، فمثلا الصورة الوظيفية الشرجية لجسد الطفل هي قبل كل شيء صورة للإصدار التفريري في الحاجة الناقصة و التي يعلنها الطفل و تكون في عدم فهم لغة الأم ثم تصبح معبرة عن التفرير المسير لموضوع جزئي دقيق و نضج الصورة الوظيفية يحقق إثراء للإمكانات العقلانية مع الغير.

3.12- الصورة التناسلية :

توجد أو تتقمص مثل الصورة الوظيفية للجسد في المركز الذي تتموضع فيه اللذة أو عدم اللذة مع الآخرين، و التصور الخاص لهذه الصورة يرجع إلى دوائر و أشكال بيضاوية و مقعرة، و هذه البنيات هي إما باعثة بمعنى مصدرة فعالة أو مستقبلة ذات هدف مسر أو غير مسر و ترتبط مع بعضها عن طريق نزوات أو رغبات الحياة و هي مفتعلة ضمن (**الصورة الديناميكية**) و التي توافق الرغبة في الوجود و التي هي أساسا مصابة بنقص يجعلها مفتوحة دائما على اللاشعور كما أن هذه الصورة الديناميكية ليس لها تصور خاص بها بل تصورها يتعلق بكلمة " الرغبة " ككلام فعال مشترك و موجود عند الفرد، و تتعلق الصورة الديناميكية بالرغبة في البحث عن موضوع جيد.¹

و خلاصة القول فإن الصورة الجسمية في المنظور التحليلي تبني من ثلاث مركبات من حيث الإحساس بالجسم كمادة بيولوجية يحي بها الفرد و من حيث تمرکز اللذة و تحقيق الرغبات و أخيراً من حيث الايجابية و السلبية في تحقيق الرغبة أو اللذة بمعنى من يمثل الصورة الباعثة الفعالة و من الصورة المستقبلية المنفعلة.

13- أهمية الجسم عند الإنسان :**1.13- الجانب النفسي:**

لقد بدأت الدراسات النظرية حول الجسم انطلاقاً من أعمال " فرويد " و ذلك في نظرية التحليل النفسي بحيث أكد أن الجسم يحتل مكانة هامة خاصة في التطور الجسدي عند الطفل حيث أن هذا التطور يأخذ منبعه من الجسم.

و أكدت دراسات " فرويد " لمراحل النمو التغيرات الجسمية و آثارها على التغيرات النفسية التي تظهر خاصة في مرحلة المراهقة، فأسس هذه التغيرات هو الجسم.¹

2.13- الجانب السلوكي:

إن التغيرات الجسمية التي تحدث عند المراهق تؤثر سلباً على الناحية النفسية و بالتالي تؤثر على شخصيته. أثبتت الدراسات السابقة أن التلاميذ اللذين يعانون من بعض المشاكل التربوية و النفسية، أغلبهم يملكون ضعفاً جسيماً عاماً يظهر في نقص الوزن، الأمر الذي يقلل من حيوية التلميذ و قدرته على بذل الجهود أو ممارسة الأنشطة مع زملائه، فيشعر بالعجز و القصور، و من ثم يلجأ إلى الكثير من التصرفات الشاذة، و غالباً ما نجد الطفل القوي البدن قوي الشخصية فرد معين الطفل القوي البدن قوي الشخصية. فلماذا نستطيع الحكم على شخصية فرد معين بالنظر إلى وظهره الجسدي.²

3.13- الجانب الاجتماعي:

1-Oug Missoum psycho - pédagogie des activité du corps, vihot - édition Paris , 1986, p 13

2-Michel quaquelin,fronçoie quaquelin (1 epan ouissement de la personnalité dans la famille et la société moderne) édition Social française , 1965, p 29

يشكل الجسم انطلاقاً من الجو الوسط العائلي و المفهوم الذي يطلقه كل الأشكال الوسيطة في المستقبل، فهو نقطة الانطلاق في الوسط، و هذا حسب بحوث " بياجي " عند الأطفال، فإذا كان الجسم ملكاً فإن الوسط خادمه.¹

و من هنا تظهر المكانة الكبيرة، و المهمة التي يحتلها الجسم، و بما أنه يؤثر على الشخصية فما على الفرد الذي لديه جسم ضعيف إلا أن يقوم بفرض وجوده بشخصيته، هذا شأن الأستاذ فإن لم تكن لديه شخصية قوية عليه أن يوظف جسمه.

بالفعل الجسم يلعب دوراً هاماً في المجتمع سواء في العلاقات الاجتماعية و نقل المعلومات بين الأفراد، فهو أساس وجود المجتمع الإنساني لكن لا ينبغي أن ينصب اهتمامنا على الجسم دون مراعاة ما يحيط به من عادات و تقاليد لذا فالاعتناء به يكون حسب قوانين المجتمع.

14- التناولات النظرية المختلفة لصورة الجسم :

تعددت التعاريف و اختلف العلماء في تحديد مصطلح " صورة الجسم " لاختلاف المدارس التي ينتمون إليها، هكذا سوف نتعرض لهذا المفهوم حسب التناولات الآتية:

1.14- التناول التحليلي النفسي:

اهتم الاتجاه التحليلي من جهته بمفهوم الصورة الجسدية، و وضعوا الفرضيات الأولى حول العلاقة بين التوظيف اللبدي و بعض المناطق الموجودة في الجسد و الصراع النفسي المتعلق بها، فبالنسبة لـ " سيغمون فرويد " " **S . Freud** " : " فالأنا قبل كل شيء أنا جسماني " ² أي أن الصورة الجسدية تختلط عبر مظاهرها، بان شخصيتنا و يضيف أيضاً: " أن الأنا كيان كله جسمياً قبل كل شيء أي أنا جسدي " .

1-Piere Chay «Sciences humaines», p 254

² - فرويد . س. " الأنا و هو " ، ترجمة عثمان نجاتي، الطبعة الرابعة ، دار النشر ، 1988 ، ص 44

و يقول أيضا: " الأنا في النهاية طاقة متفرعة من الأحاسيس الجسدية و أساسا من تلك التي تتولد من مساحة الجسد... هذا الأخير يمثل سطح الجهاز النفسي.¹ هذه الصياغة الفرويدية تسمح لنا بالاستنتاج أن

الصورة الجسدية هي جزء من التصورات الذهنية للجهاز النفسي. أما " أ. سانغلاد " **A . Sanglade** " فتقول أن " الصورة الجسدية " لا تأتينا من المرأة و لكن مما نسقطه نحن على هذه المرأة، فهي تصور ذهني ناتج عن ذواتنا، و ليس صورة للوحات أناتوسية²، و ما نفهمه من ذلك أن المرأة هي التي تعكس لي الصورة التي أكونها عن جسدي، و هذا يعكس لي بدوره الشعور الذي أحمله في نفسي.

أما " **F . Dolto** " فهي تقول أن الصورة الجسدية هي الخلاصة الحية لتجاربنا الانفعالية بين العلائقية، و المعاشة بطريقة متكررة عن طريق الأحاسيس الشبقية البدائية و الراهنة، فهي حاضرة في كل وقت على شكل ذاكرة لاشعورية لكل المعاش العلائقي و هي في نفس الوقت حالية، حية في وضعيات ديناميكية فرضية و علائقية.³

أما حسب " **P . Schlider** " فإن الصورة الجسدية تولد من خلال نشاط تعبيرى من خلال التجربة الانفعالية و من خلال علاقتنا مع الغير، أن هذه الصورة التي نكونها عن أجسامنا ليست مستقرة بل هي متغيرة حسب علاقتنا مع الوسط الخارجي الاجتماعي، و حسب تجاربنا الحسية و العاطفية و الجنسية و الحركية.

فإن " **P . Schlider** " لم يركز عند تناولنا للصورة الجسدية على مؤثر دون آخر، فتناوله كان شاملا، و لم يهمل جانبا من الجوانب سواء كانت بيولوجية، أم نفسية، أم اجتماعية حيث استمرت دراساته من النموذج التريولوجي لـ " **Head** " و من النموذج الليبيدي الاستفهامي لـ " **Freud** " .

2-NOCHOLAAIDS (N), LA REPRESENTATION, ESSAIS psychanalytique in psychisme collection, derige, 419.

3-Sanglade (A), image de corps, image de soi , An rarschal, in revue de psychologie française, paris, 1983, p 105

4-Dolto(F), image de corps, Ed, Guallimard, France, 1968, p35.

و تقول " **C . Reinhardt** " و " **P . Schilder** " أن الصورة الجسدية المؤسسة على

قواعد فيزيولوجية حيث أن المركبات الحركية الوظيفية و البصرية و السمعية لها أهميتها في تكوين هذه الصورة إلى جانب الألم الذي يعززنا، لكن هذه الإحساسات البصرية و السمعية و اللمسية لا تعطينا نظرة كاملة عن جسدنا، فعلى إذن بنائه و تكوينه حسب الحاجات البيولوجية، و هذا يعني أن القاعدة البيولوجية تمنحنا موارد الصورة الجسدية و لكن الليبدو هي التي تعطي بنية و معنى لهذه المواد.¹

و من خلال هذا يظهر أن " **P . Schluder** " يطرح المشكل المتعلق بالربط بين الجانب

البيولوجي، و الجانب النفسي، حيث أنه يرى أن الصورة الجسدية ليست فقط مكونة داخل مجالات الإحساسات، و ليس تصور فقط، بل هي تجميع و تشكيل مختلط لما نشعر به نحو جسدنا، فضاءه، و إشارته، شخصيته مع الماضي، صراعاته الشعورية و اللاشعورية... و بهذا فإن الصورة الجسدية لا يمكن طرحها إلا في إطار " علائقي " فالعلاقة الاجتماعية ليست فقط علاقة بين شخصين، بل هي أيضا علاقة بين جسدين.²

أما باقي المحللون النفسانيون المعاصرين فيرون أن المفهوم أن مفهوم الصورة الجسدية هي ذات طابع تخيلي، فهي وضع الصورة في شعورنا و تمرکزها في مناطق الشهوة، و ترى " **M . Klein** " أن الجسم يكون حاضرا منذ البداية مع تنظيفه التزوي ضمن آليات امتصاص السلوك، **intojection** و الإسقاط **projection** و يكون الجسم حينئذ مجزأ.³

2.14- التناول النفسي الاجتماعي :

يقوم الإنسان العادي المتقمص الأدوار المختلفة و بذلك يمثل أو يجسد عدة صور جسمية لمختلف الشخصيات ليستقر في حياته اليومية بتمثيل أو تجسيد معين لجسمه حسب الظروف الحياتية على اثر أعمال "

1-REINHARD, J.C, la genèse de la connaissance de corps chez l'enfants, Ed, Puf.paris, 1990, p68

2-Sirap, laiceps, N . euqinile eigolohysp ne sproc et euqinile eigolohcyp ed nitellub, 1986, p42

3-Masson.g.psychopédagogie des activités psychologie.ed. masson.pari.1968. p105.

P . Schluder " صاغت " **G . Pankouw** " في دراستها حول " الذهان " بوضوح أكبر أهمية

مدلول هذه الأخيرة بالنسبة لحياة الإنسان (كوجود).

في الواقع يعيش الإنسان في حياته كلها و هو يحمل صورة عن جسمه، يعرفه كامتلاك منفرد، محدد في الفضاء، و مميز عنه و مركب من الوحدة الحياتية لمختلف أقسامه، و عكس ذلك فإن الشخص الذهاني يمكن من خلال جزء من جسمه التمثيل و التوحيد بالجسم كله، و هذا يعني أن الصورة الجسمية عند الذهاني تكون مجزئة (مفككة)، و يفقد بذلك الإحساس بالهوية و بوحدته الجسدية، فهو لا يميز اختلافه عن الفضاء من حوله و لهذا نجد ان أجزاء من جسمه تنتقل باستمرار من خلال هذا الفضاء و يحدث قلق لا يتحمل. و من جهة أخرى — محتوى لجسمه (الإدراك و الإحساس) — و الذي يمكنه من السكن في إطاره كعالم متناسق و معناد، و ليس كسيل من الإحساسات الغريبة و المعادية، فالشخص يتعرف إلى الإحساسات و التجارب التي يمر بها جسمه و يخبر مدلولها كأها له.

فهذه الصورة هي البنية القاعدية التي تسمح للإنسان بأن يحى بجسمه بدون الإحساس به كحقيقة غريبة عنه، غير مألوفة و مهددة، و بتأكيد فإن هذه الصورة تتغير و تبدل باستمرار خلال حياة الفرد، فمثلا نفس الشخص لا يملك نفس هذه الصورة في سن العشرين عنها في سن الأربعين، فهذه الأخيرة دائما مؤقتة، فهي مرتبطة باهتمامك و رغبات و بالنشاطات التي يقوم بها الشخص كإسقاط جسمي لمراهقة محيطه الاجتماعي، فشكل و محتوى الصورة الجسمية لا يمكن أن يبيني دون تدخل الجانب الاجتماعي الثقافي. فهذا التناسق الموجود بين هذين المحورين (الشكل و المحتوى) الذي يحى فيه الجسم يستند على ما يخبره و يستوعبه الشخص من نظرة مجتمعه حول مفهوم الجسم.

و هذا يعني أن هناك محور ثالث في المعرفة (القابلة للتمثيل، مفهوم الجسم و الصورة المثالية في

المجتمع، التجارب و الإدراكات و المقارنات مع الآخرين ...).

إذن فزيادة على جانب السيكلوجي (الشكل و المحتوى الذي يؤهل وجود الشخص بإعطائه إحساس بالاستمرارية بالقوة، بالتناسق الذي يحتاجه في مسيرته الحياتية . يوجد أيضا الجانب الاجتماعي لهذه التمثيلات التي تحدد للجسم مكانته الخاصة في صدر الرمزية العامة للمجتمع.

و هذا الكم المركب من التمثيلات يساهم في ربط الإنسان في ظل وحدته الجسمية، كما يسمح أيضا للشخصية من مواجهة القلق بفعالية و ذلك يمنحه الوسائل التي يفهم بها نفسه .¹

15- المظهر الجسدي والشخصية :

بالتطرق لظاهرة التفاعل بين الجسم و الشخصية يرى : " **M. T. DUFOT- PINOT** " سنة **1987**، أنه نعلم أن كل فرد هو في نفس الوقت " المظهر البدني و "مستقبل" للمظهر البدني الآخر . و حسب هذا المؤلف أن كل مقابلة بين الأفراد هي محيط لبث و إصدار و استقبال متبادل للانطباعات و المعلومات عن طريق المظهر البدني .²

كثيراً ما أكد علماء الأنماط على التناسق الموجود بين مختلف المميزات الجسمية و النفسية داخل الفرد، لكن نماذج مثل التي جاء بها " **SCHLIDER** " و المؤسسة على أولويات تكوينية لم تصل إلى حقائق مقنعة، و لا إلى أبحاث ذات علاقة موضوعية بين البناء البدني و السلوك، و هذا سنة **1950**.

في المقابل برزت أبحاث من طبيعة مغايرة تماما عام **1970** . و تعددت الأبحاث حاليا و خصوصا في الدول الأنجلوساكسونية ، و هي تشترك فيما بينها في تساؤلها حول الجزء الذاتي في العلاقة بين المظهر البدني و الشخصية الإدراك، الاتجاهات، السلوكيات الفعلية المختلفة الصادرة من طرف أشخاص لجوانب مختلفة). و يقصد من هذا الاتجاه نموذج جديد ظهر من تيار الفاعلية المتبادلة لعلم النفس و النمو الاجتماعي، هذا الترابط بين المظهر البدني و الشخصية تبين من خلال تجاربنا العلائقية.

1-Leberton, D, l'entropologie des corps et modémité, Ed, P.U.F, paris ? 1990, P 179-181.

2-Byrne, D, et Clors. G. L, a renforcement modele of éhauvalive responses, personnalité : an internationa journal, 1970 ; P 103.

يحدث المظهر البدني في المحيط اتجاهات مترابطة، و التي بدورها تبني اتجاهاتها و سلوكياتنا، فهذا النموذج يوضح بدهاة وجود تعزيز اجتماعي مختلف حسب اختلاف المظهر البدني للأفراد . هذه العمليات و الأفعال الثابتة للوسط سندمج شيئا فشيئا من طرف الشخص المقصود، و هذا سيحول الشخصية نوعا ما حسب التوقعات التي يحدثها جانبه البدني الآخرين.¹

فريضة توضيحية كهذه و شاملة تختم علينا التحقق من بعض الفرضيات الوسطية :

- المحيط الاجتماعي (خصوصا للأشخاص الذين يلعبون دوراً هاماً و أساسياً) يرى المظهر البدني للشخصية بطريقة متوافقة " منسجمة".

هذا المظهر البدني للشخص المقصود عند الآخرين إدراكات و تقييمات و سلوكيات متكررة و ترابطية في مختلف الأوساط أين ينمو و يعيش في مظاهر بدنية مختلفة و تظهر اتجاهات مختلفة فيه أيضا.

- هذه الاتجاهات ترى من طرف الأشخاص المقصودين ثم تستبطن بالتدرج حتى تبني بطريقة ذات دلالة صورهم ذاتها و سلوكياتهم في النهاية تنقيد شخصياتهم شيئا فشيئا مع التوقعات الاجتماعية .

إن إدراك أو التقاط المظهر البدني للآخر يعتبر في كثير من الأحيان كعملية شاملة تدمج مختلف

التفاصيل (شكل الجسم، الجنس، العمر، اللباس، الحركات، التعابير و جاذبية الجسم).

و جاذبية الجسم هي من أهم المميزات الفردية الأساسية التي تسمح ليس فقط لوصف الأشخاص و

لكن للتنبؤ الإدراكات و السلوكيات الفعلية و الصور التي يكونونها عن أنفسهم .

إن الأبحاث في ميدان الجسم بينت أهمية إدراك الآخرين بالنسبة للجاذبية و الدور الأساسي لهذا

الإدراك في العلاقات بين الأشخاص.²

1-IBID , P 128-130

1-IBID , p 103 – 128.

فمحددات الجاذبية الجسمية لخصت من طرف " M . B . SCHWEITZER " سنة

1990 في الجوانب التالية :

1.15- شكل الجسم :

بينت أعمال " هوارث " " HOWARTH " سنة 1981 و " فرانزو " "

" FRANZOI " سنة 1987 سيطرة عامل الرقة و الرفاهة فيما يخص الشكل الجسمي للنساء. بينما

العضلات و القوة العالية تكون الجوانب الأهم في تحديد جاذبية الجسم عند الرجال.¹

2.15- الوجه :

تقييم جاذبية الجسم للآخرين و تنحصر في كثير من الأحيان عن طريق صور من أجزاء أو

خصائص الجسم من جهة الجاذبية العامة للشخص، و قد بين " موزر " " MUESER " سنة 1984،

من خلال تجربتين مختلفتين إلى أي حد يمكن أن يولده وجه حزين من تقييمات سلبية فيما يخص جاذبية
البدنية، كما أنه في نفس الشخص.

عندما يكون في حالته العادية أو في حالات الفرح و البشاشة يتولد عنه تقييمات أكثر إيجابية بمعنى

أنه يظهر أكثر جاذبية من حالته و هو بوجه حزين.

هذه النتائج لها قاعدة نظرية أكيدة بالنظر إلى أن موافقة الأحكام يفسر في كثير من الأحيان بالتعلم

المتزايد و المندرج للتقيم الاجتماعية حول نمط الجسم، فقد بين العديد من الباحثين التوافق الموجود بين هذا

الأخير و بين المزاج.

و قد بينت الدراسات المكرسة في بحث أثر جاذبية البدن على تقييمات الآخرين عند وجود حقيقة ثابتة، فالأفراد الأكثر جاذبية من الجنسين هم الأكثر حماس و مودة، و الأكثر محبة، و الأكثر إحساس، و الأكثر أهمية كالرفقاء، و الأكثر اجتماعية.¹

و حسب " **S . FREN** " الانفعال الجمالي مشتق من دائرة الإحساسات الجنسية، و سيكون من المغزى كمثال نموذجي للميول المكبوة² . و ذلك أن المظهر البدني الجميل هو جد مشجع بالنسبة للآخر، و يحدث بدوره ايجابية . فالجمال يعتبر كقيمة اجتماعية حقيقية بنفس قدر القيم الثقافية الأخرى المرغوب فيها، فالنماذج النمطية هي معروفة منذ الطفولة عن طريق عملية التطبيع أو الترسخ الاجتماعي، وهذا ما تؤكد العديد من البحوث بتبنيها أن الأطفال يتعلمون تدريجيا إدراك الخصائص الجسمية و النفسية حتى يصلون إلى حد المطابقة الكلية مع القيم المتبناة من طرف الكبار، و هذا نحو السنة السادسة إلى السنة الثامنة .

و في الواقع، الصورة التي يعكسها لنا الآخر (الصورة الاجتماعية) يظهر تأثيرها على نمو مفهوم الذات عند الطفل منذ السن السابعة أو الثامنة و هذا حسب " روبل " " **RUBEL** " سنة 1980 و عند المراهق حسب " رودريغار " " **RODRIGUEZ** " سنة 1972.³

إن اعتبار الفرد كمجرد انعكاس الإدراكات أو كنتيجة لتعزيزات اجتماعية كأنه موضوع جدل بين العديد من الباحثين من تيار الفاعلية المتبادلة، دون المحددات الثقافية. الاجتماعية (نقصد هنا الاتجاهات المتعلقة بالمظهر) هي محققة على الفرد و ضعيفة عند الأشخاص الذين لديهم الخصائص الشخصية و الاستعدادات الخاصة.

1-Schweitzer . M . B , OPCT , P 126

2-IBID , P 101

3-IBID , P 140

إذن فهذا يدعو للأخذ في الحسبان بالعديد من التغيرات الوسطية، و هذا سيسمح بفهم أفضل لماذا الأفراد الجذابين لا يقدمون على تصرفات موافقة للتوقعات الاجتماعية و التعزيزات المختلفة و التي تسمح بالتنبؤ، و الجانب البدني للفرد هو من دون شك في ملتقى الطرق للعديد من المحددات التكوينية و الثقافية، فيما وراء الجسم الموضوعي لعلماء الأنثروبولوجيا (المرفولوجيا) و الجسم "الذاتي" الذي يحمله إجماع المجتمع (و الذي سميناه بالمظهر البدني)، يوجد أيضا جسم ظاهري و من خلاله يكون الفرد بعض التمثيلات (و التي هي حقيقة يمكن تغييرها) هذا الجسم المشاهد و هو ما نسميه " صورة الجسم".¹

و نستخلص من هذه التناولات المختلفة للصورة الجسمية انها تصب في قالب واحد أو تشترك في شيء واحد ألا و هو التركيبة الثلاثية للصورة الجسمية، فهذه التناولات على اختلافها تقر بأن الصورة الجسدية تتحدد من خلال بعد مادي (الجسم كمادة بيولوجية بالإحساسات و الإدراكات العصبية ...) و بعد نفسي (ترجمة هذه الإدراكات إلى سلوك ظاهري) و مقارنات مع الغير، و مع النموذج للجسم المثالي في المجتمع).

16- تطور الجسم حسب المراحل العمرية :

تطور الصورة التي يكونها الفرد عن جسمه أو صورة الجسم من مرحلة عمرية إلى أخرى، فلها خاصية الاستمرارية و التعقيد . و ينظر الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة إلى جسمه بشكل عام و كلي، فلا يدرك التفاصيل الدقيقة التي تميز أبعاد جسمه، و لكن إدراكه يتطور مع نهاية المرحلة، و تبدأ المقارنة بين جسمه من حيث الشكل و الحجم و أجسام أقرانه و ينتبه بصفة إلى خاصيتي الحلول و القوة البدنية، و يختلف الأمر كلية في مرحلة المراهقة، إذ ينظر المراهق لكل عضو من أعضاء جسمه و كأنه جزء قائم بذاته، فهي مرحلة الفحص الجزئي المدقق، و يبدأ المراهق في معاناة جديدة نتيجة للتغيرات المفاجئة التي تعترى

جسمه، غالبا ما يكون المراهق غير راض عن شكل أجزاء الجسم، و ربما يشعر بالقلق للبدانة التي حلت علة بعض أجزاء جسمه، و هي خاصة ربما تنفرد بها المراهقات أكثر من المراهقين، و تتأثر صورة الجسم لدى المراهق بتعلقات و تقييمات الآخرين، و يتحدد معيار الجاذبية، كما أشار " ديون" و آخرون، في مرحلة المراهقة من خلال إقبال الآخرين على تكوين صداقات و علاقات اجتماعية مع المراهق، و بعبارة أخرى فإنه من ضمن العوامل التي تحدد جاذبية المراهق الاجتماعية مدى أو درجة جاذبية الجسمية.

و تأتي مرحلة الرشد، و هي مرحلة هدوء نسبي حيث يتوافق فيها الفرد مع صورته الجسمية و يقتنع بها من حيث الطول و التآزر و ملامح الوجه، و لكن ربما توجد درجة من عدم الرضا عن الذات الجسمية فيما يخص الوزن و هذه الخاصية الأخيرة تميز الأنثى أكثر من الذكر. فالنحافة و الرشاقة هما شكلهما الشاغل و هما أيضا الخاصيتان اللتان لا تستطيع الأنثى الحصول عليهما بسهولة في بعض الحالات لصعوبة ضبطهما.

و في مرحلة سن اليأس يدرك المسن التغيرات الواضحة على جسمه، و لكنها لا تمثل محورا جادا في تفكيره بقدر ما يشغله سلامة صحته و أن يجد من يراعه و يهتم بأمره، فترج صورة الجسم في مرحلة الشيخوخة إلى الشكل الكلي العام و تبتعد عن الخصوصية و الجزئية.¹

17- الرضا عن صورة الجسم عند المراهقين :

إن صورة الجسم من حيث الرضا أو عدم الرضا تمس الإناث بشكل أكثر وضوحاً، فلا تكاد توجد امرأة تشعر بالرضا الكامل عن صورة جسمها، فعادة ما ترى أن هناك شيئا ما به يحتاج إلى تعديل، في حين أن الذكر في الآن ذاته يتحول شعور الرضا أو عدم الرضا إليه نحو مستقبله المهني بدرجة أكبر (1981)،

ONEIL، فرضا الأنثى أو عدم رضاها عن صورتها الجسمية يتحقق من تقييمات الآخرين لها، فهي

¹ - علاء الدين كفاي، صورة الجسم و بعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقين، مرجع سابق، ص 65.

دائماً عن آراء الآخرين حول جاذبيتها الجسمية، و المرأة لها تقييمها حول صورة جسمها حيث يتحقق رضا المرأة عن ذاتها الجسمية من خلال احتفاظها بالوزن حسب وجهة نظرها .

و صورة الجسم التي ينشد كل الذكور و الإناث الرضا عنها تختلف فيما بين الجنسين. فالذكر يقوم جسمه بشكل كلي و إن كان يرضيه أن يتميز بقوة الجزء العلوي من الجسم بما يتضمنه من بروز العضلات و اتساع المنكبين، في حين تهتم الأنثى بتقويم جسمها من خلال أبعاد متميزة في متعلقات الوزن الجاذبية الجنسية، الحالة الجسمية.¹

18- صورة الجسم و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية :

كشفت لنا التراث النظري و ما تضمنه من دراسات سابقة عن أن صورة الجسم — بما تتضمنه من رضا أو عدم الرضا — ترتبط بصحة الفرد النفسية و بتوافقه النفسي و الاجتماعي.

1.18- القلق:

مرض عصبي وثيق الصلة بالرضا أو عدم الرضا عن صورة الجسم و نخص بالذكر القلق الاجتماعي فعدم الرضا عن صورة الجسم يرتبط بقلق مواجهة الآخرين، تجنباً للأحكام و التقييمات السلبية حول صورة الجسم، بينما الرضا عن صورة الجسم يجعل الفرد أكثر فعالية في التعامل مع الآخرين فضلاً عن إقدامه على مواجهة الوثائق .

و على هذا فقد أكدت نتائج بعض الدراسات على ارتباط صورة الجسم — من حيث الرضا — سلبياً بالقلق الاجتماعي، في حين كان إيجابياً بين عدم الرضا عن صورة الجسم و بين القلق الاجتماعي و

نذكر من هذه الدراسات " Shibata " شيباتا سنة 1990 .²

¹ - علاء الدين كفاي : نفس المرجع السابق ، ص 27.

² - علاء الدين كفاي ، مايسة النبال : صورة الجسم و بعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات ، دراسة ارتقائية غير ثقافية ، مجلة علم النفس، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد 39 ، 1992 ، ص 15.

2.18- اضطرابات فقدان الشهية العصبي :

1 و هو القلق من زيادة الوزن و كراهية الطعام، و أعراض فقدان الشهية و الإنقاص المتعمد للوزن . و تتميز هذه الحالة بفقدان كبير للوزن بسبب إما رفض الأكل أو القيء المستمر إذ تناول الفرد الطعام و يكون حدوث معظم الحالات لدى البنات المراهقات أو النساء غير المتزوجات و نادرا ما يحدث عند الرجال.²

و كثيرا ما تأتي حالات فقدان الشهية الزائدة والرغبة في الإفراط في الطعام كاستجابة عكسية للعرض الأول و كثيرا ما نجد الفرد الذي يعاني من فقدان الشهية ينحدر في الإفراط في الطعام مرات عديدة أثناء إصابته بفقدان الشهية، وهذا كله يدل على أن الاضطراب في تناول الطعام ليس سلوكا عاديا بل انه مرتبط بالارتفاع والانخفاض في التوتر والقلق الناجم على الصراع الجنسي .³

3.18- مفهوم الذات وتقديرها :

وهي المتغيرات النفسية المهمة التي ترتبط بصورة الجسم وما تتضمنه من أفكار ومشاعر وادراكات تدرج تحت لواء مفهوم الذات، وتشكل بعد من أبعاده الأساسية لاسيما انه يتضمن صفات وخصائص تشكل في مجملها مكونا من مكونات مفهوم الذات .

وفي ضوء ما سبق يتضح لنا أن عدم الرضا عن الجسم يرتبط ببعض المتغيرات النفسية كالمعاناة من القلق بصفة عامة و القلق الاجتماعي بصفة خاصة، و فقدان الشهية العصبي المزاج المكتئب و مفهوم الذات.

¹ - أحمد عبد الخالق . مایسة النبال: فقدان الشهية العصبي و علاقته ببعض متغيرات الشخصية ، مجلة الدراسات النفسية ، القاهرة ، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية ط2 ، جزء 1 ، 1992 ، ص.25

³ - محمود أبو النيل: الأمراض السيكوسوماتية ، جزء 1 ، ط2 ، بيروت ، دار النهضة العربية ، 1999 ، ص 271.

³ - محمد غالي و رجاء أبو علام : القلق و أمراض الجسم ، دمشق ، مطبعة الحلبي ، 1974 ، ص555.

19- علاقة صورة الجسم بصورة الذات :

الصورة الجسدية هي من أهم المصادر المكونة للذات، حتى أن هناك من يحدّد صورة الذات في الصورة الجسدية حيث يقول " De Ajuriaguene " يمكن استعمال مصطلح صورة الذات لدراسة التصور الذي نكوّنه عن جسمنا.¹

و إذا كانت الصورة الجسدية هي تلك الصورة التي يكونها كل واحد منا على شكل جسده المدرك المتخيل، " فصورة الذات هي مجموع الخصائص التي تمنح للفرد سواء كانت واضحة أو ضمنية و سواء بواسطة ذاتها أو بواسطة شخص محدد أو بواسطة الجماعة التي ينتمي إليها (R.Perron – 1971). و جوهر صورة الذات يتمثل في كل ما يتعلق بالشخص نفسه ككائن عضوي و ما يتعلق به ككائن اجتماعي، و هي تشير إلى كيف ينظر الفرد لنفسه و الجوهر المركزي يتكون خاصة من الإحساسات الجسمية، صورة الجسم، الجنس، العمر، و يحتوي الجوهر كذلك على نوعيات أخرى مثل المكانة الاجتماعية، و الشهرة و أي شيء يجعل الفرد يختلف عن الآخرين.

