

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي - احمد بن يحيى الوثشريسي

تيسسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الموضوع

دراسة تقدير الذات البدنية في حصة التربية البدنية والرياضية

لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة وصفية احصيت على تلاميذ ثانويات دائرة لرجام

إشراف الدكتور:

لجنة المناقشة:

اعداد الطلبة:

واضح احمد الأمين

قرقر محمد

- بعزي عبد

بوسيف اسماعيل

- شعران احمد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة شكر

إن ليس بيدنا أن نحسن إلى من أحسن إلينا بقدر ما فعلوا
فإن كان لهذه الرسالة فضل انجاز فإننا لا ننسى من كان له
علينا الفضل وعلمى رأسهم الدكتور عبد المجيد شعلال رحمة
الله عليه وإلى الدكتور المشرف واضح احمد الامين الذي
أولانا بالتوجيه والإرشاد ولم يبخل مجده أو برقته وكان
نموذج سباق في توجيهنا طوال فترة البحث فليسيادته كل
الشكر والامتنان وكل الشكر والتقدير لأساتذة المعهد
الأفاضل على الجهد العلى الذي بذلوه طوال سنوات
الدراسة وكل إدارات وعمال المركز الجامعي لولاية
تيسسيلت كما أننا لانسى أساتذة التربية البدنية والرياضية
بثانوية محمد البشير بومعزة دائرة لرجام طوال فترة التربص

الإهداء

إلى التي سقتني كؤوس الحنان . وسهرت الليالي من اجلي .

إلى التي قال فيها (صلى الله عليه وسلم) :-

" الجنة تحت أقدام الأمهات " إلى أمي الطيبة أطال الله عمرها ومرزقها الصحة والعافية

إلى الذي غرس فينا حب العمل . ظل ينمو وينمو إلى أن تفتحت نزهومره وفاح عبيره .

إلى ابي: "عبد القادر" رحمه الله

وإلى أصدقائي في الطفولة وأصدقائي وإخوتي وأحبائي في الدرب الجامعي

وإلى كل عائلة بعزري

بعزري عبد الحق

الإهداء

إلى التي سقتني كؤوس الحنان . وسهرت الليالي من اجلي .

إلى أمي الطيبة أطال الله عمرها ومرضقها الصحة والعافية " حليلة " وامي " خيرة "

إلى الأب: " محمد " وعمي " بن يمينه " أطال الله عمرهما وحفظهما .

وإلى أخوتي وأخواتي

وإلى أصدقائي في الطفولة وأصدقائي وإخوتي وأحبائي في الدرب الجامعي

وإلى كل عائلة شعمران

احمد

دراسة تقدير الذات البدني لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي في حصة التربية البدنية والرياضية

ملخص:

تهدف الدراسة الى معرفة مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي في حصة التربية البدنية والرياضية ، كما تهدف الى اختبار الفروق في تقدير الذات البدنية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، اناث) والممارسة والمستوي الدراسي (السنة الأولى ، السنة الثانية ، السنة الثالثة) في حصة التربية البدنية والرياضية وهذا ضمن المنهج الوصفي ، حيث تم استعمال مقياس تقدير الذات البدنية المعد في إنجلترا من طرف فوكس Fox سنة 1990 ويحتوي 25 عبارة ذات تدرج خماسي وتقيس ستة ابعاد هي (مفهوم الذات العام ، الذات البدنية ، التحمل (المطاوله) ، الكفاءة الرياضية ، المظهر البدني ، القوة البدنية) ، حيث ترجم من طرف (حشاش عبد الوهاب ويعقوب العيد) ، حيث اشتملت عينة البحث على 220 تلميذ (90 ذكور و 130 اناث) من المرحلة الثانوية ، حيث كانت فروض البحث تنص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدني بين التلاميذ والتلميذات في حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدني بين اناث الممارسات و الغير الممارسات في حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدني بين مستويات التعليم الثانوي ذكور واناث في حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

فأظهرت نتائج البحث الخاصة بالفرضية الأولى الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد مفهوم الذات للقوة البدنية والكفاءة الرياضية و المطاوله لصالح الذكور ، عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد مفهوم الذات العام وبعد إدراك قيمة الذات البدنية والمظهر البدني تبعاً لمتغير الجنس ، وتوصلت نتائج الفرضية الثانية الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات البدنية في كل ابعاد المقياس بين اناث ممارسات واناث غير ممارسات لصالح اناث الممارسات ، و اشارت الفرضية الثالثة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تكوين مفهوم الذات البدني بين مستويات التعليم الثانوي (ذكور* اناث) في المرحلة الثانوية ، اما مستوى تقدير الذات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية فقد اكدت النتائج الى وجود تقدير ذات بدني عالي (ايجابي) في حصة التربية البدنية والرياضية .

قائمة المحتويات

*A body self-assessment study for secondary school pupils sport training session.
A short summary :*

This study aims at focusing on the secondary school pupils body self-assessment for themselves in a sport training session as well as it aims at checking their different rates of their sport activity for both of the two sexes (males, females) through their sport practice and field of study (secondary school first year, second year, third year) in a sport session programmed for sexribing method. in which a special assessment measure has been adapted for that in the United Kingdom by « Fox » in 1990, and it contains of twenty-five expressions with a five scales and it measures six (06) dimensions which are (general self-concept, physical-self endurance, the sport qualification, body appearance and the body-power) which was translated by « h'chaich Abdelkader, and Jacob el-aid », it covers a sample search in about 220 pupils (90 of males, and 130 of females) from the secondary school scholars, when the search states that :

- there are a statistically significant differences in self-body estimation, between the males and females of pupils in sport training session in the secondary school.*
- there are a statistically significant differences in self-body estimation between all the secondary classes of all levels, (for males and females) in a sport training session in the secondary school.*
- all the special research results state in the first hypothesis that there are a statistically significant differences in the dimension of the self-concept of the body power, sport qualification, and the endurance for the males. it states that there are no statistically significant differences in the dimension of the general self-concept after the cognition of the value of the physical-self and the body appearance according to variable sex.*

and the second hypothesis results that there are a statistically significant difference in physical-self estimation at all dimensions of the measure between the females who practice and whom never practice by referring positively to all females those they practice.

the third hypothesis refers that there are no significant differences through formation of the self-body between the levels of the secondary school (females and males) and the level of self-body estimation for the secondary school pupils has been confirmed by the result that there is a self-body estimation positively high in the sport training session

بسملة

شكر وعرهان

الاهداء

ملخص الدراسة

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

مقدمة أ.

04 1. إشكالية: 04

06 2. الفرضية العامة: 06

06 1.2. الفرضيات الجزئية: 06

07 3. أسباب اختبار الموضوع: 07

07 4. أهمية الدراسة: 07

07 5. أهداف الدراسة: 07

08 6. تحديد مصطلحات الدراسة: 08

11 7. الدراسات المشابهة: 11

17 8. التعقيب على الدراسات السابقة: 17

الفصل الأول

تقدير الذات البدنية

21	تمهيد.....
22	1. مفهوم الذات البدنية:.....
22	1.1 التطور التاريخي لمفهوم الذات:.....
24	2.1 الذات.....
25	3.1 بين الذات و مفهوم الذات.....
26	4.1 الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات:.....
26	5.1 النظريات التي تناولت مفهوم الذات:.....
27	1.5.1 نظرية التحليل النفسي:.....
28	2.5.1 النظرية السيكلوجية:.....
29	3.5.1 النظرية الظواهرية:
30	6.1 مراحل نمو مفهوم الذات:.....
33	7.1 أهم نماذج مفهوم الذات:.....
35	8.1 قياس مفهوم الذات:.....
37	1.8.1 مفهوم الذات البدنية.....
37	10.1 مفهوم الذات البدني و الممارسة الرياضية:.....
38	11.1 مفهوم الذات و الناحية الجسمية.
39	12.1 مستويات تقدير الذات :.....
39	1.12.1 التقدير الايجابي (العالي):.....
39	2.12.1 التقدير المنخفض للذات :.....
39	13.1 مفهوم الذات الجسمية:.....
40	14.1 أدوات قياس الذات الجسمية:.....

- 15.1. نماذج لمقياس الذات الجسمية: 41
- 16.1. مفهوم الذات الجسمية و علاقتها بالمشاركة في الأنشطة الرياضية: 42
- 17.1. العلاقة بين مفهوم الذات الكلي و مفهوم الذات الجسمية: 42
- الخلاصة: 43.

الفصل الثاني

حصة التربية البدنية والرياضية

- تمهيد: 45
2. حصة التربية البدنية والرياضية: 46
- 1.2. مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية: 46
- 2.2. تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية: 46
- 3.2. ماهية و أهمية حصة التربية و الرياضية: 47
- 4.2. أهداف التربية البدنية و الرياضية: 47
- 5.2. أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية: 49
- 6.2. أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية: 51
- 7.2. بناء حصة التربية البدنية و الرياضية: 53
- 8.2. تحضير حصة التربية البدنية و الرياضية: 54
- 9.2. الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية: 55
- 10.2. شروط حصة التربية البدنية و الرياضية: 56
- 11.2. خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية: 56
- 12.2. متطلبات حصة التربية البدنية و الرياضية: 57
- 13.2. استمرارية حصة التربية البدنية و الرياضية: 58
- 14.2. أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق: 59

60 خلاصة

الفصل الثالث

المراهقة

62 تمهيد

63 1.3 تعريف المراهقة:

65 2.3 مراحل المراهقة:

67 3.3 أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة (15 – 17 سنة):

68 4.3 التربية الرياضية و أثرها على الفترة العمرية (15 إلى 17 سنة):

68 5.3 المراهقون والمدرسة الثانوية:

69 6.3 خصائص ومميزات المراهق في المرحلة الثانوية:

72 7.3 مشاكل المراهقة:

72 8.3 انواع المراهقة:

73 9.3 الاحتياجات السامية للمراهق:

75 10.3 نظريات المراهقة:

76 11.3 الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق:

77 12.3 خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

79 الخلاصة:

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الاول

منهج البحث واجراءاته الميدانية

82	تمهيد.....
83	1.1 منهج الدراسة:
83	2.1 مجتمع الدراسة
83	3.1 عينة الدراسة:.....
84	4.1 أدوات الدراسة:.....
84	1.4.1 مقياس تقدير الذات البدنية:.....
88	5.1 المعاملات العلمية لأداة الدراسة:.....
89	6.1 الدراسة الاستطلاعية:.....
91	7.1 الدراسة الأساسية:.....
91	8.1 متغيرات البحث:.....
91	9.1 مجالات البحث:.....
92	10.1 الوسائل الإحصائية:.....
95	خلاصة.....

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

97	1.2 عرض و مناقشة الفرضيات:.....
97:	1.1.2 عرض الفرضية الأولى.....
100	1.1.1.2 مناقشة الفرضية الأولى.....

103	عرض الفرضية الثانية :	2.1.2
106	مناقشة الفرضية الثانية:	1.2.1.2
108	عرض نتائج الفرضية الثالثة.....	3.1.2
108	عرض نتائج الشرط الأول من الفرضية :	1.3.1.2
111	عرض نتائج الشرط الثاني من الفرضية:	2.3.1.2
114	مناقشة الفرضية الثالثة:	3.3.1.2
116	عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة.....	4.1.2
119	الاستنتاجات ::	
121	خاتمة.....	

الاقتراحات

المصادر والمراجع

الملاحق

.....

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
64	يمثل مراحل العمر التشرييح للفرد.	01
82	.يبين خصائص عينة الدراسة.	02
85	يبين درجات كل بعد في مقياس تقدير الذات البدنية.	03
87	يبين معامل PERSON الارتباط لأبعاد المقياس	04
88	. يوضح معامل ثبات كل بعد والمجموع الكي للمقياس	05
95	يوضح الفروق في تقدير الذات البدني بين التلاميذ والتلميذات في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية	06
102	يوضح الفروق في تقدير الذات البدني بين الإناث الممارسات و الغير الممارسات في حصة	07
106	يمثل الفروق في تقدير الذات البدني بين مستويات التعليم الثانوي (ذكور) في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة	08
109	يمثل الفروق تقدير الذات البدني بين مستويات التعليم الثانوي(إناث) في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية	09
115	يبين النتائج المتعلقة بالمتوسطات الحسابية وترتيب كل بعد من ابعاد مقياس تقدير الذات البدنية.	10

.....

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
96	يوضح الفروق بين الذكور و الإناث في تقدير الذات البدني في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية	01
102	يوضح الفروق في تقدير الذات البدنية بين اناث الممارسات و الغير الممارسات في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية	02
107	. يوضح الفروق في تقدير الذات البدنية بين مستويات التعليم ذكور في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية.	03
110	يوضح الفروق في تقدير الذات البدنية بين مستويات التعليم اناث في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية.	04
114	يبين النتائج المتعلقة بالمتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس تقدير الذات البدنية	05

مقدمة:

تعمل التربية البدنية و الرياضية على تزويد الفرد بمختلف المهارات و الخبرات الواسعة التي تمكنه من ضبط نفسه و التكيف مع المجتمع و تعمل أيضا على تقويم القيم الأساسية التي تفيد الأمة كالحرية، روح المسؤولية و بذل الجهد، لذا أدرجت ضمن المجال الدراسي و وجدت لنفسها منهاجا و برامج خاصة بها و أصبحت مادة تدريس في جميع الأطوار، حيث تعتبر حصة التربية البدنية الفضاء المناسب لممارسة الأنشطة الرياضية التي تعتبر من اهم الوسائل و انجعها والتي يمكن بواسطتها تحقيق نمو شامل و متكامل للذات و فهمها ، حيث يعتبر مفهوم الذات و تطويره من القضايا المهمة التي حاول الباحثون الوصول الى مكوناتها و تحليلها ن وهو من المفاهيم التي بذات تأخذ حيزا هاما في مجال علم النفس لما له من تأثير فعال في شخصية الفرد و تكوينها ، فمفهوم الذات من الأبعاد المهمة التي تكون الشخصية الانسانية لما له من اثر كبير في سلوك الفرد و تصرفاته و يلعب مفهوم الذات دورا رئيسيا في توجيه السلوك و التصرفات فالتلميذ الذي لديه فكرة عن نفسه يميل الى التصرف بناء على هذه الفكرة اذ يؤثر السلوك الذي يمارسه التلميذ في الطريقة و الكيفية التي يدرك بها ذاته.

فتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو يتدرج ضمن مفهوم الذات و يعكس مدى احساس الفرد بقيمته و كفاءته ، فعندما يكون للأفراد اتجاهات ايجابية نحو انفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفع ، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو انفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفض و بعبارة اخرى فان تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه هو ، فتصور ادراك الفرد لخصائص جسمه و قدراته و تحديد كفاءته البدنية لها اهمية كبيرة في تعيين ذاته.(اسامه كامل راتب) ، فباختبار مفهوم الذات من ابرز المعالم التي تدرس الشخصية و فهم الأفراد و استجاباتهم للمواقف المختلفة في جميع مراحل الفرد ، تعتبر المراهقة والتي تبدأ من بداية البلوغ الى غاية الرشد من اهم المراحل و أخطرهما في حياة الفرد، اذ ان سرعة النمو و النضج البيولوجي و المورفولوجي المفاجئ و زيادة درجة الانفعالات و العواطف يكون لها اثر واضح في سلوك الفرد و شخصيته ، لذا فان الهدف من هذا البحث هو معرفة تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ، وقد نم من اجل هذا بناء الخطة المنهجية ذات البابين بعد التعريف بالبحث الذي يعتبر مدخل عام لتقديم البحث.

الباب الأول : يحتوي هذا الباب على ثلاث فصول ، الفصل الأول تناولنا فيه التربية البدنية والرياضية واشتمل على مفهومها اهدافها اغراضها و مبادئها اما الفصل الثاني تحدثنا عن مفهوم الذات البدني حيث تطرقنا في البداية على تطور مفهوم الذات وايضا الى الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات، وكذا نظرياته ، اما الفصل الثالث خصصناه للمراهقة وتطرقنا فيه الى فهم المراهقة والعوامل المؤثرة فيها وكذا المشاكل التي يواجهها المراهق، والرياضة عند المراهق

الباب الثاني: يحتوي هذا الباب على ، الفصل الأول خصصناه الى المنهجية المتبعة في البحث والاجراءات الميدانية اما الفص الثاني تعرضنا الى عرض النتائج المتوصل اليها خلال هذا البحث التي افرزتها المعالجة الاحصائية للبيانات في اطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة، وتحليل هذه النتائج ومناقشتها بالعودة الى الاطار النظري للبحث الفصل الثالث: خصصته لعرض و مناقشة الفرضيات و تحليلها ثم خالصنا في نهاية هذا البحث الى مجموعة من الاستنتاجات وخاتمة وقدمنا في نهاية البحث بعض الاقتراحات.

التصريف

بالبحر

1. إشكالية:

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية من الوسائل التربوية الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد و تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل وأخطرها في حياة الإنسان، إذ أن سرعة النمو والنضج البيولوجي المفاجئ عند الذكر والأنثى وزيادة درجة الانفعالات والعواطف يكون لها اثر واضح في سلوك الفرد، وهي غالبا ما تشهد نوعا من التطرف أو المغالاة في الاهتمام بالناحية الجسدية، إذ أن المراهق في هذه المرحلة ينظر إلى جسمه كمركز للذات، فشكل الوجه وجماله والطول والوزن يؤثر بشكل كبير على مدى تقبله لذاته وتقييمه لها وقد يخلق عنده نوعا من القلق وخاصة إذا 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 حيث أن الحركات البدنية اثناء التي يقوم بها الفرد في حياته على المستوى التعليمي البسيط في الإطار المنظم و المهيكّل تعمل على تحسين و تنمية هذا البدن و مكوناته في جميع الجوانب لضمان تكوين الفرد و تطوره و انسجامة مع المجتمع.¹

إن تطور النماذج المفسرة لمفهوم الذات أدى إلى ظهور عدة دراسات حول الأبعاد الفرعية المكونة لمفهوم الذات الكلي، و اكتسى مفهوم الذات البدني أهمية بالغة لارتباط هذا المفهوم بالكائن البشري، فإدراك الفرد لجسمه يؤثر على إدراكه الكلي لذاته كما أن المشاركة في النشاط البدني يؤدي إلى رفع تقدير الذات و هذا خلال زيادة قيمته البدنية.

إذا كانت ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة بصفة عامة تساهم في بناء شخصية قوية و متزنة وذلك من خلال التأثير المباشر والمستمر على مختلف أبعادها وعلى الجانب الجسمي (البدني) بصفة خاصة والذي يعتر من أهم أبعاد الشخصية إلى أن اتجاهات Ficher وأكثرها بروزا (مرثيا) حيث يشير الفرد نحو ذاته تمثل مؤشرا هاما للجوانب

¹ - محمد عوض البسيوني، يسير الشاطئي: النظريات و الدوريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1، ص: 94.

الشخصية، إذ أن شعور الفرد بأن جسمه صغير أم كبير قوي أو ضعيف جذاب أو غير جذاب قد يفيد كثيرا في التعرف على نمط سلوكه ، حيث تظهر أهمية الذات الجسمية والتي في اتجاه الآخرين يقدم الفرد من خلالها وجهة نظره عن جسمه ومظهره وكفاءته وجاذبيته وحالته الصحية هذا وقد توصلت دراسة Anne Poulser, Jenny Cuskelly M Ziviane M Ziani Monica 2006 إلى أن الأشخاص الذين لديهم صعوبة في التناسق الحركي لديهم مفهوم الذات العام و الذات للمهارة والمظهر البدني وعلاقات الأبوية¹ هذا وقد أثبت March & Pert أن هناك ارتباط بدرجة قوية بين كل من الحالة البدنية ومفهوم الذات الجسمية والمهارة البدنية²

فالقائمة و التقدير الذي يشعر به الفرد يلعب دور الوسيط الصادر من الأنشطة البدنية و مختلف الأبعاد النفسية الأخرى بما فيها مفهوم الذات العام، فوجود إدراك إيجابي للذات البدنية يؤدي إلى صحة عقلية جيدة لدى الإنسان و يساعده في الوصول إلى أهدافه. إن نتائج الدراسات التي أشارت في مجملها إلى أهمية البعد البدني حيث أدت إلى ظهور نماذج مفسرة للذات الجسمية و علاقته بالأنشطة البدنية و الرياضية.³

ان نوع الجنس و المستوي الدراسي وعلاقته بدرجة تقدير الذات البدنية اثناء حصة التربية البدنية والرياضية هذا ما سنحاول دراسته في هذا البحث من خلال التساؤل التالي :

* ما هو تقدير الذات البدني في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوية

¹ 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.

² - 9 . Jean Pierre Famose, Florence Guerrin. La connaissance de soi en psychologie de l'éducation physique et sportive. Edition Armand Colin, 2004, p.44.

³ - .مويسي فريد: النسخة الجزائرية لمقياس وصف الذات البدنية، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الإنسانية، الرقم: 4، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف، 2000م، ص: 59.

وعليه نطرح التساؤلات التالية :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدني بين التلاميذ والتلميذات الممارسين في حصة التربية

البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدني بين اناث الممارسات و الغير الممارسات في حصة

التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدني بين مستويات التعليم الثانوي ذكور واناث في حصة

التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.؟

1. الفرضية العامة:

* لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تقدير الذات البدني عالي اثناء حصة التربية البدنية والرياضية*

1.2. الفرضيات الجزئية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدني بين الذكور والاناث في حصة التربية البدنية والرياضية

في المرحلة الثانوية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدني بين اناث الممارسات و الغير الممارسات في حصة

التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدني بين مستويات التعليم الثانوي ذكور واناث في حصة

التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

2. أسباب اختبار الموضوع:

الأهمية البالغة التي يجب أن نعطيها للمراهق كفرد من أفراد المجتمع خاصة و هو يمر بمرحلة عمرية صعبة ومضطربة تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية و النفسية التي تؤثر على المراهق، و كذلك من أجل مساعدة المراهق على اجتياز هذه المرحلة بطريقة سليمة و متوازنة، لأن أي خلل في هذه المرحلة يؤثر مباشرة على شخصيته و من أجل إبراز العلاقة بين تقدير الذات و الممارسة الرياضية وإظهار دور حصة التربية البدنية و الرياضية في إظهار و تعديل السلوك و بناء شخصية متوازنة و سوية من جميع النواحي.

3. أهمية الدراسة:

□ من الناحية العلمية:

تعد دراسات مفهوم الذات من اهم الدراسات النفسية المعاصرة، وهي الدراسات التي يكون فيها الفرد موضوعا لذاته ، لتحديد تفكير الانسان حول نفسه يعد من الأمور البالغة الأهمية في فهم الشخصية الانسانية، كما ان دراسة تقدير الذات البدنية لتلميذ المرحلة الثانوية يفيد في تقويم محتوى الذات وتنمية الاتجاهات الايجابية للتلميذ نحو نظرتة لنفسه.

□ من الناحية العملية:

يعطي هذا البحث انعكاسا قويا لما يلزم من بذل جهد في حصة التربية البدنية والرياضية وهنا تكمن الاستفادة العملية ، بالإضافة الى اثناء البنين النظري حيث يوفر مادة نظرية وتطبيقية يستفاد منها.

4. أهداف الدراسة:

□ معرفة الفروق في تقدير الذات البدني بين التلاميذ والتلميذات الممارسين في حصة التربية البدنية والرياضية في

المرحلة الثانوية.

