

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة مسيبة بن بوعلى - الشلف -  
معهد التربية البدنية والرياضية

رسالة لنيل شهادة الماجستير في:  
نظرية ومنهجية النشاط البدني و الرياضي التربوي  
بعنوان:

مفهوم الذات العام و البدنية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة و  
الثانوية و علاقته بكل من نوع و حجم الأنشطة البدنية والرياضية  
دراسة مقارنة بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي الداخلي و الخارجي  
دراسة ميدانية بولاية الشلف

تحت إشرافه  
الدكتور: بن صديق عيسى

المحد الطالب  
يوسف سعيدي زروقي

السنة الجامعية: 2009/2008

كلمة شكر وتقدير

الإهداء

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

## الفهرس

### الجانب التمهيدي

01	مقدمة .....
02	1- الإطار العام لمشكلة البحث .....
09	2- أهمية الدراسة .....
09	3- الفرضيات.....
10	4- أهداف الدراسة .....
10	5- مصطلحات الدراسة .....
11	6- الدراسات السابقة:.....
11	6-1- الدراسات الأجنبية .....
19	6-2- الدراسات العربية.....
22	- خلاصة الفصل .....

### الباب الأول: الجانب النظري

#### الفصل الأول : مفهوم الذات العام و الجسمية :

25	تمهيد :.....
26	1- التطور التاريخي لمفهوم الذات :.....
32	2- الذات .....
34	3- مفهوم الذات .....
36	4- بين الذات ومفهوم الذات .....
36	5- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات .....
37	6- النظريات التي تناولت مفهوم الذات .....
37	6-1- نظرية التحليل النفسي ( Psychoanalyze ) .....
38	6-2- النظرية السلوكية : Behaviorism .....

- 40.....(Phenomenological theories ) النظرية الظاهرية 3-6
- 42..... :Les principaux modèles structuraux أهم نماذج مفهوم الذات 7-7
- 42.....(Le modèle unidimensionnel ) نموذج أحادي البعد 7-1
- 43.....Le modèle multidimensionnelle : نموذج متعدد الجوانب 7-2
- 44..... Le modèle hiérarchique Multidimensionne نموذج هرمي متعدد الجوانب 7-3
- 45.....Le modelsc ompensatoire نموذج التعويض 7-4
- 46 ..... سمات و خصائص مفهوم الذات : 8-8
- 46..... (concept de soi organise/structure) مفهوم الذات منظم 8-1
- 46..... (Les c.s est multidimensionnels ) مفهوم الذات متعدد الجوانب 8-2
- 46..... (C.S hiérarchique ) مفهوم الذات هرمي 8-3
- 47 ..... (Stable ) مفهوم الذات ثابت 8-4
- 47 ..... (Développement) (نمائي) مفهوم الذات تطوري 8-5
- 47 ..... (le C.S évaluative ) مفهوم الذات تقييمي 8-6
- 47 ..... (Différenciable) مفهوم الذات فريقي 8-7
- 48..... مراحل نمو مفهوم الذات 9-9
- 48.....1-9-مرحلة انبثاق "بروز" الذات - (من الولادة حتى سنتين)
- 49.....2-9-مرحلة تأكيد الذات - (من سنتين الى 5 سنوات )
- 49.....3-9-مرحلة توسيع وتشعب الذات - (من 05 سنوات الى 12 سنة)
- 49.....4-9-مرحلة تفريق الذات - (من 12 سنة الى 18 سنة)
- 50.....5-9-مرحلة النضج - (من 20 سنة إلى 60 سنة)
- 51 .....10-أبعاد مفهوم الذات
- 52 .....11-وظيفة مفهوم الذات
- 53 .....12-قياس مفهوم الذات
- 53.....1-12-التقارير الذاتية (تصنيف ريكو) sort technique
- 54 .....2-12-طريقة الاستجابة الحرة
- 54 .....3-12-Interview: المقابلة
- 55.....4-12-طريقة تمييز المدلول (المعنى) (la différence sémantique)

- 13- مفهوم الذات الجسمية.....55
- 13-1- مفهوم الذات و الناحية الجسمية ..... 55
- 13-2- مفهوم الذات الجسمية ( Concept de soi physique ) .....56
- 14- الحاجة على نموذج نظري و تجريبي لمفهوم الذات الجسمية ..... 57
- 15- أدوات قياس الذات الجسمية ..... 59
- 16- نماذج لمقياس الذات الجسمية : ..... 60
- 16-1 إدراك الذات البدنية -PSPP ..... 60
- 16-3- مقياس وصف الذات البدنية PSDQ (March 1990) ..... 62
- 17- مفهوم الذات الجسمية وعلاقته بالمشاركة في الأنشطة الرياضية..... 63
- 18- مفهوم الذات الجسمية و الحالة البدنية ( MARCH &PERT1988 ) ..... 63
- 19- علاقة مفهوم الذات الجسمية ونتائج التربية البدنية و الرياضية..... 63
- 20- مقارنة بين رياضي المستوى العالي وغير الرياضيين في مفهوم الذات الجسمية ومفهوم الذات العام ..... 64
- 21- العلاقة بين مفهوم الذات الكلي ومفهوم الذات الجسمية..... 66
- خلاصة الفصل ..... 67

### الفصل الثاني :المراهقة

- تمهيد :..... 69
- 1- مفهوم المراهقة :..... 70
- 1-1-تعريف المراهقة لغة ..... 70
- 1-2-تعريف المراهقة اصطلاحا ..... 70
- 2-النظريات التي تناولت المراهقة..... 71
- 2-1-نظرية التحليل النفسي ..... 72
- 2-2-النظرية البيولوجية ..... 72
- 2-3-النظرية الانثروبولوجية..... 73
- 3-أنواع المراهقة :..... 73
- 3-1مراهقة متكيفة (سوية ) ..... 74
- 3-2- مراهقة انسحابية..... 74

- 74 .....3-4-مراهقة عدوانية.....74
- 74 .....3-5-مراهقة جانحة( المنحرفة ).....74
- 74 .....4-مراحل المراهقة .....74
- 75 .....4-1-المراهقة المبكرة : ( 11 - 15 ).....75
- 75 .....4-2-المراهقة الوسطى : ( 15 - 18 ).....75
- 76 .....4-3-المراهقة المتأخرة : ( 18 - 21 ).....76
- 77 .....5- مميزات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة : .....77
- 77 .....5-1-التغيرات الفيزيولوجية .....77
- 77 .....5-2-النمو المرفولوجي .....77
- 78 .....5-3-النمو الحركي .....78
- 78 .....5-4-النمو النفسي ( الانفعالي ).....78
- 79 .....5-5-النمو الاجتماعي .....79
- 80 .....5-6-النمو العقلي .....80
- 80 .....6-حاجيات المراهق في مرحلة المراهق المبكرة .....80
- 80 .....6-1-الحاجة إلى المكانة .....80
- 81 .....6-2- الحاجة إلى الاستقلال.....81
- 81 .....6-3-الحاجة إلى الانتماء .....81
- 81 .....6-4- الحاجة إلى الحب و الحنان .....81
- 81 .....6-5- الحاجة إلى الأمن .....81
- 82 .....6-6-الحاجة إلى الحرية .....82
- 82 .....7-مشكلات المراهقة :.....82
- 82 .....7-1-مشكلات تتصل بالصحة و المظهر العام للجسم .....82
- 82 .....7-2-مشكلة العزلة و الانطواء.....82
- 83 .....7-3-مشكلة العصبية وحدة الطبع التي تؤدي إلى زيادة العدوان .....83
- 84 .....7-4-مشكلة الجنوح .....84
- 84 .....7-5-مشكلة الهوية .....84
- 84 .....7-6-مشكلة الصراع الداخلي.....84
- 85 .....8- العوامل المؤثرة في المراهقة.....85

85	9	المراهقة و الذات (مفهوم الذات )
Stipek & other 1990 , Larned & Muller )	10	أبعاد مفهوم الذات عند المراهق :
86	86	( 1979 , Noppe 1981 )
86	10-1	مفهوم الذات الواقعي
86	10-2	إدراك الذات
86	10-3	مفهوم الذات الاجتماعي
86	10-4	مفهوم الذات المثالي
87	11	أهمية النشاط الرياضي والتربية البدنية والتدريب الرياضي بالنسبة للمراهق
88	12	الظروف النفسية الاجتماعية للمراهق في الجزائر
91	-	خلاصة الفصل

### الفصل الثالث: النشاط البدني و الرياضي

- تمهيد

94	1-1	مفهوم النشاط البدني و الرياضي
96	2-2	لمحة تاريخية حول النشاطات البدنية و الرياضية عبر العصور :
96	2-1-1	النشاط البدني في المجتمعات القديمة
98	2-2-2	النشاط البدني و الرياضي في العصور الوسطى
99	3-3	أهمية النشاط البدني و الرياضي
101	4-4	خصائص النشاط البدني الرياضي
102	5-5	أهداف الأنشطة البدنية والرياضية :
102	5-1-1	هدف التنمية البدنية
103	5-2-2	هدف التنمية الحركية
103	5-3-3	هدف التنمية المعرفية
104	5-4-4	هدف التنمية النفسية
105	5-6-6	هدف التنمية الاجتماعية
106	5-7-7	هدف التنمية الجمالية و التذوق الحركي

107.....	5-8- أهداف ترويحية في أوقات الفراغ.
108.....	6- أنواع النشاط البدني و الرياضي :
108.....	6-1- النشاط البدني الترويحي
108.....	6-1-1- أهداف النشاط الرياضي الترويحي.
109.....	6-2- النشاط البدني النفعي.
110.....	6-3-النشاط البدني الرياضي التنافسي.
110.....	6-3-1- مفهومه: يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا وعريض في الأوساط...
111.....	6-3-2- أهداف النشاط البدني الرياضي التنافسي.
111.....	6-3-3- سلبيات النشاط البدني الرياضي التنافسي.
113 .....	7- للتربية البدنية والرياضية.....
113.....	7-1- مفهوم التربية البدنية والرياضية.....
113 .....	7-2- تعريف التربية البدنية.....
114.....	7-3-الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية .....
115 .....	7-3-1- الأسس النفسية.....
115 .....	7-3-2-الأسس البيولوجية.....
115 .....	7-3-3- الأسس الاجتماعية.....
116 .....	7-4- برنامج التربية البدنية والرياضية.....
116 .....	7-4-1- النشاط الداخلي.....
117 .....	7-4-2- النشاط الخارجي.....
117.....	7-5- درس التربية البدنية والرياضية.....
120 .....	7-5-1محتوى درس التربية البدنية والرياضية.....
121 .....	7-6-مكانة التربية البدنية والرياضية في الجزائر.....
122.....	7-7- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة.....
124 .....	خلاصة الفصل

## الباب الثاني : الجانب التطبيقي

### الفصل الأول : منهجية البحث :

- 127 ..... تمهيد -
- 128..... 1- المنهج المتبع.....
- 129..... 2 - الدراسة الاستطلاعية .....
- 130..... 3- مجتمع العينة: .....
- 130..... 3-1 طريقة اختيار العينات .....
- 131..... 3-2 العينة .....
- 131..... 3-2-1 عينة تلاميذ المرحلة المتوسطة: .....
- 131..... 3-2-1-1 عينة الأقسام الخاصة (الدراسة و الرياضة).....
- 132..... 3-2-2 عينة التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية .....
- 133..... 3-2-3 عينة المأخوذة من تلاميذ المرحلة الثانوية.....
- 133..... 3-3 عينة التلاميذ المشاركين في الأنشطة البدنية و الرياضية الخارجية .....
- 134..... 4 - أدوات الدراسة :.....
- 134..... 4- 1- مقياس إدراك الذات البدنية.....
- 135..... 4 - 2- أبعاد المقياس .....
- 135..... 4-3 تصنيف عبارات المقياس حسب كل بعد.....
- 136..... 4- 4- طريقة التصحيح .....
- 137..... 4- 5- المعاملات العلمية للمقياس :.....
- 137..... 4-5-1 الثبات.....
- 138..... أ- معامل الارتباط لبيرسون :.....
- 140..... 4-5-2 الاتساق الداخلي.....
- 140..... 4-5-3 الصدق .....
- 140..... أ- الصدق الظاهري .....
- 141..... ب - الاتساق الداخلي .....



142	ج – الصدق الذاتي
142	4-6 – استمارة المعلومات
143	4-7 – الإجراءات العملية لتوزيع المقياس
143	5-متغيرات البحث
143	5-1 – المتغير المستقل
144	5-2 – المتغير التابع
144	5-3 – المتغيرات المضبوطة
144	6 – الاطار الزمني و المكاني للبحث
144	6-1 المجال المكاني
145	6-2 المجال الزمني
146	7 – الطرق الإحصائية المستعملة في الدراسة
146	7-1 – مقياس النزعة المركزية والتشتت
147	7-2 – مقياس الارتباط و الانحدار الخطي
149	7-3 – اختبارات الفروق ( المقارنة)
151	7-4 – تحليل التباين (ANOVA) Analyse de variance
151	7-5 – اختبار توكي للفرق الدال الموثوق به (H S D)
153	8 – صعوبات البحث

### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

157	1- اختبار الفرضيات
157	1-1 – اختبار الفرضية الأولى
157	1-1-1 – اختبار درجة الفروق تبعا لمتغير السن
	1-1-2 – المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد المقياس تبعا لمتغير
158	العمر
	1-1-3 – نتائج تحليل التباين الأحادي لاختلاف مستوى مفهوم الذات العام و باقي أبعاد
163	المقياس تبعا لمتغير السن
	1-1-4 – نتائج اختبار توكي (TUKY) لاتجاه الفروق نتائج تحليل التباين تبعا لمتغير
165	السن في أبعاد المقياس

168.....	1 – 2 – اختبار الفرضية الثانية
168.....	1-2-1- اختبار درجة الفروق تبعاً لمتغير الجنس
169.....	1-2-2- نتائج اختبار "Z" "ذ" :لدالات الفروق بين متوسطي الذكور و الإناث على أبعاد المقياس
173.....	1 – 3 – اختبار الفرضية الثالثة.....
174.....	1-3-1- المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد المقياس تبعاً لمتغير نوع الرياضة
179.....	1-3-2- نتائج تحليل التباين الأحادي لاختلاف مستويات أبعاد المقياس تبعاً لنوع الرياضة (اختصاص)
180.....	1-3-3- نتائج اختبار توكي (TUKY) لاتجاه الفرق بنتائج تحليل التباين الأحادي تبعاً لنوع الرياضة في بعد مفهوم الذات للمداومة.....
182.....	1-4-1- اختبار الفرضية الرابعة.....
188.....	1-4-1- نتائج تحليل التباين الأحادي لأبعاد مقياس إدراك الذات البدنية تبعاً لمتغير حجم الممارسة ( عدد مرات ممارسة الأنشطة الرياضية في الأسبوع ).....
190.....	1-4-2- نتائج اختبار توكي TUKY لاتجاه الفروق الدالة إحصائياً لنتائج تحليل التباين الأحادي تبعاً لمتغير المشاركة.....
193.....	1-5-1- اختبار الفرضية الخامسة.....
194.....	1-5-1- مصفوفة معامل الارتباط لمعامل بيرسون ومعامل التعيين بيت أبعاد المقياس عند عينة الدراسة.....
197.....	- خلاصة الفصل
	<b>الفصل الثالث: مناقشة النتائج – الاستنتاجات – الخلاصة العامة</b>
200.....	تمهيد
201.....	1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
201.....	1-1- نتائج الفرضية الأولى
202.....	1-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
205.....	2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
205.....	1-2- نتائج الفرضية الثانية.....
205.....	2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية.....

208.....	3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
208.....	3-1- نتائج الفرضية الثالثة.....
209.....	3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....
211.....	4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة .....
211.....	4-1- نتائج الفرضية الرابعة.....
213.....	4-2- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة.....
216.....	5- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة .....
216.....	5-1- نتائج الفرضية الخامسة.....
216.....	5-2- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة.....
218.....	6- الخلاصة العامة .....
219.....	- الخاتمة .....
222.....	- قائمة المصادر والمراجع .....
	- الملاحق

## فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	خصائص عينة أقسام الدراسة و الرياضة حسب السن و الجنس الاختصاص	132
02	الخصائص العمرية للعينة التلاميذ المرحلة المتوسطة	132
03	خصائص عينة تلاميذ المرحلة الثانوية حسب السن و الجنس و الممارسة	133
04	عينة التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية الخارجية (اللاصفية) حسب السن و الاختصاص	133
05	القيم الإحصائية ومعامل الارتباط لبيرسون بين التطبيق الأول و الثاني للمقياس	139
06	معاملات التساق الداخلي ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس وعلى المقياس ككل	140
07	معامل الاتساق بين كل محور و المحاور الأخرى و المجموع الكلي للمحاور الستة	141
08	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد المقياس تبعا لمتغير العمر	158
09	نتائج تحليل التباين الأحادي لاختلاف مستوى مفهوم الذات العام و باقي أبعاد المقياس تبعا لمتغير السن	163
10	نتائج اختبار توكي (TUKY) لاتجاه الفروق نتائج تحليل التباين تبعا لمتغير السن في أبعاد المقياس	165
11	نتائج اختبار "Z" "ذ" لدلالات الفروق بين متوسطي الذكور و الإناث على أبعاد المقياس	169
12	القيم الحرجة لاختبار "Z"	170
13	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد المقياس تبعا لمتغير نوع الرياضة	174
14	نتائج تحليل التباين الأحادي لاختلاف مستويات أبعاد المقياس تبعا لنوع الرياضة(اختصاص)	179
15	نتائج اختبار توكي (TUKY) لاتجاه الفرق بنتائج تحليل التباين الاحادي تبعا لنوع الرياضة في بعد مفهوم الذات للمداومة	180

183	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لدرجة أبعاد المقياس تبعا لمتغير عدد مرات مشاركة في الأنشطة الرياضية في الأسبوع	16
189	نتائج تحليل التباين الأحادي لأبعاد مقياس إدراك الذات البدنية تبعا لمتغير حجم الممارسة ( عدد مرات ممارسة الأنشطة الرياضية في الأسبوع ) :	17
190	نتائج اختبار توكي TUKY لاتجاه الفروق الدالة إحصائيا لنتائج تحليل التباين الأحادي تبعا لمتغير المشاركة	18
194	مصفوفة معامل الارتباط لمعامل بيرسون ومعامل التعيين بيت أبعاد المقياس عند عينة الدراسة	19

## فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
159	المقارنة بين متوسطات أبعاد المقياس تبعاً للمرحلة العمرية	01
171	المقارنة بين متوسطات أبعاد تبعاً لمتغير الجنس	02
175	المقارنة بين متوسطات أبعاد المقياس تبعاً لنوع الرياضة	03
184	المقارنة بين متوسطات أبعاد المقياس تبعاً لعدد مرات الممارسة في الأسبوع	04

# الأهداء

إلى من قال فيهما جل شأنه ﴿وبالوالدين إحسانا﴾

إلى التي غمرتني بحبها وحنانها ، إلى التي تعبت لراحتي و شقت لسعادتي ، إلى التي استبدت بالجمال فلا يرى في غيرها شيء جميل ، إلى أحق الناس بصحبتني إلى أول عزاء وسند لي بعد الله إلى أمي الحنون.

إلى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بأحمالي ومتاعي، وهم الوحيد في ذلك هو أن ابلغ غاية إلى أبي

إلى التي سكنت لها نفسي و رضي بها فؤادي و قبلت بي خليلا

إلى زوجتي الغالية

إلى الإخوة: محمد ، كمال ، فاطمة، عودة ، جمال ، العيد ، راضية .

غالى الزميل و الاخي : تيايبيبة فوزي

إلى الأساتذة : ،موسي فريد ، حاج الشريف ، عكوش كمال ، تركي رابح

إلى جميع زملائي في معهد التربية البدنية والرياضية و جامعة حسيبة بن بوعلي

إلى كل من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكري

إلى كل من يحمل مشعل الخير لكي يضيء درب هذه الأمة ، إلى كل من يسعى لرفع راية الإسلام ومجده

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا راجيا من المولى عز وجل أن يكون خالصا لوجهه في سبيل دينه نافعا

لعباده

يوسف

# كلمة شكر وتقدير

عملاً بقوله تعالى ﴿ ولئن شكرتم لأزيدنكم ﴾، أحمد الله وأشكره على توفيقه لإنجاز هذا البحث

انطلاقاً من قول المصطفى "صلى الله عليه وسلم" ﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾

أتوجه بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف على هذا البحث الأستاذ الدكتور بن صديق عيسى

الذي مهد لي الطريق وكان لي عوناً في إرشاداته وتوجيهاته التي سهلت لي إتمام هذا البحث

كما أتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ موسى فريد الذي ما بخل على بتوجيهه والعلمه

كما أتقدم بالشكر إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث من أساتذة و مدرّبين بولاية

الشلف



## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	التسلسل
111	توزيع العينة حسب درجات الحزام والمناطق	01
117	تصنيف العبارات المقياس الايجابية والسلبية	02
131	توزيع الدرجات في مقياس مفهوم الذات عند الرياضيين حسب المستوى (درجة الحزام):	03
133	توزيع الدرجات في بعد مفهوم الذات الجسمية عند الرياضي ن حسب المستوي (درجة الحزام):	04
135	معامل الارتباط بين بعد مفهوم الذات الجسمية ومفهوم الذات العام .	05
136	معامل التعيين بعد مفهوم الذات الجسمية ومفهوم الذات العام .	06
137	قيمة ودلالة معامل الارتباط ومعامل التعيين بين الذات الجسمية وباقي أبعاد مفهوم الذات	07

## مقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة و التي تبدأ من بداية البلوغ إلى غاية الرشد من أهم المراحل و أخطرها في حياة الإنسان ، إذ ان سرعة النمو و النضج البيولوجي المفاجئ عند الذكر و الأنثى و و زيادة درجة الانفعالات و العواطف يكون لها اثر واضح في سلوك الفرد ، يعتبر مفهوم الذات من أبرز المعالم في دراسة الشخصية و فهم سلوك الأفراد و طريقة استجابتهم للمواقف المختلفة، ورغم تعدد و الآراء حول الذات و أبعادها بتعدد المدارس و المذاهب ، فمنها من يعتبر الذات ذات بعد واحد و منها من يقسمها إلى أبعاد متعددة و منها من يقسمها الى متعدد الإبعاد المتدرج ، لكنها بالكاد تكاد تجمع على أهمية الذات الجسمية أو الجانب الجسمي بشقيه المظهر البدني و الكفاءة و الجانب الصحي و الدور الذي يلعبه في تكوين مفهوم ذات مرتفع او ايجابي .

و باعتبار البعد الجسمي الجانب المباشر للأنشطة البدنية والرياضية ، فان هذه الأخير تعتبر من أهم الوسائل و أنجعها و التي يمكن بواسطتها تحقيق نمو شامل و المتكامل للذات و مفهومها.

وسنحاول في هذه البحث دراسة مفهوم الذات العام و الذات الجسمية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية و علاقته بكل نوع و حجم المشاركة في الأنشطة البدنية و الرياضية و هذا باستعمال مقياس إدراك الذات البدنية المعد من طرف كل من Fox et Corbin، حيث سيتم تقسيم البحث إلى جانبين، الأول نظري مقسم إلى ثلاث فصول الأول مفهوم الذات العام و البدنية و الثاني المراهقة و الثالث غالى النشاط البدني و الرياضي الأم الجانب التطبيقي احتوى بدوره على ثلاثة فصول حيث خصص الفصل الاول لمنهجية البحث و الثاني لعرض و تحليل النتائج و الثالث لمناقشة النتائج و الاستنتاجات

## 1 – الايطار العام لمشكلة البحث:

تعتبر مرحلة المراهقة و التي تبدأ من بداية البلوغ إلى غاية الرشد من أهم المراحل و أخطرها في حياة الإنسان ، إذ أن سرعة النمو و النضج البيولوجي المفاجئ عند الذكر و الأنثى و زيادة درجة الانفعالات و العواطف يكون لها اثر واضح في سلوك الفرد ، وهي غالبا ما تشهد نوعا من التطرف أو المغالاة في الاهتمام بالناحية الجسدية ، إذ ان المراهق في هذه المرحلة ينظر إلى جسمه كمركز للذات، فشكل الوجه و تناسقه وجماله و الطول و الوزن يؤثر بشكل كبير على مدى تقبله لذاته و تقييمه لها و قد يخلق عنده نوعا من القلق و خاصة اذا كان هناك قصور أو عدم كفاية لبعض أجزاء جسمه أو كفاءته البدنية، إذ أن النقص في أي جانب قد ينمي عنده الشعور بالدونية مما ينعكس بشكل سلبي على رؤيته لنفسه، ومن الدراسات التي أظهرت العلاقة بين مفهوم الذات و النضج الجسمي دراسة **موسنو جونز ( mussen and jonses )** و التي كان من بين نتائجها أن التأخر في النمو الجسمي صاحبه مفهوم ذات سلبي و عدم كفاءة ، ان الفرد في مرحلة المراهقة يحاول ان يقارن نفسه بأقرانه و يعطي ذلك أهمية كبرا كما أنه يتأثر كثير بالانطباعات و التعليقات التي تصدر من الغير أو ما يعرف بالايطار المرجعي الخارجي في تشكيل مفهوم الذات.

و باعتبار مفهوم الذات أحد مكونات ومحددات الشخصية إن لم يكن حيز الزاوية في بناء وفهم سلوك الأفراد واستجاباتهم للموقف المختلفة، حيث يرى "إسماعيل محمد عماد الدين" أنه لا يمكن فهم الشخصية أو السلوك بشكل عام بلا مفهوم الذات، حيث يعتبر من أهم متغيرات الشخصية<sup>1</sup> وقد اعتبر أدلر **Adler 1935** الذات تنظيما يحدد للفرد شخصيته ورؤيته<sup>2</sup> أما كاتل **Cattel 1950** خيرى الذات هي أساس ثبات السلوك البشري وانتظامه<sup>3</sup> ونجد ألبورت **Alport 1957** قد استخدم مصطلح الجوهر بدل من الذات في بلورت نظريته عند الشخصية والتي أعطيا فيها للذات المكان والدور الرئيسي<sup>4</sup>، ويعتبر المنظور الظواهري من أبرز رواها من استعمل مفهوم الذات لدراسته وفهم الشخصية وسلوك الأفراد، حيث

<sup>1</sup> قحطاد أحمد الظاهر، مفهوم الذات بين النظري والتطبيقي، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2004. ص29

<sup>2</sup> نفسه، ص21.

<sup>3</sup> غنيم سيد محمد، سيكولوجيا الشخصية محددها، قياسها، نظرياتها، دار النهضة العربية، القاهرة ، 1975. ص 274.

<sup>4</sup> قحطان أحمد قحطان، المرجع السابق، ص 26، 27.

تنطلق من تصور مؤداها أننا لا نستطيع فهم السلوك و التنبؤ به إلا من خلال معرفتنا لإدراك الشخص بيئته و لنفسه، حيث تعتبر المدرسة الظاهرية مفهوم الذات معنى مجرد إدراكنا لأنفسنا جسديا و عقليا و اجتماعيا و أخلاقيا في ضوء علاقتنا بالآخرين، على هذا يكون مفهوم الذات النواة التي تقوم عليها الشخصية كوحدة دينامية ووظيفية مركبة<sup>1</sup> .

ولما كانت الذات و مفهومها مرتبط بحالة الفرد الصحية و مظهره و شكله و كفاءته من جهة و نظرة الآخرين إليه من جهة أخرى، حيث أوضح ( Hulmes و Tumers ) أن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته بنفسه و طريقة تعامله مع الآخرين و البيئة المحيطة به<sup>2</sup> .

حيث تعد الناحية الجسمية من المصادر الحيوية في تشكيل مفهوم الذات و التي تتضمن بنية الجسم و مظهره و حجمه، حيث أن طول الجسم و تناسقه و مظهره و قدراته لها تأثير إيجابي في زاوية الفرد بنفسه لأن ذلك يولد غالبا استجابات القلوب و الرضا و التقدير.

إذا كانت ممارسة الانشطة البدنية و الرياضة بصفة عامة تساهم في بناء شخصية قوية و متزنة و ذلك من خلال التأثير المباشر و المستمر على مختلف أبعادها و على الجانب الجسدي (البدني) بصفة خاصة و الذي يعتبر من أهم أبعاد الشخصية و أكثرها بروزا (مرئيا) حيث يشير **Ficher** إلى أن اتجاهات الفرد نحو ذاته تمثل مؤشرا هاما للجوانب الشخصية، إن شعور الفرد وحيدا بأن جسمه صغير أم كبير قوي أو ضعيف جذاب أو غير جذاب قد يفيد كثيرا في التعرف على نمط سلوكه في اتجاه الآخرين<sup>3</sup> ، حيث تظهر أهمية الذات الجسمية و التي يقدم الفرد من خلالها وجهة نظره عن جسمه و مظهره و كفاءته و جاذبيته و حالته الصحية هذا و قد توصلت دراسة Anne poulser, Jenny M Ziviane M. 2006 Ziani Monica Cuskelly<sup>4</sup> إلا أن الأشخاص الذين لديهم صعوبة في التناسق الحركي لديهم بحفاظ دال في مفهوم الذات العام و مفهوم الذات للمهارة و المظهر البدني و علاقات الأبوية<sup>5</sup> هذا و قد أثبت كل من (March & Pert) أن هناك ارتباط بدرجة قوية بين الحالة

<sup>1</sup> - إنشراح محمد دسوفي، التحصيل الدراسي و علاقته بكل من مفهوم الذات و التوافق النفسي، مجلد علم النفس، عدد 20،

أكتوبر نوفمبر ديسمبر، 1991. ص 63

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1998. ص 131.

<sup>3</sup> - محمد حسن علاوي، المرجع السابق. ص 132.

<sup>4</sup> - Anne, P . Jenny, Z. Monic,C -2006 ,General self concept and life satisfaction for boys with differing levels of physical coordination : the role of goal orientation and leisure participation , human movement science 25-(2006) , pp-839.860

البدنية ومفهوم الذات الجسمية والمهارة البدنية<sup>1</sup>، كما وجد دودلا علاقة إيجابية بين مفهوم الذات واللياقة البدنية<sup>2</sup> كما توصلت دراسة (Mussen and Jones) إلا أن التأخر في النمو الجسدي كان لديهم مفهوم الذات سلبته في معظم الأحيان وشعور بعدم الكفاءة وخاصة إلى العون<sup>3</sup> كما أنه إستخدم إختبار Tuuky للتعرف على دلالة الفرق بين ثلاث مجموعات ذات مستوى عالي وثانية متوسط وثالثة مستوى ضعيف قد أفضى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية لصالح مجموعة المستوى العالي بين مجموعة المتوسطة والضعيفة لصالح المجموعة المتوسطة<sup>4</sup> كما قام كل من (March & Pacson) بالمقارنة مفهوم الذات الجسمية بين رياضي المستوى العالي وغير الرياضيين وقد توصل إلى وجود فروق كبيرة جدا بذات دلالة إحصائية عالية في كل من مفهوم الذات الجسمية ومفهوم الذات العام.

كما توصلت دراسة (Anne, Jenny 2006) إلى وجود علاقة ذات دلالة كبيرة جدا عند مستوى (0,001%) بين المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية بصورة منتظمة وكل من مفهوم الذات العام ومفهوم الذات الجسمية للمظهر الخارجي والكفاءة البدنية<sup>5</sup>، كما أظهر تحليل التباين (ANOVA) أن هناك فروق دالة بين مجموعتين إحداهم شاركت في أنشطة بدنية، اجتماعية بصورة منتظمة ومستمرة وأخرى غير منتظمة وهذا في كل من مفهوم الذات والرضا (السعادة)، وعلاقات اجتماعية<sup>6</sup>، هذا وقد جاءت نتائج دراسة FELKAR لتؤكد من اقتراحه fox أن الاختلاف في تكوين جسماني يصاحبه اختلاف في مفهوم الذات، كما جاءت نتائج دراسة (Juan Moreno 2007)<sup>7</sup> الذي توصل الى وجود فروق دالة إحصائية في كل من مفهوم الذات للكفاءة البدنية و المظهر البدني و القوة البدنية حيث ان الذكور لهم مفهوم ذات للقوة البدنية و الكفاءة الرياضية أكبر من الإناث في حين كان مفهوم

<sup>1</sup> - JEAN PIERRE Famose, FLORENCE Guérrin, la connaissance de soi en psychologie de l'éducation physique et sportif, Edition Armand Colin, 2004, P:44

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مرجع سابق، ص 154.

<sup>3</sup> - Mussen, PH and Jones M (1957) self conception, motivation and Interpersonal attitude of late early maturing bays, child développement 28 PP 243-256

<sup>4</sup> محمد حسن علاوي موسوعة الاختبارات النفسية والمهارية، مرجع سابق، ص 131

<sup>5</sup> Anne Apoulser, Jenny Zivan, op cit, P: 851

<sup>6</sup> -ibid, p849

<sup>7</sup> - Jun ,A, Moreno ,M, physical self concept of Spanish school children : different by gender ,sport practice and levels of involvement, Op.cit , p:09.

الذات للمظهر البدني عند الإناث أكبر منه عند الذكور ووجد Dodalh علاقة إيجابية بين مفهوم الذات واللياقة البدنية، كما توصلت نتائج دراسة كل من ( Gregory.J, bob ek ( 2005) إلى وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور في مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و القوة البدنية وتقدير الذات العام ، فيما لم تكن هناك فروق في مفهوم الذات للمظهر البدني لصالح الذكور<sup>1</sup> ، وقد اقترح Fox أن الأفراد الذين يعتبرون جذابين بدرجة كبيرة يجب أن يزيد هذا في مفهوم الذات العام<sup>2</sup> ، كما توصلت نتائج الدراسة (Morenoj , Cervell ,E 2005) إلى وجود فروق كبيرة تبعاً لمتغير الجنس في بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و الحالة البدنية و القوة البدنية و المظهر البدني و هذا عند مستوى 0.01<sup>3</sup>. كما أن الدراسة التي قام بها EKLUND et all 1997 كشفت أن هناك هناك فرق بين الذكور و الإناث في الأبعاد الخاصة للمفهوم الذات و إدراك الذات الكلية ، وقد توافقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من، Asiç et al 2005 و كل من boyd and hrycaiko 1997 و jakson and Harter1978 , Hagger et al 2005, march1986, maino et al 2004 و Weiss and berdemier 1983 و التي ظهرت أن الذكور أعلى مستوى في أدراك الذات البدنية و الكفاءة الرياضية من الإناث<sup>4</sup> حيث أظهرت نتائج دراسة ( Moreno, J .et Cersvello .E. 2005) وجود فروق دالة إحصائياً في إدراك الذات البدنية بأبعادها تبعاً لمستوى وحجم المشاركة في الأنشطة البدنية ، حيث أن الذين يمارسون الرياضة بمعدل مرة واحدة في الأسبوع كان لهم درجة أقل في أبعاد الكفاءة الرياضي و الحالة البدنية و القوة البدنية ، وهذا بالمقارنة مع الذين يمارسون الأنشطة البدنية أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع<sup>5</sup>. كما جاءت نتائج الدراسة التجريبية لكل من

1- Gregory, J, Bob EK .,validation of the children and youth physical self perceptions profile for young children, Psychologies of sport et exercise - 6-(25)2005-51-65.. p:57.

2-, JEAN PIERRE Famose , Florence Guérin , op.cit , p 44-49

3-: Juan, Moreno. Eduardo , Cervello .2005 . physical self perception in Spanish adolescent effects of gender and insolvent in physical activity, journal of human movement studies-48 op. p:291-311

4-Moreno. Cervello. Vera. Ruiz .2007 . physical self conception in Spanish school children: Difference by gender sport practice and level of sport involvement. journal of education and human development ; volume 01 , issue 02 .pp 01-16, p:11

1-Juan, Moreno. Eduardo, Cervello .2005 . physical self perception in Spanish adolescent effects of gender and insolvents in physical activity, journal of human movement studies-48.pp 29-.311..

(Colduitz , Fisher , Berkly 2007) على مجموعتين إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية أن زيادة مستوى وحجم النشاط البدني كان له تأثير ايجابي على زيادة إدراك الذات في المجالين الاجتماعي و الرياضي عند مستوى 0.001 ولم يكن له تأثير على الجانب المدرسي كما لم يكن له تأثير على إدراك الذات العام كما تم مقارنة نتائج المجموعة التي تم زيادة مستوى النشاط البدني عندهم مع المجموعة التي لم يتغير مستوى نشاطهم ، حيث كان هناك زيادة في إدراك الذات البدنية و الرياضية لصالح المجموعة التي ازدادت ساعات نشاطهم في الأسبوع عن 10 ساعات و 5 ساعات عند الذكور و الإناث على التوالي و العكس صحيح حيث كان هناك انخفاض عند الذين قل مستوى نشاطهم عن مرة في الأسبوع<sup>1</sup>، كما جاءت نتائج دراسة ( Raichet 1996 ) الذي توصل الى أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة بصفة دائمة لهم اتجاهات غالبية نحو قدراتهم البدنية ويعتبر الجانب البدني لهم أقل من الذين لا يمارسون الرياضة بصفة مستمرة أو لا يمارسون أبدا<sup>2</sup>، هذا بالنسبة الى حجم المشاركة و تأثيره على الذات البدنية و العامة، أما بالنسبة الى نوع البرنامج أو الرياضة فقد جاءت نتائج دراسة كل من (Lurie ,P, Ken,H Xioli J 2003) الذين قاموا بدراسة مدى العلاقة بين مفهوم الذات عند تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 10 - 12 ) ستة أنواع برنامج التربية البدنية وهذا باقتراح عدة برامج ذات محتوى يختلف ( أنشطة رياضية مختلفة ) على 12 مدرسة وقد جاءت النتائج لتظهر عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية في أبعاد مفهوم الذات تبعا لنوع البرنامج الرياضي<sup>(3)</sup>.

هذا بالنسبة إلى الجانب البدني وعلاقته الرياضية والذات الجسمية ولمفهوم الذات العام وباعتبار الرياضة ظاهرة اجتماعية يشترك فيها مجموعة من الأفراد كل له دوره ومهمته، فإنها تعمل وتؤثر على تطور مفهوم الذات الاجتماعية وتقبل الآخرين حيث أن مفهوم الذات هو تباح التفاعل الاجتماعي<sup>4</sup> وعلى حد تعبير جورد هيربرت ميدو سنة 1972 فإن الذات

1-Cynhia n Stein and all .2007, Adolescent physical activity and perceived competence .Dose change in activity level impact self perception. journal of adolescent health.40- pp 462-470, pp 462-470.

2-Juan, Moreno. Eduardo , Cervello .2005 . physical self perception in Spanish adolescent effects of gender and insolvents in physical activity, Op. cit , p:304

2- Xiaoli ,J .Ken, H.Laurie, P -2003 – Children’s self conception relation to the quality of school physical education programs , AZARE AARE .p -1-13,,p: 4- 8 .

<sup>4</sup> عبد الفتاح دويدار، سيكولوجيا العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات ، بيروت : دار النهضة العربية 1992، ص 13.

هي نتاج تفاعل اجتماعي لا يمكن أن توجد إلا من خلال الأنشطة وخبرات اجتماعية كما أن الذات ومفهومها لا يظهران إلا عندما يصبح الشخص اجتماعيا، لأن مفهوم الذات محمل بدرجة كبيرة بعضوية الفرد في الجماعة، فهو ينمو ويتبلور عن طريق الخبرات والتجارب ونمط العلاقات المنفردة بين الفرد والمحيطين به<sup>1</sup>، كما أن نتائج دراسته bershed تدل على أن الأفراد الذين لديهم صورة إيجابية نحو أجسامهم يرون أنفسهم أكثر اجتماعية وألفة مع الآخرين<sup>2</sup> بالإضافة إلى ما تقدمه فإن للذباب الجسمية علاقة مع مختلف أبعاد مفهوم الذات حيث توصل (Zion) إلى وجود علاقة نسبية بين مفهوم الذات الجسمية وبين كل من صورة الجسم وتقبل الذات<sup>3</sup>، أما "وشبروزن" woshburn فقد توصل إلى أن مفهوم الذات يرتبط مع الناحية الجسمية والأسرية من خلال دراسة قام بها على عينة مكون من 80 فرد مقسمة إلى مجموعتين حسب النمط الجسماني<sup>4</sup>

اذ كانت الأنشطة البدنية و الرياضية لها من الإبعاد النفسية و الاجتماعية و البيولوجية ما يساعد تلاميذ المرحلة المتوسطة-بداية المراهقة و المراهقة المتوسطة -على تنمية الشخصية المتكاملة من جهة ،فان لنوع وحجم هذه الأنشطة البدنية و الرياضية تأثير مختلف ،حيث ان الممارسة التلاميذ الممارسين لحصة واحد يتاح لهم بالمقارنة مع زملائهم الذين يمارسون أكثر من مرتين في الأسبوع فرص اكبر لتنمية مختلف القدرات البدنية و بالإضافة إلى طبيعة الرياضة اذ كانت جماعية او فردية ذات احتكاك أو عديمة الاحتكاك أو لها من الخصائص النفسية و البدنية الخاصة بها .

ان نوع و حجم أي عدد مرات ممارسة الانشطة البدنية والرياضية بالاسبوع و علاقته بدرجة ادراك الذات البدنية ومفهوم الذات البدنية بين الممارسين لحصة واحد و ممارسين لاكثر من حصتين بالاسبوع بصفة مستمرة هي ما سنحاول دراسته في هذا البحث من خلال التساؤلات التالية :

<sup>1</sup> انشراح محمد سوفي ، التحصيل الدراسي وعلاقته بكل من مفهوم الذات التوافق النفسي، مجلة علم النفس : تصدر عن هيئة المصرية عامة للكتاب ، العدد،20أكتوبر نوفمبر ديسمبر، ،1991 ص 63 .تصدر عن هيئة المصرية عامة للكتاب.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي،مرجع سابق ص 131.

<sup>3</sup> نفسه،ص132

<sup>4</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 154.



- 1.** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات العام و البدني لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية الداخلية و الخارجية تبعا لمتغير السن؟
- 2.** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات العام و البدني لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية الداخلية و الخارجية تبعا لمتغير الجنس؟
- 3.** هل هنالك فروق في مفهوم الذات العام و البدني لدى تلاميذ المتوسط و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية (الداخلية و الخارجية ) تبعا لنوع الرياضة التي يمارسونها؟
- 4.** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات العام و البدني عند تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية تبعا لحجم المشاركة في الأنشطة البدنية و الرياضية (عدد مرات الممارسة في الأسبوع)؟
- 5.** هل هناك علاقة ذات دلالات إحصائية و موجبة بين مفهوم الذات العام وباقي أبعاد مفهوم الذات الجسمية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية؟

## 2- أهمية الدراسة :

1. إبراز دور ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية بصورة مستمرة وكافية في زيادة مفهوم الذات البدنية
2. إبراز أهمية الأنشطة البدنية و الرياضية الخارجية في رفع مفهوم الذات و منه تقدير الذات
3. معرفة التأثير النوعي للرياضية على مختلف أبعاد الذات البدنية
4. معرفة هل الحجم الساعي المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضة في المؤسسات التربوية كافي لأدراك مختلف أبعاد الذات الجسمية بصفة خاصة الذات العامة و هذا بالمقارنة مع التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الخارجية

## 3 - الفرضيات

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات العام و البدني لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية الداخلية و الخارجية تبعاً لمتغير السن.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات العام و البدني لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية الداخلية و الخارجية تبعاً لمتغير الجنس
3. هنالك فروق في مفهوم الذات العام و البدني لدى تلاميذ المتوسط و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية (الداخلية و الخارجية ) تبعاً لنوع الرياضة التي يمارسونها
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات العام و البدني عند تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية تبعاً لحجم المشاركة في الأنشطة البدنية و الرياضية (عدد مرات الممارسة في الأسبوع).
5. هناك علاقة ذات دلالات إحصائية و موجبة بين مفهوم الذات العام وباقي أبعاد مفهوم الذات الجسمية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية.

#### 4 – أهداف الدراسة :

- معرفة الفروق في إدراك الذات البدنية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين لنشاط البدني و الرياضي مرة واحد و أكثر من ثلاث مرات
- معرفة الفروق في ادراك الذات البدنية بين تلاميذ أقسام الرياضية المستحدثة و العادية في المرحلة المتوسطة.
- معرفة هل يختلف مفهوم الذات باختلاف النشاط البدني والرياضي
- معرفة هل هناك فروق الذات البدنية و مفهوم الذات العام بين الذكور و الإناث

#### 5 – مصطلحات الدراسة:

- 1 – مفهوم الذات :** هي الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما يتضمن من جوانب جسمية و اجتماعية و الأخلاقية و الفعالية، أو هي ذلك الإدراك المجرد لأنفسنا جسديا و عقليا و إجتماعيا في ضوء علاقتنا بالآخرين يعني بالشكل العام "الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما يتضمن من جوانب جسمية و إجتماعية و أخلاقية و إنفعالية يكونها الفرد عن نفسه من خلال علاقته بالآخرين و تفاعله معهم"<sup>1</sup>.
- 2 – مفهوم الذات الجسمية :** و نعني بها شكل المرء و هيئته كما هي و كما يتصورها انها تبدو للآخرين<sup>2</sup> ، و في الدراسة تقسم الذات البدنية الى مفهوم المظهر الجسمي و مفهوم الكفاءة الرياضية و مفهوم الذات للمداومة و مفهوم الذات للقوة البدنية.
- 3 – المراهقة :** هو لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل و هو الفرد الغير ناضج جسديا و عقليا و انفعاليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> إنشراح محمد دسوقي، التحصيل الدراسي و علاقته بكل من مفهوم الذات و التوافق النفسي، مجلة علم النفس، العدد 20

أكتوبر ديسمبر، 1991 ص 65

<sup>2</sup> أحمد الظاهر قحطان ن مرجع سابق، ص 43، 44

<sup>3</sup> تركي رابح، أصول التربية و التعليم ، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية 1962، ص 242.

## 6 - الدراسات السابقة

### 1-الدراسات الأجنبية:

#### 1-دراسة (Moreno.J and Cerssello.E)<sup>1</sup> سنة 2005 تحت عنوان :

إدراك الذات البدنية عند المراهقين الأسبان:تأثير كل من الجنس و المشاركة في الأنشطة البدنية.

كان الهدف من هذه الدراسة هو تحليل تأثير كل الجنس (ذكور، إناث) و مستوى المشاركة في الأنشطة البدنية على إدراك الذات البدنية عند المراهقين في إسبانيا ، وقد كانت عينة الدراسة من 2330 تلميذا (متوسط العمر 14.8 سنة بانحراف 0.91) تتكون من 1200 تلميذ و 1130 تلميذة من جميع مدارس الأحياء الكبرى في كامل إسبانيا، و قد شملت العينة 1689 من أفراد العينة يشاركون في أنشطة بدنية خارجية أو إضافية إلى حصة التربية البدنية في المؤسسة ، و 676 لا يمارسون النشاط البدني سوى في حصة التربية البدنية في المدرسة ، وكان جميع أفراد العينة متطوعون.

أما أدوات الدراسة فكانت "مقياس إدراك الذات البدنية (PSPP) (Physical self perception profil) المصمم من طرف (Fox 1990) و المعدل على البيئة الإسبانية من طرف (Sicilia,Gutierrez.Moreno) سنة 1999، وهي تتكون من 30 عبارة وتدرج سداسي بنفس أربع الأبعاد وهي الحالة البدنية و الكفاءة الرياضية و القوة البدنية وجاذبية الجسم و بعدين هما تقدير الذات و ، و قد تراوح معامل رتبات و كرونباخ بين ( -0.69 - 0.89 ) .

و أظهرت النتائج تأثير كل من الجنس ( ذكر – أنثى) و الممارسين و غير الممارسين ، حيث أن الذكور الممارسين للرياضة كان لهم درجة أعلى في إدراك الذات البدنية بالمقارنة مع الذكور و الإناث الذين لا يمارسون أي نشاط بدني خارج المدرسة . في حين كان للإناث اللواتي تمارسن نشاطا بدنيا رياضيا خارجيا فقد كان لهن درجات أعلى في أبعاد المقياس من الإناث الغير ممارسات ، كما أظهرت النتائج فروقا بين إدراك الذات البدنية و حجم و مستوى مشاركة في الأنشطة البدنية ، حيث أن الذين يمارسون رياضة مرة

<sup>1</sup>-Juan, Moreno. Eduardo , Cervello .2005 . physical self perception in Spanish adolescent effects of gender and involment in physical activity .journal of human movement studies-48.pp 291.311

واحدة في الأسبوع كان لهم درجة أقل في أبعاد الكفاءة الرياضية والحالة البدنية و القوة بالمقارنة مع الذين يمارسون أنشطة رياضية أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع. الكلمات الدالة: إدراك الذات البدنية ،الجنس، مشاركة في الأنشطة البدنية ، المراهقة.

## 2-دراسة ( Moreno , Cervello , Vera , Ruiz )<sup>1</sup> سنة 2007 تحت عنوان :

مفهوم الذات الجسمية عند الأطفال المتمدرسين:الفروق بين الجنس و نوع الرياضة و مستوى المشاركة في الأنشطة البدنية.<sup>2</sup>

هدف الدراسة هو اختيار الخصائص أو الصفات النفسو حركية للتلاميذ بالمدارس الإسبانية و تأثير كل من الجنس و نوع الرياضة و حجم أو عدد مرات ممارسة النشاط البدني في الأسبوع و علاقتها بمفهوم الذات البدني في مرحلة نهاية الابتدائي و بداية المتوسط ، وقد تكونت عينة البحث من 1086 تلميذا ( متوسط العمر 10.3 سنة ، انحراف معياري 0.51سنة) و مقسمة إلى 570 تلميذا و 516 تلميذة ، من خلال استمارة معلومات تبين أن 998 من أفراد العينة يمارسون أنشطة بدنية خارج المدرسة ( حصة التربية البدنية ) و 88 لا يمارسون إلا حصة تربية البدنية المقررة بالمدرسة ، أما بالنسبة لحجم و مستوى المشاركة فإن 155 من أفراد العينة يمارسون الرياضة أحيانا و 394 يمارسون منت مرة إلى ثلاث مرات في الأسبوع و 448 يمارسون أكثر من ثلاث مرات ، وقد تم تقسيم العينة حسب مستوى و عدد المرات إلى متوسط أقل من المتوسط .

وقد تمّ استعمال استمارة وصف الذات البدنية (PSPP) **Physical self perception**

(profil) مصمم من طرف ( 1989 Fox and Corbin ) و المكيفة على البيئة الإسبانية من طرف (Cervelo and Moreno 1999) و هي مدرجة من مواقف بدرجة كبيرة(10) غير موافق بدرجة كبيرة (0) ، وقد بلغت معاملات عملية المقياس على العينة ( البنات "65-85" ) و قد تم استعمال تحليل التباين المتعدد لحساب الفروق و قد أظهرت النتائج وجود فروق دالة معنويا بين الذكور و الإناث في أبعاد الكفاءة الرياضية و جاذبية الجسم و

<sup>1</sup> Moreno. Cervello. Vera. Ruiz .2007 . physical self conception of Spanish school children: Difference by gender sport practice and level of sport involvement .journal of education and human development ; volume 01 , issue 02 .pp 01 – 16.

القوة العضلية و الثقة بالنفس عند مستوى دلالة 0.01% ، كما كانت هناك فروق دالة عند مستوى 0.01 بين الممارسين و غير الممارسين في جميع أبعاد المقياس ، أما بالنسبة للفروق حسب مستوى أو عدد مرات الممارسة ، فقد كانت هناك فروق دالة عند مستوى 0.001 في بعد الكفاءة الرياضية وبعد الثقة بالنفس بين المجموعة التي تمارس أحيانا و المجموعة التي تمارس من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع و المجموعة التي تمارس أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع.

الكلمات الدالة : مفهوم الذات البدنية ، جنس، مشاركة في الأنشطة الرياضية و البدنية.

### 3-دراسة ( Colduitz n Stein , Fisher , Berkly )<sup>1</sup> سنة 2007 تحت عنوان :

هل التغيير في مستوى حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات و الكفاءة البدنية عند المراهقين .

هدف الدراسة هو معرفة ما إذا كان التغيير في مستوى حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات عند المراهقين ، وقد شملت الدراسة 5260 مراهقة و 3410 مراهقا ، وقد تمّ حساب مدى التعبير في إدراك الذات في ثلاث مجالات ( اجتماعية ، مدرسي، رياضي) و هذا خلال طيلة سنتين أي من 1997 إلى غاية 1999، مع حساب مؤشر كتلة الجسم ، عدد السجائر التي تدخنها، مستوى النشاط القاعدي (اليومي)، درجة إدراك الذات القاعدية (الابتدائية) قبل بداية الدراسة و قد أظهرت النتائج أن زيادة مستوى حجم النشاط البدني كان له تأثير إيجابي على زيادة إدراك الذات في المجالين الاجتماعي والرياضي عند مستوى (0.001%) ولم يكن له تأثير على الجانب المدرسي ، كما لن يكن له تأثير على إدراك الذات العام.

وقد تمت مقارنة نتائج الذين تم زيادة مستوى النشاط البدني عندهم مع الذين لم يتم تغيير حجم مستوى نشاطهم، حيث كان هناك ارتفاع أو زيادة في إدراك الذات البدنية و الرياضية لصالح الإناث اللواتي زاد عدد ساعات نشاطهن في الأسبوع عن 5 ساعات أو أكثر، و نفس النتيجة كانت عند الذكور الذين زاد عدد نشاطهم عن 10 ساعات أسبوعيا، و العكس صحيح

<sup>1</sup> Cynthia n Stein and all .2007 .Adolescent physical activity and perceived competence .Dose change in activity level impact self perception .journal of adolescent health.40- pp 462-470

،حيث كان هناك انخفاض في درجة إدراك الذات عند الذين نقص أو قل مستوى نشاطهم عن مرة في الأسبوع.

أكدت هذه الدراسة أن زيادة مستوى حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات في بعديها (المجالين) الاجتماعي و الرياضي عند كل من الذكور و الإناث  
الكلمات الدالة: مفهوم الذات البدنية ، جنس، مشاركة في الأنشطة الرياضية و البدنية.

#### 4-دراسة (Xiaoli , J.Ken , J.Laurie , p) سنة 2003 تحت عنوان :

مفهوم الذات عند التلاميذ و علاقته بنوع برامج التربية البدنية في المدرسة .

هدف هذه الدراسة هو الإجابة عن تساؤل رئيسي وهو: هل نوع برنامج التربية البدنية المطبق في المدارس و علاقته مع مفهوم الذات لتلاميذ مرحلة المتوسط (10-12 سنة) في إقليم فيكتوريا بأستراليا ؟

وقد شملت عينة الدراسة 1149 تلميذا تم اختيارهم 12 متوسط من إقليم فيكتوريا بأستراليا تتراوح أعمارهم ما بين 10 إلى 12 سنة ، حيث تم توفير جميع الإمكانيات المادية و الاجتماعية مقارنة مع اختلاف في محتوى البرامج المطبقة، وقد تم استعمال مقياس وصف الذات للصغار (SDQI) (Self description questionnaire) المصمم من طرف (March 1990)، وهو يحتوي بنفس مفهوم الذات الأكاديمي ومفهوم الذات البدني والاجتماعي و العاطفي، وقد بلغت معاملات البنات للمقياس (0.83 - 0.92) و اتساقه الداخل ثم حسابه بالمقارنة بمقاييس أخرى.

و أظهرت النتائج وجود علاقة دالة و موحية بين التربية الدنية و مفهوم الذات و هذا في كل من المهارة الحركية و المظهر البدني و العلاقات الأبوية و مفهوم الذات الغير أكاديمي و العلاقة الدالة بين مفهوم الذات للمظهر البدني و نوع البرنامج ، ومن أجل تفسير التباين في مختلف مظاهر استعمال تحليل التباين و الانحدار الخطي و معامل التعيين ، حيث بلغت درجة العلاقة بين مفهوم الذات و نوع البرنامج 21% إلى 34% ، و العلاقات الاجتماعية 01% من درجة التباين الكلي ، وبلغت نسبة الارتباط بين برنامج و مفهوم الذات للمظهر 100% ، و بعد تقسيم المدارس إلى ثلاث مجموعات (برنامج ضعيف ، متوسط ،

جيد ) ثم التوصل إلى عدم وجود فروق بين مجموعة المدارس و قد تمّ حساب تأثير الوقت ( حجم ساعي) مخصص للتربية البدنية على مفهوم الذات ، ولم يكن هناك ارتباط دال بين حجم الوقت و مفهوم الذات كما أن هناك علاقة دالة و موحية بين نوع البرنامج و مستوى مفهوم الذات عند التلاميذ.

#### 5-دراسة ( Anne , P . Jenny , Z . Monica, C )<sup>1</sup> (1) سنة 2006 تحت عنوان:

مفهوم الذات العام و الرضا عند المراهقين مع اختلاف مستوى التوازن البدني : دور ومشاركة أوقات الفراغ و توجيه الأنشطة.

الهدف الأساسي من هذه الدراسة هو دراسة آلية الوسيط في التأثير على العلاقة بين مهارة التوافق البدني و المتغيرات الناتجة لمفهوم الذات الرضا في الحياة ، وقد تمّ اعتبار كل من الأعمال الهادفة و المجال الخاص لمفهوم الذات و المشاركة في الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ كمتغيرات بسيطة .

وقد شملت العينة 173 تلميذا تتراوح أعمارهم بين (10-13 سنة ) من منطقة بريسبان

**Brisbane** بأستراليا ، تقسم إلى 60 منهم يعانون من صعوبة في التوازن الحركي الناتج

عن النمو في مرحلة المراهقة ) **Développement coordination disorder** –

(DCP) و 113 لا يعانون من مشاكل التوازن ، مع مراعاة تساوي متجانس في العمر

الزمني و المستوى الاقتصادي و الاجتماعي المرتفع، وقد تمّ استعمال عدة مقاييس منها

(MABC) و هو يحتوي على ثلاث اختبارات للتحكم اليدوي و اختبارين للمهارة الكروية و

ثلاث اختبارات للتوازن الثابت و المتحرك و اختبار وصف الذات ) **Self description**

(questionnaire SDQI) لـ ( مارس 1990 ) و يحتوي على 76 عبارة بنفس المفهوم

الذات الغير أكاديمي (مهارة بدنية ،مظهر جسمي، علاقات أسرية ) و مفهوم الذات الأكاديمي

( رياضيات، قراءة مفهوم الذات المدرسي العام ) و مقياس الرضا في الحياة ( SLSS ) لـ

(Huebner 1991

<sup>1</sup> - Anne, P . Jenny , Z . Monic,C -2006 ,General self concept and life satisfaction for boys with deffering levels of physical coordination : the role of goal orientation and leisure participation , human movement science 25-2006 , pp-839.860



و استمارة إدراك النجاح الخاص بالتلاميذ ( POSQ,c ) 1988 ، وقد تمّت المشاركة في أنشطة بدنية و ترويحية في أوقات الفراغ لمدة 12 شهران وقد تمّ استعمال تحليل التباين (Anova) و اختبار كروسكال ويلسن ( K.w ) اللابارومنري لحساب الفروق بين المجموعات و معامل ارتباط سيرمان.

وقد أظهرت النتائج انخفاض الدال عند التلاميذ الذين لديهم صعوبة التوافق البدني بالمقارنة مع الذين لا يعانون في اضطرابات التوافق البدني الناتج عن النمو في كل من مفهوم الذات العام و إدراك للمهارة البدنية و المظهر و العلاقات الأسرية و العلاقة السلبية الكبيرة بين صعوبة التوافق الحركي و مفهوم الذات للمهارة البدنية و السعادة (الرضا) ، كم تمّ تسجيل ارتباط دال بدرجة كبيرة و موجب بين مفهوم الذات الخاص و المهارة البدنية و العلاقة الأبوية.

الكلمات الدالة : مفهوم الذات ، رضا الحياة ، وقت الفراغ ، اضطرابات التوافق الناتج عن النمو

## 6 – دراسة (Nicolas ,M . Paul, F . Philipe , C)<sup>1</sup> (1) سنة 2006 تحت عنوان :

تأثير المستوى المهاري لزملاء القسم ( الصف ) على تقييم الذات البدنية .

هدف الدراسة هو معرفة مدى تأثير المستوى المهاري للفريق أو الزملاء على تقييم الذات البدنية، وهي مشتقة من النموذج الأساسي المتطور عن مفهوم الذات و دور المقارنة الخارجية (مع الرفاق)، حيث أن مثل يقول (سمكة كبيرة في حوض صغير) (big Fish in little pond) و تعني أن التلاميذ يستعملون مقارنة اجتماعية مع مستوى زملائهم كقاعدة أو محك لتقييم أنفسهم، وهذا بناء على نظرية الهوية الاجتماعية، هذا النوع من المقارنة مع مستوى مهاري للفريق المرتفع يمكن أن يكون لها تأثير موجب على تقييم الذات ، وقد شملت الدراسة 118 تلميذا تتراوح أعمارهم ما بين ( 12.5 سنة ، انحراف معياري 0.5 سنة ) من خمس مدارس عمومية مختلفة لها نفس عدد التلاميذ ( 476 تلميذا، انحراف معياري 47 تلميذا)، وقد تمّ اختيار 46 تلميذا كعينة للدراسة النهائية لها مستوى تقييم بدني مرتفع و مستوى رياضي عالي وقد تمّ تطبيق المقياس على المدارس كاملة و بطريقة متكررة ، كما

<sup>1</sup> Nicolas ,M . Paul, F . Philipe , C. 2006. Influences of casement ability level on physical self evaluation, psychology of sport and zexercice , 7 .2006.pp 235- 247.

تمّ استعمال ثلاث اختبارات تقديرية خلال السنة وهي اختبار تقييم الذات في بداية السنة و وسطها و في آخر السنة.

وقد أظهرت النتائج أن مجموعة القسم الخاص كان لهم تباين مختلف في تقييم الذات ، حيث كان هناك تأثيرا كبيرا و موجب للمحددات الاجتماعية في البداية و عرضي ( حدث فجأة ) لكنه انخفض خلال السنة .

وقد خلصت الدراسة إلى أن تجانس الفريق (المجموعة ) يؤثر على تقييم الذات للموهبة البدنية عند التلاميذ ، كما أن الانخفاض في التقييم الذاتي للمهارة المرتفعة للقسم خلال السنة قد فسر تدخلات المدرب و نقصان متزايد للمقاربة مع المهارات العالية. الكلمات الدالة : تقييم الذات البدنية ، مهارة مرتفعة للمجموعة ، مقارنة اجتماعية ، الهوية الاجتماعية.

#### 7- دراسة (ALFREDO GONI & LUIS .M) سنة 2001 تحت عنوان:

التربية البدنية في المدرسة وتحسين مفهوم الذات :

هدف هذه الدراسة هو تحليل العلاقة بين التربية البدنية المدرسية و الرياضة المدرسية و تطور مفهوم الذات من خلال حصص التربية البدنية و المنافسات الرياضية المبرمجة في المدارس ، وهذا بالترايط مع النموذج المقترح من طرف (Stanton et Hubener ، Shavelson 1976) و الذي يذهب إلى أن مفهوم الذات العام يحتوي على ألعاب أكاديمية وغير أكاديمية ومن بين هذه العوامل أو الأبعاد الغير أكاديمية مفهوم الذات الجسمية ، وقد تم استعمال مقياس وصف الذات SDQ المصمم من طرف ( March , Relish et Smith 1983) ومقياس إدراك الذات البدنية (PSPP) المصمم من طرف (1989 Fox Cobin) و المصمم وفقا لهذا النموذج ، حيث تم في بادئ الامر دراسة العلاقة بين الممارسة الرياضية المدرسية ومفهوم الذات ، وقد شملت الدراسة على عينة تتكون من 153 تلميذ تتراوح أعمارهم ما بين ( 10 - 11) سنة تمثل للمجتمع هذه الفئة العمرية المتكونة من ( 1527 تلميذ) وقد أظهرت النتائج تطورا ملحوظا وكبير في مفهوم الذات عند التلاميذ الذكور و الإناث الممارسين بصفة دائمة بالمقارنة مع غير الممارسين، وقد تم في المرحلة الثانية

وضع برنامج تربية بدنية مدرسي ووضع عينة أخرى ضابطة تتكون من 29 تلميذ في دراسة تجريبية وخلال فصل دراسي، وقد تم التركيز على إدراك الذات للمجموعة التجريبية المكونة من 46 تلميذ (27 ذكر، 19 أنثى) وقد أظهرت النتائج القياس القبلي وبعدي عكست تحسن في مفهوم الذات وبصفة خاصة في المستوى البدني وبدرجة دلالات كبيرة جدا عند المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة. الكلمات الدالة: مفهوم الذات، الذات البدنية، رياضة المدرسة، التربية البدنية، برنامج تربوي.

### 8 – دراسة ( Juilen chanal ) سنة 2005 تحت عنوان:

دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تكوين مفهوم الذات .  
أجريت هذه الدراسة في إطار اعداد أطروحة دكتوراه بجامعة Jaseph fourier بفرنسا وقد كان هدف الأطروحة معرفة تأثير حصة التربية البدنية في تكوين مفهوم الذات معتمد على النموذج المتعدد الجوانب و الهرمي لمفهوم الذات ( Modèle multidimensionnel et hiérarchique ) المطور من طرف ( Hubner et Shavlson 1976. Stanton )، وقد تضمن ستة فرضيات أولها هل يوجد أثر متبادل بين الأداء الرياضي و مفهوم الذات عند التلاميذ وهذا بين الجنسين ، وقد شمل هذا الجزء من الدراسة 406 تلميذ خلال العام الدراسي 2004/2003 ومتوسط العمر 13.6 سنة (  $1.6 \pm 13.6$  ) من عشرين قسم من مدارس Drome et Isère، وقد تم إجراء بعد تطبيق برامج في الجمناز خلال 10 أسابيع من قياس قبلي و بعدي في حين تم استعمال مقياس مفهوم الذات مكون من ثلاث عبارات مكثفة وذو تقسيم سباعي ( تدرج سبعة ) من أكثر سيء الى ممتاز جدا ، حيث تم التأكد من صدق المقياس ( الصدق الداخلي وصدق التنبؤ ) و بلغ المعامل على التوالي : 0.85 ، 0.87 وقد تم استعمال التحليل العاملي ( AFC ) ومجموعة أخرى من الاختبارات ، أما الاختبارات التطبيقية للكفاءة البدنية ( في تخصص الجمناز ) فقد تم تطبيق برنامج تدريب الجمناز على عينة مكونة من 376 تلميذ<sup>(1)</sup>، ( 203 ذكر ، 173 أنثى ) مصنفي حسب الجنس و السن ، مع تحديد المستوى الفعلي في رياضة الجمناز بواسطة اختبارات تطبيقية مع استمارة مكونة من 3 أسئلة كيفية وذات تدرج سباعي .

وقد كان الهدف الأساسي لهذه الفرضية اختبار صحة النموذج المتبادل (Modèle des effect réciproques) بين الأداء و مستوى مفهوم الذات .  
وأظهرت النتائج أن مستوى الأداء الرياضي الجيد يؤثر في مفهوم الذات العالي ، كما ان مفهوم الذات المرتفع في الأداء له تأثير في رفع مستوى مفهوم الذات و العكس صحيح ، حيث ان مستوى الأداء المنخفض كان له تأثير في خفض مفهوم الذات ومفهوم الذات المنخفض للأداء أثر في مستوى الادعاء .