1.19- تكوين صورة الذات :

إن تكوين صورة الذات لا يعود إلى الشعور بصورة الجسم فقط، و إنما هناك عوامل أساسية أخرى أهمها العلاقات الأسرية التي تؤثر على الفرد من خلال تصرفاتها معه، التي لها رد فعل على تأثره و هي بالتالي لها رد فعل على تكوين صورته الذاتية .

و في الأخير يمكن أن نقول بصورة مختصرة أن صورة الذات تتكون من عدة عوامل أساسية و مرتبطة ببعضها البعض منها الصورة الجسدية، العلاقات الأسرية و الاجتماعية بالإضافة إلى القدرة على العمل المعرفي، و لها خصائص إيجابية و سلبية نتناولها فيما يلي :

1-D e Ajuriaguira (J), Manuel de psychiatrie de l'enfant, Ed, Masson, paris, 1980, p 385.

أ/ الخصائص الايجابية لصورة الذات :

إن الأشخاص ذوي صورة الذات الايجابية يتميزون بأنهم أقل قلق و أكثر فعالية في الجماعة، و أكثر الأشخاص حبا لجماعتهم، و أقل لجوء للحيل الدفاعية، لهم تقدير عال للنفس، و ثقة بالذات تسمح لهم بتكيف جيد، و توقع النجاح و عدم خشية التعبير عن أفكارهم، يتمتعون بالاستقلالية و الاعتماد على النفس و تقبل الشدة .

ب/ الصورة السلبية لصورة الذات :

هذه الفئة ذات المفهوم للذات أو الصورة الذاتية السلبية تتميز بكونها أكثر قلقا بالنسبة للذكور و الإناث و أقل شعبية، تعاني مشاكل انفعالية كثيرة، و لها تقدير منخفض للنفس، و أقل تكيفا، و كثيرة اللجوء للحيل الدفاعية، أقل فعالية في الجماعة، الإفراط في العدوانية و التمرد استجابة لما فيها من نقص في الثقة بالذات، و الصورة الذاتية السلبية و الايجابية عند الأفراد لها تأثيرات عديدة على المستوى الانفعالي أو السلوكي.¹

20- علاقة صورة الجسم بالشخصية :

عند تحديد العلاقة المعقدة بين صورة الجسم و الشخصية يقول " **Silder** " " لا توجد صورة جسدية لوحدها، فهي جزء من العالم "، و يضيف " أنه ليس فقط هذا العالم الخارجي هو الذي له هيكله مختلفة عن صورة الجسم بل إن هناك أيضا الشخصية، لكن صحيح أن صورة الجسم حاضرة في جميع التجارب ."²

فما يمكن فهمه و استخلاصه من **شلدن** هو أن الصورة الجسدية هي إحدى الأبعاد البارزة التي

ترتبط بالشخصية، الجسد و المحيط، " و هي حسب " **B . Shweitzer** " 1990 تعرف على أنها

1-Ajuriagira (J), Manuel de psychiatrie de l'enfant, Ed, Masson, paris, 1980, p 385

2-Chirpaz (F), dans le corps, P.U.F 2^{ème} ED. Paris. P 21

"تلك التشكيلة العامة التي تكونها مجموع المثلثات الإدراكية كالأحاسيس، و السلوكات التي يتخذها الفرد اتجاه جسده طيلة وجوده. و خلال مختلف التجارب التي يمر بها، و هذا الجسد المدرك غالبا ما يقاس على معايير (معايير الجمال و معايير الأدوار) و غالبا ما تكون صورة الجسم تمثيلا تقييما. و يميز " **B . Schweitzer** " نوعين من الإدراك للجسم، الأولى تخص الخصائص الفيزيائية و الفضائية للجسد، و أما الثانية فهي تخص جميع الإدراكات و التمثيلات العاطفية الصادرة عن الجسد التي غالبا ما تقاس من خلال مقاييس (الرضا عن الجسد و الجاذبية و هوية الجسد المدرك...) و تسمى الصورة " العاطفية" للجسد.¹

و جاذبية الجسم هي من أهم المميزات الفردية الأساسية التي تسمح ليس فقط بوصف الأشخاص و لكن للتنبؤ بالإدراكات و السلوكات الفعلية و الصور التي يكونها عن أنفسهم .

21- اضطرابات صورة الجسم :

اضطراب صورة الجسم يعني تشوه صورة الجسم من وجهة نظر الشخص نفسه نتيجة لعدم رضاه عن مظهر جسمه كان يرفض أجزاء جسمه أن تكون بما هي عليه كالشكل و الوزن و حجم الصدر بالنسبة للإناث و الطول أو القصر و ما إلى ذلك . و صورة الفرد السلبية نحو جسمه أو عدم رضاه عنها قد تكون أحد هذه العوامل التي تعوق توافقه مع ذاته و بيئته المحيطة به في الوقت ذاته و قد يكون هذا سببا في معاناته من إضطرابات سلوكية تعكس عدم اتزانه و سوء توافقه.

و تنتشر اضطرابات صورة الجسم بين النساء و خصوصا الاضطرابات التي ترتبط بعدم الرضا عن

صورة الجسم، فقد أشار كل من كاش و هنري " **Cash,T – Henry,P** " (1990) في

الإحصائية القومية الأمريكية أن نصف النساء في أمريكا مشغولات بوزنهن، و لديهن تقييمات سلبية عن

شكلهن العام . خاصة ان اضطراب صورة الجسم يبدأ في مرحلة مبكرة جدا من حياة الفتاة . و كل الشباب يرغبون في أجسام أكثر نحافة و في أشكال مثالية بأوزان مقبولة .

و قد أكد " سترايتر " **Streeter** (2002) في دراسته التي استهدفت فحص العلاقة بين كل من صورة الجسم و اضطرابات الأكل و التي أجريت (57) طالبة جامعية و اللائي تم تقسيمهن بناء على استجابتهن على مقياس صورة الجسم إلى مجموعتين هما : ذوات صورة الجسم الموجبة و ذوات صورة الجسم السالبة، فقد كشفت النتائج عن أن الفتيات في المجموعة الثانية لديهن عدد من السمات التي تجعلهن أكثر عرضة لنمو اضطرابات الأكل لديهن و التي من بينها الصورة السلبية للجسم.

و نستخلص من هذه الدراسات كلما تقدم سن الفرد ازدادت رغبته في النحافة و كانت النحافة هي صورة الجسم المثالي لديه و عدم تكون هذه الصورة في جسمه تسبب لديه اضطراب.

22- تأثير الثقافة على صورة الجسم عند الشباب :

تسهم الثقافة فيما يكونه الفرد من تصورات حول جسمه، و كلما كانت صورة الفرد لجسمه متطابقة و المعايير التي تحددها حول الجاذبية الجسمية شعر الفرد بالرضا عن ذاته الجسمية، فهناك بعض الثقافات التي تسيد بطول القامة و كبر حجم أجزاء الجسم لدى الرجال و الإناث، إذ أنها علامة من علامات القوة و الهيبة، في حين تعتبرها ثقافات أخرى دلالة على مظاهر لا يشجعها المجتمع و لا يحترمها، بينما تسير في ثقافات ثالثة إلى الصحة الجسمية، و لكن تفضل أن يقل الوزن عن المتوسط لدى الإناث.¹

¹ - نفس المرجع السابق ، ص 34.

23- إشكالية الجسد ومحاولة تغيير صورة الجسم عند المراهق :

يعطي الشاب أهمية كبيرة لجسمه النامي و تزداد هذه الأهمية شيئاً فشيئاً مع النمو حيث يصبح المراهق ينظر على جسمه كمركز لذاته حيث نلاحظ شدة حساسية للنقد فيما يتعلق بالتغيرات الجسمية السريعة و المتعددة الجوانب.¹

و يكون الشاب صورة ذهنية لجسمه و هذه الصورة تتغير بطبيعة الحال مع التغيرات التي تطرأ على جسمه، و هو يعلم أن مظهره الخارجي له أهمية في التوافق الاجتماعي، فهو لا يتوقف عن طرح الأسئلة لمعرفة هل هو عادي ؟ كيف ينظر إليه الناس ؟

و الضغط الآتي من المحيط، يجعل الشاب يستعمل جسده كطريقة للتعبير يوجه به رسالة للآخرين و تكون حاملة لخطاب له أهداف معينة منها التفرقة عن الآخر، أي عدم الانتباه به و في نفس الوقت التشبه بالآخر، و ذلك للاطمئنان على وحدته.²

و كذلك هناك هدف آخر للجسد هو استعماله كطريقة للتعبير الرمزي للصراعات التي يعيشها و أتماط علاقاتها، فمثلا شاب ذا شعر طويل تستطيع أن تكون نوعية الحلاقة (التصفيفة) إتباع لمجموعة أقرانه كموضة أو كتعبير رمزي لشخصية الجنسية.³

و هكذا يظهر الشاب اهتماما كبيرا بجسده و خاصة بمظهره الخارجي و يبدو ذلك واضحا في اختيار معظم الشباب للملابس و التفاصيل الجديدة خاصة ما يظهر منها متجانس مع الجسم، فلتحسين الشاب لصورته الجسدية يقوم بعدة محاولات تساعد على تغيير تلك الصورة، فيمكن أن يقوم الشاب ببعض المحاولات للإنقاص من وزنه سواء ذلك بممارسة النشاط البدني أو بالامتناع عن الأكل و إتباع

¹ - محي الدين مختار ، محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، سنة 1992، ص162

1-Bernard. M, OPCT, P 106.

2-Schluder . P , OPCT , P 129

الحمية، أو يقوم بتغيير تصفيفة شعره سواء بتطويله أو بقصه إلى غير ذلك من المحاولات التي تهدف إلى أن يقوم الحصول على صورة مرغوب فيها.¹

و في هذا الصدد يقول " **P . SCHLIDER** " يقوم الإنسان بعدة محاولات لتغيير صورته

الجسدية لسبب أو لآخر، فكل من الوشم (**TATONAGE**) و مواد التجميل كأحمر الشفاه

(**RAUGR ALEVRE**) و نوعية الحلاقة (تصفيفة الشعر) و تغيير لونه، و اللباس و النظافة و

الحمية ... كله يدخل هذا ضمن قائمة محاولات تغيير الصورة الجسدية فاستعملنا لإحدى هذه المحاولات

مثل وضع مواد التجميل يسمح لنا بتقمص الآخرين و ذلك بإتباعنا طريقة وضعهم لتلك المواد، فتتغير

صورتنا التي نمتلكها من قبل.

و عموما فمحاولات تغيير الصورة الجسدية كثيرة و تتباين بين البساطة كتغيير اللباس و تسريحة

الشعر إلى حد كبير من الصعوبة كالحمية لإنقاص الوزن أو إجراء عمليات جراحية تجميلية تتطلب و

تكلف طاقة مادية و معنوية كبيرتين... الخ.

24- تأثير النشاط البدني الرياضي على بناء وتكوين الجسم:

أظهرت نتائج بعض البحوث أن أنماط أجسام البالغين يمكن التنبؤ بها بدرجة عالية من الدقة أثناء

فترة ما قبل المراهقة.

ومن الواضح أن الكتلة العضلية يمكن أن تفقد أو تكتسب بسبب أو بما يتناسب مع النشاط البدني وتدريب

القوة. كما أن فقدان أو اكتساب الدهون يرتبط بنظام التغذية والتمرينات الرياضية، هذه التغيرات المحتملة

عادة ما تكون ذات طبيعة محدودة مما يترتب عليها ضعف فكرة إمكانية حدوث تغيير في نمط الجسم، كما

أن عدم إمكانية تغيير نمط الجسم يرجع بشكل كبير إلى طبيعة النمط الجسمي الموروث.

ما سبق يشير إلى أن التدريب الرياضي له تأثير محدود للغاية على نمط الجسم، وفي هذا الشأن جدل شديد

بين مؤيدي عدم التغيير أمثال **Sheldon** ومؤيدي إمكانية التغيير أمثال **Heath**

و**Carter**، ولكن يبدو أن ثبات النمط الجسمي على مدار حياة الفرد الرياضي أمر مدعم، وان

إمكانية التغيير نتيجة التدريب الرياضي واردة داخل حدود نمط الفرد الرياضي، وذلك عن طريق زيادة

الكتلة العضلية وتقليل الدهون في الجسم فيتجه النمط إلى مزيد من العضلية والنحافة مع تقليل من تقدير

مركبة السمنة.

أما عن تكوين الجسم فقد ثبت إمكانية حدوث تغييرات كبيرة في تكوين الجسم نتيجة لممارسة النشاط

البدني الرياضي.

فقدما كان هناك اعتقاد سائد أن النشاط البدني الرياضي له تأثير محدود على تكوين الجسم، وكانت الحجة

في ذلك أن التمرينات الرياضية العنيفة تتطلب استهلاك قليل جدا من الحريات لينتج عنها تخفيضات كبيرة

في شحم الجسم. ولتوضيح ذلك قدر أن السيدة التي تزن **150** رطلا يلزمها أن تصعد وتهبط درجات سلم

طوله عشرة أقدام ألف مرة تقريبا بخطوة متوسطة لكي تفقد رطلا واحدا من الدهن...، وهذا لتشجيع

الناس على ممارسة النشاط البدني الرياضي بغرض إنقاص الوزن أو التحكم في الوزن...، وهذه

دعوة خاطئة حيث وجد أن التمرينات الرياضية فعالة جدا في تنمية وتعزيز التغييرات الكبيرة في تكوين

الجسم.¹

25- العوامل الثقافية والاجتماعية المؤثرة على صورة الجسم:

إن المناخ الاجتماعي الثقافي السائد في المجتمع قد يعد واحدا من العوامل التي تؤثر على صورة الجسم

وخصوصا في المجتمعات الغربية التي تركز على النحافة كمييار للجمال والجاذبية الجنسية. وللتعرف على

1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: "فسيولوجية ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم"، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، سنة 1997، ص 362/361.

أثر صورة الجسم في الثقافات المختلفة على اضطرابات الأكل، قامت **pana a (2000)** بالمقارنة بين ثلاث عينات من النساء (الصينيات والأمريكيات والإسبانيات) وبلغ عددهن (**387**) امرأة تتراوح أعمارهن ما بين **18-24** عاما، فقد تبين من النتائج أن عدم الرضا عن صورة الجسم ترتبط إيجابيا باضطرابات الأكل لدى العينات الثلاث.

وان كانت صورة الجسم من السمات التي يتأثر فيها الفرد بالثقافة التي يعيش فيها، لذا فإننا من الصعب أن نعتد على الدراسات الغربية فقط في هذا الصدد لتعميم تلك الدراسات على مجتمعاتنا، ذلك أن العادات والتقاليد التي تحكم مجتمعاتنا الشرقية تختلف عما هو شائع بالغرب. ومن بين الدراسات التي اهتمت بدراسة صورة الجسم في المجتمعات العربية دراسات " إبراهيم ومايسة النيال" **1994**، التي ركزت على التعرف على صورة الجسم لدى الإناث في المجتمع القطري. وكشفت النتائج أن الأنثى القطرية تعتبر النحافة والرشاقة هي من معايير الجمال والجاذبية وتقبل الآخريين لها، بل أن بعضهن يتصورن أن النحافة الشديدة هي مظهر من مظاهر المرأة العصرية. في نفس الإطار اهتمت دراسة علاء الدين **كفافي ومايسة النيال 1995** بالمقارنة بين المراهقات المصريات والمراهقات القطريات في صورة الجسم واللاتي تتراوح أعمارهن ما بين **14-22** عاما وقد كشفت نتائج الدراسة عن كل من العينتين اهتمام بصورتهم الجسمية. وهكذا يبدو أن هناك تقارب بين الثقافتين العربية والغربية بين رؤية الإناث لصورتهم الجسمية بالرغم من اختلاف الثقافات ولعل مرجع كون العالم أصبح قرية كونية واحدة بسبب انتشار الأقمار الصناعية والأطباق الفضائية التي أصبحت تقرب بين هذه الثقافات وتزيل الحواجز بين ثقافات المجتمعات.¹

26- العوامل التي تؤثر على صورة الجسم وتقدير الذات:

1.26- الآباء والعائلة:

يذكر كل من **Naworski & Ikeda** أن الملاحظات السلبية من قبل أفراد العائلة لها تأثير سلبي على صورة الجسم، بالإضافة إلى أن المضايقة والتعليق على عادات الأكل لدى الطفل تؤدي إلى نمو علاقات غير صحيحة مع الطعام، كما أن ملاحظات الأسرة عن وزن الطفل قد تؤدي إلى ممارسته للرجيم بشكل غير صحي في سن مبكرة. ويضيف (Davis, 1999) أن الآباء الذين يمارسون الرجيم ويتحدثون دائما بشكل سلبي عن أجسامهم، يرسلون بذلك رسائل قوية توحى بالقلق والانزعاج من الوزن الطبيعي أو المتوقع لدى الأطفال مما يجعلونهم يشعرون شعورا سلبيا تجاه أجسامهم. من العوامل الأخرى المؤثرة، التوقعات غير المنطقية من قبل الأسرة فعندما لا تتحقق مثل هذه التوقعات، يشعر الأطفال بعدم الكفاءة، والإحباط، والإحساس بالذنب، وقد يفرغون هذه الشحنات السلبية عن طريق الرجيم أو التمرينات الشاقة كوسائل للسيطرة على أجسامهم.

2.26- الأصدقاء والأقران:

يلعب الأقران دورا مكثرا في بناء صورة الجسم خاصة أثناء المراهقة، ويذكر **Friedman,** 1997 أن الأصدقاء يزودون بعضهم البعض بالأمان العاطفي، كما يواجهون نفس المشاكل ويملكون نفس النظرة إلى العالم. من ناحية أخرى، قد يقوم الأصدقاء بتشجيع كل منهم للآخر على سلوكيات غير صحيحة مثل اضطرابات الأكل والرجيم غير الصحي. فالعلاقة بالأصدقاء تؤثر تأثيرا مباشرا ذلك أنها قد تصنع أو تحطم تقدير الذات.

3.26- وسائل الإعلام والثقافة:

تؤثر وسائل الإعلام والثقافة- بجانب الأسرة والأصدقاء- في تقدير الذات وصورة الجسم. فكل وسائل الإعلام المختلفة توضح للفتاة أنه لكي تنجح في الحياة فلا بد أن تكون جذابة ونحيفة وجميلة وكأها تبعث برسالة مؤداها أن المظهر أكثر أهمية من الشخصية والطباع والمشاركة الاجتماعية. ويذكر (Pipher, 1994) أن نقص تقدير الذات وانخفاض الثقة بالنفس وصورة الجسم السلبية تزداد أثناء فترة المراهقة، ومن هنا فإن سن البلوغ هو سن الضغوط النفسية حيث التغيرات الجسمية والانفعالية التي تؤدي إلى القلق والارتباك.

4.26- الإيذاء الجنسي:

يتسبب الإيذاء الجنسي في تدمير صورة الجسم لدى الطفل، فضحايا الإيذاء الجنسي غالباً ما يعيشون خبرة مؤلمة جداً مع أجسامهم لأنها تذكرهم بخبرة سيئة بالإضافة إلى أن الضحية قد تشعر بمسؤوليتها تجاه الإيذاء ومن ثم تعتقد أن جسمها كموضوع، يستحق الازدراء أو العقاب. كما أن الفتيات اللاتي يتعرضن للإيذاء الجنسي في سن مبكرة، قد يخفن من الدخول في مرحلة المراهقة أو أن يصبحن سيدات، حيث يعتقدن أن ذلك سيعرضهن للإيذاء بشكل أكبر، وبالتالي قد يعرضن أنفسهن للجوع بشكل مبالغ فيه لإيقاف عملية النمو والدخول في مرحلة الأنوثة. ترى الدراسات الحديثة أن 65% ممن لديهن اضطرابات الأكل قد تعرضن لبعض أشكال الإيذاء سواء الإيذاء الجسدي، أو العاطفي، أو الجنسي، أو شاهدن العنف بين الآباء. وتعتبر المضايقة الجنسية نموذجاً شائعاً لإيذاء الأولاد لفتيات الصغار إذ يحدث ذلك في الممرات أو القاعات الدرس بالمدارس، وتشمل هذه المضايقات: اللمس، الإشاعات الكذبة، النكات، الإشارات، وغالباً ما يعجز مديرو المدارس عن التصدي لهذه المشكلات، حيث إن شكوى الفتيات تزيد من مضايقة الأولاد لهن، وتؤيد دراسة قامت بها الجمعية الأمريكية لفتيات الجامعة

(AAUW) ذلك فتذكر 70% من الطالبات تعرضن للمضايقة أثناء فترة المدرسة، 50% تعرضن للمس، والثالث تعرض للإشاعات، والرابع تعرض لتحرش الجنسي، يذكر Pipher أن هذه المضيقات تؤثر سلبيا على تقدير الذات وصورة الجسم.

5.26- التربية البدنية:

يذكر **Naworski1992& Ikeda** أن الرياضة تحافظ على فقدان الوزن بطريقة فاعلية للوصول إلى شكل مرغوب من الناحية الجمالية والرياضية وأن الافتقار إلى فصول التربية الرياضية يمكن أن يتسبب في كراهية المراهقين لقاعة الألعاب الرياضية، وبالتالي كراهية نشاط التربية البدنية مدى الحياة، وأن نسبة كبيرة من المراهقين الذين لديهم مهارة رياضية، ويخجلون من رؤيتهم بملابس رياضية، يمكن أن يؤثر ذلك على تقدير الذات وصورة الجسم لديهم.

الخلاصة:

يظهر من خلال هذا الفصل أن صورة الجسم ذات اهتمام كبير من طرف الباحثين وعلماء النفس والتربية، فهيا تلعب دورا هاما في تشكيل سلوك أفراد، وتزداد صورة الجسم أهمية ومكانة عند الشباب وتصبح محور انشغاله حيث يتعرف على مقياس الصورة المثالية للجسم في المجتمع، هذا من جهة، ومن جهة أخرى يكون مهتما بجسمه بالتغيرات التي تطرأ عليها في مرحلة نمو خاص بالجامعة وبمقارنتها مع الغير، كما تعتبر صورة الجسم بمثابة الأساس لخلق الهوية السلمية وغير السلمية، وفي علاقته في الواقع الموضوعي (الأشكال الجسمية ووظائفية) إنما هي جوهر الظاهرة النفسية، وتزداد أهمية صورة الجسم ومكانته عند شباب خاصة في مرحلة الجامعة إذ أن محور انشغالها، فيما تحدد الفرق بين الطالب وأقرانه، وإذا ما وجد جسمه ينمو بشكل لا يحقق الصورة المقبولة في المجتمع يحاو اتخاذ ميكانيزمات لتغيير صورته ولتحسينه عن طريق الران من اللوك كالاتجاه نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.



تمهید:

تعد الذات جوهر الشخصية، ويعد مفهوم الذات من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية التي لها أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته. ويلعب مفهوم الذات أو فكرة الفرد عن نفسه دورا كبيرا في توجيه السلوك وتحديدده، فالطالب الذي لديه فكرة عن نفسه بأنه ذكي ومواظب ومجتهد، يميل إلى التصرف تبعا لهذه الفكرة، فمفهوم الذات على هذا النحو يعمل كقوة دافعة، وعليه فإن الكيفية التي يدرك بها الفرد ذاته تؤثر في الطريقة التي يسلك بها، كما أن سلوكه يؤثر في الكيفية التي يدرك فيها ذاته.

ويحتل مفهوم الذات مركزا مرموقا في نظريات الشخصية، ويعد من العوامل الهامة التي تمارس تأثيرا كبيرا على السلوك. ومفهوم الذات محدد بالسلوك وينبثق من الخبرة الاجتماعية، وينظر إليه كجزء يؤثر في البيئة الاجتماعية ويتأثر بها. ويعتبر مفهوم الذات متغيرا هاما من متغيرات الشخصية، حيث يعتبر هذا الأخير من أكثر المفاهيم انتشارا في دراسة الشخصية، لجأ إليه الكثير من الباحثين في دراستهم المتعددة لفهم السلوك الإنساني، وهذا الدور المحوري الذي يلعبه مفهوم الذات في تشكيل وتوجيه سلوك الأفراد وإبراز سماتهم.

وفي هذا الفصل سنحاول التعريف بالذات ومفهوم الذات وأهميته في فهم سلوك الأفراد، بالإضافة إلى مختلف المدارس والنظريات التي تناولت هذا المفهوم كل حسب فلسفته، كما قمنا بعرض مختلف الأبعاد المقترحة لمفهوم الذات والعوامل المؤثرة فيه، ومختلف مراحل نمو مفهوم الذات وعلاقتها بالجانب البدني أو الجسمي، وكيف يمكن أن يؤثر كل واحد منهم في الآخر. بالإضافة إلى تقدير الذات ومستوياتها، وكذا العوامل المؤثرة فيها، ونظرياتها وكيفية تحقيقها عبر النشاط البدني الرياضي.

إن لكلمة الذات المستعملة في علم النفس معنيان متميزان، فهي تعرف من ناحية باتجاهات

الشخص ومشاعره عن نفسه، ومن ناحية أخرى تعتبر مجموعة من العمليات السيكولوجية التي تحكم

السلوك والتوافق، فالمعنى الأول يمكن أن نطلق عليه " الذات كموضوع Object selfs"، أما الثاني فيعبر

عن الذات كعملية أو صيرورة Self aspracess فالذات حسب هذا المعنى هي مجموعة من العمليات

السيكولوجية والعقلية النشطة كالتفكير والتذكير والإدراك¹

ويعتبر Sebrin الذات كبناء معرفي يتكون من أفكار الفرد عن جميع نواحي وجوده وتكتسب أو تتكون

هذه الذوات التي تعتبر أبنية تحتية للبناء المعرفي الكلي من خلال الخبرة²

1.1- تعريف الذات:

تمثل الذات عند أدلر 1945 Adler تنظيمًا يحدد للفرد شخصيته وفرديته، وهذا التنظيم يفسر

خبرات الكائن العضوي ويعطيها معناها. وتسعى الذات في سبيل الخبرات التي تكفل للفرد أسلوبه المتميز في

الحياة، وإن لم توجد فإنها تعمل على خلقها وهو ما يسميه أدلر " بالذات المبتكرة " وهو يعتبرها حجر

الزاوية في بناء وتنظيم الشخصية، حيث تشغل مكانا متوسط بين المثبرات والاستجابات.³

وتمثل الذات حسب 1990 Andranikof ما هو موجود في أعماق كل واحد منا، فهي النواة

الحسية لكل واحد منا، وهو ما يضمن الشعور بالوجود والاستمرارية والاحتفاظ بنفس الهوية في جميع

مراحل الحياة مع التماسك والتنسيق في تصرفات الفرد زمانا ومكانا، فالذات حسب هذا الأخير هي

القاعدة الأساسية لهوية الفرد⁴

¹ عبد الفتاح دويدات، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، دار النهضة العربية بيروت، سنة 1992، ص31

² -كتاش مختار سليم: مفهوم الذات لدى المعلم وأثره على عملية التفاعل اللفظي، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر سنة 2001، ص 101/100.

³ - عبد الفتاح دويدات: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، نفس المرجع السابق، ص32

⁴ - زلوف منيرة: علاقة مفهوم الذات ومركز التحكم بسلوك المدخنين عند المراهقين، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، سنة 1998، ص.70

تعريف الذات حسب- عبد السلام زهرات:

"هي الشعور والوعي بكيونة الفرد، حيث تنمو الذات لتنفصل تدريجياً من الجمال الإدراكي، وتتكون بنية الذات كنتيجة للتفاعل مع البيئة، وهي تشمل الذات المدركة والذات الاجتماعية، الذات المثالية، وقد تمتص قيم الآخرين وتسعى إلى التوافق والثبات وهي تنمو نتيجة للنضج والتعلم.

ويميز **لند هولم 1940** بين الذات الذاتية وهي تتكون من تلك الرموز التي يعي الفرد من خلالها نفسه وما يعتقد عن نفسه، والذات الموضوعية وهي ما يعتقد الآخرون عن الفرد، وكلما قلت المسافة بين التصورين السابقين للذات أدى إلى تصور صحيح للفرد عن نفسه"¹

" نظراً لحداثة الاهتمام بموضوع الذات ضمن ايطاره المنهجي الصحيح والذي هو مجال علم النفس، يبقى تعريف الذات بصورة دقيقة ومحددة وشاملة غير واضح نوعاً ما، وذلك إذا ما قورن بالمفاهيم الأخيرة في علم النفس، وعليه يصعب تحديد تعريف شامل للذات أو الاقتراب منه من خلال دلائلها على سلوك الإنسان، ومجال حركته وهذا ما حاول " **كارل روجرز**" أن يتوصل إليه في ايطار نظريته " النظرية الظواهرية" وذلك بالقيام بإسقاطات عملية من خلال مسلمة انطلق منها وهي تحويل الذات إلى مؤشرات سلوكية قابلة للملاحظة والقياس، حيث تمكن هذا الأخير من التوصل إلى حصر جزئي لمجموعة من المؤشرات السلوكية عن الذات من دون الاعتماد على النظريات التي سبقته في مجال علم النفس."²

2.1- مكونات الذات:

تتألف الذات من عدة عناصر لخصها "قطامي 1989م" في النقاط التالية:

✚ الكفاءة العقلية

2- كناش مختار سليم: مفهوم الذات لدى المعلم وأثره على عملية التفاعل اللفظي، نفس المرجع، ص 101.

3- كناش مختار سليم: مفهوم الذات لدى المعلم وأثره على عملية التفاعل اللفظي، نفس المرجع، ص 101-102.

الثقة بالذات والاعتماد على النفس

الكفاءة الجسمية من حيث القوة البدنية والجمال وبناء الجسم وجاذبيته

درجة النمو في الصفات الذكرية والأنثوية

الحجل والإنسحابية

التكيف الاجتماعي.¹

3.1- مراحل إدراك الذات:

لمفهوم الذات عند الفرد أهمية قصوى، فهو يؤثر في مقدرته على التكيف مع البيئة التي يعيش فيها، ومع ما يحيط به من ظروف وخبرات مختلفة، ومفهوم الذات له أهمية أيضا من ناحية الصحة العقلية، فالأفراد الذين يتمتعون بمفهوم ثابت للذات يتكيفون بشكل سريع وبأسلوب أفضل من غيرهم مع البيئة. لذلك فإن تحديد مفهوم الذات في كل مرحلة عمرية، من حيث أبعاده المختلفة، يعطي للفرد في المرحلة التي هو فيها وصفا لذاته، وبالتالي مقدرة الفرد على التكيف والتفاعل مع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه مما يؤدي بالتالي إلى شعور الفرد بالراحة النفسية والطمأنينة والسعادة، أما أبرز المراحل التي تتطور عبرها عملية إدراك الذات فهي:

أولا: مرحلة الطفولة:

تشير نتائج الدراسات إلى أن إدراك الرضيع لذاته يتوازى مع تطوره الانفعالي والمعرفي، ففي الفترة ما بين الميلاد والشهر الثالث من عمره يبدأ يميز بين ذاته والآخرين، وفي الفترة ما بين الشهر الثالث والثامن

¹ - زلوف منيرة: "علاقة مفهوم الذات ومركز التحكم بسلوك المدخنين عند المراهقين"، مرجع سابق، ص 60.