□ معرفة الفروق في تقدير الذات البدني بين اناث الممارسات و الغير الممارسات في حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

□ معرفة الفروق في تقدير الذات البدني بين مستويات التعليم الثانوي ذكور واناث الممارسين في حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية

5. تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

□ المراهقة:

هي مرحلة نمو شامل ينتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد و تمتد من (13 إلى 20 سنة) مرفقة بتغيرات فسيولوجية و انفعالية و عقلية.¹

□ التربية البدنية و الرياضية:

إن مفهوم التربية البدنية والرياضية واسع لكنه متعلق مباشرة حسب أهدافه بالتربية العامة ومنه فهي عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات الرياضية والتدابير الصحية بغرض اكتساب صفات بدنية ومعرفية والتي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجة الإنسان التربوية.²

□ حصة التربية البدنية والرياضية:

مادة تعليمية تعتمد الأنشطة البدنية والرياضية تزاوّل في المؤسسات التعليمية بجميع اطوارها مرة في الأسبوع لمدة ساعتين بهدف بلوغ الغايات التربوية.³

¹ - توفيق حداد، محمود سلامة: علم نفس الطفل، دار الفكر العربي، مصر، 1973م، ص: 223

² - محمد عوض بسبوني، فيصل ياسين الشاطيء: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص22.

³ - موسى بلبول . اتجاهات بعض الأنماط الجسمية نحو ادراك الذات البدنية. جامعة الجزائر 2009 ص 08.

□ مفهوم الذات:

يذكر طلعت منصور ان مفهوم الذات يشير الى الاتجاهات والآراء والمعتقدات والمشاعر التي يمتلكها الفرد وتميزه عن غيره ، وهي صورة الفرد عن نفسه كما تتمايز عن الأفراد الآخرين بهوية ذاته.¹

□ تقدير الذات:

يعرف تقدير الذات بأنه "عبارة عن تقييم الشخص لذاته على نهاية قطب موجب أو سالب أو بينهما"² و يعرف تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد الشاملة، سالبة أو موجبة نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع هو أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية.³

□ تقدير الذات البدنية:

هو تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء ادراكه مواطن القوة والضعف لكفاءاته البدنية المرتبطة بممارسة احد الأنشطة الرياضية.⁴

□ ومن الناحية الإجرائية :

بانه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب خلال حصة التربية البدنية والرياضية وفقا لإجاباته على مقياس تقدير الذات المستخدم في الدراسة.¹

¹ - طلعت منصور . اختبار دليل مقياس مفهوم الذات للأطفال..1998.

² - نبيل محمد الفحل، دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية، دراسة ثقافية، مجلة علم النفس، العدد الرابع والخمسين، القاهرة، 2000، ص24

³ - صفوت فرج، مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتها بالانبساط والعصابية، مجلة دراسات نفسية، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ج1، القاهرة، 1986، ص7

⁴ - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، مرجع سابق ص 616.

□ مفهوم الذات العام: وهو في قمة الهرم باعتبار النموذج النظري المعتمد عليه هو النموذج الهرمي المندرج و المتعدد الأبعاد.

□ قيمة الذات البدنية: و هي في المستوى المباشر تحت مفهوم الذات العام و هي تمثل الأهمية التي يعطيها الفرد للجانب البدني .

□ مفهوم التحمل (المطاولة): و يشمل القدرة على الحفاظ على مستوى معين من الجهد خلال تمارين الجري و الثقة في القدرات التي تتطلب التحمل.

□ مفهوم الذات للكفاءة الرياضية: و هو يشتمل المهارات الرياضية و الثقة في الرياضة .

□ مفهوم الذات للمظهر البدني: و هو يشتمل جاذبية الجسم و القدرة على المحافظة على جسم جذاب و ملفت للانتباه و الثقة في المظهر الخارجي.

□ مفهوم الذات للقوة البدنية: هو القوة البدنية المدركة و حجم العضلات و الثقة في القدرات البدنية في وضعيات تتطلب القوة .

6. الدراسات المشابهة:

2.7. الدراسات الأجنبية:

□ دراسة (Xiaoli, J. Ken, J. Laurie) سنة 2003 م تحت عنوان:²

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

¹ - عواض بن محمد عويض الحربي. العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني اكااديمية نايف العربية للعلوم الأمنية. 2003م . ص 23.

² . Xiaoli, J. Ken, J. Laurie: childer's self conception relation to the quality of school physical education programs. AZARE AARE. PP:01-13-14

هدف هذه الدراسة هو الإجابة عن تساؤل و هو هل نوع برنامج التربية البدنية المطبق في المدرسة و علاقته بمفهوم الذات لدى تلاميذ مرحلة المتوسط (10-12) في إقليم فيكتوريا بأستراليا.

وقد شملن عينة الدراسة 1149 تلميذا تم اختبارهم من 12 متوسطة في إقليم فيكتوريا بأستراليا و تتراوح أعمارهم بين 10 إلى 12 سنة، و قد استعمل مقياس وصف الذات للصغار (sdq1) المصمم من طرف (March)،

و أظهرت النتائج وجود علاقة دالة و موحية بين التربية البدنية و مفهوم الذات و هذا في كل من المهارة الحركية و المظهر البدني و العلاقات الأبوية و مفهوم الذات الغير و العلاقة الدالة بين مفهوم الذات للذات البدني و نوع البرامج، و بعد تقسيم المدارس إلى ثلاث مجموعات (برنامج ضعيف، متوسط جيد) تم الوصول إلى عدم وجود فروق بين مجموعات المدارس و قد تم حساب تأثير الوقت (حجم ساعي) مخصص للتربية البدنية على مفهوم الذات، و لم يكن هناك الارتباط دال بين حجم الوقت و مفهوم الذات كما أن هناك علاقة دالة و موحية بين نوع البرنامج و مستوى مفهوم الذات عند المراهقين.

□ دراسة (Morino.J Cervello.E) سنة 2005م تحت عنوان:

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

كان الهدف من هذه الدراسة هو تحليل تأثير كل من الجنس (ذكور و إناث) و مستوى المشاركة في الأنشطة البدنية و الرياضية على إدراك الذات البدنية عند المراهقين في إسبانيا، و كانت عينة الدراسة من 2330 تلميذ أما أدوات الدراسة فكانت "مقياس إدراك الذات البدنية (PSPP) المصمم من طرف (Fox) و المعدل على البيئة الإسبانية من طرف (sicilia, Gutieerrez, Morino) سنة 1999م. و أظهرت النتائج تأثير كل من الجنس (ذكور-إناث)

الممارسين و الغير الممارسين، حيث أن الذكور الممارسين للرياضة كان لهم درجة أعلى في إدراك الذات البدنية بالمقارنة مع الذكور و الإناث الذين لا يمارسون نشاط بدني خارج المدرسة.¹

□ دراسة (Morino, Cervello, Vera, Ruiz) سنة 2007م تحت عنوان:

مفهوم الذات البدني عند الأطفال المتدربين: الفروق بين الجنس و نوع الرياضة و مستوى المشاركة في الأنشطة البدنية. هدف الدراسة هو اختبار الخصائص أو صفات النمو النفسي حركي للتلاميذ بالمدارس الإسبانية و تأثير كل من الجنس و نوع الرياضة و حجم أو عدد مرات ممارسة النشاط البدني في الأسبوع و علققتها بمفهوم الذات البدني في مرحلة نهاية الابتدائي و بداية المتوسط، و قد تكونت عينة البحث من 1086 تلميذة ، وقد تم استعمال مقياس وصف الذات البدنية (pspp) مصمم من طرف (Fox et Corbin) و قد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في أبعاد الكفاءة الرياضية و جاذبية الجسم و القوة العضلية و الثقة بالنفس ، كما كانت فروق دالة بين الممارسين و الغير الممارسين في جميع أبعاد المقياس، أما بالنسبة للفروق حسب المستوى أو عدد مرات الممارسة، فقد كانت فروق دالة إحصائية في بعد الكفاءة الرياضية و بعد الثقة بالنفس بين المجموعات التي تمارس أحيانا و المجموعة التي تمارس من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع و المجموعة التي تمارس أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع.²

□ دراسة جاكسون ومارش 1986:

قام كل من جاكسون و مارش (Jacson et March) 1986م بدراسة من أجل إيجاد العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية و المشاركة الرياضية، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مشاركة النساء في الرياضة في سباق الدرجات

¹. J. Morino, Eduardo, Cervello :physical self perception in spanish adolecent effects of gender and involent in physical activity. Journal of human movement studies 48. 2005. Pp 291. 311.

². Morino. Cervello. Vera. Ruiz. physical self perception in Spanish of school children. Difirence by gender spot practice and level of sport involvement. Journal of education and human development, volume 1, issue 02,pp 01- 16.

لأنشطة الرياضية له علاقة بمفهوم الذات و الطفاءة البدنية، و وحد من جهة أخرى ارتباط متوسط أو بدرجة أقل مع المجالات الأخرى غير البدنية أو الغير المتعلقة بالذات البدنية.¹

□ دراسة (Connell et al 1975- smilh -1978)

حيث أظهرت بحوث (Connell et al 1975- smilh -1978). في استراليا أن الذكور لهم مفهوم ذات ايجابي أكبر من الإناث²

□ دراسة (Mullis & Chapman, 2002)

هدفت إلى تعرف الفروق في مستوى تقدير الذات بين الجنسين، شملت مجموعة الدراسة على 361 تلميذ من مرحلتي التعليم الثانوي والمتوسط ، وتم استخدام مقياس coopersmith ، وقد خلصت الدراسة إلى وجود فروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث لصالح الذكور³ ،

□ دراسة (Richman et Shaffer2000; Taylor1995)

حيث توصلوا الى أن المشاركة في النشاطات الرياضية قد تكون سببا في الرضا عن الذات وتقديرها إذا أدت إلى إظهار الجاذبية البدنية أو القيمة والكفاءة البدنية، أو سببا في المعاناة إن أدت إلى عكس ذلك. وتقديرها إذا أدت إلى إظهار الجاذبية البدنية أو القيمة والكفاءة البدنية، أو سببا في المعاناة إن أدت إلى عكس ذلك.¹

¹ JEAN pierre famose, FLORENCE guerin,op, cit p :44.

²/Ibid., p: 92

³/Chapman, Paula L.& Mullis, Ann K.(2002),Readdressing gender bias in the Coopersmith Self-Esteem Inventory-Short Form. *Journal of Genetic Psychology*, Vol.163. N4. Florida State University.

□ دراسة (Maragas 2001):

هدفت الى تعرف اثر المجاميع المتجانسة وغير المتجانسة من التلاميذ في حصة ت.ب.ر. على تقدير الذات ومفهوم الذات البدنية شملت الدراسة على 86 تلميذ ، توصلت إلى وجود أثر معنوي لتقدير الذات في متغير الكفاءة الرياضية، ولم تجد اثرا معنويا في متغيري إدراك القيمة البدنية، وتقدير الذات العام.

1.7. الدراسات العربية:

□ دراسة حشايشي عبد الوهاب 2010 تحت عنوان²:

تقدير الذات والمشاركة في نشاطات حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

هدفت الدراسة الى تعرف الفروق في تقدير الذات بين تلاميذ المرحلة الثانوية المشاركين في حصة التربية البدنية والرياضية تبعا للجنس ونمط المشاركة العالية وهذا ضمن المنهج الوصفي ، حيث شملت مجموعة الدراسة على (305) تلاميذ، من تلاميذ ثانوية رفعي البشير بولاية سطيف (136 تلميذ- 129 تلميذة) طبق عليها مقياس تقدير الذات والذات البدنية (fox and corbin) ومقياس تقدير الذات Rosenberg.

وقد خلصت الدراسة الى وجود فروق في تقدير الذات وخاصة تقدير الذات البدنية بين التلاميذ ذوي المشاركة العالية والمنخفضة في نشاطات حصة ت.ب.ر. في مرحلة التعليم الثانوي كما اسفرت عن وجود فروق في تقدير الذات بين الجنسين وخاصة بين تلاميذ ذوي المشاركة المنخفضة في الحصة ، كما بينت الدراسة ان مشاركة التلميذات في حصة

¹ Richman, E. L., Shaffer, D.R. (2000). "If you let me play sports": How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females? *Psychology of Women Quarterly*.

² - حشايشي عبد الوهاب يعقوب العيد , مجلة الدراسات النفسية والتربوية ص 1-18.

التربية البدنية لا تتأثر بمستوى تقدير الذات وقد أكد الباحثان في التوصيات على نوعية التلميذات واهليهن بأهمية الممارسة الرياضية والتربية البدنية على الجانب الصحي واللياقة و البدنية...

□ دراسة حيمود احمد 2010 تحت عنوان:¹

المكانة الاجتماعية لتلميذ المرحلة الثانوية وعلاقتها بمفهوم الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي.

يدور البحث حول علاقة بين المكانة الاجتماعية وتكوين اتجاهاته النفسية نحو النشاط البدني وبين مفهوم الذات لديه ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، شملت العينة 108 تلميذ ، استخدم مقياس الاتجاهات ومقياس تيسني لمفهوم الذات ، وخلصت النتائج الى :

توجد علاقة ارتباطية بين المكانة الاجتماعية وتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني.

توجد فروق بين متوسطات ابعاد مفهوم الذات ذوي المكانة الاجتماعية المقبولة والتلاميذ ذوي المكانة الاجتماعية المعزولة لصالح المكانة المقبولة.

توجد علاقة بين الذات الجسمية وابعاد مفهوم الذات عند التلاميذ ذوي المكانة المعزولة فب حين توحد علاقة بين الذات الجسمية وبعد الذات الواقعية والذات الشخصية و نقد الذات عند التلاميذ ذوي المكانة المعزولة.

□ دراسة سعدي زروفي يوسف 2013 تحت عنوان:²

تأثير عوامل السن والجنس ونوع الرياضة على ادراك الذات العام والبدنية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية.

¹ - حيمود احمد المكانة الاجتماعية لتلميذ المرحلة الثانوية وعلاقتها بمفهوم الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي - جامعة منتوري -2010.

² - الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية العدد 9-2013.ص 123-135.

تم استعمال مقياس إدراك الذات البدنية profile de perception de soi physique / PSPP المعد بانجلترا من طرف فوكس Fox سنة 1990 وقد تكونت عينة البحث من 229 تلميذ من المرحلتين المتوسطة والثانوية مقسمين الى 127 تلميذ من المرحلة المتوسطة يتراوح سنهم من 10-14 سنة، و 102 تلميذ من المرحلة الثانوية يتراوح سنهم من 15 - 18 سنة وقد أظهرت نتائج الدراسة الخاصة بالفرضية أولى على وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير السن في أغلب أبعاد المقياس لصالح الفئة العمرية من 14--10 بالمقارنة مع الفئة 15-18 كما أظهرت النتائج الخاصة بالفرضية الثانية على وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور في كل من بعد مفهوم الذات العام والمداومة والكفاءة الرياضية والقوة البدنية في حين كانت الفروق لصالح الإناث في بعد المظهر البدني ولم تكن هناك فروق في بعد قيمة الذات البدنية

□ دراسة غزالي عبد القادر تحت عنوان: ¹

ادراك مفهوم الذات وعلاقته بتكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. تهدف الدراسة الى اختبار الفروق بين الذكور والاناث في مفهوم الذات البدنية ، وكذا ابعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني كما تهدف الى التعرف على العلاقة بين الذات البدنية والاتجاهات النفسية ، تم استعمال مقياس ادراك الذات البدنية (fox) ومقياس الاتجاهات النفسية (Gerald) ، ومن ابرز النتائج المتوصل اليها : وجود فروق بين الذكور والاناث في ادراك مفهوم الذات البدنية واطهرت الى وجود علاقة ايجابية بين مفهوم الذات وابعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي .

□ دراسة ابراهيم محمد حرافشة وفاتح سلطان ابو عيد وتغريد عمر البيطار¹ تحت عنوان :

¹. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية ، قسم العلوم الاجتماعية ، العدد 13 2015، ص 71 .79.

مفهوم الذات لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في الجامعة الهاشمية.

من اهم أهداف الدراسة التعرف على مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة الممارسين للأنشطة الرياضية وكذا التعرف على العوامل المؤثرة في مفهوم الذات تبعا لمتغير الجنس والمستوى الدراسي ن تكونت العينة من 90 طالب و 34 طالبة ن استخدم مقياس تيسني لمفهوم الذات زمن ابرز النتائج التي توصل اليها :

لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس وايضا لا توجد فروق لدى افراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي.

7. التعليق على الدراسات السابقة:

نستنتج من خلال ما تم عرضه من دراسات علمية هادفة خاصة بمفهوم الذات العام وتقدير الذات البدنية وهي متغيرات هامة ، حيث اهتمت هذه الدراسات بالمراهق وتأثير بعض المتغيرات الجنس و نوع الرياضة و مستوى المشاركة في الأنشطة البدنية والمستوى الدراسي وكذا الاتجاهات النفسية في مفهوم الذات وتقدير الذات البدنية ، كما نستنتج ان معظم الدراسات توصلت نفس النتائج وأكدت على اهمية النشاط البدني الرياضي و الرياضة في تحسين نظرة التلميذ لذاته و تكوين مفهوم ذات ايجابي وتعزيز الثقة بالنفس وذلك بالتأكيد على اهمية الجانب النفسي للمراهق ، ومع ذلك فان الاهتمام بدراسة تقدير الذات البدنية لدى المراهق يدل على اهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق وما يعانيه من مشكلات في مختلف الميادين .

¹ ابراهيم محمد حرافشة وفتح سلطان ابو عيد وتغريد عمر البيطار ، مفهوم الذات لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في الجامعة

الهاشمية.دراسات العلوم التربوية ، المجلد 37، العدد1، 2010 ص

وبالرغم من اختلاف هذه الدراسات في الاهداف والأدوات ومجتمعات البحث وميادينها العلمية الا ان هناك مجموعة من النقاط مشتركة مع دراستنا تتمثل في :

- ان اغلب الدراسات ركزت على مرحلة المراهقة
 - اعتمدت اغلب الدراسات المنهج الوصفي في اجراء الدراسة.
 - ركزت اغلب الدراسات على ان النشاط البدني الرياضي له دور ايجابي تقدير الذات البدنية. حيث ان حصة التربية البدنية والرياضية هو الفضاء المناسب لمختلف الانشطة البدنية والرياضية.
- حيث ان هذه الدراسات العلمية الهادفة ساهمت في تحديد معالم دراستنا حيث تمكنا بفضل الاطلاع عليها بالتعرف على كيفية اختيار عينة البحث تحديد المنهج و الأدوات المستخدمة في الدراسة وايضا تفسير النتائج واختيار الطرق الاحصائية.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

تقدير الخدات البدنية

تمهيد:

يرتبط تقدير الذات البدنية ارتباطا وثيقا بمفهوم الذات لدى الفرد من خلال ثقة الفرد بنفسه واقتناعه بقدراته البدنية المهارية الجسمية وغيرها. وبالتالي فان تقدير الذات يعد عملية تقييمية لأداء الفرد خلال ممارسة اي نشاط وشعوره الموضوعي لتقييم نفسه بدنيا مهاريا وجسميا، حيث يظهر الفرد الذي لديه مفهوم ذات ايجابي ذو ثقة عالية بنفسه وقدراته والتي تساعده في مواجهة الظروف الصعبة. حيث سنحاول في هذا الفصل تعريف مفهوم الذات معرفة ابعاده و مراحل نموه كما سنتطرق لمفهوم تقدير الذات نظرياته مستوياته والفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات. بعدها نعرف الذات البدنية واللياقة البدنية ومكوناتها.

2. تقدير الذات البدنية:

2.1. التطور التاريخي لمفهوم الذات:

لم يعرف الإنسان الذات كما عرفها في الوقت الحاضر من حيث كونها مصطلحا نفسيا له دلالة أو متغير يمكن قياسه، حيث نجد في لغة العالم القديم أو الحديث مصطلحات مرادفة تعبر عنها مثل النفس، الأنا، والتي تدل على كلمة النفس.¹

إذ أنه خلال التاريخ الطويل تساءل الإنسان حول أسباب سلوكه و توسعت مسألة الوسيط النفسي الذي ينظم و يرشد و يضبط سلوك الإنسان، حيث كان أشهر المفاهيم شيوعا و وجود كينونة ENTITY داخلية تصوغ سلوك الإنسان²، إذ تذكر المخطوطة الهندية في القرن الأول قبل الميلاد أن: "النفس تجمد نفسها و تكبح نفسها..." كما يثبت أقدم سجل تاريخي على أنه يوجد دليل واضح أن الإنسان قد فكر في سبب سلوكه³، 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 الوصفي و الغير المادي، و الذي أطلق عليه اسم الروح (SOUL) أو النفس.

و لقد اهتم ديكارت بمسألة الثنائية بين الجسم 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 1644م حين أطلق كلمته المشهورة "أنا أفكر إذن أنا موجود" و هذا دليل على التفاعل الديناميكي بين الجسم و العقل⁴، و قد تكلم بعد ذلك المفكرون عن مفهوم الذات بكونه الروح تارة و تارة أخرى باعتباره الجسد أمثال (جون لوك JOHN LOCKE 1632-1704)، (بيركلي BERKELEY 1685-1753)، (هيوم 1740)، (براون 1770BROWN)، (ميل 1829MILL) و (كانت 1838).⁵

1. أحمد الظاهر قحطان: مفهوم الذات النظري و التطبيق، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2004م، ص: 15.

2. عبد الفتاح دويدار: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات (دط)، دار النهضة العربية، بيروت، 1992م، ص: 31.

3. لابين و لاس، بيرت جرين، مفهوم الذات أسسه النظرية و التطبيقية، ترجمة فوزي بملول دار النهضة العربية (دط)، بيروت، 1981م، ص: 7، 8.

4. أحمد الظاهر قحطان: المرجع السابق، ص: 15. ص: 16.

5. حامد عبد السلام زهران: التوجيه و الإرشاد النفسي، ط2، عالم الكتاب، القاهرة، 1980م، ص: 82.

و الروح في النظر الديني خالدة و حرة و ذات أصل إلهي و بظهور علم النفي يرفض الميتافيزيقا و محاولة تطبيق الوضعية، ظهرت النزعة إلى الرفض الحازم لفكرة الروح أو أي وسيط نفسي آخر كالفعل أو الأنا و الإرادة أو الذات.¹

أما اليوم فعلم النفس يتناول الذات الإنسانية بطريقة علمية برفض هذه الافتراضات الميتافيزيقية التي تقول بوجود قوة كامنة في نفس الإنسان شديدة الحساسية للقوة الخارقة الطبيعية، ز هو يعتبر مفهوم الذات كيان افتراضي يستدل عليه من سلوك الإنسان.²

و في مطلع القرن التاسع عشر اتسعت دائرة النقاش عن مفهوم الذات بعد أن أصبح علم النفس معترف به كعلم يدرس السلوك، و يعتبر (وليم جيمس 1990) نقطة انتقال بين الطرق القديمة و الحديثة في دراسة الذات³، و الكثير مما يكتب اليوم عن الأنا و الذات مستمدة مباشرة من (جيمس) حيث يعرف الذات بأنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الإنسان أن يدعي أنه جسده، سماته، قدراته، أسرته، أصدقائه، مهنته⁴، و قد نوه إلى تعدد مكونات الذات حيث ذهب إلى أن الشخص في كليته تحتوي بالضرورة و بطريقة غير قابلة للفصل على الذات كموضوع و الذات كمحتوى لعملية و الذات يتكون من ثلاث أبعاد :

□ الذات المادية: و تتكون من جسمه و عائلته ممتلكاته....

□ الذات الاجتماعية: وجهة نظر الآخرين للفرد.