وباختصار أظهرت النتائج بوضوح التأثير الواضح أو صحة نموذج الأثر المتبادل (Modèle des effet réciproques) بغض النظر عن سن او جنس التلاميذ المشاركين .  
وعليه يجب التأكيد على أهمية الإدراك الحقيقي و الواقعي للقدرات البدنية بنفس درجة الأهمية بتحقيق هذه الكفاءات لأن تطوير الجانب الإدراكي لا يتم إلا بالتطوير الفعلي للقدرات و العكس تطوير الجانب الفعلي ( الحركي ) للمهارات لا يتم إلا بتطوير الجانب الإدراكي أو مفهوم الذات<sup>1</sup> .

## 2- الدراسات العربية

### 2-1- دراسة سعدي زروقي يوسف سنة 2007 تحت عنوان

مفهوم الذات الجسمي و العام عند ممارسي رياضة الكارتي دو ذوي المستوى العالي ( مقارنة بين المستويات الفنية (درجة الحزام) لولاية – الشلف – عين الدفلة – تيبازة ) الإشكالية:

يعتبر مفهوم الذات النواة التي تقوم عليها الشخصية كوحدة مركبة ديناميكية و كموجه و محددة لطبيعة السلوك و نوع الاستجابة حسب المواقف و الخبرات المعاشة و المدركة و المزمزة بطريقة معينة سواء في الشعور و اللاشعور، و باعتبار مفهوم الذات الجسمي احد الأبعاد مفهوم الذات العام و هذا حسب النموذج النظري المقترح من طرف (1976 Shavlson, hubner&stanton) ، و الذي يتكون و يتأثر باللياقة البدنية و المظهر الخارجي العام و جاذبية الجسم ولون و طول ، و باعتبار الجانب الجسمي ببعده البدني هو نقطة تأثير الممارسة المستمرة للأنشطة البدنية و الرياضية.

وباعتبار رياضة الكارتي-دو كغيرها من الرياضيات التي تساهم في رفع اللياقة البدنية و تحسين صورة الجسم من خلال التأثير على الذات الإدراكية لمفهوم الذات الجسمي من جهة و تميزها كباقي الفنون القتالية بصفة قابلية الاستمرارية في الممارس رغم التقدم في العمر ، مما يساعد ممارستها على المحافظة على اللياقة البدنية و حسن المظهر الخارجي من خلال القوام السليم و المعتدل مما يساهم في تكوين مفهوم ذات جسمي ايجابي و مرتفع و الذي له علاقة و تأثير متبادل على مفهوم الذات العام مما يساعد في تحقيق التوافق النفسي و التوازن النفسي البدني (l'équilibre psychosomatique) أو ما يعرف بالصحة النفسية .

كان هدف هذه الدراسة هو محاولة التعرف على نوع و طبيعة العلاقة بيم مفهوم الذات العام و الجسمي عند ممارسي رياضة الكارتي دو الذين تجاوز سنهم 40 سنة ؟ و هل هناك فروق في مفهوم الذات العام و البدني تبعاً لمتغير العمر و درجة الحزام و هذا عند ثلاث مجموعات مقسمة تبعاً لمتغير العمر؟ ، و قد شملت الدراسة 34 ممارس تتراوح أعمارهم ما بين (20 و 60 سنة) و يمارسون رياضة الكارتي بصورة مستمرة و دون انقطاع بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع و لمدة لا تقل عن 10 سنوات خبرة و كل أفراد العينة متحصيلين على الحزم الأسود درجة أولى على الأقل و قد تم تقسيم عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات وفقاً للسم حيث تكونت المجموعة الاولى من 12 ممارس تتراوح أعمارهم ما بين ( 20 و 30 سنة) و المجموعة الثانية تتكون من 10 ممارسين تتراوح أعمارهم ما ( 30 و 40 سنة ) و المجموعة الثالثة تتكون من 12 ممارس و تتراوح أعمارهم (40 و 60 سنة )، و قد تم استعمال مقياس تنسي و المصمم من طرف قسم الصحة النفسية بالولايات المتحدة الأمريكية تحت عنوان: Tennessee self concept scal و المطور في صورة الحالية على يد وليام فنسي سنة 1965، و قد تم حساب المعاملات العلمية للمقياس حيث بلغ معامل الثبات 0.80 و هي دالة عند مستوى 0.01% و هذا باستعمال طريقة التجزئة النصفية ، في حين بلغ معامل الصدق الذاتي بطريقة الجذر التربيعي لمعامل الثبات 0.896، و بطريقة ألفا كرونباخ 0.70، و قد تم استعمال كل من معامل الارتباط لكارل بيرسون من اجل معرفة العلاقة بيم مفهوم الذات العام و الجسمي و معامل التعيين من أجل حساب درجة و نسبة الارتباط بينهما، في حين تم استعمال تحليل التباين باستعمال اختبار كروس كال واليس اللابارومتري من أجل اختبار الفرضية الفروق في مفهوم الذات الجسمي بين المجموعات الثلاثة المقسمة تبعاً لمتغير العمر.

وقد أظهرت النتائج الخاصة بالفرضية الأولى وجود علاقة ايجابية و ذات دلالة إحصائية عالية بين مفهوم الذات العام و الجسمي عند جميع أفراد العينة بحسب المجموعات و هذا تبعا لمتغير الحزام) ، أما النتائج الخاصة بالفرضية الثانية قد دالت على عدم وجود فروق في مفهوم الذات الجسمي و مفهوم الذات العام بين المجموعات الثلاثة المقسمة وفقا لمتغير السن و هذا بين عينة الشباب و الكهول.

- من خلال النتائج المحصل عليها نتوصل الى دور و مساهمة ممارسة رياضة ألكارتي - دو بصورة مستمرة مع التقدم في السن في المحافظة على اللياقة البدنية و القدرات الحركية مما انعكس على مفهوم الذات الجسمي بصورة مباشرة وكبيرة و منه على مفهوم الذات العام بصورة عامة كما نستنتج من نتائج الخاصة بالفرضية الثانية و هي عدم وجود فروق في مفهوم الذات الجسمي و العام تبعا لمتغير السن بين المجموعات الثلاثة الى أن الاستمرار و المداومة على ممارسة رياضة ألكارتي مع التقدم في العمر ساعد على المحافظة على مفهوم ذات ايجابي و مرتفع بحيث لم يكن هنالك اختلاف فيهما بين مجموعات الثلاثة .

#### خاتمة:

إن ممارسة رياضة ألكارتي دو بصورة مستمرة و دائمة ساعد في المحافظة على اللياقة البدنية و المظهر الجسمي العام كالقوام و على التمتع بالجانب الصحي رغم التقدم في العمر مما يساهم في رفع مفهوم الذات الجسمي بصورة خاصة و مفهوم الذات الكلي بصورة عامة مما يولد الرضا الحركي الذي يساهم في تحقيق التوافق النفسي و التوازن النفسي الجسدي أو المحافظة على الصحة النفسية بصورة عامة.

الكلمات الدالة : مفهوم الذات العام - مفهوم الذات الجسمي - رياضة الكارتي - دو - المستوى الفني - درجة الحزام

# الجانب النظري :

الفصل الأول: مفهوم الذات

العام و الجسمية

الفصل الثاني: المراهقة

الفصل الثالث: النشاط البدني و

الرياضي

# الفصل الأول: مفهوم الذات العام والجسمية

1. التطور التاريخي لمفهوم الذات
2. الذات
3. مفهوم الذات
4. بين الذات و مفهوم الذات
5. الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات
6. النظريات التي تناولت مفهوم الذات
7. أهم النماذج بناء مفهوم الذات
8. سمات وخصائص مفهوم الذات
9. مراحل نمو مفهوم الذات
10. أبعاد مفهوم الذات
11. وظيفة مفهوم الذات
12. قياس مفهوم الذات
13. مفهوم الذات الجسمية
14. الحاجة الى نموذج خاص بالذات الجسمية
15. نماذج الذات الجسمية
16. أدوات قياس الذات الجسمية
17. مفهوم الذات الجسمية وعلاقته بالمشاركة في الأنشطة الرياضية
18. مفهوم الذات الجسمية و الحالة البدنية
19. العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية و نتائج التربية البدنية
20. العلاقة بين مفهوم الذات العام و مفهوم الذات الجسمية
21. خلاصة الفصل



## تمهيد:

سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم الذات العام ومفهوم الذات الجسمية كبعد من أبعاده ، حيث سيتم التطرق إلى التطور التاريخي لمفهوم الذات وتحوله من مفهوم الذات إلى متغير نفسي مستقل ، ثم أهم النظريات التي تناولت مفهوم الذات وأهم النماذج المقترحة لتشكيل مفهوم الذات و سمات وخصائص مفهوم الذات .

كما سيتم التطرق إلى مراحل نمو مفهوم الذات وأبعاده وأهم الطرق الموضوعية لقياس موضوعي لمتغير يتصف بالذاتية إلى حد كبير .

أما في جانب بعد مفهوم الذات الجسمية ( البدنية ) فقد تم سرد أهم المحاولات لإعداد نموذج نظري وتجريبي خاص بها ، وأهم هذه الأدوات الخاصة بقياس الذات البدنية ، كما سيتم التطرق إلى علاقة هذا البعد بالأنشطة البدنية و الرياضية ثم خلصنا إلى علاقة بين مفهوم الذات العام ومفهوم الذات الجسمي .

## 1 - التطور التاريخي لمفهوم الذات :

لم يعرف الإنسان الذات كما عرفها في الوقت الحاضر من حيث كونها مصطلحا نفسيا له دلالاته أو متغير تمكن قياسه ، حيث نجد في لغة العالم القديم أو الحديث مصطلحات مرادفة تعبر عنها مثل النفس -الأنا - و التي تدل على كلمة النفس<sup>(1)</sup> إذ أنه خلال التاريخ الطويل تساءل الإنسان حول أسباب سلوكه و أثرت و توسعت مسألة الوسيط النفسي الذي ينظم و يرشد و يضبط سلوك الإنسان ، حيث كان أشهر المفاهيم ذيوعا وجود كينونة **Entity** داخلية تصوغ سلوك الإنسان<sup>(2)</sup> ، إذ تذكر المخطوطة الهندية في القرن الأول قبل الميلاد أن " النفس تمجد نفسها و أنها تكبح نفسها... " كما يثبت أقدم سجل تاريخي مدون للإنسان على أنه يوجد دليل واضح على أن الإنسان كان قد فكر في سبب سلوكه<sup>(3)</sup> ، لذلك فإن جذور مفهوم الذات قديمة جدا ، حيث تؤكد المصادر أن بعض الأفكار السائدة في الوقت الحاضر يرجع أصلها إلى هوميروس الذي ميز بين الجسم الإنساني المادي الوصفي و غير المادي ، و الذي أطلق عليه اسم الروح (Soul) أو النفس و يشير برجان (1980) إلى أن مفهوم الروح (Soul) أدخله سقراط ( 470-469 ق.م)<sup>(4)</sup> .

و قد أخبرنا الله تعالى في القرآن الكريم عن أنواع النفس و صفات كل واحد فمنها ( النفس اللوامة و المطمئنة و النفس الأمارة بالسوء ) حيث قال تعالى : " يا أيها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية " <sup>5</sup> ، و قال تعالى أيضا " إن النفس لأمارة بالسوء إلا من رحم ربي " <sup>(6)</sup> و النفس الملهمة و النصيرة ، و قد اعتبر العراقي

<sup>1</sup>- أحمد الظاهر قحطان ، مفهوم الذات بين النظري و التطبيق ، ط1 ، عمان : دار وائل للنشر ، 2004، ص15

<sup>2</sup>- عبد الفتاح دويدار ، سيكولوجيا العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات ، بيروت : دار النهضة العربية 1992، ص 31.

<sup>3</sup>- لابين و لاس ، بيرت جرين-مفهوم الذات : أسسه النظرية و التطبيقية ( ترجمة: فوزي بهلول) ، بيروت : دار النهضة العربية ، 1981 ، ص 7 ، 8.

<sup>4</sup>- أحمد الظاهر قحطان ، المرجع السابق، ص 15.

<sup>5</sup>- سورة

<sup>6</sup>- سورة يوسف الآية

في القرن الحادي عشر ميلادي أن التصنيفات الأربع حميدة و الأخيرة غير حميدة<sup>1</sup> ، كما اعتبر ابن سينا (980 - 1037) مفهوم الذات على أنه الصورة المعرفية للنفس البشرية.<sup>(2)</sup>

و قد اهتم ديكارت بمسألة النائية بين الجسم و الروح أو النفس ، حيث أن الجسم هو الطبيعة المادية المعرضة للتعبير عن طريق المؤثرات الخارجية ، بينما تبقى النفس كما هي ، و هذا في كتابه " مبادئ الفلسفة " عام 1644 حين أطلق كلمته المشهورة "أنا أفكر إذن أنا موجود " ، وهذا دليل على التفاعل الميكانيكي بين العقل و الجسم<sup>(3)</sup> و قد تكلم بعد ذلك المفكرون عن مفهوم الذات بكونه الروح ( Soul ) تارة و باعتباره الذات Self تارة أخرى أمثال ( جون لوك John Locke ) (1632-1704) و بيركلي Berkeley (1685-1753) ، و هيوم (1740) و براون Brown (1770) و ميل (Mill) (1829) ، وكانت (1838).<sup>(4)</sup>

و الروح في نظر الفكر الديني خالدة و حرة و ذات أصل إلهي و بظهور علم النفس كعلم يرفض الميتافيزيقية و محاولة تطبيق الوضعية ، ظهرت النزعة إلى الرفض الحازم لفكرة الروح أو أي وسيط نفسي آخر كالفعل أو الأنا و الإرادة أو الذات<sup>(5)</sup> . أما اليوم فعلم النفس الذي يتناول الذات الإنسانية بطريقة علمية برفض هذه الافتراضات الميتافيزيقية التي تقول بوجود قوة كامنة في نفس الإنسان شديدة الحساسية للقوة الخارقة الطبيعية، وهو يعتبر مفهوم الذات كيان افتراضي يستدل عليه من سلوك الإنسان<sup>(6)</sup>.

و في مطلع القرن العشرين التاسع عشر اتسعت دائرة النقاش حول مفهوم الذات بعد أن أصبح علم النفس معترف به كعلم يدرس السلوك ، ويعتبر **وليم جيمس**

<sup>1</sup> - محمد الطاهر المحمودي، مفهوم الذات و التكيف النفسي لدى الأحداث الجانحين بالمجتمع الليبي، رسالة دكتوراه و

غير منشورة ، جامعة الجزائر :قسم علم النفس و علوم التربية ، 2006، ص 104

<sup>2</sup> - أحمد الظاهر قحطان ، المرجع السابق ، ص 16.

<sup>3</sup> - أحمد الظاهر قحطان ، المرجع السابق ، ص 16.

<sup>4</sup> - حامد عبد السلام زهران، التوجيه و الإرشاد النفسي ، ط2-القاهرة : عالم الكتب 1980، ص 82

<sup>5</sup> - عبد الفتاح دويدار ، المرجع السابق ، ص 31.

<sup>6</sup> - لابين ولاس، بيرت جرين ، المرجع السابق ، ص 08.

( James1910 ) نقطة انتقال بين الطرق القديمة والحديثة في دراسة الذات (1) ، والكثير مما يكتب اليوم عن الأنا والذات مستمد مباشرة من **جيمس (James)** حيث يعرف الذات بأنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الإنسان أن يدعي أن له جسده ، سماته ، قدراته ، أسرته ، أصدقائه ، مهنته (2). وقد نوه إلى تعدد مكونات الذات حيث ذهب إلى أن الشخص في كليته تحتوي بالضرورة وبطريقة غير قابلة للفصل على الذات كموضوع والذات كمحتوى لعملية والذات يتكون من ثلاث أبعاد :

1-الذات المادية : وتتكون من جسمه وعائلته و ممتلكاته ...

2- الذات الاجتماعية : وجهة نظر الآخرين للفرد، وهذا الجانب يمكن أن يمثل أحكام سلطات عليا وإلهية .

3- الذات الروحية : وتتكون من لذاته النفسية ونزعاته وميوله وقدراته النفسية (3).

وقد أضاف **جيمس (James)** بعد آخر يتسم بالشمولية ولا يقتصر على الجانب الجسمي المادي وهو ما يطلق عليه بالذات الممتدة (Reflected-Self) (4) .

وعلى العكس من (وليم جيمس )، كولي ( Cooley ) 1902 قد أعطى مكانة وأهمية قصوى للتفاعلية الرمزية ودور التفاعلات الاجتماعية للفرد مع الآخرين في نمو وتكون الذات ، وقد اعتبر الذات كنتاج أو بناء اجتماعي ينشأ من تفاعل وتبادل لغوي (تفاعلية رمزية مع الآخرين) (5) ونتيجة لذلك فقد توصل **كولي (Cooley)** إلى مفهوم الذات الاجتماعية التي تنمو من خلال تفاعل الفرد مع المجتمع (6) **interction (symbolique)**.

وهناك من يرى أن الاهتمام بدراسة مفهوم الذات قد ضعف في بداية القرن

العشرين وهذا راجع إلى : أولاً ظهور المدرسة السلوكية بزعامة **واطسن (watson)** في أميركا التي تصدرت عصرها 1925 مركزين على سلوك خارجي ودور محفز

1- قحطان أحمد الطاهر ، المرجع السابق ،ص17،16

2- عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق ،ص31

3- JEAN PIERRE Famose, FLORENCE Guérrin, la connaissance de soi en psychologie de l'éducation physique et sportif, Edition Armand Colin, 2004, P:16

4- قحطان أحمد الطاهر ، المرجع السابق ، ص 17

5 Jean pierre Famose, Florence Guérrin, op. cit , p 18.

6- أحمد الطاهر قحطان ، المرجع السابق،ص18.

ومثير تاركين الحياة الداخلية، وثانيا إهمال علماء الذات التجريب العلمي الدقيق وتمسكهم بمناهج قديمة، ثالثا ساد الاعتقاد بأن الذات لا يوجد أسلوب فعال يكشف عن مفهوم الذات بشكل دقيق.

وبعد الانشقاق الذي حدث في وسط السلوكيين التجريبيين عندما تبين لهم عجز السلوكية عن تفسير نتائج بعض التجارب بالاعتماد على التعزيز فقط دون الرجوع إلى العالم الداخلي وظهور مدرسة الجشطالت بدأ الاهتمام بدراسة الذات ويعد كوفكا (koffka) من رواد مدرسة الجشطالت الذين اعترفوا بوجود الذات (1)، ومن العلماء الذين دعموا هذا الانشقاق في المدرسة السلوكية ونظرية الجشطالت ميد (mead) 1934 الذي يرى مفهوم الذات شيئا واضحا ومميزا لأنه يدرك بالحواس (2)، ويرى كذلك أن الشخص يستجيب لنفسه لشعور معين واتجاهات معينة مثلما يستجيب الآخرون له (3). كما ركز على التفاعلات الاجتماعية وخصوصا على صيغة الكلام المستعمل، في حين أن التعبير المباشر يمكن ملاحظته فقط بواسطة الآخرين وعن طريق استعمال لغة الخطاب والتفاعل يقوم الفرد القدرة على أخذ دور الآخر (4).

ويشير ميد (mead) 1934 إلى تعدد الذوات بحسب الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها الفرد، وقد ميز بين مكونين للذات، أولها الذات المنفردة (الشخصية) وتمثل دوافع الفرد الطليقة غير مقيدة بالمجتمع والمعايير والذات الاجتماعية وهي تمثل المعايير الثقافية والرتبة التي تنتشر بها الفرد وهما مكونان متفاعلان يعبران بمثابة الدافع للسلوك الإنساني (5)، وفي سنة 1934 استعمل مفهوم الذات لأول مرة بواسطة فيكتور ريتمي والذي يعد من أنصار المدرسة الظواهرية **phénoménologie** في رسالة للدكتوراه بعنوانها **The self conception a factor in counseling and personality organization** فهو يقول أن مفهوم الذات لا يريد عن كونه هدفا مدركا منظما ناتجا من حاضر وماضي الملاحظة الذاتية، أنه ما يعتقد الفرد عن نفسه

<sup>1</sup> - أحمد الظاهر قحطان ، المرجع السابق ، ص 18،19

<sup>2</sup> - أحمد الظاهر قحطان ، المرجع السابق ، ص 20.

<sup>3</sup> - لابين دلاس ، جريف بيرت ، المرجع السابق ، ص 10 ، 11.

<sup>4</sup> - JEAN PIERRE Famose, Florence Guérrin, op. cit , p 19.

<sup>5</sup> - أحمد الظاهر قحطان ، المرجع سابق ، ص 20،21.

أي الخريطة التي يرجع إليها الإنسان لفهم نفسه وهو يتكون من أفكار الفرد ومشاعره وآماله ومخاوفه ونظرة عن نفسه<sup>(1)</sup>.

هذا ونجد العديد من علماء النفس قد تناولوا مفهوم الذات كل حسب منظوره وزاوية اختصاصه حيث تناوله ليكوي (lecky) 1945 في نظريته انشقاق الذات و مورفي (murphy) 1947 الذي اعتبر الذات أنها مدركات الفرد ومفاهيمه فينا يتعلق بوجوده الكلي وكيانه<sup>(2)</sup>. و سينج وكومز (syngg et combs) 1949 وهما من أنصار مذهب الظواهريات اللذان يعتبران مفهوم الذات الجانب الأكثر أهمية والأكثر تحديدا للمجال الظاهري<sup>(3)</sup>. وتعد نظرية كارل روجرز (C. rogers) 1951-1961 من أهم النظريات المعاصرة بعد نظرية وليم جيمس، إذ يمثل مفهوم الذات جانبا أساسيا فيها<sup>(4)</sup>، فالذات عنده مفهوم مركزي حتى أطلق على نظريته نظرية الذات الشخصية حيث ان للذات ومفهوم الذات مصطلحان متكافئان بالنسبة إلى روجرز<sup>(5)</sup>.

ويعتبر كارل روجرز (1902 - 1987 الولايات المتحدة الأمريكية) من أنصار ومؤسسي المذهب الإنساني، بالإضافة إلى إبراهيم ماسلو،... الذي يرى أن البشر عقلايون واجتماعيون وواقعيون وأنهم بطبيعتهم متعاونون، يمكن الوثوق بهم وهذه النظرة الإيجابية التي تميز بها المذهب الإنساني في علم النفس الحديث وهو ما يعرف بالفوهة الثالثة في علم النفس<sup>(6)</sup>.

كما أن من الخصائص التي يراها روجرز في البشر أنهم كائنات تعيش الخبرة أي أن لهم مشاعر وأفكار وإرادات وتطلعات، كما يرى الإنسان أكثر تفاعلا من طاقته الذهنية .

<sup>1</sup> - أحمد الظاهر قحطان ، المرجع السابق ، ص 22، 21

<sup>2</sup> - المرجع نفسه ، ص 23، 22

<sup>3</sup> - المرجع نفسه ، ص 24.

<sup>4</sup> - عبد الفتاح دويدار ، المرجع السابق ، ص 35

<sup>5</sup> - أحمد الظاهر قحطان ، المرجع السابق ، ص 27

<sup>6</sup> - محمد محروس الشاوي ، نظرية الإرشاد و العلاج النفسي ، دار غريب للطباعة ، بدون سنة ، ص 271.

و تعتبر نظرية روجرز في الشخصية بصفة عامة و مفهوم الذات أول معارضة توجه إلى علم النفس الفرويدي (مدرسة التحليل النفسي) (1) التي رأى فيها تشاؤما و بأسا وكذلك ما تفترضه من مصدر السلوك البشري المردود إلى غريزة الجنس ( الليبيدو ) و العدوان ، كما يعارض المدرسة السلوكية في نظرتها إلى الإنسان على أنه آلة(2).

و يؤيد روجرز مثل معظم (الفينومينولوجيين **phénoménologiste**) الموقف الذي يرفض الأحد بمكونات دافعية معينة (3)، و قد اعتمد على الجوانب الظواهرية ، حيث ركز بشكل كبير على خبرات الأشخاص و مشاعرهم و قمتهم (4)، حيث يقول أن كل فرد يوحد في عالم من الخبرة خاص به ، وهو عالم متغير من الخبرة المستمرة التي يكون هو محررها (5) وهو يستجيب للمجال ، كما تجربته و يدركه و هو الحقيقة البتة للفرد ، و هذا يعني أن النظرية الظواهرية لـ " روجرز" في الشخصية تؤكد على الواقع كما يخبره الشخص بطريقة فريدة ، حيث يؤكد على وجود فهم الإطار المرجعي الداخلي للشخص لكي يتسنى فهم السلوك ، لأن كل شخص يتصرف مع المواقف وفق إدراكه هو لا كما هي في الواقع ، حيث يقول " فكل إنسان في الحقيقة أعظم خبير في العالم بنفسه و لذا به أفضل المعلومات عن نفسه " (6).

من خلال السرد التاريخي لمراحل تطور مفهوم الذات ، نلاحظ تعدد المدارس و المذاهب التي تطرقت إليه كل حسب خصائصها وفلسفتها و اختلافاتها إلا أنها ساهمت في إثرائه و كشفت عدة جوانب فيه ، لذلك سوف نتناول في هذا البحث مفهوم الذات حسب فلسفة الاتجاه الإنساني (المذاهب) و حسب منظور النظرية الظواهرية.

1 - كتاس مختار سليم ، مفهوم الذات لدى المعلم و أثره على عملية التفاعل اللفظي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس و علم التربية ، جامعة الجزائر ، 2001، ص 102.

2 - محمد محروس الشاوي ، المرجع السابق ، ص 270.

3 - عبد الفتاح دويدار ، المرجع السابق، ص 34

4 - محمد محروس الشاوي ، المرجع السابق ، ص 270.

5 - أحمد الظاهر قحطان ، المرجع السابق ، ص 27.

6 - عبد الفتاح دويدار ، المرجع السابق ، ص 33.

## 2- الذات :

إن لكلمة الذات كما تستعمل في علم النفس معنيين متميزين، فهي تعرف من ناحية باتجاهات الشخص و مشاعره اتجاه نفسه، ومن ناحية أخرى تعتبر مجموعة من العمليات السيكولوجية التي تستخدم في السلوك و الموافق، حيث يمكن أن نطلق على المعنى الأول الذات كموضوع **Self as object**، والثاني الذات كعملية **Self as process**<sup>(1)</sup>، أما يونج (Yong 1953) فقد استخدم مصطلح الذات كمرادف لمعنى النفس **Psycho** أو الشخصية في صورتها النهائية ولكنه استخدم الذات كمركز للشخصية في دوره للمحافظة على وحدة واتزان واستقرار الشخصية<sup>(2)</sup>.

و قد اعتبر ساربن (Sarbin) الذات كبناء معرفي يتكون من أفكار الفرد عن جميع مناحي وجوده ، و تكتسب هذه الذات التي تعتبر أبنية تحتية للبناء المعرفي الكلي من خلال الخبرة<sup>(3)</sup> وتمثل الذات عند أدلر (Adler 1945) تنظيماً لتحديد الفرد لشخصيته و فرديته ، و هذا التنظيم يفسر خبرات الكائن العضوي و يعطيها معنى<sup>(4)</sup> ، أما كوفكا (Koffka) الذي يعتبر من رواد مدرسة الجشطالت ، فقد اعترف بوجود الذات و اعتبرها لبا أو نواة للأنا. حيث يتكون الأنا من الخبرات التي تعرض لها الفرد و قد تكون شعورية أو لا شعورية<sup>(5)</sup> أما شاين (Chein 1944) فحدد مصطلح الذات و الأنا ، فيرى أن الذات هي محتوى الوعي و ليس موضوعاً له كالجسد و ليس لها وجود واقعي خارج الوعي ، أما برتوشي (Bertocci 1945) فيرى الأنا كعملية أما الذات كموضوع للأنا ، في حين يعرف مورفي (Murphy 1947) الذات على أنها مدركات الفرد و مفاهيمه فيما يتعلق بوجوده الكلي أي الفرد ، كما يدرك نفسه<sup>(6)</sup> ، أما

<sup>1</sup> - عبد الفتاح دويدار ، المرجع السابق، ص 32، 31.

<sup>2</sup> - أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص 18.

<sup>3</sup> - قديح ر. ، مفهوم الذهاني عن نفسه و عن الآخر ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، معهد علم النفس و علوم التربية جامعة الجزائر ، 1992، ص

<sup>4</sup> - عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص 32

<sup>5</sup> - أحمد الظاهر قحطان ، المرجع السابق ، ص 19.

<sup>6</sup> - المرجع نفسه ، ص 22، 23.



كاتل (Cattel 1950) فيرى أن الذات هي أساس ثبات السلوك البشري و انتظامه (1)، أما روجرز (Rogers) فالذات عنده مفهوم مركزي حتى أطلق على نظريته نظرية الذات الشخصية، و الذات و مفهومة الذات متكافئان بالنسبة إلى روجرز ، و هي كل منظم و منسق (2).

أما سانكلاك أندرونيكوف (Sanclack Andronikof 1990) فالذات تمثل عنده ما هو موجود في أعماق كل واحد منا، فهي النواة الحسية لهوية كل واحد منا ، فهي القاعدة الأساسية لهوية الفرد (3).

أما حامد عبد السلام زهران فقد عرفها بأنها الشعور و الوعي لكيثونة الفرد ، وهي تمتص قيم الآخرين ، و تسعى إلى التوافق و الثبات و النمو نتيجة النضج و التعلم (4).

و قد عرف معجم علم النفس (Dictionnaire de psycho 1991) مصطلح الذات بأنه " مماثل إلى بنية معرفية من المحتمل أن تكون معقدة تتدخل في معالجة المعلومات الواردة سواء من المحيط الاجتماعي للفرد أو من سلوكه الخاص (5). نلاحظ من خلال ما سبق تعدد تعاريف الذات بتعدد العلماء و المدارس و زاوية تناول ، فمهم من اعتبرها الأنا و منهم من اعتبرها موضوع للأنا ، و آخر اعتبرها شعورية و لا شعورية و منهم من اعتبرها مجموعة من العمليات المعرفية النفسية ، لكن رغم الاختلاف حول تحديد مصطلح أو تعريف موحد إلا أن جميعها يعطي للذات أهمية كبيرة في تكوين شخصية الأفراد و تحديد سلوكهم ، و في اعتبارها الإطار المرجعي الذي يرجع إليه الأفراد أنفسهم و ترجمة أو ترميز خبراتهم و أهميتها في الحفاظ على توازن الأفراد مع ما بداخلهم و ما يحيط بهم.

<sup>1</sup> - سيد محمد عبده ، سيكولوجيا الشخصية :محدداتها ،قياسها ، نظرياتها ،القاهرة : دار النهضة العربية، 1975، ص677.

<sup>2</sup> - أحمد الظاهر قحطان ، المرجع السابق ، ص 27.

<sup>3</sup> - منيرة زلوف ،علاقة مفهوم الذات و مركز التحكم بسلوك المدخنين عند المراهقين ، رسالة ماجستير غير منشورة ،معهد علم النفس و علوم التربية ،جامعة الجزائر،1998،ص 71.

<sup>4</sup> - حامد عبد السلام زهران ،علم النفس الاجتماعي ،ط5،القاهرة :عالم الكتب 1984 ، ص 291.

### 3- مفهوم الذات :

يلعب مفهوم الذات دورا محوريا في تشكيل سلوك الأفراد و تحديد تصرفاتهم في المواقف المختلفة ، و هذا راجع إلى الدور الذي يعطيه مفهوم الذات للخبرات السابقة و كيفية إدراكها و ترميزها أو رفضها.

فالإنسان ينتزع إلى أن يتفاعل مع مختلف المواقف وفق ما يتفق مع مفهومه للذاتية، و عليه فإن كل محاولة لفهم سلوك الأفراد و تصرفاتهم بعيدا على فهم كيفية إدراكهم لها تبقى قاصرة و من أجل إبراز أهمية و دور مفهوم الذات سنحاول عرض مجموعة من التعاريف حسب بعض المدارس و العلماء و هذا من أجل الإحاطة بجوانبه و تسهيل إدراك معناها.

يعتبر كارل روجرز ( Regers ) مفهوم الذات هيئة منظمة من الإدراكات المقبولة من طرف الوعي (1) ، أو المجموع الكلي لما يستطيع الفرد أن يدعي أنه له ، جسده ، سماته ، قدراته (2) ومفهوم الذات **Self concept** أو بنية الذات **Self structure** كما يراها روجرز مفهوم أو تصور **جشطلتي (كلي)** منظم يكون من إدراكات الفرد بمفردها، وينظر إلى مفهوم الذات على أنه شيء غير جامد ، عملية أكثر من كونه سمة و لكنه عند أي نقطة زمنية يمكن أن نراه كخاصية محددة (3) .

في حين يرى حامد عبد السلام زهران 1967 أن مفهوم الذات عبارة عن تكوين عقلي معرفي منظم و متعلم للمدركات الشعورية للفرد فيما يتعلق بذاته كما هي ( الذات المدركة ) و كما يعتقد أن الآخرين يرونه ( الذات الاجتماعية ) ، وكما يود أن تكون عليه ( الذات المثالية) (4).

أما رينمي ( Rainmy 1943 ) فقد عرفه على أنه نظام إدراكي متعلم يؤدي وظيفته على أساس إدراك الفرد لذاته على أنها موضوع (5) ، في حين عرفه سيد خير

<sup>1</sup> - محمود عبد الحليم منسي، قياس الذات عند طلاب الجامعة، ط1، السعودية: مركز النشر العلمي، جامعة عبد العزيز، 1986، ص 07.

<sup>2</sup> - كتاش مختار سليم ، المرجع السابق ، ص 108.

<sup>3</sup> - محمد محروس الشاوي، المرجع السابق ، ص 75.

<sup>4</sup> - عبد الفتاح دويدار ، المرجع السابق ، ص 41، 40.

<sup>5</sup> - زلوف منيرة ، المرجع السابق ، ص 62.

الله (1981) على أنه تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره و قدراته و اتجاهاته و شعوره حتى يبلغ كل ذلك ذروته، حيث تصبح قوة موجهة للسلوك<sup>(1)</sup> .

أما محمود عبد الحليم منسي فقد عرفه على أنه درجة فهم الفرد لنفسه من خلال إطاره المرجعي ، و يستدل عليه بإدراك الفرد لذاته ، كما يعبر عنه من خلال الاستجابة لبعض المواقف<sup>(2)</sup>، ويرى محمد عماد الدين إسماعيل 1961 فيرى أن مفهوم الذات هو ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائنا بيولوجيا و اجتماعيا أي باعتباره مصدر للتأثير و التأثر بالآخرين<sup>(3)</sup> فهو بذلك تنظيم إدراكي انفعالي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل ، كما يظهر ذلك في التقرير اللفظي الذي يحمل صفة ضمير المتكلم<sup>4</sup> .

إن مفهوم الذات معنى مجرد لإدراكنا بأنفسنا جسميا و عقليا و اجتماعيا و أخلاقيا في ضوء علاقتنا الآخرين ، و على هذا يكون مفهوم الذات النواة التي تقوم عليها الشخصية كوحدة دينامية وظيفية مركبة<sup>5</sup> .

نلاحظ تعدد التعاريف و اختلافها ، وهذا راجع إلى سببين رئيسيين أولهما هو زاوية تناول أو العامل الرئيسي في اعتبار مفهوم الذات كعملية أو موضوع من جهة، و اعتباره كمتغير نفسي أو محدد للشخصية من جهة أخرى ، بالإضافة إلى اعتباره شعوريا فقط أو شعوري و لاشعوري ، أما السبب الثاني فراجع إلى مصطلح مفهوم الذات شكلا و مضمونا ، فهو يتكون من الذات التي تعتبر مركبا معقدا متعدد الجوانب و ذو طابع ذاتي و كيفية إدراك هذا المركب من جميع جوانبه أو تغليب جانب على آخر.

<sup>1</sup> - بيرت جرين ،لابين و لاس، المرجع السابق ،ص 18

<sup>2</sup> - محمود عبد الحليم منسي ،المرجع السابق ، ص11

<sup>3</sup> - عبد الفتاح دويدار ، المرجع السابق ، ص39.

<sup>4</sup> - قدح ،المرجع السابق ،ص 70

<sup>5</sup> - انشراح محمد دسوقي،التحصيل الدراسي :علاقته بكل من مفهوم الذات و التوافق النفسي، مجلة علم النفس

الصادرة عن الهيئة المصرية للكتاب ،عدد 20،1991، ص 62.

لكن الملاحظ هو اتفاق جميع هذه التعاريف على أهميته في تكوين شخصية و تحديد السلوك و طريقة الاستجابة للمواقف المختلفة ، كما تؤكد هذه التعاريف على تأثر مفهوم الذات بعدة عوامل و تأثيره هو أيضا .

#### 4- بين الذات و مفهوم الذات :

تحتل الذات في الموروث الأدبي و النفسي مكانة تتوب عن النفس البشرية ككل ، منذ ظهور أعمال **وليام جيمس 1800** طور الباحثون فكرة النفس الفاعلة و النفس المنفصلة أي الواصفة لذاتها حين تلقيها للفعل أو القيام له، أما مفهوم الذات فتمثيل محصلة تمثيل غير تام عن النفس و يحتوي على مختلف محاولات وصف النفس المتلقية للفعل، وهذه المحاولات لا تقتصر على ما يصف الفرد به نفسه ، بل يضم أيضا انطباعاته عن الصورة التي صور بها نفسه أو التي صورها الآخرون، أي كأنه يقوم بمراجعة للكيفية التي يرى بها نفسه و التي يراها بها غيره.

فكل محاولة لوصف النفس هي محاولة رمزية ، و لهذا يكون كل وصف للنفس عبارة عن صورة منعكسة أو وصف ظل النفس و ليس النفس ذاتها ، و كذلك بالنسبة إلى الذات و مفهوم الذات ، و عليه فمفهوم الذات بالنسبة للذات بمثابة الخريطة التي تصف الأرض ، و لا يمكن بأي حال للخريطة أن تكون مرادفا للشيء الذي تصفه بها بغير دقة الدلائل التي تحملها عنه<sup>(1)</sup>.

#### 5- الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات :

" يشير **1983 Born** إلى أن تقدير الذات هو الحكم أو التقييم الذي يضعه الفرد لأفعاله و رغباته ، و تقوم هذه التقديرات على القيم التي يعيش الفرد في وسطها و التي يؤمن بها و يتبناها.

ثم إن تقدير الذات تحمل معنا تقييمي للذات بالرجوع إلى المعايير التي يتبناها الفرد أثناء مراحل التنشئة الاجتماعية ، و تقييم الذات يشير إلى كل تصريح يتضمن حكم ايجابيا أو سلبيا على الذات انطلاقا من المنظومة القيمية للشخص ، أو القيم المفروضة من الخارج ، و تقدير الذات يؤثر على مفهوم الذات من حيث تأثيره بمجموع الأحكام التي يطلقها الأفراد المهمون في حياة الفرد ، و عليه يعتبر تقدير الذات عنصر من

<sup>1</sup> - كتاش مختار سليم ، المرجع السابق ، ص 107.

عناصر مفهوم الذات , فتقدير الذات يعتبر من اتجاهات القبول أو الرفض للذات ، أما مفهوم الذات فهو التصور الذي يضعه الفرد عن نفسه دون تقييم لها .  
 إذن فتقدير الذات هو عقد موازنة بين تصور الفرد للشخص المثالي وما هو عليه عن طريق مجموعة من الأحكام التي يصدرها عنه الأفراد كم حوله ،أما مفهوم الذات فيمثل جميع الأبعاد وتصوره مجموعة من الادركات 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 اي مفهوم ذات ايجابي ، وآخرون لديهم تقدير ذات منخفض أي مفهوم ذات سلبي ، أي أن كل من مفهوم الذات وتقدير الذات قابلين للقياس والتقييم .

## 6- النظريات التي تناولت مفهوم الذات :

لقد زاد الاهتمام بالذات و مفهومها في علم النفس مع تبلور اتجاه كل مدرسة من مدارس علم النفس ، فنجد مفهوم الذات قد تناوله كله حسب وجهة نظره للأشياء و طريقة تفسير للشخصية أو السلوك في علم النفس ، حيث سيتم التطرق في هذا العنصر إلى مفهوم الذات عند كل مدرسة أو اتجاه.

### 6-1- نظرية التحليل النفسي ( Psychanalyse ) :

تعتبر الذات بالنسبة إلى مدرسة التحليل النفسي كتلة مستقلة لها خصائصها التي تميزها عن المحيط الخارجي ، وهي تحتوي على التطورات النفسية الداخلية الشعورية و اللاشعورية ، وترجع في الأساس إلى قوام نظرية التحليل النفسي التي تنظر إلى الشخصية كجهاز نفسي يتكون من ثلاث عناصر هي : الهو - الأنا - الأنا الأعلى(2).  
 حيث أن سيغمون فرويد (Sigmund Fred) مؤسس هذه المدرسة يعتبر الأنا المركز الأساسي في بناء الشخصية ، إذ أن له دور وظيفي و تتعدى تجاه الشخصية (3) إذ أن الهو يمثل الجانب الأكبر من الشخصية و هو غير منطقي و لا شعوري و يسعى دائما

<sup>1</sup> عبد الحليم ليلي ،"مقاييس تقدير الذات للكبار والصغار "،ط1، دار النهضة المصرية ، القاهرة ، 1984 ،

<sup>2</sup> - كتاش مختار سليم ، المرجع السابق،ص 109.

<sup>3</sup> - احمد الظاهر قحطان ، المرجع السابق ،ص 19،20.

إلى تحقيق اللذة ، لذا يعتبر مصدر الليبدو أو الغريزة الجنسية أو الطاقة الحيوية ، أما الأنا الأعلى فيمثل الضمير و المعتقدات و القيم ، وهو يضم ما هو صح و خطأ ، حسن و سيئ ، أما الأنا الأعلى فهو كوسيط و حكم بين الهو و الأنا الأعلى<sup>(1)</sup>.  
و يمكن القول أن الأجزاء المتفاعلة المكونة للشخصية و هي الهو ، الأنا ، الذات العليا ، لها خصائص تميزها عن بعضها بالرغم من أن فرويد يعدّ الهو الغريزة الوراثية هي أساس نشوء الهو<sup>(2)</sup> ، و عليه فحسب اتجاه التحليل النفسي فإن الأنا هو مرادف للذات.

أما مفهوم الذات فنشأ من تفاعل الدوافع البيولوجية أو الغريزية للهو ، و الآثار التقليدية لتصنيفات الوالدين و قيم المجتمع و الدين و الثقافة السائدة التي تمثل الأنا الأعلى و ما يقوم بينهم من وظائف ديناميكية تفاعلية يتطور و ينمو من خلالها الكائن البشري .

نلاحظ أن نظرية التحليل النفسي انطلقت من مسلمات جعلتها ركيزة أو مرجع لتفسير أو تحليل الظواهر النفسية و السلوكيات مثل التركيز على الجانب اللاشعوري و أهميته و دوره الحيوي و الفعال في مختلف تصرفاتنا ، غير أنها تبقى و إن أفلحت بدرجة قليلة في بعض الجوانب قاصرة أو بعيدة عن حصر و تفسير الظاهرة ، كما أنها باعتبارها للذات و الأنا شيئان مترادفان فإن هذا يلغي الكثير من الوظائف الحيوية للذات كالعلاقات المعرفية العليا و المنطقية، كما إنها وقعت في تناقض إذ أن الذات لها جانبان شعوري و آخر لاشعوري ، بينما الأنا شعوري فقط ، كما نلاحظ أن مفهوم الذات نفسية لا ينشأ من تفاعل عناصر الجهاز النفسي حسب التحليل النفسي.

## 6-2- النظرية السيكلوجية : Betvorisme

يعتقد في العرف السلوكي أن هناك جملة من العوامل الخارجية تمارس رقابة على السلوك ، و هناك عوامل داخلية مسؤولة عن مراقبة الذات<sup>(3)</sup> و بعد الانشقاق الذي حدث في صفوف السلوكيين التجريبيين عندما تبين لهم أن بعض نتائج التجارب لا يمكن

<sup>1</sup> - كتاش مختار سليم ، المرجع السابق،ص 110.

<sup>2</sup> - احمد الظاهر قحطان ،المرجع السابق ،ص 20.

<sup>3</sup> - كتاش مختار سليم ، المرجع السابق،ص 110

تفسيرها بالاعتماد على التكرير أو التعزيز دون الرجوع إلى العالم الداخلي (1) ، حيث أن مفهوم الذات حسب السلوكيين هو نتاج نقاط العوامل الخارجية و التي تمارس الرقابة و الداخلية التي هي مسؤولة عن مراقبة الذات حيث يتم تحويل تدريجي لعمليات التقييم و التعزيز لعوامل المراقبة الخارجية للفرد نفسه ، حيث تصبح المكافأة دالة على احتمال ظهور السلوك من عدمه(2).

و يلخص **ليوين Lewin** نظرة المدرسة السلوكية إلى مفهوم الذات ضمن مصطلحين رئيسيين هما : المعتقدات الحالية تجاه النفس و مصطلح فضاء الحياة ، الأول عبارة عن تقييمات و أفكار و إدراكات و الأشياء المهمة له ، أما الثاني فهو الفضاء الطبيعي الذي يمثل عالم الفرد من خبرات شخصية كفضاء يتحرك فيه الفرد(3). و يمكن اعتبار مفهوم الذات كجهاز داخلي معقد ، وهو مصدر سلوك الفرد و كل المتغيرات و العوامل التي تحدد السلوك و الاتجاه ، و أن هذه العوامل و المتغيرات موجودة في فضاء الحياة ، فإذا أردنا التنبؤ بسلوك معين للفرد فعلينا أن نعرف العلم الخارجي من حوله .

من الواضح أن نظرة المدرسة السلوكية إلى العمليات النفسية الداخلية نظرة سطحية و ذلك راجع إلى تركيز اهتمامها على الآثار و المسببات أي المدخلات و المخرجات (**input-output**) دون التركيز على كيفية تلقي و معالجة هذه المدخلات للوصول إلى المخرجات كما أنها تنطلق من النتائج للبحث ، بينما يجب أن تكون النتائج هي نتيجة البحث .

و عليه فهي تنظر لمفهوم الذات باعتباره ظاهرة نفسية غامضة لا يمكن ملاحظتها، و بالتالي لا يمكن قياسها من باب أولى ، كما أن الأساس النظري للمدرسة السلوكية لا يمكن أن يستوعب مثل هذه الظواهر و لذلك لا يمكن البحث ضمن الإطار النظري فيما يستطيع تقديمه من تأصيل في مفهوم الذات من الناحية العلمية و العملية إذا كان العجز في التصور أصلاً.

<sup>1</sup> - احمد الظاهر قحطان ، المرجع السابق ، ص 19 .

<sup>2</sup> - كتاش مختار سليم ، المرجع السابق ، ص 111 .

<sup>3</sup> - لابين و لاس ، بيرت جرين ، المرجع السابق ، ص 11 .

و تجدر الإشارة إلى الاهتمام بدراسة مفهوم الذات قد ضعفت في بداية القرن العشرين بسبب ظهور مدرسة واطسن (1) (Watson) السلوكية في أمريكا التي تصدرت عصرها ، حيث أصبح الاهتمام بملاحظة السلوك الخارجي تاركين الحياة الداخلية للفرد باعتبار التحدث عن الذات ضربا من التخمين و اللا موضوعية .

### 3-6- النظرية الظواهرية ( Phénoménologique théorie ) :

يعتبر المنظور الظاهري من أبرز من تناول الذات و مفهوم الذات ، حيث نجد من أبرزهم صاحب نظرية الإرشاد و العلاج النفسي ، عالم النفس الشهير كارل روجرز (1902-1987 C.Regers) في نظرية الذات الشخصية ( العلاج المتمركز حول العميل 1951)(2) و يرتبط اسم كارل روجرز بالاتجاه الإنساني في علم النفس الحديث أو ما يعرف بالقوة الثالثة و هو يعارض مدرسة علم النفس التحليلي التي رأى فيها نظرية تشاؤم و يأس من خلال فرضها لانطلاق السلوك البشري من غريزة الجنس (الليبيدو) و العدوان ، و كذلك يعارض المدرسة السلوكية لنظرتها الآلية للإنسان، وتعتمد النظرية الظواهرية Phénoménologique théorie بشكل كبير على خبرات الأشخاص ومشاعرهم و قيمهم(3).

فالذات و مفهوم الذات مصطلحان متكافئان بالنسبة لروجرز هي كل منظم منسق يتكون من إدراك خصائص الأنا و إدراكات العلاقة بين الأنا و الآخرين ، و تركز نظريته على مفهومين أساسيين هما الظواهرية و الكلية ، فالشخصية تتكون من الكائن العضوي الذي يستجيب ككل متكامل و تشكل مجموع الخبرات أو المدركات ومجاله الظاهري الذي لا يعرفه إلا الشخص نفسه ، ثم إنه يستجيب للبيئة من حوله كما يدركها هو(4) و تتلخص التصورات الرئيسية لنظرية كارل روجرز فيما يلي :

الكائن العضوي : و هو الفرد بكليةه (Organisme) وهو كيان الفرد في أفكاره و سلوكه و وجوده الجسدي ، و الذي يتميز بأنه يستجيب ككل منظم للمجال الظاهري من

<sup>1</sup>- لابين و لاس، بيرت جرين ، المرجع السابق، ص 11

<sup>2</sup>- محمد محروس الشاوي ، المرجع السابق، ص 269.

<sup>3</sup>- المرجع نفسه ،ص 270.

<sup>4</sup>- كتاش مختار سليم ، المرجع السابق،ص 102.



أجل إشباع حاجياته ، كما أنه يستطيع أن يعبر عن خبرته شعوريا أو الإحجام عنها و إنكارها ، فتصبح لا شعورية أو يتجاهلها كليا<sup>(1)</sup>.

-**المجال الظاهري** : وهو مجموع الخبرات المكوّن من تفاعل الفرد الكائن العضوي بالمحيط الخارجي ، و يتميز بأنه يكون شعوريا و لا شعوريا و هذا متوقف على مدى ترميز هذه الخبرات أو لا<sup>(2)</sup>.

**الذات** : هي الجزء المتمايز من المجال الظاهري و هي المحور الأساسي للخبرة التي تحدد شخصيا فكرتنا عن ذاتنا أو الطريقة التي ندرك بها ذاتنا التي تحدد شخصيا و كيفية تصرفنا في المواقف<sup>(3)</sup>.

و قد أكد روجرز على مفهوم الذات المدركة و الذات المثالية ، و مفهوم الفرد عن ذاته و إدراكه لها يعتبر المركز الذي تدور حوله كل خبرات الفرد.<sup>(4)</sup>

و يتميز في هذه النظرية اتجاهان رئيسيان :أولا، الاتجاه الفردي الذي يركز على دور السلوك الفردي و التجربة الذاتية في انبثاق مفهوم الذات و طبيعة الميكانزمات الإدراكية الداخلية لمفهوم الذات.

وثانيا، الاتجاه الاجتماعي الذي يركز على دور المجتمع في تكوين مفهوم الذات و يبرر أهمية تأثير السياق الاجتماعي في توجيه و إعطاء النموذج المستخلص ، كما أن روجرز يعتبر مفهوم الذات أهم من الذات في تقرير السلوك و أن مفهوم الذات مفهوم شعوري يعيه الفرد في عمومه ، بينما تشمل الذات عناصر لا شعورية<sup>(5)</sup>.

ومن أبرز النماذج المقترحة ضمن إطار النظرية الظواهرية،نموذج

**ليكاربر (L'ecuryer 1978)** الذي يعتبر الذات جهازا مكوّنا من ثلاثة أقسام تنظم

الوظائف النفسية للكائن البشرية و هي :

-**بنية الذات الشخصية** : و التي تحتوي على صورتها و هويتها.

-**بنية الذات التكيفية** : و تحتوي على قدراتها و نشاطها.

<sup>1</sup> - عبد الفتاح دويدارن المرجع السابق ،ص35

<sup>2</sup> - كتاش مختار سليم ، المرجع السابق،ص 104

<sup>3</sup> - محمد الطاهر المحمودي ، المرجع السابق ،ص113.

<sup>4</sup> - عبد الفتاح دويدار ،المرجع السابق ،ص36.

<sup>5</sup> - كتاش مختار سليم ، المرجع السابق، ص 113

بنية الذات الاجتماعية : وتحتوي على الاهتمامات و الأنشطة الاجتماعية و التجارب التي مرّ بها الشخص مع الآخرين<sup>(1)</sup>.

لكن هناك سؤال يبرز في منظور الظوهرية وهو كيف للأفراد أن يمازوا أو يفرقوا بين التصور الشخصي ( المدرك ) الذي يعتبر تمثيلا غير صحيح للواقع في بعض الأحيان وبين التصور الصحيح ؟ و ما الذي يمكّن الناس من الفصل بين الحقيقة و الوهم في عالمهم الشخصي؟ ذلك هو التناقض الكبير الذي تواجهه النظرية الظوهرية<sup>(2)</sup>.

## 7- أهم نماذج مفهوم الذات Les principaux modèles structuraux

نتيجة لتعدد تعاريف ووجهات النظر المتعلقة بمفهوم الذات مما ألقى بظلاله حول الإطار النظري بمفهوم الذات ، وعلى نماذج بناء و تشكيل مفهوم الذات ، حيث سنحاول حصر أهم النماذج المفترضة لمفهوم الذات مع التركيز على النموذج الخاص في هذه الدراسة و هو النموذج الهرمي متعدد الجوانب ( Multidimensionnel hiérarchique ) .

### 7-1- نموذج أحادي البعد ( Le modèle unidimensionnel ):

من أقدم وجهات النظر تلك التي تعتبر مفهوم الذات أحادي البعد ، ولاقت وجهة النظر هذه القبول و التأييد من طرف عدد من الدارسين مثل روزنبرغ Rosenberg<sup>(3)</sup>، حيث اعتبر كل من كوبر سميت ( Cooper Smith 1967 ) و ماركس اتوين ( Marx Etwinne 1978 ) و ( Rosenberg 1955 ) أن هناك عامل واحد و عام سيطر بقوة على أبعاد مفهوم الذات ، حيث تم تقسيم مفهوم الذات إلى أبعاد مختلفة نوعا ما ، وقد قام Rosenberg بإعداد نظرية لمفهوم الذات من منظور بعد واحد ، حيث يقول " مفهوم الذات انتظام مكونات من أولها و آخرها منتظمة بشكل تدريجي ومرتبطة فيما بينها بطريقة معقدة " .

<sup>1</sup> - كتاش مختار سليم، المرجع السابق، ص 113، 114

<sup>2</sup> - محمد محروس الشاوي، المرجع السابق، ص 273.

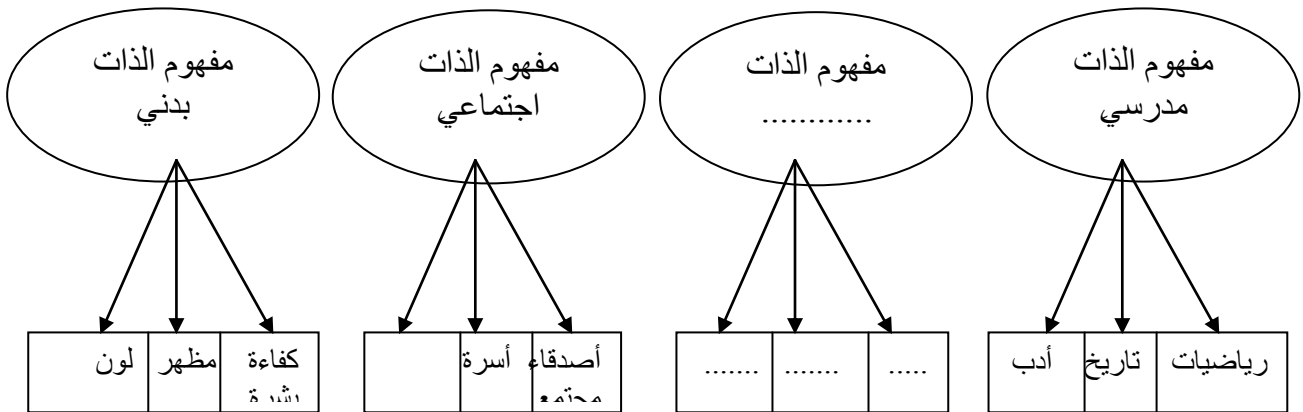
<sup>3</sup> - أحمد الظاهر قحطان ، المرجع السابق، ص 39.

و في عام 1979 اقترح أداة قياس لمفهوم الذات باعتباره بعد واحد و هي " سلم قياس تقدير للذات لروزنبرغ (Rosenberg self esteenscale .RSES) . و في الوقت الحالي للبحث ، هذا النموذج جد متجادل حول صدقه ،حيث اعتبر الكثير من الباحثين أن التركيز على مكون عام لمفهوم الذات غير ممكن (1) ، كما يرى أحمد الظاهر قحطان أن وجهة النظر القائلة بأن مفهوم الذات أحادي الجانب لا يمكن القبول بها(2) .

### 7-2- نموذج متعدد الجوانب : Le modèle multidimensionnelle

وفيه يعتبر مفهوم الذات متعدد الجوانب وله عوامل وهو بضم نوعين من النماذج متعدد الجوانب المستقل متعدد الجوانب المرتبط ،حيث أن درجة الاختلاف بينهما في درجة الارتباط بين أبعاد التقسيم ،حيث يعتبر النموذج المستقل أن الجوانب أو العوامل المستقلة كلياً من وجهة نظر مستندة ،وهذا النموذج معاكس يرفض اقتراح وجود مفهوم ذات عام .

### نموذج لمفهوم الذات متعدد الجوانب المستقل حسب مارش ( march 1997 ).(3)



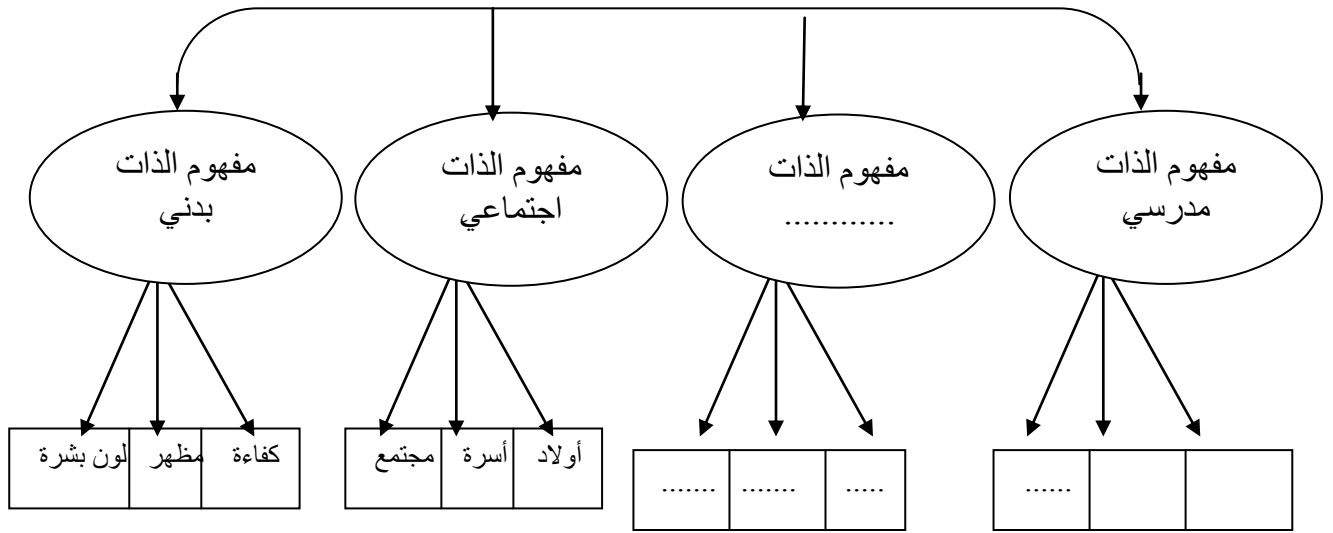
<sup>1</sup> - Jean Pierre Famose , Florence Guérin, op.cit, p20.

<sup>2</sup> - أحمد الظاهر قحطان ،مرجع سابق،ص 41.

<sup>3</sup> - 22Jean Pierre Famose , Florence Guérin, op.cit, p

أما النموذج المتعدد الجوانب المرتبط فهو يقترح أن هناك ارتباط بين مفهوم الذات لكل مجال .

نموذج مفهوم الذات المتعدد الجوانب المستقل حسب مارش (1997).<sup>(1)</sup>



### Le modèle hiérarchique

### 3-3- نموذج هرمي متعدد الجوانب

### Multidimensionnel

يقترح هذا النموذج أن مفهوم الذات متعدد الجوانب وذو صفة هرمية وقد اقترح من

طرف شافلسون ( Shavelson ) ولاقى هذا النموذج القبول عند الكثير من

الباحثين<sup>(2)</sup>، وهو يضم بطريقة غير قابلة للتجزئة النماذج السابقة، حيث أن فكرة هرمية أو نموذج وفكرة تعدد الجوانب تختلف بصورة نسبية<sup>3</sup>، ويقترح هذا الإطار أن المفاهيم

المتعددة الجوانب يمكن أن تشكل هرما قيمته مفهوم الذات العام وقاعدته خبرات الفرد في المواقف الخاصة<sup>4</sup>. وقد تم إعداد أدوات القياس لوصف الذات من طرف مارش

( Self description questionerSDQ1-SDQ2-SDQ3 ) أظهرت بصورة

واضحة وجود خاصية الأبعاد المختلفة و المتعددة في مفهوم الذات أي أنه لا يمكن ان

<sup>1</sup>; Jean Pierre Famose , Florence Guérin, op.cit, p23

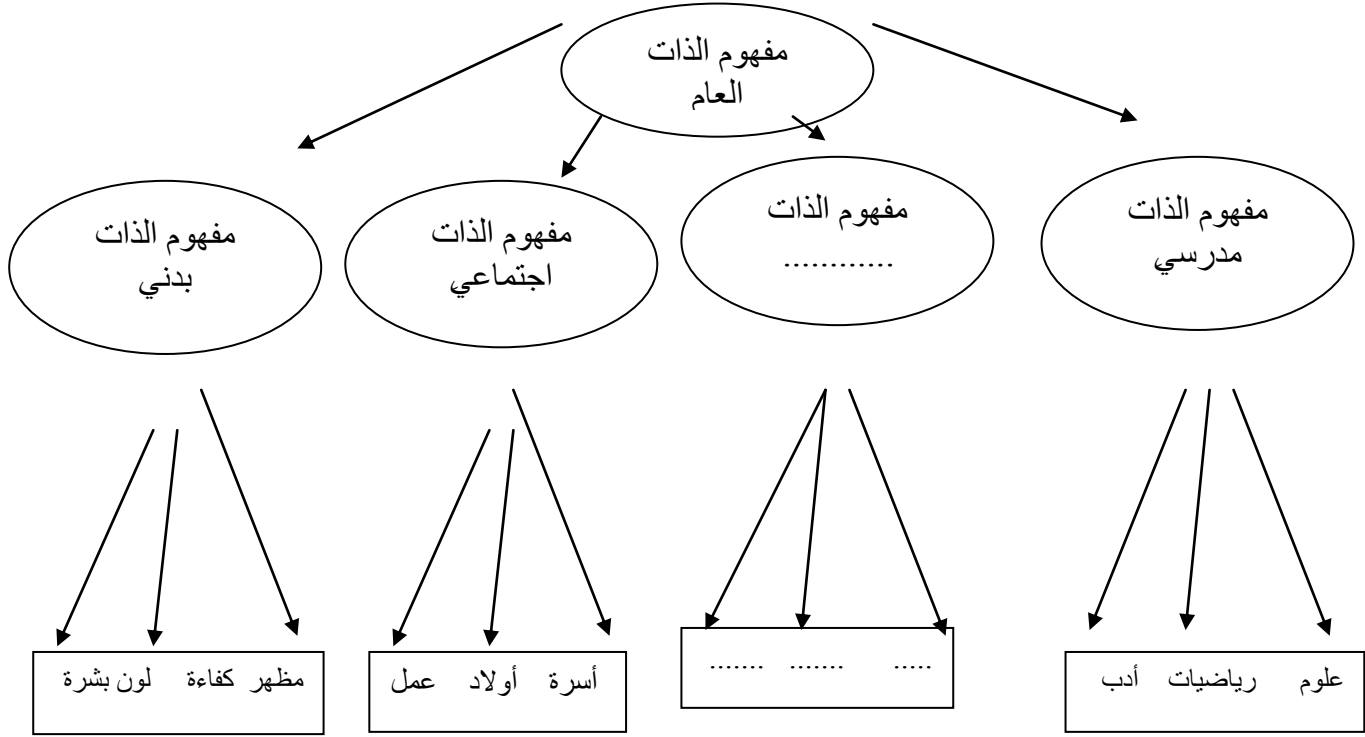
<sup>2</sup> - أحمد الظاهر قحطان ،مرجع سابق،ص 29

<sup>3</sup> Jean Pierre Famose , Florence Guérin, op.cit, p24

<sup>4</sup> - أحمد الظاهر قحطان ،مرجع سابق ،ص39.

يكون ذو بعد وحيد ،وكذلك وجود خاصيته الهرمية (التدرج) ورغم تعقيده لكنه معقول ومنطقي (1)

نموذج مفهوم الذات متعدد الجوانب هرميا (متدرج) حسب مارش (March 1997)<sup>2</sup>



#### 7-4- نموذج التعويض Le modèle compensatoire:

تعتبر هذه الوجة أن مفهوم الذات نموذج تعويضي ،وهو يتفق مع النموذج التصنيفي والهرمي في التأكيد حول وجود العامل العام لمفهوم الذات ،حيث اقترح كل من ماركس وين ( Winne Marx 1978) للنموذج التعويضي الذي يفترض أنه في حالة التذني في أحد جوانب مفهوم الذات يقابله تعويض في جانب آخر،وقد لاحظ كل من ماركس وين (1981) أنه من يدرك نفسية أنه اقل نجاحا في الجانب الدراسي يمكن أن يعوض هذا النقص بإدراك نفسه أكثر نجاحا في الجانب الاجتماعي والجسمي (3)،وقد وضع هذا النموذج الضوء على بعد جديد في نظرية مفهوم الذات وهو نسبية التقييم من فرد إلى آخر وعند الفرد نفسه ،حيث أنه قد تعتبر الدراسة عامل هام وحاسم ،فإن

<sup>1</sup> Jean Pierre Famose , Florence Guérin, op.cit, p25.

<sup>2</sup> IBID, p25

<sup>3</sup> - أحمد الظاهر قحطان ،مرجع سابق،ص 41

(1) الحصول أو اعتبار نسبية أقل جمالا أو اجتماعية لا تؤثر على مفهوم الذات العام وهذا ما يؤيد الفرضية القائلة بأن إدراك الذات بالفشل وعدم الرضا في جانب ما يرافقه إدراك الذات بالنجاح في الجانب الآخر (2). وقد اقترح مارش فيما بعد نموذج منسق نسبيا من نظرية ماركس وين .