يتمكن الطفل الرضيع من أن يميز ذاته عن الآخرين بشكل واضح، وخاصة بعد أن يدرك خاصية التجاور، أي تجاوره مع أمه وأخوته والأشياء الأخرى في البيت. وفي الفترة ما بين الشهر الثامن والشهر الثاني عشر تظهر لدى الرضيع الذات المستمرة بمعنى يدرك أنه هو سواء أكان بجانب أمه أو في سريرها أو في أي مكان آخر، وما بين اثني عشر شهرا وأربعة وعشرين شهرا يتوقع أن يدرك الطفل فئات الذات مثل العمر، الأداء، الجنس، وفي نفس الوقت يبدي الارتباك والشعور بالذنب وتتطور عواطفه ويدرك بشكل أكبر العلاقة بين الوسائل والغايات وتبدأ اللغة بالنمو.¹

ثانيا: مرحلة ما قبل الدراسة:

يقصد بالذات لدى طفل هذه المرحلة، مجموعة الأحاسيس النفسية التي يكونها عبر تجاربه مع من يحيطون به، مثل استكشاف الطفل في بداية المرحلة أن الوالدين لا يعرفان دائما ما يريد، ولا يفهمان في كل مرة حقيقة مشاعره، واستكشاف قدرته على التأثير في الآخرين، سواء بعناده أو سلبته، بطاعته أو بعصيانه لهم، وعليه فإن ذات الطفل مجموعة أحاسيس نفسية تشمل الإرادة والرغبة والحاجة والمشاعر والكفاءة والاستقلالية، هذه الأحاسيس تكون تدريجيا صورة ذهنية له عن ذاته. ومن خلال ما يحدث بين الطفل والوالدين من مواجهة، وما يقدمان له من ضروب التنشئة الاجتماعية، يبدأ طفل هذه المرحلة يشعر بضرورة ضبط ذاته و التصرف بطريقة مهذبة، وتأجيل إشباع حاجاته، فيصبح أكثر ميلا نحو الواقعية، بعد أن كان لا يسيره إلا مبدأ اللذة في مرحلة الرضاعة، ولكن الضبط لا يكون صارما في هذه المرحلة، وغالبا ما ينضبط للآخرين رغبة في الثواب أو تجنباً لعقاب ولا يتوقع أن تسيره مصالحه الفردية إلا في نهاية هذه المرحلة.

¹ -صالح محمد علي أبو جادو: "سيكولوجية التنشئة الاجتماعية"، مرجع سابق، ص 146/145.

ويرى كولبرج Kohl Berg بأن ذات الطفل تمر في أولى مراحلها إبان مرحلة ما قبل المدرسة، وتعرف هذه المرحلة من مراحل تطور الذات باسم المرحلة الفردية المادية العينية، وينشغل فيها الطفل بما يميزه عن الآخرين ويرى أن العالم يدور من حوله لتلبية رغباته، وحاجات ذاته.¹

ثالثاً: مرحلة المدرسة الابتدائية:

وفيها يمكن للطفل أن يعي ذاته، وينعكس هذا الوعي على سلوكه الدال على قدرته على ضبط هذه الذات وحسن إدارتها، وإن هذا الوعي ينسجم مع ما يصل إليه من تطور معرفي وانفعالي، وما يحققه من استقلالية وقدرة على المبادرة وتطور لمفهوم التمرکز حول الذات، ليصل إلى أن يعي أنه عضو في مجتمع أكبر، ويمر وعي الطفل بذاته في مراحل تبدأ بإعطاء أوصاف بسيطة عامة، ثم إطلاق سمات عامة عندما يتحدث عن هذه الذات، ومن المهم أن هذا الوعي يخلق اتجاهها لديه نحو ذاته، فيكون تقديره في علاقة ترابطية مع فهمه وتفسيره لسلوكه ولسلوك الآخرين، وسيؤثر بالتالي على علاقته بالآخرين، هؤلاء الذين يشكلون بالنسبة إليه مصدر التغذية الراجعة في تقييمه لذاته، ومساعدته على أن يفرق بين ذاته الواقعية كما هي فعلاً، وذاته المثالية كما يتمناها أن تكون.²

رابعاً: مرحلة المراهقة:

كان "ستانلي هول" من أوائل الذين أشاروا إلى أن فترة المراهقة هي فترة عاصفة تتخللها توترات شديدة في السلوك، وتقود بالتالي إلى حدوث تغيرات جسمية وعددية، وتوترات سلوكية تفرضها الطبيعة ويتميز بها جميع الأفراد في حياتهم.

¹ -صالح محمد علي أبو جادو: "سيكولوجية التنشئة الاجتماعية"، مرجع سابق، ص 146/147.

² -صالح محمد علي أبو جادو: "سيكولوجية التنشئة الاجتماعية"، مرجع سابق، ص 149.

وقد اعتبر كل من روتر وجراهام وجادلوك وبيل مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي يعاني فيها الفرد من أزمة الهوية، إذ يحاول المراهق أن ينفصل عن والديه، ويبدأ بالسعي للحصول على شخصية متميزة، ويظهر الآباء تدمرا من أهم لا يستطيعون التفاهم مع أبنائهم.

أما كالربت فقد دلت نتائج دراسته على أن أكثر المشكلات التي يعاني منها المراهقون مشكلات تتعلق بإقامة علاقات مع الآخرين، والعلاقات العائلية والحب والزواج والنواحي الصحية وفلسفة الحياة والجاذبية الشخصية والشعور بالأمان.¹

خامسا: مرحلة النضج:

في هذه المرحلة والتي تبدأ من 20 سنة فما فوق يكون الجزء الأكبر أو المهم من مفهوم الذات قد تكون، وإذا كان هناك تغيير فهو ضعيف أو أقل تأثير على مفهوم الذات الكلي من المراحل السابقة التي يمكن اعتبار مفهوم الذات في طور الاكتمال والتشكل ويركز الفرد في هذه المرحلة على الجوانب الاجتماعية للذات بحيث يكون للفرد مواقف واتجاهات يتبناها في الحكم على سلوكاته وسلوكات غيره.²

1.4- أبعاد الذات:

عندما يقوم الفرد بتقييم ذاته فإنه في الواقع يقوم بتحليل وضعيته الشخصية العامة، حيث يتفحص قدراته وإمكانياته، ويستعرض منجزاته ومكتسباته، ويتأمل في طموحاته وتطلعاته، ويقارن بين قدراته وإمكانياته وجهوده المبذولة، ونتائج ما تمكن من تحقيقه في حياته، فيبحث عن أسباب نجاحه وإخفاقه في شتى المجالات، ويتفحص أخطائه ونقائصه والصعوبات التي تواجهه ومدى قدرته على التغلب عليها والاستجابة لمتطلبات حياته، ومن خلال هذا التحليل والتقييم الشامل يدرك الفرد حقائق واقعه ومعطيات أوضاعه، ويقدر قيمته الذاتية وتوقعاته، وذلك حسب خبراته وتصوراته ومعتقداته، وتقديراته الشخصية

1- صالح محمد علي أبو جادو: "سيكولوجية التنشئة الاجتماعية"، مرجع سابق، ص 149/150.

2- كناش مختار سليم: "مفهوم الذات لدى المعلم وأثره على عملية التفاعل اللفظي"، مرجع سابق، ص 118.

لذاته ولعنصر المحيط الذي يوجد فيه. ومن الملاحظ أن الفرد يتأثر في حكمه على ذاته بنظراته الخاصة للحياة، كما يتأثر بموقف الآخرين منه ومن الحياة أيضا. والواقع أن هناك عوامل عديدة تتدخل في كيفية تفحص الفرد لذاته وتوجيه حكمه على نفسه. وهذه العوامل ترتبط خصوصا بالفروق الفردية والظروف الشخصية لكل فرد. لكن هناك في الواقع سلم مشترك لتقييم الذات وتقديرها بالنسبة لمختلف الأفراد، وهذا السلم المتدرج يتضمن ثلاثة أبعاد بارزة لمفهوم الذات كما يتصورها كل فرد، وهي تلخص كما يلي:

- الذات الواقعية
- الذات الممكنة
- الذات المثالية

فالذات الواقعية تتمثل في الصورة الحقيقية والوضعية العامة التي يوجد عليها الفرد ويتوصل إلى تقديرها ويقتنع بتطابقها مع واقعه الذاتي من خلال عمليات تحليلية وتقييمه لأوضاعه الذاتية. فالذات الواقعية تتمثل خصوصا في الصورة المتضمنة لمعطيات الذات المطابقة للواقع.

أما الذات الممكنة فتتمثل في الصورة التي يعتقد الفرد أنه من الممكن الوصول إليها ببدل بعض الجهود أو تصحيح بعض المواقف، وفي هذه الحالة يعتبر الفرد أن صورة ذاته الواقعية الحالية لا تعبر عن جدارته ومختلف قدراته وإمكانياته، ويعتقد بالتالي أنه في إمكانه الارتقاء نحو الأفضل.

و أما الذات المثالية فتتمثل في الصورة المثلى التي يتمنى الفرد أن يكون عليها حتى ولو كان يعرف أنه لا يستطيع الوصول إليها عمليا، فهي تعبر في الواقع عن أحلامه وتصوراته المثالية، أي أن الذات المثالية تمثل تصور الفرد لنموذج الشخصية والوضعية التي يتمنى أن يكون عليها لو كان في إمكانه ذلك.¹

5.1- مظاهر الذات:

يرى " وليم جيمس **William James**" أن الذات تتكون من ثلاث مظاهر بارزة تتمثل في

الذات المادية، والذات الاجتماعية، والذات الروحية.

فالذات المادية تتضمن مختلف المظاهر الجسمية، بما في ذلك الملابس وكذا مختلف الممتلكات التي يتمتع بها الفرد

أما الذات الاجتماعية فتتضمن الصورة الاجتماعية التي يسعى الفرد إلى الوصول إليها ومختلف الأدوار التي يقوم بها اتجاه الآخرين.

وأما الذات الروحية فتتضمن مختلف القيم والمثل العقائدية الراسخة في ذهن الفرد بصفة دائمة.

وقد يتبين من خلال الدراسات التي قام بها **جوردن Gordon** سنة **1968** على تلامذة المدارس

الثانوية، بواسطة قائمة اختبار العبارات والصفات أن هذا التصنيف الذي وصف به " وليم جيمس" الذات

يعتبر مطابقا للواقع إلى حد كبير.¹

6.1- تحديد الذات:

ونقيم فيما يلي وباختصار بعض التحديدات النظرية لمفاهيم أخرى تحمل على الذات ونشرح

طبيعتها، وهي تلك المفاهيم التي تتمثل في الإسهامات النظرية لبعض العلماء في مجال الحديث عن الذات،

وإعطاء تحديدا أكثر، وقد اتضح لنا من التعريفات السابقة أن مفهوم المرء عن نفسه هو الصورة التي يكونها

الفرد لنفسه عن نفسه من حيث ما تتسم به من صفات وقدرات جسمية وعقلية وانفعالية، وفي هذا سوف

نركز على ماله من صلة في بحثنا الحالي وما لا يمنعنا من ذكر التحديدات الآتية:

1.6.1- تأكيد الذات:

يميل الفرد إلى تأكيد ذاته من الحاجة إلى التقدير والاعتراف والاستقلال والاعتماد على النفس وإظهار السلطة على الغير والسيطرة على الأشياء وكذا بالرغبة والترعم والقيادة ويرى **سينج وكومز** أن الحاجة إلى تأكيد الذات وصيانتها هي الحاجة الوحيدة والأساسية التي ينبغي إشباعها من الإشباع الجسمي إلى النفسي والاجتماعي، وكل ما عداها من الحاجات مشتق منها ويهدف إلى إشباعها وتدفع هذه الحاجة الإنسان إلى تحسين الذات، وحاجته إلى التقدير تدفعه إلى السعي دائما لإحراز المكانة والقيمة الاجتماعية ويعمل حافز تأكيد الذات على إشباعه من نجاح الفرد عموما ومن مقدرته على التمسك بمعايير أخلاقية رفيعة.

ويقرر **أبلورت** أنه إذا كان مطلب الاستقلال الذاتي ليس قوة أساسية فإننا لا نستطيع أن نفسر ظهور السلوك السليبي في الطفولة، فبكاء الطفل الصغير ورفضه وغضبه ليس إلا دلائل بدائية على ميله إلى تأكيد ذاته.¹

2.6.1- اعتبار الذات:

ويعرفه **إنجلش** بأنه يركز على تقييم صريح للنقاط الحسنة والسيئة في الفرد، وعندما نتكلم عن تقدير الذات فإننا نرجع إلى حكم شخصي للفرد عن الاستحقاق أو عدم الاستحقاق التي يتم التعبير عنها في الاتجاهات التي يحملها اتجاه نفسه. وقد وجد **كوبر سميث Cooper Smith** في بحثه عن تقديرات الذات بين **1700** طفلا في الصفين الخامس والسادس أن الأشخاص ذو تقدير الذات المرتفع يعتبرون أنفسهم أشخاصا هامين يستحقون الاحترام والاعتبار. فضلا عن أن لديهم فكرة محددة وكافية لما

يظنوه صوابا كما أنهم يملكون فهما طيبا لنوع الشخص الذي يكونونه ويستمتعون بالتحدي ولا يضطرون عند الشدائد.

بينما يعتبر ذو التقدير السلي للذات أنفسهم غير هامين جدا أو محبوبين ولا يستطيعون فعل أشياء كثيرة يودون فعلها ويحتملون أن يكون لدى الآخرين أحسن مما لديهم. هذا فضلا عن أنهم لا يستطيعون التحكم فيما يحدث لهم ويتوقعون سيئ الأمور.

ويحدد مستوى طموح كل شخص مدى كبير تفسيره للنجاح أو الفشل ومن ثم ما الذي يمكن إضافته أو أخذه من تقديره لذاته، ويقرر **كوبر سميث** أنه ليس هناك طرازا للشروط الضرورية المنتجة لتقدير مرتفع الذات.¹

3.6.1- دينامية الذات:

ويمثل هذا المفهوم أهمية كبرى في نظرية **سوليفان Sullivan** عن العلاقات الشخصية البيئية مع

الآخرين، وهو عبارة عن بناء مركب من خبرة الطفل الخاصة بنواحي الاستحسان أو عدم الاستحسان والثواب والعقاب من الآخرين، ويشبه **سوليفان** دينامية الذات بوظيفة الميكروسكوب الذي يرى الطفل من خلاله مشاعر الآخرين نحوه فيعمل على أن يركز على كل ما يسبب له استحسانا من جانبهم وأن يتجنب كل ما قد يجلب له عدم الاستحسان، ويمثل هذا المفهوم جانبا أساسيا من جوانب مفهوم الذات أو بناء الفرد.²

4.6.1- تحقيق الذات:

ويعني جعل مفهوم الذات أمرا واقعا أو مطابقا للواقع، ويعني **جولد شتين Gold stem** بتحقيق

الذات أن الإنسان يحاول على الدوام تحقيق إمكاناته الكامنة والأصلية بكل ما يحتاج له من طرق، ويمثل

1- إبراهيم أحمد أبو زيد: "سيكولوجية الذات والتوافق"، مرجع سابق، ص 81.

1- إبراهيم أحمد أبو زيد: "سيكولوجية الذات والتوافق"، مرجع سابق، ص 83/81.

هذا المفهوم عنده الدافع الرئيسي والحقيقة الوحيدة لدى الكائن العضوي وكل الدوافع الأخرى ليست إلا

مظاهر له. وهو ما يميز الكائن العضوي السوي عند جولد شتين Gold stein بتحقيق الذات أن

الإنسان يحاول على الدوام تحقيق إمكاناته الكامنة و الأصلية بكل ما يحتاج إليه من طرق، و يمثل هذا

المفهوم عنده الدافع الرئيسي و الحقيقة الوحيدة لدى الكائن العضوي السوي عند جولد شتين.

و قد أتى ماسلو Maslow بنظرية عن تحقيق الذات من خلال بحثه لأشخاص حققوا إمكاناتهم و ذواتهم

إلى أقصى حد و أكتشف تميزهم بمجموعة من الخصائص منها:

- أن لهم اتجاهها واقعياً

- أنهم يتقبلون أنفسهم و الآخرين و العالم الطبيعي كما هم عليه.

- أنهم يتمركزون حول المشاكل بدلاً من تمركزهم حول أنفسهم.

- أنهم يتسمون بالاستقلال الذاتي عن الآخرين.

- أن لديهم ذخيرة عظيمة للإبداع و الابتكار

و يرى أدلر Adler أن تحقيق الذات يعني السعي وراء التفوق و الأفضلية و تحقيق الكمال التام ، و على

الجانب الآخر فإن مثل سكينر Skinner يعتبر أن تحقيق الذات مفهوماً ميثافيزيقياً لعدم إمكان إخضاعه

للاختبار التجريبي.¹

7.1- حاجات تحقيق الذات:

و هذه هي الأرفع من بين كل حاجات الإنسان و يحس بها الفرد عندما تتاح له الفرص لاستخدام

كل طاقاته و إمكاناته و مواهبه و استخدم روجرز مفهوم تحقيق الذات في نظريته عن الشخصية.

و البيئة التي تشبع حاجات تحقيق الذات لأفرادها تتميز بجو من المساندة للفرد وتشجعه على قبول المخاطر. كما تتوفر فيها الأهداف التي يتطلب تحقيقها بذل الجهد و استخدام القدرات و الإمكانيات دون إحباط حتى تزايد احتمالات النجاح على إمكانيات الفشل، لأن مستوى تحقيق الذات يرتبط بمدى الملائمة بين مستوى طموح الفرد و مستوى قدراته و إمكانياته.

و يتصف الأفراد اللذين يتوصلون إلى تحقيق الذات بالخصائص التالية:

+ تقبل الذات و الآخرين والطبيعة.

+ عفوية الحياة الداخلية و الأفكار و الدافعية.

+ الاهتمام بالمشاكل العامة و الشعور بوجود مشروع في الحياة.

+ تجدد مستمر في تقدير ما يستحسنه و يعجبه .

+ الشعور العميق بالمشاركة الوجدانية و المحبة للإنسان.

+ تكوين علاقات شخصية عميقة.

+ الإحساس بالفكاهة و الضحك.

+ التجديد و الابتكار.

+ مقاومة الاندماج الكلي في الثقافة السائدة و النظر إليها بعين ناقدة.¹

8.1- التركيز على الذات :

يتفق "روجرز" مع "ماسلو" حول الكثير من القضايا التي طرحها "ماسلو" في نظريته و هو يرى أن

الإنسان خير بطبيعته و هو مدفوع لتحقيق ذاته و النمو ما لم تعمل البيئة المحيطة به على إعاقته و كف نموه.

ويرى روجرز أن المناخ المشجع على النمو يتطلب ثلاث شروط هي:

أ/الأصالة: الأفراد المحيطون بالشخص يمكن أن يشجعوا نموه إذا اتسم سلوكهم بالأصالة، أي التعبير

الشفاف عن الذات وعدم إخفاء المشاعر وعدم بناء الحواجز بين بعضهم البعض.

ب/التقبل: أي إشعار الفرد بأن الوسط المحيط به يتقبله تقبلا غير مشروط، فالفرد ينمو نموا نفسيا سويا

عندما يشعر أن المحيطين به يتقبلونه أيا كان في حالات النجاح أو حالات الفشل.

ج/التعاطف: أي التعاطف مع الفرد وعدم إصدار أحكام تقييمية عليه، والاستماع إليه من أجل فهمه وفهم

دوافعه لا من أجل مناظرته.

ويرى روجرز أن هذه العوامل الثلاث تشجع على نمو الشخصية ليس فقط عندما يتعامل المعالج النفسي مع

العميل، بل أيضا عند تعامل الآباء مع الأطفال، المدرس مع التلاميذ، المدير مع العمال أو الموظفين.

وبالضرورة بين الأصدقاء. فقد بينت إحدى الدراسات أن الأطفال ما قبل المدرسة الذين يظهر آرائهم هذه

الاتجاهات غالبا ما يتسمون بالإبداع في مرحلة المراهقة.

وفي رأي روجرز إن حجر الزاوية في الشخصية هو مفهوم الذات، ويقصد بمفهوم الذات فكرة الفرد عن

نفسه أو هو كل ما يفكر به الفرد أو يشعر به عندما يجيب عن السؤال من أنا؟. فإذا كان مفهوم الذات

عند الفرد إيجابيا فإنه يميل إلى إدراك العالم بطريقة إيجابية. أما إذا كان مفهوم الذات سلبيا أي إذا كان

تصور الفرد لذاته يتعد عن تصوره لما يجب أن يكون (الذات المثالية) فإن الفرد يشعر بعدم الرضا

والسعادة.¹

2- مفهوم الذات:

يعد مفهوم الذات من المفاهيم الأساسية والمركزية لفهم الشخصية حيث يركز على الخبرات

المدرسة لدى الفرد في الوقت الحاضر وعلى ذاته الظاهرية وعلى نمطه الفريد في الموائمة.

كما يلعب مفهوم الذات دوراً محورياً في تشكيل سلوك الأفراد وإبراز سماتهم الشخصية والمزاجية، فالإنسان يسلك ويتفاعل مع مختلف المواقف وفق ما يتفق مع مفهوم الذات، وعليه كل محاولة لفهم السلوك بعيداً عن فهم الفرد لذاته ضمن مختلف أبعاد تبقى جهوداً أو محاولات قاصرة لا تفي بالأسباب الكافية، والمعلومات الحقيقية التي تقف وراء سلوك الأفراد وكيفية تفاعله مع المحيط.

ومن أجل إبراز أهمية فهم وتعامل مع هذا المفهوم ينبغي إعطاء تعريف له، ومحاولة التنظيم أو التناول الشامل لهذا المفهوم وهذا من أجل الإحاطة الكاملة بالموضوع وتسهيل الإدراك الحقيقي الصحيح له.

1.2- تعريف مفهوم الذات:

لقد تعددت تعاريف مفهوم الذات بتعدد علم النفس، حيث يعتبر مفهوم الذات متغيراً هاماً لا يمكن الاستغناء عنه لفهم الشخصية والسلوك الإنساني بوجه عام، وهذا راجع إلى أن معظم دراستهم في هذا المجال كانت منصبة على الطفل الصغير، لأن كلمة مفهوم ترجع إلى مستوى تنظيمي أكثر، أعداد لا يمكن للطفل أن يصل إليه، فهم يرون بأن عبارة مفهوم الذات يجب أن تستعمل في مستويات تنظيمية إدراكية لا تظهر إلا في المرحلة النهائية من النمو، ونظراً لصعوبة التفرقة بين مختلف مصطلحات دراسة الذات " مفهوم الذات، صورة الذات، تقبل الذات....." وصعوبة مراحل نمو مفهوم الذات.

يشير مفهوم الذات إلى إدراك الفرد لذاته في أبعادها الجسدية والانفعالية والعقلية والاجتماعية، ويتضمن فكرتنا عن أنفسنا وعن جوانب خبرتنا المتعددة، كما يتضمن تقديرنا لجوانب القوة والقصور في شخصيتنا، فيعرف أتواتر Atwater مفهوم الذات بأنه الصورة الكلية والوعي الذي لدينا عن أنفسنا، ويتضمن

اعتقاداتنا حول أنفسنا ومشاعرنا نحوها والقيم المتصلة بها.¹

ويعرف هماشك Hamachek مفهوم الذات بأنه مجموعة الاعتقادات حول أنفسنا وخصائصها الفريدة، وسلوكنا فيما يتصل بجوانب الذات الجسدية والاجتماعية والانفعالية والعقلية، ويرى أن هذه الاعتقادات تتضمن بعدا تقييميا سلبيا أو إيجابيا، ويحدد هذا البعد التقييمي أهم جوانب مفهوم الذات وهو تقدير الذات.¹

ويعرف روجرز مفهوم الذات بأنه عبارة عن هيئة منظمة من الإدراكات المقبولة من طرف الوعي وهي مكونة من عناصر أهمها إدراكات الفرد الذاتية لخصائصه وقدراته والإحساسات والمفاهيم المرتبطة بالذات وعلاقتها بالآخرين بالمحيط الخارجي، القيم والمزايا المدركة والمرتبطة بالتجارب والمواضيع والأهداف والمثل المدركة، سواء كان لها مكافئ سلبى أو إيجابى.²

ولقد عرف ريمى 1943م على أنه نظام إدراكي متعلم يؤدي وظيفة على أساس إدراك الفرد لذاته على أنها موضوع، كما أوضح أن كل من المدرك والمفهوم هما وجهان لعملية واحدة، أي أن مفهوم الذات يعني في نظره إدراك الذات.³

كما يرى سيد خير الله أن مفهوم الذات هو تقييم الشخص لذاته وتكبير الشخص نفسه ككل من حيث مظهره وخلقه وأصوله، وكذلك قدراته ووسائله واتجاهاته، حيث يبلغ كل ذلك الذروة وتصبح قوة موجهة لسلوكه.⁴

أما محمد الدين إسماعيل 1961 يعرف مفهوم الذات على أنه ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائنا بيولوجيا واجتماعيا، أي باعتباره مصدر للتأثير والتأثر بالنسبة للآخرين، أو بعبارة سلوكية

2- صالح محمد على أبو جادو: نفس المرجع، ص. 137.

3- محمود عبد الحليم مني: "قياس الذات عند طلاب الجامعة"، مركز النشر العلمي، جامعة عبد العزيز، السعودية، الطبعة الأولى، سنة 1986، ص. 7.

1- محمود عبد الحليم مني: "قياس الذات عند طلاب الجامعة"، مرجع سابق، ص. 8.

2- سيد خير الله: "مفهوم الذات وأسس النظرية والتطبيق"، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، مصر، سنة 1981، ص. 21.

أخرى هو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل، كما يظهر ذلك

في التقدير اللفظي الذي يحمل صفة من صفات ضمير المتكلم.¹

ويعرفها محمد حسن غانم على أنها عبارة عن مجموعة من الأفكار والتصورات التي يكونها الفرد عن ذاته،

وقد تكون سلبية أو إيجابية، واقعية أو مثالية مع ضرورة أخذ رأي الفرد في الاعتبار، وأن مفهوم الذات

مفهوم متعدد الأبعاد ويشمل البعد الجسمي والاجتماعي والمعرفي.²

أما حامد عبد السلام فيعرف مفهوم الذات على أنها تكوين عقلي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية

والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته، ويتكون مفهوم الذات

من أفكار الفرد الذاتية المنسقة محددة الأبعاد المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية، وتشمل هذه المدركات

والتصورات التي تحدد خصائص الذات، ومفهوم الذات وظيفة العناصر الدافعية وتكامل وبلورة عالم الخبرة،

المتغيرة الذي يوجه الفرد في وسطه. لذا فإنه يحدد السلوك، ومع أن مفهوم الذات ثابت تماما إلا أنه قابل

للتغير تحت ظروف معينة.

وقد استخدم حامد زهراء فيما بعد 1972 ما اصطلح على تسميته بمفهوم الذات الخاص **Private**

self concept وهو يختص بالذات الخاصة أي ذلك الجزء الشعوري السري الشخصي جدا أو

الشعوري من خبرات الذات، وهو يقع في المنطقة الحدية بين الشعور واللاشعور، ومفهوم الذات الخاص

يكون هاما خطيرا ويحاول الإنطمار في اللاشعور قبل أي خبرة من خبرات الذات، إلا أنه لأهميته

وخطورته في حياة الفرد فهو يقاوم هذا الإنطمار، وهو يكون في معظمه مواد غير مرغوب فيها اجتماعيا

3- عبد الفتاح دويدات: "سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات"، مرجع سابق، ص. 39.

4- محمد حسن غانم: "دراسات في الشخصية والصحة النفسية"، الجزء الثاني، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، سنة 2006، ص. 391.

ونفسيا (خبرات المحرمة والمخجلة والمؤلمة....) وهكذا يبدو مفهوم الذات الخاص وكأنه العورة النفسية

للفرد.¹

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن استخلاص أن مفهوم الذات يعني الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما تتضمنه من جوانب جسمية واجتماعية وأخلاقية وانفعالية من خلال علاقته بالآخرين وتفاعله معهم، أو أن مفهوم الذات هو المجموع الكلي لإدراكات الفرد، وهو صورة مركبة ومؤلفة من تفكير الفرد عن نفسه وعن خصائصه وصفاته الجسمية والعقلية والشخصية، واتجاهاته نحو نفسه، وتفكيره بما يفكر الآخرون عنه، وبما يفضل أن يكون عليه.

ومفهوم الذات السيكولوجي يتضمن كل الأفكار والمشاعر التي تعبر عن جميع خصائص الشخص، سواء كانت جسمية أو عقلية أو انفعالية، وكل ما يخصه من معتقدات وقيم وخبرات التي مر بها الفرد وطموحاته المستقبلية، ونعبر من خلال هذا المفهوم عن جميع مدركات الشخص.

2.2- مفهوم الذات عند الراشدين:

إن مفهوم الذات عند أي من الراشدين هو بمثابة حصيلة محاولاته الأولى من الخطأ والصواب أو النجاح وال فشل، لقد أصبح على الأقل معتادا على ذاته، وأنه يعرف مواطن ضعفه وقوته، وقد يعلم كيف يلعب أدوارا مختلفة تبعا لذلك، لقد أصبح أكثر معرفة بالتغيرات التي تطرأ على حياة الفرد، وإذا كان حسن التكيف فقد أصبح بمقدوره أن يتكيف معها ويعتاد عليها، إن التغيرات في حياة الراشدين تكون أكثر وضوحا لديه ولذلك فيما يتصل بأمور نموه الجسدي، أنه يستطيع أن يلاحظ ما قد يصيبه من ازدياد في الوزن أو ألم في الظهر أو ضعف في البصر أو السمع إلى غير ذلك من المتغيرات الأخرى.²

1- عبد الفتاح دويدات: "سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات"، مرجع سابق، ص 41.

1- صالح محمد علي أبو جادو: "سيكولوجية التنشئة الاجتماعية"، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الطبعة الأولى، سنة 1998، ص.152.

3.2- جوانب مفهوم الذات:

تتعد الأبعاد المختلفة لمفهوم الذات، وسوف نشير في عاجلة إليها لأنها جزء من الاختبار الذي نستند إليه في هذه الدراسة.

1.3.2- الذات الجسدية أو صورة الجسم: حيث يشير عادل الأشول إلى أن صورة الجسم تشير إلى

مفهوم الفرد من مظهره الجسدي وهيئته العامة ومدى اقتناعه بما هو عليه من خصائص جسمية، وأن صورة الجسم تشمل الشكل الظاهري، وينظر الأطفال إلى أجسامهم على أنها جذابة وذات كفاءة حتى يتحقق لهم النظر إلى ذواتهم الجسمية نظرة ايجابية.

2.3.2- الذات الاجتماعية: حيث تكون الذات الاجتماعية حصيلة ذوات متعددة هي: الذات العرقية

والذات الثقافية، والذات الدينية، وأن المجتمع الذي يعيش فيه الأطفال يؤثر في مشاعرهم بذواتهم، وأن الإحساس بالذات محدد بالتوقعات التي تتبناها المجموعة التي ينتمي إليها الفرد.

3.3.2- الذات المعرفية (أو الأكاديمية): حيث يدرك من خلالها الأفراد الأشياء والأحداث في بيئتهم

ويضيفون إليها العديد من المعاني، وأن ذلك يتم من خلال مؤسسات رسمية وغير رسمية من خلال العلاقات والتفاعلات المتبادلة بين الفرد والآخرين سواء أكانوا ممثلين رسميين لمؤسسات تعليمية، ثقافية رسمية أم لا.

4.3.2- الذات النفسية: ويقصد بها مفهوم الفرد عن ذاته النفسية والتي تتكون بالطبع من خلال إدراكه

لمشاعره وعواطفه وأحاسيسه وانفعالاته الخاصة، ودرجة ثقته بنفسه وغيرها من العناصر التي تعد ركائز

أساسية في تكوينه النفسي.¹

4.2 أشكال مفهوم الذات:

الذات مفهوم فرضي يشير إلى منظومة معقدة من العمليات الجسدية والنفسية المميزة للفرد،

وللذات خمسة جوانب أساسية هي:

أ/ الذات الجسدية: وتتضمن الجسد وفعالياته البيولوجية.

ب/ الذات كعملية: وتتضمن الأفكار والمشاعر والسلوك.

ج/ الذات الاجتماعية: وتتألف من الأفكار التي يعتنقها الفرد والسلوك الذي يقوم به، وذلك استجابة

للآخرين في المجتمع، ويبدو ذلك واضحا في الأدوار التي يقوم بها الأفراد.

د/ مفهوم الذات: ويشير إلى الصورة التي لدى المرء عن ذاته

ه/ الذات المثالية: وهي ما يطمح أن تكون عليه الذات

ويرى آخرون أنه يمكن تحديد أشكال مفهوم الذات كما يلي:

1- مفهوم الذات الاجتماعي: يشير هذا المفهوم إلى تصور الفرد لتقوم الآخرين له معتمدا في ذلك على

تصرفاتهم وأقوالهم، ويتكون من المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين يتصورونها،

وبتمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

2- مفهوم الذات الأكاديمي: ويعرفه شاف لسون وبولص **Shavelson et Bolus** بأنه اتجاهات

الفرد ومشاعره نحو التحصيل في مواضيع معينة يتعلمها ذلك الفرد، أو هو تقدير الفرد عن درجاته أو

علاماته، في الاختبارات التحصيلية المختلفة. ويشير إلى السلوك الذي يعبر فيه الفرد عن نفسه من حيث

قدرته على التحصيل، وأداء الواجبات الأكاديمية، بالمقارنة مع الآخرين الذين يؤدون الواجبات أو المهام

نفسها.