□ الذات الروحية: و تتكون من ذاته النفسية و نزعاته و ميوله و قدراته النفسية.⁵

و قد أضاف جيمس بعد آخر يتسم بالشمولية و لا يقتصر على الجانب الجسمي المادي و هو ما يطلق عليه بالذات الممتدة (reflected self).⁶

¹. عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 31

². لابين و لاس، بيرت جرين، المرجع السابق، ص: 8.

³. قحطان أحمد الطاهر، المرجع السابق، ص: 16.

⁴. عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 31.

⁵. JEAN PIERRE famos- FLORENCE guerrin : la connaissance du soi psychologie de l'éducation physique et sportive , Edition Armand Colin, 2004,P :16.

⁶. قحطان أحمد الطاهر، المرجع السابق، ص: 17.

و على العكس من "وليم جيمس"، "كولي" قد أعطى أهمية قصوى للتفاعلية الرمزية و دور التفاعلات الاجتماعية للفرد مع الآخرين في نمو تكون الذات، أو بناء اجتماعي من تفاعل و تبادل لغوي (تفاعلية رمزية مع الآخرين)¹، و نتيجة لذلك توصل "كولي" إلى مفهوم الذات الاجتماعية التي تنمو من خلال تفاعل الفرد مع المجتمع.²

2.2. الذات:

إن لكلمة الذات كما تستعمل في علم النفس معنيين متميزين، فهي تعرف من ناحية اتجاهات الشخص و مشاعره اتجاه نفسه، و من ناحية أخرى تعتبر مجموعة من العمليات السيكولوجية التي تستخدم السلوك و المواقف، حيث نطلق على المعنى الأول الذات كموضوع، و الثاني الذات كعملية³، أما يونج فقد استخدم مصطلح الذات كمرادف لمعنى النفس أو الشخصية في صورتها النهائية و لكنه استخدم الذات كمركز للشخصية في دوره للمحافظة على وحدة و اتزان و استقرار الشخصية.⁴

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 الخبرة⁵، و تمثل الذات عند (أدلر 1945) تنظيمًا لتحديد الفرد لشخصيته و فرديته، و هذا التنظيم يفسر خبرات الكائن العضوي و يعطيها معنى⁶، أما كوفكا الذي يعتبر من رواد مدرسة الجشطالت، فقد اعترف بوجود الذات و اعتبرها لها نواة للانا. حيث يتكون الأنا من الخبرات التي تعرض لها الفرد و قد تكون شعورية أو لا شعورية⁷ أما شاين (chein 1944) فحدد مصطلح الذات و الأنا، فيرى أن الذات هي محتوى الوعي و ليس موضوعا له كالجسد و ليس لها وجود واقعي خارج الوعي، أما برتوشي (bertocci 1945) فيرى الأنا كعملية أما الذات كموضوع للانا، في حين يعرف مورفي (murphy 1947) الذات على أنها

1. JEAN PIERRE famos- FLORENCE guerrin, OP. CIT, P :18.

2. قحطان أحمد الطاهر، المرجع السابق، ص: 18.

3- عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 32

4- أحمد الطاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 18.

5- قدبح. ر : مفهوم الذهاني عن نفسه و عن الآخر، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد علم النفس و علوم التربية جامعة الجزائر، 1992م، ص45.

6- عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 32.

7- أحمد الطاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 19.

مدركات الفرد و مفاهيمه فيما يتعلق بوجوده الكلي أي الفرد، كما يدرك نفسه¹، أما كاتل (Cattell 1950) فيرى أن الذات هي أساس ثبات السلوك البشري و انتظامه²، أما روجرز (Rogers) فالذات عنده مفهوم مركزي حتى أطلق عليه نظريته نظرية الذات الشخصية، و الذات و مفهوم الذات متكافئان بالنسبة إلى روجرز، و هي كل منظم و منسق، أما حامد عبد السلام زهران فقد عرفها بأنها الشعور و الوعي لكيثونة الفرد، و هي تمتص قيم الآخرين، و تسعى إلى التوافق و الثبات و النمو نتيجة النضج و التعلم.³

و قد عرف معجم علم النفس (dictionnaire de psychologie 1991) مصطلح الذات بأنه مماثل إلى بنية معرفية من المحتمل أن تكون معقدة في معالجة المعلومات الواردة سواء من المحيط الاجتماعي أو من سلوكه الخاص.⁴

نلاحظ من خلال ما سبق تعدد تعاريف الذات بتعدد العلماء و المدارس و زاوية التناول، فمنهم من اعتبرها الأنا و منهم من اعتبرها موضوع للانا، و آخر اعتبرها شعورية و لا شعورية و منهم من اعتبرها مجموعة من العمليات المعرفية النفسية، لكن رغم الاختلاف تحديد مصطلح او تعريف موحد إلا أن جميعها يعطي أهمية كبيرة للذات في تكوين شخصية الأفراد و تحديد سلوكهم، و اعتبارها الإطار المرجعي الذي يرجع الأفراد أنفسهم أو ترجمة أو ترميز خبراتهم و أهميتها في الحفاظ على توازن الأفراد مع ما يحيط بهم و ما بداخلهم. لكن الملاحظ هو اتفاق جميع هذه التعاريف على أهميته في تكوين الشخصية و تحديد السلوك و طريقة الاستجابة للمواقف المختلفة كما تؤكد هذه التعاريف على تأثير مفهوم الذات بدعة عوامل و تأثيره هو أيضا.

3.2. بين الذات و مفهوم الذات:

تحتل الذات في الموروث الأبدي و النفسي مكانة تنوب عن النفس البشرية ككل، منذ ظهور أعمال (وليم جيمس 1800) طور الباحثون فكرة النفس الفاعلة و النفس المنفعلة و الواصفة لذاتها حين تلقيها للفعل أو القيام له، أما مفهوم الذات فيمثل محصلة تمثيل غير تام عن النفس و يحتوي على مختلف محاولات وصف النفس الملتقبة للفعل، و هذه

1- أحمد الظاهر قحطان، نفس المرجع، ص: 22. ص: 23.

2- سيد محمد عبدو: سيكولوجية الشخصية محدداتها قياسها نظرياتها، (دط) دار النهضة العربية، القاهرة، 1975م، ص: 677.

3- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، ط5، عالم الكتاب، القاهرة، 1984م، ص: 291.

4. PDAROT. F, DRON. R : DDICIONNAIRE DE PSYCHOLOGIE, 1^{ER} EDITION, EDITION P.U.F PARIS , 1991, P :131.

المحاولات لا تقتصر على ما يوصف الفرد به نفسه، بل يظم أيضا انطباعاته عن الصورة التي صور بها نفسه أو التي صورها للآخرين. أي كأنه يقوم بمراجعة للكيفية التي يرى بها نفسه و التي يراها بها الآخرين.

فكل محاولة وصف النفس هي محاولة رمزية، و لهذا يكون كل وصف للنفس عبارة عن صورة منعكسة أو وصف ظل النفس وليس النفس ذاتها، و كذلك بالنسبة للذات و مفهوم الذات، و عليه فمفهوم الذات بالنسبة للذات بمثابة الخريطة التي تصف الأرض، لا يمكن بأي حال أن تكون الخريطة مرادفة للشيء الذي تصفه بما بغير الدلائل التي تحمله عنه.¹

4.2. الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات:

يشير (بورن BORN 1983 م) 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 معنى تقييمي للذات بالرجوع إلى المعايير التي يتبناها الفرد أثناء مراحل التنشئة الاجتماعية، و تقييم الذات يشير إلى كل تصريح يتضمن حكما إيجابيا أو سلبيا للذات 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 المهتمون في حياة الفرد، و عليه يعتبر تقدير الذات عنصرا من عناصر مفهوم الذات، فتقدير الذات يعتبر من اتجاهات القبول أو الرفض للذات، أما مفهوم الذات هو التصور الذي يضعه الفرد عن نفسه دون تقييم لها.

إذن فتقدير الذات هو عقد الموازنة بين تصور الفرد للشخص المثالي و ما هو عليه عن طريق مجموع الأحكام التي يصدرها الأفراد المحيطين له، أما مفهوم الذات فيمثل جميع الأبعاد و تصور مجموعة من الإدراكات المرتبطة بهذه الأبعاد، أي دون عقد موازنة.²

و ما يمكن استنتاجه هو أن كل من تقدير الذات و مفهوم الذات يأخذ درجات أو مستويات، فقد نجد الخاص يتمتعون بتقدير الذات مرتفع أي مفهوم ذات إيجابي، و آخرون لديهم تقدير ذات منخفض أي مفهوم ذات سلبي، أي أن كل من مفهوم الذات و تقدير الذات قابلين للقياس و التقييم.

1- كتاش مختار سليم: مفهوم الذات لدى المعلم و أثره على التفاعل اللفظي (دط)، ص: 107

2. عبد الحليم ليلي: مقياس تقدير الذات للكبار و الصغار، ط1، دار النهضة المصرية، القاهرة، 1984م. ص: 50.

5.2. النظريات التي تناولت مفهوم الذات:

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

1.5.2. نظرية التحليل النفسي:

تعتبر الذات بالنسبة لنظرية التحليل النفسي كتلة مستقلة لها خصائصها التي تميزها عن المحيط الخارجي، و هي تحتوي على التطورات النفسية الداخلية الشعورية و اللاشعورية، و ترجع في الأساس إلى نظرية التحليل النفسي التي تنظر إلى الشخصية كجهاز يتكون من ثلاث عناصر هي: الهو، الأنا، الأنا العليا.¹

حيث أن سيغموند فرويد (Sigmund fred) مؤسس هذه المدرسة يعتبر أن الأنا المركز الأساسي في بناء الشخصية، إذ أن له دور وظيفي و تتعدى اتجاه الشخصية² إذ أن الهو يمثل الجانب الكبير من الشخصية و هو غير منطقي و لا شعوري و يسعى دائما إلى تحقيق اللذة، لذا يعتبر مصدر الليبدو أو الغريزة الجنسية أو الطاقة الحيوية، أما الأنا الأعلى فيمثل الضمير و المعتقدات و القيم، و هو يضم ما صحيح أو خطأ، أما الأنا الأعلى فهو كوسيط أو حكم بين الهو و الأنا.³ و يمكن القول أن الجزء المتفاعلة المكونة للشخصية و هي الهو، الأنا، الذات العليا، لها خصائص تميزها عن بعضها البعض بالرغم أن فرويد يعد الهو الغريزة الوراثية هي أساس نشوء الهو⁴، 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 لتصنيف 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 لتحليل أو تفسير الظواهر النفسية و السلوكيات مثل التركيز على الجانب اللاشعوري و أهميته و دوره الحيوي و الفعال في مختلف تصرفاتنا، غير أنها تبقى و إن

1. كتاش مختار سليم، المرجع السابق، ص: 109.

2. أحمد الظنهر قحطان، المرجع السابق، ص: 20.

3. كتاش مختار سليم، المرجع السابق، ص: 110.

4. أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 20.

أفلحت بدرجة قليلة في بعض الجوانب قاصرة أو بعيدة عن حصر و تفسير الظاهرة النفسية، كما أن اعتبار الذات و الأنا شيآن مترادفان فإن هذا يلغي الكثير من الوظائف الحيوية للذات كالعلاقات المعرفية العليا و المنطقية، كما أنها وقعت في تناقض إذ أن الذات لها جانبان شعوري و آخر لا شعوري، بينما الأنا الشعوري فقط، كما نلاحظ أن مفهوم الذات نفسية لا ينشأ من تفاعل عناصر الجهاز النفسي حسب التحليل النفسي.¹

2.5.2. النظرية السيكلوجية:

يعتقد في العرف السلوكي أن هناك جملة من العوامل الخارجية تمارس رقابة على السلوك، و هناك عوامل داخلية مسؤولة عن مراقبة الذات، و بعد الانشقاق الذي حدث عند السلوكيين التجريبيين عندما تبين لهم أن بعض نتائج التجارب لا يمكن تفسيرها بالاعتماد على التركيز أو التعزيز دون الرجوع إلى العالم الداخلي²، حيث أن مفهوم الذات حسب السلوكيين هو نتاج تقاطع العوامل الخارجية التي تمارس الرقابة و العوامل الداخلية التي هي مسؤولة عن مراقبة الذات حيث يتم تحويل تدريجي لعمليات التقييم و التعزيز لعوامل المراقبة الخارجية للفرد نفسه، حيث تصبح المكافئة دالة على احتمال ظهور السلوك من عدمه.³

و يلخص ليوين (Lewin) نظرة المدرسة السلوكية إلى مفهوم الذات ضمن مصطلحين رئيسيين هما: المعتقدات الحالية اتجاه النفس و مصطلح فضاء الحياة، الفضاء الطبيعي الذي يمثل عالم الفرد من خبرات شخصية كفضاء يتحرك فيه الفرد⁴. و يمكن اعتبار مفهوم الذات كجهاز داخلي معقد، و أن هذه العوامل و المتغيرات موجودة في فضاء الحياة، فإذا أردنا التنبؤ بسلوك معين للفرد فعلينا أن نعرف العالم الخارجي من حوله.

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

1. كتاش مختار سليم، المرجع السابق، ص: 110.

2. أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 19.

3. مختار سليم، المرجع السابق، ص: 111.

4. لاين و لاس، بيرت جرين، المرجع السابق، ص: 11.

و عليه فهي تنظر لمفهوم الذات باعتباره ظاهرة نفسية غامضة لا يمكن ملاحظتها، و بالتالي لا يمكن قياسها من باب أولي، كما أن الأساس النظري لهذه المدرسة السلوكية ل يمكن أن تستوعب مثل هذه الظواهر و لذلك لا يمكن ضمن الإطار النظري فيما يستطيع تقديمه من تأصيل في مفهوم الذات من الناحية العلمية و العملية إذ كان العجز في التصور أصلا.

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

3.5.2. النظرية الظاهرية:

يعتبر هذا الاتجاه أن السلوك كله يتوقف على المجال الظاهري، و أن مفهوم الذات هو الجانب الأكثر أهمية و الأكثر تحديدا للمجال الظاهري يعد (كارل روجرز rogers) من رواد هذا الاتجاه، إذ يتمثل مفهوم الذات فيها جانبا أساسيا (1951-1956) من أهم النظريات المعاصرة في هذا المجال، و أنه يتكون من المدركات الشعورية و القيم المتعلقة به «أنا»، و يتضمن الصورة الرئيسية المتعلقة (من أكون أنا). هذا و يستجيب الكائن الحي (ككل منظم) للمجال الظاهري من أجل إشباع حاجاته. ذلك أنه إذا كان من الحاجات المحددة، إلا أن هناك دافع واحد و هو تحقيق أو تأكيد أو الرفع من قيمة الذات.²

فالذات عند روجرز هي تلك الإدراكات و الاتجاهات التي يشكلها الفرد عن نفسه من خلال تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها وفق معايير و قيم مرتبطة بتلك الإدراكات، هذا من أجل إشباع حاجات متعددة و مرتبطة بدافع واحد هو تحقيق و تأكيد الذات.

و الذات حسب روجرز هو الصورة التي يراها الشخص عن ذاته و ليس كما يراه الآخرين، فكل إنسان في الحقيقة أعظم خبير في العالم بالنسبة لنفسه، و لديه أفضل المعلومات عن نفسه، و تعتبر الذات عند روجرز محدد لسلوك الفرد، فالكيفية التي يرى بها الشخص الأحداث و يفسرها هي التي تحدد أيضا الكيفية التي يستجيب بها لهذه الأحداث، و هي قابلة للتغيير من خلال إعادة تنظيم الصورة التي يدركها الفرد عن نفسه، و الذات عند روجرز هي الإطار المرجعي لتقييم

¹. لاين و لاس، بيرت جرين، المرجع السابق، ص: 11.

². غنيم سيد أحمد: سيكولوجية الشخصية: محدداتها، قياسها، نظرياتها(دط)، دار النهضة العربية، مصر، 1975م، ص: 677.

و ضبط الخبرات الحقيقية للكائن الحي، فالخبرات التي يدركها أنها تتفق و تترابط مع المعايير الاجتماعية و تبعث على الراحة و التوافق النفسي، يقيّمها تقييماً إيجابياً و بالتالي يقبل كلها، أما الخبرات التي يدركها بأنها لا تتفق مع الذات و أو تتعارض مع القيم الاجتماعية و بالتالي تعرقل و تعيق تقدمه و بقائه فيقيمها تقييماً سلبياً و يدركها أنها تهديد و فيعرض عنها. و هكذا أبرز روجرز نظامين في بناء الشخصية هما: الذات و الكائن الحي هذان النظامين قد ينسجمان و قد يتعارضان، فحين ينسجمان يكون التوافق النفسي، و أما إن تعارضا فتكون النتيجة سوء التوافق، لأن الذات في هذه الحالة تكون منظمة بطريقة جامدة و تفقد اتصالها مع الواقع الحقيقي للكائن الحي فتؤدي إلى القلق و التوتر و سوء التوافق النفسي، و هذا فلقد اعتبر روجرز أن الطريقة المثلى لإحداث التغيير في السلوك أن يعدل الفرد من مفهومه و نظريته عن ذاته.

و قد عكست هذه النظرية الاتجاه الإنساني حينما أكدت على ضرورة توفير المناخ النفسي بالحب و التقبل و الحرية، الذي يساعد الفرد على النمو و الصحة و تحقيق الكمال. كما نادى بجرية التعبير عن الذات و استقلال الشخصية و تفردتها، و أكدت أيضا على دور السلوكية في خلق الأساليب و النماذج التي تساعد الفرد على ممارسة حرّيته و تساعده على تكوين شخصية منفردة و مبدعة و تساعده على أن يحدد ذاته و تقبله و يحقق توافق مع نفسه و ذاته و هو ما سماه (بالانا الظاهرية)¹.

6.2. 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، و تأخذ في التحقيق التجريبي مع التقدم في العمر، ففي البداية لا يكون هناك تمايز و لا حدود واضحة بين الذات و اللاذات، ثم يبدأ تفاعل الذات مع البيئة لتبدأ الذات في التمايز و حدد l'ecuyer سنة 1970 ستة مراحل لنمو الذات حسب المراحل العمرية و هي:

1.6.1. مرحلة انبثاق و بروز الذات (من الولادة إلى سنتين):

حيث تمثل الطفل عند ولادته كل غير متميز، ففي هذه المرحلة يتعلم أن هناك عالما خارجيا و هو الأنا، و يمكن شرح نمو مفهوم الذات في هذه المرحلة كالتالي:

¹. هول وليندري: نظريات الشخصية، ترجمة، أحمد فرج و آخري (دط)، الهيئة العامة المصرية للنشر و التأليف، القاهرة، 1979م، ص: 608.

- من الولادة إلى 3 أشهر: بعد ولادة الطفل يكون لديه مفهوم جاهز لذاته، حيث لا يوجد في المدة تمايز و لا حدود واضحة بين الذات و غير الذات.
- من 4 إلى 6 اشهر: التمايز اللفظي للذات و غير الذات.
- من 6 إلى 9 أشهر: تمايز الذات البدائية المطوقة.
- من 9 أشهر إلى سنة: يفهم الطفل الإشارات مثل: ماما، باي باي.....
- عام: مرحلة الكشف و الاستكشاف حيث تنمو صورة الذات ويزداد فيها التفاعل مع الأم ثم الآخرين.
- يزداد تميز الطفل لذاته، و يكون متمركز حول ذاته و يفرق بين الآخرين.¹

2.6.1. مرحلة تأكيد الذات:

في هذه المرحلة ينمو الوعي بالذات مع تطور اللغة، حيث يظهر الاستعمال التدريجي لضمائر الشخصية و أدوات التعبير عن الملكية مثل: أنا، أنت، لي، ملكي، و هذا يدل أن الطفل يفرق بين ذاته و ذوات الآخرين المحيطين به، بل يدل على وعيه بذاته من خلال تعبيرات المعارضة و المطالبة، مما يجعله يحس بقيمته الذاتية بتفاعله معهم ، و عن طريق هذه العملية يقترب من البعض و يبتعد من البعض الآخر الذين يشكلون بالنسبة إليه مصدر إزعاج أو قلق.²

3.6.1. مرحلة توسيع و تشعب الذات(من 5 سنوات إلى 12 سنة):

يتوسع مفهوم الذات نتيجة لتراكم تعدد الخبرات الحسية و العقلية و الوجدانية و الاجتماعية، و هذا من شأنه أن ينظم مفهوم الذات بشكل متواصل و بناء تدريجي لمفهوم الذات، مما يجعل الطفل أكثر ثقة في نفسه، و هذه الثقة تحمله على خوض تجارب مع الآخرين و تأدية أدوار مختلفة، و هذا بدوره يؤدي إلى تقوية الإدراكات الأولية مثل: إدراك "أنا" لمعرفة نفسه و إدراك أسرته و العالم الخارجي، مما يسمح له بالاندماج في جماعات صغيرة، كجماعة الرفاق و المدرسة. و من خلال توسع مجال الخبرة يتوسع مجال أو مفهوم الطفل لذاته ليشمل تجارب جديدة سواء سلبية أو إيجابية، و هذا ما له تأثير كبير على تقبل الذات و تقديرها.³

1. R. ECUYER : CONCEPT DE SOI, P.U.F PARIS, 1978, P : 144.

2. R. ECUYER : CONCEPT DE SOI, OP,CIT, P :145, P : 146.

3. IBID, P :146.

4.6.1. مرحلة تفريق الذات (12 إلى 18 سنة):

في هذه المرحلة يحدث إعادة صياغة مفهوم الذات و تفريقه عن الآخرين و ذلك نتيجة للنضج و تراكم الخبرات و الشعور بالمسؤولية من جهة، و معاملة الفرد كشخص ناضج أو راشد حيناً ومنحه دور الطفل

القاصر الغير قادر الغير قادر على اتخاذ القرارات حين آخر، مما يجعل الفرد يبحث عن تمييز عن الآخرين للوصول إلى مفهوم الذات و الاقتناع بهويته الخاصة، حيث يكون مفهوم الفرد أكثر ثباتاً و ترابطاً. و عموماً تدعى مرحلة المراهقة عند أغلبية الباحثين، حيث يأخذ التفكير 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 وضعية هذه المواجهة "الذات المدركة" و "الذات الاجتماعية" و بالتالي تزيد حدة الأزمة الفردية بصفة عامة في هذه المرحلة العمرية و هو ما يعرف بأزمة الهوية في فترة المراهقة.¹

5.6.1. مرحلة النضج (من 20 إلى 60 سنة):

بعد 20 سنة يكون الجزء الأكبر و المهم من مفهوم الذات قد تكون، إذ كان هناك تغيير فهو ضعيف أو أقل تأثيراً على مفهوم الذات الكلي من المراحل السابقة التي يمكن اعتبار أن مفهوم الذات في طور الاكتمال و التشكل، حيث يصل مفهوم الذات في هذه المرحلة إلى أعلى مستوى في التكوين و التنظيم و رغم ذلك فهو قابل للتغيير، لكن ليس بنفس السرعة و القدر كما في المراحل السابقة، إل في حالة التعرض إلى خبرات معرفية أو انفعالية قوية و ذات وقع عميق، و يركز الفرد في هذه المرحلة على الجانب الاجتماعي للذات، بحيث يكون للفرد مواقف و اتجاهات يتبناها في الحكم على سلوكه و سلوك غيره.²

و على العموم فإن مفهوم الذات ينمو ضمن جملة من الحاجيات الحيوية لخصها روجرز في العناصر التالية:

- الحاجة إلى الاعتبار الإيجابي من الآخرين، و هي حاجة عامة ترتقي بظهور الوعي بالذات.
- الحاجة إلى اعتبار الذات، و يكتسبها الفرد نتيجة لخبرات الذات بالإشباع أو إحباط حاجياته في الاعتبار الإيجابي.