### 8- سمات و خصائص مفهوم الذات :

هناك الكثير من الباحثين ممن تحدثوا عن سمات أو خصائص مفهوم الذات ومن أبرزهم شافلسون وزملائه (Shavelson et al)(1976) وقد حددوا سبعة سمات أساسية لمفهوم الذات.

### 8-1- مفهوم الذات منظم (concept de soi organise/structure) :

تعتبر عملية تنظيم الخبرة من إحدى خصائص و مهام مفهوم الذات (3)، حيث يقوم الأفراد بتصنيف كمية المعلومات الكبيرة التي لديهم و الواردة من الخبرات عن أنفسهم و في فئات ثم يقومون بربط مختلف الفئات بما فيها (4)، حيث يقوم الأفراد بترميز الخبرات التي يمرون بها.

### 8-2- مفهوم الذات متعدد الجوانب ( Les c.s est multidimensionnels ) :

إن الجوانب الخاصة لمفهوم الذات تتعكس على نظام تصنيف معتمد من طرف الأفراد بخاصة و المقسمة بالمجموعة (5)، هذا التصنيف لمجالات الخاصة يشمل مجالات مثل المدرسة ، المجتمع ، الجاذبية الجسمية و القدرات العقلية و البدنية (6)

### 8-3- مفهوم الذات هرمي ( C.S hiérarchique ) :

من بين خصائص مفهوم الذات أنه ذو تشكيل هرمي مندرج من خاص إلى العام ، حيث نجد في القاعدة الخبرات الفردية في وضعيات معينة و في القمة نجد مفهوم الذات العام (7) و منهم من يقسم القمة إلى مفهوم ذات أكاديمي (يحتوي بدوره على أجزاء و

<sup>1</sup> -JEAN PIERRE Famose , Florence Guérin, op.cit, p25

<sup>2</sup> - أحمد الظاهر قحطان ، المرجع السابق ،ص41

<sup>3</sup> - أحمد الظاهر قحطان ، المرجع السابق،ص42

<sup>4</sup> - JEAN PIERRE Famose , Florence Guérin, op.cit, p25

<sup>5</sup> - IBID, p27.

<sup>6</sup> - JULIEN CHANAL , la formation du concept de soi en éducation physique et sportif.; les différents antécédents et le roll des visions de soi, thèse doctorale, l'université de JOSEF FOURIER, France , 2005. p 13,14

<sup>7</sup> -JEAN PIERRE Famose , Florence Guérin, op.cit, p27.

مفاهيم أكثر دقة في الوصول إلى مفهوم الذات عن مادة تعليمية (مفهوم الذات للرياضيات) و مفهوم ذات غير أكاديمي يحتوي على الذات الجسمية و اجتماعية و كل واحد ينقسم إلى كفاءة و تقبل الاجتماعي و تقبل الغير و الذات على التوالي<sup>(1)</sup>.

#### 4-8- مفهوم الذات ثابت ( Stable ) :

يتميز بالثبات النسبي و المتميز في قمة و التعبير الشديد و السريع كلما انتقلنا إلى المستويات الأقل في القاعدة ، حيث يتنوع مفهوم الذات بشكل كبير و واضح بتنوع المواقف و الخبرات<sup>(2)</sup>، كما أن النجاح أو الفشل في فهمه يمكن أن يغيّر مفهوم الذات ، لذلك الجانب الخاص بدرجة معتبرة من غير التأثير على مفهوم الذات العام<sup>(3)</sup>.

#### 5-8- مفهوم الذات تطوري (نمائي) ( Développement ) :

يصبح بالتدرج متعدد الجوانب بعد مرور الفرد من الطفولة إلى المراهقة إلى البلوغ<sup>(4)</sup>، حيث تتطور مفاهيم جديدة كلما تقدم العمر، حيث كلما زادت مفاهيمه و خبراته يصبح له القدرة على إيجاد التكامل بما فيها هذه الخبرات الفرعية الخاصة لشكل إطار مفاهيمها واحدا و عاما<sup>(5)</sup>.

#### 6-8- مفهوم الذات تقييمي ( le C.S évaluative ) :

أي أن مفهوم الذات ذو صبغة وصفية و تقييمية ، حيث أنه يعطي تقييما لذاته في كل موقف ، و هي أحكام بالنسبة للمعايير مطلقة كالمقارنة مع المثالية أو مع الآخرين ، و تختلف أهميته و درجة البعد التقييمي تبعا لاختلاف الأفراد و المواقف<sup>6</sup>.

#### 7-8- مفهوم الذات فريقي ( Différenciable ) :

هناك تمايز بين المفاهيم التي يوجد بينها ارتباطا نظريا ، فمثلا مفهوم الذات الجسمية يرتبط بالمظهر العام و الكفاءة البدنية أكثر من ارتباطه بمفهوم الذات

<sup>1</sup> - أحمد الظاهر قحطان ،مرجع سابق ،ص 43 ،44.

1- JULIEN CHANAL , la formation du concept de soi en éducation physique et sportif.; les différents antécédents et le rôle des visions de soi, thèse doctorale, l'université de JOSEF FOURIER, France , 2005. p 13,14

- <sup>3</sup> JEAN PIERRE Famose , Florence Guérin , op.cit, p27.28.

<sup>4</sup> - IBID, p28.

<sup>5</sup> - أحمد الظاهر قحطان ،مرجع سابق ،ص45.

5- JULIEN CHANAL , op. .cit. ,p14

المدرسي، حيث أن النجاح في التحصيل الدراسي يرتبط و يؤثر بدرجة كبيرة و مباشرة على مفهوم الذات الأكاديمي أكبر ن مفهوم الذات الاجتماعي و الجسمي<sup>(1)</sup>

## 9- مراحل نمو مفهوم الذات :

ينمو مفهوم الذات نتيجة للتفاعل الاجتماعي مع نمو الدوافع الداخلية لتأكيد الذات، فالذات حسب "حامد زهران" موجودة منذ بداية حياة الفرد، لكنها في حالة كمون، وتأخذ في التحقيق التدريجي مع التقدم في العمر، ففي البداية لا يكون هناك تمايز ولا حدود واضحة بين الذات و اللاذات، ثم يبدأ تفاعل الذات والبيئة لتبدأ الذات في التمايز "وقد ميز l'ecuyer سنة 1970 ستة مراحل لنمو الذات حسب المراحل العمرية وهي كالتالي :

### --9-1- مرحلة انبثاق "بروز" الذات - (من الولادة حتى سنتين):

- " حيث تمثل الطفل عند ولادته كلا غير متمايزا، ففي هذه المرحلة يتعلم أن هناك عالما خارجيا وهو للأنا، ويمكن شرح نمو مفهوم الذات في هذه المرحلة كالتالي :
- من الولادة إلى 3 أشهر: بعد ولادة الطفل يكون لديه مفهوم جاهز لذاته، حيث لا يوجد في هذه المدة تمايز ولا حدود واضحة بين الذات و غير الذات.
  - من 3 أشهر إلى 4 أشهر: يكون هناك تمايز من خلال الحواس والعضلات.
  - من 4 أشهر إلى 6 أشهر: التمايز اللفظي للذات و غير الذات.
  - من 6 أشهر إلى 9 أشهر: تمايز الذات البدائية المطوقة.
  - من 9 أشهر إلى سنة: يفهم الطفل إشارات مثل، ماما، باي باي....
  - عام: مرحلة الكشف والاستكشاف حيث تنمو صورة الذات ويزداد فيها التفاعل مع الأم ثم الآخرين، وتبدأ الذات في التميز بين العالمين الخارجي والداخلي.
  - عامين: يزداد تميز الطفل لذاته، ويكون متمركز حول ذاته و يفرق بين الآخرين<sup>2</sup>

<sup>1</sup>- JEAN PIERRE Famose , Florence Guérin, op.cit.p28.

<sup>2</sup>- R L' ECUYER , CONCEPT DE SOI , P. U. F , PARIS , L'ANNEÉ 1978 , p 144



## 9-2 مرحلة تأكيد الذات - ( من سنتين الى 5 سنوات ) :

" في هذه المرحلة ينمو الوعي بالذات مع تطور اللغة ,حيث يظهر الاستعمال التدريجي لضمائر الشخصية وأدوات التعبير عن الملكية مثل : "أنا ، أنت ،لي، ملكي " وهذا يدل على أن الطفل يفرق بين ذاته وذوات المحيطين به ، بل ويدل على وعيه بذاته من خلال تعبيرات المعارضة و المطالبة ، مما يجعله يحس بقيمته الذاتية بتفاعله معهم ، وعن طريق هذه العملية يقترب من البعض ويبتعد عن البعض الآخر الذين يشكلون بالنسبة اليه مصدر إزعاج أو قلق<sup>(1)</sup>

## 9-3-مرحلة توسيع وتشعب الذات - ( من 05 سنوات الى 12 سنة):

" يتوسع مفهوم الذات نتيجة لتراكم وتعدد الخبرات الحسية و العقلية الوجدانية و الاجتماعية , وهذا من شأنه ان ينظم مفهوم الذات بشكل متواصل وبناء تدريجي لمفهوم الذات , مما يجعل الطفل أكثر ثقة في نفسه , وهذه الثقة تحمله على خوض تجارب مع الآخرين وتأدية أدوار مختلفة , وهذا بدوره يؤدي الى تقوية الادركات الأولية مثل : إدراك "أنا" لمعرفة ذاته وإدراك أسرته والعالم الخارجي ,مما يسمح له بالاندماج في جماعات صغيرة . كجماعة الرفاق و المدرسة .

ومن خلال توسع مجال الخبرة يتوسع مجال او مفهوم الطفل لذاته ليشمل تجارب جديدة سواء سلبية او ايجابية , ويسهل استيعابه ووظيفها في مجال خبرته وتعامله المستقبلي مع الآخرين , وهذا ماله تأثير كبير على تقبل الذات وتقديرها .<sup>(2)</sup>

## 9-4-مرحلة تفريق الذات - ( من 12 سنة الى 18 سنة):

" في هذه المرحلة يحدث إعادة صياغة لمفهوم الذات وتفريقه عن الآخرين وذلك نتيجة للنضج وتراكم الخبرات و الشعور بالمسؤولية من جهة , و المعاملة الفرد كشخص ناضج او راشدا حيناً ومنحه دور الطفل القاصر الغير قادر على اتخاذ القرارات حين آخر , مما يجعل الفرد يبحث عن تميز عن الآخرين للوصول إلى مفهوم الذات و الاقتناع بهويته الخاصة ، حيث يكون الفرد مفهوماً أكثر ثباتاً وترابطاً.

<sup>1</sup>- R L' ECUYER , CONCEPT DE SOI, op., cit , p 145,146

<sup>2</sup>-IBID , p146.

وعموما تدعى مرحلة المراهقة عند غالبية الباحثين sérang,zazou, l'ecuyer  
 بمرحلة إعادة صياغة الذات وتميز الذات , حيث يأخذ التفكير في الذات في هذه  
 المرحلة شكل المواجهة بين الصورة الذاتية " الذات المدركة " و"الذات الاجتماعية "  
 خاصة على مستوى الأدوار الاجتماعية, حيث تدعم المعطيات الاجتماعية و الثقافية  
 الجديدة التي يعيشها و وضعيته هذه المواجهة بين " الذات المدركة و الذات الاجتماعية  
 " وبالتالي تزيد حدة الأزمة الفردية بصفة عامة في هذه المرحلة العمرية وهو ما يعرف  
 بأزمة الهوية في فترة المراهقة (1)

### -5-9- مرحلة النضج - ( من 20 سنة الى 60 سنة) :

بعد 20 سنة يكون الجزء الأكبر او المهم من مفهوم الذات قد تكون , وإذا كان  
 هناك تغير فهو ضعيف او اقل تأثيرا على مفهوم الذات الكلي من المراحل السابقة التي  
 يمكن اعتبار أن مفهوم الذات في طور الاكتمال او التشكل , حيث يصل مفهوم الذات  
 في هذه المرحلة إلى أعلى مستوى في التكوين والتنظيم ورغم ذلك فهو قابل  
 لتغيير, لكن ليس بنفس السرعة والقدر كما في المراحل السابقة, الا في حالة التعرض  
 الى خبرات معرفية او انفعالية قوية وذات وقع عميق, ويركز الفرد في هذه المرحلة  
 على الجانب الاجتماعي للذات , بحيث يكون للفرد مواقف واتجاهات يتبناها في الحكم  
 على سلوكه وسلوك غيره (2)

وعلى العموم فان مفهوم الذات ينمو ضمن جملة من الحاجيات الحيوية لخصها

روجرز في العناصر التالية :

- "الحاجة الى الاعتبار الايجابي من الآخرين , وهي حاجة عامة ترتقي بظهور الوعي بالذات .
- الحاجة الى اعتبارات الذات , ويكتسبها الفرد نتيجة الخبرات الذات بالإشباع او إحباط حاجياتها في الاعتبار الايجابي .
- التقدير الايجابي الذي يكتسبه الفرد لان الحاجة إلى اعتبار الذات تعمل على نحو انتقائي , والتقدير الايجابي لمجموعة من الشروط تساعد الفرد على تجنب

<sup>1</sup>- R L' ECUYER , CONCEPT DE SOI, op.cit . p 147,146.

<sup>2</sup>- كتاش مختار سليم , " مفهوم الذات لدي المعلم واثره على عملية التفاعل اللفظي"مرجع سابق , ص118 .

خبيرات الذات التي تكون محل استهجان من الفرد نفسه.في مقابل السعي وراء بعضها الآخر و مما يشكل محل اهتمام لديه (1)

## 10-أبعاد مفهوم الذات :

من خلال ما سبق ذكره يمكن القول أن مفهوم الذات يشمل ما يدركه الفرد بصورة مركبة من تفكيره عن نفسه من جوانبها الشخصية والاجتماعية والجسمية والعقلية و الانفعالية وما يود أن يكون عليه،الكثير من الأفراد الذين ذكروا أبعاد مفهوم الذات وسنحاول إعطاء ملخص عنها.

1-يعتبر **وليم جيمس** أول من ذكر أبعاد الذات وقد قسمها إلى الذات المدركة و الذات المثالية و الذات الاجتماعية ، ثم أضاف بعد آخر و هو الذات الممتدة ،أما **كولي (Cooley)** فقسمها إلى الذات المنعكسة و الذات الاجتماعية (2) ، وفي حين أن **ميد (Mead)** قد عدّ أبعاد الذات بعدد الأفراد الذين يعرفهم الفرد و الأدوار الاجتماعية ، فله ذات الأب و الأخ و الزميل.

أما **لند هولم (Landholem)** فقسم بالبساطة و الوضوح و هي : الذات الذاتية و الذات الموضوعية.(3)

أما **وليام فيتسي ( Fitsi 1965 )** فقسمها إلى تسعة أبعاد بعد تطوير أبعاد قسم الصحة النفسية بالولايات المتحدة الأمريكية ( TNSSE ) و هي الذات الواقعية تقبل الذات و الذات الإدراكية تمثل إطارا مرجعيا خارجيا و الذات الأسرية و الشخصية و الاجتماعية و الأخلاقية و الذات الجسمية ن وتعدّ الذات إطارا مرجعيا داخليا(4).  
في حين ذهب **حامد زهران ( 1972 )** إلى اعتبار مفهوم الذات هو المواقف الشخصية و العلاقات العائلية و الاتساق و المسؤولية (5)، أما **صلاح مراد (1989)** فقد قسمها إلى ثلاث أبعاد مشتقة من أبعاد **حامد زهران** و هي : الذات الواقعية ، المثالية،و

<sup>1</sup>- R L' ECUYER , CONCEPT DE SOI, op.cit , p 150,151.

<sup>2</sup> - أحمد الظاهر قحطان ،المرجع السابق،ص54.

<sup>3</sup> - لابين و لاس،بيرت جرين ، المرجع السابق،ص12

<sup>4</sup> - محمد حسن علاوي، الاختبارات النفسية و المعارف في المجال الرياضي،ص234،232.

<sup>5</sup> - كتاش مختار سليم ،المرجع السابق،ص126

الشخصية و أقسام ثانوية و هي قبيل الذات و مفهوم التباعد و تقبل الآخرين (1)، وقد ذهب عبد الحليم منسي (1986) على تقسيم مفهوم الذات إلى ستة أبعاد و هي: مفهوم الذات الجسمية و الخلقية و الأسرية و الاجتماعية و القيمة الذاتية و نقد الذات (2). أما شافلسون و زملائه ( 1970 Shavelson et ) فقد قسم أبعاد مفهوم الذات إلى مفهوم الذات المدرسي و مفهوم غير مدرسي و تحتوي على مفهوم الذات الاجتماعي و العاطفي و البدني (3).

## 11- وظيفة مفهوم الذات:

يتميز مفهوم الذات غالبا بكونه واقعيًا ومنظم لعالم الخبرة، التي يكون الفرد مركزها ومنه فمفهوم الذات ينظم السلوك، وينشأ ذلك كمحصلة للتفاعل الاجتماعي مع الدافع الداخلي للمحافظة على الذات، ويرى (crutch fild 1962) ان رغبات الفرد وأهدافها تنتظم كلها حول مفهومه لذاته، ويعمل مفهوم الذات دائما على الحفاظ على وحدة الذات وديمومتها، وذلك بأبعاد او تفادي كل الخبرات التي تمثل بالنسبة له تهديدا لقيمتها الذاتية ويرى كل من (raimy1976) "ان مفهوم الذات لا يريد كونه هدفا مدركا مسبقا ناتج من حاضر وماضي الملاحظة الذاتية، انه الخريطة التي يرجع اليها كل فرد لكي يفهم نفسه خاصة في المواقف التي تتطلب الحس (4) وعلى العموم يعتبر مفهوم الذات عاملا أساسيا في تكوين الشخصية وفي إنتاج السلوك، وقد اجمع كل من (Raimy1973. Regers1974) و(stock79) علي إن تقبل الذات وتقبل الآخرين يتوقف علي المفهوم الذي يكونه الفرد عن ذاته وان كلاهما يتصل ويتأثر بالآخر.

ولمفهوم الذات دور هام في التوافق النفسي والصحة النفسية وان له وظيفة دافعية، تنتج عن تنظيم وتكامل عالم الخبرة وبتحديد المتغيرات في وسط، كما يساعد علي تكوين المعايير الخلفية المختلفة. ثم يحقق هذه المعايير عن طريق السلوك وفي هذا

<sup>1</sup> - المرجع نفسه، ص 84

<sup>2</sup> - محمود عبد الحليم منسي، مرجع سابق، ص 15.

<sup>3</sup> - JEAN PIERRE Famose, Florence Guérin , op.cit , p30

<sup>4</sup> حامد قديح، مرجع سابق، ص 39

يري(Kattel1950) ان الذات هي المسؤولة عن صياغة السلوك الإنساني واتصافه بالاتزان والتنظيم و الارتفاع.<sup>1</sup>

فمفهوم الذات يتيح للفرد فهم الآلية النفسية التي تحكمه وتؤثر عليه وتميز شخصيته إلي حد ما من جهة , وبلورة السلوك وطريقة التعامل مع الغير ومعايير تصنيفي وتقبل الغير والخبرات الجديدة من جهة أخرى.

## 12-قياس مفهوم الذات :

لقد كان للتعريفات الإجرائية لمفهوم الذات أثر كبير في إخضاع هذا المفهوم الذي أصبح متغير نفسي قابل للملاحظة و القياس.

وقد بدأ الاهتمام بقياس مفهوم الذات عندما أخذت الأهداف التربوية تتسع لتشمل الجوانب الاجتماعية و النفسية و الانفعالية بعدما كانت مقتصرة على جانب معرفي<sup>2</sup>. وهناك أساليب متعددة لقياس مفهوم الذات عن طريق التقارير الذاتية أو المقابلة أو الاختبارات الإسقاطية.

## 12-1-التقارير الذاتية ( تصنيف ريكو) sort technique :

تستخدم هذه الطريقة في وصف الذات ،وهذا بالاختبار المفحوص للعبارات التي نراها تنطبق عليه بدرجة كبيرة ثم متوسطة ثم قليلة من بين عدد كبير من العبارات المكتوبة على بطاقات صغيرة و مرقمة ترقيميا متسلسلا<sup>3</sup> مع تكرار العملية مرة أخرى مع نفس العبارات تكون كما يود أن تكون،ثم يحسب معامل الارتباط بيت التصنيف الأول لمفهوم الذات المدركة و الثاني لمفهوم الذات المثالي و يمثل معامل الارتباط درجة مفهوم الذات الذي يعتبر كمؤشر للمواقف<sup>4</sup>.

سلام التقدير : أكثر أنواع المقاييس شيوعا في قياس مفهوم الذات و تتكون من أسئلة أو قوائم و مقاييس اتجاهات نحو الذات ، و يطلب من المختبر اختيار الإجابة التي

<sup>1</sup> - حامد قديح،مرجع سابق , ص 40.

<sup>2</sup> أحمد الظاهر قحطان ،مرجع سابق،ص 65.

<sup>3</sup> - عبد الفتاح دويدار ،مرجع سابق ،ص 46.

<sup>4</sup> - أحمد الظاهر قحطان ،مرجع سابق،ص 67

تمثله و تتكون من ثلاث تدريجات فأكثر ، ثم تحسب الدرجة الكلية و تجمع درجة العبارات.<sup>1</sup>

–**قائمة رصد الفئات** : تشبه التقنية السابقة غير أن الإجابة تكون بنعم أو لا ، ومن مزايا هذا النوع أنه يناسب الأطفال الصغار و ذلك في اختيار إحدى الاستجابتين<sup>2</sup>

**12-2-طريقة الاستجابة الحرة** : من رواد هذه الطريقة في القياس **جورسيل**

(**Jersilel**) و **سترانج (Strang)** و **الدواي** ، وهي تعتمد على إكمال الفقرات

الناقصة مثل : أنني.....، أشعر بالخوف عندما.... ، أو عن طريق كتابة مقال عن نفسه<sup>3</sup>

### –الطريقة الإسقاطية: Projectif test

استخدمت هذه الطريقة في قياس مفهوم الذات اللاشعوري من قبل **فريدمان**

(1955) و **جونز(1957)** و **جراهام (1959)** و **الدواي** ، و قد برروا الحاجة إلى هذا

الأسلوب بجملة العناصر اللاشعورية بالذات و السلوك، و أكثر هذه الطرق شيوعا كما

ذكرها **اند رسون (Anderson)** اختبار تداعي الكلمات ( **Word association**) و

اختبار كلمة الجملة ( **Complétion sentence**) و اختبار رسم التلخيص و اختبار

فهم الموضوع و اختبار **رورشاخ (Rorchach 1942)**<sup>4</sup>

وتتميز الأساليب الإسقاطية عن غيرها بخصائص أهمها :

عدم إدراك المفحوص لغرض الاختبار غالبا و ثراء الاستجابات و حساسية الكشف عن

بعض الجوانب اللاشعورية في الشخصية ، وبعدها عن المؤثرات البيئية و الثقافية<sup>5</sup>

### 12-3-المقابلة: Interview

يعتبر معظم الفينومولوجيون أن تقارير الذات و الطرق الإسقاطية قد لا تكشف عن

كل شيء هام في السلوك و قد تعطي الصورة الكاملة ، و قد استخدم هذه الطريقة في

الإرشاد و العلاج النفسي لدراسة مفهوم الذات و خاصة عند **كارل روجرز** الذي يفصل

<sup>1</sup> - المرجع نفسه ، ص 66

<sup>2</sup> - المرجع نفسه ،ص 67

<sup>3</sup> - أحمد الظاهر قحطان ،مرجع سابق،ص 68،69.

<sup>4</sup> - المرجع نفسه ،ص 69.

<sup>5</sup> - المرجع نفسه ،ص70

الإطار المرجعي للشخص على أنه المصدر الملائم لفهم الأفراد و سلوكياتهم و طريقة إدراكهم للأمور<sup>1</sup> و تعدّ المقابلة من أهم الأساليب التي تمكن الباحث من جمع معلومات كثيرة شريطة أن لا يؤثر في استجابات المفحوصين. غير أن الجدير بالذكر هو أن المقابلة لا يمكن تطبيقها على عدد كبير للجهود و الوقت، لهذا تفضل طريقة التقارير الذاتية (سلام التقرير، رصد الفئات، استجابات حرة في الوسط التربوي).<sup>2</sup>

#### 12-4- طريقة تمييز المدلول (المعنى) ( la différence sémantique) :

و هي من الطرق الفينومولوجية التي صممها أوسجود (Osgood) لدراسة المعاني كما يقدرها المفحوص بدلالات الألفاظ ، وتخضع هذه المعاني و الألفاظ إلى مقاييس كثيرة ، حيث يقدم المفحوص كلمة منيرة للمتفحص و يطلب منه تقديرها وفق مقاييس مندرجة من تسع نقاط تتراوح بين قوي/ضعيف، سيئ/جيد ، و تعتبر هذه الطريقة موضوعية و مرنة ، وقد كشفت بحوث التحليل العملي للبنات المجتمعة على وجود ثلاث عوامل مدلولية ( سيميائية ) و هي: عامل التقييم ( حسن/سيء)، عامل القوة (قوي/ ضعيف) أو عامل التقييم ( إيجابي/سلبي)<sup>3</sup>

### 13- مفهوم الذات الجسمية

#### 13-1- مفهوم الذات و الناحية الجسمية :

يعدّ الجانب الجسمي من المصادر الرئيسية في تشكيل مفهوم الذات العام أو الجسمي ، حيث تضمن بنية الجسم و مظهره و حجمه، إن طول الجسم و تناسقه و مظهره و ملامحه لها تأثير على إدراك الفرد لنفسه ، لأن ذلك يدعو غالباً إلى استجابات القبول و الرضا و التقدير و الحب و الإحسان ، كما أن صورة الجسم لها أثر فاعل في تفاعل الفرد الاجتماعي ، ويعد النضج الجسمي للمراهق أو للذات

<sup>1</sup> - عبد الفتاح دويدار، مرجع سابق، ص 47

<sup>2</sup> - أحمد الظاهر قحطان، مرجع سابق، ص 75.

<sup>3</sup> - عبد الفتاح دويدار، مرجع سابق، ص 48، 49.

الجسمية عنصر مهمًا في مفهوم الذات ، لذلك كان للبلوغ المبكر تأثير إيجابي في مفهوم الذات بدرجة أكبر من البلوغ المتأخر.

و المراهق ينظر إلى جسمه كمركز للذات ،فشكل الوجه و تناسبه وجماله و الطول والوزن يؤثر بشكل كبير على مدى تقبله لذاته و تقييمه لها،وقد يخلق عنده نوع من القلق خاصة إذا صاحب ذلك قصور أو عدم الكفاية في أحد أجزاء جسمه، إذ أن النقص في أي جانب قد ينمي عنده الشعور بالدونية مما ينعكس بشكل سلبي على رؤيته لنفسه ثم مفهومه عن جسمه فمفهومه العام<sup>1</sup>

حيث أن من بين الدراسات التي أظهرت العلاقة بين مفهوم الذات والناحية الجسمية دراسة **موسن و جونز (Mussen & Jones)** والتي أجريت على عتبة تتكون من (33) فرع يبلغ بينهم 17 و يتميز 16 منهم بأنهم سريعو النمو الجسمي خلال فترة المراهقة، أما البقية فكانت متأخرة بشكل مستمر، حيث توصلت إلى أن المتأخرين في النمو الجسمي كان لهم مفهوم الذات سلبيًا والشعور بعدم الكفاية بالمقارنة مع الناضجين الذين أظهروا الثقة والاعتماد على الذات<sup>2</sup>

إن الفرد في مرحلة المراهقة يحاول أن يقارن نفسه بأقرانه و يعطي ذلك أهمية كبيرة ، كما أن المسألة تتأثر على حد ما بالجنس و العمر الزمني ، إذ يمكن القول بالخصوص أن الإناث في مرحلة الإناث أكثر اهتمامًا بصور أجسامهم من الذكور ، و في نفس الوقت الذكور أكثر و أفضل تقييمًا لصور أجسامهم من الإناث<sup>3</sup>

### 13-2- مفهوم الذات الجسمية ( Concept de soi physique ) :

لقد كان للدراسات المتتالية حول الطبيعة البنائية لمفهوم الذات و الأبعاد و الجوانب المشكلة له خاصة بعد القيام بدراسات حول صدق و صحة نموذج البعد الواحد **Modèle unidimensionnel** و الوصول إلى عدم الصحة أو الكفاية أوجد هذه المقاربة ، حيث يقول **الظاهر قحطان** بعد سرد لمجموع النماذج المقترحة و آراء و نتائج الدراسات انه لا يمكن القبول بان مفهوم الذات أحادي الجانب ، وقد يكون النموذج

<sup>1</sup> - أحمد الظاهر قحطان ،مرجع سابق،ص 147.

1-MUSSEN.P.h, Jones. M.(1957);, self conception , motivation and interpersonal altitudes of late and early maturing boys, child development , 28 pp 243-256

<sup>3</sup> - أحمد الظاهر قحطان ،مرجع سابق،ص 148.



الهرمي **hiérarchique** أكثر تحقيقا لمفهوم الذات ، و ذلك لأنه يزداد و يتسع مع العمر و النضج و التعلم ، و الإدراك <sup>1</sup> كما أن الدراسات المتتالية على النموذج (المنظور) المتعدد الجوانب لمفهوم الذات **Multidimensionnel of self concept**، كانت أكثر وضوحا و تأكيدا في نفس الوقت مثل الدراسات السابقة التي تخلت عن مقاربة البعد الواحد لمفهوم الذات (Byrne 1984)، **March & shavelson (1984)** و أنه لا يمكن فهم خصائص و حقيقة مفهوم الذات و من ثم إهمال النموذج المتعدد الجوانب<sup>2</sup>.

كما أن أعمال كل من ( **March & shavelson 1990** ) ، **Stanton & Hubner** أعطت نظرة جديدة لطريقة فهم مفهوم الذات، وهذا للمساهمة المباشرة في المنظور المتعدد الجوانب لمفهوم الذات تعود لأهمية البعد الجسمي كعامل أساسي و مهم في تكوين مفهوم الذات العام<sup>3</sup>.  
وقد أشار كل من **فوكس (Fox 1998)**، **ماين (Maiano 2004)** إلى أن الذات الجسمية تحتل مكانة هامة في تقدير الذات لأن الجسم نسبي المعين والظاهر للتعامل بين الفرد والعالم<sup>4</sup>.

#### 14- الحاجة على نموذج نظري و تجريبي لمفهوم الذات الجسمية :

برزت الحاجة إلى منظور جديد يمهد لإعداد أدوات خاصة بقياس الذات الجسمية مباشرة بعد التجلي أو عدم صدق و قدرة منظور البعد الواحد في تفسير مفهوم الذات من جهة و تطور و تدعيم نتائج البحوث لقدرة النموذج المتعدد الجوانب الهرمي في تفسير و قياس مفهوم الذات ، حيث احتلت كما رأينا في أهم النماذج المقترحة لتفسير البنية التشكيلية لمفهوم الذات فيما سبق من البحث ، وقد احتلت البعد الجسمي أو البدني كبعد في غالب النماذج المقترحة ، وبعد دراسة مفهوم الذات العام عند ممارسة الأنشطة

<sup>1</sup> - المرجع نفسه ، ص41.

<sup>2</sup> - MARINO .J , Cervello.e , physical self perception in Spanish adolescents ; effects of gender and involvement in physical activity , journal of human movement studies , t48 , 205, pp 291,292.

<sup>3</sup> - MARINO .J , Cervello.e ,ruiz , physical self perception of Spanish school children , differences by gender n sport practice and level of sport involvement , Journal of education and human development , volume 1 ,2007 , p 02.

<sup>4</sup> - MARINO .J , Cervello.e , op.cit , p 294

البدنية و الرياضية سواء منها التنافسية أو الترويحية<sup>1</sup>. ظهرت أهمية هذا البعد و تأثيره المباشر لمفهوم الذات العام ، حيث جاءت نتائج دراسة كل من ( Colditz , Stein , ) ( 2007 Ficher , Berley ) أن التغيير أو زيادة حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات عند المراهقين في كل من المجال الاجتماعي و الرياضي عند كل من الذكور و الإناث<sup>2</sup>.

لقد كانت كتابات فوكس ( Fox 1997 ) من بين أهم الدراسات المعاصرة المتمركزة حول مفهوم الذات الجسمية ، حيث قام هذا الأخير بتحليل العلاقة بين الذات الجسمية و عدد من النماذج مثل الدافعية ، السلوك العدواني ، الإعاقة و الصحة ، و هذا من أجل الوصول إلى نظرة شاملة للتساؤلات الخاصة بمفهوم الذات الجسمية<sup>3</sup>. وقد كان بالموازاة مع ذلك بحوث أخرى تهدف إلى إعداد نموذج أو مقياس خاص بمفهوم الذات الجسمية ، حيث قام مارش ( Marche 1990 ) بإعداد مقاييس لمستويات مختلفة ( self description questionner SDW1, 2,3 ) ، وهي عبارة عن أسئلة تشمل وصف الذات العام (SDQ) ، حيث كان مقياس الذات الجسمية جزء من كل مقياس من هذه الأدوات الثلاثة ، وقد تضمن بعد الذات الجسمية مقياس للكفاءة البدنية و آخر للمظهر الجسمي<sup>4</sup>

وتجدر الإشارة إلى أنه قبل بحوث كل من مارش و زملائه ( Marche et coll ) لم تكن هناك أدوات خاصة لمقياس الذات الجسمية ، حيث قام هذا الأخير بمجموعة من الدراسات على مفهوم الذات الجسمية مستعملا (SDQ)<sup>5</sup>

<sup>1</sup> JEAN PIERRE Famose , Florence Guérin , op.cit , p51

<sup>2</sup>- Cynhia.Stein et al , adolescent physical activity and perceived competence ; dose change in activity level impact in self perception , journal of adolescent health, 40, 2007 , pp 462,470

<sup>3</sup>- JEAN PIERRE Famose ,Florence Guérin , op.cit , p43

<sup>4</sup>- JEAN PIERRE Famose ,Florence Guérin , op.cit., p43.

<sup>5</sup> - IBID. p44

## 15-- أدوات قياس الذات الجسمية :

لقد ركز مارش (1997) على إدراك المظاهر البدنية للذات و قياسها ،حيث كان التركيز في البحوث السابقة على صورة الجسم و أدوات قياسها من منظور متعدد الجوانب و المجالات الخاصة و علاقة صورة الجسم بتقدير الذات العام ، وقد كان هدف مارش (Marche) إعداد أدوات متعددة الأبعاد و التي تحتوي على مقياس لمفهوم الذات الجسمية ،و قد تمكن من ذلك من خلال النماذج التي علق على إعدادها و التمييز بين الأبعاد الخاصة بمفهوم الذات العام<sup>1</sup> كما سبقت الإشارة إليه في العناصر السابقة.

وتجد الإشارة إلى أن مفهوم الذات الجسمية كمجال خاص موجود في النموذج العام،حيث أكدت العديد من الدراسات على قوة العلاقة الموجودة بين مفهوم الذات للكفاءة البدنية و المشاركة في الأنشطة البدنية و الرياضية ، غير أن اختلاف تخصصات و مجالات الذات الجسمية يجعل الفرق أو الاختلاف محدودا.<sup>2</sup> إن مفهوم الذات الجسمية قد حدد عموما كبعد مستقبلي في مفهوم الذات العام و هو مكون من الكفاءة البدنية ،حيث نجد الأسئلة أو العبارات الخاصة بها مثل : أنا رياضي جيد ، أنا جيد في الرياضة ، أحب الجري و اللعب بطريقة شديدة ، أجد السعادة في الجري و اللعب ، أستطيع الجري بسرعة ، جسمي قوي و كبير ، وبعد المظهر الجسمي و نجد العبارات مثل : أنا جميل لدي جسم جميل و جذاب ، أنا الأكثر جمالا و جاذبية بين زملائي ، أحب مظهري ).

وقد أجري التحليل العملي لمختلف الإجابات للتأكد من المصادقة على المقياس ذات الأبعاد المتعددة لمفهوم الذات<sup>3</sup>.

1- 1- JEAN PIERRE Famose ,Florence Guérin , op.cit., p43.

2- IBID, p51.

3-IBID, p: 43,44.

16-- نماذج لمقياس الذات الجسمية :

1-16 إدراك الذات البدنية -PSPP :

يعد نموذج ( Fox et Corbin 1989 )، (Fox 1990) أول نموذج هرمي، حيث

تنتج عنه أداة قياس إدراك الذات البدنية ( **Physical self perception profil** )

(/PSPP)، حيث قام كل من Corbin et Fox بمراجعة البحوث و الدراسات السابقة

المتعلقة بهذا الاختصاص و خاصة أعمال كل من ( Harter 1982، Marche

1987، Marche et Shavelson 1985، Shavelson et al 1976، Fox et

1989 corbin) و اقترحوا أن مفهوم الذات الجسمية يمثل بواسطة بنية و هي مكونة

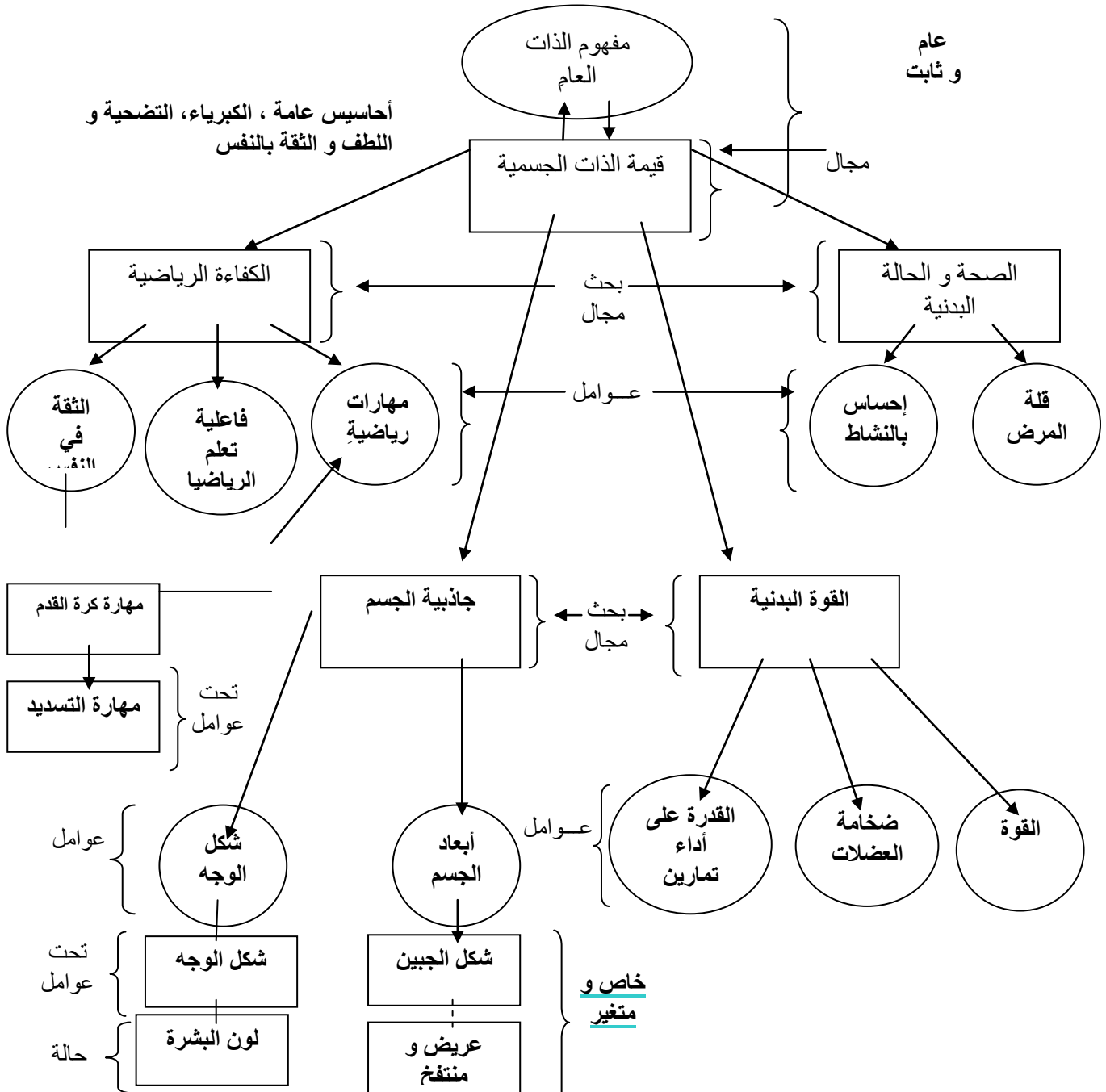
في القمة من مفهوم الذات العام إلى القاعدة مختلفة المجالات الخاصة بمفهوم الذات

الجسمية<sup>1</sup>.

و هي مكونة كالتالي :

<sup>1</sup> - JEAN PIERRE Famose ,Florence Guérin , op.cit., p: 50-57

شكل يمثل مفهوم الذات الجسمية حسب Fox<sup>1</sup> مع مختلف مستويات مفهوم الذات الجسمية حسب Fox 1990 و Corbin 1989.



Représentation du concept de soi physique selon Fox + différents niveaux de concept de soi physique selon (Fox 1990) et (Corbin 1989)

<sup>1</sup> - JEAN PIERRE Famose , Florence Guérin , op.cit , pp 43,44.

و تحتوي أدوات قياس إدراك الذات البدنية soi physique profil de perception و تحتوي PSPP- على أربع مجالات هي الكفاءة الرياضية ومظهر الجسم و القوة و الحالة البدنية، و هي مرتبطة بالمنظور الهرمي لـ Shavelson ، و تحتوي على 30 عبارة تمثل أربع مستويات خاصة في أربع مجالات ، كما تحتوي على مقياس للرضا عن الذات البدنية و أخرى لتقدير الذات البدنية و نصف عبارة المقياس سالبة ، و قد تمّ بناء عبارات المقياس بطريقة تسمح للفرد باختيار الوصف الذي يناسبه أكثر و هذا من أجل انحراف النتائج عن المثالية الاجتماعية<sup>1</sup>

**16-2- مقياس مفهوم الذات الجسمية ( Richard 1988 ) : Physical self concept scale -PSCS**

**16-3- مقياس وصف الذات البدنية PSDQ (March 1990) :**

وهي عبارة على مقاييس لوصف الذات جاءت نتيجة سلسلة البحوث التي قام بها كل من ( March et cool ) من أجل الإثبات التجريبي أن مفهوم الذات متعدد الجوانب و قد تم في بداية الأمر إعداد SDQ ( استمارة وصف الذات ) ( Self Discription Questionnaire ) سنة 1990 ثم قام بإعداد مقياس خاص بالأطفال الصغار ، استمارة وصف الذات للصغار<sup>2</sup> PSDQ وهو يتكون من 38 عبارة وستة أبعاد ثم بعد ذلك وضع أداة لقياس الذات لمرحلة ما قبل المراهقة SDQ I ,préadolescents يتكون من 76 عبارة للفئات العمرية [8 - 11] و تقيس ثمانية أبعاد<sup>3</sup> ، ثم إعداد SDQ II خاصة بمرحلة المراهقة [ 11-19] ويتكون من 102 عبارة و تقيس 11 بعد ثم إعداد SDQ III و خاص بالكبار وهو يتكون من 136 عبارة تحتوي على 13 مستوى و بعد لمفهوم الذات<sup>4</sup> .

<sup>1</sup>- JEAN PIERRE Famose , Florence Guérin , op.cit , p 52.

<sup>2</sup>--IBID, p34.

<sup>3</sup>-IBID, p :36.

<sup>4</sup>-IBID, p37.

## 17- مفهوم الذات الجسمية وعلاقته بالمشاركة في الأنشطة الرياضية:

قام كل من MARCH & JACSON سنة 1986 بدراسة من أجل إيجاد العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية و المشاركة الرياضية ,حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مشاركة النساء الرياضيات في سباق الدرجات للأنشطة البدنية و الرياضية له علاقة بمفهوم الذات الكفاءة البدنية , ووحده من جهة أخرى ارتباط متوسط أو بدرجة أقل مع المجالات الأخرى غير البدنية أو الغير متعلقة بمفهوم الذات البدنية<sup>1</sup>

## 18- مفهوم الذات الجسمية و الحالة البدنية ( MARCH &PERT1988)

لقد أثبت كل من march & peart سنة 1988 أن هناك ارتباط بدرجة قوية بين الحالة البدنية و مفهوم الذات للمهارة البدنية , وارتباط ضعيف او بدرجة متوسطة مع مفهوم الذات للمظهر البدني و الحالة البدنية , كما لم يكن هناك ارتباط مع مختلف أبعاد مفهوم الذات , حيث وجد بعد ان طبق برنامج تدريبي للحالة البدنية condition physique يؤدي الى ارتفاع قوي وواضح في مفهوم الذات للحالة البدنية, كما ان التدخلات intervention أدت الى انخفاض في مفهوم الذات .

كما أثبت كل من ( march & barners & richerd 1986 ) ان المشاركة في التبرصات التي ترفع الحالة البدنية كان لها تأثير ذو دلالات إحصائية على معاملات SDQI,II,III أسئلة وصف الذات العامة او الكلية، أي على مفهوم الذات خاصة الجوانب الأكثر تأثراً بالبرنامج مثل مفهوم الذات للمهارة البدنية ،الطول و الشكل .

## 19- علاقة مفهوم الذات الجسمية و نتائج التربية البدنية و الرياضية (E P S)

لقد اقترح كل من ( fox& college , march &shavelson ) ان النتائج المحققة في النشاطات البدنية والرياضية مرتبطة بقوة مع مفهوم الذات الجسمية وتقدير الذات العامة l'estime de soi général , حيث تم انجاز هذه الفرضية في دراسة march سنة 1996 , حيث أكد من خلالها الى وجود علاقة بين مستوى خاص

<sup>1</sup>- JEAN PIERRE FAMOSE, FLORANCE GUERIE op,cit,p 44

لمفهوم الذات العام ومفهوم الذات الجسمية , والاهداف المحققة في نفس المستوي الخاص "نتائج السابقة في اختبارات الميدان "

ان أهمية هذا البحث تكمن كشفه للبحث في المستقبل ولكن في مجال التربية العملية , حيث انه المعروف في المجال المدرسي ان الادراكات الذاتية للكفاءة البدنية في التخصص او المجال بحاجة الى أفراد مختصين في مستوى هذا المجال على الاقل . ان التعليم بحاجة الى اختصاصيين أكثر معرفة ودراية بالمجالات و التخصصات , ويعرفون ان التلاميذ يمكنهم تغير ادراكاتهم لكفاءتهم الخاصة ضمن هذه المجالات , وان هذه الاختلافات او الفروق بين الافاد يمكن ان تعطي تعطي اختلافا في السلوك التحفيزي<sup>1</sup>

## 20- مقارنة بين رياضي المستوى العالي 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 و غير الرياضيين ,حيث كانت الفرضية الرئيسية لهذه الدراسة : أن رياضي المستوى العالي من الجنسين " ذكور,إناث" لديهم مفهوم ذات للكفاءة البدنية أعلى او مرتفع بالمقارنة مع غير الرياضيين , وقد استعملوا مقياس وصف الذات العام SDQII .

أما الفرضية الثانية فكانت ان فحواها انه لا توجد فروق في مفهوم الذات للمظهر البدني بين الرياضيين وغير الرياضيين .

أما الفرضية الثالثة فكانت : ان الرياضيين لديهم مفهوم ذات أعلى و مرتفع في مختلف المجالات الاجتماعية ( علاقة من نفس الجنس , علاقة مع الجنس الاخر , علاقة مع الآباء ) بالمقارنة مع غير الرياضيين .

لقد جاءت نتائج هذه البحوث متطابقة مع الفرضية الى حد كبير , حيث ان الاختلاف بين مجموعة رياضي معهد الرياضة باستراليا versus ومجموعة من الأفراد العاديين كان كبير جدا , حيث كان الفرق في مفهوم الذات للكفاءة البدنية ذو

<sup>1</sup> JEAN PIERRE FAMOSE, FLORANCE GUERIE op,cit,p 67



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 ان الرياضيين لديهم مفهوم ذات اجتماعي مرتفع و كان الفرق ذو دلالة إحصائية عالية , كما كانت نفس النتائج في تقدير الذات الكلية ولكن بدرج أقل بالمقارنة مع مفهوم الذات لكفاءة البدنية<sup>1</sup> اما الفرق في المستويات الأربعة لمفهوم الذات المدرسي و العاطفي ( انفعالي ) فلم تكن ذات دلالة إحصائية , حيث كانت في كل مرة متماثلة و لم تتطابق مع الفرضية.

كما لم تسجل أية فروق في مفهوم الذات الأخلاقي او الديني ( concept du soi spirituel ) ومفهوم الذات للصدق عند الرياضيين الذين لديهم أرقام او انجازات و غير الرياضيين .

و خلاصة هذه الدراسة من التي احتوت على استعراض كافي لمختلف الفرضيات ، يوجد هناك اختلاف او 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 و الصدق أعلى عند النساء منه عند الرجال، بينما لم يسجل هذا الفرق عند الأفراد العاديين او غير الرياضيين . في المقابل كان الرجال لديهم مفهوم ذات لحل المشاكل و الكفاءة البدنية مرتفع بالمقارنة مع النساء عند الأفراد العاديين، وقد أظهرت النتائج ان هذا الاختلافات او الفروق أقل بكثير عند مجموعة رياضي المستوى العالي . وتجدر الإشارة انه لا توجد فروق بين الرجال والنساء ذوي المستوى العالي في مفهوم الذات الديني<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>- JEAN PIERRE FAMOSE, FLORANCE GUERIE op,cit,p 44,45

<sup>2</sup>- IBID , 45

**-21- العلاقة بين مفهوم الذات الكلي ومفهوم الذات الجسمية**

ان العلاقة بين مفهوم الذات الكلي ومفهوم الذات الجسمية قد درست إلى حد ما في مجال علم النفس الرياضي و النشاط البدني ،حيث اعتبر 1966 herter ان مفهوم الذات الكلي يحدد الفرق الموجود بين التقييم الذاتي autoévaluation الصحيح في مجال ما و التقديرات المهمة لهذا المجال و هذا طبقا للمقاربة l'approche لكل من . march & savelson

من جهة أخرى اقترح fox سنة 1990 أن الأفراد الذين يتلقون او يعتبرون جذابين بدرجة كبيرة يجب أن يزيد هذا الأخير في مفهوم الذات العام , وهذا إذا كانت الجاذبية أو الإعجاب هي سبب الاهتمام , و بالمقابل إذا نظرنا إلى الذات الجسمية بأهمية قليلة إذن فان هذا بدون شك يجعل لها تأثير محددو وغير حاسم في مفهوم الذات العام وتقدير الذات(1) .

خلاصة الفصل:

نستخلص مما سبق التعرض له في هذا الفصل إلى أن مفهوم الذات العام مركب حيوي ورئيسي في فهم سلوك الأفراد وشخصيتهم من جهة و تداخل وتعدد أبعاده جوانبه من جهة أخرى فهو محتوى الاجتماعية والنفسية و البدنية ، حيث يعتبر البعد البدني أو الجسمي من أهم أبعادها وأكثرها تأثيرا وتأثرا سواء بمرحلة المراهقة التي تعرف بشدة التغيرات البدنية من جهة و النفسية و العاطفية من جهة أخرى .

كما تم التطرق إلى علاقة الجانب البدني للذات بممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية التي يعتبر البدن أو الجسد Corps موضوعا لها ، ومدى تأثير هذا الأخير في الإدراك النفسي لها في شكل مفهوم الذات البدنية .

وسنحاول في الفصل اللاحق تناول مرحلة المراهقة باعتبارها مرحلة خاصة من مراحل الحياة أولا وتأثيرها وتأثيرها بجانب الذات البدنية وممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية .

# الفصل الثاني: المراهقة

تمهيد

1. مفهوم المراهقة
  2. النظريات التي تناولت المراهقة
  3. أنواع المراهقة
  4. مراحل المراهقة
  5. مميزات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة
  6. حاجيات المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة
  7. مشكلات المراهقة
  8. العوامل المؤثرة في المراهقة
  9. المراقبة و الذات ( مفهوم الذات )
  10. أبعاد مفهوم الذات في مرحلة المراهقة
  11. أهمية النشاط البدني و الرياضي للمراهق
  12. الظروف النفسية و الاجتماعية للمراهق في الجزائر
- خلاصة الفصل

**تمهيد :**

يتضمن هذا الفصل مرحلة المراهقة ، حيث سيتم التطرق إلى مفهوم المراهقة لغتها واصطلاحا ، بالإضافة إلى أهم النظريات التي تناولت المراهقة ثم أنواع ومراحل المراهقة مع ابرز مميزات النمو في هذه المرحلة وأهم حاجيات المراهقة . كما سيتم التطرق إلى المشكلات التي يعاني منها المراهق و العوامل المؤثرة فيها .

هذا فيما يخص المراهقة بصفة عامة ، أما علاقتها بالذات ومفهوم الذات فسيتم تحديد أبعاد الذات في مراحل المراهقة الثلاثة وأهمية النشاط البدني الرياضي بالنسبة للمراهق و الظروف النفسية و الاجتماعية للمراهق في الجزائر .

## 1- مفهوم المراهقة :

## 1-1- تعريف المراهقة لغة :

يرجع أصل كلمة المراهقة (Adolescence) إلى الفعل "راهق" بمعنى اقترب دنا<sup>1</sup> ، كلمة المراهقة في اللغة الفرنسية "Adolescence" وهي كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescère" الذي يعني لازال ينمو Etre entrain de grandir الشيء الذي يدل على أن هذه المرحلة مرحلة تغيير وتطوير إذ أن الفرد لم يتوقف بعد عن نموه<sup>2</sup> فالمرهق هو الفرد الذي يقترب و يدنو من الحلم أو البلوغ و اكتمال النضج<sup>3</sup> ، ويقال " راهق الغلام " أي قارب الحلم و بلغ حد الرجولة و "الرهق" يعني الكبر و الزيادة<sup>4</sup> كما أن كلمة " الرهق " تعني الطغيان و الزيادة و لعل هذا راجع إلى الحالة الانفعالية و النفسية و البيولوجية للمرهق ، وهو لا يختلف كثيرا عن المعنى اللغوي السيكولوجي للمراهقة<sup>5</sup>.

## 1-2- تعريف المراهقة اصطلاحا :

المراهقة لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل و هو الفرد الغير ناضج جسميا و عقليا و انفعاليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة<sup>6</sup> كما يعرفها عبد العالي جسماني على أنها عملية بيولوجية ووجدانية اجتماعية تربوية متطورة<sup>7</sup>. و عرفها هروكس Harrockse على أنها الفترة التي يكسر فيها المرهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويتعامل و يندمج فيه ، كما يعرفها هول ستانلي Holl 1956 stanli على أنها الفترة من المعمر التي تتميز بها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات الحادة و التوترات العنيفة<sup>8</sup>.

<sup>1</sup> - المنجد في اللغة و الإعلام ، بيروت: دار المشرق العربي، 1992، ص 283

<sup>2</sup> Erikson . E .H. (1972). Adolescence et crise la quête de l'indntetéParis Flammarion – Page --

<sup>3</sup> - تركي رابع ، أصول التربية و التنظيم ، الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية، 1962، ص 242

<sup>4</sup> - ابن منظور ، لسان العرب، القاهرة: دار المعرفة، 1994، ص 520 .

<sup>5</sup> - عبد القادر بن محمد ، دروس في التربية و علم النفس ، المطبعة الشعبية للجيش ، 1973، ص 75.

<sup>6</sup> - مصطفى فهمي ، علم النفس الطفولة و المراهقة ، بيروت : دار المعارف الجديدة ، ص 27.

<sup>7</sup> - عبد العالي جسماني ،سيكولوجيا الطفولة و المراهقة و خصائصها الأساسية ، ط1، بيروت :الدار العربية للعلوم

<sup>8</sup> - سعدية علي محمد البهادر ، سيكولوجيا المراهقة ، الكويت :دار البحوث العلمية، 1980، ص 25، 27.

كما يعرفها أوسبيل **Ausbuel** على أنها وقت التحولات في المكانة البيولوجية للفرد<sup>1</sup>.  
و يقصد بالتحولات البيولوجية تلك التي تطرأ على الجسم من الجانبي المورفولوجي (طول،وزن..)، وكذلك التحولات الجنسية و العضوية من خلال الوصول إلى النظام الغددي الجسدي و الجنسي النهائي الذي يدل على قدرات الإنجاب<sup>2</sup>، وتطلق كلمة المراهقة المراهقة على الفترات التي تستغرق من سنة إلى سنتين قبل البلوغ الجنسي و الاكتمال، ولهذا يخطئ الكثيرون حيث يطلقون لفظ المراهقة على الفترة التي تلي الحلم أو البلوغ<sup>3</sup>، و بالتالي فإن البلوغ في مؤشر يؤكد على أن مرحلة المراهقة بدأت فعلا، و يقصد بالبلوغ نضج الأعضاء الجنسية و اكتمال وظائفها عند الذكر و الأنثى، و على ذلك يتضح أن البلوغ يقصد به جانب واحدا من جوانب المراهقة، هذا من جهة و من جهة أخرى فإن البلوغ يكون قبل الوصول إلى المرحلة التي يطلق عليها المراهقة<sup>4</sup>..  
و يعرف البلوغ بأنه مرحلة النضج الجسدي التي يمكن فيها لأول مرة التكاثر الجنسي<sup>5</sup>.  
نستنتج أن مرحلة المراهقة لها جانب بيولوجي عضوي و هو بداية نضج للغدد الحسية و الصفات الجنسية من جهة، و لها جانب نفسي و هو زيادة الانفعالات و العواطف في أولها و آخر اجتماعي و هو بذاته البحث على مكانة و الدور في المحيط.

## 2- النظريات التي تناولت المراهقة:

عن تعدد جوانب و مظاهر المراهقة قد أدى إلى تعدد تعاريف المراهقة و اختلاف النظريات المسيرة لها كل حسب اختصاصه، حيث تعتمد النظرية النفسية في تفسير المراهقة على الصراع القائم بين مكونات الشخصية، و تذهب النظرية البيولوجية للتركيز على التحولات الفيزيولوجية و العضوية و إعطاء تفسير لمختلف مظاهرها، و هكذا حيث سيتم التطرق إلى كل نظرية و كيفية تفسيرها للمراهق

<sup>1</sup> Ben Smaiel Citein , la psychiatrie aujourd'hui , edition :OPU , alger , 1993 , p 183

<sup>2</sup> - Gazoora .G,Chappuis.R ,Legros.G , manuel de l'éducateur sprtif , edition Vigot, Paris1984,p356

<sup>3</sup> - سعدية محمد علي البهادر ، النمو الفيزيولوجي للمراهق ، بيروت : دار الفكر للطباعة و النشر ،1986،ص 24.

<sup>4</sup> - عبد الرحمن العيسوي،سيكولوجيا النمو،دراسات في نمو الطفل و المراهق،بيروت:دار النهضة العربية،دون

تاريخ،ص35

<sup>5</sup> - المرجع نفسه ، ص 36-

## 2-1- نظرية التحليل النفسي :

ذهب أصحاب هذا الاتجاه بزعامة **سيغمون فرويد 1905** إلى أن مرحلة المراهقة هي صراع لمكونات الجهاز النفسي لشخصية الفرد ، وهو صراع بين متطلبات **الهو** من حب لإشباع اللذة و غريزة الجنس و نهو مستودع للشهوات و الم لذات و دوافع العدوانية<sup>1</sup> من جهة و متطلبات الأنا الأعلى مستودع للمثاليات و الأخلاقيات و الضمير و المعايير و القيم و التقاليد الاجتماعية ، وهو محتوى فيه الصواب و الخير ، وهو لا شعوري إلى حد كبير<sup>2</sup> ، مما ينتج عنه قوتان داخليتان متعاكستان تتحكمان و تسيطران على الفرد<sup>3</sup> و منه تعتمد نظرية التحليل النفسي تفسيرها للمراهقة على أنها نتاج صراع بين ذلك الإنسان الجنسي الذي تحكمه غريزة **الليبيدو** أو الطالبة للذة و بين ذلك الإنسان المندمج من مجتمع له قيمة و عادات و أخلاقيات ، فتكون بذلك بتوقف نوع المراهقة و درجة اعتدالها ، وكيفية تفسير سلوكياتها على درجة التوفيق بين هذان الجهازان النفسيان المتطرفان في المطالب.

## 2-2- النظرية البيولوجية :

من تعريف **أوسبيل 1995 Ausbuel** لمرحلة المراهقة على أنها الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي<sup>4</sup> ، ففي هذه المرحلة تنمو الغدد الحسية و تصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل و يصاحب هذا النضج ظهور الصفات الجنسية الثانوية و زيادة إفرازات الغدة النخامية للهرمونات المنبهة للجنس ( التسترون ، الاستروجين ) ، و على العموم يكون النمو في مرحلة المراهقة في شكل تغيرات جسمية خارجية و داخلية<sup>5</sup>. هذه النظرية ترى أن الفرد تتحول من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه ، حيث تصل سرعة النمو إلى أقصاها مما يؤدي إلى إحداث تغيرات نفسية و فيزيولوجية جوهرية تؤدي إلى اختلال توازن المراهق<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> - محمد الطاهر محمودي ، مرجع سابق ، ص 21 ، 24.

<sup>2</sup> - عبد الهادي المحمودي ، مرجع سابق، ص 25، 26.

<sup>3</sup> - إبراهيم طيبي، أثر مشكلات المراهقين في التحصيل الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة ،معهد علم النفس، جامعة الجزائر ، 1990، ص 27.

<sup>4</sup> - سعدية علي محمد بهادر، علم النفس النم ، ط2، الكويت :دار البحوث العلمية ، 1980، ص 28.

<sup>5</sup> - عبد الرحمن العيسوي ، مرجع سابق ، ص 36، 38.

<sup>6</sup> - فؤاد السيد البهي ، الأسس النفسية للنمو ، القاهرة :دار الفكر العربي ، 1975 ، ص 28.



نلاحظ أن منطلق النظرية في تناول المراهقة هو مدخل بيولوجي أو عضوي ، فهي ترجع كل تغيير في السلوك أو عدم التوافق أو الانحراف إلى عدم قدرة المراهق على التحكم في هذا النمو و التغييرات العضوية ، فينعكس ذلك على شخصيته و سلوكاته .

### 2-3- النظرية الانثربولوجية :

تعتمد هذه النظرية في تفسيرها لمرحلة المراهقة من نتائج الدراسات و أبحاث الانثربولوجية عن دور العوامل الثقافية و الحضارية لفهم و تفسير سلوك المراهق ، حيث جاءت نتائج كثير من الدراسات لتبين أن سلوك المراهقة و خصائص هذه المرحلة هو نتاج عوامل ثقافية و اجتماعية أكثر منها شخصية .

و الجدير بالذكر أن النمو الجنسي الذي يحدث في مرحلة المراهقة ليس من شأنه أن يكون المحك في تفسير و دراسة أزمات المراهقة .

فقد دلت الأبحاث التي أجرتها **مارجريت ميد 1971 M. Mead** (و هي من علماء الانثربولوجيا الاجتماعية ) على المجتمعات البدائية على جزر سامو **Samoo** أن المجتمع هناك يرحب بالنضج الجنسي و بمجرد ظهوره يقام حفل تقليدي ينتقل فيه الفرد من مرحلة الطفولة إلى الرجولة و تعهد إليه مسؤوليات الرجال و مخالطتهم ، ويسمح له بالزواج ، مما يمكنه من إشباع الدافع الجنسي بطريقة طبيعية ، وبذلك تحتفي مرحلة المراهقة في هذه المجتمعات البدائية الخالية من الصراعات التي يعاني منها المراهق في المجتمعات المتحضرة<sup>1</sup>.

من هذا نستنتج أن مرحلة المراهقة بأزماتها و أطوارها هي نتاج السياق الثقافي و الاجتماعي الخاص بالمجتمعات الحديثة ، ومنها تركز هذه النظرية في نظرتها و دراستها للمراهقة على العوامل الثقافية و طبيعة العلاقات الاجتماعية في المجتمع.

<sup>1</sup> - عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، مرجع سابق ، ص43.

### -3- أنواع المراهقة :

الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة ، فلكل فرد نوع خاص حسب تكوينه الجسماني و ظروفه النفسية و الاجتماعية و المادية ، و حسب استعداداته الطبيعية ، فهي تختلف من فرد لآخر و من بيئة لأخرى <sup>1</sup> ، و قد قسم **صموئيل مغاريوس** المراهقة على أربعة أنواع .

#### **3-1 مراهقة متكيفة (سوية) :** و تتميز بالهدوء و التوازن الانفعالي و العاطفي و الخلو

من المشكلات و التوترات الحادة ، وفيها يحس المراهق بقيمته الاجتماعية و الذاتية<sup>2</sup>.

#### **3-2 - مراهقة انسحابية :** و فيها ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة و الأفراد و يفضل

العزلة و الانفراد (l'autisme) بنفسه و يكثر التأمل في ذاته و مشكلاته و إلى التفكير

الديني و الروحي مع الإسراف في أحلام اليقظة و حب تقمص الشخصيات التي يحبها<sup>3</sup>.

#### **3-4 مراهقة عدوانية :** يتسم سلوك المراهق بالعدوانية على نفسه و غيره من الناس و

الأشياء<sup>4</sup> و التمرد على سلطة الأبوين و المجتمع و الميل إلى تأكيد الذات، و يظهر السلوك

العدواني غما بصفة مباشرة كالعدوان الجسدي واللفظي أو غير مباشرة كالأعراض و

مخالفته<sup>5</sup>

#### **3-5 مراهقة جانحة (المنحرفة) :** و تشكل الصورة المتطرفة للمراهقة الانسحابية و

العدوانية و تتميز بالانحلال الخلقي و الانهيار النفسي<sup>6</sup> و الشذوذ الحسي و سوء المواقف و

البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك ، وهي نتاج خبرات شاذة و صدمات عنيفة و

قصور في رعاية الأسرة أو قسوة مفرطة أو تدليل زائد و اختلال تكوين الغدد. وتجدر

الإشارة إلى هذا الإشكال لتغير الظروف و العوامل المؤثرة و المحيطة بها ، فالسلوك

الإنساني مرن قابل للتعديل ، وهذا يعني أنه يمكن تغيير الأشكال المنحرفة و العدوانية و

الإنسحابية للمراهق بعوامل الإرشاد و التوجيه النفسي من أجل تعديله

<sup>1</sup> - عبد الرحمن العيسوي ، مرجع سابق ، ص43

<sup>2</sup> - عبد الرحمن العيسوي ، معالم علم النفس ، بيروت :دار النهضة العربية ، 1984 ، ص87.

<sup>3</sup> - عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، مرجع سابق ، ص44.

<sup>4</sup> - عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، مرجع سابق ، ص45

<sup>5</sup> - عبد الرحمن العيسوي ، معالم علم النفس ، مرجع سابق ، ص87.

<sup>6</sup> - عبد الرحمن العيسوي ، معالم علم النفس ، مرجع سابق ، ص88.