3- مفهوم الذات المدرك: ويتكون من المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات، كما تنعكس

إجرائيا في وصف الفرد لذاته وهو عبارة عن إدراك المرء لنفسه على حقيقتها وواقعها، وليس كما يرغبها، ويشمل هذا الإدراك جسمه، ومظهره وقدراته ودوره في الحياة، وكذلك قيمه ومعتقداته وطموحاته.

4- مفهوم الذات المثالي: ويسمى هذا المفهوم بذات الطموح، وهو عبارة عن الحالة التي يتمنى أن يكون

عليها الفرد، سواء ما كان يتعلق منها بالجانب النفسي أم الجسمي أم كليهما معا، معتمدا على مدى سيطرة مفهوم الذات المدرك لدى الفرد، ويتكون من المدركات، والتصورات التي تحدد الصورة المثالية التي يود الفرد أن يكون عليها.

5- مفهوم الذات المؤقت: وهو مفهوم غير ثابت يمتلكه الفرد لفترة وجيزة ثم يتلاشى بعدها، وقد يكون

مرغوبا فيه أو غير مرغوب فيه، حسب المواقف والمتغيرات التي يجد الفرد نفسه إزاءها.

وخلاصة القول أن أشكال مفهوم الذات ترتبط فيما بينها ارتباطا قويا، وأنها تؤثر وتتأثر بعضها

ببعض، فعلى سبيل المثال يتأثر مفهوم الذات المدرك بمفهوم الذات المثالي والاجتماعي، ويتأثر مفهوم الذات

المثالي بمفهوم الذات المدرك والاجتماعي، ويتأثر مفهوم الذات الأكاديمي أيضا بمفهوم الذات المدرك

وهكذا.¹

5.2- خصائص مفهوم الذات:

لو تتبعنا محاولة دراسة وفهم الذات لنجدها قديمة قدم الحضارة المصرية كما يذكر حامد زهران،

ولعل أشهر نظرية قد اتخذت الذات متكنا لها هي نظرية الذات عند كارل روجرز **Rogers**، والذات

عنده هي ذلك الجزء من الكائن الذي يتكون من مجموعة من الإدراكات والقيم والإلهام الذي يكون

مصدرا للخبرة والسلوك، وأنها تكون مقابلة لمفهوم الأنا عند فرويد وأن الذات لديه تعد حجر الزاوية

1- صالح محمد علي أبو جادو: "سيكولوجية التنشئة الاجتماعية"، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الطبعة الأولى، سنة 1998، ص139/140.

للإدراك الشعوري واللاشعوري وأن معظم طرق السلوك التي يتبناها الفرد سواء بالسلب أو بالإيجاب إنما

تنبع من خلال الصورة المدركة للفرد عن ذاته، ولذا فقد ميز روجرز بين مفهومين من مفاهيم الذات:

الذات المدركة، والذات المثالية، وأن الذات تتميز بالخصائص الآتية:

- ❖ أنها تنمو من تفاعل الكائن مع البيئة.
- ❖ أنها قد تتوحد بقيم الآخرين وتدرکها إما بصورة حقيقية أو مشوهة.
- ❖ وأن الخبرات التي لا تتفق أو تتناغم مع الذات تدرك على أنها تهديد للذات.
- ❖ وأن الذات دائما في حالة نمو وتطور في عمليتي النضج والتعلم.

ولذا فإن عدم الاتساق يقود بالشخص إلى التخبط في العديد من أوجه صور الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية، ولذا فإن العلاج النفسي وفقا لهذه النظرية إنما يقتضي من الكائن الحي أن يساعد على تطابق صور الذات المتعددة.¹

وقد تم تحديد خمسة خصائص أساسية لمفهوم الذات هي:

1.5.2- مفهوم الذات منظم:

إن خبرات الفرد المتنوعة تزوده بالمعلومات التي يركز عليها في إدراكه لذاته ويقوم الفرد بإعادة

صياغتها وتخزينها بشكل أبسط، وقد سماها برونر التصنيفات.

إن نظم التصنيف الخاصة التي يتبناها الفرد هي إلى حد ما انعكاس لثقافته الخاصة، فخبرة الطفل مثلا يمكن

أن تدور حول عائلته أو أصدقائه، ومدرسته، وهذا يفسر التصنيفات التي يعتمدها الأطفال لدى وصفهم

لذواتهم، فالتصنيفات تمثل طريقة لتنظيم الخبرات وإعطائها معنى، وهكذا فإن خصائص مفهوم الذات هي

أنه مفهوم منظم.

2.5.2- مفهوم الذات متعدد الجوانب:

السمة الثانية لمفهوم الذات هي أنه متعدد الجوانب، والجوانب الخاصة هذه تعكس نظام التصنيف الذي يتبناه الفرد، أو يشاركه فيه العد يدون، وأشارت بعض الدراسات إلى نظام التصنيف هذا قد يشكل مجالات كالمدرسة والتقبل الاجتماعي، والجاذبية الجسمية والقدرة.

3.5.2- مفهوم الذات هرمي:

إذ يمكن أن تشكل جوانب مفهوم الذات هرما قاعدته خبرات الفرد في مواقف خاصة، وقيمتها مفهوم الذات العام، وتقسّم قمة الهرم إلى مكونين هما: **مفهوم الذات الأكاديمي**، حيث ينقسم إلى مجالات وفق المواد التعليمية المختلفة، و**مفهوم الذات غير الأكاديمي** الذي ينقسم إلى مفاهيم اجتماعية وجسمية للذات، والتي تنقسم بدورها إلى جوانب أكثر تحديدا كما هو الحال بالنسبة لمفهوم الذات الأكاديمي.

4.5.2- مفهوم الذات ثابت :

أي أن مفهوم الذات العام يتسم بالثبات النسبي، وكلما كان الاتجاه في هرم مفهوم الذات نحو القاعدة، كان هذا المفهوم أكثر ثباتا نسبيا، وذلك ضمن المرحلة العمرية الواحدة، إلا أن هذا المفهوم يتغير من مرحلة عمرية إلى أخرى وذلك تبعا للمواقف والأحداث التي يمر بها الفرد.

5.5.2- مفهوم الذات نمائي:

فالأطفال لا يميزون في بداية حياتهم أنفسهم عن البيئة المحيطة، وهم غير قادرين على التنسيق بين الأجزاء الفرعية للخبرات التي يمرون بها، وكلما نما الطفل تزداد خبراته ومفاهيمه ويصبح قادرا على إيجاد التكامل فيما بين هذه الأجزاء الفرعية لتشكيل إطارا مفاهيميا واحدا.

6.5.2- مفهوم الذات تقييمي:

مفهوم الذات ذو طبيعة تقييميه، وهذا لا يعني فقط أن الفرد يطور وصفه لذاته في موقف معين من المواقف، وإنما يكون كذلك تقييمات لذاته في تلك المواقف، ويمكن أن تصدر تلك التقييمات بالإشارة إلى معايير مطلقة كالمقارنة مع المثالية، أو يمكنه أن يعدد تقييماته بالإشارة على معايير نسبية كالمقارنة مع الزملاء، أو الإشارة إلى تقييمات مدركة قام بها آخرون، وتختلف أهمية ودرجة البعد التقييمي باختلاف الأفراد والمواقف.

7.5.2- مفهوم الذات فارق:

وهو الذي يتميز عن المفاهيم الأخرى التي تربطه بما علامة نظرية، فمفهوم الذات للقدره العقلية يفترض أن يرتبط بالتحصيل الأكاديمي أكثر من ارتباطه بالمواقف الاجتماعية والمواقف المادية أي يمكن تمييز مفهوم الذات من البناءات الأخرى مثل التحصيل الأكاديمي.¹

6.2- النظريات التي تناولت مفهوم الذات:

1.6.2- نظرية التحليل النفسي:

تعتبر الذات بالنسبة إلى اتجاه التحليل النفسي كتلة مستقلة لها خصائصها التي تميزها عن المحيط الخارجي، وهذا الاعتبار راجع أساساً إلى نظرة هذه المدرسة إلى الشخصية كجهاز نفسي يتكون من ثلاث عناصر هي:

أهو: يسعى لتحقيق اللذة وهو مصدر الليبدو أو الطاقة الحيوية.

الأنا الأعلى: يمثل الضمير والمعتقدات والقيم وهو يهتم بما هو صحيح وخطأ، حسن أو سيء.

الأنا: وهو الوسيط بين أهو والأنا الأعلى.

وتعتبر الذات بالنسبة للشخصية الجهاز الذي يحاول المحافظة على كينونتها من خلال التوفيق بين مطالب الهو والأنا الأعلى، فالأنا والذات مترادفتان حسب هذا الاتجاه. غير أن حصر الذات في الأنا يؤدي إلى إلغاء الكثير من الوظائف الحيوية للذات، كالوظائف المنطقية المتصلة بالعمليات المعرفية، كما أن مفهوم الذات لا ينشأ من تفاعل عناصر الجهاز التنفسي.¹

2.6.2- النظرية السلوكية:

يعتقد في العرف السلوكي أن هناك جملة من العوامل الخارجية التي تمارس رقابة على السلوك، وهناك عوامل داخلية مسؤولة عن مراقبة الذات، ومفهوم الذات هو نتاج تقاطع هذه المنحنيات، ويلخص **N.Lewi** نظرة المدرسة السلوكية إلى مفهوم الذات ضمن مصطلحين رئيسيين هما: المعتقدات الحالية اتجاه النفس ومصطلح فضاء الحياة.

فالأول جملة التقنيات والأفكار والإدراكات والأشياء المهمة. **والثاني** هو عالم الفرد من الخبرات الشخصية وأحاسيس وهي كفاءات يتحرك الفرد فيها. ويمكن اعتبار مفهوم الذات كاتجاه داخلي معقد هو مصدر سلوك الفرد والعوامل التي تحدد الاتجاهات، ولمعرفة سلوك الفرد علينا معرفة العالم الخارجي من حوله.² من الملاحظ أن نظرة المدرسة السلوكية إلى مفهوم الذات باعتباره ظاهرة نفسية غامضة لا يمكن ملاحظتها ومنه لا يمكن قياسها من باب أولى، حيث أن الأساس النظري لهذه النظرية لا يمكن أن يستوعب مثل هذه الظواهر، وعليه لا يمكن البحث ضمن الإطار النظري فيما يخص مفهوم الذات من الناحية العلمية والعملية إذا كان العجز في التصور أصلاً.³

2- كتاش مختار سليم: "مفهوم الذات لدى المعلم وأثره على عملية التفاعل اللفظي"، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلم التربية، جامعة الجزائر، سنة 2001، ص 101/111.

1- سيد خير الله: "مفهوم الذات وأسس النظرية والتطبيق"، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، سنة 1981، ص 23.

2- كتاش مختار سليم: "مفهوم الذات لدى المعلم وأثره على عملية التفاعل اللفظي"، مرجع سابق، ص 111/112.

3.6.2- النظرية الظاهرية:

يعتبر المنظور الظاهري- الفينومينولوجي- في دراسة الشخصية من أبرز المعالم المميزة لما حققته هذه الدراسة النفسية الحديثة والمعاصرة في الكشف عن حقيقة الشخصية الإنسانية، فالنظرية الظاهرية تنطلق من تصور مؤداه أننا لا نستطيع فهم السلوك الإنساني والتنبؤ به بدون معرفتنا لإدراكات الشخص لبيئته ولنفسه كما يراها في علاقاته بالبيئة، ولذلك تسمى بالنظرية الظاهرية بسبب الدور الرئيسي الذي تعطيه لإدراكات والمعارف والمشاعر في فهم كنية الشخص، فهي تهتم أساساً بالخبرة الذاتية للفرد.¹

وحسب نظرية الذات ل: روجرز 1959 فإنه لكل شخص خبرته الذاتية التي تميزه عن الآخرين وأن الذات تنمو من تفاعل الكائن مع بيئته، ويرى روجرز أن الطفل يكتسب مفهوم الذات في مراحل نموه الأولى حيث يلعب التفاعل مع الأشخاص المهمين في حياته دوراً مهماً في تشكيله وفي مقدمتهم الأم، كما يلعب مفهوم الذات دور مهم في إدراك الفرد الشعوري في العالم الذي يحيط به وفي اختيار السلوك المناسب، كما أن هناك علاقة وطيدة بين مفهوم الفرد لذاته والتوافق النفسي، وأن مفهوم الذات هو الذي يمكنه من الشعور باستمرار الذات وديمومتها، وهذا ما يساعد على استيعاب خبرات جديدة.

ومن الملاحظات المهمة التي يقدمها روجرز أن مفهوم الذات أهم الذات في تقدير السلوك، وأن الفرد يسعى دائماً إلى تحقيق ذاته، وهذا يستلزم مفهوم موجبا لذاته، ثم أن مفهوم الذات مفهوم شعوري يعبه الفرد، بينما تشمل الذات عناصر لاشعورية²

ويتميز في هذه النظرية اتجاهين رئيسيين، الاتجاه التفريدي و الاتجاه الاجتماعي، فأما الأول يركز على دور السلوك الفردي و التجربة الذاتية في انبثاق مفهوم الذات، ثم أن الميكانيزمات الإدراكية التي يركز عليها

1- عبد الفتاح دويدات: "سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات"، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1992، ص 13.

2- كتاش مختار سليم: "مفهوم الذات لدى المعلم وأثره على عملية التفاعل اللفظي"، مرجع سابق، ص 111/112

مفهوم الذات هي ميكانيزمات داخلية، و عليه بالرغم من الضغوط الخارجية، فإن الفرد يستطيع أن يوازن بين إدراكه لذاته والإدراكات المقترحة من طرف الآخرين.

أما الثاني فيركز على دور المجتمع في تكوين مفهوم الذات، وتأثير السياق الاجتماعي في توجيه وإعطاء النموذج الذي ينبغي للشخص أن ينجزه، من خلال تركيز العلاقات الذاتية بالآخرين.

ومن أشهر النماذج المقترحة ضمن إطار النظرية الظاهرية L'ecuyer الذي يعتبر الذات جهازا مكونا من ثلاث أقسام تنظم الوظائف النفسية للكائن البشري، وهي عبارة عن بنيات تقوم بوظائف حيوية، وتحقق الذات بها التوازن والتوافق النفسي وهي:

❖ **بنية الذات الشخصية:** التي تحتوي على صورتها وهويتها.

❖ **بنية الذات الاجتماعية:** التي تحتوي على الاهتمامات والأنشطة الاجتماعية والتجارب التي مر بها

الشخص مع الآخرين.

❖ **بنية الذات التكيفية:** وتحتوي على قدراتها ونشاطاتها.

حيث اعتمد L'ecuyer على هذا الأساس في تحليل العناصر المختلفة لمفهوم الذات وهذا حسب

الجدل.¹

7.2- عوامل تكوين مفهوم الذات:

إن الذات وفكرة المرء عنها لا تظهر إلا في تجربة اجتماعية يتعلم الفرد منها إن يتصور نفسه، على

أن لها خصائص ومميزات يتم إدراكها وتشجيعها بواسطة الآخرين، ومن ثم ينمي تدريجيا صورة لنفسه،

ويكتسب اتجاهات حولها يكافح من أجل الحفاظ عليها، وهذا عند "ميد". معنى أن يصبح الفرد موضوعا

اجتماعيا في الخبرة بالنسبة لنفسه. وتتضمن الذات دائما اللذات أو ذات الآخر، فالأشخاص المحيطة بالمرء

إلا مناسبات تسمح له بالتعبير عن نفسه وتحقيق ذاته، وعندما يضيف على الأشخاص وجودا وتماسكا خارج ذاته، فليس هذا إلا لأنه ميز بين هذه الذات ومكملها الضروري المتمثل في الآخر أو ما يسمى بالشريك الذي يشاركه حياته النفسية على الدوام.

وفيما يلي نتطرق إلى بعض العوامل الهامة في تكوين مفهوم الذات:

1.7.2- تحديد الدور:

يؤكد ساربن **1954 Sarbin** أهمية التفاعل بين الذات والدور الاجتماعي في السلوك

البشري، فدرجة ما يتأثر إحساس الشخص بهويته بتقدير الآخرين للأدوار الاجتماعية التي تكون فيها. ويعتبر تصور الفرد لذاته من خلال الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها من العوامل الهامة التي تساهم في تكوين مفهوم الذات لديه، وقد وجد **كوهن Kuhn** وزملاؤه أن هذا التصور للذات ينمو مع نمو الذات، ويقرر **مورينو Moreno** أن لعب الدور يكون سابقا على ظهور الذات، حيث تظهر الذات من الأدوار وليس العكس، وهناك أدوارا اجتماعية وسيكولوجية وفسولوجية، وكل منها يصبح ذاتا جزئية حتى يتم توحيدها في الذات الاجتماعية.¹

2.7.2- المركز:

ويعرفه علماء الاجتماع بأنه مكانة الفرد في المجتمع بين أقرانه، والشيء الهام هنا هو المركز الذي تحده الأسرة للطفل في المجتمع الأكبر، والذي يتحدد بمستوى أسرته الاجتماعي والاقتصادي. وقد درست العلاقة بين المكانة الاجتماعية والاقتصادية ومفهوم الذات، فرمما يؤثر مركز الطبقة على تقبل الذات أو الشعور بقيمة الذات، أو ربما يرتبط التقسيم إلى أنماط متميزة لمتغيرات مفهوم الذات بمركز الطبقة، أو ربما تكون خصائص الذات المثالية وظيفية لمركز الطبقة.

3.7.2 -- المعايير الاجتماعية:

يتضمن كل مفهوم للذات حكما من أحكام القيمة، فالفرد عندما يحكم على نفسه، فهو يحمل على نفسه صفة من الصفات بدرجة معينة وبالنسبة لمعيار معين يشتقه الفرد من المعايير الاجتماعية، ومستويات السلوك التي وضعها له المجتمع ليسلك وفق مقتضياتها. وقد ظهرت أهمية المعايير الاجتماعية، وخاصة المعايير الجسمية بالنسبة لمفهوم الذات، بعد أن ثبت عن طريق الدراسات التي تمت في هذا المجال " أن صورة الجسم والقدرة العقلية وما لها من أثر في تقييم الفرد لذاته تعتمد على معايير اجتماعية".

4.7.2 - التفاعل الاجتماعي:

أوضحت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة كومبس **1969 Coombs** وغيره، أن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناضجة، تعزز الفكرة السليمة عن الذات، وأن مفهوم الذات الموجب يعزز نجاح التفاعل الاجتماعي، ويزيد من نجاح العلاقات الاجتماعية بدوره. كما أن مفهوم الذات يتشكل خلال التفاعل مع الآخرين خاصة تفاعل الطفل والوالد، فإن مفهوم ذات الفرد قد يؤثر أيضا على تفاعله مع الآخرين، وتتضمن معظم الدراسات المتعلقة بمفهوم الذات والتفاعل الاجتماعي ترابطا بين مقاييس مفهوم الذات ومتغيرات المركز الاجتماعي للدور متضمنة مركز الدور الجنسي وتنقسم الاكتشافات في هذا المجال إلى فئتين متداخلتين:

أ- ارتباط نموذج مفهوم الذات بالمفاهيم النمطية التي قد يتوقعها الشخص من أي فرد في الدور المقرر.

ب- النماذج المتميزة لتقدير الذات التي ترتبط بالأدوار المختلفة.¹

5.7.2 -- اللغة:

أشار "ميد" إلى نتيجة هامة لاستعمال اللغة وهي أن الطفل عندما يستعمل صوته ويسمع نفسه عندما يتحدث فإنه يثير نفسه فضلا على إثارته الآخرين، وبسبب ذلك فإنه يستطيع أن يتفاعل مع كلماته الخاصة ويبدأ يفكر وبهذا فإنه يصبح على حد تعبير "ميد G-Mead" "موضوعا لنفسه" ويأخذ دور الآخر لكون اللغة التي تعلمها تسمع ويستجاب لها بواسطة نفسه والآخرين بالمثل، فيخبر ذاته ويسهل عليه بفضل تطور اللغة اتخاذ دوره والاستجابة للسلوك المتوقع للآخرين. وبسبب كون الطفل يتعلم أن يتحدث ويفهم عندما يتحدث إليه الآخرون فإنه يكون قادرا على أن يضع نفسه والآخرين داخل فئات معينة وهذا يوضح كيفية تشربه عادات أسرته الخاصة فضلا عن الجماعات الخارجية.

كما تساعده اللغة على أن يمتد بنفسه من الحاضر للماضي، كما يتعلم كل شيء عن المستقبل فهو يكون صورة كثيرة الوضوح أو قليلة عما يود أن يكونه.¹

6.7.2-الجماعات الاجتماعية:

لا يتفاعل الجنس البشري كأفراد منفردين فحسب وإنما كأعضاء في جماعات أيضا، فتطور الإدراكات الذاتية واتجاهات الذات إنما يحدث تحت ظروف الحياة الجماعية ويجب أن يفهم في حدودها، ففي كل موقف اجتماعي فقد يظهر الفرد أنماطا فريدة ومختلفة من السلوك في ظاهرها أي أنه يلعب أدوارا اجتماعية هي عناصر في الذات الكلية تنكشف أبان عملية التكيف مع جماعة معينة. وليست هناك جماعة من الأهمية بمكان للطفل الصغير مثل أسرته فالطفل ينقل إلى جماعة اللعب اتجاهاته الشعورية واللاشعورية الهامة نحو نفسه والوالدين والأطفال الآخرين التي تكونت في مجرى الحياة العائلية.²

1- صالح محمد علي أبو جادو: "سيكولوجية التنشئة الاجتماعية"، مرجع سابق، ص 110/111.

2- صالح محمد علي أبو جادو: "سيكولوجية التنشئة الاجتماعية"، مرجع سابق، ص 111/112.

8.2- تطور مفهوم الذات والعوامل المؤثرة فيه:

يرى كارل روجرز أن مفهوم الذات ثابت إلى حد كبير، ولكن يمكن تغييره وتعديله، حيث يرجع سلوك الفرد العادي إلى محاولة تحقيق الذات، وقد يؤدي به إلى تعديل سلوكه بما يتناسب مع ما يحيط به، فإذا كانت البيئة المحيطة غير مواتية، فإن مشكلات الفرد تزداد، وعلاج هذه المشكلات يتطلب من المعالج تزويد الفرد المضطرب بـ جو اجتماعي يمكنه من التعبير عن مشاعره ثم قبول تلك المشاعر، واتخاذ القرار المناسب لها، ويؤدي ذلك إلى نمو الذات نحو مزيد من الصحة والقوة وزيادة كفاءتها لتكوين علاقات أفضل مع الآخرين.

ويتطور مفهوم الذات من الخبرات الجزئية والمواقف التي يمر بها الفرد في أثناء محاولته للتكيف مع البيئة المحيطة به، ومثل هذه الخبرات هي التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية المختلفة، وذلك بناء على عملية التعلم، ولكن إثر هذه المواقف والخبرات لا يتوقف عند مجرد نمو تنظيمات سلوكية خاصة، أو دوافع فردية منعزلة، ولكنه يتعدى ذلك، فيشمل الفرد كله عن طريق تعميم الخبرات الانفعالية الإدراكية على هذا الفرد، مما يؤدي في النهاية إلى تطور مفهوم عن الذات ككل.

إن مفهوم الذات لدى الأطفال يأتي من خلال تفاعلهم مع البيئة المحيطة بهم، أما تأثير العوامل الوراثية في تكوين وتطور مفهوم الذات فيتضح من خلال تفسير الأطفال لسلوك الآخرين نحوهم وفقاً لمستويات ذكائهم، إذ أن مستوى ذكاء الفرد تأثيراً كبيراً على الوعي الاجتماعي، فالأطفال الأكثر ذكاءً يفسرون بشكل أفضل من الأطفال الأقل ذكاءً مواقف ومشاعر الآخرين نحوهم، وهذا الشعور يؤثر بدوره على الأطفال في تطور مفهوم الذات الملائم لديهم. ومفهوم الذات يتطور ويتغير تبعاً لتغير خبرات الفرد ومواقفه في فترات زمنية مختلفة، وبذلك قد يختلف مفهوم الفرد لذاته في مرحلة زمنية معينة عن مفهومه لها في مرحلة زمنية أخرى، وذلك لاختلاف الخبرات والمواقف التي يمر بها الفرد.

ويؤكد حسين 1987 أن مفهوم الذات يتشكل منذ الطفولة، وعبر مراحل النمو المختلفة، وفي ضوء محددات معينة، حيث يكتسب الفرد خلالها وبصورة تدريجية فكرته عن نفسه، أي أن الأفكار والمشاعر التي يكونها الفرد عن نفسه ويصف بها ذاته هي نتاج أنماط التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي، وأساليب التعزيز والعقاب، واتجاهات الوالدين، وخبرات انفعالية واجتماعية يمر بها الفرد مثل الوضع الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، والنجاح والفشل، ويشكل الفرد مفهوم ذاته من خلال الخبرات التي يمر بها في مراحل تطوره المختلفة.

ويرى "عدس وتوق" أن مفهوم الذات يتطور من عدد من العوامل المرتبطة وهي:

✚ الوعي بالجسم وتشكيل صورة عنه، وتتكون هذه الصورة في البدء من الإدراك الحسي، وتكتمل في مرحلة تكوين الهوية.

✚ اللغة: إذ يساعد تطور اللغة لدى الفرد في تطور مفهوم الذات لديه، فاستعمال بعض الضمائر كياء الملكية، وضمائر الغائب دليل على تمييز الطفل لذاته عن الآخرين، وتشكل رموز اللغة أساس إدراك الذات وتقويمها.

✚ الآخرون الهامون في حياة الفرد، كالوالدين، وجماعة الرفاق والمدرسين والمربين وغيرهم. ومما سبق يتبين أن مفهوم الذات يبدأ في التكوين منذ اللحظة الأولى التي يبدأ فيها الطفل باستكشاف أجزاء جسمه، وأن تطور هذا المفهوم عملية مستمرة ما دام الفرد مستمرا في اكتشاف الأمور الجديدة في عملية النمو، وهي تؤدي إلى تغيير في مفهوم الذات لدى الفرد.

✚ وخلاصة القول: أن عوامل كثيرة تؤثر في مفهوم الذات، منها ما هو داخلي كالقدرة العقلية التي تؤثر في تقييم الفرد لذاته، ومنها ما هو خارجي كنظرة الآخرين إليه. أي أن مفهوم الذات يتأثر بعوامل وراثية وعوامل بيئية، فالطفل يتأثر في نموه الاجتماعي بالأشخاص الذين يتعامل معهم، وبالمتجمع الذي يعيش في

إطاره، وبالثقافة التي تسيطر على مدرسته وأسرته ووطنه، وتنعكس آثار التعامل على سلوكه وأنشطته العقلية والانفعالية، وعلى شخصيته المتطورة إذ يتصل الفرد خلال تطوره بجماعات مختلفة تؤثر في نموه وتوجيهه السلوكي كالرفاق والجيران والأسرة والمدرسة.¹

9.2- تأثير مفهوم الذات في الحياة النفسية والسلوك:

تعتبر فكرة المرء عن نفسه عاملاً مهماً في توجيه سلوكه وتوحيده، فهو يتصرف مع الناس وفق هذه الفكرة ويختار أصدقائه وزوجته ومهنته وملابسه وكتبه تبعاً لها، وقد تكلم كولي عن الذات المنعكسة والملاحظ أن معظم سلوكنا في المواقف الاجتماعية تكون خاضعة لمقتضيات هذه الذات، ولهذا كله فإننا نجد أن سلوك الفرد يعتمد على الطريقة التي يرى نفسه فيها وما لديه من اتجاهات نحو الذات فضلاً عن اعتماده على المواقف الذي يكون فيه، فتدخل الاتجاهات حول الذات في الطريقة التي يشبع بها الفرد حاجاته. وتضفي هذه الاتجاهات الثبات والانتقاء والتأثير على سلوك الفرد كما بين شريف وكانت رجلي وتلقي معرفة اعتبار الذات الضوء على كلا السلوك الطبيعي والسلوك سيء التوافق بعد أن تأكدت أهميتها العظمى في دراسة الذات والشخصية.

ويرى مورفي أنه في السنتين الأوليتين تصبح الذات شكلاً إدراكياً مهيمناً تترع إلى أن تنظم حوله كل إدراكات الفرد وأنشطته، وقد تحدث إنجيل عن الذات الرمزية التي يخضع لها سلوك الفرد فيسلك الفرد عنده بناءً على الصورة التي كونها لذاته في معظم الأحوال، وقد ذكر ألبورت أن الذات المتكاملة هي التي تستطيع أن تتعرف على صورة ذاتها كما يمكنها أن تغير من سلوكها بسبب الموقف الموضوعي. والذات عند ميد عبارة عن مجموعة من الاستجابات وردود الأفعال لها وظيفة تنظيمية إذ تنظم غيرها من الاستجابات وردود الأفعال في الإنسان نفسه. وتسلم الوجودية وتهتم بكل الإمكانيات الديناميكية التي

1: صالح محمد علي أبو جادو: "سيكولوجية التنشئة الاجتماعية"، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الطبعة الأولى، سنة 1998، ص 143/144/145.

تكمن في معرفتنا لنفوسنا وتحدد الفكرة عن الذات عند روجرز نوع شخصيتنا وكيفية تصرفنا إزاء المواقف والأفراد.

وتلعب صورة الذات دورا هاما في السلوك وهي التي تساعدنا على التوفيق بين فكرتنا عن الحاضر وفكرتنا عن المستقبل، وقد توصل الجميع ومن قبلهم **جيمس وكولي وميد** إلى نتيجة مؤداها أن الإحساس بالذات والحفاظ على احترام الجماعة للفرد يحددان إقامة الأهداف والكفاح من أجل بلوغها. وتنعكس أهمية مفهوم الجسم وهو عنصر هام في مفهوم الذات وفي الوظيفة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد، كما تؤثر أفكار واتجاهات المراهق التي تتعلق بذاته وتتأثر باستجاباته لكل شيء يحدث أثناء فترة المراهقة، ومن مظاهر السلوك الواضحة في هذه الفترة تقبل الذات، ورفض الذات، وكلها مظاهر سلوكية لمفهوم المراهق عن جسمه وذاته وتقبله أو رفضه لها. وتدفع الحاجة إلى التعبير عن الذات وتوكيدها الفرد إلى الإفصاح عن شخصيته وتوكيدها بأكثر من طريق، فهو إما يؤكد ذاته بالسيطرة على الغير أو بالسيطرة على الأشياء أو بإدخال نوع من التعبير في حالة الجسم أو بالانطواء في كنف شخصية أو جماعة قوية أو غيرها من أساليب السلوك التي تدفع إليها هذه الحاجة والتي يحاول الفرد من خلالها تأكيد شخصيته وتحقيق ذاته.¹

10.2- مفهوم الذات الجسمية:

"لقد كان كتاب **FOX، 1997** من بين الدراسات المتمركزة حول مفهوم الذات الجسمية، حيث قام هذا الأخير بتحليل العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية ومختلف النماذج مثل: الدافعية، السلوك العدواني، الإعاقة والصحة، وهذا من أجل رؤية شاملة لتساؤلات الخاصة بمفهوم الذات الجسمية.

1- إبراهيم أحمد أبو زيد: "سيكولوجية الذات والتوافق"، مرجع سابق، ص127/128/129.