¹ R.L'ECUYER , concept de soi, op. cit. p : 147.P:146

².كتاش مختار سليم، المرجع السابق، ص: 118.

- التقدير الإيجابي الذي يكتسبه الفرد لأن الحاجة إلى اعتبار الذات تعمل على نحو انتقائي، و التقدير الإيجابي لمجموعة من الشروط تساعد الفرد على تجنب خبرات الذات التي تكون محل استهجان من الفرد نفسه، في مقابل السعي وراء بعضها الآخر و مما يشكل محل اهتمام لديه.¹

7.2. أهم نماذج مفهوم الذات:

نتيجة لتعدد التعاريف و وجهات النظر المتعلقة بمفهوم الذات مما ألقى بظلاله حول الإطار النظري لمفهوم الذات، و على نماذج و بناء و تشكيل مفهوم الذات، حيث سنحاول حصر أهم النماذج المتعلقة بمفهوم الذات.

1.7.1 نموذج أحادي البعد:

من أقدم وجهات النظر تلك التي تعتبر مفهوم الذات أحادي البعد، و لاقت وجهة النظر هذه القبول و التأييد من طرف عدد من الدارسين مثل روزنبورغ (Rosenberg)، حيث أعتبر كل من كوبر سميث (Cooper smith)، ماركس اتوين (Marx etwinne)، أن هناك عامل واحد و عام سيطر بقوة على أبعاد مفهوم الذات، حيث تم تقسيم مفهوم الذات إلى أبعاد مختلفة نوعا ما، و قد قام روزنبورغ بإعداد نظرية لمفهوم الذات من منظور بعد واحد، حيث يقول: "مفهوم الذات انتظام مكونات من أولها و آخرها منتظمة بشكل تدريجي و مرتبطة فيما بينها بطريقة معقدة".

وفي عام 1979م اقترح أداة لقياس مفهوم الذات باعتباره بعد واحد و هي "سلم قياس تقدير الذات لروزنبورغ (Rosenberg self esteensscale RSES).

و في الوقت الحالي للبحث، هذا النموذج جد متجادل حول صدقه، حيث اعتبر الكثير من الباحثين أن التركيز على مكون مفهوم الذات غير ممكن²، كما يرى أحمد الظاهر قحطان أن وجهة النظر القائلة بأن مفهوم الذات أحادي الجانب لا يمكن القبول بها.³

2.7.1 نموذج متعدد الأبعاد:

و فيه يعتبر مفهوم الذات متعدد الجوانب و له عوامل و هو يضم نوعين من النماذج متعدد الجوانب المستقل و متعدد الجوانب المرتبط، حيث أن درجة الاختلاف بينهما في درجة الارتباط بين أبعاد التقسيم، حيث يعتبر النموذج المستقل

¹R. L'ECUYER. CONCEPT DE SOI. Op.cit. p : 150. P :151.

².Jean Pierre Famose , Florence Guerin, op.cit, P :20.

³.أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 41.

أن الجوانب أو العوامل المستقلة كلياً من وجهة نظر مستندة، و هذا النموذج معاكس يرفض اقتراح وجود مفهوم ذات عام.

3.7.1. نموذج هرمي متعدد الأبعاد:

يقترح هذا النموذج أن مفهوم الذات متعدد الجوانب و ذو صفة هرمية و قد اقترح من طرف شافلسون (shavelson) و لقي هذا النموذج القبول عند الكثير من الباحثين، وهو يضم بطريقة غير قابلة لتجزئة النماذج السابقة، حيث أن فكرة أو هرمية أو نموذج أو فكرة تعدد الجوانب تختلف بصورة نسبية، و يقترح هذا الإطار أن المفاهيم المتعددة الجوانب يمكن أن تشكل هرمياً قيمته مفهوم الذات العام و قاعدته خبرات الفرد في المواقف الخاصة.¹ ولقد تم اعداد أدوات القياس لوصف الذات من طرف مارش (self description questioner SDQ1,SDQ2,SDQ3) أظهرت بصورة واضحة وجود خاصية الأبعاد المختلفة و المتعددة في مفهوم الذات أي أنه لا يمكن أن يكون ذو بعد واحد، و كذلك وجود خاصيته الهرمية و رغم تعقيده لكنه معقول و منطقي.²

4.7.1. نموذج التعويض:

تعتبر هذه الواجهة أن مفهوم الذات نموذج تعويضي، و هو يتفق مع النموذج التصنيفي و الهرمي في التأكيد حول وجود العامل العام لمفهوم الذات، حيث اقترح كل من ماركس و وين (1978) للنموذج التعويضي الذي يفترض انه في أحد جوانب مفهوم الذات يقابله تعويض في جانب آخر، و قد لاحظ كل من ماركس و وين (1981) أنه من يدرك نفسية أنه أقل نجاحاً في الجانب الدراسي يمكن أن يعوض هذا النقص بإدراك نفسه أكثر نجاحاً في الجانب الاجتماعي و الجسمي³، و قد وضع هذا النموذج الضوء على بعد جديد في نظرية مفهوم الذات و هو نسبة التقييم من فرد إلى آخر و عند الفرد نفسه، حيث أنه قد يعتبر الدراسة عامل هام و حاسم، فأن الحصول أو اعتبار نسبة أقل جمالاً أو اجتماعية و لا تؤثر على مفهوم الذات العام⁴ و هذا ما يؤيد الفرضية القائلة بأن إدراك الذات بالفشل و عدم الرضا في الجانب ما يرافقه إدراك الذات بالنجاح في الجانب الآخر⁵. و قد اقترح مارش فيما بعد نموذج منسق نسبياً من نظرية ماركس و وين.

1. أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 39.

2. HEAN PIERRE FAMOSE, FLORENCE GUERIN, OP. CIT, P :25.

3- أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 41.

4. HEAN PIERRE FAMOSE, FLORENCE GUERIN, OP. CIT, P :25

5. IBID,P :25

8.2. قياس مفهوم الذات:

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

و لقد بدأ الاهتمام بقياس مفهوم الذات عندما أخذت الأهداف التربوية تتسع لتشمل الجوانب الاجتماعية و النفسية و الانفعالية بعدما كانت مقتصرة على الجانب المعرفي.

و هناك أساليب متعددة لقياس مفهوم الذات عن تقارير الذاتية أو المقابلة أو الاختبارات الإسقاطية.

1.8.1. التقارير الذاتية(تصنيف ريكو):

تستخدم هذه الطريقة في وصف الذات، و هذا بالاختبار المفحوص للعبارة التي نراها تنطبق عليه بدرجة كبيرة ثم متوسطة ثم قليلة من بين عدد كبير من العبارات المكتوبة على بطاقة صغيرة و مرقمة ترقيما متسلسلا¹ مع تكرار العملية مرة أخرى مع نفس العبارات تكون كما يود أن تكون، ثم يحسب معامل الارتباط بين التصنيف الأول لمفهوم الذات المدركة و الثاني لمفهوم الذات المثالي و يمثل معامل الارتباط درجة مفهوم الذات الذي يعتبر كمؤشر للمواقف.²

2.8.1. سلام التقدير:

أكثر المقاييس شيوعا في قياس مفهوم الذات و تتكون من أسئلة و قوائم و مقاييس اتجاهات نحو الذات، و يطلب من المختبر اختيار الإجابة التي تمثله و تتكون من ثلاث تدرجات فأكثر، ثم تحسب الدرجة الكلية و تجمع درجة العبارات.

3.8.1. قائمة رصد الفئات:

تشبه التقنية السابقة غير أن الإجابة تكون بنعم أو لا، و من مزايا هذا النوع أنه يناسب الأطفال الصغار و ذلك في اختيار إحدى الإجابتين.

1- عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 46.

2- أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 66.

4.8.1. طريقة الاستجابة الحرة:

من رواد هذه الطريقة في القياس جورسيلل (jersilel) و سترانج (strang) و الداودي، و هي تعتمد على إكمال الفقرات الناقصة مثل: أنني.....، أشعر بالخوف عندما.....، أو عن كتابة مقال عن نفسه.¹

5.8.1. الطريقة الإسقاطية:

استخدمت هذه الطريقة في قياس مفهوم الذات اللاشعوري من قبل فريدمان (1955) و جونز (1957) جراهام (1959) و الداودي، و قد برروا الحاجة إلى هذا الأسلوب بجملة العناصر اللاشعورية بالذات و السلوك، و أكثر هذه الطرق شيوعاً كما ذكرها اندرسون (anderson) اختبار تداعي الكلمات و اختبار كلمة الجملة و اختبار رسم التلخيص و اختبار فهم الموضوع و اختبار رورشاخ (Rorchach 1942) ، و تتميز الأساليب الإسقاطية عن غيرها من بخصائص أهمها:

عدم إدراك الفحوص لغرض الاختبار غالباً و ثراء الاستجابات و حساسية الكشف عن بعض الجوانب اللاشعورية في الشخصية، و بعدها عن المؤثرات البيئية و الثقافية.²

6.8.1. المقابلة:

يعتبر مفهوم الفيونومولوجيين أن تقارير الذات و الطرق إسقاطية قد لا تكشف عن كل شيء هام في السلوك و قد تعطي الصورة الكاملة، و قد استخدمت هذه الطريقة في الإرشاد و العلاج النفسي لمفهوم الذات و خاصة عند كارل روجرز الذي يفضل الإطار المرجعي للشخص على أنه المصدر الملائم لفهم الأفراد و سلوكياتهم و الطريقة إدراك الأمور³، و تعد المقابلة من أهم الأساليب التي تمكن الباحث من جمع معلومات كثير شريطة أن لا تؤثر في استجابات المفحوصين.

غير أن الجدير بالذكر هو أن المقابلة لا يمكن تطبيقها على عدد كبير للجهد و الوقت، لهذا تفضل التقارير الذاتية (سلام التقرير، رصد الفغات، استجابات حرة في الوسط التربوي).⁴

1. أحمد الظاهر قحطان، نفس المرجع ، ص: 67.

2- أحمد الظاهر قحطان، نفس المرجع ، ص: 70.

3- عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 47.

4- احمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 75.

14.8.1. طريقة تمييز المدلول:

و هي من الطرق الفينومولوجيين التي صممها (أسجود) لدراسة المعاني كما يقدرها المفحوص بدلالات الألفاظ، و تخضع هذه المعاني و الألفاظ إلى مقاييس كثيرة، حيث يقدم المفحوص كلمة مميزة للمتفحصين و يطلب منه تقديرها وفق مقاييس مندرجة من تسعة نقاط تتراوح بين قوي/ضعيف، سيء/ جيد، و تعتبر هذه الطريقة موضوعية و مرنة، و قد كشفت بحوث التحاليل العلمي لبنات المجتمع على وجود ثلاث عوامل مدلوليه و هي : عامل التقييم (حسن / سيء)، عامل القوة (قوي / ضعيف)، ا، عامل التقييم (إيجابي / سلبي).¹

9.1. مفهوم الذات البدنية:

يعد الجانب الجسمي من المصادر الرئيسية في تكوين مفهوم الذات العام أو الجسمي، حيث ينظمن بنية الجسم و مظهره و حجمه، إن طول الجسم و تناسبه و مظهره و ملامحه لها تأثير على إدراك الفرد لنفسه، لأن ذلك يدعو غالبا إلى استجابات القبول و الرضا و التقدير و الحب و الإحسان، كما أن صورة الجسم لها أثر فعال في تفاعل الفرد الاجتماعي، و يعد النضج الجسمي للمراهق و اللذات الجسمية عنصرا مهما في تقدير الذات، لذلك كان للبلوغ المبكر تأثيرا إيجابيا في تقدير الذات بدرجة أكبر من البلوغ المتأخر.

10.2. مفهوم الذات البدني و الممارسة الرياضية:

إن ممارسة الفرد للنشاط الرياضي يجعله يحمل أفكارا إيجابية و تقديرات جيدة حول العناصر البدنية التي تتدخل في ممارسة هذا النشاط و لتفسير النشاط البدني على تقدير الذات اقترح سونسترم (sonstroem, 1978) نموذج يفسر من خلاله تأثير النشاط البدني على تقدير الذات، فالنشاط البدني الذي يمارسه الفرد يؤثر على عملية بناء المهرة الرياضية، و بناء المهارة الرياضية يؤدي إلى تقدير يتأثر بمدى انجذاب الفرد إلى النشاط البدني ليؤثر في الأخير على تقدير الذات، كما أن جاذبية النشاط البدني و أهميته بالنسبة للفرد هي التي تؤدي إلى تقدير الفرد إلى مهاراته البدنية²

1. عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 48. ص: 49.

2. مويسي فريد: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات نحو أبعاده عند الرياضيين، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، جوان 2009م، ص:

11.2. مفهوم الذات و الناحية الجسمية:

يعد الجانب الجسمي من المصادر الرئيسية في تشكيل مفهوم الذات العام أو الجسمي، حيث تضمن بنية الجسم و مظهره و حجمه، إن طول الجسم و تناسبه و مظهره و ملامحه اها تأثير على إدراك الفرد لنفسه، لأن ذلك يدعو غالبا إلى استجابات القبول و الرضى و التقدير و الحب و الإحسان، كما أن صورة الجسم لها تأثير فاعل في تفاعل الفرد الاجتماعي، و يعد النضج الجسمي للمرهبق أو الذات عنصرا مهما 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 و جماله و الطول و الوزن يؤثر بشكل كبير على مدى تقبله لذاته و تقييمه لها، و قد 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 ثم مفهومه العام.¹

حيث من بين الدراسات التي أظهرت العلاقة بين مفهوم الذات و الناحية الجسمية دراسة موسن و جونز (Mussen et Jones) و التي 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 مستر، حيث توصلت إلى أن المتأخرين في النمو الجسمي كان لهم مفهوم الذات سلبيا و الشعور بعدم الكفاية بالمقارنة مع الناضجين الذين أظهروا الثقة و الاعتماد على الذات.² 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 المراهقة أكثر اهتماما بصورة أجسامهن من الذكور، و في نفس الوقت الذكور أفضل و أكثر تقييما لصور أجسامهم من الإناث.³

1- أحمد الظاهر قحطان، نفس المرجع، ص: 147.

2. MUSSEN, P,H, JONES, M (1957),self conception, motivation and interpersonal altitudes of late and early maturing boys,child development, 28PP, 243-256.

3- أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 148.

12.2. مستويات تقدير الذات :

يرى الكثير من العلماء ان تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه الفرد خلال انجاز عمل ما ويتوقف تقدير الفرد لذاته على حسب العمل الذي قام به، سواء كان هذا الدور ايجابى او سلبى.¹

ومنه نجد ان مستويات تقدير الذات هي تقدير الذات الموجب او العالى ، وتقدير الذات السلبى او المنخفض.

1.12.2. التقدير الايجابى (العالى):

يكون الفرد ذا تقدير عالى للذات اذا كان يحمل مفهوما ذا استحسان حول ذاته ، ويشير (روزنبرغ) الى ان الفرد ذو التقدير العالى للذات يدل على انه ذو كفاءة او ذو قيمة ويحترم ذاته.²

2.12.2. التقدير المنخفض للذات :

هو ذلك المفهوم السلبى الذي يحمله الفرد عن ذاته ن ويقوم بعملية رفض لذاته و بصفة عامة باه ذلك الشخص الذي يفتقر الى الثقة بنفسه وبقدراته وامكانياته.³

13.2. مفهوم الذات الجسمية:

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 و الوصول إلى عدم الصحة أو الكفاية أو جد هذه المقارنة، حيث يقول الظاهر قحطان بعد سرد لمجموعة من النماذج المقترحة أو آراء و نتائج الدراسات أنه لا يمكن القبول بأن مفهوم الذات أحادي الجانب، و قد يكون النموذج الهرمي أكثر تحقيقاً لمفهوم الذات، و ذلك لأنه يزداد ويتسع مع العمر و النضج و التعلم و الإدراك⁴، كما أن الدراسات المتتالية على النموذج المتعدد الجوانب لمفهوم الذات، كانت أكثر وضوحاً وتأكيداً في نفس الوقت مثل الدراسات السابقة التي تخلت عن مقارنة البعد الواحد لمفهوم الذات (Byrne1984)،

1- عبد الرحمان صالحالأزرق ، د ت ن ص 28

2- سيد خير الله مرجع سابق. 1981 ، ص 185.

3 سيد خير الله ، مرجع سابق ، 1981. ص 185.

4أحمد الظاهر قحطان، نفس المرجع ، ص: 41.

(March et Chavelson 1984) و أنه لا يمكن فهم خصائص و حقيقة مفهوم الذات و من ثم إهمال نموذج متعدد الجوانب.¹

كما أن أعمال كل من (March et Chavelson 1990)، أعطت نظرة جديدة لطريقة فهم مفهوم الذات، و هذه المساهمة المباشرة في المنظور المتعدد الجوانب لمفهوم الذات يعود إلى أهمية البعد الجسمي كعامل أساسي و مهم في تكوين مفهوم الذات العام.²

وقد أشار كل من فوكس (Fox1998)، و ماين (Maino 2004) إلى أن الذات الجسمية تحتب مكانة هامة في تقدير الذات لأن الجسم نسبي المعين و الظاهر للتعامل بين الفرد و العالم.³

14.2. أدوات قياس الذات الجسمية:

لقد ركز مارش (March) 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، و قد كان هدف مارش (1997) إعداد أدوات متعددة الأبعاد و التي تحتوي على مقياس لمفهوم الذات الجسمية، و تمكن من ذلك من خلال النماذج التي علق على إعدادها و التمييز بين الأبعاد الخاصة بمفهوم الذات العام كما سبقت الإشارة إليها في العناصر السابقة.⁴ و تجدر الإشارة إلى أن مفهوم الذات الجسمية كمجال خاص موجود في النموذج العام، حيث أكدت العديد من الدراسات على قوة العلاقة الموجودة بين الذات للكفاية البدنية و المشاركة في الأنشطة البدنية و الرياضية، غير أن اختلاف التخصصات و مجالات الذات الجسمية يجعل الفرق أو الاختلاف محدودا.⁵

إن مفهوم الذات الجسمية قد حدد عموما كبعد مستقبلي في مفهوم الذات العام و هو مكون من الكفاية البدنية، حيث نجد الأسئلة أو العبارات الخاصة بها مثل: أنا راض جدا، أنا جيد في الرياضة، أحب الجري و اللعب بطريقة شديدة، أجد السعادة في اللعب و الجري، أستطيع الجري بسرعة، جسمي قوي و كبير، و بعد المظهر الجسمي مثل: أنا جميل، لدي

¹ MARINO, CERVELLO, E, physical self perception in Spanish adolesecents, effect of gender and involvement in physical activity journal of human movement studies, t 48, 205, pp: 291.292.

² .MARINO, j. CERVELLO, E. physical self perception in Spanish schooln children, differences by gender in sport practice and level of sport invelvment; journal of education and human development, V1, p: 02.

³ .MARINO ;J, CERVELLO, E, op, cit,p :294.

⁴ . JEAN Pierre Famose, FLORENCE Guerin, op, cit, p : 43.

⁵ Ibid, p :51.

جسم جميل و جذاب، أنا الأكثر جمالا و جاذبية من بين زملائي، أحب مظهري. و قد أجرى التحليل العملي لمختلف الإجابات للتأكد من المصادقة على المقياس ذات الأبعاد المتعدد لمفهوم الذات.¹

15.2. نماذج لمقياس الذات الجسمية:

1.15.1. مفهوم الذات البدنية(PSPP):

تحتوي أدوات قياس إدراك الذات البدني (PSPP) على أربع مجالات هي الكفاءة الرياضية و مظهر الجسم و القوة و الحالة البدنية، و هي مرتبطة بالمنظور الهرمي لشافاسون (Chavelson)، و تحتوي على 30 عبارة تمثل أربع مستويات خاصة في أربع مجالات، كما تحتوي مقياس للرضا عن الذات البدنية و أخرى لتقدير الذات البدنية و نصف العبارات سالبة، و قد تم بناء عبارات المقياس بطريقة تسمح للفرد الوصف الذي يناسبه أكثر و هذه من أجل انحراف النتائج عن المثالية الاجتماعية.²

2.15.1. مقياس تقدير الذات : (Corbin1980 et Fox1990)

مقياس تقدير الذات البدنية أعد من طرف (Corbin1980 et Fox1990) بانجلترا و ذلك حسب النموذج النظري المتدرج و المتعدد الأبعاد المقترح من طرف (Shavelson) سنة 1976م³، و أعمال كل من (Harter,) سنة 1985م (Shavelson, Humber et Stanton) سنة 1985م⁴، و يحتوي مقياس تقدير الذات البدنية (PSPP) على 25 عبارة تمثل أربع مستويات خاصة في أربع أبعاد، كما يحتوي أيضا على بعدين لمفهوم الذات العام و أهمية الذات البدنية. تصف تقييم الفرد لذاته عموما و تقدير ذاته البدنية خصوصا وشعوره نحوها.⁵

3.15.1. مقياس وصف الذات البدنية: PSDQ(March 1990)

و هي عبارة عن مقياس لوصف الذات جاءت نتيجة سلسلة البحوث التي قام بها (March) من أجل الإثبات التجريبي أن مفهوم الذات متعدد الجوانب و قد تم في بداية الأمر إعداد (sdq) (إستمارة وصف الذات) سنة 1990م ثم

¹ . Ibid, pp :43,44.

² .JEAN pierre famose, FLORENCE guerin, op, cit, p :52.

³/ JEAN PIERRE famos- FLORENCE guerrin : la connaissance du soi psychologie de l'éducation physique et sportive , Edition Armand Colin, 2004,P :16..

4/ Harter, Shavelson, Humber et Stanton

⁵ - مجلة الدراسات التربوية والنفسية . مرجع سابق ص 7.

قام بإعداد مقياس خاص بالأطفال الصغار، (استمارة وصف الذات للصغار PSDQ) و هو يتكون من 38 عبارة و ستة أبعاد ثم بعد ذلك وضع أداة لقياس الذات لمرحلة ما قبل المراهقة preadolescence SDQ1 ، يتكون من 76 عبارة للفئة العمرية، [8-11] و تقيس ثمانية أبعاد، ثم إعداد DSQ2، خاص بمرحلة المراهقة [11-19] و يتكون من 102 عبارة و تقيس 11 بعد ثم إعداد SDQ3، و خاص بالكبار و يتمون من 136 عبارة و يحتوي على 13 مستوى و بعد لمفهوم الذات.¹

16.2. مفهوم الذات الجسمية و علاقتها بالمشاركة في الأنشطة الرياضية:

قام كل من جاكسون و مارش (Jacson et March) 1986م بدراسة من أجل إيجاد العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية و المشاركة الرياضية، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مشاركة النساء في الرياضة في سباق الدرجات لأنشطة الرياضية له علاقة بمفهوم الذات و الكفاءة البدنية، و وحد من جهة أخرى ارتباط متوسط أو بدرجة أقل مع المجالات الأخرى غير البدنية أو الغير المتعلقة بالذات البدنية.²

17.2. العلاقة بين مفهوم الذات الكلي و مفهوم الذات الجسمية:

إن العلاقة بين مفهوم الذات الكلي و مفهوم الذات الجسمية قد درست إلى حد ما مجال علم النفس الرياضي و النشاط البدني، حيث اعتبر 1966م هارتر (Harter) أن مفهوم الذات الكلي يحدد الفرق الموجود بين التقييم الذاتي الصحيح في مجال ما و التقديرات المهمة لهذا المجال و هذا طبقا للمقارنة لكل من (March et Savelson) من جهة أخرى اقترح (Fox) سنة 1990م أن الأفراد الذين يتلقون أو يعتبرون جذابين بدرجة كبيرة يجب أن يزيد هذا الأخير في مفهوم الذات العام، و هذا إذا كانت الجاذبية أو الإعجاب هي سبب الاهتمام، و بالمقابل إذا نظرنا إلى الذات الجسمية بأهمية قليلة إذن فإن هذا بدون شك يجعل لها تأثير محدد و غير حاسم في مفهوم الذات العام و تقدير الذات.³

¹ .Ibid, p :34.