## 4-مراحل المراهقة :

اختلف علماء النفس في تقييم و تحديد مراحل المراهقة من حيث بدايتها و نهايتها نظرا لعدم وجود مقاييس موضوعية و محكات ثابتة يمكن تطبيقها على الجميع من جهة و اختلاف سن بداية ظهورها من منطقة لأخرى و من فرد لآخر و بين الإناث و الذكور ، ولكنهم بالكاد يجتمعون على أنها تنقسم على ثلاث مراحل :

## 4-1-المراهقة المبكرة : ( 11 - 15 )

تمتد هذه المرحلة من سن 11 إلى 15 سنة ، وهي تقابل في النظام التربوي الطور الثالث أو مرحلة التعليم المتوسط ، كما أنها تمتد منذ بداية النمو السريع الناتج عن البلوغ 'إلى ما بعد البلوغ بمدة سنة ثلاث سنوات بعد البلوغ و استقرار التغييرات الفيزيولوجية الجديدة عند الفرد، و في هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الاستقلال و الرغبة الجامحة و المفاجئة في التخلص من سلطات الأبوين مع بروز إحساس بالذات و الرغبة الجنسية الناتجة عن الهرمونات الجنسية المفروزة من طرف الغدة النخامية و نمو الجاهز التناسلي<sup>1</sup> و بحيث يمر الطفل بتغيرات كبيرة ومهمة جدا ففي هذه المرحلة يتأرجح المراهق بين رغبته في أن يعامل كراشد، كما أنه يشعر بضعف الثقة فيما يتعلق بمظهره الخارجي والتغيرات التي تطرأ عليه. وتتعكس حاجة المراهق بمزيد من الحرية في العديد من الأمور، فيبدأ برفض جميع أفكار ومعتقدات الأهل ويشعر بالإحراج إن وجد بمكان واحد مع أهله. وقد يبديوا أكثر عصبية وتوتر كما يبدأ المراهق في هذه الرحلة باكتشاف نفسه جنسيا وتزداد حاجته بالخصوصية وإنفراده بنفسه وقد تبدوا هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر والإصغاء إلى إحتياجاتهن وهذه المرحلة يقابلها في النظام التربوي الصور الثالث من التعليم الأساسي، وبالانتماء إلى الأصناف فقد حددت هذه المرحلة في صنف الأشبال<sup>2</sup>

## 4-2-المراهقة الوسطى : ( 15 - 18 )

تمتد هذه المرحلة من سن 15 إلى 18 سنة ، و يطلق عليها أيضا بالمرحلة الثانوية، لأنها تقابل فترة التعليم الثانوي في النظام التربوي ، و هي تتميز بالنسبة إلى

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو و الطفولة و المراهقة ، القاهرة :عالم الكتب ، 1999، ص 263

<sup>2</sup> - سعاد محمد بهادر - سيكولوجية المراهقة- دار البحوث العلمية - الكويت 1986. ص25.

المرحلة السابقة ببطء سرعة النمو نسبياً مقارنة بالمرحلة الأولى ، و تزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية و المرفولوجية من طول و وزن ، وهي تتميز بشدة اهتمام المراهق بالجانب الجسمي و مظهره و قوته البدنية.<sup>1</sup>، و أهم سمات هذه المرحلة شعور المراهق بالاستقلال وفرض شخصيته الخاصة، وبسبب حاجتهم الماسة لإثبات أنفسهم يصبح المراهقون أكثر تصادماً ونزاعاً ضمن العائلة فيرفضون الإنصياع لأفكار وقيم وقوانين الأهل، ويصرّون على فعل ما يحلو لهم، ويجرب الكثير من المراهقين الأشياء الممنوعة أو الغير مجندة للأهل بالتدخين وشرب الكحول وغير هذه المرحلة، بطئ في سرعة النمو الجنسي نسبياً مقارنة مع المرحلة السابقة، وتزداد التغيرات الجسمية والفسيولوجية من زيادة الطول والوزن وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي صحته وقوته الرياضية فنصنفها ضمن الأواسط<sup>2</sup>.

#### 4-3- المراهقة المتأخرة: ( 18 - 21 )

تمتد هذه المرحلة من سن 18 إلى غاية 21 سنة ، وهي تقابل نهاية التعليم الثانوي و بداية التعليم الجامعي و يطلق عليها مرحلة الشباب ، حيث تتميز بأنها مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة و المصيرية مثل اختيارات نوع الدراسة أو التخصص و بلورة اتجاهاته العامة نحو جميع مناخي الحياة ، و في هذا يصل النمو إلى المرحلة الأخيرة ، حيث تتميز بوصول كل من الطول إلى أقصاها ، كما تتميز بالثبات الانفعالي بشكل عام ، و بروز العواطف الشخصية و الهوية الاجتماعية و الثقافية و بدء الاهتمام بالمظهر الخارجي و طريقة الكلام و مكانته الاجتماعية و تكوين ذوق الكماليات و الجنس الآخر<sup>3</sup>. تمتد هذه المرحلة من 19 سنة إلى 21 سنة وفي مجتمعاتنا العربية قد تمتد هذه المرحلة إلى فترة أطول نظراً لإعتماد المراهقين على الأهل في الشؤون المادية والدراسية إلى ما بعد التخرج ومرحلة العمل أيضاً، وفي هذه المرحلة يستطيع معظم الشباب أن يعملوا بطريقة مستقلة رغم إنها \*\*\* بقضايا تتعلق برسم معالم هويتهم وشخصيتهم ولأنهم يشعرون بثقة أكبر تجاه قراراتهم يعود الكثير منهم لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل ويأتي هذا التغيير في تصرف مفاجئة سارة للأهل، إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع والصراع أمر محتم قد لا

<sup>1</sup> - سعدية علي محمد بهادر ، علم النفس النمو ، مرجع سابق ، ص 25.

<sup>2</sup> - سعدية محمد بهادر - سيكولوجية المراهقة- مرجع سابق ، ص 26.

<sup>3</sup> - سعدية علي محمد بهادر ، علم النفس النمو ، مرجع سابق ، ص 25.

ينتهي ابدأ ، ومن الناحية الفسيولوجية يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النمو الجسمي والنضج، ويتجه نحو الثبات الإنفعالي، وبروز بعض العواطف الشخصية كالاهتمامات بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام، ويمكن تصنيفها تربويا بالمرحلة الثانوية وبداية المرحلة الجامعية، أما في الانتماء إلى الأصناف الرياضية التنافسية فهي ضمن صنف الأكاير<sup>1</sup>. بما أن موضوع البحث يشمل الشريحة العمرية من 11 سنة إلى غاية 15 سنة و هذا يوافق مرحلة التعليم المتوسط فإننا سنحاول التفصيل في مميزات مرحلة المراهقة المبكرة و حاجيات و مشاكل المراهق في هذه المرحلة.

### 5- مميزات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة :

يمكن تمييز المرحلة المبكرة بمجموعة من خصائص النمو عن باقي المراحل ، فكما سبق و أشرنا أن النمو في هذه المرحلة يكون شديدا و واضحا على المستوى الفسيولوجي و التغيرات النفسية و الانفعالية واضحة من خلال السلوك.

#### 5-1- التغيرات الفيزيولوجية :

تتميز هذه المرحلة بزيادة إنتاج الهرمونات الجنسية ( التستسترون ، و الاستروجين ) و هرمونات النمو ( هرمون النمو GH ،... ) و التي يكون لها تأثير كبير من الناحية الفيزيولوجية ، حيث تبدأ الفروق في التجلي بشكل ظاهر بين الجنسين من الناحية البدنية مثل القوة و السرعة و التحمل و التوازن.<sup>2</sup>

كما تحدث تغييرات فيزيولوجية على حسب كل من الذكر و الأنثى تكون فروق واضحة بينهما ،ومن بينها السعة الرئوية الحيوية ( *Capacité pulmonaire vitale* ) و الحجم الأقصى للزفير ( *Volume d'expiration maximal* ) ،حيث تزداد بشكل كبير عند الذكور بالمقارنة مع الإناث ، كذلك زيادة الإبط القاعدي عند الذكور بالمقارنة بالإناث ، كما نسجل عند الإناث زيادة نسبة الشحوم تحت الجلد عكس الذكور ، أين يكون نقص تدريجي للطبقة الدهنية ، كما أن نسبة الهيموغلوبين *Hémoglobine* تكون في المتوسط أقل د (-ع2) بالمقارنة مع الذكور<sup>3</sup>.

هذه التغيرات تؤدي إلى ظهور باقي المميزات الجنسية الثانوية و المرفولوجية و النفسية.

<sup>1</sup> - سعدي محمد بهادر- مرجع سابق - ص27

<sup>2</sup> -Philippe .Mayer, la physiologie humain , 2<sup>ème</sup> édition , Flammarion médecine science , Paris , 1983 , p 420.

<sup>3</sup> -Jurgen Weieck , Manuel d' entrainment , 4<sup>ème</sup> edition , Vigot , 2002

## 5-2- النمو المرفولوجي :

يصل معدل الزيادة في بداية البلوغ الذي يوافق سن 11-12 عند الإناث و 12-13 عند الذكور ، حيث يزداد معدل الطول بمعدل 10 سم/ عام و الوزن 9.5-10 كغ /سنة<sup>1</sup>. إن أكثر ما يميز هذه المرحلة هو الاضطراب الطولي في نمو الأطراف و الذي قد يؤدي إلى عدم الرضا عن المظهر مع تباطؤ في النمو الطولي للجذع و زيادة حجم العضلات<sup>2</sup> ، كما نلاحظ نموا واضحا للحزام الكتفي و الحوض عند البنات و بروز الأتداء و هو الذي يحدد شكل الجسم في مرحلة المراهقة<sup>3</sup>.

## 5-3- النمو الحركي :

بسبب طفرة النمو الجسمي و اختلال أبعاد الجسم و نظرا للنمو السريع و المفاجئ و الغير منتظم ، نجد أن المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع السيطرة على الأعضاء و كذا عدم التحكم في الحركات ، كما نلاحظ ضعف التوافق العضلي العصبي و الارتباك و التصلب ، وبذل جهد زائد عند أداء الحركات ، كما نلاحظ أن المراهق يتعلم المهارات البدنية الجديدة بصعوبة و بصورة بطيئة<sup>4</sup>.

## 5-4- النمو النفسي ( الانفعالي ) :

نتيجة للمتغيرات الفيزيولوجية و المرفولوجية السابقة الذكر و ما ينتج عنه من إعادة تنظيم لبيئة عمل الدماغ و الجهاز العصبي مركز و طرفي ، يكون هناك زيادة في النزوات ردة الأفعال الانفعالية و النفسية ، ومن بين أهم مظاهر النمو النفسي ( الانفعالي ) للمراهق في هذه المرحلة :

- الغضب عما يعوقه دون الوصول إلى غايته و القلق نتيجة التغيرات الجسدية و كذلك معاملة الوالدين له على انه صغير ، فهم لا يأخذون برأيه و لا يحققون رغباته ، مما يجعل المراهق يحس بالظلم و التهميش من طرف أبويه و المجتمع.

- الإحساس بالهوية الجنسية (ذكر- أنثى) و التي كانت غائبة في مرحلة الطفولة.

يعتبر الأخصائيون النفسيون أن سيروية النمو في مرحلة المراهقة تكون مرتبطة بالعلاقة أو الصورة التي يكونها المراهق عن جسده ( إدراك الذات البدنية )، ويتم التعبير عن ذلك

<sup>1</sup>- IBID , p 85.

<sup>2</sup>- أحمد سطوسي ، أسس و نظريات الحركة ، ط1، القاهرة :دار الفكر العربي ،1996 ، ص 178.

<sup>3</sup>- زكي محمد حسن ، تطبيقات في النشاط الرياضي ، القاهرة : المكتبة المصرية ،2004 ، ص 322.

<sup>4</sup>- أكرم زكي خطابته ، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، القاهرة :دار الفكر ،1997،ص71.

من خلال أحاسيس الخجل و الحب و الكراهية و الغضب من هذا الجسد الناضج جنسيا أو من حالة إحساس الآخرين.

-اشتغالات المراهقين تكون موجهة نحو التخيلات<sup>1</sup>.

-حب الإطلاع على مجريات الأمور من الخوف و القلق.

-النمو السريع في تفكير المجرد.

-عدم تقبل سيطرة الكبار<sup>2</sup>.

**العدوانية :** من العوامل التي تساعد على زيادتها تلك النزاعات التي تتجسد ففي تصرفات حقيقية أو وهمية ترمي للأذى بالآخرين<sup>3</sup>.

ومن أهم مظاهر النمو النفسي للمراهق ،رغبته في الاستقلال عن الأسرة و ميله نحو الاعتماد على النفس نتيجة للتغيرات الجسمية باعتباره أصبح يشعر انه لم يعد طفلا قاصرا و لا يجب أن يحاسب على كل كبيرة و صغيرة<sup>4</sup>.

### 5-5-النمو الاجتماعي :

عن الحياة الاجتماعية في المراهقة أكثر اتساعا و اختلافا عن حياة الطفولة في إطار الأسرة أو المدرسة لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية في سيرها و همزة الوصل بين عالم الطفولة و الرجولة .

يتأثر النمو الاجتماعي للمراهق بالبيئة الاجتماعية و الأسرية التي يعيش فيها وما يوجد فيها من ثقافة و عادات و تقاليد و عرف و اتجاهات نجعلها بوجه سلوك ،مما يجعل تكيفه مع نفسه و المجتمع عملية سهلة أو صعبة<sup>5</sup> بالإضافة إلى زيادة الرغبة في إثبات الذات في المجتمع بزيادة الاهتمام ببدنه و ثقافته و الرغبة في تغيير معاملة الأبوين له ، وهذا ما يزيد حدة الصراع<sup>6</sup> ، حيث يقول (aisuble 1954) تعتبر جماعة الرفاق هي المؤسسة الحقيقية

<sup>1</sup> - أحسن زين ، سيكولوجيا الطفل و المراهق ، ط1،الجزائر (سكيكدة) :منشورات دار الأمواج ،2006،ص 105

<sup>2</sup> - محمد حمادي ، فلسفة اللعب ، ط1،القاهرة :مركز الكتاب للنشر ، 1999،ص 149

<sup>3</sup> - بوزناليس دو لا بلاس،معجم مصطلحات التحليل النفسي،ترجمة :مصطفى حجاز ،الجزائر:ديوان المطبوعات الجامعية 1981 ، ص 982.

<sup>4</sup> - عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ،مرجع سابق، ص 41،42.

<sup>5</sup> - عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ،مرجع سابق ، ص 41.

<sup>6</sup> Smaiel Ben Citien , op. cit ,p186

الحقيقية لتكوين المراهقين و يكون ذلك بطريقة لا إرادية<sup>1</sup> ، حيث يدين المراهق بالولاء الشديد لجماعة الأقران لأنها البديل لجماعة الأسرة التي يرغب في الانفصال عنها و الاستقلال بعيدا عن تأثيرها و سلطانها<sup>2</sup> .

### 5-6- النمو العقلي :

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية و نضجها ، حيث ينمو من العام إلى الخاص شأنها شأن النمو الحركي ، فتسير الحياة العقلية من البسيط إلى المعقد ، أي من مجرد الإدراك الحسي إلى إدراك العلاقات المعقدة و المعاني المجردة ، حيث ينمو الذكاء و يسمى القدرة العقلية العامة<sup>3</sup> ، و يصبح تفكيره أكثر دقة و نضجا و ميلا إلى التفكير النقدي و إعادة النظر فيما سبق تقبله و الاهتمام بالقصص و أبطال التاريخ<sup>4</sup> .  
ومن خصائص النمو العقلي أنه يظل مستمرا حتى سن 16 ثم يتوقف هذا بالنسبة إلى الشخص متوسط الذكاء ، أما متفوق الذكاء فإن النمو العقلي يستمر حتى 20 سنة<sup>5</sup>

### 6- حاجيات المراهق في مرحلة المراهق المبكرة :

يصاحب التغيرات التي تحدث نتيجة البلوغ تغييرات في حاجيات المراهقين و لأول وهلة تبدأ حاجيات المراهقين فردية من حاجات المراهقين ، إلا أن التدقيق فيها يسعى المراهق تحقيقه و الحصول عليه من الآخرين نجد فروق في ذلك و حاجات خاصة بمرحلة المراهقة و هي تبلغ أقصاها في شدتها و أكثرها في تنوعها ، حيث نمكن تلخيص أهم حاجات المراهق الأساسية في هذه المرحلة فيما يلي :

#### 6-1- الحاجة إلى المكانة :

من أهم حاجيات المراهق إذ أنه يريد أن يكون شخصا هاما و ذو قيمة و مكانة في جماعته و أسرته ، لذلك نراه يدخن و المراهقة بلبس الكعب العالي لاعتقاده أن تقليد سلوكيات و أفعال الكبار تعطيه مكانة الراشدين في المجتمع ، كما أن المكانة التي يطلبها

<sup>1</sup> - أحسن زين ، مرجع سابق ، ص 123

<sup>2</sup> - عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، مرجع سابق ، ص 47.

<sup>3</sup> - عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، مرجع سابق ، ص 39

<sup>4</sup> - عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، مرجع سابق ، ص 46 ، 49.

<sup>5</sup> - عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، مرجع سابق ، ص 39



المراهق بين رفاقه أهم عنده من مكانته عند أبويه و معلميه<sup>1</sup> ، لكنه حريص على الحاليين ، وهنا تأتي مهمة و دور الأنشطة البدنية و الرياضية في توفير هذه المكانة التي يطلبها المراهق من خلال إعطاء لكل المحورين دور يقوم به مهمته تكملة الفريق ، فيعطي الإحساس له بأن له مكانة و ذلك لأن غيابه أو نجاحه يكون له تأثيره عند الآخرين ، فالحاجة إلى المكانة التي ينشدها المراهق محتواه ضمنا في طبيعة العلاقات و الأدوار و المهام في الأنشطة البدنية و الرياضية.

#### 6-2- الحاجة إلى الاستقلال :

في هذه المرحلة تكون الحاجة إلى الاستقلال معنى متزايدا بالإطراد و نجد ذلك في محاولة المراهق التخلص من قيود الوالدين و أن يظهر لهم أنه مسؤول على نفسه و قادر على تحمل مسؤوليته ، فهو يحب أن يحيا حياة خاصة به مع إظهار عدم تكلفة التسديد بأسرته و التذمر و كراهية مظاهر الوصاية عليه مثل زيارة أحد الأبوين للمدرسة<sup>2</sup>

#### 6-3- الحاجة إلى الانتماء :

قد يؤدي التعارض بين الحاجيات المختلفة و المتعددة إلى شعور المراهق بعدم الأمان و الطمأنينة ، فهو يرغب في الاستقلال الذي من بين جوانبه استقلاله المادي ، لكنه ما زال في حاجة إلى الاعتماد على الوالدين و الأسرة ، مما يؤدي فيه إلى التعارض بين حاجياته و حالته فتخلق له نوعا من عدم الأمان يؤدي به إلى البحث عن الانتماء<sup>3</sup> . و هنا يمكن الانضمام إلى الفرق و الأندية الرياضية أو الثقافية إن تسمح هذه الحاجة ، فهو بذلك يحقق حاجة من حاجياته من خلال تكوين فريق و مزاملة أفراد لوقت معين كل وقت يبعث فيه الإحساس بالانتماء .

#### 6-4- الحاجة إلى الحب و الحنان :

و هي حاجة كل إنسان طوال حياته ، لكن فترة المراهقة بالذات تعتبر حالة خاصة لزيادة الحاجة إلى الحب و الحنان بكل صورته و أشكاله ، حيث يصبح شيئا أساسيا للصحة النفسية ، وهو يتطلب الاعتراف بالحب و ترجمته إلى أعمال أخرى<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، ط9، بيروت : دار علم الملايين ، 1982، ص 118 ، 119

<sup>2</sup> - فاخر عاقل ، أصول علم النفس و تطبيقاته، بيروت : دار علم الملايين ، 1985 ، ص 20.

<sup>3</sup> - محمود عبد الحليم منسي ، ط1 ، دار المعارف ، 2000 ، ص 428.

<sup>4</sup> - مصطفى غالب ، مرجع سابق، ص 36.

### 6-5- الحاجة إلى الأمن :

منذ الطفولة و حاجة الأمن ملحة لكل طفل من أمه و أبيه يتطور مع الحاجة ليصبح المراهق في هذه الفترة الحساسة بحاجة إلى الأمن في أسرته و مدرسته و مجتمعه.

### 6-6- الحاجة إلى الحرية :

تعتبر الحرية نزعة فطرية مغروسة في دوافعه الطبيعية ، فكلما تقدم الطفل في السن شعر بها إلى أن يصل إلى مرحلة المراهقة ، حيث تصبح هذه الحاجة متجلية من خلال سعيه إلى كسر كل قيد اجتماعي أو سلطة و إمكانية تصرفه بفرديته و أكمل مسؤوليته ، فهو يتضايق من كل ما يحد من حريته في الكلام أو التصرف <sup>1</sup>.

### 7-مشكلات المراهقة :

#### 7-1-مشكلات تتصل بالصحة و المظهر العام للجسم :

للصحة أثرها على المراهق ، فالتمتع بالصحة الجيدة يجعل المراهق المتمدرس أقدر على بذل الجهد و تحمل المشقة و أداء الواجبات ، حيث أن المرض و خاصة المزمن في هذه المرحلة أو العاهات الجسمية قد تعرضهم للسخرية من أقرانهم ، مما ينعكس على سلوكهم و شخصيتهم <sup>2</sup>(1) ، كما أن ظهور بعض الأمراض مثل " حي الشباب " و هو حبيبات تظهر في الوجه نتيجة للنمو الفيزيولوجي السريع و التهاب بعض الغدد الجلدية المفرزة للعرق ، مما يجعله غير راض عن شكله خاصة الوجه ، مما قد ينعكس على إدراكه لذاته خاصة صورة الجسم ، كذلك التأخر في نمو الطفل و الوزن قد سبب مركب النقص نتيجة ميكانيزم المقارنة لجماعة الرفاق <sup>3</sup> و نتيجة النمو السريع لأعضاء جسم المراهق إحساسه بالخمول و الكسل و التراخي و عدم دقة المهارات الحركية <sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - أبو الفتوح رضوان ، المدرسة و المجتمع ، القاهرة : المكتبة الانجلو مصرية ، 1973 ، ص 40 ، 42 .

<sup>2</sup> - عبد الفتاح دويدار ، سيكولوجيا الارتقاء و النمو ، بيروت : دار النهضة العربية ، 1993 ، ص 238 ، 269 .

<sup>3</sup> - محمد الطاهر محمودي ، مرجع سابق ، ص 51 .

<sup>4</sup> - عبد الفتاح دويدار ، سيكولوجيا الارتقاء و النمو ، مرجع سابق ، ص 269 ، 270 .

## 7-2- مشكلة العزلة و الانطواء :

إن فشل المراهق في التغلب على العراقيل و الصعوبات التي تواجهه تجعله يستجيب للفشل بالانسحاب و الانفراد ، وهو يتميز عادة في هذه المرحلة عادة بكتمان الانفعال و عدم الصراحة ، كذلك ربما يعاني المراهق المنطوي شكلا متكررا من سوء معاملته من الآخرين و هو بشدة حساسيته يمتنع عن النشاط حتى لا تتجدد معه خبرات الفشل و السخرية.<sup>1</sup> بالمعلمين و عدم احترامهم و الإهمال المتعمد لنصائح المعلم و الأبوين<sup>2</sup> و ممارسة العدوان الرمزي و الجسدي المباشر و غير المباشر على زملاء أو المحيط.

## 7-3- مشكلة العصبية وحدة الطبع التي تؤدي الى زيادة العدوان :

يكثر هذا النمط من السلوك بين تلاميذ المرحلة المتوسطة و بدرجة أقل في السنوات الأخيرة من الثانوي ، وهو يتمثل في مظاهر و أشكال كثيرة مثل التهيج في الفصل و التحرش، العصبية وحدة الطباع:

فالمراهق تصرف من خلال عصبية و عناده يريد أن يحقق مطالبه بالقوة و العنف الزائد، ويكون متوترا بشكل يسبب إزعاجا كبيرا للمحيطين به، وتجدر الإشارة إلى أن كثيرا من الدراسات العلمية تشير إلى وجود علاقة قوية بين وظيفة الهرمونات الجنسية، والتفاعل العاطفي عند المراهقين بمعنى أن المستويات الهرمونية المرتفعة خلال هذه المرحلة تؤدي إلى تفاعلات مزاجية كبيرة على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور، و غضب وإكتئاب عند الإناث ويوضح الدكتور " أحمد المجدوب" الخبير بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية و الجنائية مظاهر و خصائص مرحلة المراهقة فيقول هي " الفرق في الخيالات، و قراءة القصص الجنسية و الروايات البوليسية ، و قصص العنف و الإجرام ، كما يميل إلى أحلام اليقظة و الحب مع أول نظرة كذلك يمتاز المراهق بحب المغامرات، و ارتكاب الأخطار ، و الميل إلى التقليد كما يكون عرضة للإصابة بأمراض النمو مثل: فقر الدم، نقوس الظهر، قصر النظر"

كما أوضح " أحمد المجدوب" أن مرحلة المراهقة بخصائصها و معطياتها هي أخطر منعطف يمر به الشباب و أكبر منزلق يمكن أن تزل فيه قدمه إذا انعدم التوجيه و العناية

<sup>1</sup> - المرجع نفسه ، ص 268.

<sup>2</sup> - عبد الرحمن عيسوي ، سيكولوجيا النمو ، مرجع سابق ، ص 45.

مشيرا إلى أن أبرز المخاطر التي يعيشها المراهقون في هذه المرحلة ، فقدان الهوية والانتماء وتحقيق الهدف الذي يسعون إليه وتناقص القيم التي يعيشونها فضلا عن مشكلة الفراغ<sup>1</sup>

#### 7-4- مشكلة الجنوح :

و هو سلوك لا أخلاقي و خارج عن القانون و عن قيم و معايير المجتمع ، وهو تعبير يقابل وصف الجريمة الذي يطبق على أخطاء الراشدين ، وهو إفراط في التعبير عن ثورة الغرائز و بشدة انفعالها لدى المراهق و هو سلوك اجتماعي مضاد للمجتمع<sup>2</sup> ، و يظهر الجنوح عموما في الانحرافات الجنسية و إدمان المخدرات و سوء الخلق و الفوضى الانهيار الذي قد يصل إلى الجريمة<sup>3</sup> ، و من أسبابه عوامل وراثية و عدم توازن إفراز الغدد و الإعاقات الجسمية و الضعف الفعلي و الجهل و المعتقدات الخاطئة و الحالة الاقتصادية للأسرة و مشاكل الأبوين و التصدع الأسري و رفقة السوء و ظروف المدرسة<sup>4</sup> .(4)

#### 7-5- مشكلة الهوية :

من بين المشكلات النفسية أيضا و التي تظهر في المراهقة ما يعتري المراهق من حالات اليأس و الحزن و الألم التي لا يعرف سببها ، فهو طريد مجتمع الكبار و الصغار ، فإذا تصرف كطفل يسخر منه الكبار و إذا انصرف كرجل انتقده الصغار ، بالإضافة إلى أنه يكلف بمهمة الكبار و يعامل معاملة الصغار ، مما يوقعه في أزمة بين صلاحياته و حقوقه و حدوده و واجباته ، و علاج هذه الحالة يكون بقبول المراهق في مجتمع الكبار و إتاحة الفرصة أمامه للاشتراك في مهامهم و يتحمل المسؤوليات التي تناسب قدراته<sup>5</sup> .

#### 7-6- مشكلة الصراع الداخلي:

حي يعاني المراهق من وجود عدة صراعات داخلية ومنها صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، والصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة،

<sup>1</sup> -محمد عبد الطاهر الطيب ،مشكلات البناء وعلاجها من الجنين إلى المراهق القاهرة: دار المعرفة الجامعية،الاسكندرية . ص 128.

<sup>2</sup> - محمد الطاهر محمودي ، مرجع سابق ، ص 16 ، 17

<sup>3</sup> - عبد الفتاح دويدار ، سيكولوجيا الارتقاء و النمو ، مرجع سابق ، ص 41.

<sup>4</sup> - محمد الطاهر محمودي ، مرجع سابق ، ص 50 ، 60.

<sup>5</sup> - عبد الرحمن عيسوي ، سيكولوجيا النمو ، مرجع سابق ، ص 45.

وصراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره الواضح في التزاماته، وصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الإجتماعية والصراع الديني بين ما نعلمه من شعائر ومبادئ ومسلمات وهو صغير وبين تفكيره الجديد وفلسفته الخاصة للحياة، وصراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بما فيه من آراء وأفكار والجيل السابق<sup>1</sup>

## 8 – العوامل المؤثرة في المراهقة

1. خبرات الطفولة الماضية.
2. الطفولة السوية.
3. الجو النفسي المهيمن على أسرته.
4. النظام النفسي.
5. المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي للأسرة<sup>2</sup>.

## 9 – المراهقة و الذات (مفهوم الذات) :

عن نمو الوعي و إدراك الذات أو الشعور بهذه الكينونة يعتبر من مميزات المراهقة ،حيث يزداد اهتمام الفرد بصورة مفاجئة و شديدة بنفسه خاصة الجانب الجسمي و ملامحه و مظهره و آراء الناس وصورته أو مكانته عندهم ، مما يثير الكثير من التساؤلات في نفسه مثل : هل أبدو وسيما ؟ هل يحبونني ؟ هل يحترمونني ؟<sup>3</sup>.

إن هذا التغيير في اتجاهاه الفرد نحو نفسه و الناس بهذا الشكل المتطرف و المفاجئ غالبا ما يكون نقطة البداية في أزمت المراهق النفسية و الاجتماعية ،حيث أن عدم التطابق بين الذات الواقعية و المثالية قد يؤدي إلى حالات عدم التوافق النفسي و الاجتماعي و انقسام شخصي ، مما يستدعي العناية بهذا الجانب من أجل محاولة التقريب بين الواقع و المدرك ، و غالبا ما يتأرجح شعور المراهق بين مزاج الانسراح و النشوة الفائقة و الكآبة و الإحباط و ربما في اليوم نفسه و حتى الساعة الواحدة<sup>4</sup> .

<sup>1</sup> - محمد إبراهيم عبيد ، أزمت الشباب النفسية ، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق ،ص183.

<sup>2</sup> - مصطفى زيدان ، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، 1960. ص 164.165

<sup>3</sup> - عبد العالي جسماني ، سيكولوجيا الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية ، القاهرة: دار الفكر العربي ، 1997 ، ص

و نفسر ذلك بأن المراهق بحلم تكوينه الجسمي و النفسي الجديد و المتسارع تكون لمتطلبات إما بعجز عن تحقيقها و إلا تخالف المجتمع و أخلاقياته ، وهذا راجع بدرجة كبيرة إلى سيطرة أحلام اليقظة على جل تفكيره من جهة و سعيه إلى تأكيد ذاته عن طريق مخالفة الجميع و خرق بعض القوانين و الأعراف و الآداب العامة<sup>1</sup>.

إن الحاجة إلى تأكيد الذات و إثبات الوجود هي محور سجل تصرفات المراهقين ، لذلك ينبغي إيجاد بيئة ملائمة تساعده على تحقيق متطلبات هذه المرحلة و الحفاظ على المراهق من الجنوح أو الانطوائية أو العدوانية.

### 10 – أبعاد مفهوم الذات عند المراهق :

أشارت العديد من الدراسات إلى أن مفهوم الذات يتطور تبعا للتغير العمر ( **Stipek** 1981 , **Noppe** 1981 , **Larned & Muller** 1979 , **other** 1990 ) و هي أحد سمات مفهوم الذات لكنه يتطور بدرجات متفاوتة من مرحلة لأخرى<sup>2</sup> ، حيث يمرّ المراهق خلال بحثه عن الذات و محاولة توكيدها بمراحل مختلفة يمكن تلخيصها فيما يلي<sup>3</sup>:

10 – 1 - مفهوم الذات الواقعي : و يراد بهذا نظرة المراهق إلى ذاته من زاوية نظرة واقعية متأملا ما لديه من قدرات و مهارات و إمكانيات مادية و معرفية ، وما هي مكانته في عالمه المادي.

10 – 2 - إدراك الذات : من خلال مروره بمرحلة السابقة يصل إلى دورة الانتقال و التحول نحو نفسه بوضعها و الحالة التي عليها وقت رجوعه إلى ذاته و جردها و مقارنتها مع النسبة كافة و يتأثر هذا الإدراك للذات بوقت الرجوع إلى ذاته و مقدار ما يكون قد تعرض له من مؤثرات سلبية أو خبرات فاشلة أو مؤثرات إيجابية و خبرات ناضجة.

10 – 3 - مفهوم الذات الاجتماعي : و هي المرحلة الثالثة من بحث المراهق على نفسه ، حيث يبدأ طغيان الجانب الاجتماعي عليه ، فيبدأ بالتفكير في قيمته و مكانته عند الآخرين و كذا نظرتهم إليه ، وهل يسار سلوك المجتمع ، و إذا كوّن المراهق في هذا الدور صورة على أنه مختلف أو أن المجتمع غير راضي عنه، فينعكس ذلك إلى السلب حيث يحمله ذلك إلى الجنوح و سوء التوافق .

<sup>1</sup> - المرجع نفسه ، ص 186

<sup>2</sup> - قحطان أحمد الظاهر ، مرجع سابق ، ص 162 ، 164.

<sup>3</sup> - عبد العالي جسماني ، مرجع سابق ، ص 206.

10-4- مفهوم الذات المثالي : و هو ما يرغب أن يكون عليه المراهق و ما يجب أن يكون و ربما يكون هناك قرب للواقع و بالتالي يكون هناك توافق نفسي ، حيث يكون التوازن بين الطموح و القدرات ، و إن كان العكس بين واقعه المدرك و المثالي كان نتاجه سوء التوافق في مراهقته و كذا العدوان .

### 11- أهمية النشاط الرياضي والتربية البدنية والتدريب الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما ان النشاط الرياضي جزء من التربية العامة وهدفه تكوين المواطن اللائق السوي من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية مع مراعاة مراحل نموه إلى فترة المراهقة التي تتعدى النشاط البدني الرياضي إلى التربية البدنية والرياضية بحيث تعتبر متنفس وترويح لكلا الجنسين لأنها تهيي لهم نوع من التداوي الفكري والبدني وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم المضطربة والعنيفة عن طريق الحركات الرياضية المتوازنة والمتناسقة، هذه الأخيرة تخدم أجهزتهم الوظيفية والنفسية ككل<sup>1</sup>.

كما أن التربية البدنية والرياضية تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالضجر وبعدها يتعب ويستلم للنوم وعمليات الاسترجاع بدل تضييع وقته في أنشطة ذات آثار سلبية فيشبع المراهق الذكر رغباته في الألعاب الفردية العنيفة والقوية ن كما تظهر لديه مهارات حركية ويعتمد على نفسه عن طريق الرحلات والمعسكرات وتحمل المسؤولية والاحتكاك ، وللانات أيضا إحتياجات حيث تحدد لها الأنشطة التي تتفق مع نمط جسمها فتتجه إلى الرقص الإيقاعي والتمرينات الانسيابية وحركات الرشاقة والمرونة وحركات الجمباز وبعض ألعاب القوى غير المجهدة شكلا ونوعا<sup>2</sup>، كما أن لعملية التدريب الرياضي تأثير في حياة المراهق للكفاءات البدنية والوظيفية، كما تسمح له بالتخصص في النشاط الرياضي الذي يتناسب مع قدراته، والتدريب الرياضي يكسب المراهق السمات الخلقية

<sup>1</sup> - بوفلجة غباب ، أهداف التربية وطرق تحقيقها ، ديوان المطبوعات الجامعية، 1983 . ص 37 .

<sup>2</sup> - Ehamp manic , D.G.S Courat Principales Of Eucation -P.125 .

والإرادية ويساهم في تعلم وإتقان المهارات الحركية والخطوية وفقا لمرحلته وما تتطلبه من تطبيق علمي دقيق وفق شروط النمو والتغيرات المختلفة الحاصلة على المراهق<sup>1</sup>.

## 12 - الظروف النفسية الاجتماعية للمراهق في الجزائر

إذا كانت مراهقة موجودا في اللغة العربية الفصحى إلا أنه لا يوجد له مقابل في العربية الدارجة، وإن الكلمة الشائعة الإستعمال في لغتنا اليومية الدارجة لتعريف شخص خرج من الطفولة واصبح قادرا على الانجاب أي بمعنى آخر: راشد. هي كلمة بلوغ . والبلوغ كما رأينا يعني المراهقة، وبالفعل فالنموذج التنظيم الاجتماعي والعائلي التقليدي كان الفرد ينتقل مباشرة من الطفولة إلى مركز الراشد بمجرد بلوغه، وكان ذلك خاصة عن طريق بعض الفروض الدينية : كالصلاة والصيام وتكوين الأسرة كمعايير تحديد فترة المراهقة والمسؤوليات الحديثة والثانوية وهي ما نلاحظه في مجتمعنا، وعلى العكس إذ أن الجزائر اليوم على غرار الدول الفتية منهكة في عملية إنمائية ضخمة متمثلة في الجري وراء التقدم وما ينتج عنه من تصنيع غير متحكم فيه، وتحضر عشوائى نتيجة الزحف الريفي وإنفجار سكاني وتذبذب إقتصادي كل هذه الأمور جعلت البلاد تتغير جذريا من جهة اخرى أدق هذه الإشكالية إلى تمزق وإنحلال جعلت البلاد تتغير جذريا من جهة أخرى أدق هذه الإشكالية إلى تمزق وإنحلال تدريجيا في النسيج الاسري التقليدي وكذلك في القيم التي كانت يحكم مجتمعنا التقليدي و مساهمة هذه التناقضات في تضخيم الأزمة الحضارية التي يمر بها مجتمعنا اليوم مما تسببت عن تأثيرات جد سلبية سواء على الأفراد او على المجتمع ككل . لكن هذه التأثيرات السلبية مست المدن أكثر حيث أن هذه الأخيرة نظرا لخصائصها المورثة من طرف الاستعمار وأصبحت غير مؤهلة لتحمل هذا القروء العنيف أي الزحف الريفي والانفجار السكاني والثقافات الأجنبية المختلفة من جهة أخرى نقص التجهيزات والعجز في الاستجابة إلى هذه المتطلبات الجديدة، أدى إلى ظهور تنظيمات سكانية عشوائية تتكدس فيها عائلات كاملة في ظروف معيشية مزرية.

نظرا لهذه الظروف ونظرا للبطالة المدعمة بالانفجار السكاني اصبحت التجهيزات القاعدية لاستيعاب هذه الظروف الجديدة غير مؤهلة، فالمدينة اليوم أصبحت مسرحا لكل

<sup>1</sup> - مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث - تخطيط تطبيق قيادة ، ط2 ، القاهرة: دار الفكر العربي، 2001



التناقضات والصراعات إلى جانب كل هذا، ونظرا لأهمية عنصر الشباب في مجتمعنا إذ تمكننا أن تقريبا أن جزائريا من اثنين لا يتجاوزوا سن العشرين، هذا العنصر الذي يعتبر الأكثر تعرضا وتهديدا، أصبح الوالدين اليوم أمام هذه الظاهرة الجديدة بالنسبة لهم ظاهرة المراهقة مستقلين عن مسؤولياتهم وذلك من جراء عجزهم عن تفهم متطلبات هذه الفئة الاجتماعية<sup>1</sup> الجديدة المجهولة تماما في مجتمعنا التقليدي بالفعل تبعا للتغيرات التي يعرفها اليوم هذا المجتمع ونظرا للانحلال المتعرض إليها مع تزايد فئة الشباب في وضعية إجتماعية يائسة فقد فقدت الأسرة اليوم معاييرهم التربوية مما أدى بهم إلى الإعتماد على المؤسسات التربوية محولين هكذا مسؤوليتهم إلى المدرسة فقط، لكن هذه الأخيرة نظرا للصعوبات التي تتخبط فيها أصبحت هي الأخرى عاجزة عن تلبية الطلب، الشيء الذي أدى شيئا فشيئا إلى ضياع مدرسي هام وخطير ممكن أن يؤدي لا محالة إلى الانحراف الاجتماعي نظرا لعدم توفر مراكز تكوينية رياضية وذات طابع اجتماعية ودور شبابا بإمكانها تعويض المدرسة.

إن هذه الوضعية الخطيرة إزدادت تازما بسبب أزمت عدة منها: السكن حيث هي الأخرى ساهمت في دفع هؤلاء المراهقين إلى الشارع وفراغه الرهيب دون أن ننسى ذلك الدور الذي تلعبه وسائل الإعلام خاصة منها التلفزة التي تعمل هي الأخرى على تعقيد الأمور بتقديمها نماذج معيشية في تناقص كلي مع الظروف التي يمر بها مراهقينا لا تستغرب إذ أدى كل هذا إلى عنف إجتماعي حيث كما يقول " إيروكس ERICSON 1972.ص135": إن المراهق بحاجة أن نعترف به، كما أنه بحاجة إلى نماذج معيشية تستحق ممارستها ، وإذ أدرك الشباب أن محيطه يحاول أن يسلبه كلية من كل الأشكال التعبيرية التي تسمح له ان يتطور وأن ينتقل إلى المرحلة اللاحقة، أنه من الممكن جدا أن يقاوم بكل الطاقة المتوحشة الموجودة عند الحيوانات اللذين اضطروا فجأة أن يدافعوا على حياتهم ذلك لأن في الغابة الاجتماعية الموجودة الإنساني لا يوجد إحساس بالبقاء دون إحساس بهوية"

فالمراهق إذن بحاجة ماسة إلى استقرار و إلى نماذج مرضية وخاصة إلى اعتراف الآخرين و هذا من أجل تثبت هويته لكن إلى حد الآن كما رأينا مجتمعنا اليوم نظرا

1- Ben Zoumi- N/L'insertion Serials des adolescents en million erbain algerien . -  
thèse de doctorat de 3<sup>ème</sup> cycle Strasbourg 1983.page 95-96.

للتناقضات التي يعيشها أصبح عاجزا على تلبية حاجات وطموحات هذه الفئة لعدم إستعداد مجتمعنا لمعالجة حاجيات المراهقين أصبحت هذه الفئة الإجتماعية في تهميش إجتماعي وفي فراغ مؤسسي خطير ، فما بقي لهؤلاء الشباب يا ترى لتوظيف حاجاتهم في انتظار قبولهم في مجتمع الراشدين <sup>1</sup>.

في الخلاصة يمكننا القول أن المراهقة في الجزائر ظاهرة جديدة وليدة التغيرات التي يعيشها مجتمعنا اليوم، إذ كانت المراهقة بصفة عامة مرحلة تتميز بأزمة خاصة أزمة الهوية ففي مجتمعنا هذه الأزمة ازدادت تضخما نظرا للتناقضات الجذرية التي يتميز بها وسطنا الثقافي الاجتماعي والرياضي المتمزق بين الأصالة والعصرنة ، إذ كان المراهق بحاجة إلى التوجه إلى المحيط الاجتماعي بحثا عن نماذج مؤمنة ومستقرة ففي مجتمعنا، النماذج المتناقضة المقدمة للمراهق عاجزة عن تأمينه بالعكس أنها تزيد في حيرته وفي تضخيم الأزمة التي يعيشها إضافة إلى الحيرة والقلق الناتجان عن حياة غير مقبولة فالمعاش النفسي للمراهق الجزائري معاش مؤلم الشيء الذي من الممكن جدا أن يؤدي إلى عدة اضطرابات نفسية وخلقية، ولنا بعض الآمال بالتوجه إلى الممارسة الرياضية باعتبارها النفس الضيق في أغلب الأحيان لعلها تكون التوجه الصحيح لبناء المستقبل<sup>2</sup>

1-Ben Zoumi- N, op. cit., .page 97.-

2-, ibid., page 98

## خلاصة الفصل:

إن فترة المراهقة كما تطرقنا إليها في هذا الفصل فترة مليئة بالمتغيرات التي تؤثر تأثيراً كبيراً على المراهق و سلوكه و يمس هذا التغيير جميع النواحي النفسية و الاجتماعية و الجسمية للمراهق ، ولذلك وجب على الآباء و المربين الاهتمام بالمراهق ومحاولة التقرب منه لمعرفة التفكير الذي يسير به تصرفاته وسلوكياته ه سواء اتجاه نفسه أو اتجاه الآخرين ، وفي هذه المرحلة وكما سبق ذكره فان المراهق يسعى و يبحث عن الاهتمام من طرف الآخرين . كما يجب إبراز كل مظاهر الحب و الحنان اتجاهه حتى يحس بقيمته وأن نعطي المراهق نوعاً من الاستقلالية و الحرية بدون إفراط ولا تفريط حتى يستطيع ان يحس بالحرية المرغوبة لديه ، كما أنه ومن واجب كل أب وأم توفير جو يسوده الأمان والاستقرار داخل الأسرة حتى يتسنى للمراهق أن يعيش حياة عادية تبعده عن أي نوع من أنواع الانحراف السلوكي ، ولعل أهم هذه الوسائل و الأساليب لمعالجة الأزمات و المشكلات هي الاندماج في الأنشطة البدنية و الرياضية من أجل تحقيق الكثير من الحاجيات ومن أهمها التوازن النفسي الجسدي وهذا من خلال خصائص و أهمية الأنشطة البدنية و الرياضية كما سيتم توضيحه في الفصل القادم .

# الفصل الثالث: النشاط البدني و الرياضي

تمهيد

1. مفهوم النشاط البدني و الرياضي
2. لمحة تاريخية حول الأنشطة البدنية و الرياضية عبر العصور
3. أهمية النشاط البدني و الرياضي
4. خصائص النشاط البدني و الرياضي
5. أهداف الأنشطة البدنية و الرياضية
6. أنواع النشاط البدني و الرياضي
7. التربية البدنية و الرياضية: مفهومها و الأسس العلمية لها
8. برنامج التربية البدنية و الرياضية
9. درس التربية البدنية و الرياضية
10. مكانة التربية البدنية و الرياضية في الجزائر
11. أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة المتوسطة
12. أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية

خلاصة الفصل

## - تمهيد :

تلعب الأنشطة البدنية و الرياضية دورا أساسيا في حياتنا المعاصرة كمجال من مجالات التربية الموجهة نحو تحقيق النمو الشامل و المتكامل للفرد من جميع النواحي النفسية و الاجتماعية و البدنية .

وسيتم التطرق في هذا الفصل إلى الأنشطة البدنية و الرياضية بنوعها سواء

بصيغة التربية البدنية و الرياضية المعتمدة كمادة تعليمية أكاديمية مدرجة ضمن البرامج التعليمية في المؤسسات التربوية أو بصيغة الرياضة التنافسية خارج المؤسسات التربوية في نطاق ما يعرف بالأنشطة البدنية اللاصنفية أو الخارجية ، و المتمثلة في الأندية الرياضية ذات الغايات التنافسية. وقد احتوى هذا الفصل على لمحة تاريخية حول طبيعة و أنواع الأنشطة البدنية عبر العصور وأهم أهدافه وأنواع الأنشطة البدنية الرياضية وخصائصها وأهميتها بالنسبة للإنسان خاصة في مرحلة المراهقة التي هي مرحلة الدراسة بالإضافة إلى مفهوم التربية البدنية و الرياضية وأهدافها في المؤسسات التعليمية التربوية خاصة في مرحلة التعليم المتوسط وأهم خصائصها و الفرق بينها وبين الأنشطة الرياضية الخارجية .

## 1- مفهوم النشاط البدني و الرياضي :

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان ، وهو الأكثر تنظيماً و الأرفع مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني . ويعرفه مات فيف : " بأنه نشاط وشكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها وبذلك فعلى من يميز النشاط الرياضي التدريبي البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي وإنما من أجل النشاط في حد ذاته " (1) ، وفي تعريف آخر فان النشاط البدني الرياضي يتميز في حدوثه في جمهور غير من المشاهدين ، الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة ، ويحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه ومن خلاله يستطيع الفرد بالممارسة إخراج الكبت الداخلي و الاستراحة من الحالات الذهنية الغير طبيعية (2). ويضيف كوسولا : " أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طابعا اجتماعيا ضروريا ، وذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي " (3). ويشير لونش ويسج : " إلى أن النشاط الرياضي يمكن أن نعرفه بأنه نشاط باللعب التنافسي، داخلي وخارجي المرودود أو العائد ، يتضمن أفراد أو فرقا تشترك في مسابقة وتبرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية " (4).

(1): أمين أنور الخولي ، الرياضة و المجتمع ، ط1، المجلس الوطني للثقافة و الآداب و الفنون ، الكويت : سلسلة عالم المعرفة ، 1996.ص 32.

(2): عصام عبد الحق ، التدريب الرياضي ، ط3، مصر : دار الكتب الجامعية ، 1986، ص 14، 15.

(3): أمين أنور الخولي ، الرياضة و المجتمع ، المرجع السابق ، ص32.

(4): نفسه ، ص 33.

ويعرفه أمين أنور الخولي النشاط البدني الرياضي : " بأنه نشاط من شكل خاص وهو جوهر المنافسات المنظمة من اجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها (1) ، كما انه النشاط البدني المنظم و الموجه الذي تحكمه قواعد أسس منظمة تهدف إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا بدنيا واجتماعيا وعقليا(2).

أما من وجهة أخرى فان النشاط البدني الرياضي أصبح عنصرا من عناصر التضامن بين المجتمعات الرياضية ، وفرصة لشباب العالم أجمع ليتعارفوا على بعضهم البعض لخدمة المجتمع ، بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق الذات للفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية ، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهود ، فهو بذلك يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني (3).

ومن الخصائص المميزة للنشاط البدني الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج المقصود و المؤسس على الجسد وحركاته الخاصة ، فمن البدن الذي هو موضوع الأنشطة البدنية الرياضية لا يمكن اعتبار أي نشاط بدني على أي رياضي مثل المشي العادي في حياتنا اليومية فهو نشاط بدني ارتقى إلى العادة الحركية النظرية اللاإرادية في عملية المراقبة و التنظيم .

كما أن النشاط البدني الرياضي مؤسس على قواعد وأصول وقوانين تكونت عبر الزمن سواء كان أصل الرياضة قديما أو حديثا ، ورغم أن الجسد أو البدن هو موضوع الأنشطة البدنية إلا أن البعد الوجداني و العاطفي و الاجتماعي يكون مستدخل ضمن كل حركات البدن وهو ما يعطي للأنشطة البدنية و الرياضية صبغة مميزة على بقية ألوان أنشطة الإنسان البدنية أو العقلية .

(1): أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع ، المرجع السابق، ص32.

(2): أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1933.ص 25.

(3): علي يحيى المنصوري ، الثقافة الرياضية، ج1، ط1، القاهرة ، 1971. ص209.

## 2- لمحة تاريخية حول النشاطات البدنية و الرياضية عبر العصور :

## 2-1-النشاط البدني في المجتمعات القديمة :

لم تعرف المجتمعات القديمة النشاط البدني و الرياضي بهذه الصفة الكائنة حاليا بل كان هذا النشاط البدني في بدايته وسيلة من أجل البقاء و حفظ النوع ، وهذا إما بحثا عن الطعام بالصيد و السباحة في البحر أو الجري في الصيد البري ،وزيادة قوته أو دفاعا عن نفسه أو هروبا من العدو و الحيوانات المفترسة ، فكان هذا النشاط البدني تحتمه طبيعة المرحلة و الإمكانيات التي كانت لديه ، حيث كان يلجأ إلى الحجارة و الأشجار من أجل صنع الرمح و القوس و النبل ،و كانت قوته البدنية معتمدة على قوة عضلاته التي كانت عاملا محوريا في جميع نواحي حياته .

وقد دلت الآثار المكتشفة من رسوم ونقوش في حضارة الفراعنة التي يعود تاريخها إلى سنة 3500ق م ، إلى اهتمام المصريين القدماء بالنشاطات البدنية و من أهمها نجد سباق العدو ، الملاكمة، الرماية المبارزة ، الصيد ألعاب الكرة و الرقص<sup>1</sup>.

في حين يرجع تاريخ النشاطات البدني عند الصينيين القدماء إلى عهد الملك هانج سي تي 2698 فكانت هناك ما يعرف بالرياضة الطبيعية التي وضعها الكاهن البوذي تحت اسم " كونغ-فو" وهي علاج للإجهاد وبعض الآلام الأخرى وذلك في القرن الخامس ميلادي ،وقد وضعت على أساس اعتقاد أهل الصين بأن قلة النشاط يؤدي إلى خمول الجسم ومرضه،وهي عبارة عن مجموعة من الحركات المعقدة والصعبة و الوضعيات المختلفة التي تساعد على مرونة المفاصل وعمق التنفس وتقوية العضلات، ولقد اتصفت بالتركيز الذهني الشديد كما توجد دلائل على ممارسة الصينيين القدامى للملاكمة والمصارعة والريشة الطائرة بالأقدام وهي شكل من أشكال كرة القدم<sup>(2)</sup>.

(1): أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ،ط3، القاهرة: دار الفكر العربي،2001. ص 203-215.

(2): نفسه،ص 216.



في حين أفادت البحوث الأثرية أن الهنود قد عرفوا بعض أنواع الرياضة على سبيل التسلية رغم سيطرت المناخ الفلسفي الديني (البوذية الهندوسية ، الكنفوشوسية ) ، مثل الألعاب و الأكروبات و الملاكمة و ركوب الخيل و السباحة و المبارزة ومن المعروف أن السيف اختراع هندي ، وقد عرف الهنود القدامى نظاما يسمى : اليوغا **YOGA** ، حيث يندمج الفرد في منظومة تمرينات ذات أوضاع مقننة للغاية لقوام الإنسان وتعمل على استتالت عضلاته ومرونة مفاصله فضلا عن تنظيم عملية التنفس وهذا من خلال تركيز شديد يتم بين العقل و الجسم <sup>(1)</sup>. أما شعوب حضارة بابل وآشور فقد اهتموا بممارسة ألوان النشاط البدني و الرياضي المتصل باللياقة البدنية كالمصارعة و اللكم وأساليب الصيد وبخاصة صيد الأسود و الأسماك والسباحة ، وتبرز أسطورة **جلجامش** ( المصارع الأسطوري ) أهمية الرياضة بشكل عام و المصارعة بشكل خاص لدى الشعب العراقي القديم كما أن هناك من يعتقد أن الألعاب الأولمبية القديمة باليونان إنما هي ميراث الألعاب الجلجاميشية التي كانت تقام ببابل وآشور ( العراق حاليا ) وان الفينيقيين (لبنان حاليا) كانوا تجارا وبحارة قاموا بنقلها إلى اليونان القديمة <sup>(2)</sup>.

يقال أن الفرس هم الحضارة الشرقية الأولى التي وضعت نظاما خاصا للتربية البدنية كما مارسوا ألوانا من الرياضة المتصلة بالمهارات الحربية كالرمية بالقوس و السهم و المصارعة وركوب الخيل و الجري و الصيد البري كما تدل الآثار الجدارية المنحوتة على اهتمامهم بالرياضة خاصة المتصلة بالملوك و الأمراء <sup>(3)</sup>.

وهكذا نلاحظ أن شعوب الحضارة القديمة قد عرفوا و مارسوا ألوان من النشاط البدني و الرياضي ، وكان في غالبه من متطلبات الحياة اليومية فقد فرضته عليهم

(1): أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، المرجع السابق، ص218.

(2): نفسه ، ص219.

(3): كمال عبد الحميد وآخرون ، موسوعة الثقافة الأولمبية ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 2000، ص

طبيعة الحياة ، ولكنهم عرفوا النشاط البدني و الرياضي بفلسفة الإعداد للحياة و المحافظة على النوع بالدفاع عن النفس ضد الغزاة أو الحيوانات المفترسة .

## 2-2-النشاط البدني و الرياضي في العصور الوسطى :

امتدت العصور الوسطى ثمانية قرون ، وهي تفصل العصور القديمة عن العصور الحديثة ، يطلق عليها مرحلة أو عصر الظلمات نظرا للتأخر في العلوم و الإدارة و شؤون الحكم، وسيطرت عليها حركتان كانتا بمثابة حجر عثرة في طريق النشاط البدني و الرياضي هما: حركة الرهبنة ( التقشف و الزهد وقهر الجسد) ، والفلسفة اللاهوتية المسيحية. وباستثناء التوتونيين ( قبائل جرمانية) الذين احتلوا روما و تمكنوا سخها وهذا بفضل اهتمامهم باللياقة البدنية وتقوية أجسامهم بعد أن وقعت الحضارة الرومانية ومن حولها في أكذوبة الفلسفة اللاهوتية المبنية على العقيدة المسيحية المنحرفة وافتتانهم بحركة الرهبنة التي كانت تدعو إلى التقشف و الزهد ، مما أدى بالناس للامتناع عن ممارسة كافة ألوان الأنشطة البدنية سواء العسكرية والحربية أو الصحية الترفيهية، فامتنعوا عن الذهاب إلى الحمامات الرومانية لمشاهدة الرياضة وهذا باعتبارها تشرك الجسد وتقويه ، الذي صار أمرا قدرا تتجنبه هو وأعضاؤه مما أدى إلى إضعاف صحة ولياقة الناس بعد أن اعتبروا كل أنواع النشاط البدني و الرياضي لا طائل منها ، وكان من نتائج هذه الفلسفة اللاهوتية أن أبطل الإمبراطور الروماني تيودوسيدس الألعاب الأولمبية سنة 394م باعتبارها تقليدا وثنيا (1).

لقد كان للفلسفة اللاهوتية المبنية على العقيدة المسيحية المنحرفة تأثيرا أساسيا في تاريخ الأنشطة البدنية و الرياضية بعدها التربوي الترفيهي و التنافسي ، فهي تعتقد أن التربية الروحية و العقلية هي من أهم المكونات في تربية الإنسان ، إذ أن العقل هو الذي يقود الإنسان إلى بر الأمان حيث ظلت الفلسفة اللاهوتية تحتقر دور التربية البدنية

(1): أمين الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، المرجع السابق ، ص 249.

و الرياضية<sup>(1)</sup>، إلى غاية ظهور مفكري عصر التنوير على رأسهم رابلي **RABLY**، وديكارت **DECART**، اللذان أدخلتا ثنائية (جدلية) الجسد و الروح في سياقها و معناها العملي الصحيح<sup>(2)</sup>

### 3- أهمية النشاط البدني و الرياضي :

أهتم الإنسان منذ قديم الزمان بجسمه ولياقته وصحته وشكله ، كما تعرف عبر الزمن و التجربة و الملاحظة على الآثار التي تعود إليه جراء ممارسة الأنشطة البدنية، كما أدرك أن المنافع الناتجة على هذه الممارسة لم تتوقف أو تشمل الجانب البدني أو الصحي فحسب وإنما تمتد آثارها الايجابية على الجانب النفسي الاجتماعي الوجداني العاطفي ، ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما أدركه سقراط ، مفكر الإغريق و أبو الفلسفة عندما كتب أن : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته كمواطن صالح لخدمة شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي " <sup>(3)</sup> .

كما ذكر المؤلف شيلر **SCHILLER** في رسالته جماليات التربية ، أن الإنسان يكون إنسان فقط عندما يلعب، ويعتقد المفكر ريد **READ** أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة ، وقد رأى بيير دي كوبرتان أن التربية البدنية قد أهملت كليا ولذلك فهو يؤكد على أنها أحد المكونات الأساسية للتعليم الشامل ، وكان أول من عبر على أهمية النشاط البدني و الرياضي في الولايات المتحدة الأمريكية **بنجامين فرانكلين** **FRANKLEN** في مؤلفه توصيات لتربية النشء في سيلفانيا " مزايا التمرين البدني في تقوية الدولة وتوطيد أركانها<sup>(4)</sup>، ويظهر هذا جليا من موقف الرئاسة الأمريكية في

(2): أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، المرجع السابق ، ص250.

(1):Claude Bayer, Approches actuelles d'une épistémologie des activités physique et sportif, éditon P.U.E, paris , 1990.p: 23-26.

(1): أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، المرجع السابق، ص 41.

(2): نفسه ، ص42.

توضيح وإبراز أهمية النشاط البدني الرياضي مثل ما فعل

إيزنهاور

**EISENHOWER** وروزفلت **REOSEVELT** وكنيدي **KENNEDY** ،

وهذا من خلال تأسيس أول مجلس رئاسي للياقة الشباب ، بعد ما أثار الباحثون أن الشباب الأمريكي أقل لياقة من أقرانهم الأوروبي (1)، كما انتقد الرئيس الأمريكي كنيدي

**KENNEDY**، ما أطلق عليه بظاهرة الأمريكي الناعم **SOFT AMERICAN** ،

وقيامه بتغيير اسم المجلس الرئاسي للياقة البدنية وأكد على أهمية النشاط البدني

قائلاً: "إن قدرة الأداء البدني ليست مجرد مكون أساسي للجسم الصحيح فقط وإنما أيضا

أساس النشاط العقلي للأخلاق" . كما ذكر كذلك أن رغبة الفرد في أن يكون قويا و

نشيطا يمكن تحقيقها فقط وبشكل طبيعي من خلال الجسم السليم (2)، كما تساعد

الممارسة المستمرة و المنتظمة للأنشطة البدنية الرياضية على تنمية القدرات البدنية

وعناصر التنفيذ و الإدراك كما ترمي إلى إدراك أهمية الوقاية من الأمراض و من

الآفات الاجتماعية مثل المخدرات و التدخين المضر بالفرد و المجتمع (3).

من خلال ما سبق نجد أن أهمية الأنشطة البدنية الرياضية تظهر من خلال ما

يستثمره الفرد من مكتسبات خلال الممارسة التي تمكن من بلوغ أهداف تربوية تساعد

في ترقية استثمار الجانب الثقافي و النفسي و الاجتماعي، تظهر أهميته من خلال

مساعدته على التكيف مع جميع الظروف و المواقف ، كما تنمي قدرات الاتصال و

التوافق بين الرغبة و العمل من خلال نشاط حركي ذي أبعاد نفسية و عقلية واجتماعية

منظمة وهادفة ترمي إلى تفعيل المعارف و الخبرات الفكرية و الحركية و الخلقية .

(1): أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية ، المرجع السابق، ص 43.

(2): نفسه ، ص 43.

(3): مناهج التربية البدنية و الرياضية ، مديرية التعليم الأساسي ،وزارة التربية ، 2005، ص 47،48.

#### 4- خصائص النشاط البدني الرياضي :

يتميز النشاط البدني الرياضي عن باقي أنواع النشاطات الأخرى بكونه يشمل جميع الجوانب المكونة للفرد سواء من الناحية البيولوجية أو النفسية أو الاجتماعية ويمكن حصر أهم خصائصه في مايلي:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي (تتكون فيه علاقات اجتماعية أفقية و عمودية بين المندمجين فيه مباشرة أو بصفة غير مباشرة ) وهو تعبير عن تلاقي متطلبات وحاجيات الفرد مع المجتمع .
- أثناء أو خلال الممارسة البدنية و الرياضية يلعب البدن ( le corps ) و حركاته الدور الرئيسي في ذلك وهذا باعتبار الجسد هو موضوع الأنشطة البدنية و الرياضية .
- أوضح صورة يتم بها النشاط البدني و الرياضي هي التدريب ثم التنافس .
- يحتاج التدريب الرياضي و المنافسة إلى أهم قواعد النشاط البدني و الرياضي ودرجة كبيرة إلى المتطلبات و الأعباء البدنية (حمل شدة وراحة)، ويؤثر المجهود الكبير على سير و مستوى العمليات النفسية مثل الثقة بالنفس ومفهوم تقدير الذات وعمليات معرفية عقلية مثل الانتباه و التركيز .
- يظهر بشكل جلي وواضح ومباشر أثر الفوز الهزيمة وخبرات النجاح و الفشل في الأنشطة البدنية الرياضية من أي نشاط آخر للإنسان .
- يتميز النشاط البدني الرياضي بحدوثه في وسط جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة

وكما نلاحظ فان النشاط البدني الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه وهذا بدافع الترويح و الاندماج في بيئته وإخراج الكبت الداخلي و الاستراحة من عدة حالات نفسية عالقة في الذهن<sup>(1)</sup>

## 5- أهداف الأنشطة البدنية والرياضية :

### 5-1-هدف التنمية البدنية :

تتمثل هذه الأهمية في كونها مقتصرة على الأنشطة البدنية الرياضية ولا يدعي أي علم أو نظام أكاديمي آخر أنه يستطيع أن يقدم بدل ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما فيه الطب . و نجد هذا الهدف ( التنمية البدنية ) يدور في كتابات الأطباء العرب:كأبن سينا وابن النفيس و أبي بكر الرازي وأبي حامد الغزالي<sup>(2)</sup> .

ويعمل النشاط البدني و الرياضي على تنمية القدرات البدنية و ذلك عن طريق تقوية أجهزة العضوية المختلفة للجسم ويتم هذا بفضل النشاط العضلي حيث يستحسن أن يكون هذا النشاط فوق العتبة حتى تستطيع بنية الأجهزة العضوية المختلفة تحقيق كل المهارات الحركية ، وهكذا يصبح الهدف الأول للممارسة الرياضية هو العناية بالبدن (le corps الجسد) أي صحته و مظهره ، وبما أن الجسم له علاقة بالعقل أو النفس حسب الثنائية الديكارتية ( جسد -عقل) ( Dualisme caris ) (corps- esprit)، و المعرفة عموما بالمثل العقل السليم في الجسم السليم<sup>(3)</sup>. وتتضمن التنمية البدنية و العضوية قيمة بدنية و جسمية مهمة تصلح لأن تكون أعراض ملائمة و مهمة على المستوى التربوي و الاجتماعي و تتمثل في<sup>(4)</sup>:

(1): كمال درويش ، أمين أنور الخولي ، أصول الترويح وأوقات الفراغ ، القاهرة : دار الفكر العربي ،1990. ص44.

(1): أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، المرجع السابق، ص129.

(2): عادل محمد ، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية ، ط2، الجزائر : دار النهضة العربية ،1992. ص35.

(3): أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، المرجع السابق، ص131.

- اللياقة البدني ( القوة - التحمل - المرونة)
- القوام السليم الخالي من العيوب .
- التركيبي الجسمي السليم و المتناسق.
- السيطرة على البدانة و التحكم في وزن الجسم .

### 5-2- هدف التنمية الحركية:

تشمل الظاهرة الحركية لدى الإنسان أحد أهم أبعاد وجوده الإنساني ، ويشمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم و الخبرات و المفاهيم التي تشهد حركة الإنسان<sup>(1)</sup>، ومن هذه المفاهيم نجد المهارة الحركية و التي تنمي الثقة بالذات وتكسب الثقة بالنفس و الحراك الاجتماعي ، و نجد أيضا الكفاية الإدراكية الحركية ، و التي ترتبط بالحركة و الإدراك و العمليات المعرفية الأخرى .

نجد مفهوم الطلاقة الحركية وقدرته على إدارة الجسم بطرق فعالة ومؤثرة خلال التكيف المستمر<sup>(2)</sup>.

### 5-3- هدف التنمية المعرفية :

يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات و المهارات المعرفية كالفهم و التطبيق (savoir faire moteur) و التحليل و التركيب و النقد لجوانب معرفية في جوهرها رغم انتسابها إلى النشاط البدني و الرياضي كتاريخ اللعبة و القواعد الخاصة بها وأساليب التدريب واعتبارات الأمان و الصحة الرياضية و الوقائية وأنماط النقد و ضبط الوزن<sup>(3)</sup>. حيث تعتبر الحركة احد مصادر المعرفة و المدركات خاصة عند الأطفال و في مراحل النمو الأولى وتساعد على توظيف المفاهيم كالحركة و الفراغ و المسار و الاتجاه ، و استطاعت الحركة أن تؤثر عليه في تعليم المواد الدراسية

(1): محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي ، ط6، مصر : دار المعارف، 1986، ص 14.