وقد كانت هناك بحوث تهدف إلى إعداد نموذج أو مقاييس خاصة بمفهوم الذات الجسمية، حيث تم تحديد

ثلاث مستويات لمقاييس مختلفة) (SDQI.II.III. self discription générale

(questionnaire) وهي عبارة عن أسئلة تشمل الوصف العام للذات، حيث كان مقياس مفهوم الذات الجسمية جزء من كل مقياس من هذه المقاييس الثلاثة، وقد تضمن بعد مقياس الذات الجسمية مقياس للكفاءة البدنية وآخر للمظهر الجسمي، حيث نجد الأسئلة التي تقيس الكفاءة البدنية (أن رياضي جيد، أن جيد في الرياضة، أحب الجري واللعب بطريقة شديدة، أجد السعادة في الجري واللعب، أستطيع الجري بسرعة، جسمي قوي وكبير) أما العبارات التي تقيس المظهر الجسمي (أنا جميل، لدي جسم جميل وجذاب، أنا أكثر جمال وجاذبية بين زملائي، أحب مظهري). وقد أجرى تحليل أعملي لمختلف الإجابات من أجل التأكد والمصادقة على المقاييس ذات الأبعاد المتعددة لمفهوم الذات.

وتجدر الإشارة إلى أنه قبل البحوث كل من (**MARCH & COLLEGE**) لم تكن هناك أداة خاصة أو مختصة في قياس الذات الجسمية، حيث قام هذا الأخير بمجموعة من الدراسات الخاصة بمفهوم الذات الجسمية مستعملا كل من (**SDQI.II.III**) " ¹

1.12.2- أدوات قياس مفهوم الذات الجسمية:

"لقد ركز **MARCH 1997**، على إدراك المظاهر البدنية للذات وقياسها، حيث كانت البحوث من قبل في هذا المجال تذهب بصورة رئيسية إلى دراسة صورة الجسم " **cororale image** وعلاقتها بتقدير الذات الكلي، حيث كان هدف هذا الأخير إعداد أدوات متعددة الأبعاد التي تحتوي على

1 : JEAN PIERRE FAMOSE, FLORANCE GUERIE, La connaissance de soi en psychologie de l'éducation physique et sport, EDITION ARMAND COLIN, L'année 2000, page 43/44.

مقياس خاص بمفهوم الذات الجسمية أو أكثر، وقد تمكن من خلال هذا النماذج الذي عكف على إعدادها

من التمييز بين الأبعاد الخاصة بمفهوم الذات الجسمية مفهوم الذات العام.

وتجدر الإشارة إلى مفهوم الذات الجسمية كمجال خاص موجود في النموذج العام، حيث أكدت بعض

الدراسات على العلاقة القوية الموجودة بين مفهوم الذات للكفاءة البدنية والمشاركة في الأنشطة البدنية

والرياضية، غير أن اختلاف التخصصات والمجالات للذات الجسمية يجعل الفرق أو الاختلاف محدد

ومعروف أحيانا.

إن مفهوم الذات الجسمية قد حدد عموما كبعد له جانين أو مكونين هما: الكفاءة البدنية والمظهر

الجسمي، وهذا خلافا للاعتقاد السائد من قبل أن مقياس واحد أو أداة واحدة تحتوي وتمزج بين جميع

مكونات البدنية، يمكن أن تحدد الذات الجسمية بصورة كاملة، غير أن الاهتمام الكبير ل **March &**

Redam 1988 بهذا المجال دفعهم إلى إعداد وتطوير نموذج نظري متعدد الأبعاد ومتدرج لمفهوم

الذات الجسمية، ومختلف عناصرها والوسائل التي تمكن من قياسها. ¹

2.12.2- مفهوم الذات الجسمية وعلاقته بالمشاركة الرياضية:

" قام كل من **MARCH & GACSON** سنة **1986** بدراسة من أجل إيجاد العلاقة

بين مفهوم الذات الجسمية والمشاركة الرياضية، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مشاركة النساء الرياضيات

في سباق الدرجات للأنشطة البدنية والرياضية له علاقة بمفهوم الذات الكفاءة البدنية، ووجد من جهة

أخرى ارتباط متوسط أو بدرجة أقل مع المجالات الأخرى غير البدنية أو غير متعلقة بمفهوم الذات البدنية. ²

1 - JEAN PIERRE FAMOSE, FLORANCE GUERIE, La connaissance de soi en psychologie de l'éducation physique et sport, IBID, page 50.

2 - JEAN PIERRE FAMOSE, FLORANCE GUERIE, La connaissance de soi en psychologie de l'éducation physique et sport, IBID , page44.

3.12.2- مفهوم الذات الجسمية والحالة البدنية :

" لقد أثبت كل من **march & peart** سنة 1988 أن هناك ارتباط بدرجة قوية بين الحالة البدنية ومفهوم الذات للمهارة البدنية، وارتباط ضعيف أو بدرجة متوسطة مع مفهوم الذات للمظهر البدني والحالة البدنية، كما لم يكن هناك ارتباط مع مختلف أبعاد مفهوم الذات، حيث وجد بعد أن طبق برنامج تدريبي للحالة البدنية **condition physique** يؤدي إلى ارتفاع قوي وواضح في مفهوم الذات للحالة البدنية، كما أن التدخلات **intervention** أدت إلى انخفاض في مفهوم الذات.

كما أثبت كل من (**march & barners & richerd 1986**) أن المشاركة في التربصات التي ترفع الحالة البدنية كان لها تأثير ذو دلالة إحصائية على معاملات **SDQI.II.III** أسئلة وصف الذات الذات العامة أو الكلية، أي على مفهوم الذات خاصة الجوانب الأكثر تأثراً بالبرنامج مثل مفهوم الذات للمهارة البدنية، الطول والشكل. " ¹

11.2- مقارنة بين رياضي المستوى العـ الي وغير الرياضيين في مفهوم الذات الجسمية ومفهوم الذات العام:

" لقد قام كل من (**march & jacson 1986**) بالمقارنة في مفهوم الذات الجسمية بين رياضي المستوى العالي وغير الرياضيين، حيث كانت الفرضية الرئيسية لهذه الدراسة: أن رياضي المستوى العالي من الجنسين "ذكور، إناث" لديهم مفهوم ذات للكفاءة البدنية أعلى أو مرتفع بالمقارنة مع غير الرياضيين، وقد استعملوا مقياس وصف الذات العام **SDQII**.

أما الفرضية الثانية فكانت أن فحواها أنه لا توجد فروق في مفهوم الذات للمظهر البدني بين الرياضيين وغير الرياضيين.

1- JEAN PIERRE FAMOSE, FLORANCE GUERIE, La connaissance de soi en psychologie de l'éducation physique et sport, IBID , page44.

أما الفرضية الثالثة فكانت: أن الرياضيين لديهم مفهوم ذات أعلى ومرتفع في مختلف المجالات الاجتماعية (علاقة من نفس الجنس، علاقة مع الجنس الآخر، علاقة مع الآباء) بالمقارنة مع غير الرياضيين.

لقد جاءت نتائج هذه البحوث متطابقة مع الفرضية إلى حد كبير، حيث أن الاختلاف بين مجموعة رياضي معهد الرياضة باستراليا **versus** ومجموعة من الأفراد العاديين كان كبير جدا، حيث كان الفرق في مفهوم الذات للكفاءة البدنية ذو دلالة إحصائية عالية جدا، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مفهوم الذات للمظهر الجسمي.

أما الفرضية الثالثة فقد جاءت النتائج موافق لها حيث أن الرياضيين لديهم مفهوم ذات اجتماعي مرتفع وكان الفرق ذو دلالة إحصائية عالية، كما كانت نفس النتائج في تقدير الذات الكلية ولكن بدرجة أقل بالمقارنة مع مفهوم الذات لكفاءة البدنية.¹

" أما الفرق في المستويات الأربعة لمفهوم الذات المدرسي والعاطفي (انفعالي) فلم تكن ذات دلالة إحصائية، حيث كانت في كل مرة متماثلة ولم تتطابق مع الفرضية.

كما لم تسجل أية فروق في مفهوم الذات الأخلاقي أو الديني (**concept de soi spirituel**) ومفهوم الذات للصدق عند الرياضيين الذين لديهم أرقام أو إنجازات وغير الرياضيين.

وخلاصة هذه الدراسة من التي احتوت على استعراض كافي لمختلف الفرضيات، ان يوجد هناك اختلاف أو فرق في مفهوم الذات عند الرياضيين ذوي المستوى العالي وغير الرياضيين.

أما الاختلافات بين رياضي المستوى العالي فكثير ما كانت تعكس الاختلاف في الجنس عند رياضي المستوى العالي، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين

(نساء، رجال). حيث كان مفهوم الذات في البعد المدرسي والصدق أعلى عند النساء منه عند الرجال،

بينما لم يسجل هذا الفرق عند الأفراد العاديين أو غير الرياضيين.

في المقابل كان الرجال لديهم مفهوم ذات لحل المشاكل والكفاءة البدنية مرتفع بالمقارنة مع النساء عند الأفراد العاديين، وقد أظهرت النتائج أن الاختلافات أو الفرق أقل بكثير عند مجموعة رياضي المستوى العالي.

وتجدر الإشارة أنه لا توجد فروق بين الرجال والنساء ذوي المستوى العالي في مفهوم الذات الديني.¹

12.2- مفهوم الذات وعملية التعلم:

"يعتبر السلوك الذي يتعلمه الفرد من خلال نظريته إل نفسه عاملا أساسيا في فهمه واختياره لمجموعة من السلوكيات دون أخرى في تفاعله مع المحيط الخارجي وفي استخدامه للمثيرات وإدراجها ضمن المنظومة الفكرية، وأما بالنسبة للعلاقة التي تربط بين التعلم ومفهوم الذات فتتمثل في تأثير التعلم مباشرة في مفهوم الذات شكلا ونموا وتعبيرا، سواء كان هذا التغيير سلبيا أو إيجابيا، وأن مفهوم الذات مفهوم مكتسب من خلال عمليات التعلم والمفاهيم التي يتكون منها أو يقوم عليها مفهوم الذات في مجموعة من العمليات النفسية والمعرفية التي يستشيرها الشخص أثناء موقف تعليمي ما وهذا باعتبار مفهوم الذات تكوين معرفي منظم وموحد متعلم للمدرجات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات.²

"إن لتفاعل الشخص مع البيئة أثرا بالغا في تكوين الشخصية، حسب نظريات التعلم فإن البناء الأساسي للشخصية إنما يقوم على أنماط السلوكيات التعليمية في طريقة التفاعل وهذه الأهمية تعززها نظريات التعلم ليس فقط في البناءات التي يحملها الفرد في ذاته، وإنما إلى حاجة الفرد التي يدرك أنها مصدر إشباع حاجاته، ومع تلقي الفرد لبعض التعزيزات البيئية التي تقوي بعض أنواع السلوك وتضعف البعض الآخر كما يعمل

: JEAN PIERRE FAMOSE, FLORANCE GUERIE, La connaissance de soi en psychologie de l'éducation 1 physique et sport, IBID , page 45.

2- حامد قديح: " مفهوم الذهاني عن نفسه وعن الآخر"، مرجع سابق، ص 42

على إقصاء السلوكيات التي لا تتيح له التكيف مع وضعيات بيئية معينة، ويتأتى هذا للفرد عن طريق عاملين هما: **القوة التنظيمية والتحيز الإدراكي** والذي بواسطته يستطيع الفرد تثبيت خبراته مع الواقع وتثبيت صورته عن ذاته، غير أن هذا الثبات ليس مطلقا أو نهائيا إذ أن مفهوم الذات عن ذاته يتغير بفعل عاملين هما: إدراك الاختلاف بين الذات والفرد ومتطلبات المواقف المختلفة والثقافة ومدى استعداد الفرد لقبول التغيير الجديد ويتوقف هذا الإدراك على قدرة الفرد على رؤية نفسه بمنظار غير وقبوله لتلك الصورة لتلك أو العمل على تحسينها مما يسمح له بالاندماج ضمن الجماعة التي ينتمي إليها.¹

3- تقدير الذات:

تتمثل عملية تقدير الذات في الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه بخصوص قيمته ووضعه الشخصي، وذلك على ضوء الانطباعات والاستنتاجات التي تتكون لديه من خلال مراجعته لذاته، وتفحصه لوضعيته وقدراته وإمكانياته ونشاطاته وإنجازاته، ومدى تمكنه من إشباع حاجاته وقدرته على مواجهة متطلبات حياته. ومن خلال المراجعة الشاملة لوضعيته العامة يقيم الفرد نفسه ويحدد الصورة التي تنطبق عليه وتعبر عن قيمته الواقعية، فإذا كان راضيا عن نفسه وعن ما استطاع تحقيقه بصفة عامة، فإنه يقدر نفسه بشكل ايجابي ويميل إلى تقبل ذاته، أما إذا كان غير راض عن نفسه وعن وضعيته فإنه يقدر نفسه بكيفية سلبية ويميل إلى النفور من نفسه وعدم تقبله لذاته.

وهناك طريقتان رئيسيتان من الطرق التي يقيم بها الفرد ذاته حسب **LUHTANEN** لهيتانن

و**كروكر CROKER**، فالطريقة الأولى تسمى **التقدير الذاتي الشخصي** يتمثل في قيام الفرد بتقييم خصائصه وقدراته وإمكانياته الذاتية، ومدى تمكنه من إشباع حاجاته والاستجابة لمتطلبات حياته، أما الثانية

تسمى بالتقدير الجماعي فيتمثل في قيام الفرد بتقدير ذاته على أساس القيم والخصائص المميزة للجماعات الاجتماعية التي ينتمي إليها ويتبنى قيمها وأهدافها، فإذا كانت هذه الجماعات مثلا تتمتع بسمعة اجتماعية عالية وتنال احترام وتقدير الجماعات الأخرى أو تعتبر أفضل منها في نظر الناس، فإن الفرد في هذه الحالة يميل إلى تقدير ذاته بطريقة ايجابية، والعكس صحيح أيضا.¹

1.3- تعريف تقدير الذات:

حظي مفهوم الذات بتقدير العديد من الباحثين، وبعد محاولة بناء نظرية حول تقدير الذات من طرف **Ziller et Cooper .S et Rosenberg**، اتفقوا على مبدأ أساسي يتمثل في أن هناك أشخاص يسعون بتقدير مرتفع للذات مقابل آخرين لديهم تقدير منخفض اثر ظهور أكثر من تعريف لهذا المصطلح إذ عرف في قاموس علم النفس كسمة شخصية في علاقة مع قيمة منحها شخص لذاته. وقد عرفه **Ziller** بأنه مجموعة المدركات التي يمتلكها الفرد عن قيمته الذاتية، وهذه المدركات تكون مرتبطة ومتأثرة بمدركات ردود أفعال الأشخاص الآخرين الذين لهم مكانة معينة لدى الفرد. وفي رأي **Ziller** فإن تقدير الفرد لذاته متوقف على الآراء والوجهات للنظر التي يبيدها الآخرون عن ذلك الفرد، أما **Dolan** فيقول أنه درجة تقبل الذات.²

أما **إبراهيم أبو زيد** فيعرف تقدير الذات بقوله "أنا عندما نتكلم عن تقدير الذات فإننا نرجع الحكم الشخصي للفرد عند الاستحقاق الذي يتم التعبير عنه في الاتجاهات التي يحملها اتجاه نفسه.³ ويعتبر تقدير الذات الحاجة لإقامة علاقات مشبعة مع الذات ومع الآخرين، ويتمثل في أن يكون الفرد متمتعاً بالتقبل والتقدير كشخص يحظى بالاحترام، وله مكانة، ويتجنب الرفض، النبذ أو عدم الاستحسان.

1: محمد جمال يحيوي: "دراسات في علم النفس"، مرجع سابق، ص548/549.

1- عبد الحليم ليلي: "مقاييس تقدير الذات للكبار والصغار"، دار النهضة المصرية، الطبعة الأولى، القاهرة، سنة 1984، ص38.

2- إبراهيم أحمد أبو زيد: "سيكولوجية الذات والتوافق"، الطبعة الأولى، دار المعارف، مصر، سنة 1987، ص.125.

فالرغبة في إشباع هذا النوع من التقدير، يوجه سلوك الفرد نحو مقابلة متطلبات ذلك الغير، فينذل ما يمكنه من جهد في القيام بما يتوقع أنه عمل له قيمته الاجتماعية الايجابية بالنسبة لهؤلاء الآخرين، والحصول على تقديرهم من خلال النجاح في ذلك العمل، فيتولد لدى الفرد تقدير لذاته وتقييما لقدراته ومستواه، فيتحول سلوك الفرد في إشباع حاجته إلى التقدير نحو التوجيه بعد أن كان قاصرا على التوجيه الخارجي.¹ ومن خلال التعاريف السابقة لتقدير الذات " يمكن القول بأن تقدير الذات أو فكرة المرء عن نفسه هو بمثابة الإطار الذي ينظر الفرد من خلاله للحياة، وهو موجه لسلوكه، وكلما ازداد التباين بين فكرة المرء عن نفسه وبين الواقع الموضوعي من ناحية، وبين فكرة الآخرين من ناحية أخرى، تعرض للإضطراب والسلوك المرضي.²

ونلاحظ بأن كل هذه التعريفات تتفق على أن تقدير الذات هو حكم شخصي يقوم به الفرد بحضور مفهومه عن ذاته، واتجاهاته التي تكونت من نظرة الآخرين إليه، وما يعتقده الآخر عنه.

يرى هامشك **Hamachek** أن تقدير الذات يشير إلى حكم الفرد على أهميته الشخصية، فالأشخاص الذين لديهم تقدير ذات مرتفع، يعتقدون أنهم ذو قيمة وأهمية، وأنهم جديرون بالاحترام والتقدير، كما أنهم يثقون بصحة أفكارهم، أما الأشخاص الذين لديهم تقديرات ذات منخفضة، فلا يرون قيمة أو أهمية في أنفسهم، ويعتقدون أن الآخرين لا يقبلونهم ويشعرون بالعجز.

ويرى روزنبرج **Rosenberg** أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وأن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، والذات إحدى هذه الموضوعات، إلا أن الاتجاه نحوها يختلف عن جميع الموضوعات الأخرى، ويرى أن تقدير الذات العالي لدى الفرد يعني شعوره بأهمية نفسه، واحترامه لذاته في صورتها التي هي عليها.

3- الزهرة حميدة: "تقدير الذات والدافعية عند المراهقين المتمدرسين"، مرجع سابق، ص42.

4- محمد مجايوي: "تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية، دراسة نفسية اجتماعية"، مذكرة ماجستير، 2001 ص23.

أما كوبر سميث **Cooper Smith** فيرى أن ظاهرة تقدير الذات أكثر تعقيدا لأنها تتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات تتسم بالعاطفة، كما تتضمن استجابات دفاعية، ويعرف تقدير الذات بأنه ما يجربه الفرد من تقييم لذاته من حيث القدرة والأهمية، وقد اتسم اتجاه الإنسان نحو نفسه بالاستحسان أو الرفض.¹

2.3- مستويات تقدير الذات:

في هذه النقطة سنناقش مستويين من مستويات تقدير الذات:

1.2.3- المستوى المنخفض لتقدير الذات:

يرى **Farkasch** أن الأفراد الذين يتميزون بتقدير منخفض للذات يوصفون من طرف الآخرين على أنهم أقل تحكما في أمورهم أو من السهل التأثير عليهم فهم قلما يبدون آراءهم، ومن الناحية العاطفية يتعذر عليهم أو على الأقل- يصعب عليهم إقامة علاقات مرضية مع الآخرين ولكنهم يرغبون في أن يكتسبوا محبة وتقبل الآخرين لهم.

وحسب **Rosenberg** فقد بين أنه في العلاقات الاجتماعية ذات المستوى المنخفض ان الأفراد الذين لهم تقدير ذات منخفض لا يحبون المشاركة في النشاطات وفي الجماعة يفضلون أن يكونوا موجهون ويخضعون لقواعد ملتزمة ومنضبطة كما أنهم يتميزون بالخجل والحساسية المفرطة، متخوفون، منعزلون ويؤكدون أيضا أن تقدير الذات الضعيف أو المنخفض مرتبط بظاهرة اكتئابية وأعراض القلق.

وهو ما عبر عنه **Rosenberg** تقدير الذات المنخفض غالبا ما يكون مرتبطا بصعوبة خاصة منها

الإحساس بالفشل، ظاهرة اكتئابية، المشاعر المحيطة وأعراض القلق، وحسب نتائج دراسة **Cooper**

Smith فإن أصحاب تقدير الذات المنخفض يعتبرون أنفسهم غير مهمين وغير مرغوبين، ينقصهم

احترام الذات ويعتبرون أنهم لا قيمة لهم وأنهم غير أكفاء، كما لا يستطيعون فعل أشياء كثيرة يودون فعلها،

وكذلك تنقصهم الثقة بالنفس ويخشون دائما التعبير عن أفكارهم غير العادي أو غير المألوفة ويميلون إلى الحياة في ظل الجماعات الاجتماعية مستمعين أكثر من مشاركين، كما يفضلون العزلة والانسحاب على التعبير والمشاركة أو الإتيان بأفعال تلفت النظر إليهم أي أنهم يتميزون بالسلبية¹

وقد ذهبت نتائج دراسة **1978 bedeiam and tauliatos**: إلى أبعد من ذلك في دراسة مجال الدافعية للانجاز، وتبين أن دافع الانجاز يميز بين الأفراد.

وحسب **1967 Cooper Smith** فإنها هي نفس الصفات التي تميز الأشخاص ذوي التقدير المرتفع للذات.

وقد دلت نتائج دراسة حسب **(1972) Schenkel –marcia** فيما يتعلق بدراسة تقدير الذات ومواجهة أزمة الهوية والتي أجريت على 91 طالبة بالسنتين الأولى والنهائية بالجامعة والتي استخدمنا فيها مقابلة **marcia** ومقياس **Rosenberg** لتقدير الذات، فالبنات اللاتي وصلن إلى رتبة الانجاز، حصلن على أعلى الدرجات في المقياس.²

ومن خلال هذا تتجلى لنا أهمية تقدير الذات وهذا من خلال مقارنة أصحاب تقدير الذات المنخفض بأصحاب تقدير الذات المرتفع، وأهميته في التوافق الشخصي والاستمرار في الحياة بشكل مرضي وفي إثبات وجوده عن طريق استثمار كل إمكانياته وتحسين أدائه حتى ترتفع مكانته عند المحيطين به وهذا ما استنتجناه من خلال العرض لمختلف الأفكار في هذا الفصل .

1- الزهرة حميدة: "تقدير الذات والدافعية عند المراهقين المتمدرسين"، مرجع سابق، ص 55./56.

1- الزهرة حميدة: "تقدير الذات والدافعية عند المراهقين المتمدرسين"، مرجع سابق، ص 55./56.

2.2.3- مستوى المرتفع لتقدير الذات:

ويعرف بالمفهوم الايجابي للفرد عن ذاته، أي أن الفرد ينظر إلى ذاته نظرة ايجابية ويحترمها ومفهوم الذات الحسن يرتبط بوضوح الخصائص المرغوبة، كتنقص القلق والتكيف الجيد بوجه عام، وربط علاقات حسنة مع الأفراد، مع استقلالية نسبية عن الجماعة.

فقبول الجماعة للأفراد ذوي التقدير الايجابي تقل أهمية عندهم عن ذوي مفهوم الذات السلبي، كما أنهم أقل في استخدام الميكانيزمات الدفاعية.¹ ويتضمن مفهوم تقدير الذات الايجابي " الشعور بالقيمة الشخصية والنجاح والانجاز واحترام الذات والثقة بالنفس ولبناء الثقة بالنفس فإنه من الأهمية الشعور الجيد عن نفسك في جانب يعكس اهتمامك وقدراتك... الخ" ويوضح ذلك أن بعض الأشخاص يتفوقون في مجال الدراسة، بينما البعض الآخر يحققون نجاحا في مجال الأنشطة مثل الرياضة، الفن، فالشعور الذي تحصل عليه بإشباع حاجاتك لتقدير الذات يشجعك في انجازات أخرى تقود إلى المزيد من بناء الثقة. 3

وحسب كل من **Coher -Korma** الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يميلون إلى ممارسة أكبر للسلطة الاجتماعية وهم أقل حساسية لتأثير الحوادث الخارجية من ذوي التقدير المنخفض للذات، كما أنهم الأكثر قدرة على اختيار المهمات التي تكون لديهم فيها حظوظ أكثر للنجاح، وهم أقل حساسية للتهديد مقارنة بغيرهم.

ويذهب **Zeim** إلى أن الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات لا يظهرون تبعية للآخرين بصفة كبيرة، إذ أنهم يستطيعون إيجاد حلول لمشاكلهم بأنفسهم، إذ لم يجدوا لها حلا في المعايير الاجتماعية.

2- الزهرة حميدة: "تقدير الذات والدفاعية عند المراهقين المتمدرسين"، مرجع سابق، ص 57.

3- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: "رياضة المشي، مدخل إلى الصحة النفسية والبدنية"، ملتزم الطبع والنشر، دار الفكر العربي، سنة 1998، ص 32.

وبينت دراسة حسب "marcia" أن الفرد عندما يحقق هويته، فإنه يجد نفسه يستحق التقدير والاعتبار، وتكون لديه فكرة محددة وكافية لما يظنه الآباء، وكذلك يتمتع بفهم طيب لنوع الشخص الذي يكونه كما يشعر بالكفاءة.

3.3- تقديري الذات والتوافق النفسي:

يرى ريتشارد أن تقدير الذات أو قدرة المرء على تقبله لذاته، جانب هام من التوافق ويرتبط بتوفير الذات صفات من قبيل الاعتماد على الذات ومشاعر الثقة بالنفس وإحساس المرء بكفاءته والبعد عن سلوك الدفاعي وتقبل الخبرات الجديدة واحترام الذات وقدرة المرء على أن يعيش مع نفسه في هدوء وسلام.¹ ويرجع كل من جرشتان وماسلو وألبرت وسوليفان وهورني وروجرز المرض النفسي إلى كل ما يؤدي إلى الانحراف بمسار تحقيق الذات وثباته وينمو كوسيلة للدفاع تجنباً للقلق الذي يصيبها.

ويرى "روجرز" أن المرض النفسي والعقلي ينشأ عن الهوة بين الذات الواقعية والذات المثالية.² وقد أكدت الدراسات التي تناولت العلاقة بين مفهوم الذات الموجب يرتبط بالتوافق النفسي السليم والعكس صحيح وكشف أيضاً عن العلاقة بين تقدير الذات والمرض النفسي حيث أن المرض النفسي منشأه على عدم قدرة المريض على تقبل ذاته وبيئته وعدم تناسب طموحه مع واقع قدراته.³

4.3- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

تتدخل عدة عوامل في تحديد موقف الفرد من نفسه وتقييمه لذاته، ويمكن تصنيف هذه العوامل المختلفة إلى ثلاث فئات متداخلة كما يلي:

1- ريتشارد سون: "عالم الأمراض النفسية والعقلية"، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، دار النهضة، القاهرة، سنة 1979، ص. 369.
2- مصطفى فهمي: "علم النفس الكلاسيكي"، مكتبة مصر، القاهرة، سنة 1987، ص. 177.
3- فراج محمد فرغلي: "مرضى النفس في تطرفهم واعتقادهم"، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر، القاهرة، سنة 1971، ص. 162.

1.4.3- عوامل ذاتية:

وتتمثل في مختلف الخصائص الشخصية والمعطيات الذاتية للفرد كالقدرات العضوية والذهنية والحالة الصحية والنقائص الملاحظة، وكذا المعارف والتصورات والمدرجات والخبرات والمهارات والطموحات، وأنماط السلوك التوافقي وطرق إشباع الحاجات، إلى غير ذلك من الخصائص الشخصية المؤثرة في نظرة الفرد إلى نفسه وتقدير لذاته.

2.4.3- عوامل اجتماعية:

أما هذه فتتمثل خصوصا في مواقف أفراد المحيط الاجتماعي اتجاه الفرد، وكيفية معاملتهم له وتقديرهم لشخصيته، حيث يقيم الفرد نفسه من خلال تقييم الآخرين له. لكن الملاحظات والانتقادات ومظاهر الإشادة والتنويه التي تصدر عن الآخرين ليست كلها متساوية في تأثيرها على الفرد في تقديره لذاته، حيث يقوم الفرد عادة بتفسير ما يصله من تنبيهات تتضمن آراء الآخرين وملاحظاتهم واتجاهاتهم نحوه، ومعاملاتهم له حسب خصائص الأشخاص الذي تصدر منهم الملاحظات وكذا الملاحظات والظروف التي تصدر فيها، والعلاقات التي تربط الفرد المعني بأصحاب هذه الملاحظات، فالملاحظة الآتية من الصديق ذو المعرفة الواسعة والثقة المؤكدة مثلا لا تقدر وتفسر مثل الملاحظة التي يبديها أي شخص آخر، وبالإضافة إلى ذلك فإن الفرد يستعين بخبراته السابقة ومعارفه المكتسبة في تفسير المنبهات الاجتماعية، ومع ذلك فالفرد بصفة عامة يتأثر بشكل جاد باتجاهات الآخرين نحوه، لكن هذا التأثير يتم بدرجات متفاوتة، وذلك حسب قيمة الشخص مصدر الملاحظة أو الموقف ومصادقته ومقاصده من جهة وحسب المقومات الذاتية للفرد المتأثر من جهة ثانية.

والملاحظ أن الفرد يتأثر خصوصا بالمظاهر المعممة أو المشتركة بين معظم الناس، أو التي يتميز بها معظم الناس، ولا سيما أولئك الذين يقدرهم الفرد المعني ويحترمهم.¹

3.4.3- عوامل الوضعية الشخصية:

أما عوامل الوضعية فتتمثل خصوصا في الظروف التي يكون عليها الفرد أثناء قيامه بتقدير ذاته، فقد تتضمن هذه الظروف مثلا تنبيهات معينة تجعل الشخص المعني يراجع نفسه ويتفحص تصورات، ويقوم بتعديل اتجاهاته وتقديراته اتجاه ذاته واتجاه الآخرين، فقد يكون الفرد مثلا في حالة مرضية أو تحت ضغوط مخيفة أو في ضائقة اقتصادية واجتماعية، وكل هذه الحالات والأوضاع الشخصية تؤثر على نفسية الفرد وتوجه تقديراته سواء بالنسبة لذاته أو بالنسبة للآخرين. أما درجات تأثير هذه الحالات والأوضاع الشخصية على تقديرات الفرد فتتحدد حسب مدى تأثير الفرد بمظاهرها ومدى إمكانية تكيفه معها.²

5.3- نظريات تقدير الذات:

هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات، ومن هذه النظريات مايلي:

1.5.3- نظرية روزنبرغ Rosenber theory:

تدور أعمال روزنبرج حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم روزنبرج بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم، ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، كما اهتم بشرح

1- محمد جمال يحيوي: "دراسات في علم النفس"، دار الغرب للنشر والتوزيع، وهران، سنة 2003، ص 551/552.

2- محمد جمال يحيوي: "دراسات في علم النفس"، نفس المرجع، ص 552.

وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات مثل تلك التي بين المراهقين والزواج والمراهقين

البيض، والتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر.

والمنهج الذي استخدمه روزنبرج هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق

واللاحق من الأحداث والسلوك.

واعتبر روزنبرج أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهها

نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات، ويكون الفرد نحوها اتجاهها لا

يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، ولكنه فيما بعد عاد واعترف بأن اتجاه

الفرد نحو ذاته ربما يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى.¹

2.5.3- نظرية كوبر سميث (Cooper Smith theory):

أما أعمال سميث فقد تمثلت في دراسته لتقدير الذات عند الأطفال ما قبل المدرسة الثانوية، وعلى

عكس روزنبرج لم يحاول كوبر سميث أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً، ولكنه

ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا فإن علينا أن لا ننغلق داخل منهج واحد أو مدخل

واحد لدراسته، بل إن علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد كوبر سميث

على أهمية تجنب وضع الفروض غير الضرورية.

وإذا كان تقدير الذات عند روزنبرج ظاهرة أحادية البعد بمعنى أنها اتجاه نحو موضوع نوعي، فإنها عند

كوبر سميث ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات، كما تتضمن ردود الفعل أو

الاستجابة الدفاعية. وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم

بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات عند كوبر سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً

الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق. ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: **التعبير**

الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، **والتعبير السلوكي** ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن

تقدير الفرد لذاته، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

ويميز **كوبر سميث** بين نوعين من تقدير الذات، **تقدير الذات الحقيقي**، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون

بالفعل أنهم ذو قيمة، **وتقدير الذات الدفاعي**، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة،

ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف. يمثل هذا الشعور، والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين، وقد

ركز **كوبر سميث** على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات

علاقة بعملية تقييم الذات.

وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي: النجاحات

والقيم والطموحات والدفاعات.

ويذهب **سميث** إلى أنه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجات العالية

وأصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال، فإن هناك ثلاثاً من حالات الرعاية الوالدية

تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي:

❖ تقبل الأطفال من جانب الآباء.

❖ تدعيم سلوك الأطفال الايجابي من جانب الآباء.

❖ احترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التعبير من جانب الآباء.¹

3.5.3- نظرية زيلر (Ziller theory):

وقد نالت أعمال زيلر شهرة أقل من سابقتها وحظيت بدرجة أقل من الذبوع والشبوع والانتشار، وهي في نفس الوقت أكثر تحديدا وأشد خصوصية، فزيلر يرى أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، وينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقسيم الذات لا يحدث في معظم الحالات، إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك وتقدير الذات طبقا لزيلر مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه. إن تأكيد زيلر على العامل الاجتماعي جعله يسم مفهومه ويوافقه النقاد على ذلك، بأنه تقدير الذات الاجتماعي، وقد ادعى أن المناهج أو المداخل الأخرى في دراسة تقدير الذات لم تعط العوامل الاجتماعية حقه في نشأة ونمو تقدير الذات.¹

6.3- حاجات تقدير واحترام الذات:

هذه المجموعة من الحاجات تتضمن الحاجة إلى أن يكون الفرد قويا وكفؤا واثقا من قدراته والحاجة إلى أن يعترف به الآخرون أي أن يكون محترما وأن يفوز بتقدير الآخرين إشباع هذه الحاجة يؤمن للفرد الثقة بالنفس. ويبدأ إشباع الحاجة إلى التقدير بما يستشعره الفرد من سلوك الغير نحوه، متمثلا في الاهتمام

والاحترام والألفة أو الإهمال والتباعد واللامبالاة. ولاشباع هذه الحاجات يوجه الفرد سلوكه نحو إرضاء متطلبات الغير، فيبذل ما يمكنه من جهد للقيام بما يتوقع أنه عمل له قيمته الاجتماعية بالنسبة للآخرين وذلك للحصول على تقديرهم ومن خلال ذلك تقديره لنفسه. والإحباط بالنسبة لهذه الحاجة يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس والشعور بالضعف وما يتبع ذلك من تصرفات تعويضية.

وتبدو حاجات تقدير الذات بوضوح في تنافس الطفل على محبة الوالدين وشعوره بالرضا عندما يعطونه عناية خاصة. وتستمر حاجة الطفل إلى التقدير من حوله في البيت ومن رفاقه في المدرسة وخارجها ومن المعلمين، وهو يجد ويجتهد في دروسه لكي ينال إعجاب هؤلاء مما يرضي ذاته ويرفع قدره في نظر الآخرين، ويكون التقدير ذاتيا عندما ينبع التقدير من الفرد نفسه، فإن هذا الفرد يكون أقل اعتمادا على مصادر خارجية لتقدير ذاته، فهو يستطيع أن يتقبل ذاته دون أن يطلب فيضا مستمرا من التقدير والحب أو التملق من الآخرين وقد يستمتع بتقدير الآخرين ولكن تقديره لذاته لا يعتمد فقط على الشئ الخارجي.¹

7.3- تطور مفهوم الفرد عن ذاته:

لعل نظرية **جوهاري Johary** في تطور مفهوم الفرد عن ذاته تعد من أشهر النماذج عل ذلك، حيث أن الذات تتطور من خلال نموذج مكون من أربعة أوجه أو نوافذ هي:

النافذة المفتوحة: وتمثل أوجه الذات المعروفة للفرد والآخرين وتتضمن ثلاثة عناصر أساسية هي:

الأفكار، المشاعر أو الأحاسيس، والسلوك.

النافذة الشخصية: وتمثل الأفكار والمشاعر والسلوكيات المعروفة للذات والتي يخفيها الفرد عن

الآخرين.

النافذة المعتمة أو الصماء: وتمثلها تلك السلوكيات والأفكار والمشاعر المجهولة بالنسبة للفرد

والمعروفة بالنسبة للآخرين.

النافذة المجهولة وغير المدونة: وهي تمثل أفكار الإنسان ومشاعره وسلوكياته التي يجهلها هون مع

الأخذ في الاعتبار أن الأوجه الأربعة تمثل مناطق مختلفة المساحات من الناحية الواقعية، وأن

التفاعلات الإنسانية الواقعية والسوية تقود إلى فهم واقعي للذات.¹

8.3- الفرد المحقق لذاته:

يفترض ماصلو أن الفرد مدفوع من خلال سلسلة من الحاجات المرتبة هرميا من الأعلى إلى الأدنى حسب

توقيت ظهورها وأهمية إشباعها، فبعد إشباع الحاجات البيولوجية للفرد يصبح الفرد مهتما بأمنه الشخصي،

وإذا حصل الفرد على الإحساس بالأمن يبحث عن الحب، أن يحب ويحب من قبل الآخرين ثم وصولا إلى

أن يحب ذاته ويقدرها بعد إشباع هذه الحاجات يتفرغ الفرد للحاجة التي تشعره بالرضى والسعادة

الحقيقية إلا وهي تحقيق الذات، أي أن يستغل طاقاته إلى أقصى مدى ممكن وأن يكون ما يريد أن يكونه.²

9.3- تحقيق الذات عبر النشاط الحركي:

يتيح النشاط الحركي والرياضي قدرا من تحقيق الذات وتأكيدها من خلال مساحة عريضة من الأنشطة

المتنوعة المتباينة والتي تتيح فرص تحقيق الذات للأفراد بما يناسب مختلف القدرات والمهارات والمعارف

والاهتمامات، بل وحتى المستوى الاقتصادي والاجتماعي، وذلك في ظل ما يواجهه الإنسان في العصر

الحديث من اغتراب وضيق فرص التعبير.

وأوضح **جوردن Gordon** أن النشاط الحركي ومقدرة الطفل على أداء واجبات وأفعال حركية

اعتمادا على نفسه، من العوامل الأساسية في تحديد ذات الطفل بطريقة ملائمة، فبعد أن كان يعتمد على

2- محمد حسن غانم: "دراسات في الشخصية والصحة النفسية"، الجزء الأول، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، سنة 2006، ص 381/382.

1- أحمد يحيى الزقي: "علم النفس"، دار وائل للنشر، عمان، سنة 2006، ص 261.

غيره في ارتداء ملابسه وربط حذائه وقفل أزرار قميصه، بات يعتمد على نفسه، وهذا لا يؤثر فقط في مهارته الحركية ولكنه يؤثر في تكوين صورة جيدة عن ذاته فيما يعرف بصورة الذات، ويتأكد هذا على نحو خاص عندما يستشعر الطفل اهتمام الكبار المخالطين له بهذه التغيرات.¹

كما أوضحت دراسات **واطسون وجونسون Watson et Gohoson** أن الأفراد الذين لديهم اتجاهات إيجابية نحو أجسامهم يتصفون بارتفاع تقدير الذات، كما أوضح **زيون Zion** أن شعور الفرد بالرضا عن جسمه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بثقته بنفسه، كما أن درجة قبول الطفل لذاته تتأثر بدرجة كفايته الإدراكية الحركية، وأكدت أطروحة أسامة راتب وجود ارتباط عال بين اللياقة الحركية وبين مفهوم الذات.²

وأوضحت دراسة **جورج George** أن الأطفال (ذكور وإناث) الممارسين للنشاط البدني لديهم مفهوم إيجابي عن "أقرانهم غير الممارسين للنشاط البدني، وأن لهذه الممارسة أثراً في زيادة الثقة بالنفس، وهو ما أكدته **ماتيوث Mathews**، باستخدام أنشطة بدنية تتسم بالمغامرة.³

10.3- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

يشير **بورن Born** إلى أن تقدير الذات هو الحكم أو التقييم الذي يضعه الفرد لأفعاله ورغباته، وتقوم هذه التقديرات على القيم التي يعيش الفرد في وسطها والتي يؤمن بها ويتبناها.

ثم أن تقدير الذات تحمل معنا تقديرنا للذات بالرجوع إلى المعايير التي يتبناها الفرد أثناء مراحل التنشئة الاجتماعية وتقييم الذات يشير إلى كل تصريح يتضمن حكماً إيجابياً أو سلبياً على الذات انطلاقاً من المنظومة القيمة للشخص، أو القيم المفروضة من الخارج، وتقدير الذات يؤثر على مفهوم الذات من حيث تأثيره بمجموع الأحكام التي يطلقها الأفراد المهمون في حياة الفرد، وعليه يعتبر تقدير الذات عنصر من

2- أمين أنور الخولي: "أصول التربية البدنية والرياضية" المدخل، التاريخ، الفلسفة"، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الثالثة، ص 168/169

1- أمين أنور الخولي: "أصول التربية البدنية والرياضية" المدخل، التاريخ، الفلسفة"، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الثالثة، ص 167

2- أمين أنور الخولي: "أصول التربية البدنية والرياضية" المدخل، التاريخ، الفلسفة" نفس المرجع، ص 169

عناصر مفهوم الذات، فتقدير الذات يعتبر من اتجاهات القبول أو الرفض للذات، أما مفهوم الذات فهو التصور الذي يضعه الفرد عن نفسه دون تقييمها.

إذن فتقدير الذات هو عقد موازنة بين تصور الفرد للشخص المثالي وما هو عليه عن طريق مجموعة من الأحكام التي يصدرها عنه الأفراد من حوله. أما مفهوم الذات فيمثل جميع الأبعاد وتصوره مجموعة من الإدراكات المرتبطة بهذه الأبعاد أي دون عقد موازنة.¹

وما يمكن استنتاجه هو أن كل من تقدير الذات ومفهوم الذات يأخذ درجات أو مستويات، فقد نجد أشخاص يتمتعون بتقدير ذات مرتفع أي مفهوم ذات إيجابي، والآخرون لديهم تقدير ذات منخفض أي مفهوم ذات سلبي، أي أن كل من مفهوم الذات، وتقدير الذات قابلين للقياس والتقييم.

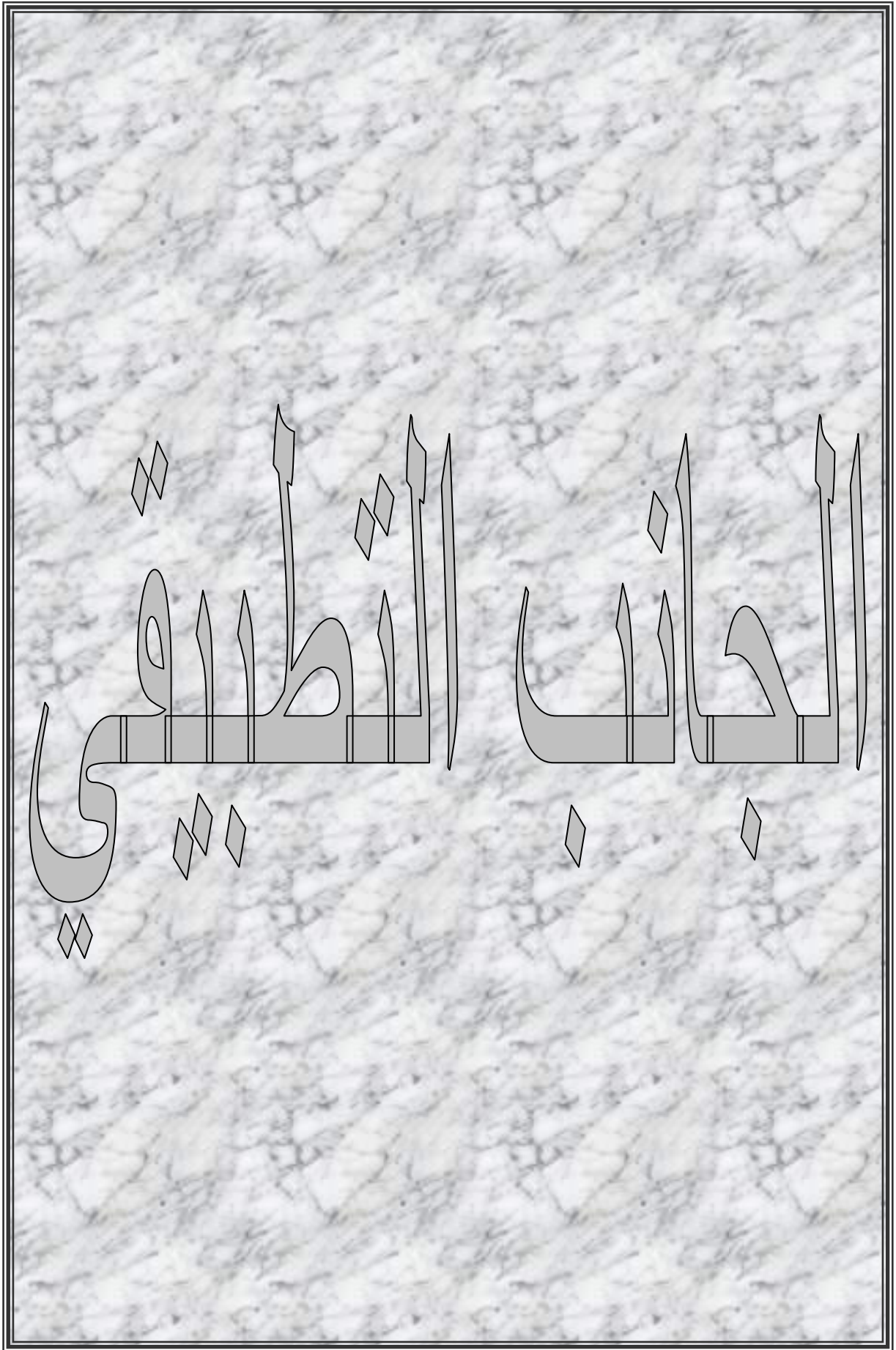
1- عبد الحليم ليلي: "مقاييس تقدير الذات للكبار والصغار"، دار النهضة المصرية، القاهرة، الطبعة الأولى، سنة 1984، ص 29.

خلاصة :

يعتبر مفهوم الذات المركب السيكلولوجي الحيوي الرئيس ي في فهم سلوك الأفراد وشخصيتهم، حيث يمكن من خلاله فهم و إعطاء تفسيرات للسلوكات والقدرة على تغييرها وهذا بتغيير مفهوم الفرد عن نفسه وسلوكه .

كما أن مفهوم الذات هو نتاج عدة مفاهيم لأبعاد وجوانب الذات المختلفة، حيث يأخذ كل بعد جزء من المفهوم الكلي، و له علاقة بالمتغيرات الأخرى للشخصية مثل الجانب البدني أو الجسمي، فان مفهوم الذات يتأثر بنوع ودرجة هذه العلاقة مثل ما تقدم في الدراسات السابقة أن مفهوم الذات العام له علاقة مع النتائج المحققة خاصة في الجانب الرياضي . ونرى في هذا الفصل أن مفهوم الذات لا يمكن حصره في تعريف واحد ، أو إعطاء له مفهوم واضح وصريح ، حيث تعددت فيه النظريات والأبحاث واستخلصت إلى عدة مفاهيم ، ومن جمعها نرى أن أفضل السبل لفهم الإنسان هي التعامل معه كالا منظما من اتجاهات وأحكام وقيم التي يحملها الفرد حول سلوكه وقدراته وجسمه وقيمه كفرد ، لهذا تعتبر الذات بعدا من أبعاد الشخصية الإنسانية وتقدير الذات هو الموقف الذي يتخذه الفرد اتجاه نفسه سواء كان ايجابيا أو سلبيا ، ويكون ايجابيا عندما يعرف الشخص حقيقة مكانته وعندما يتمتع مفهوم الذات لديه بقدر من الثبات النسبي ، أما مفهوم الذات السلبي فهو عكس ذلك تماما .

ومن هنا نستخلص إلى أن تقدير الذات يؤثر على مفهوم الذات من حيث تأثيره بمجموعة الأحكام التي يطلقها الأفراد المهمون في حيات الفرد ، وعليه يعتبر تقدير الذات عنصرا من عناصر مفهوم الذات و ما يمكن استنتاجه هو أن تقدير الذات ومفهوم الذات يأخذ درجات أو مستويات ، أي أن كل منهما قابل للقياس والتقييم .



الفصل الرابع

المنهجية العلمية المتبعة

تمهيد :

انطلاقاً من موضوع بحثنا والمتمثل في علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم وأثره على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين ، والذي حاولنا من خلاله دراسة المشاكل التي تعاني منها هذه الفئة على مستوى هويتها الشخصية ، و كيف يمكن للنشاط البدني الرياضي أن يعيد بناء هذه الشخصية وذلك بإعطائه ادوار وأوهام أثناء ممارسته للنشاط البدني الرياضي ، وقد تم توجيه مقياسين ، الأول لصورة الجسم والثاني خاص بتقدير الذات لمجموعتين من الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني والرياضي .

وقد قمنا بمقارنة نتائج المقياسين على عينتي الدراسة ، أي على الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، محاولة منا إظهار الاختلاف أو التطابق في النتائج المتحصل عليها ، و بالتالي تأكيد أو نفي فرضيات البحث .

1- المنهج المتبع:

المنهج هو الوسيلة التي يستخدمها الباحث لتناول الظاهرة من حيث ملاحظتها والتحدث

عنها بما يساعد على فهمها وتفسيرها.

و نظراً لتعدد المناهج لإجراء البحوث في العلوم الإنسانية، و انطلاقاً من طبيعة الدراسة و البيانات المراد

الحصول عليها لمعرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين صورة الجسم و تقدير الذات لدى الطلبة و الطالبات

الجامعيين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي، فقد استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي

الارتباطي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، و يهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، و يوضح

خصائصها عن طريق جمع المعلومات و تحليلها و تفسيرها.



2- الدراسة الاستطلاعية:

قصد السير الحسن لخطوات بحثنا قمنا بجمع المعطيات حول عدد من الطلبة و الطالبات الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي و هذا بعد تقديم مقياس روزنبورغ لتقدير الذات و مقياس صورة الجسم على العينة نفسها من أجل قياس صدق و ثبات القياس.

3- العينة:

تضم عينة البحث 240 طالبو طالبة من معهدين مختلفين بجامعة حسبية بن بوعلي بالشلف من جميع المستويات للنظام الكلاسيكي، فوق الاختيار على 120 طالبو طالبة من كل معهد ، فأخذنا 15 طالبا و 15 طالبة من معهد التربية البدنية والرياضية من كل مستوى ، و 15 طالبا و 15 طالبة من كلية الأدب العربي من كل مستوى أيضا كما هو موضح بالجدول الآتي :

الجدول (1) : يبين توزيع العينة على المستويات الدراسية لكل معهد .

المجموع	عدد الطلبة		المستوى	اسم المعهد
	إناث	ذكور		
120	30	15	الأول	التربية البدنية و الرياضية
	30	15	الثاني	
	30	15	الثالث	
	30	15	الرابع	
120	30	15	الأول	الأدب العربي
	30	15	الثاني	
	30	15	الثالث	
	30	15	الرابع	
240	120	120	/	المجموع



4- مجالات البحث:

1.4- المجال الزماني:

لقد تم البدء في أوائل شهر نوفمبر عن طريق البحث في الجانب النظري، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع رائد روزنبورغ لتقدير الذات و مقياس صورة الجسم في شهر مارس وبعدها القيام بتحليل النتائج وتفسيرها .

2.4- المجال المكاني:

لقد تم إجراء البحث بمعهد التربية البدنية والرياضية وكلية الأدب العربي بجامعة حسينية بن بوعللي بالشلف .

5- أدوات البحث :

لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات التالية :

1.5- مقياس الذات الجسمية أو صورة الجسم:

صممه محمد حسن علاوي لقياس مفهوم الفرد و طريقتة المميزة لإدراك جسمه. كما يمكن استخدام المقياس للمقارنة بين الذات الجسمية الواقعية و الذات الجسمية المثالية. و مفهوم الذات الجسمية يعتبر أحد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات و شخصية الفرد، فقد أشار فيشر **Fisher** إلى أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشرا هاما لجوانب مختلفة لشخصيته و أن شعور الفرد بأن جسمه كبير أم صغير، جذاب أو غير جذاب، قوي أو ضعيف، قد ينفيد كثيرا في التعرف على مفهومه لذاته و التعرف على نمط سلوكه اتجاه الآخرين.



و أوضح هيلمز Helms و تيرنوز Tuners أن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته في نفسه و في طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به، و من ناحية أخرى فإن الأفراد اللذين لديهم اتجاهات أو تصورات ايجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم.

و قد أظهرت نتائج دراسة برشيد Berscheid أن الأفراد اللذين لديهم صورة ايجابية نحو أجسامهم يرون أنفسهم أكثر اجتماعية و ألفة مع الآخرين و أكثر ذكاء، و أكثر قدرة على تحمل المسؤولية و ذلك بعكس الأفراد اللذين لديهم صورة سلبية عن أجسامهم.

كما أظهرت نتائج دراسة فليكر Fleker أن الاختلاف في التكوين الجسماني يصاحبه اختلاف في مفهوم الذات.

و قد أسفرت دراسة زيون Zion عن وجود علاقات مرتفعة نسبيا بين مفهوم الذات الجسمية أو صورة الجسم و بين تقبل الذات.¹

1.1.5- طريقة تطبيق المقياس:

يشمل المقياس على 15 صفة و عكسها و يقوم الفرد بالإجابة على المقياس وفقا لدرجة انطباق الصفة عليه و طبقا لتعليمات المقياس على مقياس سباعي التدرج. و عند تطبيق المقياس يراعى عنوانه كما يلي: «جسمي كما أراه» و عند محاولة التعرف على مفهوم الذات الجسمية المثالية يتم تغيير عنوان المقياس و كتابة عبارة «جسمي كما أتمنى أن أراه» و يصلح المقياس للتطبيق ابتداء من سن 14 سنة فأكثر للبنين و البنات.²

¹ - محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر القاهرة، الطبعة الأولى، 1998، ص131.

² - محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، نفس المرجع، ص 132.



2.1.5- طريقة التصحيح:

يتكون المقياس من 15 صفة و عكسها و يتم تصحيح المقياس في ضوء مفتاح التصحيح الخاص بالمقياس، و الدرجة العالية تشير إلى المفهوم العالي للذات الجسمية و الدرجة المنخفضة تشير إلى المفهوم المنخفض للذات الجسمية.

و هذه الصفات يمكن أن يصف بها الإنسان نفسه، و التعرف على مدى انطباق هذه الصفات عليه و الجدول التالي يوضح مفتاح التصحيح:

الجدول (2): يوضح مفتاح التصحيح لمقياس الذات الجسمية أو صورة الجسم

الصفات	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لا هذا ولا ذاك	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	الصفات
قصير	1	2	3	4	5	6	7	طويل
مناسب	7	6	5	4	3	2	1	غير مناسب
ضعيف التحمل	1	2	3	4	5	6	7	قوي التحمل
جذاب	7	6	5	4	3	2	1	غير جذاب
غير مرن	1	2	3	4	5	6	7	مرن
نحيل	1	2	3	4	5	6	7	عضلي
غير رشيق	1	2	3	4	5	6	7	رشيق
نشيط	7	6	5	4	3	2	1	كسول
لا يتحمل المقاومة	1	2	3	4	5	6	7	تحمل المقاومة
مترهل	1	2	3	4	5	6	7	غير مترهل
جميل	7	6	5	4	3	2	1	قبيح
قوي	7	6	5	4	3	2	1	ضعيف
معتدل	7	6	5	4	3	2	1	غير معتدل
صغير	1	2	3	4	5	6	7	كبير
هادئ	2	6	5	4	3	2	1	مضطرب



3.1. - ثبات المقياس:

بلغ معامل ثبات المقياس **0.74** بطريقة إعادة الاختيار بعد أسبوعين على **50** تلميذا من تلاميذ

الصفوف الدراسية المختلفة بالمرحلة الثانوية بمنطقة القاهرة التعليمية. كما بلغ معامل ثبات المقياس **0.82** باستخدام «معامل ألفا» على نفس العينة السابقة.

4.1.5 - صدق المقياس:

تم إيجاد صدق المفردات (عبارات) المقياس عن طريق معامل ارتباط الاتساق الداخلي بين كل مفردة و المجموع الكلي للمقياس على عينة قوامها **50** تلميذا من تلاميذ الصفوف الدراسية المختلفة بالمرحلة الثانوية بمنطقة القاهرة التعليمية و أسفرت النتائج عن وجود ارتباطات مقبولة و دالة إحصائيا عند **0.01** فيما عدا عبارة واحدة دالة عند **0.05** و تراوحت معاملات الارتباط ما بين **0.32**، **0.67**.

كما تم التحقق من صدق التكوين الفرضي للمقياس على أساس أن الأفراد اللذين يحققون درجة عالية على المقياس يحققون أيضا درجات مرتفعة في الأداء الحركي و في ضوء ذلك تم تطبيق المقياس على **600** تلميذا من الصفوف الدراسية الثلاثة بالمرحلة الثانوية بمنطقة القاهرة التعليمية كما تم تطبيق بطارية للأداء الحركي تتكون من:

- اختيار العدو **30**م لقياس سرعة الانتقال.

- اختيار قوة القبضة لقياس القوة الثابتة.

- اختيار دفع الكرة الطبية لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراع و الكتف.

- اختيار الجري الارتدادي **4 x 10**م لقياس الرشاقة.

- اختيار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف لقياس المرونة العامة للجسم.



- اختيار الجري في المكان لمدة دقيقة لقياس التحمل الدوري التنفسي.

و في ضوء نتائج الدرجة الكلية لهذه الاختيارات تم تقسيم أفراد عينة البحث إلى ثلاثة مجموعات :

مجموعة المستوى العالي و مجموعة المستوى المتوسط و مجموعة المستوى المنخفض.

و في ضوء تحليل التباين بين درجات الذات الجسمية لهذه المجموعات الثلاثة اتضح وجود فروق دالة

إحصائيا عند **0.01** و بين المجموعات الثلاثة في مفهوم الذات الجسمية.

و باستخدام « اختيار تيوكي» للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعات الثلاثة اتضح وجود فروق

دالة إحصائيا في مفهوم الذات الجسمية بين المستوى العالي و كل من المستوى المتوسط و المستوى المنخفض

للأداء الحركي لصالح المستوى العالي.

كما اتضح وجود فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات الجسمية بين المستوى المتوسط للأداء الحركي

و بين المستوى المنخفض للأداء الحركي لصالح المستوى المتوسط.¹

التعليمات:

هذه بعض الصفات التي يمكن أن يصف بها الإنسان نفسه. و المطلوب منك التعرف على مدى

انطباق هذه الصفات عليك. و المثال التالي يوضح ذلك:

	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لا هذا ولا ذاك	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	
عنيف	3	2	1	0	1	2	3	غير عنيف

¹ - محمد حسن علاوى: موسوعة الاختيارات النفسية للرياضيين , مرجع سابق , ص 132/133.



في المثال السابق:

- إذا كنت عنيفا بدرجة كبيرة ضع دائرة حول الرقم (3) القريب من الصفة عنيف.
- إذا كنت عنيفا بدرجة متوسطة ضع دائرة حول الرقم (2) القريب من الصفة عنيف.
- إذا كنت عنيفا بدرجة قليلة ضع دائرة حول الرقم (1) القريب من الصفة عنيف.
- إذا كنت غير عنيفا بدرجة كبيرة ضع دائرة حول الرقم (3) القريب من صفة غير عنيف.
- إذا كنت غير عنيفا بدرجة متوسطة ضع دائرة حول الرقم (2) القريب من صفة غير عنيف.
- إذا كنت غير عنيفا بدرجة قليلة ضع دائرة حول الرقم (1) القريب من صفة غير عنيف.
- إذا كنت ترى أنك لست عنيفا أو غير عنيف (أي لا هذا ولا ذلك) ضع دائرة حول الرقم (0).
- لا تضع سوى دائرة واحدة لكل صفة و عكسها في السطر الواحد.
- ضع تقدير انك بأسرع ما تستطيع لأننا نريد انطباعاتك الأولى نحو الصفات المذكورة .
- لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة إنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.

2.5- رانز روزنبورغ لتقدير الذات:

وضع هذا المقياس من طرف "موريس روزنبورغ" "M.Rosenberg" يتكون من 10 بنود، و له بعد واحد صمم سنة 1962 لقياس تقدير الذات لدى طلبة الثانويات و المدارس العليا الأمريكية، و منذ تطويره و هو يستعمل مع مجموعات أخرى من الراشدين، و من أكبر نقاط القوة فيه تطبيقه و استخدامه في بحوث نفسية و اجتماعية و مع عينات كبيرة و لسنوات عديدة.

و كان هدفه تطبيق تقنية مختصرة و بسيطة تسمح بدراسة تقدير الذات بغض النظر عن المستويات الاجتماعية و التقاليد و الأديان و البيئات العائلية. أجري هذا البحث الأصلي لهذا المقياس على حوالي



5000 طالب من المدارس العليا و اللذين ينتمون إلى مختلف الأعراق. و تلته بحوث أخرى شملت آلاف الطلبة من المعاهد و الراشدين من المهن و تخصصات مختلفة.¹

1.2.5- طريقة تطبيق المقياس:

يستخدم هذا المقياس مع الأفراد اللذين تبلغ أعمارهم سن 16 سنة فما فوق أي مع المراهقين و الراشدين، و يتكون من عشرة (10) عبارات، خمسة (05) سلبية، و يمكن تطبيقه مع جماعة أو مع الأفراد، ولا يستغرق وقت تطبيقه إلا عشرة دقائق، و على الفاحص أن يتفادى استعمال كلمة "تقدير الذات" أو "تقييم الذات"، عندما يطبق لتجنب التحيز و الذاتية.²

و الهدف من استخدام هذا المقياس هو معرفة مستوى تقدير الذات لدى كل فرد و ذلك بالنظر إلى أجوبة كل واحد منهم و تصنيفها إما في مستويات مرتفعة أو متوسطة أو منخفضة من تقدير الذات.

2.2.5- طريقة التصحيح:

يمكن الحصول على درجات المقياس بإتباع الخطوات التالية:

+ العبارات الايجابية:

مثل: "أنا راض عن نفسي عموما" إذا أجب عنها: "أرفض تماما" تعطيه نقطة واحدة (01)، و إذا أجب "أرفض دون حماس" نعطيه نقطتين (02)، و إذا أجب "أوافق دون حماس" نعطيه ثلاثة نقاط (03) و إذا أجب "أوافق تماما" نعطيه أربعة نقاط (04).

¹ - مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 1993، ص 303

² - L.ecuyer, le concept de soi, PUF, Paris, 1^{ère} édition 1978, page 118



العبارات السلبية:

مثال: "أفكر أحيانا بأني لست كفؤا على الإطلاق"

- إذا أجاب عنها " بأرفض تماما" نعطيه أربعة نقاط (04).
 - إذا أجاب عنها " بأرفض دون حماس" نعطيه ثلاثة نقاط (03).
 - إذا أجاب عنها بـ "أوافق دون حماس" نعطيه نقطتين (02).
 - إذا أجاب عنها بـ "أوافق تماما" نعطيه نقطة واحدة (01).
- و هكذا تطبق بقية العبارات الايجابية و السلبية الأخرى و تكون أقصى درجة هي أربعين (40) و أدناها هي عشرة (10). بمعنى أن حدود الرائد تقع بين (10 - 40).
- الجدول رقم (3):

يبين تصنيف العبارات لرائد روزنبوغ لتقدير الذات :

2، 5، 6، 8، 9	أرقام العبارات السالبة
1، 3، 4، 7، 10	أرقام العبارات الموجبة
1، 2، 3، 4	الدرجات الكلية

3.2.5- ثبات المقياس:

هذا المقياس له معامل "سلم توجمان" لإعادة الاختيار يقدر ب 92 و 85 و 88 ما يدل على وجود استقرار ممتاز للمقياس.