² .JEAN pierre famosa, FLORENCE guerín,op, cit p :44.

³ . JEAN pierre famosa, FLORENCE guerín,op, cit pp :68.69.

الخلاصة:

يعتبر مفهوم الذات البدنية من أهم المفاهيم النفسية، حيث الفرد يعطي أهمية بالغة للجانب البدني لأن هذا الأخير هو الذي يحدد السلوك الذي يقوم به الفرد كما هو عامل من عوامل الاتزان النفسي عند الفرد، لأن الشخص الذي يكون لديه مفهوم ذلت إيجابي تنتج عنه سلوكيات و تصرفات إيجابية في أغلب الأحيان وبالتالي إعطاء صورة حسنة عن نفسه، أما الشخص الذي يكون لديه مفهوم ذات بدني سلبي فتصدر عنه سلوكيات و تصرفات خاطئة و عشوائية و بالتالي يعطي صورة غير حسنة عنه.

الفصل الثاني

حصة التربية البدنية والرياضة

تمهيد:

تعتبر حصة التربية و الرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية و الرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل، و تنفيذ حصص التربية البدنية و الرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ.

إن لكل حصة أغراضها التربوية كما لها من أغراض بدنية، مهارية و معرفية، إذ يميزها عن غيرها من الدروس في الوحدة التعليمية، كما أنها الوحدة الصغيرة في المنهاج الدراسي للتربية البدنية و الرياضية في الحطة الشاملة في منهاج التربية البدنية و الرياضية للمؤسسة التربوية، و هي تسعى إلى تحقيق الأهداف التربوية التعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا على الاعتناء و التفكير بجدية في مضمون الحصة.

و سنحاول في هذا الفصل إلمام على أهم العناصر المتمثلة في تقديم مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية، أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية و أغراضها ..

3. حصة التربية البدنية والرياضية:

1.3 مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمناهج التربية الرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة و أن يكتسبوا المهارات التي تنظمها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من مصاعب مباشرة و غير مباشرة.

و بما أن المنهاج المباشر العام لا يمكن القيام بتدريسه و إكساب التلاميذ كل المهارات المتعددة التي يتضمنها دفعة واحدة لذلك لجأ المختصون إلى تقسيم هذا المنهاج العام إلى مناهج متعددة كل سنة دراسية، و هي الأخرى جزأت إلى أقسام صغرى أي إلى مراحل يمكن تنفيذ كل مرحلة (دورة) في شهر مثلا، ثم قسمت هذه الخطة (الدورة) الشهرية إلى أجزاء أصغر حتى وصلنا إلى وحدة التدريس أو وحدة اكتساب المهارات الحركية و ما يصاحبها من تعليم مباشر و غير مباشر، و هذه الوحدة هي درس التربية البدنية و الرياضية، و الدرس بهذا المعنى هو حيز زاوية في كل مناهج التربية البدنية و الرياضية به هي الخطة الأولى و الهامة و لو أردنا أن نجني الفائدة الموجودة من المناهج كلها.

لذا وجب أن ندرس درس التربية البدنية و الرياضية إجمالا و تفصيلا و أن نلم بكل ما يمكن من معلومات عن هذا الحيز الأساسي في بناء مناهج التربية البدنية و الرياضية.¹

3.2 تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعية و الكيمياء و اللغة، و لكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمد أيضا الكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية، بالإضافة و إلى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الإنسان، و ذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة: الجماعية و الفردية، و التي تتم تحت الإشراف التربوي للأساتذة الذين أعدوا لهذا الغرض.² و حصة التربية البدنية و الرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة

¹- أحسن شلتوت، أ.د حسن عوض "التنظيم و الادارة في التربية الرياضية"(دط)، دار الفكر العربي، القاهرة، ص106.

²- محمود عوض البسيوني و آخرون: نظريات و طرق التدريس، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992م، ص: 94.

لمنهاج التربية البدنية و الرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها التلاميذ في هذه المدرسة، و أن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر.¹

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية هي الوحدة الأولى برنامج التربية البدنية و الرياضية في مختلف المدارس التعليمية و التي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم و تطوير مستوى الجانب الحركي و المهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب و طرق تعليمية من تمارين و ألعاب بسيطة.

3.4. ماهية و أهمية حصة التربية و الرياضية:

لحصة التربية البدنية و الرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمد عوض البسيوني" و الذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية و الكيمياء و اللغة، و لكن تختلف عن هذه المواد تمد للتلاميذ ليس فقط مهارات و خبرات حركية و لكنها تمد الكثير من المعارف و المعلومات بتكوين الجسم، و ذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمارين و الألعاب المختلفة (جماعية أو فردية)، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض.²

و يحدد "أحمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية و ينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل و مستقبل أكثر حظا من غيرهم.³

أما حصة التربية البدنية و الرياضية تتجلى عند "كمال عبد الحميد" أن حصة التربية البدنية و الرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد و من الضروري تقويم التكيف البدني و المهاري و تطور المعلومات و الفهم....⁴

و يستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية و الرياضية تطمح من خلال تطبيقها أن تكون الفرد المتكامل من جميع النواحي و القضاء على جميع النقائص عند الفرد من خلال مراحلها الثلاث.

¹ - حسن شلتوت و حسن معوض: مرجع سابق، ص: 102.

² - محمد عوض البسيوني، مرجع سابق، ص: 09.

³ - أحمد خاطر: القياس في المجال الرياضي (دط)، بغداد، 1988م، ص: 18.

⁴ - كمال عبد الحميد: مقدمة التقويم في التربية البدنية (دط)، القاهرة، 1994م، ص: 177.

4.4. أهداف التربية البدنية و الرياضية:

حيث ترى التربية البدنية و الرياضية في ذلك أن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا و جسما ووجدانا و منه فهي تهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة من جميع الجوانب ليصبح عضوا نافعا في مجتمعه، و من أهدافها ما يلي:

1.4.2. من الناحية البدنية:

تعمل على تنمية الكفاية البدنية، و المقصود بها أن الجسم يكون سليما من الناحية الفيزيولوجية و المرفولوجية مع تنمية الجسم بما يناسبه من تدريبات و تمرينات تتناسب مع مرحلة البنية، كما تنمي و تقوي العضلات و المفاصل، بالإضافة إلى ذلك فهي تعمل أيضا على تنمية المقدرة الحركية لأنها تؤهل الجسم للقيام بجميع حركاته و بكفاءة منقطعة النظير، إضافة إلى أن الجسم يكتسب خفة ورشاقة و مرونة في المفاصل و قوة التحمل و السلامة في جميع الأجهزة كالجهاز الدوري و الجهاز التنفسي و غير ذلك من عناصر اللياقة البدنية.

2.4.2. من الناحية العقلية:

إن سلامة البدن له تأثير واضح على الخلايا العقلية و تجديدها المتواصل من الناحية الفيزيولوجية مما يمكنه من تأدية وظيفته على أكمل وجه، فالقدرة على استيعاب المعلومات و نمو القوى العقلية و التفكير العميق الهادف لا يتأتى بصورة مرضية إلا إذا كان الجسم سليما، حيث أنه هو الوسيط للتعبير عن العقل و الإرادة و اكتساب الكثير من المعارف و المعلومات التي تتعلق بطريقة اللعب و قوانين اللعب و تاريخها"¹. فالتربية البدنية و الرياضية تعمل على زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه و الإدراك، الملاحظة و التصور و التخيل، الإبداع و الابتكار.

3.4.2. من الناحية النفسية:

إن التربية البدنية و الرياضية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و عنصرها هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية، كما تعالج الكثير من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي"².

"كما أن التربية البدنية تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيتحرر بذلك من الكبت و الانفعال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فالتربية البدنية و الرياضية ضمن الجماعات يتعد فيها الفرد عن العقد النفسية كالأناية و حب

¹ - علي البشير الفاندي و زملائه ، المرشد التربوي الرياضي، المنشأة العامة للنشر و الطبع و التوزيع، طرابلس، سنة 1983، ص16.

² أنطوان الخوري ، طالب الكفاءة التربوية، دار الكتاب، الدار البيضاء المغرب، سنة 1980، ص133.

الذات، كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار السرور و التعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين و تطوير عواطفهم".¹

4.4.2. من الناحية الاجتماعية:

"تسمح التربية البدنية و الرياضية بإدماج الفرد في المجتمع و تفرض عليه حقوق وواجبات و تعلمه التعاون و المعاملات و الثقة بالنفس و يتعلم كيفية التوفيق بين ما هو صالح له فقط وما هو صالح للجميع، و يتعلم كذلك أهمية احترام الأنظمة و المعتقدات و قوانين المجتمع، و هذه العلاقة الوثيقة الموجودة بين التربية البدنية و الرياضية و الجانب الاجتماعي حيث أنه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة فالإنسان اجتماعي بطبعه".²

5.4.2. من الناحية الاقتصادية:

بما أن التربية البدنية تحسن و تطور قدرات الفرد فإنها تبعد عنه التعب و تساهم في تحسين و زيادة الإنتاج، إن تحسين صحة الفرد و قدراته البدنية و خاصة قدرته على مقاومة المتاعب إذ لا يمكن استعمال قوته المستخدمة في العمل استخداما محكما يمكن من زيادة المردودية الفردية و الجماعية في عالم الشغل الفكري و اليدوي بمردود الإنسان القوي أكثر من مردود الإنسان الضعيف و خاصة في العمل و زيادة الإنتاج

5.4. أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية و التربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الداخلية للمتعلم و كذا إكسابه المهارات الحركية و أساليب السلوكيات السوية، و تتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

1.5.2. أهداف تعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية و الرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام و ذلك بتحقيق الأهداف الجزئية التالية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة و المرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق و المشي.

¹ - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي : مرجع سابق، ص31.

² علي البشير الفاندي و زملائه، مرجع سابق، ص18.

- تدريس و إكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية و جمالية¹
- والتي يتطلب إنجازها سلوكا معيناً و أداءاً خاصاً، و بذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير و التصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم و الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج إلى تصرف سليم و الذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف.²

2.5.2. أهداف تربوية:

إن حصة التربية البدنية و الرياضية لا تغط مساحة زمنية فقط، و لكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على المستويات و هي كالآتي:

1.2.5.2. التربية الاجتماعية و الأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، و التكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، و بما أن حصة التربية البدنية و الرياضية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية و كان من اللازم أن تعطي كلامها صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة و الرغبة في تحقيق إنجازات عالية

حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه و هذا قصد تحقيق الفوز، و بالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة.³

2.2.5.2. التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية و الرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تحطيم المصاعب و تحمل المشاق، و خير دليل على ذلك هو تحطيم الأرقام القياسية، الذي يمثل تغلباً على الذات و على المعوقات و العراقيل. و هذه الصفات تحياً التلميذ إلى تحمل مصاعب الحياة في مستقبله. و تمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية كإعداد الملعب و حمل الأدوات و ترتيبها عملاً جسمانياً يربي عنده عادة احترام العمل و تقدير قيمته.

¹ - ناهد محمد سعد: نيلي رمزي فهمي، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية (دط)، 1984م، ص 80

² - عباس أحمد السمراي، بسطوسي أحمد بسطوسي كطرق التدريس في مجال التربية البدنية (دط)، بغداد، 1984م، ص 80.

³ - عدنان درويش و آخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م، ص: 30.

3.2.5.2 التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب و رشاقة و قوة و توافق. و تتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة، كأن يقول هذه الحركة جميلة، أو جميلة بنوع خاص.

و تشمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان و الأدوات و الملابس في حصة التربية البدنية و الرياضية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي.¹

6.4. أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية:

إن لحصة التربية البدنية و الرياضية أغراض عديدة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولا، ثم على المجتمع كله ثانيا. و قد وضع الكثير من الباحثين و المفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية و الرياضية فحدد كل من "عباس صالح السمراي و بسطويسي أحمد بسطويسي" أهم هذه الأغراض فيما يلي:

الصفات الحركية، النمو البدني، الصفات الأخلاقية الحميدة، الإعداد للدفاع عن الوطن، الصحة و التعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي.²

و من جهة أخرى أشارت "عنيات حمد أحمد فرج" إلى ما يلي: و ينبثق عن أهداف التربية البدنية و الرياضية عدة أغراض التي تسعى حصة التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم و الصفات البدنية و اكتساب المهارات الحركية و القدرات الرياضية و اكتساب المعارف الرياضية و الصحية و تكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية.³

و يمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية كالآتي:

1. ناهد محمود سعد، نايلي رمزي فهمي: مرجع سابق، ص: 67-86.

2. عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي،: مرجع سابق، ص: 73.

3. عنيات محمد أحمد فرج: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية(دط)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988م، ص: 11.

1.6.2. تنمية الصفات البدنية:

يرى "عباس أحمد السمرائي و بسطويسي أحمد بسطويسي" أن أهم أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية : تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية و السرعة، التحمل، الرشاقة و المرونة، و تقع أهمية هذه الصفات و العناصر و تنميتها في المجال الرياضة المدرسية. ليس من واقع علاقتها بتعلم المهارات و الفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع.¹

و تقول "عنايات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، و يقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة الجسم و ترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية و الإرادية للفرد.²

و عن مميزات النمو العقلية لهذه المرحلة العمرية (15-18 سنة) يقول "محمد حسن علاوي" ما يلي: تتضح القدرات العقلية المختلفة و تظهر الفروق الفردية في القدرات، و تنكشف استعداداتهم الفنية و الثقافية و الاهتمام بالمتفوق الرياضي و اتضح المهارات البدنية.³

2.6.2. تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية و الرياضية، و يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، و المهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية و فطرية التي يزاؤها الفرد تحت الظروف العادية، مثل: العدو، المشي، القفز...

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب و الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، و لها تقنيات خاصة بها، و يمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية.⁴

و ترى "عنايات محمد أحمد فرج" في هذا الموضوع ما يلي: و يتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية.¹

¹. عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي،.: مرجع سابق، ص: 74-75.

². قاسم المنداولي و آحرون، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989م، ص 21.

³. محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992م، ص 21.

⁴. عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي،.: مرجع سابق، ص: 27.

3.6.2. النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة و يقصد بها التغيرات الوظيفية و الجسمية و السيكلوجية التي تحدث للكائن البشري، و هي عملية نضج القدرات العقلية، و يلعب أستاذ التربية البدنية و الرياضية دورا إيجابيا و فعالا في هذا النمو عامة، و النمو العقلي بصورة خاصة.

7.4. بناء حصة التربية البدنية و الرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي مجموعة من التمارين المختارة و المرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، و تنقسم إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.²

1.7.2. الجزء التحضيري:

في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاث قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى هي مرحلة إعداد التلاميذ تربويا، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول إلى الملعب. و المرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، و تشمل أجهزة الجسم المختلفة استعدادا للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئ، و عليه وجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في المرحلة الرئيسية. في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري للحصة يراعي ما يلي:

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.
- أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ.
- أن يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات.
- أن تتضمن المكونات البدنية التالية: السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.
- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، و أن تؤدي و التلاميذ في حالة انتشار حر في الملعب، و ليس على هيئة تشكيلات.
- يفضل عدم استخدام النداء أثناء أداء التلاميذ التدريبات البدنية.

¹ عنايات محمد أحمد فوج، مرجع سابق، ص 12.

² محمد عوض البسيوني و آخرون، مرجع سابق، ص 111-112.

2.7.2. الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً، و لا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصّة حتى تطبق على جميع الحصص، و لا يوجد ترتيب معين للأغراض و الأهداف، فمثلاً تنمية القدرات العقلية وتعليم تكنيك رياضي، أو توصيل تحصيل المعلومات و المساهمة في تكوين الشخصية، كما يشتمل هذا الجزء على:¹

- النشاط التطبيقي:

و يقصد به نقل الحقائق و المفاهيم و الشواهد بالاستخدام الواعي للواقع العملي، و يتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى و الألعاب الجماعية ككرة القدم، و هو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ و الفرق حسب الظروف. يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثاً و التدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ و يصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي و الحرص على شعور التلاميذ بالمتعة. و هذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن و السلامة.

3.7.2. الجزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، و إعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقاً، ويتضمن هذا الجسم التمرينات التهيئية بأنواعها المختلفة، كتمرينات التنفس والاسترخاء و بعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقييم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الايجابية والسلبية و الأخطاء التي حدثت أثناء الحصّة و ختام الحصّة يكون شعاراً للفصل، أو نصيحة ختامية.²

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصّة التربية البدنية و الرياضية. إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز و الانتباه، فيجب التهدئة و الاسترخاء.

أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير و تشد انتباه التلميذ.³

¹. عفاف عبد الكريم، طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية(دط)، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989م، ص 506.

². محمد عوض البسيوني و آخرون، مرجع سابق، ص 116-155.

³. أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي(دط)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990م، ص 161.

8.4. تحضير حصة التربية البدنية و الرياضية:

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهود، ديمقراطيا في تعليمه و معاملته، و لكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية و النظامية يجب مراعاة ما يلي:

✓ إشراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ، فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامجه، و أنه لم يفرض عليه بل اشترك في وضعه، فيكون تفاعله معه قويا، فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر، أو بمعنى آخر الخروج عن النظام الموضوعي.

✓ أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات و مميزات أطوار النمو و تتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج، فيراعي ميولهم و رغباتهم و قدراتهم، و هذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتمشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية.

✓ إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة، حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال، مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة.

✓ أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها.¹

9.4. الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية:

- يجب تحديد الهدف التعليمي و التربوي لكل حصة.
- تقسيم المادة و تحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.
- تحديد التكوين و النواحي التنظيمية.
- مراعاة عدد التكرارات التمارين و فترة الراحة.
- تحضير الأدوات عند بداية الحصة، فمثلا عند تعليم تقنية الجري و محاولة تبديل الأماكن في الصفوف.
- يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى الديناميكية الجيدة في الأداء.
- الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة.

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم، الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية(دط)، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 2000م، ص203.

- يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة و التلاميذ ذوي ضعاف المستوى.

10.4. شروط حصة التربية البدنية و الرياضية:

يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية و الرياضية مع الظروف التي تملئها طبيعة الجو من جهة، و عامل الجنس و السن من جهة أخرى، و لا يمكن إهمال دور الأجهزة و الأدوات المتوفرة، لذا يجب أن تخضع للشروط التالية:

- ✓ يجب أن تحتوي تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو و القوة
- ✓ أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات و ذلك من أجل الوصول إلى الهدف من وضع التمرين من ناحية، و يسهل حفظه و أداءه من ناحية أخرى، و يجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين حتى لا يصبح مملاً.
- ✓ إذا كانت بعض حركات التمرين تخدم جهة واحدة من الجسم، عندها يجب تدريب الناحية الأخرى كتدريب أولي، و بصورة خاصة تمارين الجذع، فمثلاً إذا أعطى تمرين فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن، و ذلك خوفاً من إحداث تشوهات في الجسم.
- ✓ يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية المرجوة و أن لا يضطر إلى حذف بعض التمارين أو الإسراع في البعض الآخر.
- ✓ تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات و الأجهزة و ترتيبها، و يجب أن يسير العمل في النظام و الطاعة و المرح.
- ✓ إن لشخصية الأستاذ و حماسه للعمل أثر كبير على إقبال التلاميذ و الوصول للغاية المرجوة من النشاط.
- ✓ يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن و الاختلاف الجنسي بين التلاميذ و انتقاء التمرين المناسب¹.

11.2. خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية:

تبدأ أولى خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية عند مقابلة الأستاذ للتلاميذ في القسم مرة أخرى عقب تأديتهم للنشاط البدني و الرياضي المخصص في الحصة، و يكون التسلسل الطبيعي لخطوات تنفيذ الحصة و عادة تكون كما يلي:

- ✓ مقابلة الأستاذ للتلاميذ.
- ✓ خلع الملابس و استبدالها بملابس التربية الرياضية أو تخفيفها.

¹. فايز مهند: التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين (دط)، دمشق، 1987م، ص: 124، ص: 125.

- ✓ الذهاب إلى المكان المخصص لحصّة.
- ✓ الاصطفاف لأخذ الغياب، و الاصطفاف في النهاية لأداء النشاط الحتامي.
- ✓ تنفيذ أوجه نشاط الحصّة.
- ✓ الذهاب على مكان الاغتسال و استبدال الملابس¹.

12.2. متطلبات حصّة التربية البدنية و الرياضية:

هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية مراعاتها عند تنفيذ الحصّة و تتمثل فيمايلي:

- ✓ يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لحصّة التربية البدنية و الرياضية، و بساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ.
- ✓ أن يسود الهدوء و النظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للحصّة.
- ✓ يجب أخذ غياب التلاميذ عند الاصطفاف أمام الأستاذ على أن يتم ذلك بسرعة، و دقة حتى يمكن الانتفاع من كل دقيقة من وقت الحصّة.
- ✓ بيد أتنفيذ أجزاء الحصّة طبقا للنظام الموضوع لذلك.
- ✓ أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الحصّة موجزا و مفيدا و بصوت مناسب يسمعه جميع التلاميذ، و أن يكون باعنا على نشاط، و أن يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ و مكان الحصّة، فلا يكون مرتفعا منكرا، و لا منخفضا فاترا يدعو إلى الملل.
- ✓ يجب على الأستاذ أن يقف في مكان يرى منه جميع التلاميذ و يرونه.
- ✓ يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات، و تشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة.
- ✓ أن يقف التلاميذ بعيدا أثناء حصّة التربية البدنية عن الأقسام الدراسية و الورشات في المدارس التقنية.
- ✓ يجب على الأستاذ مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- ✓ لا يمكن تصحيح الأخطاء أثناء أداء التلاميذ للحركات، بل يجب على الأستاذ توقيف العمل ثم تصحيح الأخطاء و من الأحسن الإشارة إلى التلميذ الممتاز في أداء الحركات و المخطئ، فيطلب من الممتاز أداء الحركة أمام التلاميذ ثم يطلب من المخطئ أدائها على وجه الصواب و في هذا تشجيع التلاميذ للتنافس فيما بينهم.
- ✓ يجب على الأستاذ الاهتمام بتوزيع الحصّة على أجزاء الحصّة.

¹. فايز مهند: نفس المرجع. ص: 128.