(2): أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية الرياضية ، المرجع السابق، ص 151-154.

(3): نفسه، ص 159.

المختلفة سواء بشكل مباشر أو غير مباشر مثل القراءة و الكتابة و الحساب وغيرها ، وبشكل عام تؤثر الكفاية الإدراكية الحركية في القدرة العامة للتعليم بتأثير صورة الذات و الارتقاء بالقدرات الأساسية كالذاكرة و التركيز و الانتباه وهذا ما أوضحه **جون بياجيه JEAN PIAGET** في أن السلوك الحركي أساس التنمية العقلية بما في ذلك عملية التفكير و أنها في مرحلة الطفولة المبكر، وقد قدم **براش 1967 BRASH** ، دراسة بأن تنمية القدرات الإدراكية الحركية تؤدي إلى تنمية الكفاية الدراسية وبخاصة في الفرد ، في حين أفادت بحوث **كولتسوسا KOLTOSPHA** بأن القدرة على الكلام عند الطفل ترتبط بالحركة ارتباطا وثيقاً<sup>(1)</sup> .

كما يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات و المهارات المعرفية كالفهم و نقد الجوانب المعرفية في جوهرها ، وفي هذه الحالة لا يستدعي مراجعة كتاب انما الفعل المعرفي لإيجاد الحل أو اكتشافه<sup>(2)</sup> .

#### 5-4-هدف التنمية النفسية :

يظهر دور الأنشطة البدنية الرياضية من خلال تدريب التلميذ على التحكم في تعبيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة ، فاللعب يكون بمثابة فرصة سانحة يستطيع المراهق بها أن يمارس التحكم في عواطفه و طرح القلق والشعور بالبقية و التمتع و البهجة<sup>(3)</sup> ، وفي هذا السن تستعمل الأنشطة البدنية الرياضية لإشباع الكثير من الحاجيات النفسية للمراهق وخلال هذه المحاول ة يحقق أهداف موضوعية مثل الارتياح والتلقائية وتحقيق الذات و طرح الكبت و السرور والحماس عند النجاح في السيطرة على حركاته<sup>(4)</sup> .

(1): أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية الرياضية ، المرجع السابق، ص 160.

(2): Uasschangen KH, Bulle de l' éducation physique dans le développement de la personnalité,PUE .Paris, 1993.p: 87.

(3) محمد عادل كمال الدين زكي ، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية ، القاهرة : دار النهضة العربية ، 1965.ص35.

(4): ليلي يوسف سيكولوجيا اللعب و التربية الرياضية ، ط2، مكتبة الجلو مغربية ، 1962.ص96.



وتأثير الأنشطة الحركية و البدنية في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للفرد يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك ، حيث لا يمكن أن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل السمات الوجدانية و العاطفية ، فقد يتبين أن الشعور يتضمن عناصر حركية ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكده من خلال المخبر النفسو جسدي **psycho somatique** <sup>(1)</sup>، كما يتيح النشاط الحركي و الرياضي قدرا من تحقيق الذات وتأكيدهما من خلالها الأنشطة تسمح بتحقيق الذات بما يتناسب مع القدرات و المعارف و الاهتمامات ويظهر هذا من خلال دراسة وانسون وجونسون، أن الأفراد الذين لهم اتجاهات ايجابية نحو أجسامهم يتصفون بارتفاع تقدير الذات كما أوضح زيون ZION أن شعور الفرد بالرضا عن جسمه يرتبط ارتباطا وثيقا بثقته في نفسه، وأكدت أطروحة أسامة راتب وجود إرتباط دال بين اللياقة الحركية و بين مفهوم الذات<sup>(2)</sup>.

#### 5-6- هدف التنمية الاجتماعية :

يساهم النشاط البدني ورياضي في غرس القيم الثقافية و الخلقية التي تواجه أعمال كل مواطن وتساهم في تعزيز المحبة كي يتعدى ذاته في العمل وتنمية روح الانضباط والسعادة و المسؤولية <sup>(3)</sup>، حيث تتسم الأنشطة البدنية والرياضية بثراء المناخ الاجتماعي و وفرة العمليات و التفاعلات الاجتماعية التي يحصل من خلالها الممارس على عدد كبير من القيم و الخبرات التي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعد على التنشئة الاجتماعية و التكيف ، مثلما استعرض كوكلي COKLEY

(1): أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، المرجع السابق ، ص 166 .

(2): نفسه ، ص 167 ، 168 .

(3) : محمد عوض البيسوني ، فيصل ياسف الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ط 2

، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992 . ص 92 .

القيم الاجتماعية للنشاط البدني و الرياضي مثل الروح الرياضية و تقبل الآخرين رغم الفروق و التعود على القيادة والتبعية و الانضباط الذاتي و تنمية الذات المفردة<sup>(1)</sup> . و للنشاط البدني و الرياضي تأثيرات إيجابية على التكيف الاجتماعي ، ففي دراسة أوسون OLSON التجربة على أطفال المرحلة الابتدائية أوضحت النتائج أثر برنامج رياضي على تحسين المهارات الحركية و على التكيف الاجتماعي ، كما أكدت هذه النتائج أطروحة نبيلة منصور 1989 و دراسة كونرواش 1980 من تحسين التكيف الاجتماعي للتلاميذ كنتيجة لممارسة النشاط البدني و الرياضي<sup>(2)</sup> .

### 5-7- هدف التنمية الجمالية و التذوق الحركي :

في مجال الأنشطة البدنية و الرياضية كثيرا ما يرد لفظ جميل التعبير عن أداءات حركية رفيعة المستوى حيث يوصف لاعب بأنه فنان لأنه صاحب أسلوب ذاتي متميز في أداءه و لعبه حيث تعدى أسلوب هؤلاء اللاعبين مرحلة التكتيك الموصوف وأصبحت تؤدي بمهارات ذات قدرة كبيرة من الإحساس و المشاعر و التحكم و الإبداع تعبيراً عن تذوق حركي جمالي رفيع المستوى . حيث أوضح فيلسوف الجمال ريد أنه لا يوجد اختلاف جوهري بين مهارة راقص و شاعر أو لاعب كرة أو سباح وجمباز<sup>(3)</sup> . وتكمن أهمية تذوق جماليات الحركة عندما يشعر المرء بالجمال ، فإن صفات أو الموضوع لا تدرك في ذاتها و إنما تدرك المشاعر الذاتية التي يبعثها فينا حضور هذا الموضوع فهو نتاج عوامل الانسجام الذي يستشعره مداركنا الحسية ، كما لا يمكن المقارنة بين القيم الجمالية للحركة و بين الأشكال التقليدية للفنون كالنحت و الرسم لأن قيم جمال الرياضة إنما هي أصلية من صميم طبيعتها الحركية كما أنها تتيح فرصاً للفرد كي يعبر عن نفسه و يستشعر الجمال من هذا التعبير<sup>(4)</sup> .

(4) : أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، المرجع السابق ، ص 170 .

(1): أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، المرجع السابق ، ص 181 .

(2) : نفسه ، ص 173 .

(3): نفسه ، ص 174 ، 175 ،

## 5-8- أهداف ترويحية في أوقات الفراغ :

تشير الأصول الثقافية للرياضة أنها نشأت بهدف التسلية و المتعة للترويح و شغل أوقات الفراغ و مازالت الرياضة تحتفظ بذلك كأحد أهدافها الذرائعية في إطار التربية البدنية و الرياضية<sup>(1)</sup>، فعبر التاريخ مارست الشعوب ألوانا عديدة من النشاط البدني من أجل المتعة و شغل أوقات الفراغ من أجل الترويح الذي هو تصرف إنفعالي الذي يستشعره الإنسان وينتج من الإحساس و الرضا و القبول و النجاح و التي بدورها لها تأثيرات إيجابية مثل الإستقرار و التوازن الانفعالي وتحقيق التوازن النفسي الجسدي و إتاحة الفرصة لإزالة التوتر وتكوين مفهوم ذات إيجابي و تحقيق الذات ونمو الشخصية بالإضافة إلى الحفاظ على الصحة و اللياقة البدنية<sup>(2)</sup>، كما يجب أن تعتمد التربية البدنية و الرياضية على إكساب المهارات الحركية التي يطلق عليها مهارات مدى الحياة و التي تمكن الفرد من بعد حركة من دخول معتك الحياة ومزاولة نشاط بدني رياضي بصفة دائمة<sup>(3)</sup> .

(1): أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، المرجع السابق ،155.

(2): نفسه، ص155.

(3): محمد عبد الفتاح عنان و آخرون ، التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية ، ط2

القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998 ، ص26

## 6- أنواع النشاط البدني و الرياضي :

### 6-1- النشاط البدني الترويحي :

يقصد بالترويح تلك الحالة الانفعالية تسمح من شعور الفرد بالوجود الطيب في المجتمع وفي الحياة والرضا ويتصف بمشاعر ايجابية كالقبول و النجاح و البهجة وقيمة الذات ونجد الترويح أنشطة مستقلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعيا . وتتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح ولعل أقدم الأهداف و النظم الاجتماعي ة ارتباطا بالرياضة حيث يعتقد راند الترويح -BRAYHTBIL- أن دور المؤسسات الترويحية و أنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية الرياضية ، حيث تتوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة : كالسن والرغبة ومستوى المهارة الموقع الجغرافي...، الأم الذي يعمل على تخطي هوة انفصال الأجيال وتضييق الفجوة بينهم و بالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات و الاتصالات من خلال الأسرة مما ينتج عنه قدرا كبيرا من التماسك و التفاهم و الاتصال داخل المجتمع الواحد<sup>(1)</sup> .

إن هذا النوع من النشاط يهدف إلى إتاحة الفرصة للاسترخاء وإزالة التوتر و الضغوط و القلق الناتج عن إيقاع الحياة المتسارعة بالإضافة إلى تحقيق الذات ونمو الشخصية خاصة عند بداية المراهقة وهذا بإتاحة الفرصة لتحقيق وتأكيد الذات وتبادل الأدوار وتعلم القيادة النفعية .

### 6-1-1- أهداف النشاط الرياضي الترويحي:

تتلخص أهم أهداف النشاط الرياضي الترويحي بمايلي<sup>(2)</sup> :

- إتاحة فرصة للاسترخاء و إزالة التوتر و القلق الناتج من إيقاع الحياة المتسارعة .
- تلبية حاجيات طبيعية خاصة عند المراهقين مثل القبول و الانتماء .

(1): كمال درويش ، أمين أنور الخولي ، أصول الترويح وأوقات الفراغ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990.ص43، 44.

(2): نفسه ، ص 44.

- تحقيق الذات و نمو الشخصية .
- تقدير البراعة و القيم الجمالية وتذوقها .
- نمو المهارات الاجتماعية السليمة و توطيد العلاقات الاجتماعية و النضج الاجتماعي .
- الصحة و اللياقة البدنية الجيدة .
- البهجة و الاستقرار من خلال الفوز النفسي الجسدي و التوازن الانفعالي (1) .

### 6-2- النشاط البدني النفعي :

أن مصطلح نشاط بدني نفعي يصلح إطلاقه على جميع أنواع الأنشطة البدنية الرياضية إذ أن معها يعود بالفائدة أو المنفعة على الفرد الممارس من الناحية البدنية و النفسية و الاجتماعية و العقلية ، إلا انه هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية وهامة من أهمها ، التمرينات الصباحية لأنها لا تحتاج إلى مساحات كبيرة وأوقات كبيرة لإحداثها وهي تقدم لمجموعات مستقلة من الذكور و الإناث و المتقدمين في السن ومدتها من 10 إلى 26 دقيقة وتقدم فيها تمارين العضلات الكبيرة كالظهر و البطن بالإضافة إلى التمارين العلاجية التي تقدم في مركز إعادة التأهيل الوظيفي ، و تمارين الخاصة بفئات المسنين و تمارين الراحة النشطة التي يمارسها عمال الوحدات الإنتاجية أما فترات الراحة أو التمارين الخاصة بالقوات المسلحة و الأمن وهي تهدف إلى تخفيف أعباء العمل وتطوير لياقتهم القاعدية و الحفاظ على الصحة بالإضافة إلى التمتع بأوقات الفراغ (2) .

(1): كمال درويش ، أمين أنور الخولي ، أصول الترويح وأوقات الفراغ ، المرجع السابق، ص45.

(2): أمين أنور الخولي ، الرياضة و المجتمع ، المرجع السابق ، ص193، 194.

6-3-النشاط البدني الرياضي التنافسي :

6-3-1- مفهومه:

يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا وعريض في الأوساط الرياضية حيث تدل كلمة المتنافس أو المنافس بدلا عن كلمة رياضي ، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها ويتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف معين ، وعلى الرغم من أن الفرد حقق غرضه بالتجديد فإنه يحرم المنافس الآخر منه، وهكذا تعرف المنافسة اشتدادا كلما اقتربت من نهايتها ، حيث يقدم لنا SHOU وصف للمنافسة الرياضية نقلا عن روس و هاج ROS et HAJ منافسة بين فردين ، منافسة بين فريقين ومنافسة بين فرد أو أكثر ضد عناصر الطبيعة<sup>(1)</sup>.

وعموما فإن الأشخاص الذين يمارسون النشاط الرياضي فإنهم يتوقعون المسابقة أو المنازلة أو التباري في سبيل تحقيق هدف معين ، فكل هذه المضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرا ما يعمد الأشخاص إلى إخفائها وعدم الجهر بها بوضوح في الحياة العامة لكن الرياضة التنافسية لا تتجاهل هذه المشاعر بل تبرزها في ايطارها الاجتماعي الصحيح حيث يعتبر مفهوم التنافس أكثر ارتباطا بالنشاط البدني الرياضي التنافسي من غير من سائل أشكال النشاط البدني و الرياضي الترويحي و النفعي ، وهذا على ما يحتويه جو المنافسة من بذل جهد و انتصار و روح رياضية وغيرها من الأطر و المعايير التي تعمل على تدريب النشء على عمليات التعاون و التنافس لتحقيق الفوز على الخصم ويندرج هذا ضمن ما يدعى بالنشاط الرياضي التنافسي الذي يتسم بإعطاء الدفع اللازم للرياضة من خلال أمور معنوية ورمزية كالنصر و الهزيمة و التحدي<sup>2</sup>

(1): أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع ، المرجع السابق ، ص 194.

<sup>2</sup> - نفسه، ص 191

تلك هي القيم و الخبرات النفسية و المعرفية و الانفعالية التي ينتجها النشاط البدني التنافسي لممارسيه خاصة المراهقين الذين هم في امس الحاجة الى كل ما ينمي و يحقق التوازن النفسي الجسدي و الوجداني العاطفي

### 6-3-2\_ أهداف النشاط البدني الرياضي التنافسي

يهدف النشاط البدني و الرياضي الى تحقيق جملة من الاهداف نذكر منها مايلي:

- رفع اللياقة البدنية العامة و المستوى الصحي للافراد
- تحقيق التنافس في اطار القيم و الاخلاق السامية و اصفاء الروح الرياضية للمشاركين
- تنمية روح التعاون و المشاركة في تحقيق الأهداف
- تكوين الشخصية المتزنة و المتكاملة
- تحقيق الذات و رفع مفهوم الذات من خلال احراز النصر و ايجاد المكانة و الدور في الفريق.
- تنمية الثقة بالنفس من خلال المواقف و الخبرات الانفعالية المتعددة.

### 6-3-3\_ سلبيات النشاط البدني الرياضي التنافسي:

رغم الاهداف السامية المعلنة و المسطرة لهذا النوع من النشاط البدني و الرياضي الا ان عوامل كثيرة و متداخلة ساهمت في انحراف الرياضة التنافسية عن جوهرها و انزلاقها الى حد أن أصبح البعض من فلاسفة التربية البدنية و الرياضية و علماء الاجتماع من أمثال بيار بارلوبا يطالب بتوقفها و اعدت النظر في اهدافها و أسباب وجودها، ويمكن ارجاع هذه المواقف و المطالب الى عدة أسباب نذكر منها على سبيل المثال:

- ✓ انتشار الفساد و الرشوة في دواليب الادارة الرياضية بسبب الاموال الطائلة التي أصبحت تدرها المنافسات الرياضية خاصة العالمية منها و الشعبية .
- ✓ انتشار تعاطي المنشطات و الغش بين الرياضيين بهدف تحقيق الفوز.

- ✓ ظاهرة العنف و العدوان التي أصبحت تعاني منها رياضة كرة القدم و التبيعات الاجتماعية و النفسية على الصعيد القومي
- ✓ الضغوط النفسية التي يعاني منها الرياضيين بسبب المنافسات و تسببها في حالات الانسحاب الكلي من الرياضة خاصة عند المراهقين.
- ✓ تحول قاعدة كثيرة من الناس الى مستهلكين سلبيين للرياضة من خلال الأعراض عن الممارسة و الاكتفاء بالمشاهدة
- ✓ الأزمات ( الأمراض ) النفسية التي يعاني منها مشاهير و نجوم الرياضة بعد أفول نجمهم و ذهاب شعبيتهم
- ✓ الدعم الغير محدد و غير المشروط لرياضة النخبة من طرف الجهات الرسمية على حساب الرياضة الجماهيرية و التربوية الاعدادية و التي هي أعم نفعاً لصحة و لياقة عامة افراد المجتمع.
- ✓ ايثارة مشكلة الجهوية و التعصب للفرق الرياضية المحلية ، الامر الذي قد يؤدي الى تعميق الفجوة و روابط الاخوة بين أبناء البلد الواحد و الدين الواحد ( مقابلة أولمبي الشلف- جمعية وهران ) ، وما نتج عنها من تبيعات
- ✓ التركيز المفرط على النتائج في حد ذاتها بدلاً من الجو الذي تخلقه المنافسة مما أدى الى الوقوع الملايين من محبي الرياضة و المشاهدين خاصة كرة القدم في حالات من الإحباط و السخط و التذمر بسبب النتائج السلبية لفرقهم و تحول هذه الحالات النفسية و الانفعالية الى باقي مناحي الحياة

✓



## 7- التربية البدنية والرياضية:

### 7-1. مفهوم التربية البدنية والرياضية:

ينظر للتربية البدنية والرياضية على أنها مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يمكن أن يكسبها برنامج التربية البدنية والرياضية للأفراد، لتوظيف ما تعلموه في تحسين نوعية الحياة نحو مزيد من تكيف الإنسان مع بيئته ومجتمعه.

كما أنها تعتبر أسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعايشتها وتعاطيها من خلال خبرات الترويح البدني والمحافظة على الصحة وضبط الوزن، وتنظيم النشاط، وهو مفهوم يتسق مع الحياة مدى الحياة<sup>1</sup>.

ولقد أعطى "روسو" مكانة هامة ومميزة للتربية البدنية والرياضية كونها تعنتي بتحسين القدرات البدنية من خلال ذلك فإنه من الضروري الاهتمام بهذه المادة، كونها تعنتي بجميع الشرائح البشرية ولهذا تختلف الممارسة الرياضية في المجال المدرسي عن غيرها، والتي تكتسي طابعا تنافسيا، فمن ناحية النشاط الرياضي المدرسي يعتمد أساسا على النواحي التربوية التي تهتم بالجوانب النفسية والاجتماعية للممارسين، وتنمية القدرات العقلية كالتفكير والتركيز وحسن التصرف<sup>2</sup>.

### 7-2- تعريف التربية البدنية:

إن التربية البدنية جزءا بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وكذلك تعتبر أحد أهم أسس النشاط المدرسي وهناك عدة تعاريف تخص التربية البدنية من عالم لآخر، ومن مفكر لآخر، ورغم اختلاف هذه التعاريف إلا أن مضمونها واحد.

يعرفها "ويست" أو "بوتشر" 1990 بأنها هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط وهو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك".

<sup>1</sup>- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية، ط1، دار الفكر العربي 1998، ص30

<sup>2</sup>- حرشاوي يوسف: دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل، المدرسة

العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية 1995، ص16

ويعرفها "روبرت بوبان" هي من الأنشطة المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف تحقيق نمو متكامل للفرد<sup>1</sup>، ومن بريطانيا ذكر بيتر رنولد تعريفا للتربية البدنية و الرياضية حيث يرى بأنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري و توافق الجوانب البدنية و الانفعالية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر<sup>2</sup>

ومن تشيكوسلفاكيا سابقا يبرز كوسيك كوزينك بأن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطنين بدنيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا بواسطة عدة ألون من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف<sup>3</sup>

ومن هنا نجد أن التربية البدنية لم تتحصر في مفهوم واحد، وإنما تعددت مفاهيمها بين العديد من الباحثين فكل منهم أعطى رأيه الخاص، ولكنهم يتفقون في مضمون واحد مفاده أن التربية البدنية تعمل على إنشاء الفرد وتكوينه في جميع المجالات البدنية، الاجتماعية، الانفعالية، العقلية من خلال النشاط البدني حتى يكون مواطنا صالحا يخدم وطنه

### 7-3. الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية :

الفرد الرياضي عندما يقوم بأداء حركة ما في رياضة ما فإنه بهذا العمل كوحدة واحدة لا تتجزأ، فالعضلات والأعصاب والجهاز التنفسي وخلاياه، تشارك في هذا الأداء كما أن الفرد يبذل جهدا يحتاج لقوة الإرادة، ويتنافس مع خصم في صراع يحتاج لقدرة كبيرة من الطاقة، من هذا المنطلق فإن كل حركة أو مهارة وكل نشاط لا بد وأن يوجد تفسير له، ومنه التربية البدنية تستند في وضع برامجها على قاعدة علمية ثابتة، نفسية، بيولوجية واجتماعية<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 35-36

<sup>2</sup> - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية، ط3، مرجع سابق، ص 35-36.

<sup>3</sup> - قاسم حسين البصري، نظريات التربية البدنية و الرياضية، بغداد: المطبعة الجامعية، 1997، ص 19

<sup>4</sup> - محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطي: نظرية وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات

الجامعية، ط2، 1992، ص 27.

7-3-1- الأسس النفسية:

إن معرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلاً لأهم النواحي للنشاط البدني والرياضي ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط وكذلك إعداد الطرق للتعليم والتدريب الرياضي لكافة الأنشطة، وعلى مدرس التربية البدنية أن يقوم بتعليم أوجه النشاط المختلفة التي تتضمنها مهنته طبقاً للمبادئ النفسية المتعارف عليها، وإذا أتم المتعلم بأحسن الطرق التعليمية للمهارات في مجالات التربية البدنية فإن هذا يؤدي إلى اقتصاد في الجهد والوقت ويحقق نتائج أحسن وعليه يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يراعي بعض المبادئ التي وصفها علماء النفس<sup>1</sup>.

7-3-2. الأسس البيولوجية:

إن جسم الإنسان ذو ميكانيكية معقدة جداً، ولا بد أن يكون تركيبه مألوفاً لكل مدرب بدقة، ولذلك يدرس طالب التربية البدنية جسم الإنسان بالتفصيل خلال فترة إعداده، ليكون قادراً على إعطاء تفسير شافٍ بطبيعة عمل العضلات أثناء كل تمرين وكذلك كلما يتصل بها من أجهزة تمدها بالوقود مثل الجهاز الدوري والعظمي الذي تعمل أجزائه كدوافع تعمل عليها العضلات، وبالتالي فإن الطالب يكون قادراً ليس فقط على شرح هدف وتركيب التمرين ولكنه قادراً على إعطاء تفسير لماذا أدت الحركة في هذا الاتجاه؟ ولماذا هذا العدد من التكرارات؟

و يمكن تحديد الأسس البيولوجية للتربية البدنية و الرياضية في :الهيكل العظمي و الجهاز العضلي و العصبي و الجهاز الدوري التنفيس و الدماغ<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - نفس المرجع، ص 29.

<sup>2</sup> - تشارلز بيركر ، أسس التربية البدنية و الرياضية ،ترجمة :حسن معوض وكمالعبده، القاهرة :المكتبة الانجلومصرية،1964،ص373-378

### 7-3-3 - الأسس الاجتماعية:

تستطيع التربية البدنية أن تلعب دورها في تحسين أسلوب الحياة وذلك لأنها تتخلل حياتنا اليومية وهي مادة عملية، وظيفية، تساعد الفرد في الإعداد للحياة، وتجعل حياة الإنسان صحيحة، قوية ممتعة، والتربية البدنية تعلم وتساعد الفرد على التكيف مع الجماعة، فما للعب إلا أحد مظاهر التألق الاجتماعي، ونجد أن التربية الرياضية تعلم العلاقات الإنسانية مقبولة، وبالتالي فالتربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد والتي تشمل التعاون واقتسام الحب والاهتمام بأداء الآخرين والرغبة في التأثير على الغير، ويمكن تحقيق كل هذه الاتجاهات عن طريق اللعب والترويح<sup>1</sup>.

فالتربية البدنية ليست إلا خبرة اجتماعية عن طريق النشاط الرياضي أن تخطو الأفراد خطوات واسعة وسريعة نحو التقدم الاجتماعي والتكوين، كما تستطيع التربية البدنية والرياضية أن تجعل العالم كله أكثر سعادة وأماناً وطمأنينة، وذلك لبث روح اللعب النظيف في وقت مبكر في نفس كل طفل ومساعدة كل الأفراد على الوصول إلى حالة من اللياقة البدنية، وتبصر الناس بأحسن وسائل استغلال الفراغ وتدعيم مبادئ المساومة الاجتماعية، وحث الناس على الاهتمام بالروحيات والقناعة بتقليل الاهتمام بالماديات وتملك الثروات المادية<sup>2</sup>.

### 7-4- برنامج التربية البدنية والرياضية:

إن دروس التربية البدنية والرياضية مع ما تقدمه من فوائد للتلاميذ في مختلف المجالات تعتبر غير كافية للوصول إلى المرامي التي ذكرناها سابقاً هذا لأن التلميذ يعتبر تواقاً إلى كل الأنشطة التي نظفي عليه السعادة والبهجة ويكون أكثر تفاعلاً وإيجابية متخلصاً بذلك من القلق وكذا كل الضغوطات وخاصة داخل الأقسام إن لم نقل أسوار المدرسة وحتى تؤدي التربية البدنية والرياضية وظيفتها وضع لها برنامج يستوفي كل النقاط المذكورة وهذا من خلال دعم الدروس بأنشطة داخلية تكون خارج

<sup>1</sup> - محمد عوض بسيوني: فيصل الشاطي، نظرية وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2 1992 ص 30.

<sup>2</sup> - تشارلز بيركر: المرجع السابق، ص 459.

مجال هذا الأخير وكذا أنشطة خارجية تكون خارج أسوار المدرسة وسنعرض فيما يلي كل عنصر بشيء من التفصيل:

#### 7-4-1 النشاط الداخلي:

يعتبر النشاط الداخلي امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية وتظهر أهميته في مدى استفادة التلاميذ من مختلف أوجه هذا النشاط سواء من الناحية البدنية الحركية أو النفسية الاجتماعية وغيرها. وهو تلك الأوجه من النشاط التي يمارسها التلاميذ و ينضمها ويشرف على تنفيذها مدرسو المادة خارج أوقات الدوام الرسمي وغير مقيدة بالجدول الدراسي وتكون داخل أسوار المدرسة، ويجب أن لا يتعارض توقيت النشاط الداخلي مع الجدول الدراسي بالمدرسة، فيمكن ممارسته قبل بدأ الدرس الأول أو أثناء الفسحة أو عقب الدراسة أو فترة العصر حيث يرجع التلاميذ للمدرسة مرة ثانية إذا كانت المدرسة قريبا من بيتهم أو أيام الجمع<sup>1</sup>.

#### 7-4-2 النشاط الخارجي:

النشاط الخارجي يعتبر استمرار للنشاط الداخلي ولأنه يقوم على تلك الأنشطة التي يمارسها التلاميذ خارج أسوار المدرسة فهو يتيح للتلميذ اكتساب العديد من القيم التربوية التي تسعى التربية البدنية والرياضية لتحقيقها. وبهذا يمكن إن نقول أن النشاط الخارجي هو أوجه النشاط التي يمارسها التلاميذ خارج أسوار المدرسة وتقوم المدرسة بتنظيمه والإشراف عليه حيث أن هذه الأخيرة تكون بعيدة عن النقي د بالجدول الدراسي في المدرسة ن كما أنه لا يقتصر على المسابقات والمنافسات التي تشترك بها المدرسة خارج أسوارها بل نشاط هو بدني ورياضي وترويحي كالرحلات والمعسكرات والأعمال التطوعية... الخ.<sup>2</sup> ومن هنا يمكن أن نستنتج أن درس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي والخارجي يعتبرون وحدة واحدة يساهم في مجملها في تنمية جميع نواحي التلاميذ (البدنية والمهارية والخطية وكذا العقلية والنفسية والاجتماعية...).

<sup>1</sup> -أكرم زكي خطيبية ، المناهج المعاصرة في التربية البدنية ،القاهرة :دار الفكر العربي، 1997.ص132-151.

<sup>2</sup> - أكرم زكي خطيبية ، المناهج المعاصرة في التربية البدنية ،المرجع السابق،ص153،152.

### 7-5- درس التربية البدنية والرياضية:

درس التربية البدنية والرياضية كغيره من الدروس الأخرى المنهجية الأخرى له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية، ويمثل الدرس أغر وحدة تعليمية في المنهج المدرسي ويعد كحقل أساسي لتعليم وتربية النشء<sup>1</sup> يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي، وهو أساس كل مناهج للتربية كما يجب أن نراعي فيه حاجات التلاميذ بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم<sup>2</sup>.

فدرس التربية البدنية هو اللبنة والوحدة المصغرة التي تبنى وتحقق النتائج

وأتساق محتوى المنهج، ويعتبر وسيلة هامة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد، بحيث أن الحركة البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على المستوى التعليمي البسيط في الإطار المنتظم والمهيكل تقوم على تنظيمه وتحسين وتطوير هذا البدن ومكانته من جميع النواحي العقلية والنفسية والاجتماعية والخلقية والصحية، لضمان تكوين الفرد وتطويره وانسجامه في مجتمعه ووطنه وأن أفضل الطرق لاكتساب هذه الصفات وتتميتها عن طريق الممارسة<sup>3</sup>.

ولكل درس أغراضه التعليمية من المنظور السلوكي(حركي، معرفي، وجداني).

إن درس التربية البدنية يسعى بواسطة أوجه نشاطاته المختلفة كالحركات والتمارين والألعاب البدنية، الثقافية، لتحقيق نمو جسمي يساعد على التنشئة الاجتماعية وتزويده بخبرات واسعة تمكنه من استغلال هذه الأخيرة في الأوقات والأزمنة والأمكنة من خلال حياته اليومية<sup>4</sup>..

فدرس التربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة بحيث يعتمد على الميدان

التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان و أنواع من النشاطات البدنية المختلفة، التي

<sup>1</sup> -على محمد الدريدي، مناهج التربية البدنية و الرياضية بين النظري و التطبيق، دار الفرقان، 1983، ص19

<sup>2</sup> -غسان الصادق، سامي الصقار: التربية البدنية والرياضة، كتاب منهجي، ص209.

<sup>3</sup> -أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية والرياضية، 2000، ص 133.

<sup>4</sup> -حسن سلنون، حسن معوض: التنظيم والإدارة التربوية والرياضية، دار الفكر العربي، ص 107.

اختيرت بفضل تزويده بالمعارف والخبرات والمهارات لتلبية حاجاته، و يعامل بها الوسط الذي يعيش و تساعده في الاندماج.

كما يعتبر درس التربية البدنية والرياضية القلب والإطار الذي تتجمع فيه كل الخبرات التربوية والرياضية المدرسية إضافة إلى ذلك يقوم الدرس ويعمل على تنمية قدرات وإتجاهات وميول التلاميذ فهو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج التربية البدنية والرياضية<sup>1</sup> (ويقول الدكتور عدنان درويش جلون الدرس يجب أن يكون شاملاً ويجب أن يلبي جميع رغبات التلاميذ في اللعب<sup>2</sup> . وحتى يكون درس التربية البدنية له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية يجب أن يشتمل على الصفات التالية:

- أن يكون للدرس هدف واضح معروف يرجى الوصول إليه سواء كان تربوياً أو تعليمياً أو الاثنان معاً.
- أن تكون أوجه النشاط مبنية على أساس سليم ساء من الناحية النفسية أو التربوية.
- أن تراعي أوجه النشاط الأسس النفسية للتلاميذ كالميول والاحتياجات والفروق والنمو وتقويم الإتجاهات الإيجابية نحو درس التربية البدنية.
- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لحالة الجو مع مراعاة النظافة الشخصية.
- أن يتخلل الدرس نشاط حر تلقائياً يبعث على السرور والبهجة ويحرر التلاميذ من التشكيلات والنداءات الشكلية.
- يحقق مبدأ إشراك التلاميذ أطول فترة ممكنة من الحصة.
- يحقق مبدأ بث القيم والمعايير الاجتماعية وتكوين الإتجاهات الإيجابية نحو المدرسة والمجتمع.
- أن يتبنى أوجه النشاط اختيار طرق التدريس على الأسس العلمية للعلوم الأساسية للتربية البدنية والرياضية مثل علم التشريح، وعلم وظائف الأعضاء، وعلم الحركة... الخ.

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي، عبد الفتاح عنان، عدنان درويش، التربية البدنية المدرسية دليل المعلم الفصل و طالب التربية العملية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998، ص64

<sup>2</sup> - قاسم حسين البصري، نظريات التربية البدنية، بغداد: المطبعة الجامعية، 1997، ص100

أن تتناسب أوجه النشاط مع الإمكانيات الموجودة بالمدرسة سواء كانت مادية أو بشرية.

يجب أن يكون الدرس مشوقا ومرحا وفيه تسلسل واتساق بحيث ينقل التلاميذ من جزء إلى جزء في يسر وسهولة.

أن يبعث الدرس على تعليم القيادة والريادة وحسن التبعية وذلك لتدريب التلاميذ على مواجهة المواقف المختلفة في الحياة العادية.

كلما كان التعاون بين التلاميذ والمدرسين في تنفيذ أوجه النشاط بعيدا عن الشكليات والتعقيد وقريبا من التلقائية والنشاط الحر الذي تظهر فيه قدرة التلاميذ على التنفيذ كلما ساعد ذلك لتحقيق هدف التعليم الذاتي كل حسب قدرته وهو الهدف الذي نسعى للوصول إليه<sup>1</sup>.

### 7-5-1 محتوى درس التربية البدنية والرياضية

بالرغم من إختلاف تقسيمات الدرس في السنوات الأخيرة إلا أنه لا توجد خلافات جوهرية، ولكن الخلاف الأساسي يتمثل في الشكل العام للتقسيمات الداخلية للدرس والتي تخضع بدون شك لآراء الخبراء الذين يقومون بوضع مناهج التربية البدنية ومهما حدث من تقسيمات فإن هناك إتفاق تام على أن الدرس يتكون من ثلاث أجزاء رئيسية تخدم بعضها البعض هي الجزء التمهيدي، والرئيسي، والختامي.

#### ○ الجزء التمهيدي:

❖ الأخذ باليد: هذا المصطلح خاص بدرس التربية البدنية ويكون في بدايته، واصطلحت هذه التسمية للتعبير عن الدخول التدريجي في الدرس وتتضمن مايلي:

- مراقبة اللباس الرياضي للتلاميذ.
- أخذ غيابات التلاميذ عن طريق المنادات.
- التذكير بهدف الحصة السابقة وإعطاء هدف الحصة المراد القيام بها.

(p.seners.2002.p185).

<sup>1</sup> -محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية في المراحل الاساسية بين النظرية و



○ الجزء الرئيسي:

في الجزء الرئيسي من الحصة يجب تحقيق جميع الواجبات المحددة سلفا للحصة والتي تشمل تنمية الصفات البدنية والأساسية طبقا للمنهاج السنوي وكذلك تنمية المهارات الحركية وأيضا تطوير بعض المعارف النظرية للتلاميذ عن طريق التوجيه والإرشاد والشرح عند تعلم المهارات الجديدة ثم تعويد التلاميذ على طرق التعامل الصحيحة والعادات التربوية وهذه الواجبات جميعها يمكن تحقيقها إما كل على حدى أو بشكل مترابط بحيث يتم تحقيق أكثر من هدف<sup>1</sup>.

الجزء الختامي:

للجزء الختامي من الحصة واجبات ثلاثة هي:

- تهدئة أجهزة الجسم .
- التوجه إلى أحاسيس التلاميذ.
- القيام ببعض الواجبات التربوية<sup>2</sup>

7-6-مكانة التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

يؤكد ميثاق قانون التربية البدنية والرياضية بأن الشباب يشكل أئمن رأس مال للأمة، كما تعرف التربية البدنية في الجزائر على أنها نضام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل<sup>3</sup>.

في 23 أكتوبر 1976 صدر قانون التربية البدنية والرياضية، هذه الوثيقة الهامة تعتبر دستورا هاما يحدد الحقوق والواجبات لهذا المجال الهام، في كل المستويات من حيث المبادئ العامة للتربية البدنية والرياضية وتكوين الإطارات ثم تنظيم الحركة الرياضية الوطنية والمجلس الوطني للتربية<sup>4</sup> وقد شمل الدستور 6 محاور أساسية وهي:

<sup>1</sup> -ناهد محمود سعيد ،نيللي رمزي فهميم ،طرق التدريس في التربية الرياضية ط2،القاهرة : مركز الكتاب للنشر،2004،ص85

<sup>2</sup> - ناهد محمود سعيد ،نيللي رمزي فهميم ، المرجع السابق ،ص85.

<sup>3</sup> -خيري سمير ،أثر وحدات تعليمية مقترحة لتنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الاساسي للمرحلة العمرية (14-15)، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة قسنطينة ،2001،ص8

<sup>4</sup> -محمد عوض بسبوني ،فصيل ياسين الشاطي ،نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ،ط2،الجزائر ،ديوان المطبوعات الجامعية ،1992،ص7.

- 1 القواعد العامة للتربية البدنية والرياضية في الجزائر
- 2 الجزائر تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات.
- 3 تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.
- 4 التجهيزات والعتاد الرياضي.
- 5 حماية ممارسي الرياضة.
- 6 الشروط المالية.

أما الميثاق الوطني لسنة ( 1986 ) فقد نص أن التربية البدنية شرط ضروري لصيانة الصحة وتحرير طاقة العمل ورفع القدرة الدفاعية لدى الأمة ، فضلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع وتطور خصالا معنوية هامة مثل : الروح الجماعية ، كما تحرس على تكوين الإنسان ، كما أنها عامل تعاوني نفسي وبدني ، تمكن الطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة<sup>1</sup>

### 7-7- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة:

لقد أعطى منهاج التربية البدنية والرياضية أهداف في المرحلة المتوسطة تختلف نوعا ما عن الأهداف المبرمج في المرحلة الثانوية، ويمكن أن نوجز أهداف التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة في النقاط التالية<sup>2</sup>:

- تنمية الكفاية البدنية وصيانتها.
- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.
- ممارسة الحياة الصحية السليمة.
- إتاحة الفرصة لنابعين رياضيا من الطلاب للوصول إلى مراتب البطولة.
- تنمية الحواس والقدرة على التفكير.
- تنمية الثقافة الرياضية.
- تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية المنشودة.
- تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة.
- حسن قضاء وقت الفراغ.

<sup>1</sup> - حرشاي يوسف ، مرجع سابق ، ص 14.

<sup>2</sup> - مديرية التعليم المتوسط ، منهاج التربية البدنية و الرياضية ، وزارة التربية الوطنية ، 2005، ص

أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

- يمكن تحديد الأهداف العامة للتربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية فيما يلي:
- الأغراض الجسمية: تنمية اللياقة البدنية و المحافظ على الصحة العامة و المهارات الحركية النافعة في الحياة
  - الأغراض الذهنية : تنمية العمليات العقلية والقدرات الذهنية
  - الأغراض المعرفية: تكوين الحد الأدنى من المعرفة الرياضية و تأثير الرياضة على الأجهزة العضوية.
  - الأغراض الاجتماعية: تنمية صفة القيادة و التبعية و روح الجماعة و التعاون و الاندماج في الجماعة مع المحافظة على كينونة الفردية<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - مديرية التعليم الثانوي ،مناهج التربية البدنية و الرياضية ،وزارة التربية الوطنية،1996،ص



## الدراسات السابقة

1-الدراسات الأجنبية :1-دراسة (Moreno.J and Cerssello.E)<sup>1</sup> سنة 2005 تحت عنوان :

إدراك الذات البدنية عند المراهقين الأسبان:تأثير كل من الجنس و المشاركة في الأنشطة البدنية.

و كان الهدف من هذه الدراسة هو تحليل تأثير كل الجنس (ذكور، إناث ) و مستوى المشاركة في الأنشطة البدنية على إدراك الذات البدنية عند المراهقين في إسبانيا ، وقد كانت عينة الدراسة من 2330 تلميذا (متوسط العمر 14.8 سنة بانحراف 0.91) تتكون من 1200 تلميذ و 1130 تلميذة من جميع مدارس الأحياء الكبرى في كامل إسبانيا، و قد شملت العينة 1689 من أفراد العينة يشاركون في أنشطة بدنية خارجية أو إضافية إلى حصة التربية البدنية في المؤسسة ، و 676 لا يمارسون النشاط البدني سوى في حصة التربية البدنية في المدرسة ، وكان جميع أفراد العينة متطوعون.

أما أدوات الدراسة فكانت مقياس إدراك الذات البدنية (PSPP) (Physical self perception profil ) المصمم من طرف (Fox 1990) و المعدل على البيئة الإسبانية من طرف (Sicilia,Gutierrez.Moreno) سنة 1999، وهي تتكون من 30 عبارة وتدرج سداسي بنفس أربع الأبعاد وهي الحالة البدنية و الكفاءة الرياضية و القوة البدنية وجاذبية الجسم و بعدين هما تقدير الذات و ، و قد تراوح معامل رتبات و كرونباخ بين ( -0.69 - 0.89 ) .

<sup>1</sup>-Juan, Moreno. Eduardo , Cervello .2005 . physical self perception in Spanish adolescent effects of gender and involent in physical activity .journal of human movement studies-48.pp 291.311

و أظهرت النتائج تأثير كل من الجنس ( ذكر – أنثى) و الممارسين و غير الممارسين ، حيث أن الذكور الممارسين للرياضة كان لهم درجة أعلى في إدراك الذات البدنية بالمقارنة مع الذكور و الإناث الذين لا يمارسون أي نشاط بدني خارج المدرسة .

في حين كان للإناث اللواتي تمارسن نشاطا بدنيا رياضيا خارجيا فقد كان لهن درجات أعلى في أبعاد المقياس من الإناث الغير ممارسات ، كما أظهرت النتائج فروقا بين إدراك الذات البدنية و حجم و مستوى مشاركة في الأنشطة البدنية ، حيث أن الذين يمارسون رياضة مرة واحدة في الأسبوع كان لهم درجة أقل في أبعاد الكفاءة الرياضية والحالة البدنية و القوة بالمقارنة مع الذين يمارسون أنشطة رياضية أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع.

الكلمات الدالة: إدراك الذات البدنية ،الجنس، مشاركة في الأنشطة البدنية ، المراهقة.

## 2-دراسة ( Moreno , Cervello , Vera , Ruiz )<sup>1</sup> سنة 2007 تحت عنوان :

مفهوم الذات الجسمية عند الأطفال المتمدرسين:الفروق بين الجنس و نوع الرياضة و مستوى المشاركة في الأنشطة البدنية.<sup>2</sup>

هدف الدراسة هو اختيار الخصائص أو الصفات النفسو حركية للتلاميذ بالمدارس الإسبانية و تأثير كل من الجنس و نوع الرياضة و حجم أو عدد مرات ممارسة النشاط البدني في الأسبوع و علاقتها بمفهوم الذات البدني في مرحلة نهاية الابتدائي و بداية المتوسط ، وقد تكونت عينة البحث من 1086 تلميذا ( متوسط العمر 10.3 سنة ، انحراف معياري 0.51سنة) و مقسمة إلى 570 تلميذا و 516 تلميذة ، من خلال استمارة

<sup>1</sup> Moreno. Cervello. Vera. Ruiz .2007 . physical self conception of Spanish school children: Difference by gender sport practice and level of sport involvement .journal of education and human development ; volume 01 , issue 02 .pp 01 – 16.

معلومات تبين أن 998 من أفراد العينة يمارسون أنشطة بدنية خارج المدرسة ( حصة التربية البدنية ) و 88 لا يمارسون إلا حصة تربية الدينة المقررة بالمدرسة ، أما بالنسبة لحجم و مستوى المشاركة فإن 155 من أفراد العينة يمارسون الرياضة أحيانا و 394 يمارسون منت مرة إلى ثلاث مرات في الأسبوع و 448 يمارسون أكثر من ثلاث مرات ، وقد تم تقسيم العينة حسب مستوى و عدد المرات إلى متوسط أقل من المتوسط .

وقد تمّ استعمال استمارة وصف الذات البدنية (PSPP) **Physical self perception** (profil مصمم من طرف ( 1989 Fox and Corbin ) و المكيفة على البيئة الإسبانية من طرف (Cervelo and Moreno 1999) و هي مدرجة من مواقف بدرجة كبيرة (10) غير موافق بدرجة كبيرة (0) ، وقد بلغت معاملات عملية المقياس على العينة ( البنات "65-85" ) و قد تم استعمال تحليل التباين المتعدد لحساب الفروق و قد أظهرت النتائج وجود فروق دالة معنويا بين الذكور و الإناث في أبعاد الكفاءة الرياضية و جاذبية الجسم و القوة العضلية و الثقة بالنفس عند مستوى دلالة 0.01% ، كما كانت هناك فروق دالة عند مستوى 0.01 بين الممارسين و غير الممارسين في جميع أبعاد المقياس ، أما بالنسبة للفروق حسب مستوى أو عدد مرات الممارسة ، فقد كانت هناك فروق دالة عند مستوى 0.001 في بعد الكفاءة الرياضية و بعد الثقة بالنفس بين المجموعة التي تمارس أحيانا و المجموعة التي تمارس من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع و المجموعة التي تمارس أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع.

الكلمات الدالة: مفهوم الذات البدنية ، جنس، مشاركة في الأنشطة الرياضية و البدنية.

### 3-دراسة (Colduitz n Stein , Fisher , Berkly)<sup>1</sup> سنة 2007 تحت عنوان :

<sup>1</sup> Cynhia n Stein and all .2007 –Adolescent physical activity and perceived competence .Dose change in activity level impact self perception .journal of adolescent health.40- pp 462-470

هل التغيير في مستوى حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات و الكفاءة البدنية عند المراهقين .

هدف الدراسة هو معرفة ما إذا كان التغيير في مستوى حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات عند المراهقين ، وقد شملت الدراسة 5260 مراهقة و 3410 مراهقا ، وقد تمّ حساب مدى التعبير في إدراك الذات في ثلاث مجالات (اجتماعية ، مدرسي ، رياضي) و هذا خلال طيلة سنتين أي من 1997 إلى غاية 1999، مع حساب مؤشر كتلة الجسم ، عدد السجائر التي تدخنها، مستوى النشاط القاعدي (اليومي)، درجة إدراك الذات القاعدية (الابتدائية) قبل بداية الدراسة و قد أظهرت النتائج أن زيادة مستوى حجم النشاط البدني كان له تأثير إيجابي على زيادة إدراك الذات في المجالين الاجتماعي والرياضي عند مستوى (0.001%) ولم يكن له تأثير على الجانب المدرسي ، كما لن يكن له تأثير على إدراك الذات العام.

وقد تمت مقارنة نتائج الذين تم زيادة مستوى النشاط البدني عندهم مع الذين لم يتم تغيير حجم مستوى نشاطهم، حيث كان هناك ارتفاع أو زيادة في إدراك الذات البدنية و الرياضية لصالح الإناث اللواتي زاد عدد ساعات نشاطهن في الأسبوع عن 5 ساعات أو أكثر، و نفس النتيجة كانت عند الذكور الذين زاد عدد نشاطهم عن 10 ساعات أسبوعيا، و العكس صحيح ،حيث كان هناك انخفاض في درجة إدراك الذات عند الذين نقص أو قل مستوى نشاطهم عن مرة في الأسبوع.

أكدت هذه الدراسة أن زيادة مستوى حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات في بعدها (المجالين ) الاجتماعي و الرياضي عند كل من الذكور و الإناث الكلمات الدالة : مفهوم الذات البدنية ، جنس، مشاركة في الأنشطة الرياضية و البدنية.

4-دراسة (Xiaoli , J.Ken , J.Laurie , p)<sup>1</sup> سنة 2003 تحت عنوان :

<sup>1</sup> Xiaoli ,J .Ken, H.Laurie, P -2003 – Children’s self conception relation to the quality of school physical education programs .AZARE AARE .pp -1-13



مفهوم الذات عند التلاميذ و علاقته بنوع برامج التربية البدنية في المدرسة .

هدف هذه الدراسة هو الإجابة عن تساؤل رئيسي وهو: هل نوع برنامج التربية البدنية المطبق في المدارس وعلاقته مع مفهوم الذات لتلاميذ مرحلة المتوسط (10-12 سنة) في إقليم فيكتوريا بأستراليا ؟

وقد شملت عينة الدراسة 1149 تلميذا تم اختيارهم 12 متوسط من إقليم فيكتوريا بأستراليا تتراوح أعمارهم ما بين 10 إلى 12 سنة ، حيث تم توفير جميع الإمكانيات المادية و الاجتماعية متقاربة مع اختلاف في محتوى البرامج المطبقة، وقد تم استعمال مقياس وصف الذات للصغار (SDQI) (Self description questionnaire) المصمم من طرف (March 1990)، وهو يحتوي بنفس مفهوم الذات الأكاديمي ومفهوم الذات البدني والاجتماعي والعاطفي، وقد بلغت معاملات البنات للمقياس ( 0.83 - 0.92) و اتساقه الداخل ثم حسابه بالمقارنة بمقاييس أخرى.

و أظهرت النتائج وجود علاقة دالة و موحية بين التربية الدنية و مفهوم الذات و هذا في كل من المهارة الحركية و المظهر البدني و العلاقات الأبوية و مفهوم الذات الغير أكاديمي و العلاقة الدالة بين مفهوم الذات للمظهر البدني و نوع البرنامج ، و من أجل تفسير التباين في مختلف مظاهر استعمال تحليل التباين و الانحدار الخطي و معامل التعيين ، حيث بلغت درجة العلاقة بين مفهوم الذات و نوع البرنامج 21% إلى 34% ، و العلاقات الاجتماعية 01% من درجة التباين الكلي ، و بلغت نسبة الارتباط بين برنامج و مفهوم الذات للمظهر 100% ، و بعد تقسيم المدارس إلى ثلاث مجموعات (برنامج ضعيف ، متوسط ، جيد ) ثم التوصل إلى عدم وجود فروق بين مجموعة المدارس و قد تم حساب تأثير الوقت ( حجم ساعي) مخصص للتربية البدنية على مفهوم الذات ، ولم يكن هناك ارتباط دال بين حجم الوقت و مفهوم الذات كما أن هناك علاقة دالة و موحية بين نوع البرنامج و مستوى مفهوم الذات عند التلاميذ.

**5-دراسة ( Anne , P . Jenny , Z . Monica, C )<sup>1</sup> (1) سنة 2006 تحت عنوان:**

مفهوم الذات العام و الرضا عند المراهقين مع اختلاف مستوى التوازن البدني : دور ومشاركة أوقات الفراغ و توجيه الأنشطة.

الهدف الأساسي من هذه الدراسة هو دراسة آلية الوسيط في التأثير على العلاقة بين مهارة التوافق البدني و المتغيرات الناتجة لمفهوم الذات الرضا في الحياة ، وقد تمّ اعتبار كل من الأعمال الهادفة و المجال الخاص لمفهوم الذات و المشاركة في الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ كمتغيرات بسيطة .

وقد شملت العينة 173 تلميذا تتراوح أعمارهم بين ( 10-13 سنة ) من منطقة

بريسبان Brisbane بأستراليا ، تقسم إلى 60 منهم يعانون من صعوبة في التوازن

الحركي الناتج عن النمو في مرحلة المراهقة ( **Développement coordination**

**(DCP) -disorder** ) و 113 لا يعانون من مشاكل التوازن ، مع مراعاة تساوي متجانس

في العمر الزمني و المستوى الاقتصادي و الاجتماعي المرتفع، وقد تمّ استعمال عدة

مقاييس منها (MABC) و هو يحتوي على ثلاث اختبارات للتحكم اليدوي و اختبارين

للمهارة الكروية و ثلاث اختبارات للتوازن الثابت و المتحرك و اختبار وصف الذات (

**Self description questionnaire SDQI**) لـ ( مارس 1990 ) و يحتوي

على 76 عبارة بنفس المفهوم الذات الغير أكاديمي (مهارة بدنية ،مظهر جسمي، علاقات

أسرية ) و مفهوم الذات الأكاديمي ( رياضيات، قراءة مفهوم الذات المدرسي العام ) و

مقياس الرضا في الحياة (SLSS) لـ (Huebner) 1991 و استمارة إدراك النجاح

الخاص بالتلاميذ (POSQ,c) 1988 ، وقد تمّت المشاركة في أنشطة بدنية و ترويحية

في أوقات الفراغ لمدة 12 شهرا ن وقد تمّ استعمال تحليل التباين (Anova) و اختبار

<sup>1</sup> - Anne, P . Jenny , Z . Monic,C -2006 –General self concept and life satisfaction for boys with deffering levels of physical coordination : the role of goal orientation and leisure participation , human movement science 25-2006 , pp-839.860

كروسكال ويلسن (K.w) اللابارومنري لحساب الفروق بين المجموعات و معامل ارتباط سيرمان.

وقد أظهرت النتائج انخفاض الدال عند التلاميذ الذين لديهم صعوبة التوافق البدني بالمقارنة مع الذين لا يعانون في اضطرابات التوافق البدني الناتج عن النمو في كل من مفهوم الذات العام و إدراك للمهارة البدنية و المظهر و العلاقات الأسرية و العلاقة السلبية الكبيرة بين صعوبة التوافق الحركي و مفهوم الذات للمهارة البدنية و السعادة (الرضا) ، كما تمّ تسجيل ارتباط دال بدرجة كبيرة و موجب بين مفهوم الذات الخاص و المهارة البدنية و العلاقة الأبوية.

الكلمات الدالة : مفهوم الذات ، رضا الحياة ، وقت الفراغ ، اضطرابات التوافق الناتج عن النمو.

#### 6-دراسة (Nicolas ,M . Paul, F . Philipe , C)<sup>1</sup> (1) سنة 2006 تحت عنوان

تأثير المستوى المهاري لزملاء القسم ( الصف ) على تقييم الذات البدنية .

هدف الدراسة هو معرفة مدى تأثير المستوى المهاري للفريق أو الزملاء على تقييم الذات البدنية، وهي مشتقة من النموذج الأساسي المتطور عن مفهوم الذات و دور المقارنة

<sup>1</sup> Nicolas ,M . Paul, F . Philipe , C. 2006. Influences of casement ability level on physical self evaluation , psychology of sport and zexercice , 7 .2006.pp 235- 247.

الخارجية (مع الرفاق)، حيث أن مثل يقول (سمكة كبيرة في حوض صغير) (big Fish in little pond) و تعني أن التلاميذ يستعملون مقارنة اجتماعية مع مستوى زملائهم كقاعدة أو محك لتقييم أنفسهم، وهذا بناء على نظرية الهوية الاجتماعية، هذا النوع من المقارنة مع مستوى مهاري للفريق المرتفع يمكن أن يكون لها تأثير موجب على تقييم الذات، وقد شملت الدراسة 118 تلميذا تتراوح أعمارهم ما بين (12.5 سنة، انحراف معياري 0.5 سنة) من خمس مدارس عمومية مختلفة لها نفس عدد التلاميذ (476 تلميذا، انحراف معياري 47 تلميذا)، وقد تمّ اختيار 46 تلميذا كعينة للدراسة النهائية لها مستوى تقييم بدني مرتفع و مستوى رياضي عالي وقد تمّ تطبيق المقياس على المدارس كاملة و بطريقة متكررة، كما تمّ استعمال ثلاث اختبارات تقديرية خلال السنة وهي اختبار تقييم الذات في بداية السنة و وسطها و في آخر السنة.

وقد أظهرت النتائج أن مجموعة القسم الخاص كان لهم تباين مختلف في تقييم الذات، حيث كان هناك تأثيرا كبيرا و موجب للمحددات الاجتماعية في البداية و عرضي (حدث فجأة) لكنه انخفض خلال السنة.

وقد خلصت الدراسة إلى أن تجانس الفريق (المجموعة) يؤثر على تقييم الذات للموهبة البدنية عند التلاميذ، كما أن الانخفاض في التقييم الذاتي للمهارة المرتفعة للقسم خلال السنة قد فسر تدخلات المدرب و نقصان متزايد للمقاربة مع المهارات العالية. الكلمات الدالة: تقييم الذات البدنية، مهارة مرتفعة للمجموعة، مقارنة اجتماعية، الهوية الاجتماعية.

#### 7- دراسة (ALFREDO GONI & LUIS .M)<sup>1</sup> سنة 2001 تحت عنوان:

#### التربية البدنية في المدرسة وتحسين مفهوم الذات :

هدف هذه الدراسة هو تحليل العلاقة بين التربية البدنية المدرسية و الرياضة المدرسية و تطور مفهوم الذات من خلال حصص التربية البدنية و المنافسات الرياضية المبرمجة

1-ALFREDO GONI , LUIS.M.ZULAIKA , L'éducation physique et sportif à l'école et l'amélioration du concept de soi , édition : boeck université , carin , staps 2001-3 n° =56, p: 75-92.

في المدارس ، وهذا بالترابط مع النموذج المقترح من طرف (Stanton et Hubener , Shavelson 1976) و الذي يذهب إلى أن مفهوم الذات العام يحتوي على ألعاب أكاديمية وغير أكاديمية ومن بين هذه العوامل أو الأبعاد الغير أكاديمية مفهوم الذات الجسمية ، وقد تم استعمال مقياس وصف الذات SDQ المصمم من طرف ( March , Relish et Smith 1983) ومقياس إدراك الذات البدنية (PSPP) المصمم من طرف ( Fox Cobin 1989) و المصمم وفقا لهذا النموذج ، حيث تم في بادئ الامر دراسة العلاقة بين الممارسة الرياضية المدرسية ومفهوم الذات ، وقد شملت الدراسة على عينة تتكون من 153 تلميذ تتراوح أعمارهم ما بين ( 10 - 11) سنة تمثل للمجتمع هذه الفئة العمرية المتكونة من ( 1527 تلميذ) وقد أظهرت النتائج تطورا ملحوظا وكبير في مفهوم الذات عند التلاميذ الذكور و الإناث الممارسين بصفة دائمة بالمقارنة مع غير الممارسين، وقد تم في المرحلة الثانية وضع برنامج تربية بدنية مدرسي ووضع عينة أخرى ضابطة تتكون من 29 تلميذ في دراسة تجريبية وخلال فصل دراسي ، وقد تم التركيز على إدراك الذات للمجموعة التجريبية المكونة من 46 تلميذ ( 27 ذكر ، 19 أنثى ) وقد أظهرت النتائج القياس القبلي و البعدي عكست تحسن في مفهوم الذات وبصفة خاصة في المستوى البدني وبدرجة دلالات كبيرة جدا عند المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.

الكلمات الدالة : مفهوم الذات ، الذات البدنية ، رياضة المدرسة ، التربية البدنية ، برنامج تربوي.

#### 8- دراسة ( Juilen chanal ) سنة 2005 تحت عنوان :

دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تكوين مفهوم الذات .

أجريت هذه الدراسة في إطار اعداد أطروحة دكتوراه بجامعة Jaseph fourier بفرنسا وقد كان هدف الأطروحة معرفة تأثير حصة التربية البدنية في تكوين مفهوم الذات معتمد على النموذج المتعدد الجوانب و الهرمي لمفهوم الذات ( Modèle miltidimensionnel et hiérarchique) المطور من طرف Hubner et

(Shavlson Stanton 1976)، وقد تضمن ستة فرضيات أولها هل يوجد أثر متبادل بين الأداء الرياضي و مفهوم الذات عند التلاميذ وهذا بين الجنسين ، وقد شمل هذا الجزء من الدراسة 406 تلميذ خلال العام الدراسي 2004/2003 ومتوسط العمر 13.6 سنة (  $1.6 \pm 13.6$  ) من عشرين قسم من مدارس Drome et Isère، وقد تم إجراء بعد تطبيق برامج في الجمباز خلال 10 أسابيع من قياس قبلي و بعدي في حين تم استعمال مقياس مفهوم الذات مكون من ثلاث عبارات مكثفة وذو تقسيم سباعي ( تدرج سبعة ) من أكثر سيء إلى ممتاز جدا ، حيث تم التأكد من صدق المقياس ( الصدق الداخلي وصدق التنبؤ ) و بلغ المعامل على التوالي : 0.85 ، 0.87 وقد تم استعمال التحليل العاملي (AFC) ومجموعة أخرى من الاختبارات ، أما الاختبارات التطبيقية للكفاءة البدنية ( في تخصص الجمباز ) فقد تم تطبيق برنامج تدريب الجمباز على عينة مكونة من 376 تلميذ<sup>(1)</sup>، ( 203 ذكر ، 173 أنثى ) مصنفي حسب الجنس و السن ، مع تحديد المستوى الفعلي في رياضة الجمباز بواسطة اختبارات تطبيقية مع استمارة مكونة من 3 أسئلة مكيفة وذات تدرج سباعي .

وقد كان الهدف الأساسي لهذه الفرضية اختبار صحة النموذج المتبادل ( Modèle des effet réciproques ) بين الأداء و مستوى مفهوم الذات . وأظهرت النتائج أن مستوى الأداء الرياضي الجيد يؤثر في مفهوم الذات العالي ، كما ان مفهوم الذات المرتفع في الأداء له تأثير في رفع مستوى مفهوم الذات و العكس صحيح، حيث ان مستوى الأداء المنخفض كان له تأثير في خفض مفهوم الذات ومفهوم الذات المنخفض للأداء أثر في مستوى الادعاء . وباختصار أظهرت النتائج بوضوح التأثير الواضح أو صحة نموذج الأثر المتبادل (Modèle des effet réciproques) بغض النظر عن سن او جنس التلاميذ المشاركين.

وعليه يجب التأكيد على أهمية الإدراك الحقيقي و الواقعي للقدرات البدنية بنفس درجة الأهمية بتحقيق هذه الكفاءات لأن تطوير الجانب الإدراكي لا يتم إلا بالتطوير الفعلي

1-JULIEN CHANAL , Op. cit. p81-85.

للقدرات و العكس تطوير الجانب الفعلي ( الحركي ) للمهارات لا يتم إلا بتطوير الجانب الإدراكي أو مفهوم الذات<sup>1</sup> .

## 2- الدراسات العربية

### 1-2- دراسة سعدي زروقي يوسف سنة 2007 تحت عنوان

مفهوم الذات الجسمي و العام عند ممارسي رياضة الكارتي دو ذوي المستوى العالي

( مقارنة بين المستويات الفنية (درجة الحزام) لولاية – الشلف – عين الدفلة – تيارة )

#### الإشكالية:

يعتبر مفهوم الذات النواة التي تقوم عليها الشخصية كوحدة مركبة ديناميكية و كموحه و محددة لطبيعة السلوك و نوع الاستجابة حسب المواقف و الخبرات المعاشة و المدركة و المزمزة بطريقة معينة سواء في الشعور و اللاشعور، و باعتبار مفهوم الذات الجسمي احد الأبعاد مفهوم الذات العام و هذا حسب النموذج النظري المقترح من طرف 1976 (Shavlsn, hubner&stanton) ، و الذي يتكون و يتأثر باللياقة البدنية و المظهر الخارجي العام و جاذبية الجسم ولون و طول ، و باعتبار الجانب الجسمي ببعده البدني هو نقطة تأثير الممارسة المستمرة للأنشطة البدنية و الرياضية.

وباعتبار رياضة الكارتي-دو كغيرها من الرياضات التي تساهم في رفع اللياقة

البدنية و تحسين صورة الجسم من خلال التأثير على الذات الإدراكية لمفهوم الذات الجسمي من جهة و تميزها كباقي الفنون القتالية بصفة قابلية الاستمرارية في الممارس رغم التقدم في العمر ، مما يساعد ممارستها على المحافظة على اللياقة البدنية و حسن المظهر الخارجي من خلال القوام السليم و المعتدل مما يساهم في تكوين مفهوم ذات جسمي ايجابي و مرتفع و الذي له علاقة و تأثير متبادل على مفهوم الذات العام مما يساعد في تحقيق التوافق النفسي و التوازن النفسي البدني (l'équilibre psychosomatique) أو ما يعرف بالصحة النفسية .

1-1-JULIEN CHANAL , Op. cit. p91

كان هدف هذه الدراسة هو محاولة التعرف على نوع و طبيعة العلاقة بين مفهوم الذات العام و الجسمي عند ممارسي رياضة الكارتي دو الذين تجاوز سنهم 40 سنة ؟ و هل هناك فروق في مفهوم الذات العام و البدني تبعاً لمتغير العمر و درجة الحزام و هذا عند ثلاث مجموعات مقسمة تبعاً لمتغير العمر ؟ ، و قد شملت الدراسة 34 ممارس تتراوح أعمارهم ما بين ( 20 و 60 سنة) و يمارسون رياضة الكارتي بصورة مستمرة و دون انقطاع بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع و لمدة لا تقل عن 10 سنوات خبرة و كل أفراد العينة متحصيلين على الحزم الأسود درجة أولى على الأقل و قد تم تقسيم عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات وفقاً للسم حيث تكونت المجموعة الأولى من 12 ممارس تتراوح أعمارهم ما بين ( 20 و 30 سنة) و المجموعة الثانية تتكون من 10 ممارسين تتراوح أعمارهم ما ( 30 و 40 سنة ) و المجموعة الثالثة تتكون من 12 ممارس و تتراوح أعمارهم ( 40 و 60 سنة )، و قد تم استعمال مقياس تنسي و المصم م من طرف قسم الصحة النفسية بالولايات المتحدة الأمريكية تحت عنوان: Tennessee self concept scal و المطور في صورة الحالية على يد وليام فنسي سنة 1965، و قد تم حساب المعاملات العلمية للمقياس حيث بلغ معامل الثبات 0.80 و هي دالة عند مستوى 0.01% و هذا باستعمال طريقة التجزئة النصفية ، في حين بلغ معامل الصدق الذاتي بطريقة الجذر التربيعي لمعامل الثبات 0.896، و بطريقة ألفا كرونباخ 0.70، و قد تم استعمال كل من معامل الارتباط لكارل بيرسون من أجل معرفة العلاقة بين مفهوم الذات العام و الجسمي و معامل التعيين من أجل حساب درجة و نسبة الارتباط بينهما، في حين تم استعمال تحليل التباين باستعمال اختبار كروس كال و اليس اللابارومتري من أجل اختبار الفرضية الفروق في مفهوم الذات الجسمي بين المجموعات الثلاثة المقسمة تبعاً لمتغير العمر.