4.2.5- صدق المقياس:

بينت البحوث العلمية المختلفة على وجود الانسجام، التنبؤ، الصدق المنظم لمقياس روزنبورغ. كما يتنافس هذا المقياس و بدرجة كبيرة مع مقاييس أخرى خاصة بتقدير الذات مثل راتز كوبر سميث، و هناك صورة عربية للراتز أعدها الأستاذ الدكتور: علي بوطاف حيث قام المترجم بعرض البنود بعد الترجمة على لجنة من المحكمين مكونة من خمسة أساتذة في علم النفس و اللغات بجامعة الجزائر و كان هناك اتفاق كبير بينهم على دقة الترجمة و الصياغة و هذه الصورة هي التي تم تطبيقها في البحث الحالي.¹

تصنيف نتائج الراتز:

هذا الجدول (4):

يبين تصنيف الراتز روزنبورغ لتقدير الذات :

المستوى	الدرجات
تقدير منخفض	10 ← 20
تقدير متوسط	30 ← 21
تقدير مرتفع	40 ← 31

6- الأدوات الإحصائية المستعملة:

للتحقق من قبول أو رفض فروض الدراسة تمت معالجة البيانات عن طريق عرض النتائج بالأسلوب الكمي عن طريق حزمة البرامج الإحصائية SPSS حيث تم قياس بواسطتها العلاقة الارتباطية بين نتائج روزنبورغ لتقدير الذات و مقياس صورة الجسم.

¹ - مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، مرجع سابق، ص 304



7- الدراسة الميدانية :

تم تطبيق رايتر روزنبورغ لتقدير الذات على طلبة وطالبات معهد التربية البدنية و الرياضية، و طلبة وطالبات كلية الأدب العربي و هذا لمعرفة مستوى تقدير الذات عندهم، كما تم توزيع مقياس صورة الجسم على نفس العينة لمعرفة أثرها على الطلبة نتيجة لممارسة النشاط البدني و الرياضي.

و هذا كله من أجل معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات و صورة الجسم عند كل من الطلبة والطالبات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي .



الفصل الخامس

عرض وتحليل النتائج

الجدول رقم (05):

درجات صورة الجسم لدى الطلبة الذكور الممارسين للنشاط البدني و الرياضي.

الرقم	درجة صورة الجسم	الرقم	درجة صورة الجسم	الرقم	درجة صورة الجسم	الرقم
01	86	16	86	31	88	46
02	90	17	87	32	79	47
03	87	18	78	33	77	48
04	78	19	54	34	78	49
05	85	20	95	35	79	50
06	67	21	74	36	92	51
07	78	22	99	37	53	52
08	59	23	77	38	78	53
09	77	24	77	39	67	54
10	88	25	89	40	88	55
11	94	26	56	41	92	56
12	93	27	78	42	93	57
13	82	28	79	43	70	58
14	93	29	84	44	47	59
15	99	30	97	45	78	60



الجدول رقم (06):

نتائج صورة الجسم للطلبة الذكور الممارسين للنشاط البدني و الرياضي.

النسبة المئوية	التكرار	المستوى	الدرجات
11.66 %	07	المنخفض	59 — 15
88.33 %	53	المرتفع	105 — 61
100 %	60		المجموع

التحليل:

ما يلاحظ من خلال هذا الجدول أن الط لاب الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لهم مفهوم عالي أو مرتفع للذات الجسمية حيث سجلت نسبة **88.33%** في المستوى المرتفع لصورة الجسم ، والتي تمثل أكبر نسبة مئوية مقارنة بنسبة المستوى المنخفض التي سجلت بـ **11.66%** ، و هذا إن دل على شيء إنما يدل على أن الطلاب الممارسين للنشاط البدني و الرياضي يتمتعون بصورة ذات ايجابية تتميز بأنها أقل قلقا و أكثر فاعلية في الجماعة، و توقع النجاح و الاعتماد على النفس و هذا من خلال التفاعل و الاحتكاك مع الغير، و الطلاب الممارسين للنشاط البدني و الرياضي يؤكدون على وجهة نظر الآخرين لصورة أجسامهم بالوظيفة أو البناء الجسمي الجيد و على أحسن صورة، فيهتمون بذلك مغيرين أشكال أجسامهم متخذون أوضاعا متغيرة تبعا للواجب الحركي الذي يقومون به.



الجدول رقم (07):

درجات مستوى تقدير الذات لدى الطلبة الذكور الممارسين للنشاط البدني و الرياضي

الرقم	درجة تقدير الذات	الرقم	درجة تقدير الذات	الرقم	درجة تقدير الذات	الرقم	درجة تقدير الذات
01	31	16	37	31	37	46	34
02	34	17	39	32	39	47	38
03	36	18	33	33	33	48	39
04	37	19	25	34	25	49	39
05	29	20	34	35	34	50	26
06	38	21	31	36	31	51	33
07	31	22	37	37	37	52	27
08	19	23	40	38	40	53	37
09	35	24	32	39	32	54	39
10	40	25	37	40	37	55	29
11	30	26	29	41	29	56	38
12	39	27	39	42	39	57	40
13	33	28	33	43	33	58	18
14	37	29	35	44	35	59	32
15	34	30	39	45	39	60	36

الجدول رقم (08):

يوضح نتائج رانز روزنبورغ لتقدير الذات عند الطالبة المذكور الممارسين للنشاط

البدني والرياضي .

الدرجات	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
20-10	تقدير منخفض	03	05%
30-21	تقدير متوسط	11	18.33%
40-31	تقدير مرتفع	46	76.66%
المجموع العام		60	100%

التحليل:

ما نلاحظه من خلال هذا الجدول انه سجلت نسبة قدرها 05% في المستوى المنخفض لتقدير الذات.

أما المستوى المتوسط لتقدير الذات فسجلت بنسبة 18.33% ، بينما سجلت نسبة

قدرها 76.66% من مجموع العينة لمستوى تقدير ذات مرتفع.

وهذه النتائج تشير إلى أن نسبة كبيرة من الطلاب الممارسين للنشاط البدني والرياضي لديهم تقدير

ذات مرتفع، أي لديهم تقدير ايجابي لذاتهم وهذا يدل على وجود درجة معتبرة من التطابق بين ذاتهم المثالية

وذاتهم الواقعية. ما يدعنا للقول أن هذه الفئة من الطلبة لهم القدرة على الشعور بالوجود والاستمرارية

والاحتفاظ بنفس الهوية في جميع مراحل الحياة، وذلك من خلال التفاعل مع البيئة بالسعي إلى التوافق

والثبات نتيجة للنضج والتعلم ، فهذا لديهم تصور و ايجابي لذواتهم وبناء شخصيتهم التي لها اثر كبير في

سلوكياتهم وتصرفاتهم فيشكلون بذلك كفاءة جسمية من حيث القوة البدنية والجمال وبناء الجسم

وجاذبيته ، التكيف الاجتماعي ، الثقة بالذات والاعتماد على النفس بممارستهم للنشاط البدني والرياضي



وبذلك يقدمون نموذج ايجابي ونمط حياة ايجابي ونشيط كما تعزز لديهم الصحة النفسية عن طريق تقديم مشاعر ايجابية عن تقدير الذات لديهم وزيادة الثقة بالنفس فالنشاط البدني والرياضي يساعد الطلبة على تحديد وإدارة المشاعر والضغوط، وإعادة حل الصراعات وتعلم التعاون، ومهارات التواصل مع الآخرين وإحساسهم القوي بالروابط الاجتماعية ومن ثم الرضا عن أنفسهم.

الجدول رقم(09):

يبين العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم ومستوى تقدير الذات للطلبة الذكور الممارسين

للنشاط البدني والرياضي

العلاقة الارتباطية	حجم العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
صورة الجسم تقدير الذات	60	0.27	0.05	دالة

التحليل:

للتأكد من نتائجنا ولتبيني العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات للطلاب الممارسين للنشاط البدني والرياضي قمنا بحساب معامل الارتباط بين درجات المقياسين فكانت علاقة إرتباطية موجبة عند مستوى الدلالة **0.05** , بمعامل ارتباط قدره **0.28** مما يدل على أن الطلاب الممارسين للنشاط البدني والرياضي يكونون أفكار وتصورات ايجابية واقعية ومثالية عن ذواتهم ، وبذلك يحققون الإدراك السليم للعالم الواقعي فيعبرون عن أنفسهم بصراحة وأمانة ولا يخافون من التعبير عن آرائهم وأحكامهم المستقلة، ويؤكدون دائما على قدراتهم وجوانب قوتهم وخصائصهم الطيبة، وكذلك هم أكثر ثقة بآرائهم



وأحكامهم وأكبر تقبلاً للنقد، ويحترمون أنفسهم ويعتبرونها ذات قيمة ويشعرون بالكفاءة ولديهم شعور بالانتماء ، ويرون أنفسهم أهم أشخاص هامون يستحقون الاحترام والتقدير والاعتبار ، كما لديهم الشجاعة للتعبير عن أفكارهم وهم مستقلون اجتماعياً ويحبون المشاركة في النشاطات الجماعية وتكوين صداقات مع الآخرين، فيكونون بذلك اقل عرضة للضغط النفسي الناتج عن الأحداث الخارجية.

الجدول (10) :

درجات صورة الجسم لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني و الرياضي.

الرقم	درجة صورة الجسم	الرقم	درجة صورة الجسم	الرقم	درجة صورة الجسم	الرقم	درجة صورة الجسم
01	85	16	85	31	78	46	84
02	74	17	77	32	47	47	90
03	77	18	49	33	84	48	95
04	78	19	90	34	82	49	50
05	96	20	63	35	77	50	77
06	84	21	57	36	68	51	52
07	74	22	74	37	67	52	72
08	82	23	88	38	90	53	74
09	76	24	76	39	58	54	70
10	89	25	79	40	72	55	47
11	76	26	78	41	84	56	78
12	52	27	47	42	90	57	37
13	68	28	84	43	95	58	84
14	84	29	82	44	50	59	58
15	92	30	77	45	77	60	62



الجدول (11) :

نتائج صورة الجسم للطالبات الممارسات للنشاط البدني و الرياضي.

النسبة المئوية	التكرار	المستوى	الدرجات
11 %	13	المنخفض	59 — 15
89 %	37	المرتفع	105 — 61
100 %	100		المجموع

التحليل :

ما سجلناه في هذا الجدول أن نسبة 89% من مجموع العينة تمثل نسبة المستوى المرتفع للذات الجسمية أو صورة الجسم وهي أكبر نسبة في الجدول مقارنة بنسبة المستوى المنخفض والمقدرة بـ 11% ، مما يدل على أن الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي يتمتعن بمفهوم عالي أو مرتفع للذات الجسمية ، وبذلك تتكون لديهن صورة إيجابية و ميثالية عن أجسامهن ، وهذا من خلال تفاعلهن مع المجتمع واندماجهن فيه بالاحتكاك مع الآخرين ، أثناء ممارستهن للنشاط البدني الرياضي ، فيكسبون بذلك الثقة في النفس والثقة في الذات التي تسمح لهن بالتكيف .



الجدول (12) :

درجات مستوى تقدير الذات لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني و الرياضي

الرقم	درجة تقدير الذات	الرقم	درجة تقدير الذات	الرقم	درجة تقدير الذات	الرقم	درجة تقدير الذات
01	31	16	33	31	40	46	33
02	33	17	39	32	35	47	39
03	39	18	29	33	31	48	40
04	28	19	31	34	16	49	31
05	38	20	36	35	32	50	31
06	36	21	36	36	37	51	17
07	34	22	36	37	34	52	32
08	31	23	40	38	34	53	28
09	31	24	35	39	28	54	19
10	38	25	31	40	31	55	37
11	30	26	38	41	33	56	35
12	32	27	37	42	39	57	27
13	37	28	34	43	40	58	18
14	34	29	33	44	31	59	33
15	35	30	30	45	31	60	29



الجدول (13):

يوضح نتائج رانز روزنبورغ لتقدير الذات عند الطالبات الممارسات للنشاط البدني والرياضي .

الدرجات	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
20-10	تقدير منخفض	05	8.33%
30-21	تقدير متوسط	13	21.66%
40-31	تقدير مرتفع	42	70%
المجموع العام		60	100%

التحليل:

من خلال هذا الجدول وما سجلناه نجد أن نسبة المستوى منخفض لتقدير الذات قدر بـ

8.33% من مجموع العينة، بينما نسبة المستوى المتوسط لتقدير الذات سجلت بـ

21.66%، إما بالنسبة للمستوى المرتفع فكانت نسبته 70% من مجموع العينة وهي أكبر نسبة في

الجدول تحصلنا عليها في مقياس تقدير الذات.

وتشير هذه النتائج إلى أن معظم الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي لديهن تقدير ذات مرتفع، أي

تقدير ايجابي لدواتهن، فبذلك هن واثقات من أنفسهن، وأكثر قدرة على الاندماج في الجماعة وفي أي

مكان، ولديهن الكفاءة والشعور بقيمتهم الذاتية وقدرتهن على مواجهة التحدي، فهن الأكثر قدرة على

السيطرة والتحكم في حياتهن، والأكثر سعادة بها، متفائلات وواقعات مع أنفسهن، وقويات في مواجهة

عثرات النفس.



الجدول (14) :

يبين العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم ومستوى تقدير الذات للطالبات الممارسات للنشاط

البدني والرياضي

العلاقة الارتباطية	حجم العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
صورة الجسم تقدير الذات	60	0.24	0.05	دالة

التحليل:

بعد حساب معامل الارتباط بين درجات مقياس صورة الجسم و درجات مقياس تقدير الذات سجلنا علاقة إرتباطية موجبة عند مستوى الدلالة 0.05، بمعامل ارتباط قدره 0.24 مما يدل على إن الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي يتكون لديهن أفكار وتصورات ايجابية ومثالية، واقعية عن دوائهن، فهن بذلك يثقن بأنفسهن ويحترمن دوائهن ويتقبلنها، بالإضافة إلى أنهن أكثر ثقة بآرائهن وإحكامهن، قدرات على التأقلم مع الآخرين واحترامهن لهن، فيقللن بذلك من الضغوط النفسية الناتجة عن الأحداث الخارجية، وكل هذا مرتبط بممارستهن للنشاط البدني الرياضي الذي يكسبهن قدرة الاحتكاك والاحترام والمساعدة والشجاعة في اتخاذ القرارات والمشاركة الفعالة في الجماعة.



الجدول رقم (15):

درجات مقياس صورة الجسم لدى الطلبة الذكور غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي.

الرقم	درجة صورة الجسم	الرقم	درجة صورة الجسم	الرقم	درجة صورة الجسم	الرقم	درجة صورة الجسم
01	53	16	68	31	74	46	58
02	55	17	47	32	51	47	53
03	62	18	50	33	55	48	52
04	59	19	54	34	54	49	52
05	56	20	51	35	57	50	50
06	53	21	57	36	63	51	78
07	52	22	59	37	52	52	59
08	57	23	62	38	53	53	53
09	70	24	50	39	63	54	67
10	50	25	57	40	49	55	57
11	51	26	63	41	47	56	49
12	57	27	49	42	49	57	47
13	49	28	47	43	55	58	70
14	54	29	48	44	55	59	52
15	57	30	53	45	70	60	56



الجدول رقم (16):

نتائج صورة الجسم لدى الطلبة الذكور غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي.

النسبة المئوية	عدد الطلبة	المستوى	الدرجات
80%	48	المنخفض	59-15
20%	12	المرتفع	105-61
100%	60		المجموع

التحليل:

ما سجلناه من هذا الجدول أن الطلبة غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي تكون في حالة عدم الرضا عن أجسامهم، حيث سجلت نسبة 80% في المستوى المنخفض ، و 20% للمستوى المرتفع لصورة الجسم ، وينطبق هذا على جميع المتغيرات التي تطرأ على الصفات الشخصية مثل لون البشرة ، الطول ، الاتجاه الجنسي أو أي صفة أخرى تجعل الشخص ما مختلفاً عن الآخر ، وحتى المتغيرات النفسية كالقلق والاكتئاب ، فيشكلون بذلك صورة سلبية على أجسامهم ، فيقدمون حينها نموذج سلبي للحياة ، وتدهور الصحة النفسية عندهم عن مشاعرهم السلبية الذاتية عن صورة أجسامهم.



الجدول رقم (17):

درجات مستوى تقدير الذات لدى الطلبة الذكور غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي

الرقم	درجة تقدير الذات	الرقم	درجة تقدير الذات	الرقم	درجة تقدير الذات	الرقم	درجة تقدير الذات
01	19	16	19	31	33	46	19
02	20	17	21	32	28	47	27
03	17	18	21	33	17	48	16
04	22	19	18	34	27	49	14
05	20	20	18	35	18	50	17
06	18	21	31	36	38	51	17
07	25	22	17	37	21	52	22
08	34	23	23	38	27	53	15
09	17	24	20	39	20	54	19
10	29	25	20	40	22	55	18
11	18	26	24	41	32	56	18
12	28	27	39	42	19	57	16
13	18	28	26	43	17	58	37
14	37	29	19	44	27	59	14



17	60	18	45	14	30	20	15
----	----	----	----	----	----	----	----

الجدول رقم (18):

نتائج مقياس "روزنبورغ" لتقدير الذات عند الطلبة الذكور غير الممارسين للنشاط

البدني و الرياضي.

النسبة المئوية	التكرار	المستوى	الدرجات
58.33%	35	تقدير منخفض	20-10
28.33%	17	تقدير متوسط	30-21
13.33%	08	تقدير مرتفع	40-31
100%	60		المجموع العام

التحليل:

نجد من خلال ما سجلناه في هذا الجدول أن تقدير الذات المرتفع لدى الطلبة و الطالبات غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي بنسبة قليلة قدرت بـ **13.33%** من مجموع العينة، بينما مستوى التقدير المتوسط سجل بـ **28.33%** من مجموع العينة، و هذه النسب قليلة مقارنة ب مستوى التقدير المنخفض لديهم و الذي سجلناه بنسبة قدرها **58.33%** من مجموع العينة غير الممارسة للنشاط البدني و الرياضي.

فهذه النتائج تدل و تشير إلى أن فئة الطلبة الجامعيين غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لديها

اتساع كبير في الهوة بين الذات المثالية و الذات الواقعية مما يخلق لهم اضطرابات نفسية كالقلق، الخجل،



الإحباط، و الاكتئاب، و الإحساس بالفشل و عدم تقبل الذات، فيكونون بذلك تقدير سلبى لذاتهم، و يصعب عليهم إقامة علاقات مع الآخرين و لكنهم يرغبون في أن يكتسبوا محبة و تقبل الآخرين لهم، كما أنهم لا يحبون المشاركة في النشاطات الجماعية، و يعتبرون أنفسهم غير مهمين ينقصهم احترام الذات، لا قيمة لهم، غير أكفاء، لا يستطيعون فعل شيء، تنقصهم الثقة بالنفس، و يخشون التعبير عن أفكارهم، فيفضلون بذلك العزلة و الانسحاب و الانطواء عن التعبير و المشاركة الفعالة و هو ما نجده في ممارسة النشاط البدني و الرياضي .

الجدول رقم (19):

يبين العلاقة الارتباطية بين نتائج صورة الجسم ونتائج "رائز روزنبورغ"

لتقدير الذات عند الطلاب غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

العلاقة الارتباطية	حجم العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
صورة الجسم رائز روزنبورغ	60	0.263	0.05	غير دالة

التحليل:

يتضح لنا من خلال نتائج هذا الجدول والتي أشارت إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين درجات مقياس صورة الجسم و درجات رائز روزنبورغ لتقدير الذات عند مستوى الدلالة 0.05 , بمعامل ارتباط قدره 0.263 لدى الطلاب الجامعيين غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي ، مما يدل على أن تقدير الذات يتأثر بصورة الجسم . فيكونون تصورات سلبية على ذواتهم الجسمية وبالتالي يكون لديهم تقدير منخفض لذاتهم , فيركزون بذلك على عيوبهم ونقائصهم وصفاتهم غير الجيدة ، وهم أكثر ميلا للتأثر بضغط الجماعة و الانصياع لأحكامها و يضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع , وهي ذات تأثير سلبى



على الأداء حيث تقلل من الانتباه الموجه فهم بذلك يعانون مشاعر العجز والشعور بالدونية والتفاهة وعدم التقبل ويفتقدون الوسائل الداخلية التي تعينهم على مواجهة المشكلات المختلفة , ويصعب عليهم اقتحام المواقف الجديد وهذا ما نتج بالجدولين 18 لنتائج مقياس صورة الجسم والجدول 19 لنتائج روزنبورغ لتقدير الذات عند الطلبة غير الممارسين لنشاط البدني والرياضي ، و هذا ما يؤدي بهم إلى القلق والإحباط وعدم التوافق النفسي , و المشاركة الفعالة في الجماعة والتي هي من سمات النشاط البدني و الرياضي .

الجدول(20) :

درجات مقياس صورة الجسم لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط البدني والرياضي .

الرقم	درجة صورة الجسم	الرقم	درجة صورة الجسم	الرقم	درجة صورة الجسم	الرقم	درجة صورة الجسم
01	50	16	53	31	70	46	59
02	63	17	54	32	53	47	65
03	49	18	62	33	49	48	58
04	49	19	57	34	47	49	66
05	54	20	55	35	58	50	57
06	53	21	50	36	49	51	44
07	54	22	76	37	57	52	36
08	68	23	48	38	53	53	57
09	57	24	50	39	64	54	62
10	55	25	49	40	51	55	51
11	59	26	62	41	50	56	48
12	50	27	59	42	64	57	50
13	52	28	56	43	49	58	42
14	67	29	48	44	49	59	38
15	47	30	48	45	70	60	53



الجدول (21) :

نتائج صورة الجسم لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط البدني والرياضي.

الدرجات	المستوى	عدد الطلبة	النسبة المئوية
59-15	المنخفض	47	78.33%
105-61	المرتفع	13	21.66%
المجموع		60	100%

التحليل:

ما سجلناه في هذا الجدول أن الطالبات غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي غير راضيات على صورة أجسامهن بحيث سجلت نسبة 78.33% لمجموع العينة عند المستوى المنخفض لصورة الجسم وهي أكبر نسبة في الجدول مقارنة مع نسبة المستوى المرتفع التي سجلت بنسبة 21.66%، ويشير هذا إلى عدم تطابق الذات المثالية مع الذات الواقعية لديهن، وبذلك تكون لديهن صورة سلبية عن أجسامهن مما يؤدي يهن إلى حدوث بعض التغيرات النفسية كالقلق والاكتئاب والخجل والانطواء وعدم الاندماج والمشاركة والتواصل الاجتماعي .



الجدول (22) :

درجات مستوى تقدير الذات لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط البدني والرياضي

الرقم	درجة تقدير الذات	الرقم	درجة تقدير الذات	الرقم	درجة تقدير الذات	الرقم	درجة تقدير الذات
01	23	16	27	31	18	46	17
02	23	17	17	32	27	47	32
03	13	18	17	33	27	48	19
04	12	19	17	34	20	49	14
05	26	20	27	35	35	50	16
06	15	21	19	36	20	51	23
07	29	22	16	37	22	52	12
08	36	23	21	38	19	53	21
09	19	24	17	39	19	54	19
10	27	25	14	40	24	55	27
11	13	26	24	41	17	56	34
12	18	27	19	42	16	57	17
13	20	28	33	43	14	58	29
14	38	29	16	44	12	59	18
15	19	30	26	45	27	60	16



الجدول (23) :

نتائج مقياس "روزنبورغ" لتقدير الذات عند الطالبات غير الممارسات للنشاط البدني و الرياضي.

الدرجات	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
20-10	تقدير منخفض	33	55%
30-21	تقدير متوسط	21	35%
40-31	تقدير مرتفع	06	10%
المجموع العام		60	100%

التحليل:

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن نسبة مستوى تقدير الذات المرتفع قدرت بـ: 10% من مجموع العينة لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي وسجلت نسبة 35% لمستوى تقدير الذات المتوسط ، أما بالنسبة لمستوى تقدير الذات المنخفض فقدرت بـ: 55% وهي أكبر نسبة في الجدول والتي توحى إلى أن هذه الفئة لها تقدير سلبي لدوائهن مما يخلق لهن اضطرابات نفسية فيصعب عليهن إقامة علاقات مع الآخرين ويملن إلى الانطواء والانحياز من الجماعة وعدم الاندماج ومحاولات الهروب من الواقع الحقيقي للحياة الذي يعيشن فيه لعدم تقتهن بأنفسهن وعدم القدرة على المواجهة .



الجدول رقم (24):

يبين العلاقة الارتباطية بين نتائج صورة الجسم ونتائج "رائز روزنبورغ"

لتقدير الذات عند الطالبات غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي.

العلاقة الارتباطية	حجم العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
صورة الجسم رائز روزنبورغ	60	0.291	0.05	غير دال

التحليل:

يشير الجدول إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات عند مستوى الدلالة **0.05** حيث بلغت قيمة معامل الارتباط **0.291** لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي , فبذلك يكون أفكار وتصورات سلبية على ذواتهن غير راضيات على صور أجسامهن، فيقللن بذلك من قيمتهن لذواتهن، ويعتقدن أن الآخرين أفضل منهن في الانجاز والتقدير فلا يستجبن لظروف الحياة ومتغيراتها ويشعرن بالنقص اتجاه أنفسهن، ويشككن في قدراتهن ويعتمدن كثيرا على الآخرين لملاحظة إعمالهن مثلا، بالإضافة إلى شعورهن بالغضب وإرادة النار من العالم ، فيملن إلى الانطواء مما ينتج لديهن مشاكل في متابعة الدراسة وتحقيق الرغبة، وهذا عند ابتعادهن عن ممارسة النشاط البدني الرياضي.



الجدول (25) :

المقارنة بين العلاقة الارتباطية لدى الطلاب الممارسين للنشاط البدني الرياضي و العلاقة

الارتباطية للطلاب غير الممارسين

العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	نوع العلاقة
طلاب ممارسين	0.28	0.05	موجبة
طلاب غير ممارسين	0.263	0.05	موجبة

تحليل :

يشير الجدول إلى وجود اختلاف عند مستوى الدلالة **0.05** بين مستوى تقدير الذات و صورة

الجسم عند الطلاب الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و الطلاب غير الممارسين , و هذا يدل على عدم

وجود توافق بين مستوى تقدير الذات و صورة الجسم عندهم، فالطلاب الممارسين يتمتعون بمستوى تقدير

مرتفع و لهم تصورات ايجابية عن صورة أجسامهم عكس الطلبة غير الممارسين الذين يتمتعون بتقدير

منخفض و لهم تصورات سلبية عن صورة أجسامهم .

الجدول (26) :

المقارنة بين العلاقة الارتباطية لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي و العلاقة

الارتباطية للطالبات غير الممارسات



العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	نوع العلاقة
طالبات ممارسات	0.24	0.05	موجبة
طالبات غير ممارسات	0.291	0.05	موجبة

تحليل:

يشير الجدول إلى وجود اختلاف بين مستوى تقدير الذات و صورة الجسم عند الطالبات الممارسات للنشاط البدني و الرياضي و الطالبات غير الممارسات عند مستوى الدلالة 0.05 , مما يدل على أن الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي يتمتعن بتقدير ذات مرتفع وتصور ايجابي لصورة أجسامهم , أما بالنسبة للطالبات غير الممارسات يتمتعن بتصور سلبي لصورة أجسامهن مما يؤدي إلى انخفاض مستوى تقدير الذات عندهم .

الجدول (27) :

المقارنة بين العلاقة الارتباطية لدى الطلاب الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و العلاقة

الارتباطية للطالبات الممارسات (متغير الجنس)

العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	نوع العلاقة
طلاب ممارسين	0.27	0.05	موجبة
طالبات الممارسات	0.24	0.05	موجبة

تحليل :

ما نلاحظه من خلال هذا الجدول أنه لا يوجد اختلاف بين العلاقة الارتباطية لدى

الطلاب الممارسين و الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي . فكلهم يتمتعون بتقدير



مرتفع لمستوى تقدير الذات عندهم , وتصورات إيجابية عن أجسامهم عند مستوى الدلالة
0.05 .

الجدول (28) :

المقارنة بين العلاقة الارتباطية لدى الطلاب غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و العلاقة

الارتباطية للطالبات غير الممارسات (متغير الجنس)

العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	نوع العلاقة
طلاب غير الممارسين	0.263	0.05	موجبة
طالبات غير الممارسات	0.291	0.05	موجبة

تحليل :

يشير الجدول إلى عدم وجود اختلاف بين مستوى تقدير الذات و صورة الجسم عند كل من

الطلاب غير الممارسين والطالبات غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي , فالكل يتمتع بتقدير ذات

منخفض , وتصورات سلبية عن صورة أجسامهم .

الجدول(29) : الفروق بين الذكور و الإناث غير الممارسين في درجات تقدير الذات

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت الحسوبة	الدلالة الإحصائية
ذكور	22.03	6.41	0.7	غير دال
إناث	21.20	6.45		

تحليل:



من خلال النتائج المدونة في الجدول يتضح لنا انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 118 بين متوسطي مجموعة الذكور و مجموعة الإناث غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي بالنسبة لمتغير تقدير الذات .

الجدول (30): الفرق بين الذكور و الإناث غير الممارسين في درجات صورة الجسم

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
ذكور	57.91	8.30	0.63	غير دال
إناث	56.90	9.20		

تحليل:

من خلال النتائج المدونة في الجدول يتضح لنا انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 118 بين متوسطي مجموعة الذكور و مجموعة الإناث غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي بالنسبة لمتغير صورة الجسم , مما يدل على أن مستواهم منخفض لتصوراتهم الذاتية الجسمية .

الجدول (31): الفرق بين الذكور و الإناث الممارسين في درجات تقدير الذات

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
ذكور	34.13	4.97	1.44	غير دال
إناث	32.76	5.37		

تحليل:



يتضح لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة 0.05 و درجة الحرية 118 بين متوسطي مجموعة الذكور و مجموعة الإناث الممارسين للنشاط البدني و الرياضي بالنسبة لمتغير تقدير الذات , وهذا ما يدل على أن المجموعتين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع .

الجدول (32): الفرق بين الذكور و الإناث الممارسين في درجات صورة الجسم

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
ذكور	80.50	12.63	2,66	غير دال
إناث	73.93	14.36		

تحليل:

من خلال النتائج المدونة في الجدول يتضح لنا انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة 0.05 و درجة الحرية 118 بين متوسطي مجموعة الذكور و مجموعة الإناث الممارسين للنشاط البدني و الرياضي بالنسبة لمتغير صورة الجسم , فالكل لديهم تصورات ايجابية عن ذاتهم الجسمية .

الجدول (33): الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في درجات تقدير الذات

المنصف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
ممارسين	33.45	5.20	15.68	دال إحصائيا
غير ممارسين	21.61	6.42		

تحليل:



ما سجلناه في الجدول يتضح لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05

و درجة الحرية 238 بين متوسطي مجموعة الطلبة الذكور والإناث الممارسين ومجموعة الطلبة الذكور والإناث غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي بالنسبة لمتغير تقدير الذات , وهذا يشير إلى أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتمتعون بتقدير ذات مرتفع عكس الطلبة غير الممارسين والذين لديهم مستوى تقدير منخفض .

الجدول (34): الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في درجات صورة الجسم

الصف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت الحسوبة	الدلالة الإحصائية
ممارسين	77.21	13.86	13.24	دال إحصائيا
غير ممارسين	57.40	8.74		

تحليل:

من خلال النتائج المدونة في الجدول يتضح لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 238 بين متوسطي مجموعة الطلبة الذكور والإناث الممارسين و مجموعة الطلبة الذكور والإناث غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي بالنسبة لمتغير صورة الجسم , وعليه فان المجموعة الممارسة لها تصورات ايجابية عن صورتهم الذاتية الجسمية عكس التصورات السلبية لصورة الجسم عند المجموعة غير الممارسة .