- ✓ يجب أن يكون تحرك الأستاذ بين التلاميذ بشكل سليم في الوقت المناسب الذي يتطلبه ذلك.¹
- ✓ يجب على الأستاذ الاهتمام بمظهره الشخصي.
- ✓ أن يكون الملعب المعد للحصة نظيفاً و خالياً من العوائق.
- ✓ يجب على الأستاذ استعمال السفارة، بشكل و وقت مناسب أثناء تنفيذ الحصة.
- ✓ يجب عدم ترك التلاميذ في حالة السكون لفترات طويلة أثناء الشرح
- ✓ يجب أن يهتم الأستاذ ببعض القيم و السلوكيات السليمة سواء من خلال مواقف اللعب أو النقاط التعليمية.
- ✓ يجب أن يهتم الأستاذ بالنواحي المعرفية أثناء الحصة.
- ✓ يجب عدم استخدام الشكل النظامي (العسكري) أثناء الحصة.
- ✓ يراعي أن يأخذ كل جزء من أجزاء وقت الحصة بدون نقص أو زيادة.
- ✓ يجب أن يكون الأستاذ واثقاً من نفسه أثناء الحصة و لا يتردد في أي لحظة عند اتخاذ القرار.
- ✓ يجب أن يهتم الأستاذ بجميع التلاميذ و معاملتهم معاملة واحدة.
- ✓ يجب أن تكون لدى التلاميذ القدرة على الابتكار أثناء تنفيذ الحصة.
- ✓ أن يستعمل الأستاذ بعض التمرينات الإعداد البدني كوسيلة من وسائل التقويم الذاتي للتلاميذ.
- ✓ يجب إشراك بعض التلاميذ المعوقين في بعض أجزاء الحصة، و التي تتماشى مع طبيعة الخاصة بهم.
- ✓ أن تؤدي جميع أجزاء الحصة و التلاميذ في حالة انتشار في الملعب.
- ✓ أن تتوفر الأدوات البديلة أثناء الحصة، و أن تتناسب مع عدد التلاميذ.
- ✓ يجب استخدام الوسائل التعليمية أثناء الحصة.
- ✓ ان تتسم الحصة بالاستمرارية و عدم التوقف
- ✓ عدم استخدام الألفاظ الغير تربوية مع التلاميذ.²

¹ مروان عبد المجيد ابراهيم: مرجع سابق، ص : 203 ص: 205.

² مروان عبد المجيد ابراهيم، مرجع سابق، ص: 206.

13.3. استمرارية حصة التربية البدنية و الرياضية:

لكي يتمكن الأستاذ من استمرارية الحصة دون توقف، يجب مراعاة ما يلي:

- ✓ أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الحصة أثناء التنفيذ.
- ✓ تجنب عمل التشكيلات و التكوينات (الصفوف، القاطرات، الدوائر).
- ✓ تأدية جميع أجزاء الحصة و المتعلمون في حالة انتشار في الملعب.
- ✓ يجب عدم ترك التلاميذ في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.
- ✓ تجهيز الأدوات و الأجهزة في الملعب قبل بداية الحصة.
- ✓ عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين.

14.3. أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق:

إن التربية البدنية و الرياضية هي جزء من التربية العامة و ميدان يهدف لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية، و ذلك عن طريق أنواع النشاطات البدنية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل و المتزن للتلاميذ و تحقق اختياراتهم البدنية و الرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب و زيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات، و هذا من الناحية البيولوجية، إذن فممارسة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير على جسم و سلوك المراهق من الناحية البيولوجية و كذا فهي تؤثر على الجانب النفسي و الاجتماعي للتلميذ.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى تطور تاريخ و مفاهيم التربية البدنية و الرياضية، و من خلال ما سبق تتجلى لنا الأهمية البالغة للتربية البدنية و الرياضية في حياة الشعوب و الأمم و ما تلعبه من دور هام لدى الناس و بالخصوص المراهقين، و التي تطبعهم لينشئوا متفهمين لأبعادها، متبنين اتجاهات ايجابية نحوها و التي تقف بدورها إلى بناء و إعداد المواطن الصالح الذي يسعى إليه المجتمع.

الفصل الثالث

المراجعة

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة أصعب مرحلة يمر بها الفرد في حياته حيث يعرف هذا الأخير عدة تغيرات ناتجة عن تأثره بعوامل داخلية نفسية فسيولوجية وكذا جسمية تؤثر في سلوكه وعلى شخصيته، وتتميز المراهقة بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس، والبيئة التي يعيش فيها الفرد هذه التغيرات تكون من الناحية الجسمية بازدياد وزن الجسم ونمو العضلات والعظام مما يسبب قلة التوافق العضلي العصبي وعدم اتزان الحركات، وكذلك من الناحية العقلية والنفسية حتى يظهر فيها عدم الاستقرار النفسي والنضج الجنسي الذي يجعله سريع الانفعال قليل الصبر.

وكذا كانت المراهقة الشغل الشاغل لكثير من علماء النفس مما جعلهم يضعون جميع المتطلبات من أجل تكييف المراهق بالبرامج التعليمية والتربوية، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى فهم المراهقة والعوامل المؤثرة فيها وكذا المشاكل التي يواجهها المراهق، والرياضة عند المراهق.

3. المراهقة

1.4. تعريف المراهقة:

إن كل التعاريف تجمع على أنها مرحلة تتوسط مرحلة الطفولة و مرحلة سن البلوغ حيث يعرفها "مصطفى زيان": (المراهق يطلق على إحدى فترات الحياة)، و هو مشتق من الفعل اللاتيني الذي يعني التدرج نحو البلوغ الجنسي وحل العقلي و الاجتماعي و الانفعالي و تقع هذه الفترة بين البلوغ الجنسي و الرشد.¹

أما سعدية محمد بمار: إن المراهقة تعد من أهم المراحل الحرجة من حياة كل فرد لما يحدث من تغيرات فسيولوجية و جسمية و يترتب عنها توترات انفعالية حادة و يصاحبها القلق و المتاعب و تكثر فيها المشاكل الاجتماعية و النفسية التي غالباً ما تؤثر على صفو المراهق و تتطلب من المحيطين به التدخل بالوقوف إلى جواره.²

و قد عرفها علي زغدود: بأنها مرحلة تغير شديد، و تبلور الكثير من الوظائف البيولوجية و الجنسية و هذه التغيرات تحدث بفضل الإفرازات الهرمونية للغدد الصماء الذي يؤدي نشاطها إلى التأثير في سلوك الإنسان و بالتالي إلى توجيه نشاطه ودعمه اجاه الخارج، أي أن المراهقة كفطرة خاصة في الحياة في حالة النمو التي تقع بين الطفولة إلى الرجولة أو الأنوثة.³

أما ستانلي يرى المراهقة فترة عواصف و توتر و شدة تلقيها الأزمات النفسية و تسودها المعاناة و الإحباط و القلق و المشكلات و صعوبة التوفيق.⁴

1.1.3. تعريفها لغة و اصطلاحاً:

– لغة:

المراهق معناه الدقيق هي المرحلة التي تسبق بالفرد إلى اكتمال النضج حتى يصل عمر الفرد 21 سنة و هي بهذا تمتد من البلوغ إلى الرشد، و كلمة المراهقة تفيد المعنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، لذلك يؤكد علماء اللغة بأن المراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج.

¹، مصطفى زيان، دراسة سيكولوجية التعلم العام(دط)، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975، ص:152.

²، سعدية محمد بمار: سيكولوجية المراهقين(دط)، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980م، ص: 25.

³، علي زغدود: قول علم النفس(دط)، دار الطليعة، بيروت، 1989م، ص: 185.

⁴، محمد حامد النصر و خولة رويش: تربية المراهق في رحاب الإسلام-دط)، دار الطليعة، بيروت، ط1، 1997م، ص: 20.

و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و هي العملية البيولوجية الحيوية العضوية في بدنها و ظاهرة في نهايتها و هذا لما البلوغ مرحلة قصيرة جدا من مراحل حياة الفرد و الخصائص المميزة للبلوغ و المراهقة متداخلة و متصلة إذا الحيز أن نتناولها معًا للدراسة و التحليل حتى تقيم الفكرة و تتصل المظاهر النفسية للنمو في تطورها الطبيعي.¹

- اصطلاحاً:

المراهقة هي مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة و تنتهي ببداية مرحلة النضج أو الرشد، أي أن المراهقة هي مرحلة النهائية أو التطور الذي يمر به الفرد ، و هو الفرد الغير الناضج جنسيا و انفعاليا و عقليا و اجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي و العقلي و الاجتماعي.

كما يعرف الفرد أنه يمر بمرحلة من مراحل النمو التي تظهر فيه تغيرات جسمية واضحة تفرض عليه مطالب عضوية و اجتماعية و عقلية قد لا يتناسب معها و يساندها و النمو الاجتماعي و العقلي يتأخران كثيرا على النمو الجسمي و هذا ما يعرف بالتخلف النهائي في مرحلة المراهقة و من ثم يمكن اعتبار المراهقة هي مرحلة دقيقة و فاصلة، خاصة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل مسؤولياتهم الاجتماعية و واجباتهم كمواطنين، و هناك تطور إسلامي يرى أن المراهقة تمثل بداية الرشد لدى الشخص مودعا ذلك مرحلة الطفولة. و يتحمل المسؤولية التي ألقته السماء على الكائن الحي، و ما يصاحب ذلك ترتب أنا الثواب و العقاب.²

2.3. مراحل المراهقة:

لقد حاولت بعض الدراسات أن تميز فترة من فترات المراهقة بسميات شخصية و اجتماعية معينة، فمرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمرة لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة و نهايتها، فهي تختلف من فرد إلى فرد آخر و من مجتمع إلى آخر، فالسلالة و الجنس و البيئة لها تأثير كبير على مرحلة المراهقة و تحديد بدايتها و نهايتها، فقد توسع بعض علماء النفس في تحديد مرحلة المراهقة و يرون أنها تمتد من 10 إلى 21 سنة بينما يحصرها البعض بين 13 إلى 19 سنة و

¹، فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1675م، ص:27.

²، محمد البستاني: دراسات في علم النفس الإسلام(دط)، دار الطباعة و التوزيع و النشر، الجزائر، 1988م، ص: 200، ص: 160.

تختلف بداية المراهقة من فرد إلى آخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم أحيانا في سن 12 و بعضهم يتأثر بلوغهم حتى سن 17¹ و على العموم هناك ثلاث تقسيمات هي:

1.2.3 المراهقة المبكرة:(12-14 سنة)

تمتد منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة أو سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد. في هذه المرحلة المبكرة يسعى الفرد إلى الاستقلال و يرغب دائما من التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه و يصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق.²

2.2.3 المراهقة المتوسطة:(15-17 سنة)

و هي الفترة التي تلي المرحلة السابقة و تمتد أحيانا إلى غاية سن السادسة عشر و تسمى هذه المرحلة أحيانا بمرحلة الغرابة و الارتباك، لأن في هذه السن تصدر عن المراهق أشكالاً من السلوك تكشف مدى ما يعانيه من معاناة و ارتباك و حساسية زائدة حين تزداد فترة النضج و حين لا يكون قد تهيأ لها ما يجعله يتكيف المقتضيات الثقافية العامة التي يعيشها.³

3.2.3 المراهقة المتأخرة:(18-20 سنة)

وهي المرحلة التي تلي الفترة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة الأخيرة من التعليم الثانوي و أول من مراحل التعليم العالي و غالبا ما تعرف بسن اللبابة و حب الظهور لما يشعر به من متعة و أنه محط لأنظار الجميع، و أهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع أنواع الحياة و أشكالها و أوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات و الأهداف و المثل و معايير السلوك كما ينظر الراشدون و الكبار و هو في ذلك يتصرف بما يحقق له هدفه الذي ظل وراءه فترة طويلة إلى اكتمال الرجولة. وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفاً أن المراهق الذي بلغ فترة عمرية معينة و يبدو في سلوكه و أساليب تكيفه. و خاصة في المرحلة الأخيرة قد امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله مع

¹، راجع أحمد عزت: مشاكل الشباب النفسية، جامعة النشر العلمي(دط)، مصر، 1945م، ص:09.

²، حامد عبد السلام زهران: الطفولة و المراهقة، عالم الكتاب، مصر، ط1995، ص:252، ص:263.

³، محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية(دط)، الجزائر، ص:164.

مقومات معينة في شخصيته، و تبدو في شكل قيم و اتجاهات نحو مواضيع و أهداف و أساليب تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهقين و الكبار و تجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية التي يعيش فيها.¹

والجدول التالي يمثل مراحل العمر التشريحي للفرد:

مرحل النمو	العمر الزمني بالسنوات	المرحلة	السن	خصائص النمو
الطفولة المبكرة	0-2	حديث الولادة الرضيع	0-30 يوم 1-8 أشهر 9-12 شهر 1-2 سنة	النمو السريع للأعضاء
قبل الدراسة	3-6	الحضانة الروضة الاستعداد للمدرسة	3-4 سنوات 4-5 سنوات 5-6 سنوات	مرحلة متفاوتة في النمو، و فيها تحدث تغيرات هامة و معقدة من النواحي الوظيفية، السلوكية و الشخصية
المراهقة المبكرة	11-14	المراهقة	11-13 إناث 12-14 ذكور	نمو سريع، تطور في الطول، الوزن، مع زيادة الفاعلية في بعض الأعضاء، النضج الجسمي مع تغير في الاهتمامات و السلوك
	13-18	المراهقة المتأخرة	13-18 إناث 14-18 ذكور	نمو نسبي للنضج الوظيفي للأعضاء، يتسم بالاتزان.
	19-25	مرحلة الرشد	19-25 سنة	فترة البلوغ و تتم على نحو مضاعف باستكمال و اتمام كل الوظائف و السمات النفسية و تصبح في حالتها القصوى.

الجدول رقم 01: يمثل مراحل العمر التشريحي للفرد.

¹، أسامة كاتب راتب: النمو الحركي الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، (دط) 1994م، ص: 207.

3.3. أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة (15 – 17 سنة):

يهدف منهاج التربية بصفة عامة إلى إعداد الفرد الصالح في ضوء الشريعة الإسلامية التي تدعو إلى القوة بكافة جوانبها الروحية والعقلية والبدنية ، فدرس التربية البدنية والرياضية لا ينحصر في تعليم المهارات والخبرات الحركية فحسب بل يمدهم بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية.

وللتربية البدنية والرياضية أغراض جسمية وعقلية وخلقية و اجتماعية سنذكرها فيما يلي:

1.3.3. الأغراض الجسمية:

تنمية الكفاءة والمهارات البدنية النافعة في الحياة

تنمية القوام السليم والعمل على الرقابة الصحية للتلاميذ

تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم

إتاحة الفرصة للمتفوقين الرياضيين من التلاميذ للوصول إلى أعلى مستوى

2.3.3. الأغراض العقلية:

تنمية الحواس

تنمية القدرة والدقة في التفكير

تنمية الثقافة

3.3.3. الأغراض الخلقية:

تنمية القيم الخلقية والاجتماعية المنشودة

تنمية صفات القائد الرشيد والتبعية الصالحة

4.3.3. الأغراض الاجتماعية:

تنمية الجو الملائم الذي يمكن التلاميذ من إظهار روح التعاون وإنكار الذات والأخوة الصادقة

إعداد وتكوين التلاميذ للتكيف والاندماج بنجاح في المجتمع

إتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبات لينمو التلميذ نموا نفسيا واجتماعيا.¹

4.3. التربية الرياضية و أثرها على الفترة العمرية (15 إلى 17 سنة):

تمتاز هذه المرحلة بمرحلة الإتقان و زيادة سرعة الزمن الفاصل ما بين المثير و الاستجابة مما يجعل قابلية التعلم للمراهق كبيرة و تزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، هذا ما يجعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة البدنية و التحمل فالممارسة الرياضية المستمرة تجعل المراهق يسعى من أجل تحسين أدائه و هو دافع مباشر لأفراد هذه المرحلة بحيث يصبح النشاط البدني و الرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها. فالنشاط البدني و الرياضي المقترح من طرف الأستاذ يجب أن يعتني بجوانب عدة من بينها إشباع غريزة الاجتماع لدى التلميذ و تقاسمه نشوة الفوز و مرارة الهزيمة و تقبلها بكل روح رياضية و تمكين، التلميذ من المشاركة في إعداد الحصة و اختيار النشاط و الجماعة التي تناسبه، فتنمي له روح المبادرة و الأخذ بزمام الأمور و تحمل الأمور و تحمل المسؤولية².

5.3. المراهقون والمدرسة الثانوية:

تعتبر المدرسة الثانوية التربوية الأكثر تنظيما في حياة المراهقين حيث أنها تقدم الفرص لتعلم وإتقان الخبرات والمهارات المناسبة حول الاختبارات المهنية، وتعزيز فرص المشاركة في الأنشطة الرياضية والتفاعل الاجتماعي مع الأصدقاء إذ أنها توسع الآفاق الذهنية والاجتماعية من خلال دمجها للمراهقين في مجموعات الأقران وغيرها من مجموعات الأفراد الراشدين. وفي المدرسة الثانوية وبسبب تطور قدرة المراهقين على التفكير بطريقة مجردة يمكن أن تتضمن دراسة العلوم المختلفة، بالإضافة إلى ملاحظة التحولات التي يمكن رؤيتها فيها كما أن هناك العديد من التحولات التي تحدث في الموضوعات الدراسية الأخرى، حيث لا تعود الحاجة ماسة إلى التركيز على قواعد اللغة أو التهجئة وآليات القراءة والكتابة، بدلا من

¹. أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان ادريس، التربية الرياضية المدرسية، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 29.

². جواد خالده، مذكرة الماجستير: العلاقات الاجتماعية داخل حصة ت.ب.ر. للمرحلة ما بين 17 - 20 سنة، تحت إشراف: لزعر سامية، 2000 - 2001، ص 42 - 43.

ذلك تتطور قدرة الفرد على التفكير الافتراضي ، وتزداد قدرة المراهقين على التخيل و الإبداع في العمال الكتابية ، وفوق ذلك فإن التلاميذ يصبحون اقل تقييدا بالتفكير المادي البسيط .¹

6.3. خصائص ومميزات المراهق في المرحلة الثانوية (15-17):

1.6.3. النمو الجسمي:

تعتبر مرحلة المراهقة إحدى المراحل الأساسية للنمو الجسمي السريع ،لذا يعلق المراهقون والمراهقات في هذه المرحلة أهمية كبيرة على النمو الجسمي ويتضح الاهتمام بالصحة الجسمية.

مظاهره : تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا عن المرحلة السابقة إلا أن الزيادة واضحة والفوارق ملموسة في كل من الطول والوزن عند الجنسين ، وتزداد الحواس دقة وإرهافا وتحسن الحالة الصحية للمراهق.

الفروق بين الجنسين: يزداد الطول بدرجة أوضح عند الذكور ، وتصل الإناث إلى أقصى الطول في نهاية هذه المرحلة ، بينما تستمر الزيادة عند الذكور حتى السن 17 - 19 سنة، ويزداد الوزن بدرجة أوضح عند الذكور عنه عند الإناث ويتفوق الذكور عن الإناث في القوة الجسمية².

2.6.3. النمو الفيزيولوجي:

يلعب التوازن الغددي دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية والحركية والجسمية والانفعالية للفرد والتي تعمل على الاكتمال في تكوين شخصية الفرد المتعددة الجوانب.

مظاهره : تقل عدد ساعات اليوم عن ذي قبل ويثبت عند حوالي 8 ساعات ليلا كما تزداد الشهية والإقبال على الكل بالنسبة لكل من نبض ضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهود أقصى دليل على تحسن في التحمل الدوري التنفسي مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم ، ومما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك (O_2) عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.³

1. صالح محمد علي أبو جادو: علم النفس التطوري طفولة ومراهقة ، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان، 2007، ص 437-

439

2. حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو والمراهقة، ط1 ، علم الكتب ، القاهرة ، 1986، ص 336

3. أحمد بسيوطي ، أسس ونظريات الحركة ، ط1 ، دار الفكر العربي، مصر ، 2000 . ص 183

3.6.3. النمو العقلي والمعرفي:

ينمو الذكاء العام للمراهق وتزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر القائم على الفهم والاستنتاج والتعلم والتخيل.

تنمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة حيث يتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد كما تنمو لديه الميولات والاهتمامات والاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي ويظهر اهتمام المراهق لمستقبله المهني والدراسي ، وتزداد قدرة الانتباه والتركيز ويميل المراهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمور دون دلائل أو حقائق كما تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات حيث يلجأ لها المراهق لا شعوريا لإشباع حاجاته.

فتمتيز هذه المرحلة بمرونة التفكير والقدرة على فحص الميول البديلة بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون عام¹.

فترة النمو العقلي السريع حيث يصبح فيها الفرد قادرا على تفسير والتوافق مع بيئته وذاته وتزداد قدرة المراهق على الانتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا ويصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة بيسر وتصبح لديه قدرة كبيرة على الحفظ والتذكر فتظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحة².

الميول العقلي للمراهق يبدو باهتماماته بأوجه النشاطات المختلفة كالميل للقراءة فهو يحاول التعبير عن ذاته ويحللها وينفذها فيصفي مشاعره الذاتية وخبراته الوجدانية حيث يهتم المراهق لما يدور حوله وما يؤثر فيه من أحداث يومية.³

4.6.3. النمو الانفعالي:

المراهقة فترة نمو لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية والانفعالية وتمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف والتهور والإرهاق ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي أو الفطام النفسي والاعتماد وتتميز هذه المرحلة بالحياة والملل بسبب التغيرات المسامية.

إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهقة هي نفس الأنماط في مرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث الدرجة والنوع¹.

¹ . رمضان محمد القذافي : علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط1 ، دار الفكر العربي ، الاسكندرية، 1997، ص 56 - 57

² . علي فالح الهنداوي : علم النفس الطفولة والمراهقة ، بدون طبعة ، دار الكتاب الجامعي ، لبنان، 2002، ص 297

³ . خليل ميخائيل عوض : قدرات وسمات الموهوبين ، بدون طبعة، جامعة الاسكندرية ، مصر، 2000، ص 341

5.6.3. النمو الاجتماعي:

حياة المراهق الاجتماعية مليئة بالصراعات والغموض والتناقضات فيعيش صراعا بين آراء أصدقائه وأسرتة والرغبة في الاستقلال وبين حاجته لمساعدتهم في إشباع الدافع الجنسي وبين القيم الدينية والاجتماعية وكل هذا يؤدي إلى عيشه متناقضا ، تظهر في سلوكه وتفكيره بحيث يقول ولا يفعل ويجب وينفر في نفس الوقت ، يتمثل للجماعة ويرغب في السيطرة وتأكيد الذات.

يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته أمام البنات وعادة ما يتجهن إلى الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور² .

يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود ويهتم بردود أفعال الآخرين تجاه سلوكه ومشاعره ويفكر في كيفية تحقيق استقلاله الاقتصادي³ .

يتميز المراهق بركة المشاعر وسرعة الانفعال والتمركز حول الذات والقابلية للإحاء والنقد وحب الاطلاع والمعرفة والميل إلى التضحية والبعد عن المثل العليا⁴ .

النمو الاجتماعي هما محصلة عاملين هما الفرد الإنساني ذاته ثم البيئة المحيطة به وما فيها من مؤثرات ثقافية واجتماعية ، فالمراهق ينفع سلبيًا وإيجابيًا مع المجتمع

ومن أهم أنماط السلوك الاجتماعي في فترة المراهقة التقليد والمحاكاة إذ أنها تنشئ من الشعور بعدم الأمن في المواقف الاجتماعية الجديدة⁵ .