وقد أظهرت النتائج الخاصة بالفرضية الأولى وجود علاقة ايجابية و ذات دلالة إحصائية عالية بين مفهوم الذات العام و الجسمي عند جميع أفراد العينة بحسب المجموعات هذا تبعاً لمتغير الحزام) ، أما النتائج الخاصة بالفرضية الثانية قد دالت على



عدم وجود فروق في مفهوم الذات الجسمي و مفهوم الذات العام بين المجموعات الثلاثة المقسمة وفقا لمتغير السن و هذا بين عينة الشباب و الكهول.

من خلال النتائج المحصل عليها نتوصل الى دور و مساهمة ممارسة رياضة الكارتي -دو بصورة مستمرة مع التقدم في السن في المحافظة على اللياقة البدنية و القدرات الحركية مما انعكس على مفهوم الذات الجسمي بصورة مباشرة وكبيرة و منه على مفهوم الذات العام بصورة عامة كما نستنتج من نتائج الخاصة بالفرضية الثانية و هي عدم وجود فروق في مفهوم الذات الجسمي و العام تبعا لمتغير السن بين المجموعات الثلاثة الى أن الاستمرار و المداومة على ممارسة رياضة الكارتي مع التقدم في العمر ساعد على المحافظة على مفهوم ذات ايجابي و مرتفع بحيث لم يكن هنالك اختلاف فيهما بين مجموعات الثلاثة .

### خلاصة:

إن ممارسة رياضة الكارتي دو بصورة مستمرة و دائمة ساعد في المحافظة على اللياقة البدنية و المظهر الجسمي العام كالقوام و على التمتع بالجانب الصحي رغم التقدم في العمر مما يساهم في رفع مفهوم الذات الجسمي بصورة خاصة و مفهوم الذات الكلي بصورة عامة مما يولد الرضا الحركي الذي يساهم في تحقيق التوافق النفسي و التوازن النفسي الجسدي أو المحافظة على الصحة النفسية بصورة عامة.

الكلمات الدالة : مفهوم الذات العام - مفهوم الذات الجسمي - رياضة الكارتي -دو- المستوى الفني -درجة الحزام

# الجانب التطبيقي:

الفصل الأول: منهجية البحث

الفصل الثاني: عرض و تحليل

النتائج

الفصل الثالث: مناقشة النتائج —

الاستنتاجات — الخلاصة العامة

# الفصل الأول: منهجية البحث

تمهيد

1. المنهج
2. الدراسة الاستطلاعية
3. مجتمع العينة
4. العينة و طريقة اختيار العينة
5. أدوات الدراسة
6. المعاملات العلمية للمقياس
7. الإجراءات العلمية لتوزيع المقياس
8. متغيرات البحث
9. الاطار المكاني و الرماني للبحث
10. الطرق الإحصائية المستعملة
11. صعوبات البحث

**تمهيد:**

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج، حيث يمثل هذا الركن الاساسي في عملية اختبار الفروض من أجل البرهنة عليها بعد تحليلها ومناقشتها ، حيث سنتعرض في هذا الفصل لمنهجية البحث في الجانب التطبيقي و الذي يشمل مايلي :

المنهج العلمي المتبع و الدراسة الاستطلاعية و المجتمع الذي تم اختيار العينة منه حجم ونوعية العينة و كيفية اختيارها و الادوات المستعملة في الدراسة بالاضافة الى المعاملات العلمية لمقياس الدراسة و المتمثلة في الثبات و الصدق و الاتساق الداخلي للمقياس ، ثم تناولنا متغيرا البح حيث تم تحديد المتغير التابع المستقل و المتغيرات المظبوطة بالاضافة الى المجال المكاني والزمني للبحث ، كما اشتمل الفصل على الادوات الاحصائية المستعملة وأهم الصعوبات التي واجهتني في أعداد هذا البحث خلال مراحلها المختلفة .

**1- المنهج المتبع :**

استجابة لطبيعة الموضوع فقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي في أعداد هذا البحث ، ويعرف هذا المنهج في مجال التربية البدنية والرياضية بأنه: " كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية النفسية كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها أو كشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أو أخرى" (1).

اذن فنوع الدراسة هي دراسة مقارنة ارتباطية وهي تسعى : " الى محاولة تحديد العلاقة بين متغيرين أو أكثر قابلين للقياس ودرجة هذه العلاقة ،فهو محاولة التحقق من وجود أو عدم وجود علاقة بين متغيرين أو أكثر ، وكذلك استخدام هذه العلاقة لمحاولة التنبؤ" (2). وبصفة عامة تستعمل الدراسة الارتباطية لمحاولة الاجابة عن ثلاثة أسئلة رئيسية هي :

1. هل توجد علاقة بين المتغيرين أو أكثر .
2. ماهو اتجاه هذه العلاقة ( سالبة أو عكسية, موجبة أو طردية ).
3. ماهو مقدار وحجم هذه العلاقة .

"ومن المهم أن نذكر ان الدراسات الارتباطية لا ينتج عنها علاقة الاثر والسبب , ولكن ينتج عنها علاقة فقط ، وان كان ارتفاع درجة الارتباط يمكن ان يفيد في التنبؤ ، أما درجة العلاقة فيعبر عنها عادة باستخدام معامل الارتباط ،وهو رقم يتراوح ما بين الصفر والواحد صحيح" (3).

فالظاهرة أو المتغير النفسي الذي نحن بصدد وصفه وقياسه هو مفهوم الذات العام و الجسمي و أبعاده وعلاقته بكل من الجنس و السن و ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية حسب نوع الرياضة و الحجم الساعي و عدد المرات الممارسة خلال الاسبوع .

(1): الزوبغي والنغام , " مناهج البحث في التربية البدنية والرياضية " , بغداد , القاهرة , 1994, ص 51.

(2): محمد حسين علاوي , أسامة كامل راتب , " البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي " , الطبعة الثانية , دار الفكر العربي , القاهرة , 1999, ص 103.

(3): : نفسه , ص 191.

## 2 - الدراسة الاستطلاعية :

تهدف الدراسة الدراسة الاستطلاعية في أي بحث الى التحقق من سلامة المقياس و الاختبار المستخدمة و سلامة العينة أو توغرها و كيفية اختيارها عند البدء في الاجراءت الاساسية لنوزيع المقياس ، و كذلك تقدير الوقت اللازم لتطبيق الاختبار ، بما في ذلك طريقة التطبيق و شروطها و الوقت المستغرق للاجابة على عبارات المقياس و الصعوبا اللغوية التي قد تحول دون فهم المختبرين لمعنى العبارات ، وهذا لان الدراسة الموضوعية للمتغيرا النفسية تتطلب باستخدام أدوات مقننة حتى لا تكون دراسة تحكمه عوامل ذاتية<sup>1</sup> و بعد اعدا المقياس قام الباحث بتطبيقه على عينة من نلاميذ المرحلة المتوسطة عددها 43 تلميذا من متوسطة الحمادية وبولاية الشلف ، حيث كانت تتراوح أعمارهم ما بين 10 الى 14 سنة بمعدل ( 12.21 سنة  $\pm$  0.72 ) ، و تلخص أهداف هذه الدراسة الاستطلاعية:

- تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها التلاميذ للاجابة الى عبارات المقياس، حيث كان المعدل العام المستغرق من طرف التلاميذ للاجابة على المقياس 20 دقيقة
- معرفة مدى الصعوبة أو سهولة العبارات المكونة للمقياس ، حيث تأكد من خلال ه الدراسة الاستطلاعية عدم وجود صعوبة لغوية علة مسنوى الاستوعاب لمعنى العبارات ، باستثناء تعض الاستفسارات حول بعض الكلمات و العبارات التي قام الباحث فيما بعد بتعديها و توضيحها بشكل أفضل دون الاخلال بالمعنى العام لعبارة و المقياس
- حساب المعاملات العلمية للمقياس و المتمثلة في الصدق و الثبات و الاتساق الداخلى للمقياس عن طريقة الاختبار و اعادة الاختبار، و قد تم شرح هذه الخطوة بالتفصيل عند شرح أدوات المتعملة في البحث

### 3- مجتمع العينة :

يتكون مجتمع البحث الذي تم اختيار العينات منه من تلاميذ المرحلة المتوسطة وتلاميذ المرحلة الثانوية و الموافقة لمرحلة العمرية 10 سنوات الى غاية 15 سنة و التي توافق فترة بداية المراهقة ، و المراهقة المتوسطة و تلاميذ المرحلة الثانوية الموافقة للمرحلة العمرية من 16 الى 19 سنة و المرافقة لمرحلة المراهقة المتأخرة وقد شملت تلاميذ ولاية الشلف الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و المعفيين من من الجنسين ، وكذلك الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية الصفية أو الخارجية (خارج المؤسسة التربوية) من فرق وأندية رياضية لها أهداف تنافسية وذات برامج تدريبية خاصة بها ، وقد تم ادراج عدة اختصاصات رياضية مثل كرة القدم ، وكرة الطائرة وألعاب القوى و الجيدو ( منها ماهو جماعي و أخرى فردية ).

### 3-1- طريقة اختيار العينات :

تم اختيار العينة الكلية للدراسة و التي هي عبارة عن مجموعة من العينات وفق أساليب مختلفة حسب نوع العينة و الخصائص المراد دراستها ويمكن أن نميز طريقتين في اختيار العينة الكلية للبحث :

أولاً : الطريقة العشوائية : تم استعمال هذه الطريقة في اختيار عينة التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في المتوسطات والثانويات وفق الخطوات التالية :

1. احصاء مختلف المتوسطات المتواجدة على مستوى ولاية الشلف و الذي بلغ عددهم
  2. اختيار ثلاثة متوسطات بطريقة عشوائية من بين مجموع المتوسطات .
  3. اختيار مستويين من كل متوسطة مثلا اختيار المستوى الاول و الثالث من المتوسطة الأولى و مستوى الثانية و الرابع متوسط من متوسطة أخرى .
  4. اختيار قسم من كل مستوى بطريقة عشوائية .
- أما بالنسبة الى عينة تلاميذ المرحلة الثانوية فقد تم:

1. احصاء عدد الثانويات على مستوى ولاية الشلف و التي بلغ عددهم
2. اختيار ثلاث ثانويات بطريقة عشوائية من بين " 18 " ثانوي، وهما ثانوية السلام و ثانوية الجيلالي بونعامة " الشطية و ثانوية مفدي زكرياء بحي الحرية
3. اختيار قسمين من كل ثانوية .

4. اختيار نصف عدد التلاميذ من كل قسم، حيث تم اختيار 15 طالب من كل قسم

وبذلك بلغ عددهم 60 طالب بين ذكور وإناث موزعين على أربعة أقسام .

**ثانيا :الطريقة العمدية(القصدية) :** تم استعمال هذه الطريقة في اختيار عينة التلاميذ الخاصة

بأقسام الرياضة و الدراسة و المستحدثة على مستوى متوسطة " بالحمادية بالشراكة

بين وزارة التربية ووزارة الشبيبة و الرياضة ، وقد تم اخذ العينة كاملة و المتكونة من 50

تلميذ موزعين على قسمين و 25 تلميذ في كل قسم وفق برنامج دراسي خاص بهم وتختلف

عن بقية الاقسام .

### 3-2 العينة :

تتكون عينة البحث الكلية من 299 تلميذ مقسمين على مستوى المتوسطات و الثانويات

ومن الجنسين ( ذكور- اناث ) ويتراوح السن مابين ( 10 سنوات الى غاية 19 سنة )منهم

من يمارس حصة التربية البدنية فقط ومنهم من هو معفي ومنهم من يمارس أنشطة بدنية

خارج المؤسسة ضمن أندية و فرق رياضية بمعدل عدد مرات وحجم ساعي متفاوتة في

الأسبوع .

ويمكن ان نقسم العينة الكلية للبحث الى عينات جزئية ثلاث وهذا من اجل تسهيل تحديد

خصائص كل عينة ، وعددهم و متوسط العمر و الجنس .

### 3-2-1 عينة تلاميذ المرحلة المتوسطة:

#### 3-2-1-1 عينة الأقسام الخاصة (الدراسة و الرياضة): classe sport et etude :

تشمل هذه العينة تلاميذ المتوسطة الرياضية الخاص على مستوى متوسطة الحمادية وهي

اقسام خاصة تم استحداثها بقرار وزارتي مشترك بين وزارة التربية ووزارة الشباب و

الرياضة من اجل اكتشاف المواهب الشابة وتعهدا منذ الصغر من اجل تكوين جيل من

رياضيي المستوى العالي في جميع الاختصاصات ومن الاستفادة من المواهب في مراحل

متكررة .

وتجدر الاشارة الى أن ههناك برنامج دراسي عادي من حيث المحتوى العلمي لجميع

المواد الأكاديمية الأخرى وفق البرنامج السنوي لكن الاختلاف يكمن في أن هذه الأقسام يتم

تكوينها بعد القيام باختبار تقييمي في نوع معين من الرياضة كل حسب اختصاصه ثم يتم

جمعهم في قسم أو قسمين ويتم تقديم الدروس بطريقة عادية مع اختلاف في فترة الدوام ،

حيث تكون أخر ساعة دراسة على الساعة الثانية زوالا ، بعدها يتوجه التلاميذ الى ممارسة



الرياضة كل حسب اختصاصه تحت اشراف مدرب معين من طرف مديرية الشباب و الرياضة (مستشار في الرياضة) وبمعدل أربع مرات في الأسبوع بحجم ساعي قدره ساعتين لكل حصة ، مع العلم أن تلاميذ الأقسام الخاصة لايمارسون حصة التربية البدنية و الرياضية المقررة في المؤسسة وتحسب لهم النقطة التي يتم منحها من طرف المدرب (المستشار ) ويمكن تحديد الخصائص العمرية للعينة كما يلي :

**جدول رقم (01)**

يوضح خصائص عينة أقسام الدراسة و الرياضة حسب السن و الجنس و الاختصاص:

الاختصاص	الاختصاص	الاختصاص	الانحراف المعياري للسن/سنة	متوسط العمر/سنة	العدد	الجنس
ألعاب القوى	كرة الطائرة	كرة القدم				
2	9	24	0.720+	12.20	38	الذكور
5	7	/	0.96+	12.08	09	الاناث
7	16	24	0.764+	12.21	47	المجموع

3-2-2- عينة التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسة : تتكون هذه العينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة و الذي تم اختيارهم من متوسطتين جميعهم يمارسون حصة التربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسة .

**الجدول رقم (02)**

جدول يوضح الخصائص العمرية للعينة التلاميذ المرحلة المتوسطة :

المعفين	الممارسين	النحراف المعياري	متوسط السن	المجموع	السن / الجنس
/	42	1.42+	15.46	42	الذكور

3-2-3 عينة الماخوذة من تلاميذ المرحلة الثانوية:

تشتمل هذه العينة على تلاميذ الطور الثانوي من المستويين الاول و الثاني من الجنسين ذكور و ابنات الممارسين و الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية .

الجدول رقم (03)

جدول يوضح خصائص عينة تلاميذ المرحلة الثانوية حسب السن و الجنس و الممارسة :

الخصائص الجنس	العدد	متوسط السن	الانحراف المعياري للسن	الممارسين	المعفيين
ذكور	29	17.85	+17.83	22	7
ابنات	31	1.023	+0.759	20	11
المجموع	60	17.84	+0.896	42	18

3-3 عينة التلاميذ المشاركين في الانشطة البدنية و الرياضية الخارجية (اللاصفية):

تتكون هذه العينة من التلاميذ المنخرطين في الأندية و الفرق الرياضية ذات الطابع التنافسي ، وقد شملت الرياضيين المنخرطين في المدارس الكروية المستحدثة على مستوى البلديات و الدوائر و المدعمة من طرف شركة سوناطراك أو ما يعرف بمدارس الرياضة لشركة سوناطراك لكة القدم ، وقد تراوحت اعمارهم ما بين سن العاشرة و الرابعة عشر مع عدد حصص تدريبية يفوق حصتين في الاسبوع على الاقل لمدة ساعة ونصف ، كما شملت العينة على بعض التلاميذ الممارسين لرياضة الجيدو وقد بلغ عددهم 28 تلميذ يتراوح سنهم ما بين (10 الى 14 سنة).

جدول رقم (04)

جدول يوضح عينة التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية الخارجية (اللاصفية)

حسب السن و الاختصاص:

الاختصاص	العدد	متوسط السن	الانحراف المعياري للسن	المجال العمري
كرة القدم	52	11.91	0.832+	[13.24-10.24]
الجيدو	28	12.73	1.30+	[14.75-10.42]
المجموع	80	12.2	1.08	[14.75-10.24]

## 4 – أدوات الدراسة :

## 4 – 1 – مقياس ادراك الذات البدنية :

**Le profil de perception de soi physique/ PSPP (FOX 1990)**

أعد هذا المقياس من طرف (Corbin et fox) 1980 ، fox 1990 ، بانجلترا وذلك

حسب النموذج النظري المتدرج و المتعدد الأبعاد للذات le modèle multidimensionnel et hierarctique المقترح من طرف شافلسون shavlsون سنة 1976<sup>(1)</sup>. وعلى أعمال كل من (Harter سنة 1982، و Stanton ,Hubner, Shavelson) سنة 1976، وأعمال كل من (Marche, Shavelson) سنة 1985<sup>(2)</sup>، ويحتوي مقياس ادراك الذات البدنية (PSPP) على 25 عبارة تمثل أربعة مستويات خاصة في أربعة أبعاد ، كما يحتوي أيضا على بعدين لمفهوم الذات العام و الاهمية الذات البدنية<sup>(3)</sup> .

وفي هذه الدراسة تم استعمال مقياس ادراك الذات البدنية و المترجم الى اللغة الفرنسية و المعروف باسم مقياس ادراك الذات البدنية بحسب الاهمية المعطاة لأبعاد المقياس وهذا بعد ادخال بعد او مستوى الاهمية الذي يعطيه الفرد الى مجال أو بعد أو جانب ما ، و مستوى تم ادراجه وذلك من اجل معرفة أو تقدير الأهمية التي يوليها المفحوص لكل جانب ، وهذا بعد نتائج دراسة (HARTER 1986) التي أظهرت أن الاهمية التي يعطيها الأفراد لمختلف جوانب الذات يمكن أن تكون لها تأثيرات دال ومبرر للفروق بين الافراد في المجال البدني أو مفهوم الذات العام<sup>(4)</sup> .

وهذا المقياس المعدل وفق مستوى الاهمية المعطاة (Importance physique perçu)

يحتوي على 25 عبارة تقيس ستة أبعاد هي مفهوم الذات العام ، مفهوم الذات للكفاءة الرياضية ومفهوم الذات للمظهر البدني ومفهوم الذات لصفتين بدنيتين هما القوة و المداومة بالاضافة الى بعد الأهمية المعطاة للجانب البدني .

(1): Jean pierre Famose, Florence Guérin, op. cit , p 52

(2): Juan, Moreno. Eduardo , Cervello ,op. cit,p 5.

(3): Jean pierre Famose, Florence Guérin, op. cit , p 52

(4): ibid, p 53.

4 \_ 2\_ أبعاد المقياس :

ويتكون المقياس من ستة أبعاد هي<sup>(1)</sup> :

1- مفهوم الذات العام (CGS): **concept générale de soi**

2- قيمة الذات البدنية المدركة: **valleur physique perçu ( VPP)**

3- مفهوم الذات للكفاءة الرياضية: **concept de soi de comptence sportif**

4- مفهوم الذات للمظهر البدني : **concept de soi d'apparence physique**

5- مفهوم الذات للقوة البدنية : **concept de soi de force**

6- مفهوم الذات للحالة البدنية : **concept de soi de condition physique (endurance)**

أما المقياس فهو ذو تدرج سداسي :

لا تنطبق علي أبعد – لا تنطبق علي غالبا – لا تنطبق أحيانا – تنطبق علي أحيانا – تنطبق علي غالبا – تنطبق علي دائما .  
و المقياس يحتوي على عبارات ايجابية و أخرى سلبية .

4-3\_ تصنيف عبارات المقياس حسب كل بعد :

1 مفهوم الذات العام : **CGS**: وهو في قمة الهرم باعتبار النموذج النظري المعتمد عليه

هو النموذج الهرمي المندرج و المتعدد الأبعاد **modèle miltidimensionelle**

**hierarchique** ، وأما أرقام العبارات لهذا البعد في المقياس فهي :

(1-7-13-19)

2\_ قيمة الذات البدنية **valleur physique perçu (VPP)**: وهي في المستوى المباشر

تحت فهوم الذات العام وهي تمثل الأهمية التي يعطيها الفرد الى الجانب البدني وأرقام

عبارات البعد في المقياس هي ( 2-8-14-24)<sup>(2)</sup>.

(1): Jean pierre Famose, Florence Guérin, op. cit , p 52.

(2): ibid,p53,54.

**3- مفهوم الذات للكفاءة الرياضية : concept de soi de comptence sportif**

(CSCS). وهو يشتمل المهارات الرياضية ، ومهارة تعلم مختلف الرياضات و الثقة في

الرياضة ، وتكون أرقام عبارات البعد في المقياس من:

( 4 – 10 – 16 – 22 )

**4- مفهوم الذات للمظهر البدني (APP) l'apperanc corporelle** وهو يشتمل جاذبية

الجسم و القدرة على المحافظة على جسم جذاب وملفت للانتباه والثقة في المظهر الخارجي

وتتكون أرقام عبارات المقياس من (1) :

( 5 – 11 – 17 )

**5- مفهوم الذات للقوة البدنية : concept de soi de force** : و القوة البدنية المدركة

وحجم العضلات و الثقة في القدرات البدنية في وضعيات تتطلب القوة وتمثل أرقام العبارات

في المقياس :

( 6 – 12 – 18 ) .

**6- مفهوم الذات للمداومة** : ويشمل القدرة على المحافظة على مستوى معين من الجهد

خلال تمارين الجري و الثقة في القدرات خلال التمارين التي تتطلب المداومة، وتمثل أرقام

العبارات في المقياس هي (2) :

( 3 – 15 – 21 ) .

**4- 4- طريقة التصحيح :**

يمكن الحصول على درجة كل بعد في المقياس باتباع الخطوات التالية :

أ بالنسبة الى العبارات الموجبة:

تنطبق علي دائما \_\_\_\_\_ الدرجة 06.

تنطبق علي غالبا \_\_\_\_\_ الدرجة 05 .

تنطبق علي أحيانا \_\_\_\_\_ الدرجة 04.

لا تنطبق علي أحيانا \_\_\_\_\_ الدرجة 03.

لا تنطبق علي غالبا \_\_\_\_\_ الدرجة 02.

(1): Juan, Moreno. Eduardo , Cervello ,op. cit,p 5.

(2): Jean pierre Famose, Florence Guérin, op. cit , p 51.

لا تنطبق علي دائما \_\_\_\_\_ الدرجة 01.

ب – بالنسبة للعبارات السلبية :

تنطبق علي دائما \_\_\_\_\_ الدرجة 01.

تنطبق علي غالبا \_\_\_\_\_ الدرجة 02 .

تنطبق على أحيانا \_\_\_\_\_ الدرجة 03.

لا تنطبق علي أحيانا \_\_\_\_\_ الدرجة 04

لا تنطبق علي غالبا \_\_\_\_\_ الدرجة 05.

لا تنطبق علي دائما \_\_\_\_\_ الدرجة 06.

أما بالنسبة لدرجة كل بعد فهي تحسب بجمع درجات العبارات المكون له ثم تقسم الدرجة الكلية للبعد على عدد العبارات ، أي أن درجة البعد تكون بالمتوسط الحسابي لمجموع درجات العبارات المكون للبعد

مع العلم أن المقياس مزود بقاعدة معلومات خاص به يحتوي شبكة تفريغ المقياس و

تصحيحه و تبويبة العبارات وفق الأبعاد وهي على مستوى خدمة البرامج (Microf office) ، حيث يقوم هذا الأخير بمعالجة المعلومات بعد ادخالها اليه بطريقة موحدة وهي التقسيم من 1 الى 6 من اليمين الى اليسار وهو يقوم بتفريغ البيانات و حساب الدرجات مع مراعاته للعبارات الموجبة و السالبة بطريقة آلية .

#### 4-5- المعاملات العلمية للمقياس :

4-5-1- الثبات: قصد التأكد من أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والذي هو قدرة المقياس على قياس متغير ما اذا ما أعيد تكراره عدة مرات على نفس العينة ، فقد لجأ في هذه الدراسة الى حساب معامل الثبات انطلاقا من طريقة الاختبار واعادة الختبار -teste-retest. حيث تم توزيع المقياس على عينة تتكون من 43 تلميذ من الأقسام الخاصة بالدراسة و الرياضة وكانت تتوزع كما يلي :

( عدد الذكور 33، وعدد الايئات 10) ومتوسط السن ( 12.21 سنة ، +0.76) ، حيث تم

ادخالهم الى القسم وتم شرح عبارات المقياس و كيفية الاجابة عليها مع الاستفسار عن

العبارات المبهمة أو الغامضة ، وقد تم تطبيق الختبار الأول و الثاني بفارق زمني قدره 20 يوما ، وهذا لتفادي حفظ الاجابات او نسيانها .

وبعد تفرغ البيانات تم حساب درجة ثبات المقياس بطريقتين : الأولى بواسطة معامل الارتباط لكارل بيرسون PERSON و الثانية بحساب معامل الاتساق الداخلي بواسطة معادلة كرونباخ ألفا ALPHA CRONBASCK .

جدول توضيح معامل الارتباط بين درجات المقياس لكل من الأبعاد و الدرجة الكلية بين التطبيق الأول و الثاني .

وقد تم التأكد من معامل ثبات كل محور و المحاور الأخرى بالاضافة الى المجموع الكلي للمقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ وهذا بواسطة الاحصائية للعلم الاجتماعية SPSS. حيث يعتبر معامل ألفا كرونباخ حالة خاصة من قانون كودار وريتشاردسون ، و قد اقترحه كرونباخ عام 1951، حيث يمثل معامل [ ألفا ] متوسط المعاملات الناتجة عن تجزأة المقياس الى اجزاء بطرق مختلفة وبذلك فانه يمثل معامل الارتباط بين أي جزأين من اجزاء الاختبار (1) .

أ- معامل الارتباط لبيرسون :

— جدول رقم (05) يوضح القيم الاحصائية ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني :

– جدول رقم (05) يوضح القيم الاحصائية ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني :

الابعاد	المتوسط الدرجة الكلية		الانحراف المعياري		عدد أفراد العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	دال أو غير دال
	القياس 01	القياس 02	القياس 01	القياس 02				
الدرجة الكلية للمقياس	26.58	26.16	3.378	3.466	43	0.70	0.01	دال **
مفهوم الذات العام	4.09	3.09	0.775	0.758	43	0.40	0.01	دال **
ادراك قيمة الذات البدنية	5.14	5.02	0.721	0.743	43	0.64	0.01	دال **
مفهوم الذات للمداومة	3.79	3.74	0.801	0.739	43	0.40	0.01	دال **
مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	4.67	3.79	0.98	0.80	43	0.30	0.05	دال *
مفهوم الذات للجاذبية الجسم	4.17	4.06	1.18	1.14	43	0.32	0.05	دال *
مفهوم الذات للقوة البدنية	4.62	4.65	0.798	1.01	43	0.48	0.01	دال **

\* دالة عند مستوى 0.05 \*\* دالة عند مستوى 0.01

يتضح لنا من الجدول أن درجة معامل الارتباط الكلية للمقياس بلغت 0.70 وهي دالة عند مستوى 0.01 ومنه فإن المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الثبات أما فيما يخص أبعاد المقياس فقد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين [0.30 – 0.64] وهي جميعها دالة عند مستوى 0.05 و 0.01 وهذا باعتبار قيمة معامل



الارتباط الجدولية لكارل بيرسون عند درجة الحرية ( 2-43) وعند الطريقتين تساوي 0.304 و 0.39. عند مستوى الدلالات (0.01- 0.05) على الترتيب (1).

#### 4-5-2- الاتساق الداخلي :

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من أجل التأكد من صدق المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وهذا على نفس العينة التي تتكون من 43 تلميذ و تلميذة متوسط السن 12.21 سنة وبانحراف معياري قدره +0.76 سنة ، وقد بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس بشكل عام 0.826، وتراوحت ما بين [0.57 – 0.78] بالنسبة لأبعاد السنة للمقياس وتشير هذه النتائج الى أن المقياس يتوفر على درجة ثبات كافية لأغراض الدراسة .

#### جدول رقم (06)

– جدول يوضح معاملات التساق الداخلي ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس وعلى المقياس ككل

الأبعاد	مفهوم الذات العام	ادراك قيمة الذات	مفهوم الذات للمداومة	مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	مفهوم الذات لجاذبية الجسم	مفهوم الذات للقوة البدنية	الدرجة الكلية للمقياس
درجة الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ	0.57	0.78	0.57	0.59	0.63	0.63	0.82

#### 4-5-3- الصدق :

أ- الصدق الظاهري : فقد اعتمد الباحث على صدق المحكمين ، حيث قام بعرض عبارات المقياس على أربعة أساتذة مختصين وهذا بعد ترجمة عبارات المقياس من اللغة الفرنسية الى اللغة العربية ، حي تم عر النسختين باللغة العربية و الفرنسية على مختصين في الترجمة من أجل التأكد من سلامة التعبير والمحافظة على معنى العبارة ، كما تم عرض عبارات المقياس

(1): محمد نصر الدين روان : الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضة ، ط1، دار الفكر العربي ، 2003، ص 342.

على أستاذين من معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة الشلف للتأكد من العبارات المفهومة وتقيس حقا مفهوم الذات وقد تم طلب توجيهات و اقتراحات الأساتذة وأخذت بعين الاعتبار في اعداد النسخة النهائية للمقياس<sup>(1)</sup> .

ب – الاتساق الداخلي :

الجدول رقم (07)

معامل الاتساق بين كل محور و المحاور الاخرى و المجموع الكلي للمحاور الستة .

الأبعاد	الدرجة الكلية للمقياس	مفهوم الذات العام	ادراك قيمة الذات البدنية	مفهوم الذات للمداومة	مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	مفهوم الذات للقوة البدنية	مفهوم الذات لجاذبية الجسم
الدرجة الكلية للمقياس							
مفهوم الذات العام	0.501 0.01 43						
ادراك قيمة الذات البدنية	0.687 0.01 43	0.407 0.03 43					
مفهوم الذات للمداومة	0.670 0.01 43	0.30 0.05 43	0.447 0.01 43				
مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	0.670 0.01 43	0.30 0.05 43	0.414 0.03 43				
مفهوم الذات للقوة البدنية	0.684 0.01 43	0.262 0.06 43	0.552 0.01 43	0.423 0.02 43			
مفهوم الذات لجاذبية الجسم	0.606 0.01 43	0.32 0.05 43	0.5 0.01 43	0.303 0.05 34	0.29 0.05 43	0.26 0.06 43	

يتضح من الجدول أن معامل ارتباط مفهوم الذات الكلية مع الدرجة الكلية للمقياس و ادراك الذات البدنية و المداومة و الكفاءة الرياضية و القوة البدنية و جاذبية الجسم قد بلغت على الترتيب [0.50، 0.68، 0.67، 0.67، 0.68، 0.60] وهي جميعا دالة عند 0.01 وهكذا

فان جميع الأبعاد لها ارتباط دال مع الدرجة الكلية للمقياس أو أبعاده كما هو موضح في الجدول السابق وبذلك يحقق صدق الاتساق الداخلي .

### ج – الصدق الذاتي :

وقمنا أيضا في هذا البحث بحساب الصدق الذاتي للمقياس اذ أن الصدق الذاتي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، حيث يقول الأستاذ محمد صبحي حساني أنه كانت الصلة كبيرة بين الثبات و الصدق الذاتي (1).

و الصدق الذاتي هو الدرجة أو المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله (2) ، كما أن الصدق الذاتي هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة الى الدرجة الحقيقية التي حصلت من اخطاء القياس ، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للختبار هي المحك الذي ينسب اليه صدق الاختبار (3) .

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

وعليه فان الصدق الذاتي لمقياس ادراك قيمة الذات البدنية PSPP هو :

$$\text{الصدق الذاتي لمقياس PSPP} = \sqrt{0.70} = 0.84$$

بمقارنة القيمة الجدولية عند درجة الحرية (43-1) ومستوى دلالات 0.01 فانه القيمة الجدولية تساوي 0.71 وبما ان القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية فان معامل الصدق الذاتي له دلالات عند مستوى 0.01 .

### 4-6- استمارة المعلومات :

استعمل الباحث بالاضافة الى مقياس ادراك الذات البدنية PSPP ، استمارة لجمع البيانات وقد ضمت هذه الاستمارة جمع البيانات الأولية على أفراد العينة ، وتم اعدادها بحيث يحتوي على مجموعة من الأسئلة في جوانب مختلفة منها ما هو مأخوذ كمتغير من متغيرات البحث مثل السن و الجنس وممارسة حصة التربية البدنية أم لا وممارسة الأنشطة الرياضية

(1): محمد حساني صبحي ، القياس و التقويم في التربية البدنية ، ج1، ط1، دار الفكر العربي ، مصر ، 1995.ص 192.

(2): نفسه ، ص183.

(3): محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي، ط2،

القاهرة ، 1998، ص350.

الخارجية (اللاصفية) وعدد سنوات الممارسة وعدد المرات الممارسة في الاسبوع و الحجم الساعي لكل حصة ، ونوع الرياضة اذا كانت جماعية أم فردية بالإضافة الى الولاية واسم المؤسسة التربوية و النادي الرياضي المنتمى اليه ، وهذه كلها بيانات منها ما هو مأخوذ كمتغير بحث ومنها ما هو مأخوذ كمتغيرات مضبوطة كي يتم حساب مدى تجانس العينة ولتعليق قدر الامكان المتغيرات العشوائية التي قد تؤثر على نتائج الدراسة مما لا يسمح بتعميم نتائج الدراسة حتى على مستوى العينة في حد ذاتها .

#### 4-7- الاجراءات العملية لتوزيع المقياس :

تم تطبيق المقياس المكون من مقياس ادراك الذات البدنية واستمارة المعلومات الشخصية على أفراد العينة بصورة جماعية ، حيث تم الاتصال بأفراد العينة المتمدرسين خلال حصة التربية البدنية و الرياضية وتم ادخالهم الى القسم ، حيث تم تقديم الباحث لنفسية التلاميذ ثم توضيح الهدف من البحث وحثهم على التعاون و الاجابة بصدق على العبارات مع اخبارهم أن كل العبارات صحيحة ولا توجد عبارة خاطئة فقط اختيار العبارة التي تناسبك أكثر و الاستفسار و السؤال عن العبارات الغير مفهومة ان وجدت حيث يتم توضيح الغموض مباشرة ، وقد تم استلام الاجابات مباشرة بعد الانتهاء من ملء المقياس .

#### 5- متغيرات البحث:

لقد تم تحديد ثلاثة أنواع من المتغيرا تفي هذا البحث وهما المتغير التابع و المتغير المستقل و المتغيرات المضبوطة هي :

#### 5-1- المتغير المستقل : هو المتغير الذي يؤدي التغيير في قيمته الى احدات تغير في

قيمة المتغير التابع بصورة مباشرة و نتائج الدراسة بصفة عامة ، و المتغير المستقل في هذا البحث هو:

#### - الانشطة البدنية و الرياضية: ونقصد بها تلك الانشطة البدنية الرياضية ذات الاهداف

التنافسية التي تمارس على مستوى الاندية و الفرق الرياضية باسم جمعيات رياضية و اندية معتمدة بصفة رسمية و المنخرطة في البطولات و المنافسات المحلية و الجهوية و الوطنية و التي تسعا الى تحقيق الفوز و الانشطة البدنية و الرياضية ذات الاهداف التربوية و الترفيهية مثل حصة التربية البدنية و الرياضية المدرجة ضمن البرنامج التعليمي الاكاديمي في المؤسسات التربوية و التعليمية خاصة في المرحلة التعليم المتوسط و الثانوي

## 5-2- المتغير التابع:

هو المتغير الذي تتوقف قيمته و درجته على المتغير المستقل، حيث يؤدي التغيير في قيمته (المتغير المستقل) و المتغير التابع في هذا البحث هو

مفهوم الذات العام و مفهوم الذات الجسمية : و هما متغيران تابعين رئيسيين حيث يحتوي كل منهما على أبعاد مكون له حيث يتكون مفهوم الذات الجسمي من عدة أبعاد مثل مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و مفهوم الذات للمظهر البدني الخارجي و هذه الأبعاد الأخيرة بدورها تتكون من أبعاد خاص بها وهذا حسب النموذج الهرمي المتدرج (modèle multidimensionnelle hierarchique).

5-3 المتغيرات المضبوطة: وهي المتغيرات التي تم تحديدها و ضبطها قصد التحكم في نتائج الدراسة ، و لتفادي تأثير المتغيرات العشوائية على نتائج الدراسة و المتغيرا المضبوطة في هذا البحث هي :

السن : حيث تم تحديد العمر الزمني لكل أفراد العينة

الجنس: حيث تم تحديد جنس أفراد العينة اذا كان ذكرا ام أنثى

المكان: حيث اقتصرت الدراسة على ولاية الشلف بالنسبة الى أفراد العينة ككل ، حيث شملت تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية و الرياضيين المنخرطين في الاندية و الجمعيات

## 6 – الايطار الزمني و المكاني للبحث :

### 6-1 المجال المكاني :

تم اجراء البحث على مستوى ولاية الشلف ، حيث شملت الدراسة بعض المؤسسات التربوية و المتمثلة في المتوسطات و الثانويات وهذا ما يخص عينة التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و بعض الأندية و الجمعيات الرياضية و هذا بالنسبة لعينة التلاميذ المنخرطين النشاطات البدنية و الرياضية الخارجية ويمكن تحديدها كما يلي :

#### 1-1- المؤسسات التعليمية :

1- متوسطة هني فلاق أبيض مجاجة.

2- متوسطة عي شاشو بالحمادية .

3- متوسطة بالشلف

4- ثانوية السلام بالشطية .

5- ثانوية الجيلالي بونعامة الشلف .

6- ثانوية مفدي زكريا حي الحرية .

### 1-2- الأندية و الجمعيات الرياضية :

1- نادي كرة القدم بالكرمية .

2- نادي كرة القدم حرشون

3- نادي كرة القدم بالأبيض مجاجة .

4- نادي الجيدو بالبقعة

5- نادي لكرة الطائرة

6- نادي لألعاب القوى .

### 6-2 المجال الزمني : تم انجاز هذا البحث على ثلاث خطوات رئيسية هي :

**أولاً:** تمتد من شهر جويلية الى شهر سبتمبر من سنة 2008، وتم خلال هذه الفترة :

1- الاطلاع على الدراسات السابقة و المشابهة التي لها علاقة بطبيعة الموضوع المراد اختياره .

2- التأكد من توفر المادة العلمية الخاصة بالجانب النظري للبحث و الشروع في جمعها

**ثانياً :** تمتد من شهر سبتمبر الى غاية فيفري من سنة 2009، وتم خلال هذه الفترة ،

- اختيار موضوع البحث وتحديد متغيرات الدراسة
- استكمال جمع المادة العلمية .، و الشروع في اعداد خطة الجانب النظري .
- تحرير الفصول الخاصة بالجانب النظري .
- القيام بدراسة استطلاعية للتأكد من توفر عينة البحث وسلامة أدوات القياس .

**ثالثاً:** وتمتد من شهر فيفري الى غاية نهاية مار سمن سنة 2009. وتم خلالها :

- اعداد مقياس الدراسة و توزيعها على أفراد العينة .
- استرجاع المقياس وتفريغ النتائج .

**رابعاً:** وتمتد من شهر أفريل الى نهاية شهر ماي من سنة 2009. وتم خلالها :

- عرض النتائج وتحليلها .
- مناقشة النتائج .
- اعداد خلاصة البحث .
- التصحيح اللغوي و المنهجي ( الخطوات الأخيرة ) .

وخلال هذه المراحل المختلفة للبحث كانت هناك عدة صعوبات واجهت الباحث سيتم ذكرها بالتفصيل في عنصر صعوبات البحث .

### 7- الطرق الاحصائية المستعملة في الدراسة :

تم استعمال مجموعة من الطرق و الاختبارات الاحصائية من أجل معالجة البيانات الرقمية و النوعية ومنها هذه الطرق الاحصائية :

### 1-7- مقياس النزعة المركزية والتشتت : Les mesures de la tendance centrale et dispersion

1- المتوسط الحسابي : **la moyenne arithimatique** . وهو أكثر القياسات دقة في

مقياس النزعة المركزية ، وهو يساوي المجموع الكلي للمجموعة (سلسلة) من القيم على عددها وهو عادة ما يرمز اليه بالرمز <sup>(1)</sup> :  $\bar{x}$  ،  $\bar{s}$  .

$$\sum_{i=1}^{n=1} x \quad \sum_{i=1}^{n=1} s$$

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^{n=1} x}{N} \quad \bar{s} = \frac{\sum_{i=1}^{n=1} s}{n}$$

ن : عدد القيم المشاهدة

س : قيمة كل مشاهدة

2- المدى : **RANG** ، يعرف المدى أنه الفرق بين أعلى قيمة وأصغر قيمة فاذا كان المدى صغير نستنتج أن البيانات المحصورة في مساقه قصيرة و العكس ، وهو لا يعتمد على جميع البيانات وانما على القيمة الأكبر و الاصغر .

$$\text{المدى} = \text{أكبر قيمة} - \text{اصغر قيمة}$$

3- التباين : **VARIANCE** : هو مجموع مربعات انحراف البيانات عن وسطها الحسابي على عدد البيانات ويرمز له بالرمز <sup>(2)</sup> S .

$$\delta = \frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N - 1} \quad \text{التباين} = \frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n - 1}$$

(1): محمد صبحي أبو صالح ، عدنان محمد عوض ، مقدمة في الاحصاء : مبادئ وتحليل باستخدام SPSS، ط4، دار المسيرة عمان ، 2008، ص49.

(1): محمد صبحي أبو صالح ، عدنان محمد عوض ، المرجع السابق، ص 65، 66.

مع العلم أنه في حالات حساب التباين من عينات صغيرة يكون المقام عبارة عن (عدد المشاهدات - 1) وهذا لتفادي الانحرافات ولكي يكون خالي من بعض الأخطاء الإحصائية، أما إذا كان حجم العينة كبيرة فإن المقام يكون عدد المشاهدات (ن) (1)

4- **الانحراف المعياري : L'ecart type, S (S.D)**: وهو يساوي الجذر التربيعي للتباين ونرمز له بالرمز S.D، وهو يعرف بالمعادلة الآتية (2) :

$$S.D = \frac{\sqrt{\sum_{i=1}^{n=i} (x - \bar{x})^2}}{N - 1} = \frac{\sqrt{\sum_{i=1}^{n=i} (s - \bar{s})^2}}{n - 1} = \text{الانحراف المعياري}$$

5- **معامل التغير : Coefficient of variation M**: هو احد مقاييس التشتت ويستعمل للمقارنة بين التغير في عدة مجموعات وهو يساوي الانحراف المعياري مقسوم على الوسط الحسابي ويرمز له عادة ب (3) C.V :

$$C.V = \frac{S.D}{\bar{X}} \cdot 100 \% = \frac{\text{الانحراف المعياري}}{\text{الوسط الحسابي}} \cdot 100 \%$$

7- **2 مقياس الارتباط و الانحدار الخطي : Teste de correllation et regression**

1- **معامل الارتباط لكارل برافي بيرسون : Bravais Pearson**:

يستعمل معامل الارتباط الخطي لكارل بيرسون لمعرفة نوع وطبيعة العلاقة بين متغيرين (س ، ع) حيث ينحصر معامل الارتباط ما بين  $-1 < r < 1$  حيث تظهر درجة العلاقة في القيمة المطلقة لمعامل الارتباط ، بحيث كلما اقتربت قيمة معامل الارتباط المطلقة من 1 |

(2): Gabriel,L.Jeanclaud, p, pratiques statistiques en schence humains et sociales ,edition E.S.F,PARIS, 1989,p: 31.

(3): محمد صبحي أبو صالح ، عدنان محمد عوض ، المرجع السابق، ص68.

(4): نفسه ، ص 72.



كان هناك ارتباط كبير و دال وكلما اقتربت من 0 اقل الارتباط واذا بلغ معامل الارتباط + 1 أو - 1 ، نقول أن هناك ارتباط تام (كلي) واذا بلغ 0 لا يوجد ارتباط وهو عادة يرمز له

$$R = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2 \sum (Y - \bar{Y})^2}}$$

وهو يعطى بالعلاقة الرياضية التالية(2):

$$r_{(س،ع)} = \frac{\sum (س \times ع) - \frac{\sum س \times \sum ع}{N}}{\sqrt{\left[ \sum س^2 - \frac{(\sum س)^2}{N} \right] \left[ \sum ع^2 - \frac{(\sum ع)^2}{N} \right]}}$$

ر = معامل الارتباط بين المتغيرين : س و ع  
• (س،ع)

- مج س. ع : مجموع الدرجات المتغيرين س. ع .
- مج س: مجموع الدرجات المتغيرين س .
- مج ع: مجموع الدرجات المتغيرين ع .
- مج س<sup>2</sup>: مجموع مربع درجات المتغير س .
- مج ع<sup>2</sup>: مجموع مربع درجات المتغير ع .
- ( مج س )<sup>2</sup>: مربع المجموع للمتغير س .
- ( مج ع )<sup>2</sup>: مربع المجموع للمتغير ع .
- ن = عدد أفراد العينة .

(1): مصطفى محمد باهي ، الاحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية و النفسية و الاجتماعية و الرياضية ، ط1، القاهرة ، 1999، ص120.

(1): GASTON MIALARET ,Statistique appliques aux sciences humaines , 1<sup>ER</sup> Edition, P.U .F , Paris ,1991,P:285.

### 1- معامل التعيين Coefficient de determination :

يستعمل معامل التعيين لتقدير نسبة الارتباط بين المتغيرين ، لان معامل الارتباط الذي يساوي 0.80 لا يعني وجود ارتباط بين المتغيرين بدرجة 80 % و عليه يستخدم معامل الارتباط لتقدير نسبة الارتباط او الاشتراك بين المتغيرين ، وهو يساوي مربع معامل الارتباط و يرمز له باللاتينية<sup>(1)</sup> C . D .

$$\text{معامل التعيين} = (\text{معامل الارتباط})^2 \quad \text{C.D} = R^2$$

### 3-7 - اختبارات الفروق ( المقارنة ) :

#### 1- اختبار ستيودنت : "t" Test de STUDENTS

تم استعمال اختبار ستيودنت "t" من اجل مقارنة متوسطات بين مختلف المجموعات ، وهو يستخدم لاختبار متوسط العينة عندما يكون الانحراف المعياري للمجتمع الاصلي غير معلوم ، و الجدير بالذكر ان اختبار "t" خاضع لنوع العينة حيث هناك اختبار ستيودنت لعينة واحدة "t" لعينتين مستقلتين ، واختبار "t" لعينتين مترابطتين ، وقد تم استعمال اختبار ستيودنت الخاص بالعينتين المستقلتين بالنسبة للمقارنة بين المجموعات ، واختبار ستيودنت لعينتين مترابطتين بالنسبة لمقارنة الفروق بين متوسط أبعاد العينة الواحدة ، وقد تم استعمال مستوى دلالات عند ( 0.05 و 0.01 )<sup>(2)</sup>.

أ- اختبار ستيودنت لعينتين مستقلتين وغير متساويتين في العدد<sup>(3)</sup> :

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} + \frac{(x_1 - \bar{x}_1)^2 + (x_2 - \bar{x}_2)^2}{n_1 + n_2 - 2}}}$$

(1): STEPHANE CHAMPELY ,Vraiment statistique appliqué au sport ; cour et exercice , 1<sup>er</sup> édition DE BOE CK , Blgique , 2004.p : 129.

(2): محمد نصر الدين رضوان ، الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية ، المرجع السابق ، ص 84.

(1): BERNARD LEGRAS , Elements de statistique a l'usage des etudiants en médecine et en biologie , édition ELLIPSES, Paris , 2000, p213.

س<sup>1</sup>: المتوسط الحسابي للعينة الأولى .س

س<sup>2</sup>: المتوسط الحسابي للعينة الثانية .

(ع1)<sup>2</sup>: تباين العينة الأولى

(ع2)<sup>2</sup>: تباين العينة الثانية .

ن1 : عدد أفراد العينة الأولى .

ن2: عدد أفراد العينة الثانية .

ت : " t "

ب - اختبار ستودنت لعينتين غير مستقلتين (مترابطتين)<sup>(1)</sup>:

مج (س - ع)

$$t = \frac{\text{مج (س - ع)}}{\sqrt{\frac{\text{مج (س - ع)}^2 - [\text{مج (س - ع)}]^2}{1 - ن}}$$

- مج (س - ع) : مجموع الفرق بين درجات القياس .
- مج (س - ع)<sup>2</sup> : مجموع مربع الفرق بين درجات القياس .
- [ مج (س - ع) ]<sup>2</sup> : مربع مجموع الفروق بين درجات القياس .
- ن = حجم العينة .

2 - اختبار " Z " لاقل فرق معنوي :

له نفس الغرض وشروط اختبار ستودنت غير أنه يفضل استعمال اختبار " Z " بدلا من اختبار ستودنت " t " في حالات العينات التي يزيد حجمها 60 ، ن < 60 ، وهو يستخدم عندما يكون متوسط المجتمع الاصيل معلوم<sup>(2)</sup>.

$$Z = \frac{س - م}{ع \div \sqrt{ن}}$$

(2): محمد نصر الدين رضوان، المرجع السابق ، ص 95.

- س : متوسط العينة
- M: متوسط المجتمع المأخوذة منه العينة .
- ع : التباين
- ن: حجم العينة حيث يجب أن تكون  $n < 60$ .

#### 4-7 تحليل التباين (ANOVA) Analyse de variance:

يستخدم تحليل التباين لعامل واحد لتقويم تأثير متغير مستقل مقر له أكثر من مستويين على متغير تابع لأكثر من مجموعتين<sup>(1)</sup>، وهو كثيرا ما يستعمل للمقارنات العامة لمتوسطات عينات مرة واحدة وهو يعتمد على حساب التباين الصغير أو بين أفراد المجموعة (intra – groupe) و التباين الكبير ما بين المجموعات ، وهو ناتج قسمة درجة التباين الكبير على التباين الصغير ويرمز الى الناتج بالرمز ف " F " نسبة الى عالم الرياضيات الشهير Fische.

$$F = \frac{\text{التباين الكبير}}{\text{التباين الصغير}} = \frac{MST}{MSR}$$

ف = نسبة ف المحسوبة .

MST: متوسط مربع المعالجات ( بين المجموعات )

MSR: متوسط مربع المعالجات داخل المجموعات

ثم تقارن قيمة ف المحسوبة مع ف الجدولية عند درجة حرية:

$$DFR = (\text{عدد الأفراد} - 1) - (\text{عدد المجموعات} - 1)^{(2)}$$

#### 5-7 اختبار توكي للفرق الدال الموثوق به (HSD)

نستخدم طريقة المقارنات المتعددة في حالة ما اذا كانت قيمة ف " F " المحسوبة في

تحليل التباين دالة ، ما يستوجب مقارنة متوسطات العينات مثنى مثنى ، وقد قام توكي

بتطوير اختبار ستيودنت نيومان كيولز لكي يستخدم لاجراء المقارنات الثنائية بين متوسطات

العينات للتعرف على الفروق التي تعزى للمتغير التجريبي ، ويعرف هذا الاختبار باسم

(2): محمد نصر الدين رضوان، المرجع السابق ، ص 115.

(1): محمد نصر الدين رضوان، المرجع السابق ، ص 118، 119.

" اجراء توكي " Tuckey procedure ، أو طريقة توكي للفرق الدالة الموثوق به

(h s d)<sup>(1)</sup> ويرمز له بالرمز W.

حيث ان :

$$W = \frac{MSR}{n} \sqrt{(b \cdot n)}$$

W: القيمة الحرجة للفرق .

ي : الحد الاعلى للقيمة الجدولية للعدد الكلي للمعالجات عند مستوى دلالة محدد

ب : درجة حرية الخطأ ل : ن . d f r

ن : عدد المجموعات .

ن : عدد افراد كل مجموعة .

MSR: متوسط مجموع المربعات داخل المجموعات .

نلاحظ ان اختبار توكي يستخدم لحساب قيمة واحدة ثابتة تعرف باسم القيمة الحرجة

لتوكي تستخدم في كل المقارنات بين المجموعات وهي تساوي 2.02 عند مستوى 0.05

كما يمكن اللجوء الى القيمة الحرجة الجدولية في اختبار توكي ( جدول 12 من مرفقات

خاصة بالمرجع ) . من أجل مقارنة القيمة المحسوبة مع الجدولية<sup>(2)</sup> :

— برنامج الحاسوب :Excel 2003:

وقد تم الاستعانة ببرنامج Excel 2003 من أجل تحديد وحساب جميع القيم من

متوسطات و انحرافات .

— كما تم استعمال برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الانسانية و الاجتماعية

(SPSS 8.0) الطبعة الفرنسي لحساب مصفوفة الارتباطات وتحليل التباين و حساب معامل

الارتباط و اختبار ستيودنت .

(2): نفسه ، 141 ، 142 .

(3): نفسه ، 142 ، 143 .

**8 - صعوبات البحث**

لقد واحته الباحث خلال المراحل المختلفة للبحث صعوبات مختلفة ، منها ما هو متعلق بالجانب النظري و أخرة في الجانب التطبيقي للدراسة ، و يمكن حصر أهم الصعوبات في النقاط التالية :

1. صعوبة الترجمة من اللغات الاجنبية الى اللغة العربية خاصة من اللغة الانجليزية التي تشكل الجزء الاكبر في بلورة الخلفية النظرية و الدراسات السابقة.
2. صعوبة توزيع المقياس و استرجاعه خاصة وأن عينة البحث شملت مجموعة كبيرة من التلاميذ و المقدره بحوالي 230 تلميذ .
3. صعوبة تكيف المقياس على البيئة الجزائرية و ترجمة العبارات وفق قدرات عينة البحث دون الاخلال بالمعنى الاصلي .

خلاصة الفصل :

# الفصل الثاني: عرض و تحليل

## النتائج

تمهيد

1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى
2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية
3. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة
4. عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة
5. عرض و تحليل نتائج الفرضية الخامسة

خلاصة الفصل



**تمهيد :**

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج الخاصة بكل فرضية وتحليلها ، و هذا إما عن طريق المقارنة الداخلية ، أي بين أبعاد المقياس عند نفس المجموعة أو بين المجموعات تبعاً لكل بعد على حدا ، و سيتم التطرق بتوضيح هذه النتائج إما في شكل جداول الفروق المتوسطة أو بنتائج تحليل التباين ، أو اختبار توكي لمعرفة اتجاه هذه الفروق ، كما تم الاستعانة بالأعمدة البيانية من أجل إعطاء الفكرة العامة عن درجة الفروق في الفرضيات الأربعة ، بينما تم استعمال معامل الارتباط و معامل التعيين لحساب درجة الارتباط و نسبتها بين أبعاد المقياس عند عينة الدراسة .

**1- اختبار الفرضيات :****1 - 1- اختبار الفرضية الأولى :**

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مفهوم الذات العام و البدني لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية الداخلية و الخارجية تبعا لمتغير السن .

**1-1-1-اختبار درجة الفروق تبعا لمتغير السن :**

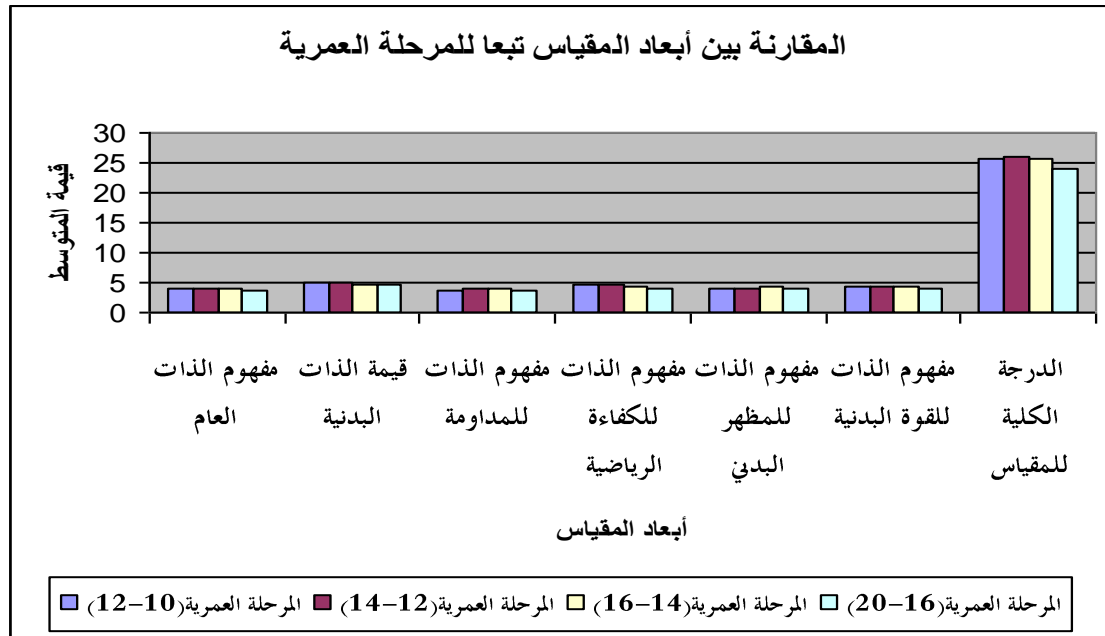
تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لجميع أبعاد المقياس وهذا بعد تقسيم عينة الدراسة الى أربع مجموعات حسب السن ، حيث يتراوح سن المجموعة الاولى بين [ 10 – 12 ] سنة بمتوسط سن قدره 11.32 ستة وانحراف معياري قدره +0.53 سنة، وقد بلغ عددهم 57، اما المجموعة الثانية فقد تراوح سنهم ما بين [ 12 – 14 ] سنة ، بمتوسط سن قدره 12.86 سنة و انحراف معياري قدره + 0.65 سنة وقد بلغ عددها 75، أما المجموعة الثالثة فقد تراوح السن ما بين [ 14 – 16 ] سنة بمتوسط سن قدره 14.97 ستة وبانحراف معياري قدره +0.65 سنة وقد بلغ عددهم 28 ، أما المجموعة الرابعة فقد تراوح سنهم ما بين [ 16 – 20 ] ستة ، بمتوسط سن قدره 17.73 ستة وانحراف معياري قدره + 0.95 سنة وقد بلغ عددهم 72، و الجدول رقم (08) يشير الى نتائج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد المقياس تبعا لمتغير السن .

## الجدول رقم (08) :

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد المقياس تبعا لمتغير العمر .

[20 -16]		[16-14]		[14-12]		[12 -10]		المجال العمر
(0.95±17.73)		(0.65 ± 14.97)		(0.55±12.86)		( 0.53 ± 11.32)		متوسط الانحراف المعياري
72		28		75		57		حجم العينة
S D	X	S D	X	S D	X	S D	X	الابعاد
0.88±	- 3.63	0.92±	++ 3.95	0.81±	3.85	0.813 ±	+ 3.84	مفهوم الذات العام
0.93±	- 4.62	0.87 ±	+ 4.78	0.67±	5.02	0.845±	++++++ 4.99	ادراك قيمة الذات البدنية
1.01±	- 3.63	0.95±	++ 3.95	0.84±	3.87	0.709±	++ 3.72	مفهوم الذات للمداومة
1.06±	- 4.12	1.05±	+ 4.37	0.94±	4.61	0.80±	+++++ 4.66	مفهوم الذات للكفاءة الرياضية
1.16±	+ 4.15	1.07±	++ 4.23	1.08±	4.12	1.06±	++- 4.07	مفهوم الذات للمظهر البدني
1.14±	- 3.83	0.88±	+ 4.35	0.76±	4.47	0.95±	+++ 4.37	مفهوم الذات للقوة البدنية
4.08±	- 23.96	3.70±	+ 25.66	3.13±	25.96	3.40±	+ 25.67	الدرجة الكلية للمقياس

التمثيل البياني رقم(01):المقارنة بين متوسطات أبعاد المقياس تبعا للمرحلة العمرية



تحليل نتائج الجدول رقم 08 و التمثيل البياني رقم 01:

I- تحليل الصفوف ( بين المجموعات):

أ- تحليل نتائج الصف الأول من الجدول رقم (08) بعد مفهوم الذات العام :

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (08) الى أن مستوى مفهوم الذات العام كان مرتفعا نسبيا عند الفئة العمرية [14 – 16] حيث بلغ المتوسط الحسابي لمستوى مفهوم الذات 3.95 ، في حين كان ضعيفا نسبيا عند الفئة العمرية [ 16 – 20 ] حيث بلغ المتوسط الحسابي 3.63، اما الفئتين العمريتين [ 10 – 12 ] ، [ 12 – 14 ] فقد كان مستوى مفهوم الذات متوسطا ، حيث بلغت المتوسطات الحسابية لمفهوم الذات عند هذين الفئتين 3.84 ، و 3.85 على التوالي .

ب- تحليل نتائج الصف الثاني من الجدول رقم (08) : بعد لادراك قيمة الذات البدنية :

نلاحظ من نتائج الجدول رقم (08) للصف الثاني الخاص ببعد ادراك قيمة الذات البدنية أنه كان مرتفع نسبيا عند الفئتين العمريتين [ 12 – 14 ] و [ 10 – 12 ] حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي 5.02 و 4.99 على التوالي ، في حين كان عيف نسبيا عند الفئة العمرية

[ 16 – 20 ] حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للبعد 4.62، ومتوسطات عند الفئة العمرية [ 14 – 16 ] حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعد ادراك قيمة الذات البدنية 4.78.

ج- - تحليل نتائج الصف الثالث من الجدول رقم (08) بعد مفهوم الذات للمداومة :  
 نلاحظ من نتائج الصف الثالث في الجدول رقم (08) أن مستوى مفهوم الذات للمداومة كانت مرتفعا نسبيا عند الفئة العمرية [ 14 – 16 ] حيث بلغ المتوسط الحسابي 3.95، في حين كان ضعيفا تسببا عند الفئة العمرية [ 16 – 20 ] حيث بلغت قيمة المتوسط 3.63، وكان متوسطا عند الفئتين العمريتين [ 10 – 12 ] ، [ 12 – 14 ] حيث بلغت قيمة المتوسط 3.72، 3.87 على التوالي .

د- تحليل نتائج الصف الرابع من الجدول رقم (08) : بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية:  
 تلاحظ من نتائج الجدول رقم (08) الصف الرابع الخاص ببعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية أنه كانت مرتفعا تسببا عند الفئتين العمريتين [ 10 – 12 ] ، [ 12 – 14 ] حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي 4.66 و 4.61 على التوالي ، في حين كان ضعيفا نسبيا عند الفئة العمرية [ 16 – 20 ] حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي 4.12 ، وكان مستوى مفهوم الذات للكفاءة الرياضية متوسطا عند الفئة العمرية [ 14 – 16 ] حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي 4.37.

هـ- تحليل نتائج الصف الخامس من الجدول رقم (08): بعد مفهوم الذات للمظهر البدني :  
 تلاحظ من نتائج الجدول (08) الصف الخامس الخاص ببعد مفهوم الذات للمظهر البدني أن مستوى مفهوم الذات للمظهر الخارجي كان مرتفعا عند الفئة العمرية [ 14 – 16 ] حيث بلغ المتوسط الحسابي 4.23، في حين كان متوسط في حين كان المتوسط الحسابية للفئتين العمرية [ 12 – 14 ] ، [ 16 – 20 ] ، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي 4.12، 4.15، على التوالي، و قد سجلت أقل درجة لبعد مفهوم الذات للمظهر البدني عند الفئة العمرية [ 10 – 12 ] ، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعد مفهوم الذات للمظهر البدني 4.07.

و- تحليل نتائج الصف السادس من الجدول رقم (08): بعد مفهوم الذات للقوة البدنية :  
 نلاحظ من الجدول رقم (08) الصف السادس الخاص ببعد مفهوم الذات للقوة البدنية أنه كان مرتفعا نسبيا عند الفئة العمرية [ 12 – 14 ] حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي 4.47، بينما كانت قيمة المتوسط عند الفئتين العمريتين [ 10 – 12 ] ، [ 14 – 16 ] حيث بلغت

قيمته 4.37 و 4.35 على الترتيب ، أما أضعف درجة فقد سجلت عند الفئة العمرية [ 16 – 20 ] حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي 3.83.

ي- تحليل نتائج الصف السابع من الجدول رقم (08):الدرجة الكلية للمقياس :

نلاحظ من الجدول رقم (08)الصف الأخير فيما يخص الدرجة الكلية للمقياس و التي هي مجموع درجات الابعاد الستة أنها كانت مرتفعة نسبيا عند الفئة العمرية من [ 12 – 14 ] حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمقياس 25.96، بينما كانت متوسطة عند الفئتين العمريتين [ 10 – 12 ] ، [ 14 – 16 ] حيث بلغت قيمة المتوسطات الحسابية على التوالي 25.67، 25.66 ، وكانت أضعف درجة عند الفئة العمرية [ 16 – 20 ] حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمقياس 23.96.

## II- تحليل الأعمدة :

المقارنة بين أبعاد المقياس حسب كل مجموعة (فئة عمرية):

أ-المجموعة الاولى : الفئة العمرية [ 10 – 12 ] :

نلاحظ من نتائج العمود الاول الخاص بالفئة العمرية [ 10 – 12 ] وبالمقارنة بين لأبعاد المقياس أن أعلى درجة كانت لبعد ادراك قيمة الذات البدنية بمتوسط حسابي قدره 4.99 ، يليه بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية بمتوسط حسابي قدره 4.66 ثم بعد مفهوم الذات للقوة البدنية بمتوسط حسابي 4.37، بينما كانت درجة بعد مفهوم الذات العام أصغر درجة بمتوسط 3.72 مسبق ببعد مفهوم الذات للمداومة بمتوسط قدره 3.84 .

ب-المجموعة الثانية : الفئة العمرية [ 12 – 14 ] :

نلاحظ من تحليل العمود الثاني أن بعد ادراك قيمة الذات البدنية كانت مرتفعة نسبيا حيث بلغت درجة متوسطه الحسابي 5.02 يليه بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية بمتوسط 4.66، ثم بعد مفهوم الذات للقوة البدنية بمتوسط قدره 4.47 ، بينما كانت درجة بعد مفهوم الذات العام أصغر حيث بلغ متوسطه الحسابي 3.85 مسبق ببعد مفهوم الذات للمداومة بمتوسط قدره 3.87.

ج- المجموعة الثالثة : الفئة العمرية [ 14 – 16 ] :

نلاحظ من تحليل العمود الثالث أن درجة بعد ادراك قيمة الذات البدنية كان أعلى درجة من بين الأبعاد حيث بلغت المتوسط الحسابي 4.78 يليه في المرتبة بعد مفهوم الذات للكفاءة

الرياضية بمتوسط حسابي قدره 4.37 و في المرتبة الثالثة بعد مفهوم الذات للقوة البدنية بمتوسط قدره 4.53، ثم بعد مفهوم الذات للمظهر البدني بمتوسط 4.23، بينما كان في المرتبة الأخيرة كل من بعد مفهوم الذات العام ، و المداومة بمتوسط حسابي متساوي قدره 3.95.