8- مناقشة النتائج:

لقد أظهرت هذه الدراسة أن هناك علاقة إرتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطلاب و الطالبات الممارسين للنشاط البدني و الرياضي ، بحيث أنهم يتمتعون بمستوى تقدير الذات مرتفع مما يدل على تصوراتهم الايجابية عن ذاتهم الجسمية ، نظرا لالتزامهم الانفعالي وثقتهم بأنفسهم و توافقهم مع المجتمع الذي ينتمون إليه , وهذا من خلال النتائج السابقة.

أما بالنسبة للطلبة والطالبات الذين يتصفون بتقدير ذات سلبي أو منخفض يكونون سريعو الاضطراب ، التمرکز حول الذات وعدم القدرة على ضبط النفس لعدم وجود إستراتيجية واضحة يتبعونها في التغلب على المشاكل التي تواجههم في حياتهم، هم الطلبة والطالبات غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي وهذا من خلال ما سجلناه سابقا من نتائج صورة الجسم ونتائج روزنبورغ لتقدير الذات . إذن فالطلبة والطالبات غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي الذين لديهم تقدير ذات منخفض يشعرون أن زملائهم أفضل منهم مما يفقدتهم الثقة في النفس ويشعرهم بالغيرة من زملائهم. و من ثم يحاولون الابتعاد عنهم والانطواء على أنفسهم، هذا ما يحدث نتيجة لعدم قدرتهم على فهم ذاتهم، وتصوراتهم السلبية لأجسامهم مما يجعلهم عرضة للإصابة بالقلق والتوتر والإحباط.



و من هذا كله نستنتج أن مستوى تقدير الذات لدى الطلاب و الطالبات الممارسين للنشاط البدني و الرياضي مرتفع مقارنة مع الطلاب و الطالبات غير الممارسين ، أي أن الطلاب و الطالبات يتعرضون لنفس التغيرات السلوكية والنفسية أثناء ممارستهم للنشاط البدني و الرياضي و من هنا يتضح اختلاف تقدير الذات من شخص لأخر دون غض النظر إلى متغير الجنس ، و هذا ما يشير إلى تأثير النشاط البدني و الرياضي على كل من مستوى تقدير الذات و صورة الجسم ، إذا فالطلاب و الطالبات الممارسين لديهم تصورات ايجابية على صورة أجسامهم و يتمتعون بتقدير ذات مرتفع عكس الطلاب و الطالبات غير الممارسين.

ويمكن تلخيص النتائج التي تم التوصل إليها في النقاط التالية:

- 1 -توجد علاقة بين تقدير الذات وممارسة النشاط البدني والرياضي.
- 2 -توجد علاقة بين صورة الجسم وممارسة النشاط البدني والرياضي.
- 3 -توجد علاقة بين تقدير الذات وصورة الجسم وممارسة النشاط البدني والرياضي.
- 4 -توجد فروق في مستوى تقدير الذات و صورة الجسم لدى الطلاب و الطالبات الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و غير الممارسين.



الاستنتاج:

مفهوم تقدير الذات يمثل ظاهرة سلوكية ، علاوة على أنه يعتبر أهم الخبرات السلوكية للإنسان ، و مما سبق من التعريفات تعتبر أن تقدير الذات هو تلك الأبعاد التي يضعها الفرد و من خلالها يرى ذاته و الآخرين، و تتضمن هذه الأبعاد بأنها ليست كلها على نفس الدرجة من الأهمية للشخص، و إنما تختلف في درجة مركزيتها.

ولقد توالى الدراسات التي تناولت تقدير الذات و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية و الاجتماعية إلا أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت موضوعا قيد الدراسة محاولين معرفة مدى تأثير ممارسة النشاط البدني و الرياضي على صورة الجسم للطلبة الجامعيين، و معرفة مستوى تقدير الذات لديهم و علاقة هذين المتغيرين ببعضهما البعض فتحصلنا على النتائج التي يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

1- هناك تأثير ايجابي للنشاط البدني و الرياضي على تقدير الذات عند الطلبة الممارسين للنشاط البدني و الرياضي هذا ما تؤكدته النتائج المتحصل عليها سابقا في المستوى المرتفع لتقدير الذات، و انطلاقا من هذا نستنتج أن الطلبة الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لهم قدرة نفسية و صحية تجعلهم يحسون



بالثقة في النفس و الرضا بالذات، و مواجهة المتغيرات التي تطرأ عليهم، كما يميلون إلى ربط علاقات شخصية قوية و عميقة يجب الاندماج و المشاركة في الجماعة.

في حين الطلبة غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي سجل تأثير سلبي لتقدير الذات عند المستوى المرتفع نسبة قليلة جداً مقارنة مع نسبة الطلبة و الطالبات الممارسين للنشاط البدني و الرياضي كما ذكرنا سابقاً، فهم يتمركزون حول ذواتهم غير قادرين على مواجهة الآخرين، أي أن الطلبة الممارسين للنشاط البدني و الرياضي يتمتعون بتقدير ذات ايجابي مرتفع عكس الطلبة غير الممارسين اللذين يتمتعون بمستوى تقدير ذات منخفض أي لهم تقدير سلبي للذات، و هذا يدل على عدم التطابق بين الذات الواقعية و الذات المثالية، مما يؤدي بهم إلى التعرض للاضطراب النفسي و عدم التوافق النفسي و هذا ما يحقق الفرضية الأولى التي تنص على أن مستوى تقدير الذات يتأثر عند الطلبة الممارسين للنشاط البدني و الرياضي عنه عند الطلبة و الطالبات غير الممارسين.

2- وجود فارق بين تصورات الطلبة الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لذاتهم و الطلبة غير الممارسين، بحيث الممارسين لهم تصورات ايجابية لأجسامهم و هذا ما تؤكدته النتائج المتحصل عليها في مقياس صورة الجسم و هي نسب كبيرة مقارنة مع نسبة الطلبة غير الممارسين فتكون لديهم حالة عدم الرضا عن أجسامهم، فقدموا بذلك صورة سلبية لأجسامهم و هذا يحقق الفرضية الثانية التي تذهب إلى أن صورة الجسم عند الطلبة تتأثر ايجابيا نتيجة لممارسة النشاط البدني و الرياضي.

3- لقد أثبتت النتائج أنه توجد علاقة إرتباطية قوية بين تقدير الذات و صورة الجسم عند الطلبة الممارسين للنشاط البدني و الرياضي ، هذا ما تؤكدته نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس صورة الجسم و مقياس روزنبورغ لتقدير الذات لدى نفس الفئة (الممارسة) ، هذا مما أدى إلى تفوق ملحوظ للطلبة الممارسين للنشاط البدني و الرياضي في القيم الجمالية و الاجتماعية، خاصة وأن هناك تبايناً ملحوظاً في



ارتفاع النسبة المئوية لمستوى كل من تقدير الذات و صورة الجسم للفئة الممارسة. و هذا ما يحقق الفرضية اللطئة التي ترى أن هناك علاقة إرتباطية قوية بين تقدير الذات و صورة الجسم لدى الطلبة الممارسين للنشاط البدني و الرياضي.

4- و في الأخير تم التوصل إلى أن متغير الجنس لا يؤثر في رفع أو خفض مستوى تقدير الذات و صورة الجسم، و يعني هذا أن كلا الجنسين (الطلاب و الطالبات) يكون لديهم نفس المستوى في تقدير الذات و صورة الجسم أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي أو عدم ممارسته، فعند ممارستهم للنشاط البدني و الرياضي يكون مستوى تقديرهم لذاتهم و صورة أجسامهم مرتفع ، و يكون منخفض عند عدم ممارستهم ، و هذا ما يثبت الفرضية الأخيرة و التي تنص على انه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات و صورة الجسم بين الطلاب و الطالبات (متغير الجنس) الممارسين للنشاط البدني و الرياضي . إذا فالنشاط البدني و الرياضي يساعد على زيادة الطلبة في ثقتهم بأنفسهم و تقييم ذواتهم كما للنشاط البدني و الرياضي دور في خلق ديناميكية فيما يخص هوية العلاقات الاجتماعية من خلال تكوين علاقات مع الآخرين و أداء الأدوار الاجتماعية و يلعب دورا كبير في جعل الطلبة يحققون مستوى مرتفع من تقدير الذات و تقبله ، و كذلك خلق الإحساس بمفهوم الذات الإيجابي و قيمته الشخصية. و من هذا كله نستنتج أن تقدير الذات لدى طلاب و طالبات معهد التربية البدنية و الرياضية يتمتعون بتقدير ذات مرتفع و تصورات ايجابية لذاتهم الجسمية عكس طلبة كلية الأدب العربي .



الاقتراحات

استنادا لما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج بخصوص العلاقة بين النشاط البدني الرياضي و صورة الجسم و تأثيرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين يمكن تقديم بعض الاقتراحات التي من خلالها نأمل إن تكون حلا لبعض المشاكل التي تعيق الشباب عن ممارسة النشاط البدني الرياضي :

- تنفيذ برنامج إرشادي يهدف إلى إكساب الأساليب الصحيحة التي تؤدي إلى تنمية ذات ايجابية وتبعدها عن المظاهر السيئة المؤثرة على الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.
- الاهتمام بالعملية التعليمية وذلك بالكشف عن مستويات تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين بهدف عمل البرامج الإرشادية والتوجيهية للطلبة ذو تقدير ذات منخفض لمساعدتهم على تكوين صورة ايجابية عن أنفسهم وتقبلهم لها ومن ثم تقديرهم لها، ويتطلب ذلك وجود هيئة متخصصة في الإرشاد التربوي النفسي الطلابي داخل الجامعة.
- إدراك وتوعية الشباب عامة والطلبة خاصة بأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي بصفة عامة ودوره في تطوير نمو الشخصية من كل الجوانب.
- توفير مختلف العتاد والتجهيزات والمرافق اللازمة لممارسة النشاط البدني الرياضي.



- الاهتمام بإعداد الأستاذ المناسب لكونه العنصر الفعال في عملية تنشأ الطلبة ورعايتهم نفسيا واجتماعيا، وذلك بتطبيق مبادئ الصحة النفسية وتقبل الطلاب والتعرف على مشاكلهم ومحاولة حلها بالتعاون مع الأسرة والمرشدين الطلابيين.
- تنظيم برامج تربوية و إرشادية عن تنمية تقدير الذات على صورة نشرات دورية بغية توجيههم إلى أفضل الأساليب في إعداد الطلبة إعدادا صحيحا.
- ضرورة الاهتمام بتنمية شخصية الطلبة في جميع جوانبها المتعددة انطلاقا من فهم التغيرات التي تحملها طبيعة مراحل حياتهم و تأثيرها على مفهومهم لذاتهم و تقديرها.
- تشجيع الطلبة على ممارسة النشاط البدني و الرياضي.



الختاتمة:

إن من نعم الله على العبد أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته وقوتها، والقدره على وضعها في الموضع اللائق بها إذ أن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته لقدرته تجعله يقيم ذاته تقييما خاطئا، فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها، وإما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه. فالشعور السيئ عن النفس له تأثير كبير في تدمير الإيجابيات التي يملكها الشخص، فالمشاعر والأحاسيس التي نملكها اتجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية المتميزة ، أو تجعلنا سلبين خاملين، وان أروع الانجازات هي التي سلقتها إخفاقات عديدة، فقط الاستمرار في تحقيق الأهداف مع معاودة الكرة عند حدوث الفشل بالاستعانة بالله والاعتماد على النفس لا على الغير، وعدم اليأس هي من صفات النفوس الأبية ذات الهمم العالية.

ومن هنا حاولنا في دراستنا هذه إظهار مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على صورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين، واستنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها مستعملين في ذلك مقياس صورة الجسم ومقياس روزنبورغ لتقدير الذات، وبعد تحليلنا لنتائجهما ودراسة العلاقة الارتباطين بينهما استخلصنا أن ممارسة النشاط البدني الرياضي لها دور فعال في تزويد الطلبة الجامعيين بتصور إيجابي لصورة أجسامهم وتقبلها كما هي، وهذا ما يؤكد على رضاهم لها وتقدير الإيجابي لذاتهم.



إن تقدير كل شخص لذاته يؤثر في أسلوب حياته وطريقة تفكيره وعمله ومشاعره نحو الآخرين، ويؤثر في نجاحه ومدى انجازه لأهدافه في الحياة. فمع احترام الشخص وتقديره لذاته تزداد إنتاجيته وفعالته في حياته العملية الاجتماعية، وان حقيقة الاحترام والتقدير تنبع من قوة النفس، إذ أن الحياة لا تأتي كما نريد، فالشخص الذي يعتمد على الآخرين في تقدير ذاته وتقييم قوته قد يفقد يوماً ما هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته وتقديره، وبالتالي يفقد معها قوته، لذا لا بد أن يكون الشعور بالتقدير ينبعث من الذات وليس من المصدر الخارجي الذي يمنح لنا على الرغم من أن الإنسان دائماً ما يكون في حاجة للإحساس لتقدير واحترام الآخرين له، ولو اخترنا لأنفسنا التقدير وأكسبناها الاحترام فقد اخترنا لها الطريق المحفز لبناء تقدير الذات وهو ما نجده عند ممارسة الإنسان للنشاط البدني الرياضي. وهذا ما توصلت إليه نتائج دراستنا بحيث نجد أن الطلبة الممارسين للنشاط البدني والرياضي يتمتعون بتقدير ذات ايجابي، ولديهم تصورات ايجابية عن صورة أجسامهم عكس الطلبة غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الذين لديهم تقدير ذات منخفض وغير راضين عن أجسامهم والذين هم يتخوفون من بداية جديدة ومكان جديد وأشخاص جدد، إذا فالنشاط البدني الرياضي له أثر فعال في بناء شخصية الإنسان بصفة عامة و الطلبة الجامعيين بصفة خاصة و تكوين صور ايجابية عن أجسامهم ، وتصورات موجبة عن ذواتهم وتقديرهم لها ، قادرين على مسايرة العصر والتأقلم مع المحيط الذي يعيش به ، ولكن وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم، والعلم عند الله وأفضل توكل هو التوكل على الله.





المراجع

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية :

1. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، 1996.
2. إبراهيم أحمد أبو زيد: "سيكولوجية الذات والتوافق"، دار المعرفة الجامعية، بدون سنة .
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: "فسيولوجية ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم"، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، سنة 1997.
4. احمد حنيفي: مشكلات الشباب، دار التوزيع والنشر الإسلامية، القاهرة، الطبعة الأولى، سنة 2003 .
5. احمد زكي بدوي: معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1997.
6. أحمد عبد الخالق . مایسة النبال: فقدان الشهية العصبي و علاقته ببعض متغيرات الشخصية ، مجلة الدراسات النفسية ، القاهرة ، رابطة الأخصائین النفسائین المصریة ، ك2 ، جزء 1 ، 1992
7. أحمد يحيى الزق: "علم النفس"، دار وائل للنشر، عمان، 2006
8. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: "رياضة المشي، مدخل إلى الصحة النفسية والبدنية"، ملتزم الطبع والنشر، دار الفكر العربي، سنة 1998.
9. إسماعيل محمد عماد الدين: كراسة التعليمات لاختبار مفهوم الذات، مكتبة النهضة العربية، القاهرة ط3، 2002.
10. السيد علي شتا: "هموم الشباب في المجتمع العربي"، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، سنة 2004.
11. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.
12. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، المهنة والإعداد الأكاديمي، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.
13. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001.
14. أمين أنور الخولي: جمال الدين الشافعي، أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: دائرة معارف الرياضة و علوم التربية البدنية، دار الفكر العربي، السلسلة الأولى، 2004 .

قائمة المراجع

15. أمين أنور الخولي، محمد الحماحمي: برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 .
16. جابر عبد الحميد . علاء الدين كفاي: معجم علم النفس و الطب النفسي، الجزء الثاني، دار النهضة، القاهرة، 1979 .
17. حسين فايد: دراسات في السلوك و الشخصية، ط1 ، مؤسسة طيبة للنشر ، القاهرة ، 2007 .
18. خطاب عادل: التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965 .
19. ريتشارد سون: " عالم الأمراض النفسية والعقلية" ، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، دار النهضة، القاهرة، سنة 1979 .
20. زينب محمود شقير: علم النفس العيادي والمرضى للأطفال والراشدين، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، 2002 .
21. سعيد التل: " قواعد التدريس في الجامعة" ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى، سنة 1997 .
22. سعيد التل: قواعد التدريس في الجامعة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع عمان، الطبعة الأولى، 1997 .
23. سيد خير الله: " مفهوم الذات وأسس النظرية والتطبيقية" ، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة ، مصر، سنة 1981 .
24. سيد خير الله: " مفهوم الذات وأسس النظرية والتطبيقية" ، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، سنة 1981 .
25. صالح محمد علي أبو جادو: " سيكولوجية التنشئة الاجتماعية" ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، 1998 .
26. عبد الحلیم لیلی: " مقایس تقدیر الذات للكبار والصغار" ، دار النهضة المصرية، القاهرة، الطبعة الأولى، سنة 1984 .
27. عبد الفتاح دويدات: " سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات" ، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1992 .

قائمة المراجع

28. عبد الهادي ثابت: "القاموس العربي الصغير"، دار الهداية، قسنطينة.
29. عدنان سبيعي، سيكولوجية المرضى والمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 4، 1985 .
30. عصام عبد الخلق -التدريب الرياضي- نظريات و تطبيقات -الطبعة الثانية- دار الكتاب الجامعية -مصر
1982.
31. علاء الدين كفاي: صورة الجسم و بعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات، دار المعرفة الجامعية،
ط 1، 1995 .
32. علي يحي المنصوري: الثقافة والرياضة، الجزء الاول، مدخل للثقافة الرياضية، ط1، 1971 .
33. فراج محمد فرغلي: " مرضى النفس في تطرفهم و اعتقاداتهم"، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر، القاهرة،
سنة 1971 .
34. فرج طه: موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، دار سعاد الصباح، الكويت، 1993 .
35. فرج عبد القادر طه: معجم علم النفس و التحليل النفسي، دار النهضة للطباعة و النشر لبيروت، 1998 .
36. فرويد . س. " الأنا و أهو"، ترجمة عثمان نجاتي، الطبعة الرابعة، دار النشر، 1988 .
37. فوزي محمد جبل: الصحة النفسية، سيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، 2000 .
38. كاميليا عبد الفتاح: مفهوم الذات لدى الشباب، بحث منشور في الكتاب السنوي الأول للجمعية المصرية
للدراسات النفسية، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة، سنة 1974 .
39. كمال درويش، أمين أنور الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 .
40. كمال درويش، محمد الحماحي: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997 .
41. ماهر حسن محمود محمد :منهاج التربية الرياضية المطور (المقترح) للمدارس الثانوية، المكتبة المصرية
2005،
42. محمد الحماحي، أمين أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة،
1990 .
43. محمد السيد محمد الزعبلوي: " المراهق المسلم"، مؤسسة الكتب الثقافية، الرياض، سنة 1998 .

قائمة المراجع

44. محمد حسن غانم: "دراسات في الشخصية والصحة النفسية"، الجزء الثاني، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، سنة 2006.
45. محمد حسن غانم: "دراسات في الشخصية والصحة النفسية"، الجزء الأول، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، سنة 2006.
46. محمد زيدان: دراسة سيكولوجية "تربوية التعليم العام"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1956.
47. محمد صبحي حسانين: أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، 1995.
48. محمد عبد السلام: البواليز للعلاقة الحركية وشلل الدماغ، دار الفكر العربي، الأردن، 2000.
49. محمد علي محمد: الشباب العربي والتغير الاجتماعي، دون دار النشر و دون طبعة، 1987.
50. محمد علي محمد: "وقت الفراغ في المجتمع الحديث"، دار النهضة العربية بيروت، 1985.
51. محمد غالي ورجاء أبو علام: القلق وأمراض الجسم، دمشق، مطبعة الحلبي، 1974.
52. محمد مصطفى أحمد، هناء حافظ بدويك "الخدمة الاجتماعية وتطبيقاتها في التعليم ورعاية الشباب"، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، سنة 1988.
53. محمد نصر الدين رضوان: المرجع في القياسات الجسمية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، 1997.
54. محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية الرياضية، الجزائر، 1992.
55. محمود أبو النيل: الأمراض السيكوسوماتية، جزء 1، ط2، بيروت، دار النهضة العربية، 1999.
56. محمود عبد الحلليم مني: "قياس الذات عند طلاب الجامعة"، مركز النشر العلمي، جامعة عبد العزيز، السعودية، الطبعة الأولى، سنة 1986.
57. محمود عطا حسين: مفهوم الذات و علاقته بمستويات الطمأنينة الانفعالية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، خريف 1987.
58. محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 1992.

قائمة المراجع

59. مريم سليم ، إلهام الشعراني: الشامل في المدخل إلى علم النفس، دار النهضة العربية لبنان ، الطبعة الأولى، 2006.
60. مصطفى فهمي: " علم النفس الكلاسيكي "، مكتبة مصر، القاهرة، سنة 1987.

الرسائل الجامعية :

1. ابوشكان محمد: " النشاط البدني الرياضي في الأوساط الجامعية"، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2000.
2. إبراهيم أحمد أبو زيد: مفهوم الذات لدى الجنسين، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، مصر، سنة 1977.
3. إبراهيم قشقوش: دراسة للتطلع بين الشباب العربي في علاقته بمفهوم الذات، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر، سنة 1974.
4. بلغول فتحي: دور النشاط البدني الرياضي في إعادة بناء الهوية الشخصية للمعاقين حركيا (مقاربة إكلينيكية)، شهادة ماجستير، الجزائر، 2006.
5. حشا يشي عبد الوهاب. رسالة ماجستير بعنوان إدراك صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني لدى التلاميذ المرحلة الثانوية. معهد التربية البدنية والرياضية . جامعة الجزائر ، سنة 1999
6. خليلي شهيرة، كسيلي صافية، مسلم حكيم: مذكرة لنيل الليسانس بعنوان أثر ت. ب . ر على صورة الجسم لدى المراهقة (15 - 18 سنة) ، قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، سنة 1994
7. زلوق منيرة: علاقة مفهوم الذات ومركز التحكم بسلوك المدخنين عند المراهقين، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، سنة 1998.
8. علاء الدين كفاي ، مایسة النیال : صورة الجسم و بعض متغیرات الشخصية لدى عینة من المراهقات ، دراسة ارتقائية غیر ثقافية ، مجلة علم النفس، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد 39 ، 1992 .

قائمة المراجع

9. كاش مختار سليم: مفهوم الذات لدى المعلم وأثره على عملية التفاعل اللفظي، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر سنة 2001 .
10. يحياوي محمد: رسالة ماجستير بعنوان تقدير الذات عند أساتذة التربية البدنية والرياضية، دراسة نفسية واجتماعية، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر العاصمة، 2001 .

المراجع باللغة الفرنسية :

1. André , Bara, l'expression par le corps, Ed Priva , Pris, 1974 .
2. Anzew. D. et Chassert. C. les méthodes projectives. Ed. P . U . F . Paris. 1987.
3. Anzieu (D) et chobert (C) . les Méthodes projectives, P.U.F. 1987 .
4. Bernard (P), sémiologie psychotique, Masson, 1977 .
5. Boudiaf (N). la représentation de soi ches l'enfant algerois,1987 .
6. Chasserguet- Smirgel, Corps vécu et corps imaginaire dans revus française de psychanalyse appliquée, N02, 1963.
7. Chirpaz (F), dans le corps, P.U.F 2^{me} ED. Paris.
8. Coste , J, C , la psychomotricité , Ed P .U . F , Paris , 1980 .
9. Cuy Missoum- pscho- pedagogie des activités du corps, victo edition, paris .
10. Deldine . R . le développement psychologique de l'enfant , 3ED , Bruxelles , 1983 .
11. Deteramberg N.R. les techniquers projectives en Revue de psychologie française. T 28. N°2, Paris. 1983.
12. Dictionnaire de psychologie,1^{ere} ed, octobre,1991,N°36077 .
13. Dolto (F) . Au jeu de désir, Ed, de Senil, Paris, 1963 .
14. Dolto (F) . Au jeu de désir, Ed, de Senil, Paris, 1963 .
15. Dolto(F), image de corps, Ed, Guallimard, France, 1968 .
16. Dolto. F, l'image inconsciente du corps. Ed. de seuil. Paris. 1993 .

17. Duniz.N. Narcisse enquet de qoi. Etude de concepts de moi et de soi en psychanalyse et en psychologie. Bruxelles. Ed. Pierre margada. 1985.
18. Freud (S). le moi et le soi in essay de psychanalyese, Paris, payot, 1961 .
19. HTT : DOCS. KS4. SA/ DOC/ ARTICLE 44, 032 OCTETS.
20. Jourard.S.M.and Remy.R.M: Perceived parental attitudes and the self esteem security, Journal of consulting psychology, N19, 1995.
21. Mussen.P.H and Mary Jones: Self concept — Motivation and interpersonal attitudes of late and early maturing boys —, child development, N28, 1957.
22. Kaplan H.B and Pokorny.A.D: Aging and self attitudes- Conditional relationship-, Aging and human development, N01, 1970.
23. Kaplan H.B and Pokorny.A.D: self concept and psychosocial adjustment, Journal of nervous and mental disease, N49, 1969.
24. L'ermite (J). cité par chirpaz (F), dans le corps, P.U.E, Paris, 1963 .
25. Masson.g.psychopédagogie des activités psychologie.ed. masson.pari.1968.
26. Merleau (P), Dictionnaire encyclopédique de psychologie,tome5, Bordas, paris, 1987 .
27. Michel quaquelin,fronçoie quaquelin (1 epan ouissement de la personnalité dans la famille et la société moderne) édition Social française , 1965.
28. Michel, (M), le corps et modernité , action et recherches sociales. 1985. N°1 , vol 18.
29. Michel, (M), le corps et modernité, Ed . Viyent , Paris, 1984 .
30. Micro Robert , dictionnaire français, Ed , Robert , Paris, 1977 .
31. Mussen.P.H and Mary Jones: Self concept — Motivation and interpersonal attitudes of late and early maturing boys —, child development, N28, 1957.
32. N, Sillamy , dictionnaire de psychologie , Ed Robert , Paris , 1977 .
33. NOCHOLAAIDS (N), LA REPRESENTATION, ESSAIS psychanalytique in psychisme collection, derige, 419.
34. Oug Missoum psycho-pedagogie des activité du corps, vihot — édition Paris , 1986.
35. Piéron . H ,vocabulaire de psychologie , Ed , P.U.F , Paris , 1968 .
36. REINHARD, J.C, la genèse de la connaissance de corps chez l'enfants, Ed, Puf.paris, 1990 .
37. Revue française de psychologie. Ed Alvin . Paris. 1962 .
38. Sanglade (A), image de corps, image de soi , An rarschal, in revue de psychologie française, paris, 1983 .

قائمة المراجع

39. sBoudiaf (N). la représentation de soi chez l'enfant algérois,1987.
40. Schlider . P.l'image de corps. Traduit par François. G. truffent. P. Ed. Gallimard. Paris. 1968 .
41. Schweitzer .M.B. psychologie du corps. Ed. P.U.F , Paris, 1990 .
42. Schweitzer. M.B. pour une approche quantitative de l'image du corps in revue de psychologie appliquée N°27. Paris. 1977 .
43. Sillany (N). Dictionnaire Usuel de psychologie, Ed. Bordas, 1980 .
44. Sirap, laiceps, N . euqinile eigolohysp ne sproc et euqinile eigolohcysp ed nitellub, 1986 .
45. VON SCHACREN-KH-*ROLE DE L'éducatons physique dans le développement de la personale*1933-BU.F PARIS.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -

معهد التربية البدنية والرياضية

أخي الطالب إليك بعض الصفات التي يمكن أن يصف بها الإنسان نفسه، والمطلوب منك التعرف على مدى انطباق هذه الصفات عليك، والمثال التالي يوضح ذلك :

الصفة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا هذا ولا ذلك	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	الصفة
عير	3	2	1	0	1	2	3	عنيف

- إذا كنت عنيفا بدرجة كبيرة ضع دائرة حول الرقم (3) القريب من الصفة عنيف
- إذا كنت عنيف بدرجة متوسطة ضع حول الرقم (2) القريب من الصفة عنيف .
- إذا كنت عنيف بدرجة قليلة ضع حول الرقم (1) القريب من الصفة عنيف .
- إذا كنت غير عنيف بدرجة كبيرة ضع حول الرقم (3) القريب من الصفة غير عنيف .
- إذا كنت غير عنيف بدرجة متوسطة ضع حول الرقم (2) القريب من الصفة غير عنيف .
- إذا كنت غير عنيف بدرجة قليلة ضع حول الرقم (1) القريب من الصفة غير عنيف .
- إذا كنت ترى أنك لست عنيفا (أي لا هذا ولا ذلك) ضع دائرة حول الرقم (0) .

كما يجب عليك عزيزي الطالب أن :

- لا تضع سوى دائرة واحدة لكل صفة وعكسه في سطر واحد .
- ضع تقديراتك بأسرع ما تستطيع لأننا نريد انطباعاتك الأولى نحو الصفات المذكورة .
- لا توجد إجابات صحيحة وخاطئة إنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك .

جسمي كما أراه

الصفات	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا هذا ولا ذلك	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	الصفات
قصير	3	2	1	0	1	2	3	طويل
مناسب	3	2	1	0	1	2	3	غير مناسب
ضعيف التحمل	3	2	1	0	1	2	3	قوي التحمل
جذاب	3	2	1	0	1	2	3	غير جذاب
غير مرن	3	2	1	0	1	2	3	مرن
نحيل	3	2	1	0	1	2	3	عضلي
غير رشيق	3	2	1	0	1	2	3	رشيق
نشيط	3	2	1	0	1	2	3	كسول
لا يتحمل المقاومة	3	2	1	0	1	2	3	يتحمل المقاومة
متوهل	3	2	1	0	1	2	3	غير متوهل
جميل	3	2	1	0	1	2	3	قبيح
قوي	3	2	1	0	1	2	3	ضعيف
معتدل	3	2	1	0	1	2	3	غير معتدل
صغير	3	2	1	0	1	2	3	كبير
هادئ	3	2	1	0	1	2	3	مضطرب

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف-

معهد التربية البدنية والرياضية

أخي الطالب فيما يلي نضع بين أيديك مجموعة من العبارات حول نفسك والتي تندرج في إطار البحث العلمي لتحضير شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية ، لهذا نرجو من سيادتكم المشاركة الفعالة في إنجاز هذا البحث بالإجابة عن كل عبارة بصدق وذلك بوضع علامة (X) داخل الدائرة المناسبة التي تبين مدى موافقتك على العبارة التي تصنفك كما يراها الآخرون ، مع العلم انه لا توجد أجوبة صحيحة أو خاطئة ، ويجب أن تفكر في كل عبارة على انفراد وان تجيب بسرعة ، وكن دقيقا في اختيار مدى موافقتك على العبارة .
هناك أربعة (4) دوائر أمام كل عبارة اختر الدائرة التي تنطبق عليك تماما .

(1)- ارفض تماما .

(2)- ارفض دون حماس .

(3)- أوافق تماما .

(4)- أوافق دون حماس .

الدرجات				العبارات
أوافق تماما	أوافق	ارفض	ارفض تماما	
(.)	(.)	(.)	(.)	1- أنا راض عن نفسي عموما .
(.)	(.)	(.)	(.)	2- أفكر أحيانا بانني لست كفؤ على الإطلاق
(.)	(.)	(.)	(.)	3- أشعر أن لدي عددا من الخصائص الجيدة
(.)	(.)	(.)	(.)	4- أنا قادر على القيام بالأشياء مثلما يستطيع الآخرون .
(.)	(.)	(.)	(.)	5- اشعر أحيانا بانني متأكد من أنني شخص غير نافع - عديم الفائدة .
(.)	(.)	(.)	(.)	6- أشعر أنني لا املك ما افخر به
(.)	(.)	(.)	(.)	7- اشعر بأن لي قيمة على الأقل بمستوى قيمة الآخرين .
(.)	(.)	(.)	(.)	8- أتمنى لو استطعت احترام نفسي أكثر
(.)	(.)	(.)	(.)	9- أميل إلى الشعور بانني فاشل .
(.)	(.)	(.)	(.)	10- لدي اتجاه ايجابي نحو نفسي .