¹ محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط2 ، دار المفارق ، القاهرة ، 1992 ، ص 145

² رمضان محمد القذافي ، مرجع سابق ، ص 55

³ فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، ط 1 ، المكتب الجامعي الجديد الأزراطية، مصر ، 2001 ، ص427

⁴ عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجيا المراهقة ، ط2، مؤسسة الشباب الجامعية ، الاسكندرية، 2004، ص 56

⁵ علي فالخ الهنداوي ، مرجع سابق ، ص 305

7.3. مشاكل المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بالفوضى و التناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة كما أن المراهق يحاول تجاوز هذه الأزمات و التوترات بالرياضة و الأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطئ و تنفجر و يعود سببها إلى الخوف و الخجل و الخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يكمن ارجاع هذه المشاكل إلى عدة عوامل نفسية كالعزلة و عوامل اجتماعية كعدم الإمتالية.¹

8.3. أنواع المراهقة:

الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية و الاجتماعية و المادية و حسب استعداداته الطبيعية، و المراهقة تختلف من فرد إلى آخر و من سلالة إلى سلالة أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضرية التي يتربى فيها الفرد، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في المجتمع الريفى عنها في المجتمع المدني كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر، الذي ينتج للمراهق فرص العمل و النشاط، و فرص إشباع الحاجات و الدوافع المختلفة.²

1.8.3. مراهقة سوية أو مكيفة:

خالية من المشاكل و الصعوبات، و تتسم بالهدوء و الميل إلى الاستقرار العاطفي، و الخلو من جميع التوترات السلبية، و تتميز فيها علاقة المراهق بالآخرين بالحسن و التفتح.

2.8.3. مراهقة انسحابية:

حيث ينسحب المراهق فيها عن مجتمع الأسرة و مجتمع الأقران و يفضل الانعزال و الانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته و مشكلاته، وهي معاكسة للمراهقة المكيفة و السوية.

3.8.3. مراهقة منحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي و الانهيار النفسي و عدم القدرة على التكيف مع آراء الآخرين.

4.8.3. مراهقة عدوانية:

¹. مخائيل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن و الريف، دار المعارف(دط)، مصر، 1973م، ص: 72.

².ع.ز. عيسوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، لبنان، 1995م، ص: 42،

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوانية على نفسه و على غيره من الناس و الأشياء، وكذلك يتمرد المراهق على الأسرة و المدرسة و المجتمع، و عدم التكيف و التحلي بالصفات الخلقية.¹

9.3. الاحتياجات السامية للمراهقين:

1.9.3. الحاجة إلى المكانة:

إن حاجة المراهق إلى المكانة من أهم حاجاته، فهو يريد أن يكون شخصا هاما له مكانة في جماعته، و أن يعترف به كشخص ذو قيمة، فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه أهم لديه من المكانة لدى واديه و معلميه، و من هنا كانت أهمية حرص المعلم أن لا يعامل بمعاملة الأطفال، و تشمل الحاجة إلى المكانة على ما يلي:

- الانتماء إلى جماعة الرفاق.
- المركز والقيمة الاجتماعية.
- الاعتراف من طرف الآخرين له.
- المساواة مع رفاق السن في المظهر و الملابس و المال.... الخ

2.9.3. الحاجة إلى الانتماء:

تشبه هذه الحاجة الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء أن كان في المنزل أو المدرسة أو في النادي الرياضي، و وسيلة ارضاء هذه الحاجة أن يشعر المراهق أنه ليس قائما بمفرده، و إنما في جماعة يشعر فيها بوجود علاقات طبيعية بينه و بين غيره، و كذلك من أقصى العقوبات التي يمكن تقع على الرياضي أو التلميذ المراهق هي أن يخرجته المدرب أو المعلم من وسط زملائه، و يعزله عن نشاكلهم و واجب المدرسة هو أن تتيح للتلاميذ فرص العمل الجماعي، و تشمل الحاجة إلى الانتماء على ما يلي:

الأصدقاء، القبول و التقبل الاجتماعي، الانتماء إلى الجماعة و اسعاد الآخرين.²

¹ ع.ز. عيسوي، نفس المرجع، ص: 43.

² ع.س. زهران حامد: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، لبنان، 1972م، ص: 378.

3.9.3. الحاجة إلى الأمن و الحرية:

إن الحرية هي نزعة أو دافع من الفرد مرتبطة بفرديته، و إمكانية تصرفه، و تحمله مسؤولية تصرفه، فالتلميذ المراهق يتضايق في كل ما يعيق حريته في الحركة و الكلام، و واجب المدرسة أو النادي الرياضي إزاء هذه الحاجة أن يتخذ المدرس موقفا موجها، و فيجعل للتلميذ حرية العمل و لا موقف الحاكم المستبد أو الأمر المطاع، و يكون جو المدرسة مشبعا بالحرية فلا تظهر فيه السلطة إلا عند الضرورة، و هذا ليس أن يمنح التلميذ الحرية التامة لأنه في نفس الوقت يحتاج إلى أن يشعر بالضغط و التوجيه، و تتمثل هذه الحاجة فيما يلي:

- البقاء حيا.
- الاسترخاء و الراحة.
- تجنب الخطر و الألم.
- المساعدة في حل المشكلات.¹

4.9.3. الحاجة إلى النمو و الابتكار:

- التفكير و توسيع قاعدة السلوك و الفكر.
- إشباع الذات عن طريق العمل.
- النجاح و التقدم في الدراسة أو الرياضة.... إلخ.
- المعلومات و نمو القدرات.

5.9.3. الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

يلاحظ عند المراهق بشكل ملفت الانتباه إلى حاجته على الإشباعات الجنسية و الاهتمام بالجنس الآخر و حبه له، قصد اتخاذ صداقة ملائمة بين الجنسين و تربطها استمرارية عاطفية مستوحاة من الواقع الذي يعيش فيه.

¹ع.س. زهران حامد، نفس المرجع، ص: 402.

6.9.3.. الحاجة إلى تحقيق و تأكيد الذات:

- النمو كأن يصبح سويا و عادلا.
- العمل لبلوغ الهدف و معرفة الذات.
- معرفة الآخرين و توجيه الذات.¹

10.3. نظريات المراهقة:

1.10.3. النظرية التحليلية:

إن مرحلة المراهقة حسب التحليل النفسي لفرويد هو التغير الأساسي الذي يطرأ على الأنا الأعلى فإن كان الأنا الأعلى قبل البلوغ استقر على إدخال قيم المجتمع و معاييره، فإن مع البلوغ تهتز أسسه نتيجة

التغيرات التي تحدث في علاقة المراهق خاصة مع الوالد الذي يتفق معه في الجنس. فأن كان الوالد يمثل في المرحلة الأبوية نموذج الاقتداء بسبب إصرار الطفل على كسب كل مشاعره و هو أمر يتزامن مع مرحلة الكمون، و لكن بمجرد أن يبلغ الطفل مرحلو البلوغ و هو طور يبدأ فيه إحساس بالرغبة استقلال الشخص عن الوالد، فإن هذا المظهر يحدث اهتزازات في سلوك الشخص و تنقله من طفل هادئ إلى مراهق مضطرب.

إن الصراع بين المراهق و أبويه يعتبر ظاهرة طبيعية بنظر التحليل النفسي فالمرهق يمر بأزمة البحث عن تأكيد الذات، كما يصارع والديه لكي ينمو و ينضج فكريا.²

2.10.3. نظرية بياجى:

يرى بأن المراهقة هي نمو التفكير بقوة جديدة تحرره من الارتباط بالواقع و كذا تمنحه القدرة على التعليق و كذا الطابع الذهني الأناني، فالأنانية الذاتية هي التي تتخذ الطابع العقلي، يظهر إيمان المراهق بقدرته و قوته على العقلية المطلقة و هذا ما يؤدي إلى إحداث اضطرابات في علاقته بالعالم و المحيط الذي يعيش فيه.³

¹. ع.س. زهران حامد، نفس المرجع، ص: 402.

². أحمد الأوزي: المراهق و العلاقات النفسية، منشورات علوم التربية، مطبعة النجاح الجديدة(دط)، الدار البيضاء، 1992م، ص: 50.

³. أحمد الأوزي، نفس المرجع. ص: 50.

3.10.3. النظرية البيولوجية:

حسب "ستانلي هول" فإن المراهقة هي ولادة ثانية، وحسب نظريته فإن التغيرات الملاحظة في سلوك المراهقين في مرحلة المراهقة مرتبطة أساسا بالتغيرات الفسيولوجية، و أيضا يعتبر مرحلة المراهقة فترة عواطف و التوتر النفسي و ذلك بوصف مزاج المراهق و سلوكه الانفعالي المميز بالتعارض و التناقض بين الأنانية و المثالية، بين الحب و الكره، و بين الحنان و القسوة.....الخ.¹

11.3. .الممارسة الرياضية و علاقتها بالمراهق:

تشير البحوث و الدراسات المعنية بدراسة دوافع المشاركة و الانسحاب خاصة الأطفال و المراهقين إلا أن تلك الدوافع تتميز بالتعدد و التنوع، و من الدوافع التي عبروا عنها للمشاركة الرياضية الرغبة في تحقيق الاستمتاع و المشاركة ة اكتساب الأصدقاء، و تحسين و تطور مهاراتهم، و لقد استطاع كل من " ويس " و "بتلشكوف" 1989م على تصنيف مشاركة النشء في الرياضة إلى أربع فئات هي:

- الكفاية.

- الانتماء.

- اللياقة .

- الاستمتاع.²

و لقد حدد العالم الباحث "روديك rudik" أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي و تقسيمها إلى نوعين:

. الدوافع المباشرة:

- الشعور بالارتياح كسبب للتغلب على التدريبات الشاقة و الصعبة.

- المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة و المهارة، و جمال الحركة.

- الإحساس بالرضي بعد نشاط بدني أو عضلي يتطلب جهدا و وقتا خاصة إذا ارتبط بالنجاح.

¹ . أحمد الأوزي، نفس المرجع. ص: 51.

² .لوري ودمان: التدريب الرياضي علم و فن، ترجمة عصام بدوي و كامل أسامة راتب،(دط) دار الفكر العربي، 2004م، ص: 100.

. الدوافع الغير مباشرة:

- ممارسة النشاط البدني لإسهامه لرفع قدرة الفرد.
- محاولة اكتساب اللياقة و الصحة البدنية عند ممارسة النشاط البدني.
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه إلى النوادي.

12.3. خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

لقد أكدت البحوث و الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين النواحي الجسمية و العقلية و الاجتماعية، وأن النمو يشمل جميع النواحي و لا يمكن فصل ناحية عن أخرى، و تحقيقا لمبدأ التكامل و الاستقرار. في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترة طويلة، و لتحقيق هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي في الثانوية و تحديدا في برنامج التربية البدنية و الرياضية و ذلك أنه يهتم بالنواحي التالية:

- رفع مستوى الأداء الرياضي.
 - إتاحة الفرصة لتعليم القيادة و الانضباط.
 - تعليم القوانين و الألعاب و كيفية تطبيقها.
 - تعلم كيفية الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية.
- ### 13.3. المراهق و ممارسة النشاط البدني و الرياضي:

من الطبيعي أن التربية البدنية و الرياضية تساعد المراهق على التعرف لقدراته البدنية و العقلية و يكشف من خلاله عن مواهبه إضافة بطبيعة الحال اكتساب السلوك السوي حيث أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها التأثير الإيجابي على سلوك التلميذ في مرحلة المراهقة من حيث:

- اكتساب القيم الأخلاقية و الروح الرياضية.
- قيمة اللعب النظيف و الالتزام بتطبيق القوانين و قواعد اللعب.
- تحمل المسؤولية و التنافس في سياق تعاوني.

لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك، و
اكتساب القيم الأخلاقية.¹

¹. لوري ودمان: التدريب الرياضي علم و فن مرجع سابق ص 112

الخلاصة:

في هذا الفصل تطرقنا إلى إعطاء لمحة عن مرحلة المراهقة التي هي مرحلة حتمية يمر عليها الفرد و لقد عرفنا هذه المرحلة و خصائصها زمنيا كما وضحنا أن هناك تغيرات نفسية، جسدية، عقلية تؤثر على المراهق كما تطرقنا إلى دور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تعديل و تنظيم و علاج المشاكل التي يعاني منها الفرد في هذه المرحلة و أهمية النشاط البدني الرياضي عند المراهق .

الكتاب الثاني

الجانب التخطيطي

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1. منهج البحث واجراءاته الميدانية

1.1. منهج الدراسة:

نظرا لطبيعة الموضوع وانطلاقا من الإشكالية والفرضيات فقد اعتمدنا في بحثنا هذا إلى استعمال المنهج الوصفي الذي يقوم على دراسة الواقع الظاهرة كما توجد ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كفيماً وكما

ويعرف المنهج الوصفي بأنه " مجموعة الاجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة او الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كافياً ودقيقاً لاستخلاص دلالتها والوصول الى النتائج.¹⁶⁵

واختيار المنهج الوصفي مكثني من التعرف على حجم ونوع العلاقات القائمة بين متغيرات مشكلة البحث وتحديدتها وكذلك جمع البيانات وإعدادها، ووضع الأسس لتصنيفها والوصول إلى تحليل النتائج وتفسيرها، وهذا بعد اختبار مجتمع الدراسة وعينة البحث وبعد ذلك الخروج بنتائج نهائية يمكن تعميمها.¹⁶⁶

2.1. مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع البحث من تلاميذ الطور الثانوي من ذكور واناث في ثانويات بلدية لرجام والمسجلين في العام الدراسي 2015/2014 وقد بلغ عددهم (1141) موزعين على ثانويات (محمد سراي-محمد بشير بومعزة- متقن الشيخ حجاز)

3.1. عينة الدراسة:

1.3.1. عينة الدراسة الأساسية: تم اختبار العينة بالطريقة العشوائية لأنها تعطي فرصاً متكافئة لمجتمع البحث والبالغ عددهم (220) تلميذ وتلميذة من مجمل (1141) تلميذ بنسبة 19% من المجتمع الأصلي.

¹⁶⁵ . بشير صالح الرشدي " مناهج البحث التربوي " ط 1 . كلية التربية ، جامعة الكويت ، 2000 ، ص 50 .
¹⁶⁶ / مصطفى حسين باهي، محمد إخلاص عيد الحفيظ، طرق البحث العلمي والبحث الإحصائي، (د-ط) مركز الكتاب للنشر 000//2 مصر ص83.

2.3.1. عينة الدراسة الاستطلاعية: مكونة من (20) تلميذ موزعة الى (08 ذكور و 06 إناث ممارسات و 06

اناث غير ممارسات) .

وتم اختيار العينة كما يلي:

✓ قسمنا عدد أفراد العينة على عدد المؤسسات.

✓ كل مؤسسة أخذنا منها عدد معين من الإناث و الذكور.

4.3.1. خصائص العينة: يمكن توضيح خصائص العينة من خلال الجدول التالي:

المجموع	اناث غير ممارسات	اناث ممارسات	ذُكور ممارسين	المستوى	المؤسسة
25	05	10	10	السنة الأولى	محمد سراي
22	02	10	10	السنة الثانية	
31	11	10	10	السنة الثالثة	
23	03	10	10	السنة الأولى	بشير بومعزة
24	04	10	10	السنة الثانية	
26	06	10	10	السنة الثالثة	
20	00	10	10	السنة الأولى	متقن الشيخ حجاز
24	04	10	10	السنة الثانية	
25	05	10	10	السنة الثالثة	
220	40	90	90		

جدول رقم (02) يبين خصائص عينة الدراسة.

4.1. أدوات الدراسة:

1.4.1. مقياس تقدير الذات البدنية:

استخدمنا في الدراسة أداة واحدة وهي مقياس تقدير الذات البدنية موجه إلى التلاميذ للوقوف على تقدير تلاميذ المرحلة

الثانوية لذواتهم. أعد هذا المقياس من طرف (Corbin1980 et Fox1990) بالانجليزية و ذلك حسب النموذج

النظري المتدرج و المتعدد الأبعاد المقترح من طرف (Shavelson) سنة 1976م¹⁶⁷، و أعمال كل من (Harter, Shavelson, Humber et Stanton) سنة 1985م¹⁶⁸، و يحتوي مقياس تقدير الذات البدنية (PSPP) على 25 عبارة تمثل أربع مستويات خاصة في أربع أبعاد، كما يحتوي أيضا على بعدين لمفهوم الذات العام و أهمية الذات البدنية. تصف تقييم الفرد لذاته عموما وتقدير ذاته البدنية خصوصا وشعوره نحوها. تمت ترجمة المقياس من الفرنسية الى العربية من قبل حشايشي عبد الوهاب ، يعقوب العيد بطريقة تحفظ المعنى الأصلي للعبارات ، وتم تعديل سلم التدرج من ستة الى خمسة تدرجات.¹⁶⁹

2.4.1. وصف المقياس:

هذا المقياس معدل وفق الأهمية المعطاة يحتوي على 25 عبارة تقيس ستة أبعاد :

- أبعاد المقياس:

- ✓ تقدير الذات العام
- ✓ ادراك القيمة البدنية
- ✓ التحمل (المطاولة).
- ✓ الكفاءة الرياضية.
- ✓ المظهر البدني.
- ✓ القوة البدنية.

أما المقياس فهو ذو تدرج خماسي:

أبدا	قليلا	نوعا ما	كثيرا	دائما
------	-------	---------	-------	-------

و المقياس يحتوي على عبارات إيجابية و أخرى سلبية والجدول التالي يبين العبارات الايجابية والسلبية:

¹⁶⁷/ JEAN PIERRE famos- FLORENCE guerrin : la connaissance du soi psychologie de l'éducation physique et sportive , Edition Armand Colin, 2004,P :16..

168/ Harter, Shavelson, Humber et Stanton

¹⁶⁹/ مجلة الدراسات التربوية والنفسية . مرجع سابق ص 7.

01-02-04-06-07-08-09-10-11-12-14-15-16-18-20-	العبارات الايجابية
21-22-23-24	
03-05-13-17-19-25	العبارات السلبية

3.4.1. تصنيف العبارات حسب كل بعد:

□ مفهوم الذات العام: وهو في قمة الهرم باعتبار النموذج النظري المعتمد عليه هو النموذج الهرمي المدرج و المتعدد

الأبعاد، و أما أرقام العبارات لهذا البعد في المقياس هي: (1-7-13-19-23).

□ قيمة الذات البدنية: و هي في المستوى المباشر تحت مفهوم الذات العام و هي تمثل الأهمية التي يعطيها الفرد

للجانب البدني و أرقام العبارات لهذا البعد في المقياس هي: (2-8-14-20-24).

□ مفهوم التحمل (المطاولة): و يشمل القدرة على الحفاظ على مستوى معين من الجهد خلال تمارين الجري و الثقة

في القدرات التي تتطلب التحمل و تتمثل أرقام عبارات البعد في المقياس: (3-9-15-21-25).

□ مفهوم الذات للكفاءة الرياضية: و هو يشتمل المهارات الرياضية و الثقة في الرياضة و تتكون أرقام عبارات البعد

في المقياس: (4-10-16-22).

□ مفهوم الذات للمظهر البدني: و هو يشتمل جاذبية الجسم و القدرة على المحافظة على جسم جذاب و ملفت

للانتباه و الثقة في المظهر الخارجي و تتكون أرقام عبارات البعد في المقياس: (5-11-17).

□ مفهوم الذات للقوة البدنية: هو القوة البدنية المدركة و حجم العضلات و الثقة في القدرات البدنية في وضعيات

تتطلب القوة و تتمثل أرقام العبارات في المقياس: (6-12-18).

4.4.1 . طريقة التصحيح:

يمكن الحصول على درجات كل بعد في المقياس بإتباع الخطوات التالية:

العبارات الموجبة	العبارات السالبة
أبدا _____ الدرجة 01	أبدا _____ الدرجة 05
قليلا _____ الدرجة 02	قليلا _____ الدرجة 04
نوعا ما _____ الدرجة 03	نوعا ما _____ الدرجة 03
كثيرا _____ الدرجة 04	كثيرا _____ الدرجة 02
دائما _____ الدرجة 05	دائما _____ الدرجة 01

جدول رقم (03) يبين درجات كل بعد في مقياس تقدير الذات البدنية.

□ حيث استخدم مقياس تقدير الذات البدنية والذي يتكون من (25) فقرة، وتكون الإجابة على

المقياس في ضوء خمسة بدائل وهي (أبداً، قليلاً، نوعاً ما، كثيراً، دائماً)، بحيث الدرجة القصوى للفرد على المقياس (

125) درجة ويحد أدنى (25) درجة، حيث متوسط الدرجات يقدر ب (75) وكلما زاد اقتراب درجة الفرد من الدرجة

القصوى دل ذلك على مفهومه وتقديره العالي لذاته البدنية وكلما قل عن متوسط الدرجات دل ذلك على مفهومه

وتقديره المنخفض لذاته البدنية ، وللمقياس معاملات علمية عالية الا انه روعي استخراج المعاملات العلمية الخاصة

بالمقياس لغرض تطبيقه على عينة البحث الحالية.

أما بالنسبة لدرجة كل بعد

ابعد مفهوم الذات العام و قيمة الذات البدنية و مفهوم التحمل (المطاولة) بحيث الدرجة القصوى للفرد على الابعاد

الثلاث (25) درجة ويحد أدنى (5) درجة، حيث متوسط الدرجات يقدر ب (15).

بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية بحيث الدرجة القصوى للفرد على البعد (20) درجة وبحد أدنى (4) درجة، حيث متوسط الدرجات يقدر ب (12).

مفهوم الذات للمظهر البدني و مفهوم الذات للقوة البدنية بحيث الدرجة القصوى للفرد على البعد (09) درجة وبحد أدنى (3) درجة، حيث متوسط الدرجات يقدر ب (6).

5.1. المعاملات العلمية لأداة الدراسة:

1.5.1. **صدق الأداة:** ويعد أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس، وهو من أهم معايير جودة الاختبار، ومن أجل التأكد من صدق الأداة اتبعنا أكثر من وسيلة لتقنين معامل صدق المقياس وهي كالتالي:

2.5.1. **الصدق الظاهري:** قمنا بعرض مقياس ادراك الذات البدنية على عدد من اساتذة قسم التربية البدنية والرياضية وقد ابدوا موافقتهم على ملائمة المقياس لاختبار فرضيات الدراسة.

3.5.1. **الصدق الذاتي:** ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة

4.5.1. ثبات المقياس:

قصد التأكد من ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والذي هو قدرة المقياس على قياس متغير ما ، إذ ما اعيد تكراره عدة مرات على نفس العينة ، حيث قام كل من **حشايشي عبد الوهاب ويعقوب العيد**¹⁷⁰ بحساب ثبات مقياس تقدير الذات لفوكس و كوربين على مجموعة استطلاعية قوامها 20 تلميذ وقد تمتع المقياس بدرجات مقبولة من الثبات تراوحت ما بين (0.62-0.93) ، و لغرض التأكد من ثبات أداة الدراسة قمنا بإجراء دراسة استطلاعية حيث تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى للإلمام بكل جوانب البحث من خلال تحديد متغيرات الدراسة و صياغة فرضيات البحث على ضوءها.

¹⁷⁰/حشايشي عبد الوهاب ويعقوب العيد. مجلة الدراسات التربوية والنفسية . ص. 08.

فقد لجأنا الى حساب معامل الثبات انطلاقا من طريقة الاختبار واعادة الاختبار test-retest.

6.1. الدراسة الاستطلاعية:

تم توزيع المقياس على عينة مكونة من (20) تلميذ موزعة الى (08 ذكور و 06 إناث ممارسات و 06 اناث غير ممارسات) وتم شرح عبارات المقياس وكيفية الإجابة عليها مع الاستفسار على الكلمات المبهمة او الغامضة وقد تم تطبيق الاختبار الأول والثاني بفارق زمني قدره 10 ايام .