د- المجموعة الرابعة : الفئة العمرية [ 16 – 20 ] :

نلاحظ من تحليل العمود الرابع أن أعلى درجة كانت لبعء أدراك قيمة الذات البدنية بمتوسط قدره 4.62 يليه بعد مفهوم الذات للمظهر البدني بمتوسط قدره 4.15 يليه بعد مفهوم الذات للكفاءة بمتوسط 4.12 أما في المرتبة الأخيرة أو أقل درجة بعد مفهوم الذات العام ومفهوم الذات للمداومة بمتوسط متساوي قدره 3.63

نلاحظ بصفة عامة بالنسبة لتحليل الصفوف ( الفئات العمرية حسب كل بعد ) أو تحليل الأعمدة (أبعاد حسب كل فئة ) أن هناك فروق بين المتوسطات الحسابية المحسوبة ، لكل متوسط غير كافي لتأكيد هذه الفروق دالة احصائية أم غير دالة وبقصد التعرف على الدلالة الاحصائية لهذه الفروق في المتوسطات الحسابية فقد تم استعمال تحليل التباين الأحادي (Analyse de variance :un facteur) بقصد التأكد و التعرف على مستوى ودرجة الدلالات ،والجدول رقم "2" يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لاختلاف مستوى أبعاد المقياس تبعاً لمتغير العمر.

جدول رقم (09)

نتائج تحليل التباين الاحادي لاختلاف مستوى مفهوم الذات العام و باقي أبعاد المقياس تبعاً لمتغير السن

الابعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجدولية عند 0.01/0.05	مستوى الدلالة	دال
مفهوم الذات العام	بين المجموعات	2.891	3	0.963	1.305	3.86	0.27	غير دالة
	داخل المجموعات	165.34	226	0.738		2.64		
	الكلية	168.23	229					
ادراك قيمة الذات البدنية	بين المجموعات	6.953	3	2.317	3.317	3.86	*0.02	دالة
	داخل المجموعات	156.94	226	0.697		2.64		
	الكلية	163.89	229					
مفهوم الذات للمداومة	بين المجموعات	3.117	3	1.039	1.24	3.86	0.295	غير دالة
	داخل المجموعات	188.22	226	0.836		2.64		
	الكلية	191.34	229					
مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	بين المجموعات	12.063	3	4.02	4.21	3.86	**0.006	دالة
	داخل المجموعات	214.68	226	0.954		2.64		
	الكلية	226.75	229					
مفهوم الذات للمظهر البدني	بين المجموعات	0.475	3	0.158	0.128	3.86	0.94	غير دالة
	داخل المجموعات	278.59	226	1.238		2.64		
	الكلية	279.06	229					
مفهوم الذات للقوة البدنية	بين المجموعات	17.18	3	5.72	6.17	3.86	**0.000	دالة
	داخل المجموعات	208.69	226	0.72		2.64		
	الكلية	225.88	229					
الدرجة الكلية للمقياس	بين المجموعات	170.73	3	56.91	4.34	3.86	**0.005	دالة
	داخل المجموعات	2947.22	226	13.098		2.64		
	الكلية	3117.96	229					

\* دالة عند مستوى 0.05 \*\* دالة عند مستوى 0.01



تحليل نتائج الجدول رقم (09) الخاصة بتحليل التباين لمختلف أبعاد المقياس تبعاً لمتغير السن:

يتضح لنا من نتائج تحليل التباين الاحادي اختلاف مستويات أبعاد مفهوم الذات العام و البدني و الرياضي عدم وجود فروق ذات دلالات احصائية عند المستويين ( 0.05 و 0.01) تعزى لمتغير العمر في أبعاد المقياس الآتية ، مفهوم الذات العام ومفهوم الذات للمداومة و مفهوم الذات للمظهر البدني ، حيث بلغ مستوى الدلالات [ 0.27 ، 0.295 ، 0.94 ] على الترتيب .

كما يتضح من نتائج الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً تعزى لمتغير السن في بعد ادلاك قيمة الذات البدنية حيث بلغ مستوى الدلالات  $\alpha = 0.02$ ، كما كانت هناك فروق احصائية دالة عالية جدا تعزى لمتغير السن في بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية حيث بلغ مستوى الدلالات 0.0016 ، كما كانت هناك فروق ذات دلالات احصائية عالية جدا تعزى لمتغير السن في كل من البعدين : مفهوم الذات للقوة البدنية و الدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت مستوى الدلالات [ $\alpha = 0.0004$  ،  $\alpha = 0.005$ ] على التوالي .

ومن أجل معرفة اتجاه هذه الفروق الدالة احصائياً في الابعاد السابقة فقد تم استخدام اختبار توكي (TUKY) لاتجاه الفروق حيث يشير الجدول رقم (10) الى نتائج ذلك .

الجدول رقم (10):

– نتائج اختبار توكي (TUKY) لاتحاه الفروق نتائج تحليل التباين تبعا لمتغير السن في أبعاد المقياس :

السن						المتوسطات الحسابية	الأبعاد
[20 – 16 [		[16 – 14[		[14 – 12 [			
قيمة w المحسوبة	فرق المتوسطين	قيمة w المحسوبة	فرق المتوسطين	قيمة w المحسوبة	فرق المتوسطين		
0.379	*0.37	0.493	0.21	0.376	0.03	[12 – 10[	ادراك قيمة
0.35	*0.4	0.474	0.24			[14 – 12 [	الذات البدنية
0.06	*0.16					[16 – 14[	
						[20 – 16 [	
0.44	*0.54	0.57	0.29	0.44	0.05	[12 – 10[	الكفاءة
0.29	*0.49	0.55	0.24			[14 – 12 [	الرياضية
0.54	0.25					[16 – 14[	لمفهوم الذات
						[20 – 16 [	
0.45	*0.54	0.50	0.02	0.382	0.1	[12 – 10[	مفهوم الذات
0.35	*0.54	0.48	0.12			[14 – 12 [	للقوة البدنية
0.47	*0.52					[16 – 14[	
						[20 – 16 [	
1.64	*1.71	2.13	0.01	1.63	0.29	[12 – 10[	الدرجة الكلية
1.52	*2	2.05	0.3			[14 – 12 [	للمقياس
2.03	1.7					[16 – 14[	
						[20 – 16 [	

\* لها دلالة عند مستوى 0.05. ي  $\alpha$ : الحد الأعلى للقيم الجدولية للعدد الكلي للمعالجات عند درجة حرية ( 4، 226 ) <sup>(1)</sup>، عند مستوى دلالة  $0.05 = 0.01 / 3.63 = 4.40$ .

(1): محمد نصر الدين رضوان ، الاحصاء الاستدلالي ، المرجع السابق ، ص 376.

تحليل نتائج الجدول رقم (10):

- البعد 01: ادراك قيمة الذات البدنية :

تشير نتائج الجدول رقم (10) الخاصة باتجاه الفروق الدالة وجود فروق ذات دلالات احصائية عند مستوى (0.05) تبعا لمتغير السن في بعد ادراك قيمة الذات البدنية حيث كانت الفروق لصالح الفئة العمرية [ 10- 12 ] ي سن بالمقارنة مع الفئة العمرية [ 16 - 20 ] حيث بلغ متوسط درجاتهم ( 4.99 ، 4.62 ) على التوالي .

كما تشير النتائج الى وجود فروق احصائية دالة عند مستوى  $\infty = 0.05$  في بعد ادراك الذات البدنية تبعا لمتغير السن لصالح الفئة العمرية [12 - 14] ستة بالمقارنة مع الفئة العمرية [ 16 - 20 ] ، حيث بلغ متوسط درجاتهم ( 5.02 ، 4.62 ) على الترتيب .  
كما تشير نتائج الجدول في نفس البعد الى وجود فروق ذات دلالات احصائية عند مستوى  $\infty = 0.05$  لصالح الفئة العمرية [ 14 - 16 ] ستة بالمقارنة مع الفئة العمرية [16- 20] حيث بلغ متوسط الدرجات ( 4.78 ، 4.62 ) على التوالي .  
كما نلاحظ عدم وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالات  $\infty = 0.05$  تبعا لمتغير السن بين الفئات العمرية التالية [ 10- 12 ] ، [ 12 - 14 ] ، [ 14 - 16 ] .

- البعد 02 : مفهوم الذات للكفاء الرياضية :

تشير نتائج الجدول رقم (10) في البعد الثاني الخاص بمفهوم الذات للكفاءة الرياضية وجود فروق ذات دلالات احصائية عند مستوى  $\infty = 0.05$  تبعا لمتغير السن في بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية لصالح الفئة العمرية [ 10- 12 ] بالمقارنة مع الفئة العمرية [ 16 - 20 ] ، حيث بلغت متوسط درجاتهم ( 4.66 ، 4.12 ) على التوالي .  
كما تشير نتائج الجدول في نفس البعد الى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى  $\infty = 0.05$  لصالح الفئة العمرية [ 12 - 14 ] سنة بالمقارنة مع الفئة العمرية [ 16 - 20 ] سنة حيث بلغت متوسط درجاتهم ( 4.61 ، 4.125 ) على الترتيب .  
كما تلاحظ عدم وجود فروق دالة احصائيا في بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية تبعا لمتغير السن بين الفئات العمرية التالية [ 10 - 12 ] ، [ 12 - 14 ] ، [ 14 - 16 ] .

- البعد 03 : مفهوم الذات للقوة البدنية :

تشير نتائج الجدول رقم (10) الخاصة بمفهوم الذات للقوة البدنية وجود فروق دالة احصائيا تبعا لمتغير السن عند مستوى دلالات  $\infty = 0.05$  لصالح الفئة العمرية

[ 10 – 12 ] سنة بالمقارنة مع الفئة العمرية [ 16 – 20 ] سنة حيث بلغ متوسط درجاتهم ( 4.37 ، 3.83 ) على التوالي .

كما كانت هناك فروق دالة احصائيا في نفس البعد لصالح الفئة العمرية [ 12 – 14 ] سنة بالمقارنة مع الفئة العمرية [ 16 – 20 ] حيث بلغ متوسط درجاتهم ( 4.47 ، 3.83 ) على التوالي .

كما كانت هناك فروق دالة احصائيا لصالح الفئة العمرية [ 14 – 16 ] سنة بالمقارنة مع الفئة العمرية [ 16 – 20 ] حيث بلغ متوسط الدرجات ( 4.35 ، 3.83 ) على الترتيب .

كما نلاحظ من نتائج الجدول رقم ( 10 ) في البعد الثالث عدم وجود فروق ذات دلالات احصائية عند مستوى دلالات  $\alpha = 0.05$  تبعا لمتغير العمر بين الفئات العمرية التالية : [ 10 – 12 ] ، [ 12 – 14 ] ، [ 14 – 16 ] .

#### - البعد 04 : الدرجة الكلية للمقياس :

تشير نتائج الجدول رقم ( 10 ) الخاصة بالدرجة الكلية للمقياس الى وجود فروق ذات دلالات احصائية عند مستوى  $\alpha = 0.05$  تبعا لمتغير السن لصالح الفئة العمرية [ 10-12 ] سنة بالمقارنة مع الفئة العمرية [ 16 – 20 ] سنة ، حيث بلغ متوسط درجاتهم في المقياس ككل ( 25.67 ، 23.96 ) على الترتيب ، كما كانت هناك فروق دالة في درجة الأداء ككل لصالح الفئة العمرية [ 12 – 14 ] سنة بالمقارنة مع الفئة العمرية [ 16 – 20 ] ، حيث بلغ متوسط درجاتهم على المقياس ككل ( 25.96 ، 23.96 ) على الترتيب .

كما نلاحظ عدم وجود فروق دالة احصائيا تبعا لمتغير السن على الدرجة الكلية للمقياس بين الأبعاد التالية :

[ 10 – 12 ] ، [ 12 – 14 ] ، [ 14 – 16 ] ، [ 16 – 20 ] و بين الفئتين : [ 14 – 16 ] ، [ 16 – 20 ] ، [ 10 – 12 ] ، [ 12 – 14 ] .

## 1-2-1- اختبار الفرضية الثانية :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات العام و البدني لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية الداخلية و الخارجية تبعا لمتغير الجنس .

## 1-2-1-1- اختبار درجة الفروق تبعا لمتغير الجنس :

من أجل معرفة هل هناك اختلاف في مستوى مفهوم الذات العام و البدني تبعا لمتغير الجنس فقد تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لعينتين من الذكور و الاناث تتكون الاناث من 41 تلميذة من المرحلتين تتراوح سنهم ما بين 12 سنة و نصف الى غاية 19 سنة و نصف بمتوسط سن قدره ( 16.62، ±2.25) سنة ، اما بالنسبة للذكور فقد بلغ عددهم 53 تلميذ من المرحلتين تتراوح أعمارهم ما بين 12 سنة وستة أشهر و 20 سنة ، بمتوسط سن قدره ( 16.42، ±2.32) سنة.

وقد تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و تم اختبارها بواسطة اختبار "Z" للعينات الكبيرة ، ويوضح الجدول رقم (11) المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ونتائج اختبار "Z" ومستوى الدلالات تبعا لمتغير الجنس (ذكور و اناث ) بين كل أبعاد المقياس .

الجدول رقم (11)

نتائج اختبار "Z" "ذ" :لدلالات الفروق بين متوسطي الذكور و الاناث على أبعاد المقياس :

مستوى الدلالات	قيمة "Z" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	الأبعاد
0.01	*6.03	0.784	3.762	53	ذكور	مفهوم الذات
		0.900	3.177	41	اناث	العام
0.37	0.88	0.893	4.796	53	ذكور	ادراك قيمة الذات البدنية
		0.904	4.639	41	اناث	
0.001	**3.13	1.005	3.947	53	ذكور	مفهوم الذات للمداومة
		0.889	3.326	41	اناث	
0.005	**2.76	0.955	4.523	53	ذكور	مفهوم الذات للكفاءة الرياضية
		1.000	3.954	41	اناث	
0.02	* -2.30	1.105	3.981	53	ذكور	مفهوم الذات للمظهر البدني
		1.152	4.530	41	اناث	
0.05	1.81	1.07	4.22.	53	ذكور	مفهوم الذات للقوة البدنية
		1.142	3.840	41	اناث	
0.08	1.71	3.988	25.230	53	ذكور	الدرجة الكلية للمقياس
		3.581	23.875	41	اناث	

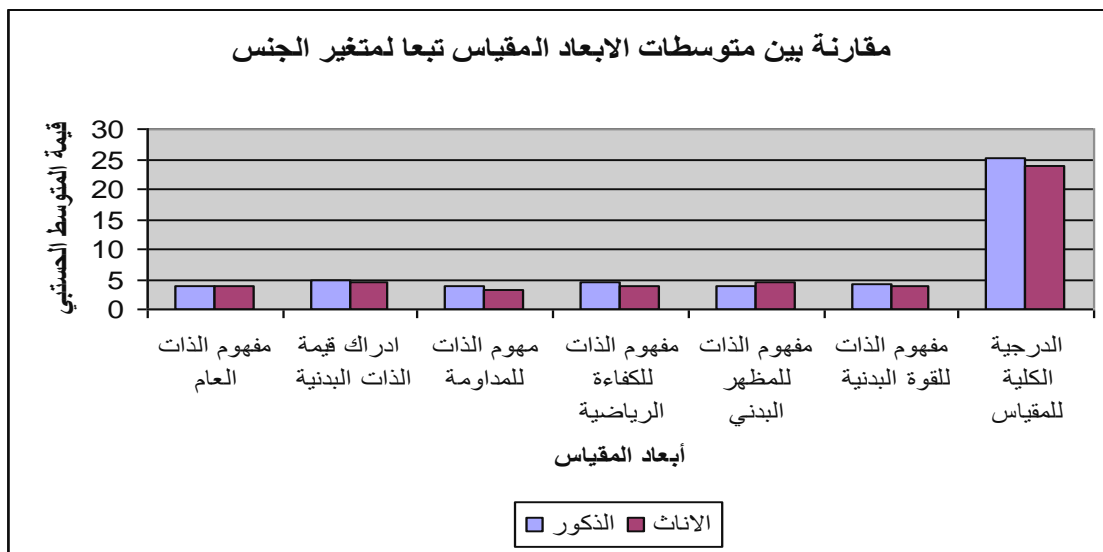
\* دالة عند مستوى 0.05 %، \*\* دالة عند مستوى 0.01 %

الجدول رقم (12):

القيم الحرجة لاختبار "Z"<sup>(1)</sup>:

اختبار ثنائي الطرف	اختبار أحادي الطرف	مستوى الدلالات
1.96	1.65	0.05
2.58	2.33	0.01

التمثيل البياني رقم (02): المقارنة بين متوسطات أبعاد تبعا لمتغير الجنس



1- تحليل نتائج الجدول رقم (11) و التمثيل البياني رقم (02) :

1-1- تحليل نتائج الصف الأول :البعد مفهوم الذات العام :

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (11) الى وجود فروق ذات دلالات احصائية عند

مستوى دلالات  $\alpha = 0.01$  للطرفين تعزى لمتغير الجنس حيث بلغت قيمة اختبار "ذ"

"Z" = 6.03 وهذا يدل على أنه توجد فروق بين الذكور و الإناث في بعد مفهوم الذات العام

عند مستوى 0.001 لصالح الذكور ، حيث كان المتوسط الحسابي 3.762 ، بينما بلغ عند

الإناث 3.117.

(1): محمد نصر الدين رضوان ، الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، المرجع السابق ، ص 55.

### 1-2- تحليل نتائج الصف الثاني : البعد ادراك قيمة الذات البدنية :

تشير نتائج الجدول رقم (11) الى عدم وجود فروق ذات دلالات احصائية عند المستويين  $\alpha = 0.05$ ،  $\alpha = 0.01$  ، تعزى لمتغير الجنس حيث أظهرت نتائج الاختبار أن قيمة "Z" المحسوبة بلغت 0.88 وبمستوى دلالات 0.37 وهذا يعني أنه لا توجد فروق في ادراك قيمة الذات البدنية بين الذكور و الاناث الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية.

### 1-3- تحليل نتائج الصف " 3 " : البعد مفهوم الذات للمداومة :

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (11) الى وجود فروق في بعد مفهوم الذات للمداومة بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية تبعا لمتغير الجنس ، حيث أظهرت النتائج أن قيمة ذ "Z" المحسوبة بلغت 3.13 وهي دالة عند مستوى 0.001، أما بالنسبة لاتجاه الفروق فقد كانت لصالح الذكور حيث بلغ قيمة المتوسط الحسابي للبعد 3.947، بينما بلغ قيمة المتوسط الحسابي للاناث في نفس البعد 3.326.

### 1-4- تحليل نتائج الصف رقم "4" : البعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية :

تشير نتائج الجدول رقم (11) الى انه كانت هناك فروق في بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية تبعا لمتغير الجنس ، حيث بلغت قيمة ذ "Z" المحسوبة 2.76 ، وهي دالة عند مستوى 0.005 أما اتجاه هذه الفروق فقد كان لصالح الذكور على حساب الاناث حيث بلغت قيمة المتوسطات الحسابية ( 4.52 ، 3.95 ) على التوالي .

### 1-5- تحليل نتائج الصف رقم "5" : البعد مفهوم الذات للمظهر البدني :

تشير نتائج الجدول رقم (11) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعد مفهوم الذات للمظهر البدني تبعا لمتغير الجنس حيث بلغت قيمة ذ "Z" المحسوبة 2.30 وهي دالة عند مستوى 0.02 ، أما بالنسبة لاتجاه هذه الفروق فقد كانت لصالح الاناث بالمقارنة مع الذكور حيث بلغ المتوسط الحسابي للاناث و الذكور ( 4.53 – 3.98 ) على الترتيب .

### 1-6- تحليل نتائج الصف رقم "6" : البعد : مفهوم الذات للقوة البدنية :

تشير نتائج الجدول رقم (11) الى وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور و الاناث في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية حيث بلغت قيمة ذ "Z" المحسوبة 1.81 وهي دالة عند مستوى 0.05 ، أما اتجاه هذه الفروق فكان لصالح الذكور بالمقارنة مع الاناث حيث بلغت المتوسطات الحسابية للذكور و الاناث ( 4.22 – 3.84 ) على الترتيب .



### 1-7- تحليل نتائج الصف رقم "7" : الدرجة الكلية للمقياس :

تشير نتائج الجدول رقم ( 11) الى عدم وجود فروق دالة احصائيا للممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية ( الداخلية و الخارجية ) تبعا لمتغير الجنس في الدرجة الكلية للمقياس ، ادراك الذات البدنية حيث بلغت قيمة "Z" المحسوبة 1.71 وهي دالة عند مستوى 0.08 رغم أن الفروق كانت لصالح الذكور بمتوسط حسابي على مجموع أبعاد المقياس ككل قدره 25.23 بالمقارنة مع الاناث الذي بلغ 23.87. نذكر أن الدرجة ل "Z" هي دالة احصائيا عند مستوى 0.05 في اختبار الفروق باتجاه واحد.

### 2- تحليل نتائج الجدول رقم (11) بين الابعاد حسب كل جنس :

#### 2-1- تحليل نتائج الاناث :

نلاحظ من تحليل نتائج المتوسطات الحسابية للاناث في أبعاد المقياس الى أنه أعلى درجة كل من ادراك قيمة اذا البدنية و مفهوم الذات للمظهر البدني كانت مرتفعة نسبيا حيث بلغت على التوالي ( 4.62 ، 4.53 ) بينما تم تسجيل أدنى درجة لأبعاد المقياس عند الاناث في الابعاد التالية : مفهوم الذات العام ، ومفهوم الذات للمداومة بمتوسطين ( 3.17 ، 3.32 ) على الترتيب ، بينما كانت درجة كل من بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و القوة البدنية متوسطة حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي ( 3.95، 3.84 ) على التوالي .

#### 2-2 تحليل نتائج الذكور :

نلاحظ من تحليل النتائج الخاصة بالذكور أن الدرجة الاعلى قد تم تسجيلها في بعد ادراك قيمة الذات البدنية بمتوسط 4.79 يليه في المرتبة الثانية مفهوم الذات للكفاءة الرياضية بمتوسط قدره 4.52 ، بينما تم تسجيل أدنى درجة في بعد مفهوم الذات العام بمتوسط 3.76، مسبقا ببعده مفهوم الذات للمظهر البدني بمتوسط 3.98 .

## 1-3 اختبار الفرضية الثالثة:

توجد فروق في مفهوم الذات العام و البدني لدى تلاميذ المتوسط و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية (الداخلية و الخارجية ) تبعا لنوع الرياضة التي يمارسونها .

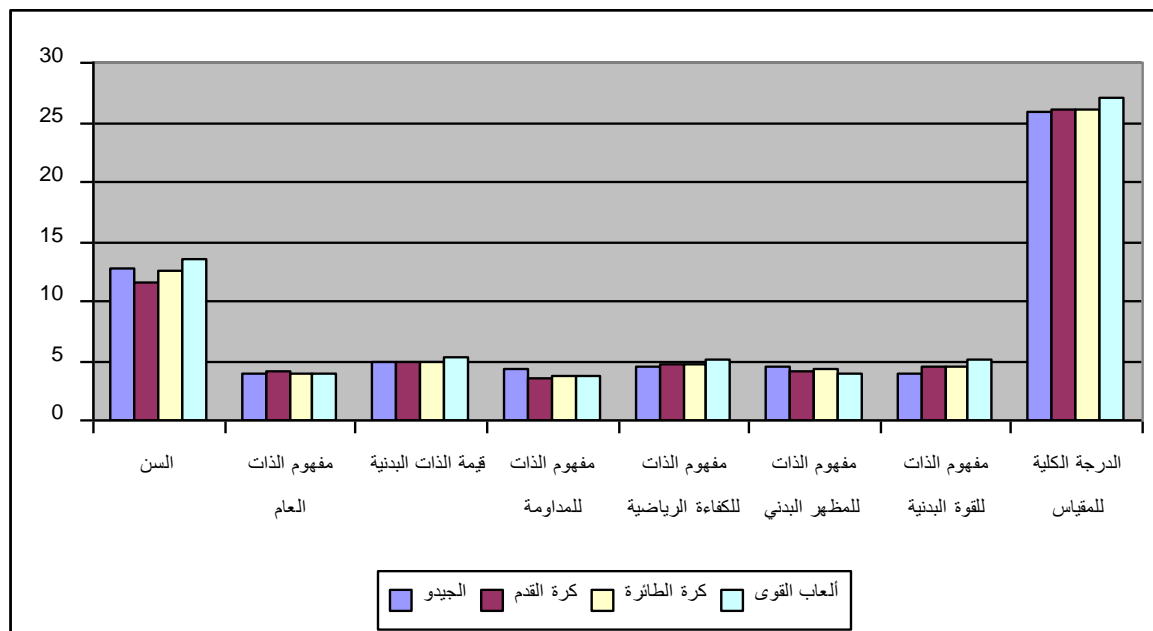
من أجل دراسة الفروق في مفهوم الذات العام وباقي أبعاده الخاصة بالجانب الجسمي تبعا لنوع الرياضة أو الاختصاص و المقارنة بينهما فقد تم دراسة اربعة مجموعات من اختصاصات مختلفة منها الرياضة الجماعية وهي : كرة القدم و كرة الطائرة ، و اخرى رياضات فردية وهي: ألعاب القوى و الجيدو ، حيث تكونت المجموعة الأولى من 28 رياضي اختصاص الجيدو و تراوحت اعمارهم ما بين 10 سنوات و 9 أشهر و 14 سنة ، بمتوسط سن قدره ( 12.73 ،  $\pm 1.27$ ) سنة ، و المجموعة الثانية اختصاص كرة القدم بلغ عددهم 24 رياضي يتراوح سنهم ما بين 10 سنوات و 9 أشهر و 12 سنة و شهرين ، بمتوسط سن قدره ( 11.61  $\pm 0.40$  ) سنة ، أما المجموعة الثالثة اختصاص كرة الطائرة عددهم 17 تتراوح أعمارهم ما بين 12 و 13 سنة بمعدل سن قدره ( 12.62  $\pm 0.24$  ) ، اما المجموعة الرابعة فاختصاص ألعاب القوى ، بلغ عددهم 07 و تتراوح أعمارهم ما بين 13 و 14 سنة بمتوسط سن قدره ( 13.48  $\pm 0.33$ ) و الجدول رقم ( 13 ) يشير الى نتائج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد المقياس تبعا لنوع الرياضة الممارسة .

الجدول رقم ( 13 )

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد المقياس تبعا لمتغير نوع الرياضة :

ألعاب القوى		كرة الطائرة		كرة القدم		الجيدو		الاختصاص
(0.33±13.48)		(0.64±12.62 )		(0.40± 11.61 )		(1.27±12.73 )		متوسط السن الانحراف
7		17		24		28		عدد الأفراد
SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	الابعاد
0.736±	3.82	0.782±	3.91	0.749±	4.02	1.002±	3.9	مفهوم الذات العام
0.552±	5.34	0.828±	4.92	0.714±	5	0.857±	4.87	ادراك قيمة الذات البدنية
0.423±	3.74	0.831±	3.8	0.674±	3.60	0.986±	4.31	مفهوم الذات للمداومة
0.515±	5.14	1.067±	4.63	0.904±	4.46	0.887±	4.44	مفهوم الذات للكفاءة الرياضية
1.019±	3.90	1.161±	4.27	1.166±	4.19	1.065±	4.44	مفهوم الذات للمظهر البدني
0.652±	5.04	0.776±	4.50	0.946±	4.54	0.834	3.95	مفهوم الذات للقوة البدنية
1.839±	27.00	3.502±	26.0 6	3.550±	26.01	3.67±	25.93	الدرجة الكلية للمقياس

## التمثيل البياني رقم (03):المقارنة بين متوسطات أبعاد المقياس تبعا لنوع الرياضة



## 1- تحليل نتائج الجدول رقم ( 13 ) و التمثيل الباني رقم(03) :

## 1-1- تحليل نتائج الصفوف : بين الاختصاصات حسب كل بعد :

## 1-1-1- تحليل نتائج الصف (1) بعد مفهوم الذات العام :

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم ( 13 ) الى أن درجة بعد مفهوم الذات كان مرتفعا نسبيا عند جميع الاختصاصات وهذا باعتبار المتوسط العام للبعد 3 حيث كانت جميع المتوسطات فوق 3 ، كما تلاحظ أن أعلى درجة في بعد مفهوم الذات العام كانت عند رياضيي اختصاص كرة القدم وهذا بمتوسط قدره 4.02 يليه في المرتبة الثانية كما من ممارسي رياضة الجيدو و كرة الطائرة بمتوسط قدره 3.9 3.91 على التوالي ، و في المرتبة الاخيرة اختصاص ألعاب القوى بمتوسط حسابي قدره 3.82 .

## 1-1-2- تحليل نتائج الصف (2) : بعد ادراك قيمة الذات البدنية :

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم ( 13 ) الى أن درجة بعد ادراك قيمة الذات البدنية كان مرتفعا جدا حيث تراوح ما بين [ 4.87 - 5.34 ] حيث كانت أعلى درجة في البعد عند اختصاص ألعاب القوى بمتوسط حسابي قدره 5، في حين بلغ متوسط حسابي لبعد ادراك

قيمة الذات البدنية عند اختصاص كرة الطائرة 4.92 ، وقد تم تسجيل أدنى قيمة عند مارسي الجيدو بمتوسط قدره 4.87.

### 1-1-3- تحليل نتائج الصف (3) : بعد مفهوم الذات للمداومة .

تشير نتائج الجدول رقم (13) الى أن درجة بعد مفهوم الذات للمداومة كان متوسطا عند الاختصاصات الاربعة ، حيث تراوحت ما بين ( 3.6 4.31 ) حيث سجلت أعلى درجة عند اختصاص الجيدو بمتوسط 4.31 ثم اختصاص الكرة الطائرة و ألعاب القوى بمتوسط قدره 3.8 - 3.74 على التوالي . وفي المرتبة الاخيرة سجلت أدنى قيمة لبعد مفهوم الذات للمداومة عند اختصاص كرة القدم بمتوسط قدره 3.6.

### 1-1-4- تحليل نتائج الصف (4) : بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية :

تشير نتائج الجدول رقم (13) الى ان درجة بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية كان مرتفعا نسبيا حيث تراوحت قيمة متوسط الدرجات بين [ 4.44 - 5.14 ] حيث تم تسجيل أعلى درجة عند اختصاص ألعاب القوى بمتوسط 5.14 يليه اختصاص كرة الطائرة بمتوسط 4.63 وفي المرتبة الاخيرة كل من كرة القدم و الجيدو بمتوسطين 4.46 ، 4.44 على التوالي .

### 1-1-5- تحليل نتائج الصف 05 : بعد مفهوم الذات للمظهر البدني :

تشير نتائج الجدول رقم (13) الى ان درجة بعد مفهوم الذات للمظهر البدني كان متوسطا نسبيا حيث تراوح ما بين ( 3.90 - 4.44 ) حيث سجلت أعلى درجة في البعد عند اختصاص الجيدو بمتوسط قدره 4.44 ثم كرة الطائرة و كرة القدم بمتوسط قدره 4.27 ، 4.19 على التوالي ، وفي المرتبة الاخيرة اختصاص ألعاب القوى بمتوسط قدره 3.90.

### 1-1-6- تحليل نتائج الصف 06 : بعد مفهوم الذات للقوة البدنية :

تشير نتائج الجدول رقم (13) الى أن درجة بعد مفهوم الذات للقوة البدنية كان مرتفعا نسبيا حيث تراوحت قيمة المتوسطات عند الاختصاصات الأربعة ما بين [ 3.95 - 5.04 ] ، اذ كان مرتفعا جدا عند اختصاص ألعاب القوى بمتوسط قدره 5.04 ومرتفع نسبيا عند كل من كرة القدم و كرة الطائرة بمتوسط قدره 4.54 ، 4.50 على التوالي وكان متوسطا عند اختصاص الجيدو بمتوسط حسابي بلغ 3.95

### 1-1-7- تحليل نتائج الصف 07 : الدرجة الكلية للمقياس :

تشير نتائج الجدول رقم ( 13 ) الى ان متوسط الدرجة الكلية للمقياس كان مرتفعا نسبيا عند جميع الاختصاصات و هذا باعتبار المتوسط العام للدرجة الكلية للمقياس 18 حيث تراوحت ما بين [ 25.03 – 27.00 ] وقد سجل أعلى درجة للمقياس ككل عند اختصاص ألعاب القوى بمتوسط حسابي قدره 27.00 ثم عند كل من كرة الطائرة وكرة القدم بمتوسط قدره 26.06 ، 26.01 على التوالي ثم في المرتبة الاخيرة عند ممارسي رياضة الجيدو بمتوسط حسابي بلغ 25.93.

### 1-2- تحليل الاعددة بين أبعاد المقياس : حسب كل اختصاص :

#### 1-2-1- تحليل العمود الاول : اختصاص الجيدو :

نلاحظ من نتائج تحليل العمود الاول الخاص بممارسي رياضة الجيدو بالمقارنة بين ابعاد المقياس أن أعلى درجة كانت لبعء ادراك قيمة الذات البدنية ، حيث كان مرتفعا جدا بمتوسط 4.87 في حين كان مرتفعا نسبيا في كل من أبعاد الكفاءة الرياضية وبعء المظهر البدني للمداومة بمتوسطات : 4.44 ، 4.44 ، 4.31 ، على الترتيب ، بينما كان متوسطا في كل من بعء مفهوم الذات العام و القوة البدنية بمتوسط قدره 3.90 ، 3.95 على التوالي .

#### 1-2-2- تحليل العمود الثاني : اختصاص كرة القدم :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم ( 13 ) العمود الثاني اختصاص كرة القدم أن درجات الابعاد كانت مرتفعة نسبيا حيث تراوحت ما بين [ 3.60 – 5 ] ، وبالمقارنة بين الابعاد فانه كان مرتفعا نسبيا في كل من بعء مفهوم الذات للقوة البدنية و الكفاءة الرياضية و المظهر البدني حيث بلغت المتوسطات الحسابية للابعاد السابقة الذكر : 4.54 ، 4.49 ، 4.19 على الترتيب في حين كان مرتفع جدا في بعء ادراك قيمة الذات البدنية بمتوسط حسابي قدره 5 ، ومتوسطة في بعء مفهوم الذات للمداومة بمتوسط 3.60.

#### 1-2-3- تحليل العمود الثالث : اختصاص كرة الطائرة :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم ( 13 ) العمود الثالث اختصاص كرة الطائرة أن متوسط درجات الابعاد كان مرتفعا جدا في بعء ادراك قيمة الذات البدنية بمتوسط حسابي قدره 4.92 ومرتفع نسبيا عند كل من مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و القوة البدنية و المظهر البدني بمتوسطات : 4.63 ، 4.50 ، 4.27 على الترتيب وكان متوسطا على العموم في كل من مفهوم الذات العام ومفهوم الذات للمداومة بمتوسطات 3.91 ، 3.8 على الترتيب .

1-2-4- تحليل العمود الرابع : اختصاص ألعاب القوى :

نلاحظ من نتائج الجدول رقم ( 13 ) العمود الرابع الخاص بألعاب القوى و بالمقارنة بين أبعاد المقياس أنه هناك أبعاد كانت لها درجات مرتفعة جدا عند ممارسي ألعاب القوى في كل من بعد ادراك قيمة الذات البدنية و الكفاءة الرياضية و القوة البدنية بمتوسطات حسابية : 5.34، 5.14، 5.04، على التوالي ، في حين كانت درجة الابعاد الاخرى متوسطة نسبيا عند كل من بعد مفهوم الذات للمظهر البدني و مفهوم الذات العام و المداومة بمتوسطات ( 3.90 ، 3.82 ، 3.74 ) على الترتيب .

تلاحظ بصفة عامة من تحليل الصفوف و الأعمدة للجدول رقم ( 13 ) أن هناك فروق في المتوسطات الحسابية بين الاختصاصات الاربعة حسب كل بعد ، لكن وجود فروق في المتوسطات الحسابية غير كافي لتأكيد من ان هذه الفروق دالة احصائيا ، ومن أجل التأكد من دلالات هذه الفروق الاحصائية وبعرض المقارنة بين الاختصاصات الأربعة فقد تم استعمال تحليل التباين الأحادي ( analyse de variance : un facteur ) للتأكد من دلالات هذه الفروق في أبعاد المقياس تبعا لنوع الرياضة .

والجدول رقم (14) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لاختلاف مستويات أبعاد مقياس إدراك الذات البدنية (PSPP) تبعا لنوع الرياضة .

الجدول رقم (14)

نتائج تحليل التباين الأحادي لاختلاف مستويات أبعاد المقياس تبعا لنوع

الرياضة(اختصاص) :

الابعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	قيمة ف الجدولية عند 0.01/0.05	مستوى الدلالة	دال
مفهوم الذات العام	بين المجموعات	0.312	3	0.104	0.134	2.74	0.93	غير دالة
	داخل المجموعات	55.78	72	0.774		4.06		
	الكلية	65.09	75					
ادراك قيمة الذات البدنية	بين المجموعات	1.256	3	0.418	0.646	2.74	0.58	غير دالة
	داخل المجموعات	46.63	72	0.647		4.06		
	الكلية	47.89	75					
مفهوم الذات للمداومة	بين المجموعات	7.147	3	2.382	3.35	2.74	0.02**	دالة
	داخل المجموعات	51.16	72	0.710		4.06		
	الكلية	58.31	75					
مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	بين المجموعات	2.774	3	0.924	1.05	2.74	0.37	غير دالة
	داخل المجموعات	62.90	72	0.873		4.06		
	الكلية	65.68	75					
مفهوم الذات للمظهر البدني	بين المجموعات	1.881	3	0.627	0.477	2.74	0.69	غير دالة
	داخل المجموعات	94.64	72	1.31		4.06		
	الكلية	96.53	75					
مفهوم الذات للقوة البدنية	بين المجموعات	1.684	3	0.561	0.67	2.74	0.56	غير دالة
	داخل المجموعات	56.26	72	0.827		4.06		
	الكلية	57.94	75					
الدرجة الكلية للمقياس	بين المجموعات	28.05	3	9.35	0.49	2.74	0.68	غير دالة
	داخل المجموعات	1394.41	72	18.84		4.06		
	الكلية	1422.46	75					

\* دالة عند مستوى 0.05 \*\* دالة عند مستوى 0.02 \*\*\* دالة عند 0.01.



تحليل الجدول رقم (14) الخاص بتحليل التباين الاحادي لمختلف أبعاد المقياس تبعا لنوع الرياضة :

يتضح لنا من تحليل نتائج الجدول رقم رقم (14) الخاص بتحليل التباين الأحادي وفقا لنوع الرياضة عدم وجود فروق ذات دلالات احصائية عند المستويين (  $\infty = 0.05$  ،  $0.01$  ) في أبعاد المقياس التالية : مفهوم الذات العام ، ادراك قيمة الذات البدنية ، مفهوم الذات للكفاءة الرياضة ، مفهوم الذات للمظهر البدني ، مفهوم الذات للقوة البدنية و الدرجة الكلية للمقياس ، حيث بلغ مستوى الدلالات على التوالي ( 0.93 ، 0.58 ، 0.37 ، 0.69 ، 0.56 ، 0.68 ) كما يتضح لنا أيضا من نتائج الجدول رقم ( 14 ) وجود فروق ذات دلالات احصائية في مفهوم الذات للمداومة تبعا لمتغير نوع الرياضة ، حيث بلغت قيمة " ف " " F" المحسوبة 3.35 وهي أكبر من قيمة " ف " " F" الجدولية عند مستوى دلالات 0.05 حيث تساوي 2.74 ومنه نستنتج أن هناك فروق دالة احصائيا في بعد مفهوم الذات للمداومة تبعا لمتغير نوع الرياضة بين الاختصاصات المدروسة عند مستوى دلالات 0.02.

ومن اجل معرفة اتجاه هذه الفروق في بعد مفهوم الذات للمداومة بين المجموعات الأربعة فقد تم استخدام اختبار توكي ( TUKY ) لاتجاه الفروق ، حيث يشير الجدول رقم (15) الى نتائج اختبار توكي ( TUKY ) لاتجاه الفرق نتائج تحليل التباين الأحادي تبعا لنوع الرياضة في بعد مفهوم الذات للمداومة .

الجدول رقم (15) : نتائج اختبار توكي (TUKY) لاتجاه الفرق بنتائج تحليل التباين الاحادي تبعا لنوع الرياضة في بعد مفهوم الذات للمداومة:

الاختصاص						المتوسطات الحسابية	البعد مفهوم الذات للمداومة
ألعاب القوى		كرة الطائرة		كرة القدم			
قيمة W	فرق X	قيمة W	فرق X	قيمة W	فرق المتوسطات		
0.98	0.57	0.71	0.51	0.64	*0.71	الجيدو	4.31
1.003	0.14	0.74	0.20			كرة القدم	3.60
1.04	0.06					كرة الطائرة	3.80
						ألعاب القوى	3.74

0.05 تساوي 3.92 ، 0.01 تساوي 4.50 \*دالة عند مستوى 0.05 /  $\infty$  = الحد الاعلى للقيم الجدولية للعدد الكلي للمعالجات عند درجة حرية ( 72 - 4 ) عند مستوى الدلالات

تشير نتائج الجدول رقم (15) الخاصة باتجاه الفروق الناتج من تحليل التباين الأحادي في بعد مفهوم الذات المداومة تبعاً لنوع الرياضة بين الاختصاصات الأربعة إلى وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى 0.05 حيث كانت الفروق لصالح ممارسي رياضة الجيدو بالمقارنة مع ممارسي كرة القدم حيث بلغت المتوسطات الحسابية ( 4.31، 3.60) على التوالي .

كما تشير النتائج إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً في بعد مفهوم الذات للمداومة بين اختصاصات كرة القدم و كرة الطائرة و ألعاب القوى حيث بلغت متوسطات درجاتهم في هذا البعد ( 3.6، 3.8، 3.74) على التوالي ومنه نستنتج أنه يوجد فروق في مفهوم الذات للمداومة بين ممارسي رياضة الجيدو عند مستوى 0.05.

## 1-4- اختبار الفرضية الرابعة:

## نص الفرضية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات العام و البدني عند تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية تبعا لحجم المشاركة في الأنشطة البدنية و الرياضية في الأسبوع . اختبار درجة الفرق بين الممارسين تبعا لمتغير حجم المشاركة في الأنشطة البدنية و الرياضية :

من أجل اختبار هذه الفرضية تم تقسيم عينة البحث الى أربع مجموعات حسب عدد مرات المشاركة (ممارسة ) التمارين البدنية و الأنشطة الرياضية في الاسبوع ، حيث تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لجميع أبعاد المقياس و المقارنة بينها ، وقد شملت المجموعة الاولى التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة البدنية و الرياضية مرة واحدة في الأسبوع وهي حصة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسة التعليمية وقد تكونت هذه المجموعة من 55 تلميذ تتراوح أعمارهم ما بين 12 و 18 سنة بمتوسط سن (  $17 \pm 1.55$  ) سنة ، أما المجموعة الثانية فقد تكونت ممن يمارسون الأنشطة البدنية و الرياضية مرتين في الاسبوع وقد تكونت العينة من 47 تلميذ تراوحت أعمارهم ما بين 10 و 18 سنة بمتوسط عمر قدره (  $13.90 \pm 2.44$  ) سنة أما المجموعة الثالثة فقد تكونت ممن يمارسون الأنشطة الرياضية ثلاث مرات في الأسبوع وقد تكونت المجموعة من 82 تلميذ تراوحت أعمارهم ما بين 10 و 18 سنة بمتوسط سن قدره (  $13.31 \pm 2.25$  ) سنة أما المجموعة الرابعة فقد تكونت من 45 تلميذ تتراوح أعمارهم ما بين 10 و 18 سنة بمتوسط سن قدره (  $12.78 \pm 1.6$  ) سنة

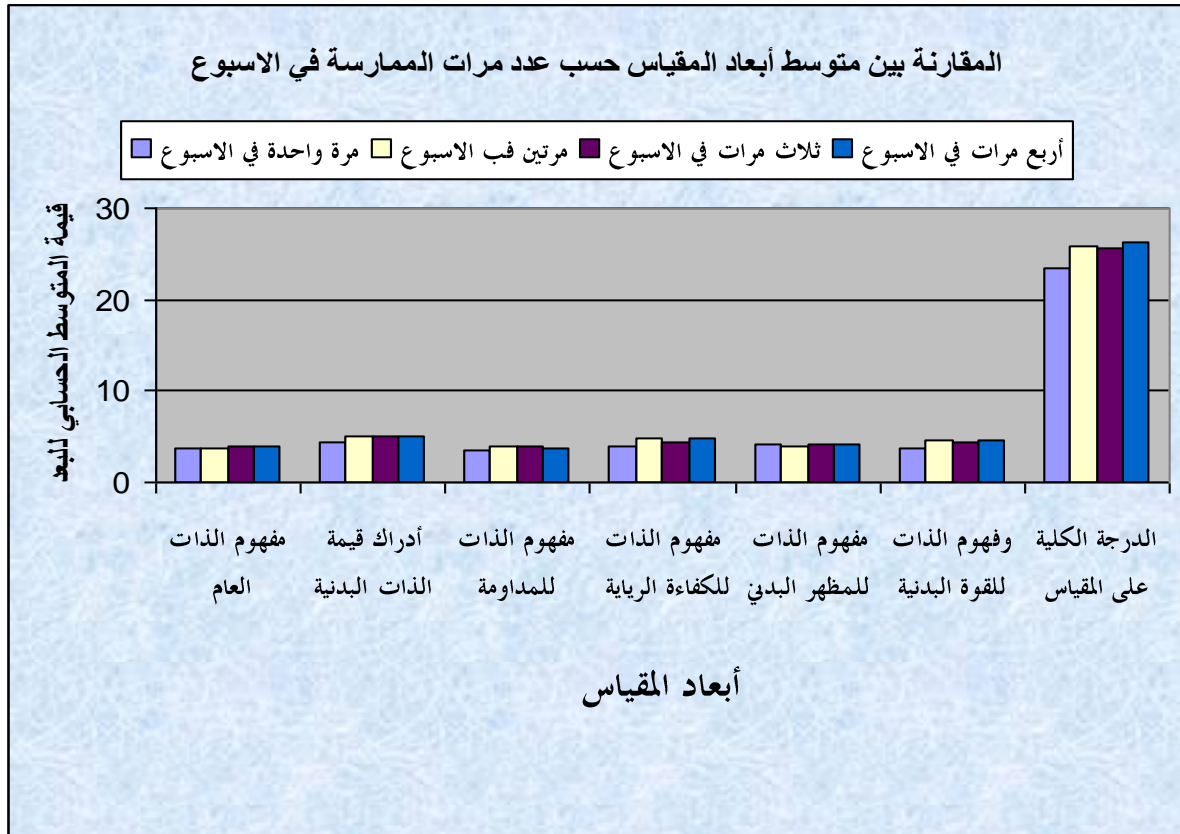
و الجدول رقم ( 16 ) يمثل نتائج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية وأبعاد مقياس إدراك الذات البدنية تبعا لحجم ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في الأسبوع .

الجدول رقم (16)

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لدرجة أبعاد المقياس تبعا لمتغير عدد مرات مشاركة في الأنشطة الرياضية في الأسبوع :

I المجموعة		II المجموعة		III المجموعة		IV المجموعة		عدد مرارة الممارسة في أسبوع
مرة /أسبوع		مرتين /أسبوع		ثلاث مرات في أسبوع		اربع مرات في الاسبوع		
[18 -12]		[18—10[		[18—10[		[18—10[		المجال العمر
متوسط - الانحراف المعياري للسنة (1.55 ± 17.23)		متوسط - الانحراف المعياري للسنة (2.44±13.90)		متوسط - الانحراف المعياري للسنة (2.25 ± 13.31)		متوسط - الانحراف المعياري للسنة (1.6±12.78)		
55		47		82		45		حجم العينة
SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	الابعاد
±0.773	3.95	±0.877	3.86	±0.824	3.68	±0.895	3.66	مفهوم الذات العام
±0.756	5.01	±0.775	4.94	±0.743	5.01	±0.972	4.48	ادراك قيمة الذات البدنية
±0.774	3.78	0.972	3.92	±0.869	3.88	±0.880	3.44	مفهوم الذات للمداومة
±0.704	4.78	±0.942	4.37	±0.834	4.76	±1.070	3.99	مفهوم الذات للكفاءة الرياضية
±1.116	4.17	±1.038	3.14	±1.125	4	±1.157	4.21	مفهوم الذات للمظهر البدني
±0.848	4.56	±0.820	4.29	±1.021	4.49	±1.071	3.66	مفهوم الذات للقوة البدنية
±3.21	26.27	±3.390	25.53	±3.763	25.83	±3.78	23.40	الدرجة الكلية للمقياس

التمثيل البياني رقم(04):المقارنة بين متوسطات ابعاد المقياس تبعا لعدد مرات الممارسة في الاسبوع



تحليل نتائج الجدول رقم (16) و التمثيل البياني رقم(04):

1 1 -تحليل نتائج الصفوف : بين المجموعات ( عدد المرات ) حسب كل بعد :

1-1-1-تحليل نتائج الصف 01 : بعد مفهوم الذات العام :

تشير نتائج الجدول رقم (16) إلى مستوى مفهوم الذات كان مرتفعا نسبيا عند

المجموعات الأربعة ، حيث تراوحت قيمة المتوسطات ما بين [ 3.66 ، 3.95 ] حيث تم

تسجيل أعلى درجة في البعد عند المجموعة IV بمتوسط قدره 3.95 ، ثم في المرتبة الثانية

للمجموعة III(ثلاث مرات في الأسبوع) بمتوسط قدره 3.86 ثم في المرتبة الثالثة و

الرابعة عند المجموعتين ( II , III ) على الترتيب بمتوسط قدره 3.68 ، 3.66 على التوالي،

ومنه نستنتج أن زيادة مستوى مفهوم الذات العام كل ما زاد عدد مرات ممارسة الأنشطة

البدنية و الرياضية في الأسبوع .

**1-1-2- تحليل نتائج الصف 02 : بعد إدراك قيمة الذات البدنية :**

تشير نتائج الجدول رقم (16) إلى أن مستوى إدراك قيمة الذات البدنية كان مرتفعاً جداً حيث تراوحت قيمة المتوسطات ما بين [ 4.48 ، 5.01 ] حيث تم تسجيل أعلى درجة عند المجموعة IV ذات حجم مشاركة أكبر بمتوسط قدره 5.01 بينما تم تسجيل أدنى درجة عند المجموعة I ( مرة في الأسبوع ) بمتوسط قدره 4.48 ، ومنه نستنتج أن زيادة إدراك قيمة الذات البدنية بزيادة حجم الممارسة .

**1-1-3- تحليل نتائج الصف 03 : بعد مفهوم الذات للمداومة :**

تشير نتائج الجدول رقم (16) إلى أن مستوى مفهوم الذات للمداومة كان مرتفعاً نسبياً حيث تراوحت قيمة المتوسطات ما بين [ 3.44 3.92 ] حيث تم تسجيل أعلى درجة في البعد عند المجموعة III بمتوسط قدره 3.92 ، بينما كانت أدنى قيمة للبعد عند المجموعة I بمتوسط قدره 3.44 ، ومنه نستنتج أن مفهوم الذات للمداومة مرتبط بحجم الممارسة .

**1-1-4- تحليل نتائج الصف 04 : بعد الذات للكفاءة الرياضية :**

تشير نتائج الجدول رقم (16) إلى أن مفهوم الذات للكفاءة الرياضية كان مرتفعاً جداً حيث تراوحت قيمة المتوسطات ما بين [ 3.99 - 4.78 ] حيث تم تسجيل أعلى درجة عند المجموعة IV أربع مرات في الأسبوع ، بمتوسط قدره 3.99 ، ومنه نستنتج زيادة مفهوم الذات للكفاءة الرياضية بزيادة حجم الممارسة في الأسبوع .

**1-1-5- تحليل نتائج الصف 05 : بعد مفهوم الذات للمظهر البدني :**

تشير نتائج الجدول رقم (16) إلى أن مستوى مفهوم الذات للمظهر البدني كان مرتفعاً نسبياً حيث تراوحت قيمة المتوسطات ، ما بين [ 4 ، 4.21 ] حيث تم تسجيل أعلى درجة للبعد عند المجموعة I مرة في الأسبوع بمتوسط قدره 4.21 وأدنى قيمة عند المجموعة II (مرتين في الأسبوع) بمتوسط قدره 4 ، بينما تم تسجيل قيمة المجموعة IV في المرتبة الثالثة بمتوسط قدره 4.17 ، ومنه نستنتج أن مفهوم الذات للمظهر البدني لا يتأثر بحجم الممارسة للأنشطة البدنية و الرياضية .

**1-1-6- تحليل نتائج الصف 06 : بعد مفهوم الذات للقوة البدنية :**

تشير نتائج الجدول رقم (16) إلى أن مستوى مفهوم الذات للقوة البدنية كان مرتفعا نسبيا عند المجموعة IV،III،II حيث بلغت قيمة المتوسطات 4.49 - 4.29 - 5.56، على التوالي بينما كان متوسطا عند المجموعة I حيث تم تسجيل أدنى قيمة للمتوسط قدره 3.3. ومنه نستنتج مفهوم الذات للقوة البدنية يزداد بزيادة حجم المشاركة و عدد مرات الممارسة في الأسبوع .

### 1-1-7- تحليل نتائج الصف 07 : الدرجة الكلية للمقياس :

تشير نتائج الجدول رقم (16) في متوسط الدرجة الكلية لأبعاد المقياس كان مرتفعا جدا عند المجموعة IV،III،II، حيث تم تسجيل أعلى قيمة عند المجموعة IV بمتوسط قدره 26.27 ثم المجموعة III بمتوسط قدره 25.83، ثم المجموعة II بمتوسط 25.53 وقد تم تسجيل أدنى قيمة عند المجموعة I بمتوسط قدره 23.40.

ومنه نستنتج أن أعلى مستوى للدرجة الكلية للمقياس يتأثر بحجم الممارسة ، حيث تزداد الدرجة الكلية للمقياس بزيادة عدد مرات الممارسة في الأسبوع .

### 1 2 - تحليل الأعمدة بين الأبعاد حسب كل مجموعة :

#### 1-2-1- تحليل العمود الأول المجموعة I ( مرة واحدة في الأسبوع ) :

نلاحظ من تحليل نتائج الجدول رقم (16) وعند التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية حصة واحدة في الأسبوع ، أن أعلى درجة تم تسجيلها في بعد إدراك قيمة الذات البدنية حيث كان مرتفعا نسبيا بمتوسط قدره 4.48 وكذلك مرتفع نسبيا في بعد مفهوم الذات للمظهر البدني بمتوسط قدره 4.21 ، بينما كانت مستويات الأبعاد الأخرى متوسطة ، فقد بلغ مستوى بعد مفهوم الذات العام ، ومفهوم الذات العام ، ومفهوم الذات للمداومة ، مفهوم الذات للقوة البدنية : 3.66 ، 3.44 ، 3.66، على التوالي .

#### 1-2-2- تحليل العمود الثاني : المجموعة II (مرتين في الأسبوع) :

نلاحظ من نتائج تحليل الجدول رقم (16) الخاص بالمجموعة II أن الدرجة الكلية للمقياس كانت مرتفعة نسبيا حيث تم تسجيل أعلى درجة في بعد إدراك قيمة الذات البدنية فقد كان مرتفعا جدا بمتوسط قدره 5.01 ، بينما كان مرتفع نسبيا في الأبعاد : مفهوم الذات للكفاءة الرياضية ، المظهر البدني و القوة البدنية ، حيث بلغت المتوسطات الحسابية 4.76 ، 4.49 ، 4.49، على التوالي ، بينما تم تسجيل أدنى قيمة عند بعد مفهوم الذات العام بمتوسط قدره 3.68 حيث كان عند مستوى متوسط .

## 1-2-3- تحليل العمود الثالث :المجموعة III (ثلاث مرات في الأسبوع) :

نلاحظ من نتائج تحليل الجدول رقم ( 16) الخاص بالمجموعة III أن الدرجة الكلية

للمقياس كانت مرتفعة ، حيث تم تسجيل أعلى درجة في بعد إدراك قيمة الذات البدنية بمتوسط 4.94 ، بينما تم تسجيل درجة متوسط مرتفعة نسبيا في كل من مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و المظهر البدني و القوة البدنية بمتوسطات : 4.78، 4.17، 4.56، على التوالي ، بينما كانت درجة متوسطات كل من بعد مفهوم الذات العام ، المداومة متوسطا حيث بلغت قيمة المتوسطات 3.95، 3.78، على التوالي .

## 1-2-4- تحليل العمود الرابع :المجموعة IV (أربع مرات في الأسبوع) :

نلاحظ من خلال تحليل الجدول رقم (16) الخاصة بالمجموعة IV أن الدرجة الكلية

لمقياس ادراك الذات البدنية كانت مرافعة جدا حيث تم تسجيل أعلى درجة لبعد ادراك الذات البدنية بمستوى مرتفع جدا حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للبعد 5.01 بينما كلن مستوى كل من مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و المظهر البدني و القوة البدنية مرتفعا نسبيا وهذا بمتوسطات قدرها : 4.78، 4.17، 4.56 على التوالي .

نلاحظ بصفة عامة من تحليل الجدول رقم ( 16) فيما يتعلق بالصفوف أو بالمجموعات

( المقسمة بعدد مرات الممارسة في الأسبوع ) أو بين الاعمدة وبين الأبعاد حسب كل

مجموعة وجود فروق بين المتوسطات الحسابية ، غير ان هذه الفروق بين المتوسطات غير كافية لقول بوجود فروق ذات دلالات إحصائية بين المجموعات المقسمة تبعا لمتغير حجم الممارسة ، ولأجل التأكد من الدلالات الإحصائية ولهذه الفروق و درجة الثقة ، وبعرض المقارنة بين المجموعات الأربعة فقد تم استعمال تحليل التباين الأحادي ( analyse de variance : un facteur ) للتأكد من الدلالات الاحصائية لهذه الفروق .

و الجدول رقم 17 يوضح نتائج تحليل التباين الاحادي لمختلف أبعاد مقياس ادراك الذات

البدنية (PSPP) تبعا لمتغير الممارسة (عدد مرات الممارسة في الأسبوع).



الجدول رقم (17)

نتائج تحليل التباين الأحادي لأبعاد مقياس إدراك الذات البدنية تبعاً لمتغير حجم الممارسة ( عدد مرات ممارسة الأنشطة الرياضية في الأسبوع ) :

الابعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجدولية عند 0.01/0.05	مستوى الدلالة	دال غير دالة
مفهوم الذات العام	بين المجموعات	2.98	3	0.993	1.34	2.64=0.05	0.25	غير دالة
	داخل المجموعات	165.25	226	0.737		3.86=0.01		
	الكلي	168.23	229					
ادراك قيمة الذات البدنية	بين المجموعات	10.83	3	3.610	5.30	2.64=0.05	**0.001	دالة
	داخل المجموعات	153.06	226	0.680		3.86=0.01		
	الكلي	163.89	229					
مفهوم الذات للمداومة	بين المجموعات	8.68	3	2.894	3.42	2.64=0.05	*0.01	دالة
	داخل المجموعات	191.60	226	0.844		3.86=0.01		
	الكلي	200	229					
مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	بين المجموعات	21.21	3	7.07	7.74	2.64=0.05	**0.001	دالة
	داخل المجموعات	205.53	226	0.913		3.86=0.01		
	الكلي	226.75	229					
مفهوم الذات للمظهر البدني	بين المجموعات	1.33	3	0.444	0.36	2.64=0.05	0.78	غير دالة
	داخل المجموعات	277.73	226	1.234		3.86=0.01		
	الكلي	279	229					
مفهوم الذات للقوة البدنية	بين المجموعات	26.08	3	8.696	9.79	2.64=0.05	**0.001	غير دالة
	داخل المجموعات	199.79	226	0.887		3.86=0.01		
	الكلي	225.88	229					
الدرجة	بين المجموعات	257.48	3	85.82	6.75	2.64=0.05	**0.001	دالة
	داخل المجموعات	2860.48	226	12.71		3.86=0.01		

					229	3117.94	الكلية	الكلية
							للمقياس	للمقياس

\*دالة عند مستوى 0.05 \*\* دالة عند مستوى 0.01 \*\*\* دالة عند 0.00

تحليل نتائج الجدول رقم (17) ، الخاص بتحليل التباين الأحادي لمختلف أبعاد المقياس تبعا لمتغير حجم المشاركة في الأنشطة البدنية و الرياضية :

يتضح لنا من تحليل نتائج الجدول رقم (17) عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية في مفهوم الذات العام ومفهوم الذات للمظهر البدني عند مستويين 0.05 ، 0.01 تبعا لمتغير حجم المشاركة في الأنشطة البدنية و الرياضية (عدد مرات الممارسة في الأسبوع) ، حيث بلغت مستوى الدلالات لقيمة ف "F" المحسوبة : 0.25 ، 0.78 على التوالي .

كما يتضح لنا أيضا وجود فروق ذات دلالات إحصائية عالية بين المجموعات الاربعة المقسمة تبعا لعدد مرات ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و هذا في بعد ادراك قيمة الذات البدنية حيث بلغت قيمة ف "F" المحسوبة 5.30 ، وهي دالة عند مستوى 0.001 ، كما كانت هناك فروق دالة في بعد مفهوم الذات للمداومة حيث بلغت قيمة ف "F" المحسوبة 2.42 وهي دالة عند مستوى 0.01 ، وفي بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية حيث بلغت قيمة ف "F" المحسوبة 7.74 وهي دالة عند مستوى 0.001 ، وكذلك كانت الفروق ذات دلالات إحصائية عالية جدا في كل من بعد مفهوم الذات للقوة البدنية و الدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت قيمة ف "F" المحسوبة 9.79 ، 6.75 على التوالي وهي دالة عند مستوى 0.001.

ومن أجل معرفة اتجاه هذه الفروق الدالة إحصائيا في الأبعاد السابقة و لصالح من تكون هذه الفروق ، فقد تم استخدام اختبار توكي TUKY لاتجاه الفروق لنتائج تحليل التباين تبعا لمتغير حجم المشاركة في الأسبوع .

الجدول رقم (18)

نتائج اختبار توكي TUKY لاتجاه الفروق الدالة احصائيا لنتائج تحليل التباين الأحادي تبعا لمتغير المشاركة :

المجموعة III		المجموعة II		المجموعة I		عدد مرات ممارسة في الأسبوع	المتوسطات الحسابية	الأبعاد
أربع مرات في الأسبوع		ثلاث مرات في الأسبوع		مرتين في الأسبوع				
قيمة W <sup>  </sup> لحسوبة	فرق متوسطين	قيمة W لحسوبة	فرق متوسطين	قيمة W لحسوبة	فرق متوسطين			
0.42	*0.89	0.36	*0.46	0.41	*0.89	مرة واحدة	4.48	إدراك قيمة الذات البدنية
0.44	00	0.38	0.07			مرتين	5.01	
0.39	0.07					ثلاث مرات	4.94	
						أربع مرات	5.01	
0.47	0.34	0.40	*0.46	0.46	0.44	مرة واحدة	3.44	مفهوم الذات للمداومة
0.49	0.10	0.43	0.04			مرتين	3.88	
0.43	0.14					ثلاث مرات	3.92	
						أربع مرات	3.78	
0.49	*0.79	0.44	0.38	0.48	*0.77	مرة واحدة	3.99	مفهوم الذات للكفاءة الرياضية
0.51	0.02	0.44	0.39			مرتين	4.76	
0.45	0.41					ثلاث مرات	4.37	
						أربع مرات	4.78	
0.48	*0.90	0.44	*0.63	0.47	*0.83	مرة واحدة	3.66	مفهوم الذات للمظهر البدني
0.50	0.07	0.44	0.20			مرتين	4.49	
0.44	0.27					ثلاث مرات	4.29	
						أربع مرات	4.56	
1.44	2.87*	1.66	*2.13	1.81	*2.43	مرة واحدة	23.40	الدرجة الكلية
1.90	0.44	1.66	0.30			مرتين	25.83	

1.69	0.74					ثلاث مرات	25.53	للأداء
						أربع مرات	26.27	

\*الفرق دالة عند مستوى 0.05 لصالح المجموعة ذات المتوسط الأكبر .

### 1- تحليل الجدول رقم (18) :

#### 1-1- تحليل الصف الاول بعد ادراك قيمة الذات البدنية :

تشير نتائج الجدول رقم (18) الخاصة باتجاه الفروق بنتائج تحليل التباين الاحادي في بعد ادراك قيمة الذات البدنية الى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالات  $\alpha = 0.05$  ، لصالح المجموعة II ( مرتين في الأسبوع ) بالمقارنة مع المجموعة I ( مرة واحدة في الاسبوع ) حيث بلغت المتوسطات الحسابية ( 5.01 ، 4.48 ) على التوالي .  
كما تشير النتائج في نفس البعد الى وجود فروق دالة احصائيا عند المستوى  $\alpha = 0.05$  لصالح المجموعة III ( يمارسون ثلاث مرات في الأسبوع ) بالمقارنة مع المجموعة I ( مرة واحدة في الاسبوع حصة التربية البدنية ) ، حيث بلغت متوسطات 4.94 ، 4.84 على التوالي .

كما تشير النتائج في نفس البعد الى وجود فروق دالة احصائيا عند المستوى  $\alpha = 0.05$  لصالح المجموعة IV ( أربع مرات في الأسبوع ) حيث بلغت المتوسطات الحسابية 5.01 ، 4.48 على التوالي .

#### 1 3 - تحليل الصف 02 : بعد مفهوم الذات للمداومة :

تشير نتائج الجدول (18) الخاصة باختبار توكي TUKY للفروق ، وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى  $\alpha = 0.05$  في بعد مفهوم الذات للمداومة لصالح المجموعة III ( تمارس ثلاث مرات في الاسبوع ) المقارنة مع المجموعة I ( مرة واحدة في الاسبوع حصة التربية البدنية ) حيث بلغت المتوسطات الحسابية 3.99 ، 3.44 على التوالي .

#### 1-4 تحليل الصف 03 : بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية :

تشير نتائج الجدول رقم (18) الى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالات  $\alpha = 0.05$  تبعا لمتغير حجم الممارسة في الاسبوع لصالح المجموعة II بالمقارنة مع المجموعة I حيث بلغت المتوسطات الحسابية 4.76 ، 3.99 على التوالي .

كما تشير النتائج في نفس البعد الى وجود فروق دالة عند مستوى دلالات  $\alpha=0.05$  لصالح المجموعة IV بالمقارنة مع المجموعة I حيث بلغت قيمة المتوسطات الحسابية ( 4.78 ، 3.99 ) على التوالي .

#### 1 4 - تحليل الصف رقم 04: بعد مفهوم الذات للقوة البدنية :

تشير نتائج الجدول رقم ( 18 ) الخاصة باختبار توكي لاتجاه الفروق الى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى  $\alpha=0.05$  في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية لصالح المجموعة III بالمقارنة مع المجموعة I حيث بلغت المتوسطات الحسابية ( 4.29 3.66 على التوالي كما توجد فروق في نفس البعد لصالح المجموعة IV بالمقارنة مع المجموعة الاولى حيث بلغت المتوسطات الحسابية 4.56 ، 3.99 على التوالي

#### 1-5- تحليل الصف 05 : الدرجة الكلية للمقياس :

تشير نتائج الجدول رقم ( 18 ) الى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالات  $\alpha=0.05$  في مستوى الدرجة الكلية للأداء لصالح المجموعات : II، III، IV، بالمقارنة مع المجموعة I حيث بلغت المتوسطات الحسابية 25.83 ، 25.53 ، 26.27 على التوالي في حين بلغت قيمة المتوسط الدرجة الكلية للمجموعة I 23.40 .

## 1 5 اختبار الفرضية الخامسة :

### - نص الفرضية :

توجد هناك علاقة موجبة ذات دلالات إحصائية بين مفهوم الذات العام وباقي أبعاد مفهوم الذات الجسمية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية.

من أجل اختبار هدف هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط لكارل بيرسون بين مفهوم الذات العام وباقي أبعاد مفهوم الذات الجسمية وهذا بواسطة مصفوفة الارتباطات ، وهذا عند مستوى دلالات 0.05 و 0.01 كما تب حساب نسبة أو درجة الارتباط بواسطة معامل التعيين  $Coefficient\ de\ dermination$ .

و الجدول رقم (19) يوضح مصفوفة معامل الارتباط لمعامل بيرسون ومعامل التعيين بيت أبعاد المقياس عند عينة الدراسة .

الجدول رقم (19) :

مصنوفة معامل الارتباط لمعامل بيرسون ومعامل التعيين بيت أبعاد المقياس عند عينة الدراسة :

الدرجة الكلية للمقياس	مفهوم الذات للقوة البدنية	مفهوم الذات للمظهر البدني	مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	مفهوم الذات للمداومة	ادراك قيمة الذات البدنية	مفهوم الذات العام	الأبعاد المعاملات	
							معامل ارتباط	مفهوم الذات العام
							مستوى دلالات	
							معامل التعيين	
							مستوى دلالات	
						0.24	معامل ارتباط	إدراك قيمة الذات البدنية
						0.001	مستوى دلالات	
						0.057	معامل التعيين	
						%5.7	مستوى دلالات	
					0.34	0.27	معامل ارتباط	مفهوم الذات
					0.001	0.001	مستوى دلالات	

							دلالات	للمداومة
					0.11	0.076	معامل التعيين	
					%11	%7.6	مستوى دلالات	
				0.34	0.54	0.24	معامل ارتباط	مفهوم الذات للكفاءة الرياضية
				0.001	0.001	0.001	مستوى دلالات	
				0.11	0.29	0.057	معامل التعيين	
				%11	%29	%5.7	مستوى دلالات	مفهوم الذات للمظهر البدني
			0.11	0.34	0.14	0.25	معامل ارتباط	
			0.07	0.001	0.088	0.001	مستوى دلالات	
			0.012	0.11	0.019	0.062	معامل التعيين	مفهوم الذات للقوة البدنية
			%1.2	%11	%1.9	%6.2	مستوى دلالات	
		0.16	0.42	0.39	0.49	0.16	معامل ارتباط	
		0.05	0.001	0.001	0.001	0.05	مستوى دلالات	الدرجة الكلية للمقياس
		0.025	0.17	0.15	0.24	0.027	معامل التعيين	
		%2.5	%17	%15	%24	%2.7	مستوى دلالات	
	0.69	0.56	0.68	0.69	0.68	0.52	معامل ارتباط	الدرجة الكلية للمقياس
	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	مستوى دلالات	



	0.47	0.31	0.46	0.47	0.46	0.27	معامل التعيين
	%47	%31	%46	%47	%46	%27	مستوى دلالات

\* قيمة معامل التعيين الجدولية عند العينة تفوق 200 وأقل من 300 هو 0.2 .

### 1- تحليل الجدول رقم (19)

#### 1-1- تحليل نتائج معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد القياس :

نلاحظ من تحليل نتائج معامل الارتباط بين أبعاد المقياس و جود ارتباط موجب ودال احصائيا بين جميع أبعاد المقياس عند مستوى دلالة 0.001 و 0.005 ، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط مابين : 0.16 و 0.69 ، ماعدا معامل الارتباط بين بعد مفهوم الذات للمظهر البدني و كل من : مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و بعد ادراك قيمة الذات البدنية حيث بلغت قيمته 0.011 ، 0.014 على التوالي وهي دالة عند المستوى 0.07 و 0.08 على الترتيب .

#### 1-2- تحليل نتائج معامل التعيين :

نلاحظ من تحليل نتائج معامل التعيين و الذي يقيس نسبة أو درجة الارتباط بين الأبعاد أنها تراوحت مابين : 6.2 % و 47% وهي جميعا دالة ، وهذا باعتبار قيمة معامل التعيين الجدولية عندما يكون حجم العينة يتراوح مابين ( 200 و 300 ) هو 2% (1).  
كما نلاحظ أن نسبة الارتباط بين بعد مفهوم الذات للمظهر البدني و كل من مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و بعد ادراك قيمة الذات البدنية غير دالة حيث بلغت نسبة الارتباط بين هذين البعدين 1.9 % و 1.2 % على التوالي .

### خلاصة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل عرض النتائج المتوصل إليها بعد تصحيح وتفرغ المقياس ،  
وتطبيق الاختبار الإحصائي الخاص بكل فرضية ، حيث تم حساب درجة الفروق بين  
المتوسطات الحسابية وتحليل التباين الأحادي ، واختبار توكي لمعرفة الفروق واتجاهها في كل  
من الفرضية الأولى و الثالثة و الرابعة في حين تم استعمال اختبار  $Z$  واختبار ستودنت  
للمقارنة بين الإناث و الذكور في جميع أبعاد المقياس حيث تم اعتماد مستوى  $0.05$  و  
 $0.001$  كمستوى دلالات في حين تم حساب درجة معامل الارتباط بين الأبعاد في الفرضية  
الخامسة .

# الفصل الثالث: مناقشة النتائج —

## الاستنتاجات — الخلاصة العامة

تمهيد

1. نتائج الفرضية الأولى
2. مناقشة نتائج الفرضية الأولى
3. نتائج الفرضية الثانية
4. مناقشة نتائج الفرضية الثانية
5. نتائج الفرضية الثالثة
6. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
7. نتائج الفرضية الرابعة
8. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
9. نتائج الفرضية الخامسة
10. مناقشة نتائج الفرضية الخامسة
11. الخلاصة العامة

خلاصة الفصل

## تمهيد

### – مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

#### 1-1- نتائج الفرضية الأولى :

#### – بعد إدراك قيمة الذات البدنية :

1. توجد فروق دالة إحصائية في بعد إدراك قيمة الذات البدنية لصالح الفئة العمرية [ 10 – 12 ] ستة بالمقارنة مع الفئة العمرية [ 16 – 20 ] سنة.
2. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 في بعد إدراك قيمة الذات البدنية لصالح الفئة العمرية [ 12 – 14 ] بالمقارنة مع الفئة العمرية [ 16 – 20 ] سنة.
3. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 في بعد إدراك قيمة الذات البدنية لصالح الفئة العمرية [ 14 – 16 ] بالمقارنة مع الفئة العمرية [ 16 – 20 ] سنة.
4. لا توجد فروق دالة إحصائية في بعد إدراك قيمة الذات البدنية بين الفئات العمرية التالية [ 10 – 12 ] ، [ 12 – 14 ] ، [ 14 – 16 ] .

#### – بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية :

1. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.001 في بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية لصالح الفئة العمرية [ 10 – 12 ] بالمقارنة مع الفئة العمرية [ 16 – 20 ] .
2. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.001 في بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية لصالح الفئة العمرية [ 12 – 14 ] بالمقارنة مع الفئة العمرية [ 16 – 20 ] .
3. لا توجد فروق دالة إحصائية في بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية بين الفئات العمرية التالية: [ 10 – 12 ] و [ 12 – 14 ] من جهة وبين [ 14 – 16 ] و [ 16 – 20 ] من جهة أخرى .

#### – بعد مفهوم الذات للقوة البدنية :

1. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01 في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية لصالح الفئة العمرية [ 10 – 12 ] بالمقارنة مع الفئة العمرية [ 16 – 20 ] .

2. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01 في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية لصالح الفئة العمرية [ 12 – 14 ] بالمقارنة مع الفئة العمرية [ 16 – 20 ]
3. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01 في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية لصالح الفئة العمرية [ 14 – 16 ] بالمقارنة مع الفئة العمرية [ 16 – 20 ]
4. لا توجد فروق دالة إحصائية في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية بين الفئات العمرية التالية: [ 10 – 12 ] ، [ 12 – 14 ] ، [ 14 – 16 ] .

#### – الدرجة الكلية للمقياس :

1. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01 في الدرجة الكلية للمقياس لصالح الفئة العمرية [ 10 – 12 ] بالمقارنة مع الفئة العمرية [ 16 – 20 ] .
2. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01 في الدرجة الكلية للمقياس لصالح الفئة العمرية [ 12 – 14 ] بالمقارنة مع الفئة العمرية [ 16 – 20 ]
3. لا توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للمقياس بين الفئات العمرية التالية : [ 10 – 12 ] و [ 12 – 14 ] من جهة وبين [ 14 – 16 ] و [ 16 – 20 ] من جهة أخرى .

#### 1-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

تشير نتائج الفرضية الأولى بصفة عامة إلى عدم وجود فروق بين الفئات العمرية [ 10 – 12 ] ، [ 12 – 14 ] ، [ 14 – 16 ] حيث تمثل هذه الفئات مرحلة بداية المراهقة و مرحلة المراهقة المتوسطة ، وحسب كل من March ( March et Crven 1997 ) و 1989 اللذان اعتبرا أن تأثيرات السن قليلة في هذه المرحلة رغم انتظامها ، حيث لاحظ ان مفهوم الذات له نزعة نحو التطور و النمو خلال جميع المراحل التي تسبق مرحلة المراهقة و السنوات الأولى للرشد ، حيث قام مارش 1989 MARCH بوضع مخطط عام لتطور مفهوم الذات بدلالات السن ، وقد اعتبر أن هذا الاتجاه في تعبير مستوى مفهوم الذات قبل المراهقة وبعدها يتخلله مرحلة التوازن و الثبات خلال مرحلة المراهقة عند الذكور و الإناث ، وقد دعم هذا الاقتراح بنتائج البحوث الخاصة به على نمو استمارة وصف الذات (SDP)

واستمارة وصف الذات البدنية (PSDQ) التي جاءت لتؤكد ما اقترحه من تطور لمفهوم الذات بدلالات السن (1).

ويمكن تفسير الفرق في أبعاد المقياس بيت الفئات العمرية [ 10- 12 ] ، [ 12- 14 ] ، [ 14- 16 ] من جهة و الفئة العمرية [ 16- 20 ] و التي تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة وبداية الرشد بالاعتماد على ما ذهب إليه MARCH من أن أبعاد مفهوم الذات يزيد مستواها وتتطور خلال المرحلة التي تسبق المراهقة و المرحلة التي تليها في حين تتميز بنوع من الثبات و التوازن خلال مرحلة المراهقة .

وبحسب (Karpalhan et Wigfield 1991) فان مفهوم الذات بأبعاده يتجه من حركة تطويرية عامة قبل المراهقة إلى بنية غير هرمية خلال المراهقة ليصبح ذو بنية هرمية بعد المراهقة مرة أخرى .

بحسب القاعدة النظرية للنموذج المتعدد الجوانب الهرمي لمفهوم الذات فانه يتميز بالثبات النسبي و المستمرة في القمة و التغيير و الاختلاف كلما اتجهنا إلى القاعدة ، فان الاختلاف بين الفئات العمرية الممتدة من 10 سنوات إلى 16 سنة من جهة و الفئة العمرية من 16 إلى 20 سنة من جهة أخرى راجع إلى كون نسبة مفهوم الذات وأبعاده مختلفة ، ولكنها تتميز بكونها غير متعددة وغير هرمية بالنسبة للفئات العمرية [ 10- 16 ] وهذا ما يفسر عدم وجود فروق في أغلب أبعاد المقياس بين هذه الفئات العمرية عكس الفئة العمرية [ 16- 20 ] التي تمثل مرحلة المراهقة المتأخرة وبداية الرشد حيث يصبح مفهوم الذات متعدد الأبعاد وذو بنية هرمية ، وهذا لما تتميز به هذه المرحلة العمرية من القدرة المعرفية للاستدخال وجمع معلومات مختلفة عن ذاته وتنظيما من أجل تكوين هوية<sup>2</sup> وبحسب مجلة Wigfields Eccles t printrich 1996. , التي اعتبر أنه عند تشكل وتطور مفهوم الذات مع التقدم في السن من الطفولة إلى الرشد بتطور من بنية فارقيه ( مفرقة ) hiérarchique et différenciée إلى بنية فارقيه فقط ، و المقصود هنا بأن البنية فارقيه هو مثلا أن مفهوم الذات الجسمية يرتبط بالمظهر الخارجي والكفاءة البدنية أكثر من ارتباطه بمفهوم الذات

(1): Jean-pierre Famose, Florence, Op. cit. ,p: 93.

(1): Jean-pierre Famose, Florence, Op. cit. ,p: 39.

المدرسي ، حيث أن النجاح في التحصيل الدراسي يؤثر على مفهوم الذات الأكاديمي أكثر من مفهوم الذات الاجتماعي و المدرسي .

كما اظهر كل من Harter 1982 , Harterapike 1984 أن إدراك الكفاءة عند الأطفال تصبح أكثر تعريفا أو تخصيصا بعد المرحلة التالية من التعليم المتوسط أي مرحلة الثانوية ، وفي نفس السياق فان كل من ( March , Barnes , Caimes et Tidman 1984 ) بدراسة نسبة مفهوم الذات لتلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية وقد توصلوا أن إدراك الذات عند تلاميذ المرحلة المتوسطة فارقي ولكن بدرجة اقل منه عند الثانوية<sup>1</sup> .

ويمكن إرجاع الاختلاف في أبعاد المقياس الدرجة الكلية للمقياس بين الفئات العمرية [ 12-10 ] ، [ 14- 12 ] ، [ 14-16 ] من جهة و التي تمثل مرحلة التعليم المتوسط وبين الفئة العمرية [ 16-20 ] والتي تمثل مرحلة التعليم الثانوي .

من جهة أخرى أولى إلى صيغة البنية التكوينية لمفهوم الذات في كل مرحلة حيث يكون ذو بنية غير هرمية وغير متعددة الجوانب في المرحلة المتوسطة وذو بنية هرمية متعددة الجوانب في المرحلة الثانوية كما هناك عامل ثاني ورئيسي و هو خاص بمفهوم الذات الفارقي ( Défférenciées ) حيث تزداد هذه الخاصة مع التقدم في العمر وهي عند الفئة العمرية [ 16- 20 ] أكبر من الفئات العمرية [ 10 - 16 ] مما يفسر الاختلاف بين هذه الفئات من جهة و الفئة [ 16- 20 ] من جهة أخرى .

(1): : Jean-pierre Famose, Florence, Op. cit. p: 40.

## 2- مناقشة الفرضية الثانية:

### 2-1- نتائج الفرضية الثانية :

1. توجد فروق ذات دلالات إحصائية في مفهوم الذات العام تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث .
2. توجد فروق دالة إحصائية في بعد مفهوم الذات للمداومة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث
3. توجد فروق ذات دلالات إحصائية في بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث .
4. توجد فروق ذات دلالات إحصائية في بعد مفهوم الذات للمظهر البدني تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث بالمقارنة مع الذكور .
5. توجد فروق ذات دلالات إحصائية في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث .
6. لا توجد فروق دالة إحصائية في بعد إدراك قيمة الذات البدنية تبعاً لمتغير الجنس .
7. لا توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس إدراك الذات البدنية تبعاً لمتغير الجنس .

### 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

نلاحظ من خلال نتائج الفرضية الثانية عدم وجود فروق في مفهوم الذات العام وبعد إدراك قيمة الذات البدنية تبعاً لمتغير الجنس مع العلم أن هذين البعدين حسب نموذج الدراسة و المقياس المعد وفقاً له يأتي في أعلى الهرم ( القمة ) بينتما نلاح أنه كلما اتجهنا إلى أسفل الهرم أو القاعدة كانت هناك فروق في الأبعاد تبعاً لمتغير الجنس ، مع العلم أن نتائج الدراسات الأولية حول هذا المتغير كانت متناقضة حيث قام Wylie 1968 بتلخيص نتائج



الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية وقد توصل إلى أن الإناث الذين تتراوح أعمارهم بين 8 - 13 سنة لهم مفهوم ذات أكبر وإيجابي بالمقارنة مع الذكور بالمقابل أظهرت بحوث في استراليا أن الذكور لهم مفهوم ذات إيجابي أكبر من الإناث ( Connell et al 1975.- smilh 1978) وقد قام كل من (March et collaboration) بدراسة واسعة من أجل هذا التناقض في نتائج الدراسات وهذا باستعمال استمارة وصف الذات و الذات البدنية ( S D Q ) ، ( PSDQ ) وقد توصل إلى أنه فروق كبيرة ودالة في مفهوم الذات تبعاً لمتغير العمر باختلاف المستويات (1) ( حسب النموذج الهرمي المتعدد) الجوانب . وقد أظهرت نتائج دراستنا الحالية وجود فروق في مفهوم الذات للقوة البدنية و الكفاءة الرياضية و المداومة، لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث، وقد جاءت هذه النتائج متوافقة مع نتائج دراسة (March)، الذي توصل إلى أن الذكور لهم مفهوم ذات مرتفع فيما يتعلق بالمهارات البدنية بالمقارنة مع الإناث ، في حين أن الإناث لهم مفهوم ذات للمظهر البدني مرتفع(2)، هذا وقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق دالة لصالح الإناث بالمقارنة مع الذكور في بعد مفهوم الذات للمظهر البدني .

كما جاءت نتائج دراسة ( Juan Moreno 2007) (3) الذي توصل إلى وجود فروق دالة إحصائية في كل من مفهوم الذات للكفاءة البدنية و المظهر البدني و القوة البدنية حيث أن الذكور لهم مفهوم ذات للقوة البدنية و الكفاءة الرياضية أكبر من الإناث في حين كان مفهوم الذات للمظهر البدني عند الإناث أكبر منه عند الذكور(4) .

كما جاءت نتائج دراسة كل من ( Gregory.J, bob ek 2005 ) لتؤكد نتائج دراستنا الحالية حيث توصلوا إلى وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور في مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و القوة البدنية وتقدير الذات العام ، فيما لم تكن هناك فروق في مفهوم الذات للمظهر البدني لصالح الذكور (5) ، كما توصلت نتائج الدراسة

(1): Jean-pierre Famose, Florence, Op. cit. ,p: 92.

(2): Ibid ; p: 92.

(3): Jun ,A,Moreno ,M, physical self concept of Spanish school children : different by gender ,sport practice and levels of involvement, Op.cit , p:09.

(4): : Ibid ; p: 09

(5): Gregory, J, Bob EK.vlidtion of the children and youth physical self perceptions profile for yong children, op .cit. p:57.

مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و الحالة البدنية و القوة البدنية و المظهر البدني و هذا عند مستوى 0.01 (1).

كما أن الدراسة التي قام بها EKLUND et all 1997 كشفت أن هناك فرق بين الذكور و الإناث في الأبعاد الخاصة للمفهوم الذات و إدراك الذات الكلية ، وقد توافقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من Asiç et al 2005 و كل من boyd nd hrycaiko 1997 و Hagger et al 2005, Harter1978 , jakson and march1986, maino et al 2004 , و Weiss and berdemier 1983 و التي أهرت أن الذكور أعلى مستوى في أدراك الذات البدنية و الكفاءة الرياضية من الإناث (2) .

من خلال نتائج الدراسة السابقة و الدراسة الحالية يمكن تفسير هذه الفروق في أبعاد مفهوم الذات الخاصة بالجانب الجسمي بين الذكور و الإناث أو إلى السياق الثقافي أو الاجتماعي للمجتمع الذي يعتبر أو يعتمد على مسلمة قوة الذكور على الإناث في الجانب البدني و الرياضي من جهة بالإضافة إلى انخفاض القدرات البدنية للإناث مع التقدم في السن (3). كما يمكن تفسير الفرق الدال لصالح الإناث في بعد المظهر البدني الخارجي إلى القيمة الكبيرة المعطاة للجسد من طرف الإناث بالمقارنة مع الذكور، وبحسب Rosenberg 1979 الأهمية التي يعطيها الفرد إلى جانب خاص يحدد درجة الأهمية التي تحدد درجة التأثير في النتائج من عدمها فمثل إدراك النقص في كفاءة مهارات البدنية لا يمكن ان يكون لها تأثير سالب على تقدير الذات العام للتلاميذ إذا كانوا لا يعتبرون الكفاءة البدنية كجانب مهم (4) ، كما يمكن تفسير الاختلاف في أبعاد الكفاءة و القوة البدنية لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث بالوقت الذي يقضيه الذكور في ممارسة الأنشطة البدنية أكبر من الإناث و بالتالي يزداد إدراكهم لأبعاد البدنية بزيادة المواقف و الخبرات الحركية و المهارية .

(6): Juan, Moreno. Eduardo , Cervello .2005 . physical self perception in Spanish adolescent effects of gender and insolvent in physical activity, op. cit , p:291-311

(1): Moreno. Cervello. Vera. Ruiz .2007 . physical self conception in Spanish school children: Difference by gender sport practice and level of sport involvement. Op. cit , p:11

(2): Jean-pierre Famose, Florence, Op. cit. ,p: 92 ,93.

(3): ibid , p:98

### 3- مناقشة الفرضية الثالثة:

#### 3-1- نتائج الفرضية الثالثة :

- بعد مفهوم الذات العام :

1. لا توجد فروق دالة إحصائية في بعد مفهوم الذات العام تبعا لنوع الرياضة وهذا بين ممارسي كل من رياضة الجيدو وكرة الطائرة وكرة القدم وألعاب القوى .

- بعد إدراك قيمة الذات البدنية :

1. لا توجد فروق ذات دلالات إحصائية في بعد إدراك قيمة الذات البدنية تبعا لنوع الرياضة.

- بعد مفهوم الذات للمداومة :

1. توجد فروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى دلالات 0.02 في بعد مفهوم الذات للمداومة لصالح ممارسي رياضة الجيدو بالمقارنة مع ممارسي كرة القدم .

2. لا توجد فروق ذات دلالات إحصائية في بعد مفهوم الذات للمداومة بين ممارسي كرة القدم وكرة الطائرة .

3. لا توجد فروق ذات دلالات إحصائية في بعد مفهوم الذات للمداومة بين ممارسي رياضة الجيدو وألعاب القوى .

- بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية :

1. لا توجد فروق دالة إحصائية في بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضي تبعا لنوع الرياضة وهذا بين كل من الجيدو ، ألعاب القوى ، كرة القدم ، كرة الطائرة .

- بعد مفهوم الذات للمظهر البدني :

1. لا توجد فروق دالة إحصائية في بعد مفهوم الذات للمظهر البدني تبعا لنوع الرياضة وهذا بين الاختصاصات المدروسة .

- بعد مفهوم الذات للقوة البدنية :

1. لا توجد فروق ذات دلالات إحصائية في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية تبعاً لنوع الرياضة وهذا بين كل من ممارسي رياضة الجيدو كرة القدم الطائرة وألعاب القوى.

### – الدرجة الكلية للمقياس :

1. 1. لا توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس إدراك الذات البدنية PSSP تبعاً لنوع الرياضة وهذا بين الاختصاصات التالية: الجيدو ، كرة القدم ، كرة الطائرة، ألعاب القوى.

### 3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

نلاحظ من نتائج الفرضية الثالثة عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية في جميع أبعاد المقياس تبعاً لنوع الرياضة أو الاختصاص وهذا بالمقارنة مع المجموعات التجريبية الأربعة ( الجيدو كرة القدم ، كرة الطائرة وألعاب القوى ) ما عدا مفهوم الذات للمداومة حيث كان مرتفعاً عند ممارسي رياضة الجيدو بالمقارنة مع كرة القدم ، ويمكن أن نفسر عدم وجود الفروق في أبعاد المقياس تبعاً لنوع الرياضة التي جاءت نتائجها متوافقة مع نتائج دراسة كل من (Lurie ,P, Ken,H Xioli J 2003) حيث قاموا بدراسة مدى العلاقة بين مفهوم الذات عند تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 10 - 12 ) ستة أنواع برنامج التربية البدنية وهذا باقتراح عدة برامج ذات محتوى يختلف ( أنشطة رياضية مختلفة ) على 12 مدرسة وقد جاءت النتائج لتظهر عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية في أبعاد مفهوم الذات تبعاً لنوع البرنامج الرياضي<sup>(1)</sup>.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق بالرجوع إلى الجدول رقم ( 13 ) حيث نلاحظ أن

المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس في الاختصاصات المدروسة كلها تفوق الدرجة المتوسطة و المقدره ب: 3 ، حيث نلاحظ بغض النظر عن الفروق بين الاختصاصات أن أغلب المتوسطات كانت في درجة مرتفعة نسبياً و المرتفعة جداً وهذا معناه أن ممارسة

(1): Xiaoli ,J .Ken, H.Laurie, P -2003 – Children’s self conception relation to the quality of school physical education programs .Op .cit. p: 4- 8 .

الرياضة اللاصفية أو الخارجية مهما كان نوعها ( جماعية او فردية ) تساهم برفع مستوى مفهوم الذات بأبعاده إلى حدوده القصوى ، حيث يصبح كل ممارس مهما كان نوع رياضته له درجة من أدراك مفهوم الذات العام و البدني مرتفعة ، وهذا ما يفسر بلوغ متوسط مفهوم الذات عند جميع الرياضات وفي كل أبعاد المقياس المستوى مرتفع نسبيا و المرتفع جدا كما يفسر عدم وجود فروق في أبعاد المقياس تبعا لنوع الرياضة وهذا باقتراب مستويات أبعاد المقياس عند جميع الاختصاصات من الدرجة الثانية :6.

4- مناقشة الفرضية الرابعة :

4-1- نتائج الفرضية الرابعة :

- بعد مفهوم الذات العام :

1. لا توجد فروق دالة إحصائية في بعد مفهوم الذات العام تبعا لعدد مرات الممارسة في الأسبوع وهذا بين المجموعات الأربعة .

- بعد إدراك قيمة الذات البدنية :

1. توجد فروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى 0.001 في بعد إدراك قيمة البدنية تبعا لعدد مرات الممارسة الأسبوع لصالح المجموعة التي تمارس مرتين في الأسبوع و التي تمارس ثلاث مرات في الأسبوع و المجموعة التي تمارس أربع مرات في الأسبوع بالمقارنة مع المجموعة الأولى التي تمارس مرة واحدة في الأسبوع.

2. لا توجد فروق ذات دلالات إحصائية في بعد إدراك قيمة الذات البدنية تبعا لمتغير عدد مرات الممارسة في الأسبوع بين المجموعات التي تمارس أربع مرات و المجموعة التي تمارس ثلاث مرات من جهة و المجموعة التي تمارس مرتين بالمقارنة مع المجموعة التي تمارس ثلاث مرات .

- بعد مفهوم الذات للمداومة :

1. توجد فروق ذات دلالات إحصائية في بعد مفهوم الذات للمداومة تبعا لعدد مرات الممارسة في الأسبوع وهذا لصالح المجموعة التي تمارس ثلاث مرات وأربع مرات في الأسبوع بالمقارنة مع المجموعة التي تمارس مرة واحدة .

2. لا توجد فروق في بعد مفهوم الذات للمداومة تبعا لعدد مرات الممارسة في الأسبوع و هذا بين المجموعة التي تمارس ثلاث مرات و المجموعة التي تمارس وأربع مرات في الأسبوع من جهة و بين المجموعة التي تمارس مرتين و المجموعة التي تمارس ثلاث مرات في الأسبوع .

- بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية :

1. توجد فروق في بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 تبعاً لعدد مرات ممارسة الأنشطة البدنية لصالح المجموعة التي تمارس مرتين بالمقارنة مع المجموعة التي تمارس مرة واحدة و لصالح المجموعة التي تمارس ثلاث مرات بالمقارنة مع المجموعة التي تمارس مرة واحدة ( حصة التربية البدنية فقط) .

2. لا توجد فروق دالة إحصائياً في بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية تبعاً لعدد مرات الممارسة في الأسبوع بين المجموعات التي تمارس مرتين وثلاث مرات و أربع مرات .

**- بعد مفهوم الذات للمظهر البدني:**

1. لا توجد فروق دالة إحصائياً في بعد مفهوم الذات للمظهر البدني تبعاً لعدد مرات الممارسة في الأسبوع بين المجموعات الأربعة .

**- بعد مفهوم الذات للقوة البدنية :**

1. توجد فروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى دلالات 0.001 في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية تبعاً لعدد مرات الممارسة في الأسبوع وهذا لصالح المجموعة التي تمارس مرتين في الأسبوع و المجموعة التي تمارس ثلاث مرات في الأسبوع و المجموعة التي تمارس أربع مرات في الأسبوع بالمقارنة مع المجموعة التي تمارس مرة واحدة في الأسبوع .( حصة التربية البدنية فقط) .

2. لا توجد فروق دالة إحصائياً في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية تبعاً لعدد مرات الممارسة في الأسبوع بين المجموعات التي تمارس مرتين و ثلاث مرات و أربع مرات .

**- الدرجة الكلية للمقياس :**

1. توجد فروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى دلالات 0.001 في الدرجة الكلية لمقياس إدراك الذات البدنية PSPP وهذا تبعاً لعدد مرات ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في الأسبوع لصالح المجموعات التي تمارس بمعدل مرتين أو ثلاث مرات أو أربع مرات بالمقارنة مع المجموعة التي تمارس مرة واحدة .

2. لا توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس إدراك الذات البدنية تبعا لعدد مرات الممارسة في الأسبوع وهذا بين المجموعات التي تمارس مرتين أو ثلاث مرات أو أربع مرات .

#### 4-2- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

تشير نتائج الفرية الرابعة إلى وجود فروق دالة إحصائية عند المستويين 0.01 و 0.001 تبعا لعدد مرات ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في الأسبوع وهذا بين المجموعات التي تمارس مرة واحدة ( حصة التربية البدنية و الرياضية ) ومرتين أو ثلاث مرات أو أربع مرات في الأسبوع في جميع أبعاد المقياس و الدرجة الكلية للمقياس ماعدا مفهوم الذات العام ومفهوم الذات للمظهر البدني وقد جاءت نتائج دراستنا الحالية مطابقة لنتائج دراسات أجنبية ومحلية حيث أظهرت نتائج دراسة ( Moreno .J.et Cerssello .E. 2005 ) وجود فروق دالة إحصائية في إدراك الذات البدنية بأبعادها تبعا لمستوى وحجم المشاركة في الأنشطة البدنية ، حيث أن الذين يمارسون الرياضة بمعدل مرة واحدة في الأسبوع كان لهم درجة أقل في أبعاد الكفاءة الرياضية و الحالة البدنية و القوة البدنية ، وهذا بالمقارنة مع الذين يمارسون الأنشطة البدنية أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع وهذا في دراسة شملت 233 تلميذ بمتوسط سن (  $14.8 \pm 0.91$  ) ومقسمة ( 1230 ذكور و 1130 إناث ) وقد تم استخدام نفس مقياس دراستنا الحالية و هو مقياس إدراك الذات البدنية PSPP المصمم من طرف (Fox 1990) (1) .

كما جاءت نتائج دراسة كل من ( Moreno , Cervello ,Her , Ruis 2007 ) لدعم نتائج دراستنا الحالية حيث أظهرت نتائج الدراسة التي أجريت على عينة مكونة من 1086 تلميذ بمتوسط سن (  $10.6 \pm 0.51$  ) مقسمة ( 570 ذكور و 516 إناث ) و المقسمة بحسب مستوى المشاركة إلى ثلاث مجموعات منها 155 يمارسون أحيانا و 364 يمارسون من مرتين إلى ثلاث مرات و 448 يمارسون أكثر من أربع مرات وقد تم استعمال نفس المقياس المستعمل في دراستنا الحالية و هو مقياس إدراك الذات البدنية PSPP (Fox 1990) وقد

(1): Juan, Moreno. Eduardo, Cervello .2005 . physical self perception in Spanish adolescent effects of gender and insolvents in physical activity, Op. cit , p:291-311.



أظهرت النتائج وجود فروق دالة معنويًا بين الذكور والإناث في أبعاد الكفاءة الرياضيَّة وجاذبية الجسم و القوة العضلية و الثقة بالنفس كما كانت هناك فروق دالة عند مستوى 0.01 تبعا لعدد مرات الممارسة في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية و الكفاءة الرياضية وبعد الثقة بالنفس بين المجموعة التي تمارس لأحيانا و المجموعة التي تمارس أكثر من ثلاث مرات<sup>(1)</sup> ، كما أنه إستخدم إختبار Tukey للتعرف على دلالة الفرق بين ثلاث مجموعات ذات مستوى عالي وثانية متوسط وثالثة مستوى ضعيف قد أفضى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية لصالح مجموعة المستوى العالي بين مجموعة المتوسطة والضعيفة لصالح المجموعة المتوسطة<sup>2</sup> ، كما جاءت نتائج دراسة كل من ( Colduitz , Fisher , Berkly 2007 ) التجريبية بين مجموعتين إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية أن زيادة مستوى وحجم النشاط البدني كان له تأثير ايجابي على زيادة إدراك الذات في المجالين الاجتماعي و الرياضي عند مستوى 0.001 ولم يكن له تأثير على الجانب المدرسي كما لم يكن له تأثير على إدراك الذات العام كما تم مقارنة نتائج المجموعة التي تم زيادة مستوى النشاط البدني عندهم مع المجموعة التي لم يتغير مستوى نشاطهم ، حيث كان هناك زيادة في إدراك الذات البدنية و الرياضية لصالح المجموعة التي ازدادت ساعات نشاطهم في الأسبوع عن 10 ساعات و 5 ساعات عند الذكور و الإناث على التوالي و العكس صحيح حيث كان هناك انخفاض عند الذين قل مستوى نشاطهم عن مرة في الأسبوع<sup>(3)</sup>.

وقد جاءت نتائج دراسة ( Raichet 1996 ) الذي توصل الى أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة بصفة دائمة لهم اتجاهات غالبية نحو قدراتهم البدنية ويعتبر الجانب البدني لهم أقل من الذين لا يمارسون الرياضة بصفة مستمرة أو لا يمارسون أبدا<sup>(4)</sup>.

(1): Moreno. Cervello. Vera. Ruiz .2007. physical self conception in Spanish school children: Difference by gender sport practice and level of sport involvement. Op. cit , p:1-16..

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي موسوعة الاختيارات النفسية والمهارية، مرجع سابق، ص 131

(3): Cynhia n Stein and all .2007 –Adolescent physical activity and perceived competence .Dose change in activity level impact self perception. Op. cit , pp 462-470.

(4): Juan, Moreno. Eduardo , Cervello .2005 . physical self perception in Spanish adolescent effects of gender and insolvents in physical activity, Op. cit , p:304

ويمكن تفسير زيادة الفرق بزيادة حجم مشاركة أو ممارسة بما أظهرت بعض الدراسات أن حجم المشاركة في الأنشطة البدنية له تأثير كبير على الجانب البدني و النفسي ( Davis1997 ) حيث أن زيادة المشاركة له علاقة ايجابية مع مفهوم الذات العام أو الصحة الذهنية ( health mental ) ( Donld et Hooleton 1991 , Oweis et spinks 2001 )، حيث تزداد الخبرات المعرفية و الإدراكية بزيادة الخبرات و المهارات الحركية وبمقارنة المجموعة التي تمارس حصة التربية البدنية و الرياضية فقط حيث رغم أن مستوى مفهوم الذات كان فوق المتوسط إلا انه منخفض بالمقارنة مع الممارسين للأنشطة البدنية الخارجية و الذين تزيد عدد مرات ممارسة على مرتين مما يظهر الحاجة الى زيادة الحجم الساعي المخصص للتربية البدنية في المؤسسات التعليمية .

كما أنه يمكن تفسير عدم وجود فروق في مفهوم الذات العام تبعاً لعدد أو حجم المشاركة و التي جاءت متوافقة مع نتائج كل من ( Coldentz , Fisher , berkly 2007 ) التي أظهرت أنه لم يكن لحجم المشاركة فروق على مفهوم الذات المدرسي و إدراك الذات العام<sup>1</sup> لسببين رئيسيين :

- أولاً : أن مفهوم الذات العام له عدة أبعاد حسب النموذج المعتمد في الدراسة miltidimensionnelle et hiérarchique فهو يتكون من مفهوم الذات الأكاديمي المدرسي ، والغير الأكاديمي ( اجتماعي بدني ) .
- ثانياً : حسب سمة أو خاصية التأثير السني أو الخاص لمفهوم الذات فان الأنشطة البدنية و الرياضية لها تأثير دال و بدرجة كبيرة على مفهوم الذات البدنية وليس لها تأثير على مفهوم الذات الأكاديمي و العكس صحيح فنتائج التحصيل الدراسي لها تأثير على مفهوم الذات الأكاديمي أكثر من تأثيرها على مفهوم الذات الاجتماعي و البدني وهذا ما يعرف في سمات مفهوم الذات بخاصية مفهوم الذات الفارقي<sup>(2)</sup> différenciable كما لم تكن هناك فروق في بعد مفهوم الذات للمظهر البدني تبعاً لعدد مرات الممارسة ( حجم المشاركة ) وذلك لكون خصائص المظهر البدني خاصة بملامح الوجه و الطول و لون البشرة ، معطيات وراثية

(1): Cynthia Stein and all .2007 –Adolescent physical activity and perceived competence .Dose change in activity level impact self perception. Op. cit, pp: 462-470.

(2): Julien chanal , op.cit, p:13,14

قبلية، لا يمكن لحجم المشاركة أن يكون له تأثير على مستواه حيث نجد من صفاته جميل وجذاب بالمقارنة مع زملائه من حيث المظهر وليس القدرات أو الكفاءات .

### 5- مناقشة الفرضية الخامسة:

#### 5-1- نتائج الفرضية الخامسة :

1. هناك ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.001 بين إدراك قيمة الذات البدنية ومفهوم الذات العام حيث بلغت نسبة الارتباط بينهما 5.7% .
2. هناك ارتباط دال إحصائياً عند المستويين 0.001 و 0.01 و 0.05 بين جميع أبعاد المقياس ، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين [ 0.16 و 0.69 ] وهي جميعها دالة ، كما بلغت نسبة الارتباط بين الأبعاد ما بين 6.2% و 47% وهي جميعها دالة عند المستويات السابقة الذكر .
3. لا يوجد ارتباط دال إحصائياً عند المستويين 0.05 و 0.01 بين مفهوم الذات للمظهر البدني و كل من مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و مفهوم الذات للمداومة حيث بلغ معامل الارتباط 0.14 و 0.11 على التوالي بينما بلغت نسبة الارتباط 1.9% و 1.2% على الترتيب .

#### 5-2- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

نلاحظ من خلال تحليل معاملات الارتباط ومعامل التعيين لعينة الدراسة أنه كان هناك ارتباط دال إحصائياً في جميع أبعاد المقياس وذو دلالات عالية، حيث تراوحت مستويات الدلالات ما بين ( 0.001 و 0.05 ) ويمكن تفسير هذا الارتباط بين أبعاد المقياس و الذي كانت نتائجه متوافقة مع دراسة كل من ( Welk et al 1995 : Biddle 1993 ) الذي

توصل إلى درجة ارتباط عالية جدا بين أبعاد مقياس إدراك الذات البدنية PSPP عند عينة كبيرة من المراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية<sup>1</sup>.

كما قام كل من ( 1986 March et Jackson ) بدراسة من أجل إيجاد العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية و المشاركة في الأنشطة الرياضية حيث أظهرت النتائج أن مشاركة الإناث في الأنشطة البدنية و الرياضية و منها سباق الدراجات له علاقة بمفهوم الذات للكفاءة البدنية كما وجد من جهة أخرى ارتباط متوسط أو بدرجة أقل من المجالات الأخرى الغير البدنية<sup>2</sup> كما أثبتت دراسة كل من (March et Pert 1988) أنه هناك ارتباط بدرجة قوية بين الحالة البدنية ومفهوم الذات للمهارة البدنية وارتباط ضعيف أو بدرجة متوسطة مع مفهوم الذات للمظهر البدني الخارجي<sup>3</sup>.

وقد توصلنا في هذه الدراسة إلى وجود ارتباط قوي ودال عند 0.001 وموجب بين مفهوم الذات البدنية و الكفاءة البدنية و القوة البدنية في حين لم يكن هناك ارتباط قوي جدا بين أبعاد الذات للكفاءة الرياضية و المظهر الخارجي حيث بلغت نسبة الارتباط 1.2 % بين البعدين ونسبة 1.9% بين المظهر البدني وقيمة الذات البدنية وقد أثبتت عدة دراسات ضعف العلاقة بين بعد المظهر البدني وأبعاد مفهوم الذات الجسمية ، نذكر منها دراسة (March et Jackson 1986) التي أجريت على عينتين من الممارسين ذو المستوى العالي و غير الممارسين ، حيث كانت الفروق في مفهوم الذات للكفاءة الرياضية ذو دلالات إحصائية عالية جدا بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالات بين مجموعة الممارسين و غير الممارسين في مفهوم الذات للمظهر البدني<sup>4</sup>

وتفسير هذه النتائج أن حجم المشاركة له تأثير مختلف ونسبي على أبعاد الذات الجسمية و مفهوم الذات العام حيث أن الأبعاد المتأثرة بحجم المشاركة لها ارتباط دال وكبير فيما بينها مثل مفهوم الذات للكفاءة البدنية و القوة البدنية و مفهوم الذات للمهارة ، وهناك أبعاد لها تأثير قليل بحجم المشاركة كونها لا تعتبر في مستواها مل مفهوم الذات للمظهر البدني

<sup>1</sup> -Gregory, J;Bob .E, (2005) , validation of the children and youth physical self perception profile for young children , psychologies of sport and exercise, volume 6. p: 62.

<sup>2</sup> - JEAN PIERRE Famose, Florence Guérin, op.cit, p 44

<sup>3</sup> , JEAN PIERRE Famose , Florence Guérin , op.cit , p 67

<sup>4</sup> - ibid, 44,45

باعتباره يتكون من ملامح الوجه و الطول ولون البشرة وهي كلها معطيات وراثية لا تتأثر بالمشاركة أو حجم المشاركة .

خلاصة العامة :

الحكمة

## الخاتمة:

إن الهدف من هذا البحث هو محاولة دراسة متغير نفسي و هو مفهوم الذات بصفة عامة وإدراك الذات البدنية بصفة خاصة باعتبارها أحد أبعاده ، و علاقته بممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية ، سواء الداخلية ( الصفية ) ، و التي تمارس في المؤسسات التربوية التعليمية بطورها المتوسط و الثانوية في شكل حصة التربية البدنية و الرياضية ، أو الخارجية ( اللاصفية ) و هذا ضمن ما يعرف بالأندية و الجمعيات الرياضية ذات الأهداف التنافسية و هذا خلال مرحلة المراهقة حيث تم استعمال مقياس إدراك الذات البدنية PSPP المعد من طرف ( FOX et CORBIN 1989 ) ( FOX 1990 ) و المصمم وفق النموذج النظري الهرمي المتعدد الجوانب في بناء مفهوم الذات و قد تضمنت الدراسة 229 تلميذ من تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات و للأنشطة الرياضية خارج المؤسسات ، حيث تم صياغة خمسة تساؤلات رئيسية ، كان اولها :

ماهى التغير و الاختلاف في ادراك الذات البدنية تبعا لمغير السن ، حيث أظهرت نتائج الدراسة بصفة عامة عدم وجود فروق دالة تبعا لمتغير السن ، وهذا بين الفئات العمرية المحصورة ما بين [ 10 – 16 ] ، في حين كانت هناك فروق بين الفئات السابقة و المرحلة العمرية من [ 16 – 20 ] سنة في بعض أبعاد المقياس.

أما الفرضية الثانية فقد كانت تهدف إلى معرفة الفروق في إدراك الذات البدنية بين الذكور و الإناث حيث جاءت النتائج لتظهر وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث في جميع أبعاد المقياس ما عدا بعد المظهر البدني الخارجي الذي كان الفرق فيه لصالح الإناث أما الفرضية الثالثة فقد تضمنت مدى الاختلاف في إدراك أبعاد الذات البدنية تبعا لنوع الرياضة و هذا بين الاختصاصات : كرة القدم ، كرة الطائرة الجيدو ، ألعاب القوى ، وقد دلت النتائج على عدم وجود فروق دالة بين أبعاد المقياس تبعا لنوع الرياضة فيما عدا فرق دال في بعد المداومة لصالح ممارسي الجيدو بالمقارنة مع لاعبي كرة القدم .

أما الفرضية الرابعة فقد كانت تهدف الى معرفة الفرق في أبعاد ومستويات المقياس تبعا لحجم المشاركة أو عدد مرات الممارسة في الأسبوع حيث تبين من خلال نتائج الدراسة وجود فروق دالة تبعا لحجم المشاركة في أغلب أبعاد المقياس لصالح المجموعات التي زاد عدد مرات الممارسة عن مرتين في الأسبوع على العاقل بالمقارنة مع المجموعة التي تمارس حصة التربية البدنية و الرياضية بمعدل مرة واحدة في الأسبوع .

أما الفرضية الخامسة فقد هدفت إلى دراسة العلاقة بين أبعاد المقياس و درجة ارتباطها ، حيث أظهرت نتائج معامل الارتباط و النعيين وجود ارتباط دال و موجب بين جميع أبعاد المقياس ما عدا بعد الكفاءة الرياضية و المداومة من جهة و المظهر الخارجي من جهة أخرى .

وقد خلصت الدراسة إلى إن زيادة حجم المشاركة في الأنشطة البدنية الرياضية من خلال زيادة عدد مرات الممارسة في الأسبوع يساعد المراهقين على زيادة إدراكهم لذاتهم البدنية بصفة خاصة و الذات الكلية بصفة عامة وهذا من خلال زيادة المواقف و الخبرات المعرفية و النفسية و المساعدة على خلق توازن نفسي معرفي و نفسي جسدي من جهة أخرى مما يساعد المراهقين على حسن التكيف و النمو المتوازن في مرحلة حساسة تعرف باضطرابات النمو الفسيولوجي وحدة الانفعالات و العواطف و أزمة هوية عند التلميذ المراهق .

وعليه يمكن أن نستخلص أن حصة التربية البدنية المبرمجة بواقع مرة واحدة في الأسبوع و إن كان لها ذلك الطابع الترفيهي و الأثر على بعض الجوانب النفسية و الاجتماعية و الجسمية إلا أنها تبقى غير كافية لتحقيق رغبات و حاجيات فترة المراهقة ، مما يستدعي إعادة النظر في الحجم الساعي المخصص لها في المؤسسات التربوية التعليمية . كما نشير إلى الحاجة للمزيد من الدراسات حول دور و تأثير كل من حجم المشاركة و نوع الرياضة أو محتوى حصة التربية البدنية على إدراك الذات الجسمية بصفة خاصة و مفهوم الذات العام بصفة عامة وهذا من خلال دراسات تجريبية بواسطة برامج مقترحة من أجل تأكيد العلاقة السببية و التأثير الفعلي لهذه المتغيرات .



# قائمة المراجع :

## I- المراجع العربية :

### - الكتب:

- 1 - إبراهيم حماد مفتي ، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق قيادة ، ط 2 ، القاهرة: دار الفكر العربي،2001 .
- 2 - ابن محمد عبد القادر، دروس في التربية وعلم النفس، المطبعة الشعبية للجيش، 1973.
- 3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1933.
- 4- أبو الفتوح رضوان ، المدرسة و المجتمع ، القاهرة : المكتبة الانجلو مصرية ، 1973.
- 5- أبو صالح محمد صبحي ، عدنان محمد عوض ، مقدمة في الإحصاء : مبادئ وتحليل باستخدام SPSS، ط4، دار المسيرة عمان ، 2008.
- 6- أنور الخولي أمين ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، ط 3، القاهرة: دار الفكر العربي ، 2001.
- 7- أنور الخولي أمين:أصول التربية البدنية ، ط1، القاهرة:دار الفكر العربي، 1998.
- 8- أمين أنور الخولي ،عبد الفتاح عنان ،عدنان درويش، التربية البدنية المدرسية دليل المعلم الفصل و طالب التربية العملية،القاهرة :دار الفكر العربي،1998.
- 9- أنور الخولي أمين ، الرياضة و المجتمع ، ط 1، المجلس الوطني للثقافة و الآداب و الفنون ، الكويت : سلسلة عالم المعرفة ، 1996.
- 10- أنور الخولي أمين ، الشافعي جمال الدين: منهاج التربية البدنية والرياضية، 2000.
- 11- البسيوني محمد عوض ، فيصل ياسف الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ط 2 ، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992 .
- 12-البهي فؤاد السيد ، الأسس النفسية للنمو ، القاهرة :دار الفكر العربي ، 1975 ، 1981
- 14- بوفلجة غباب ، أهداف التربية وطرق تحقيقها ، ديوان المطبوعات الجامعية،1983 .
- 15- تشارلز بيركر ، أسس التربية البدنية و الرياضية ،ترجمة :حسن معوض وكمال عبده، القاهرة :المكتبة الانجلومصرية،1964،
- 6- جسماني عبد العالي ،سيكولوجيا الطفولة و المراهقة و خصائصها الأساسية ، ط 1 ، بيروت :الدار العربية للعلوم ،1994،

- 17- حسن محمد علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط6، مصر : دار المعارف، 1986،.
- 18- حرشاوي يوسف: دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية 1995
- 19- حسين البصري قاسم ، نظريات التربية البدنية و الرياضية، بغداد: المطبعة الجامعية ،1997،
- 20 حسن محمد علاوي ، أسامة كامل راتب ، " البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي " , الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999.
- 21- حسن محمد علاوي محمد ، محمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي، ط2، القاهرة ، 1998.
- 22- حمادي محمد ، فلسفة اللعب ، ط1، القاهرة :مركز الكتاب للنشر ، 1999 ،
- 23- خطابته أكرم زكي ، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، القاهرة :دار الفكر ، 1997
- 24- درويش كمال ، أمين أنور الخولي ، أصول الترويح وأوقات الفراغ ، القاهرة : دار الفكر العربي، 1990.
- 25- الدريدي على محمد ،مناهج التربية البدنية و الرياضية بين النظري و التطبيق ،دار الفرقان ،1983.
- 26- دويدار عبد الفتاح ، سيكولوجيا العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات ، بيروت : دار النهضة العربية 1992،
- 27- دويدار عبد الفتاح ، سيكولوجيا الارتقاء و النمو ، بيروت :دار النهضة العربية ، 1993.
- 28- رابح تركي ، أصول التربية و التنظيم ، الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية ،1962
- 29- رضوان محمد نصر الدين ، الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضي ة ، ط1، دار الفكر العربي ، 2003،
- 30- زكي خطايبية أكرم ، المناهج المعاصرة في التربية البدنية ،القاهرة :دار الفكر العربي، 1997.
- 31- زهران حامد عبد السلام ، التوجيه و الإرشاد النفسي ، ط 2-القاهرة : عالم الكتب . 1980.
- 32- زهران حامد عبد السلام ،علم النفس الاجتماعي ،ط5،القاهرة :عالم الكتب 1984 .

- 33- زهران حامد عبد السلام ،علم النفس النمو و الطفولة و المراهقة ، القاهرة :عالم الكتب ، 1999. ،
- 34- الزوبغي والنغام ، " مناهج البحث في التربية البدنية والرياضية "، بغداد ، القاهرة ، 1994
- 35- زيدان مصطفى ، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، 1960.
- 36- زين أحسن ، سيكولوجيا الطفل و المراهق ، ط1، الجزائر (سكيدة) :منشورات دار الأمواج، 2006،
- 37- سطوسي أحمد، أسس و نظريات الحركة ، ط1، القاهرة :دار الفكر العربي، 1996
- 38- سلتون حسن ، حسن معوض: التنظيم والإدارة التربوية والرياضية، دار الفكر العربي،
- 39- الشاوي محمد محروس ، نظرية الإرشاد و العلاج النفسي ،دار غريب للطباعة، بدون سنة .
- 40- صبحي محمد حساني ، القياس و التقويم في التربية البدنية ، ج 1، ط1، دار الفكر العربي ، مصر ، 1995.
- 41- الطيب محمد عبد الطاهر ،مشكلات البناء وعلاجها من الجنين إلى المراهق القاهرة: دار المعرفة الجامعية،الإسكندرية.
- 42- - سعدية علي محمد بهادر، علم النفس النم ، ط2، الكويت :دار البحوث العلمية ،1980.
- 43- عبد الحلیم منسي محمود ،قياس الذات عند طلاب الجامعة، ط1،السعودية:مركز النشر العلمي،جامعة عبد العزيز،1986.
- 44- عبد الحلیم منسي محمود ، مفهوم الذات، ط1 ، دار المعارف ، 2000
- 45- عبيد محمد إبراهيم ، أزمات الشباب النفسية ، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق
- 46- عبد العالي جسماني ، سيكولوجيا الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية ،القاهرة:دار الفكر العربي، 1997. .
- 47- عصام عبد الحق ، التدريب الرياضي ، ط3، مصر : دار الكتب الجامعية ، 1986
- 48- علي محمد البهادر سعدية ، سيكولوجيا المراهقة ، الكويت :دار البحوث العلمية ،1980،
- 49- علي محمد البهادر سعدية ، النمو الفيزيولوجي للمراهق ، بيروت : دار الفكر للطباعة و النشر، 1986،

- 50 - العيسوي عبد الرحمن ،سيكولوجيا النمو،دراسات في نمو الطفل و المراهق،بيروت:دار النهضة العربية،دون تاريخ.
- 51- العيسوي عبد الرحمن ، معالم علم النفس ، بيروت :دار النهضة العربية ،1984 .
- 52- عنان محمد عبد الفتاح و آخرون ، التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية ، ط2 القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998 ،
- 53- قحطان أحمد الظاهر ، مفهوم الذات بين النظري و التطبيق، ط 1 ،عمان : دار وائل للنشر،2004.
- 54- ليلي عبد الحليم ،"مقاييس تقدير الذات للكبار والصغار "،ط1، دار النهضة المصرية ، القاهرة، 1984.
- 55- ولاس لابين ، بيرت جرين، مفهوم الذات : أسسه النظرية و التطبيقية ( ترجمة :فوزي بهلول) ،بيروت : دار النهضة العربية،1981.
- 56- محمد عبده سيد ، سيكولوجيا الشخصية :محدداتها ،قياسها ، نظرياتها ،القاهرة :دار النهضة العربية، 1975.
- 57- فهمي مصطفى ، علم النفس الطفولة و المراهقة ، بيروت : دار المعارف الجديدة، بدون سنة.
- 58- محمد حسن زكي ، تطبيقات في النشاط الرياضي ، القاهرة : المكتبة المصرية،2004
- 59- فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ،ط9، بيروت :دار علم الملايين ،1982،
- 60- فاخر عاقل ،أصول علم النفس و تطبيقاته، بيروت : دار علم الملايين ،.1985
- 61- المنصوري علي يحيى ، الثقافة الرياضية ،ج1، ط1، القاهرة ، 1971.
- 62- عبد الحميد كمال وآخرون ، موسوعة الثقافة الأولمبية ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر، 2000،
- 63- مناهج التربية البدنية و الرياضية ، مديرية التعليم الأساسي ،وزارة التربية ، 2005
- 64- محمد عادل ، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية ، ط 2 ، الجزائر : دار النهضة العربية،1992.
- 65- محمد عادل كمال الدين زكي ، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية ، القاهرة : دار النهضة العربية ، 1965.

66- يوسف ليلي ، سيكولوجيا اللعب و التربية الرياضية ، ط 2، مكتبة الجلو مغربية ، 1962.

67- محمد سعيد عزمي ،أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية في المراحل الأساسية بين النظرية و التطبيق،دار الوفاء،2004.

68- محمود سعيد ناهد ،نيللي رمزي فهم ،طرق التدريس في التربية الرياضية ط2،القاهرة: مركز الكتاب للنشر،2004.

69- محمد عوض بسيوني ،فيصل ياسين الشاطي ،نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ،ط2،الجزائر ،ديوان المطبوعات الجامعية ،.1992

70- محمد باهي مصطفى ، الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية و النفسية و الاجتماعية و الرياضية ، ط1، القاهرة ، 1999.

## 2- الأطروحات و الرسائل

71- المحمودي محمد الطاهر ،مفهوم الذات و التكيف النفسي لدى الأحداث الجانحين بالمجتمع الليبي،رسالة دكتوراه و غير منشورة ،جامعة الجزائر :قسم علم النفس و علوم التربية ،2006.

72- خيري سمير ،أثر وحدات تعليمية مقترحة لتنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الأساسي للمرحلة العمرية (14-15)، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة قسنطينة،.2001

73- زلوف منيرة ،علاقة مفهوم الذات و مركز التحكم بسلوك المدخنين عند المراهقين ، رسالة ماجستير غير منشورة ،معهد علم النفس و علوم التربية ،جامعة الجزائر،1998

74- طيبي إبراهيم ، أثر مشكلات المراهقين في التحصيل الدراسي،رسالة ماجستير غير منشورة ،معهد علم النفس،جامعة الجزائر ،1990.

75- مختار سليم كتاس ،مفهوم الذات لدى المعلم و أثره على عملية التفاعل اللفظي،رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس و علم التربية ،جامعة الجزائر ،2001.

## 3- المعاجم و القواميس:

76 - ابن منظور، لسان العرب، القاهرة:دار المعرفة،1994.

77- بوزناليس دولابلاس،معجم مصطلحات التحليل النفسي،ترجمة :مصطفى حجاز ،الجزائر:ديوان المطبوعات الجامعية 1981.

78- المنجد في اللغة و الإعلام ، بيروت: دار المشرق العربي ، 1992، ص 283.

#### 4- المجالات العلمية:

- 79- محمد دسوقي انشراح ،التحصيل الدراسي :علاقته بكل من مفهوم الذات و التوافق النفسي، مجلة علم النفس الصادرة عن الهيئة المصرية للكتاب ،عدد 20،1991.
- 80- مديرية التعليم المتوسط ،مناهج التربية البدنية و الرياضية ،وزارة التربية الوطنية،2005،
- 81- مديرية التعليم الثانوي ،مناهج التربية البدنية و الرياضية ،وزارة التربية الوطنية،1996،

#### II المراجع الاجنبية:

##### 1- الكتب

- 82- Ben Smaiel Citein , la psychiatriy aujourd'hui , edition :OPU , alger , 1993.
- 83- Gazoora .G,Chappuis.R ,Legros.G , manuel de l'éducateur sprtif , édition Vigot, Paris1984.
- 84- Uasschangen KH, Bulle de l' éducation physique dans le développement de la personnalité,PUE .Paris, 1993.
- 85- Philippe .Mayer, la physiologie humain , 2<sup>ème</sup> édition , Flammarion médecine science , Paris , 1983
- 86 -Jurgen Weieck , Manuel d' entrainment , 4<sup>ème</sup> edition , Vigot , 2002
- 87- Gabriel,L.Jeanclaud, p, pratiques statistiques en science humains et sociales ,édition E.S.F,PARIS, 1989..
- 88- Erikson . E .H. (1972). Adolescence et crise la quête de l'indnteté - Paris Flammarion,1972.
- 89-Gaston Mialert ,Statistique appliques aux sciences humaines , 1<sup>ER</sup> Edition, P.U .F , Paris ,1991..
- 90- Stephane CHampely , Vraiment statistique apliqué au sport ; cour et exercice , 1<sup>er</sup> édition DE BOE CK , Blgique , 2004.
- 91- Bernard Legras , Elements de statistique a l'usage des etudiants en médcine et en biologie , édition ELLIPSES, Paris , 2000,
- 92- Ehamp manic , D.G.S Courant Principales Of Education –
- 93-R L' ECUYER , CONCEPT DE SOI , P. U. F , PARIS , L'ANNEÉ 1978 .
- 94- JEAN PIERRE Famose, FLORENCE Guérrin,la connaissance de soi en psychologie de l'éducation physique et sportif,Edition Armand Colin, 2004.

95-PAROT.F, DRON.R , dictionnaire de psychologie , 1<sup>er</sup> édition ,  
.édition P.U.F, Paris ,1991.

## 2- الرسائل الاجنبية:

96- Ben Zoumi- N/L'insertion Serials des adolescents en milieu urbain -  
algérien . thèse de doctorat de 3<sup>ème</sup> cycle Strasbourg 1983.

97- JULIEN CHANAL , la formation du concept de soi en éducation  
physique et sportif.; les différents antécédents et le rôle des visions de  
soi, thèse doctorale, l'université de JOSEF FOURIER, France , 2005.

## 3- المجلات العلمية :

98- Juan, Moreno. Eduardo , Cervello .2005 . physical self perception in  
Spanish adolescent effects of gender and involvement in physical activity  
.journal of human movement studies-48.pp 291-311

99-Moreno. Cervello. Vera. Ruiz .2007 . physical self conception of  
Spanish school children: Difference by gender sport practice and level of  
sport involvement .journal of education and human development ;  
volume 01 , issue 02 .pp 01 – 16.

100- Cynthia n Stein and all .2007 –Adolescent physical activity and  
perceived competence .Dose change in activity level impact self  
perception .journal of adolescent health.40- pp 462-470

101- Xiaoli ,J .Ken, H.Laurie, P -2003 – Children's self conception  
relation to the quality of school physical education programs .AZARE  
AARE .pp -1-13

102- Anne, P . Jenny , Z . Monic,C -2006 –General self concept and life  
satisfaction for boys with differing levels of physical coordination : the  
role of goal orientation and leisure participation , human movement  
science 25-2006 , pp-839-860

103- Nicolas ,M . Paul, F . Philippe , C. 2006. Influences of casement  
ability level on physical self evaluation , psychology of sport and  
exercise , 7 .2006.pp 235- 247.

104-Afredo G , LUIS.M.Zulaika , L'éducation physique et sportive à  
l'école et l'amélioration du concept de soi , édition : boeck université ,  
carin , steps, 2001-3 n° =56, p: 75-92.

105- Gregory, J;Bob .E, (2005) , validation of the children and youth  
physical self perception profile for young children , psychologies of  
sport and exercise, volume 6. p51-65.

رقم	العبــــــــــــــــارات					
	لا تنطبق أبدا	لا تنطبق غالبا	لا تنطبق أحيانا	لا تنطبق أحيانا	لا تنطبق غالبا	لا تنطبق دائما
01						لدي نظرة ايجابية نحو نفسي
02						أنا راضي عن قدرات البدنية
03						لا أستطيع الجري لمدة طويلة دون توقف
04						أجد سهولة في ممارسة كثير من الرياضيات
05						لا أحب مظهري البدني
06						أظن أن قدراتي اكبر من المتوسط
07						هناك أشياء كثيرة في نفسي أريد تغييرها
08						أنا راضي عما يمكنني فعله بنديا
09						سأكون جيد في اختبار المداومة
10						أجد نفسي جيدا في كل الرياضيات
11						لدي جسم يعجب الآخرين
12						سأكون جيد في اختبار القوة
13						أتأسف في أغلب الأحيان مما افعله
14						أنا واثق من نفسي في قدراتي البدنية
15						اظن انني يمكنني الجري لمدة طويلة دون أن أتعب
16						أنا أتصرف جيدا في جميع الرياضات
17						لا يرى الآخرون أنني جميل
18						في المواقف التي تتطلب القوة أنا أول من يقدم المساعدة
19						كثيرا ما اخجل من نفسي
20						عموما أنا فخور بإمكانيات البدنية
21						أستطيع جري مسافة 5 كلم دون أن أتوقف
22						أتفوق جيدا في الرياضة
23						أود البقاء على ما أنا عليه
24						أنا متوافق مع جسمي
25						أنا لست جيدا في تمارين المداومة مثل : الجري،.....



زميلي الرياضي: الرجاء ملاً استمارة المعلومات الخاصة بك و وضع علامة (+) أما في الايطار المناسب:

الاسم و اللقب:.....

اسم المؤسسة : ..... الولاية:.....

تاريخ الميلاد:...../...../...../19.....

الجنس: ذكر  أنثى

هل تمارس التربية البدنية و الرياضية في المؤسسة: نعم  لا

هل تمارس الرياضة خارج المؤسسة ( المدرسة ) : نعم  لا

إذا كانت الاجابة نعم:

ماهي نوع الرياضة التي تمارسها:.....كم عدد أشهر أو سنوات الممارسة :.....

ما هو عدد مرات التي تمارس فيها الرياضة في الاسبوع:مرة واحد  مرتين  ثلاث مرات

أكثر من ثلاث مرات في الاسبوع

ما هو حجم الوقت لكل حصة: نصف ساعة  ساعة واحد  ساعة ونصف  ساعتين

أكثر من ساعتين لكل حصة:

**تعليمات:**

**زميلي الرياضي:**

هذه اداة لقياس بعض المتغيرات النفسية عند التلاميذ و الرياضيين من أجل القيام بدراسة

فالمطلوب منك هو قراءة كل عبارة بتمعن و حرص ثم ضع العلامة (x) في الخانة التي تناسبك أكثر كما

لو كنت تصف نفسك، كما يرجى عدم ترك أي من عبارات المقياس دون إجابة، وقبل الإجابة تأكد من

فهمك للعبارة، مع العلم أنه لا توجد إجابات خاطئة وأخرى صحيحة، فقط اختر الإجابة التي تتفق أكثر

وصفاتك الخاصة.

**مثال:**

رقم	العبارة	لا تنطبق	لا تنطبق	لا تنطبق	تنطبق	تنطبق	تنطبق
01	أنتفوق جيدا في الرياضة	لا تنطبق	لا تنطبق	لا تنطبق	تنطبق	تنطبق	تنطبق
02	كثيرا ما اخجل من نفسي	لا تنطبق	لا تنطبق	لا تنطبق	تنطبق	تنطبق	تنطبق

شكرا على تعاونكم

جامعة حسيبة بن بوعلي  
معهد التربية البدنية والرياضية  
الشلف

**مقياس ادراك الذات البدنية**

هذه أداة لقياس أدراك الذات البدنية للمساهمة في إنجاز رسالة ماجستير: مفهوم الذات العام و الجسمية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية و علاقته بكل من نوع وحجم المشاركة في الأنشطة البدنية و الرياضية و وضع (x) في الخانة التي تتاسبك أكثر كما لو كنت تصف نفسك، كما يرجى عدم ترك أي من عبارات المقياس دون إجابة، وقبل الإجابة تأكد من فهمك للعبارة، مع العلم أنه لا توجد إجابات خاطئة وأخرى صحيحة، فقط اختر الإجابة التي تتفق أكثر وصفاتك الخاصة.

الرجاء ملأ استمارة المعلومات التالية

تحت إشراف

د — بن صديق عيسى

من اعدد

سعيد زروقي يوسف