وبعد تفريغ البيانات تم حساب درجة الثبات بطريقتين :

أ. بواسطة معامل الارتباط لكارل بيرسون PERSON والجدول التالي يبين معامل الارتباط للمقياس .

Rالجدولية = (0.44)
مستوى الدلالة = (0.05)
درجة الحرية = (18)

العينة= 20 تلميذ	العبارات	ابعاد المقياس
R		
0.85	23-19-13-7-1	تقدير الذات العام
0.76	24-20-14-8-2	قيمة الذات البدنية
0.84	25-21-15-9-3	الذات للتحمل(المطاولة)
0.73	22-12-10-4	الذات للكفاءة الرياضية
0.89	17-11-5	الذات للمظهر البدني
0.91	18-12-6	الذات للقوة البدنية
0.83	25 عبارة	المقياس

الجدول رقم (04) يبين معامل الارتباط PERSON لأبعاد المقياس

من خلال الجدول (04) يتضح لنا ان درجة معامل الارتباط الكلية للمقياس بلغت 0.83 وهي دالة عند مستوى 0.05.

ب. حساب بواسطة معادلة الفا كرونباخ ALPHA CRONBASCK. حيث تم التأكد من معامل ثبات

كل بعد من ابعاد المقياس بالإضافة الى المجموع الكلي للمقياس بواسطة الفا كرونباخ و الجدول التالي يبين

معامل الثبات:

المقياس	الذات للقوة البدنية	الذات للمظهر البدني	الذات للكفاءة الرياضية	الذات للتحمل (المطاوله)	قيمة الذات البدنية	تقدير الذات العام	الابعاد
0.90	0.95	0.94	0.84	0.91	0.86	0.91	α

جدول رقم (05) يوضح معامل ثبات كل بعد والمجموع الكلي للمقياس

بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس بشكل عام (0.90) وتراوحت ما بين (0.84 - 0.95) بالنسبة

لأبعاد السنة للمقياس وتشير هذه النتائج الى أن المقياس يتوفر على درجة عالية من الثبات.

1.6.1 حساب صدق المقياس :

و يمثل العلاقة بين الصدق والثبات وذلك باستعمال طريقة استخراج الصدق من الثبات لأنه يمكن أن يستخرج

الصدق من الثبات وذلك لوجود ارتباط قوي بين صدق الاختبار، فعندما نحصل على ثبات اختبار يمكن استخراج أعلى

معدل للصدق ويمكن أن نلخص العلاقة بين الصدق الذاتي والثبات بالمعادلة التالية :

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt[171]{\text{ثبات المقياس}}$$

بعد إجراء العمليات الحسابية تحصلنا على النتائج التالية:

$$\text{الثبات} = 0.90 * \text{صدق المقياس} = \sqrt{0.90} = 0.94$$

¹⁷¹ أحمد محمد الطيب. 1999. ص 212

وعليه يمكن القول أن نتيجة الثبات 0.90 والصدق يساوي 0.94 مؤشرا تدعيم مصداقية أداة الدراسة ، مما يفيد بإمكانية الاعتماد عليه لقياس تقدير الذات البدنية و احتمال النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة.

7.1. الدراسة الأساسية:

بعد الدراسة الاستطلاعية وتحديد العينة و بعد ان تم الحصول على الثبات والصدق لمقياس تقدير الذات البدنية ، ولأجل الحصول على البيانات المتعلقة بالبحث واهدافه فقد تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الأساسية بصورة جماعية، حيث تم الاتصال بأفراد العينة المتمدرسين خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ، حيث تم توضيح الهدف من البحث و حثهم على التعاون والإجابة بصدق على العبارات مع إخبارهم أن كل عبارة صحيحة و لا توجد عبارة خاطئة فقط اختيار العبارة التي تناسبك أكثر و الاستفسار و السؤال عن العبارات الغامضة إن وجدت حيث يتم توضيح الغموض مباشرة، و قد تم استلام الإجابات مباشرة بعد الانتهاء من ملء المقياس

8.1. متغيرات البحث:

المتغير المستقل: يتمثل المتغير المستقل في حصة التربية البدنية والرياضية.

المتغير التابع: يتمثل المتغير التابع في تقدير الذات البدنية.

9.1. مجالات البحث:

✓ المجال المكاني: تم توزيع هذا المقياس إلى تلامذة المرحلة الثانوية في بلدية لرجام .

✓ المجال الزمني: تم توزيع الاستمارة في الفترة الممتدة من 28 / 04 / 2015 إلى غاية 18 / 05 / 2015.

10.1. الوسائل الإحصائية:

إن الوسائل الإحصائية تستعمل لدراسة أي عينة, وهذا بهدف التعرف على المجموع الكلي للموضوع، والتوصل إلى تحقيق صحة الفرضيات أو خطئها، والدراسة الإحصائية تعطينا نتائج دقيقة، باعتبار أنها تترجم إلى أرقام، وقد تمت المراجعة الإحصائية بواسطة البرامج الإحصائية، وكذلك للحصول على نتائج دقيقة في أسرع وقت.

حيث ستمثل الوسائل الإحصائية في:

□ المتوسط الحسابي: ¹⁷²

هو ذلك المقياس الوصفي الإحصائي الذي إذا حسبنا انحرافات أعداد المجموعة منه، كان مجموع هذه الانحرافات يساوي صفر (0) وهو يتمثل في:

$$\frac{\sum (x_i - \bar{x})}{n} = 0$$

حيث: \bar{x} : المتوسط الحسابي. n : درجة كل فرد. \sum : مجموع الدرجات n : عدد أفراد العينة.

□ الانحراف المعياري: ¹⁷³

هو أهم مقاييس التشتت، ويرمز له بالرمز (ع) أو (S)، بالنسبة .

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

¹⁷² /محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان مرجع سابق . ص 255

¹⁷³ /عماد الزغلول، الإحصاء التربوي، (ط1، مصر: دار الشروق للنشر والتوزيع، 2005)، ص 144.

حيث: ع: الانحراف المعياري. ن: عدد الأفراد* مج (س-م): مجموع انحرافات القيم على المتوسط الحسابي مربع.

□ ت ستودنت: ¹⁷⁴

$$\frac{\bar{S}_1 - \bar{S}_2}{\sqrt{\frac{E_1^2 + E_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}} = \frac{S_1 - S_2}{\sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}} \sqrt{\frac{N_1 E_1^2 + N_2 E_2^2}{N_1 + N_2 - 2}}}$$

1- دلالة فرق عينتين متجانستين مستقلتين $n_1 \neq n_2$.

2- دلالة فرق عينتين متجانستين مستقلتين $n_1 = n_2$.

حيث :

ن 1 : عدد أفراد العينة الاولى	ن 2 : عدد أفراد العينة الثانية
س 1 : متوسط درجات المجموعة الاولى	س 2 : متوسط درجات المجموعة الثانية
ع 1: الانحراف المعياري للمجموعة الاولى	ع 2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية

□ التباين . ¹⁷⁵

$$F = \frac{\text{التباين الكبير}}{\text{التباين الصغير}} = \frac{\text{التباين بين المجموعات}}{\text{التباين داخل المجموعات}}$$

¹⁷⁴ / محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان مرجع سابق . ص 265

¹⁷⁵ / عماد الزغلول، مرجع سابق، ص: 144.

حيث:

التباين بين المجموعات = مجموع المربعات بين المجموعات / درجة الحرية بين المجموعات

التباين داخل المجموعات = مجموع المربعات داخل المجموعات / درجة الحرية داخل المجموعات

$$\alpha = \frac{r \times 2}{r+1}$$

R = معامل الارتباط.

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

1.2 عرض و مناقشة الفرضيات:

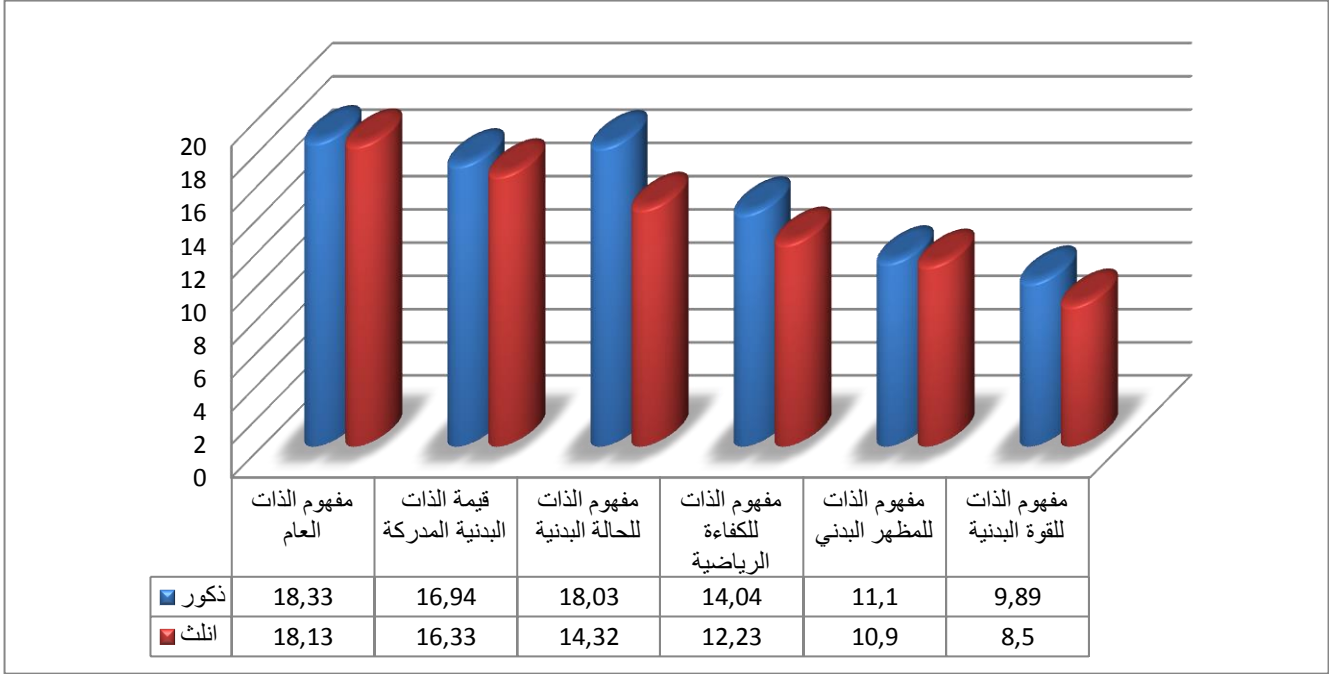
1.1.2 عرض الفرضية الأولى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدني بين ذكور واثان في

حصاة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية.

الأبعاد	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
مفهوم الذات العام	ذكور	90	18.33	3.81	0.33	غير دال
	إناث	90	18.13	4.18		
قيمة الذات البدنية المدركة	ذكور	90	16.94	4.50	0.92	غير دال
	إناث	90	16.33	4.32		
الذات للتحمل (المطاولة)	ذكور	90	18.03	3.81	6.97	دال
	إناث	90	14.32	3.35		
مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	ذكور	90	14.04	2.77	4.11	دال
	إناث	90	12.23	3.16		
مفهوم الذات للمظهر البدني	ذكور	90	11.10	1.13	0.74	غير دال
	إناث	90	10.90	2.27		
مفهوم الذات للقوة البدنية	ذكور	90	9.89	0.22	4.96	دال
	إناث	90	8.50	2.64		

(t) الجدولية = 1.96 مستوى الدلالة = 0.05 درجة الحرية : 178

الجدول رقم (06) يوضح الفروق في تقدير الذات البدني بين التلاميذ والتلميذات في حصاة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية .



الشكل رقم (01) يوضح الفروق بين الذكور و الإناث في تقدير الذات البدني في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية.

من خلال الجدول رقم (06) تبين لنا أن المتوسط الحسابي الذكور في بعد مفهوم الذات العام يساوي (18.33) وبالنسبة للإناث قدر ب(18.13)، و الانحراف المعياري للذكور يقدر ب (3.81) وبالنسبة للإناث(4.18)، أما قيمة **T** المحسوبة قدرت ب (0.33) عند درجة حرية (178) و بمستوى دلالة (0.05) و بالتالي عدم وجود فروق ذات إحصائية بين الذكور و الإناث في بعد مفهوم الذات العام.

أما بالنسبة لبعء قيمة الذات البدنية المدركة قدر المتوسط الحسابي الذكور (16.94) و بالنسبة للإناث يساوي (16.33) و الانحراف المعياري للذكور يساوي (4.50) و الإناث قدر ب (4.32)، أما قيمة **T** المحسوبة تساوي(0.92) عند درجة حرية (178) و بمستوى دلالة (0.05) و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد قيمة الذات البدنية المدركة بين الذكور و الإناث.

كما أن المتوسط الحسابي الذكور في بعد مفهوم الذات للتحمل يساوي (18.03) و الإناث (14.32) والانحراف المعياري للذكور قدر ب (3.81) والإناث (3.35)، أما نسبة T المحسوبة هي (6.97) بدرجة حرية (178) و بمستوى دلالة (0.05) وبالتالي يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في بعد مفهوم الذات للحالة البدنية لصالح الذكور .

أما بالنسبة لبعء مفهوم الذات للكفاءة الرياضية فالمتوسط الحسابي الذكور يساوي (14.04) و الإناث (12.23) و الانحراف المعياري للذكور قدر ب (2.77) و الإناث (3.16)، أما قيمة T المحسوبة تساوي (4.11) بدرجة حرية (178) و بمستوى دلالة (0.05) و بالتالي يتبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية بين الذكور و الإناث لصالح الذكور.

أما بعد مفهوم الذات للمظهر البدني فالمتوسط الحسابي الذكور يساوي (11.10) و الإناث (10.90) و الانحراف المعياري للذكور قدر ب (1.13) والإناث (2.27)، أما قيمة T المحسوبة تساوي (0.74) و بدرجة حرية (178) و مستوى دلالة (0.05) و بالتالي يتضح لنا انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في بعد مفهوم الذات للمظهر البدني.

أما المتوسط الحسابي الذكور في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية يساوي (9.89) والإناث (8.50) والانحراف المعياري للذكور قدر ب (0.22) والإناث (2.64)، أما قيمة T المحسوبة هي (4.96) و بدرجة حرية (178) و مستوى دلالة (0.05) و بالتالي يتبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية بين الذكور و الإناث لصالح الذكور.

1.1.1.2 . مناقشة الفرضية الأولى:

نلاحظ من خلال نتائج الفرضية الأولى عدم وجود فروق في مفهوم الذات العام وبعد إدراك قيمة الذات البدنية والمظهر

البدني تبعا لمتغير الجنس ، وقد جاءت هذه النتائج متوافقة مع دراسة **Morino, Cervello, Vera,**

Ruiz لم يكن هناك اثر معنوي بين الذكور و الإناث في مفهوم الذات العام وبعد إدراك قيمة الذات البدنية ، وتتفق

ايضا مع دراسة (2001, Margas) توصلت إلى وجود أثر معنوي لتقدير الذات في متغير الكفاءة الرياضية، ولم تجد

اثرا معنويا في متغيري إدراك القيمة البدنية، وتقدير الذات العام.¹⁷⁶

وقد أظهرت النتائج ايضا وجود فروق في مفهوم الذات للقوة البدنية والكفاءة الرياضية و المطاولة لصالح الذكور بالمقارنة

مع الإناث جاءت هذه النتائج متوافقة مع نتائج دراسة (pieron) ، الذي توصل إلى أن الذكور لهم مفهوم ذات

مرتفع فيما يتعلق بالمهارات البدنية بالمقارنة مع الإناث. كما جاءت نتائج دراسة كل من (Gregory J bob

ek, 2005) لتؤكد نتائج دراستنا الحالية حيث توصلوا إلى وجود فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور

في مفهوم الذات للكفاءة الرياضية والقوة البدنية¹⁷⁷

وتتفق هذه النتائج مع ما قامت به (2002 ,Mullis & Chapman) بدراسة هدفت إلى تعرف الفروق في

مستوى تقدير الذات بين الجنسين، وقد خلصت الدراسة إلى وجود فروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث لصالح

¹⁷⁶/Margas, N. Fontayne, P. (2001). *Influence des Formes de Groupement Homogène / Hétérogène en E P S sur. L'Estime de Soi et le Concept de Soi Physique.* P 58

¹⁷⁷ /Gregory, J, Bob EK. validation of the children and youth physical self perceptions profile for young children, op .cit. p:57

الذكور¹⁷⁸، و ما توصلت إليه دراسة **Morino, Cervello, Vera, Ruiz** حيث أكد أن هناك فروق

ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في أبعاد الكفاءة الرياضية و القوة العضلية¹⁷⁹.

يمكن تفسير هذه الفروق في أبعاد مفهوم الذات للقوة البدنية والكفاءة الرياضية و المطاولة وايضا لو نظرنا الى متوسطات الذكور تجدها اكبر من الاناث في ابعاد مفهوم الذات العام وبعد إدراك قيمة الذات البدنية والمظهر البدني يرجع هذا إلى السياق الثقافي أو الاجتماعي للمجتمع الذي يعتر أو يعتمد على مسلمة قوة الذكور على الإناث في الجانب البدني والرياضي من جهة بالإضافة إلى انخفاض القدرات البدنية للإناث مع التقدم في السن¹⁸⁰، كما يمكن تفسير الاختلاف في أبعاد الكفاءة والقوة البدنية لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث بالوقت الذي يقضيه الذكور في ممارسة الأنشطة البدنية أكثر من الإناث وبالتالي يزداد إدراكهم لأبعاد البدنية بزيادة المواقف والخبرات الحركية والمهارية.

و ايضا إلى اهتمام المراهقين بالمدامومة باعتبارها خاصية فسيولوجية، و إعطاء أهمية كبيرة للكفاءة الرياضية باعتبارها خاصية تنافسية حيث المراهق يسعى دائما إلى تحقيق النجاح و الفوز في كل الرياضات. حيث أظهرت بحوث **al (Connell et 1975- smilh -1978)**. في استراليا أن الذكور لهم مفهوم ذات ايجابي أكبر من الإناث¹⁸¹ حيث يعتبر (ماركس وين) أن مفهوم الذات نموذجا تعويظيا و يتفق مع النموذج الهرمي و التصنيفي و تأييده لفكرة وجود العامل لمفهوم الذات، حيث التديني في أحد الجوانب يقابله تعويض في جانب آخر¹⁸².

¹⁷⁸/Chapman, Paula L.& Mullis, Ann K.(2002),Readdressing gender bias in the Coopersmith Self-Esteem Inventory-Short Form. *Journal of Genetic Psychology*, Vol.163. N4. Florida State University.

¹⁷⁹/Morino. Cervello. Vera. Ruiz. physical self perception in Spanish of school children. Difrence by gender spot practice and level of sport involvement. *Journal of education and human development*, volume 1, issue 02,pp 01- 16.

¹⁸⁰/ean-pierre Famose, Florence, Op. cit. ,p: 92 ,93

¹⁸¹/Ibid., p: 92

¹⁸². أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص:41.

أي أن الذكور من أفراد عينة الدراسة أكثر تقديرا لدوائهم البدنية من الإناث.

وبالتالي تحقق الفرض القائل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدني بين الذكور والإناث في حصة

التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية.

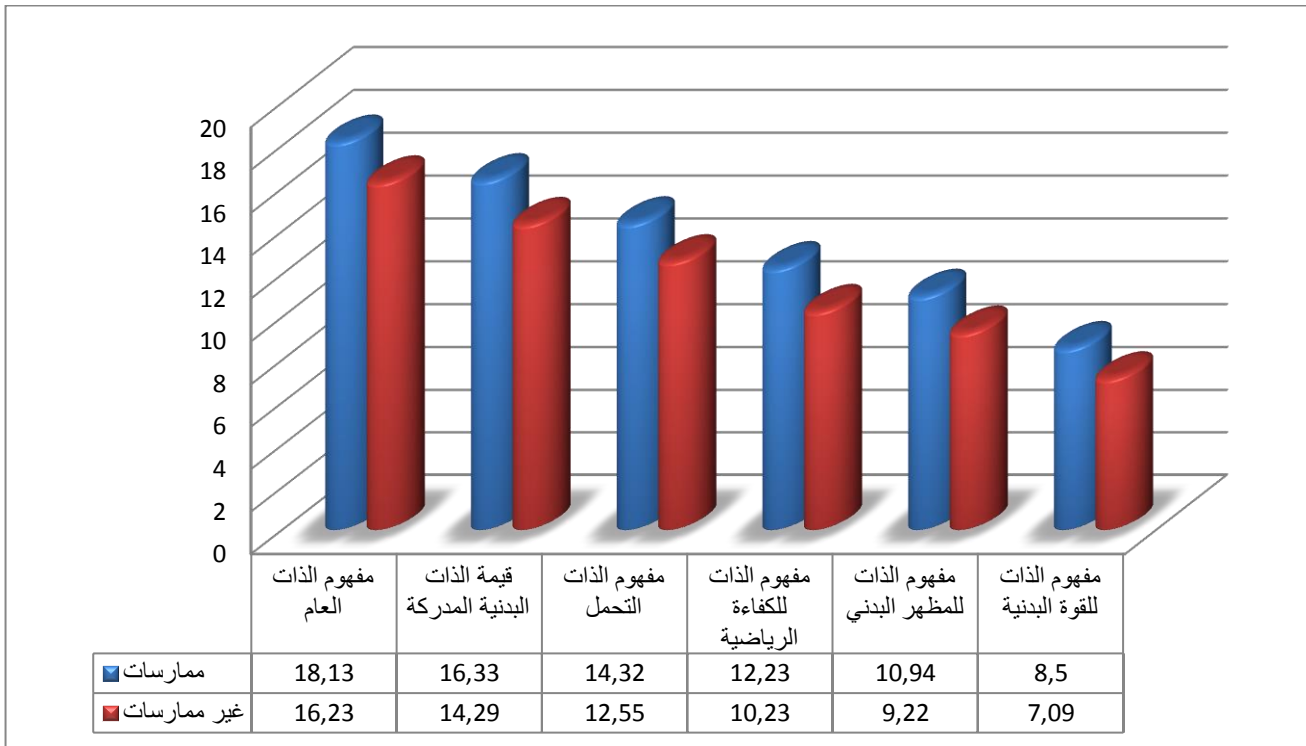
2.1.2. عرض الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدني بين اناث الممارسات و الغير الممارسات في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية.

الأبعاد	الممارسة الرياضية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية α
مفهوم الذات العام	ممارسات	90	18.13	4.18	2.36	دال
	غير ممارسات	40	16.29	3.81		
قيمة الذات البدنية المدركة	ممارسات	90	16.33	4.32	2.84	دال
	غير ممارسات	40	14.29	3.95		
الذات للتحمل (المطاولة)	ممارسات	90	14.32	3.35	2.82	دال
	غير ممارسات	40	12.55	3.12		
مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	ممارسات	90	12.23	3.16	3.31	دال
	غير ممارسات	40	10.21	3.25		
مفهوم الذات للمظهر البدني	ممارسات	90	10.94	2.27	3.81	دال
	غير ممارسات	40	9.22	2.55		
مفهوم الذات للقوة البدنية	ممارسات	90	8.50	2.64	2.91	دال
	غير ممارسات	40	7.09	2.26		

(t) الجدولية = 1.97 مستوى الدلالة = 0.05 درجة الحرية = 128

الجدول رقم: (07) يوضح الفروق في تقدير الذات البدني بين الإناث الممارسات و الغير الممارسات في حصة

التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية.



الشكل رقم (02): يوضح الفروق في تقدير الذات البدنية بين اناث الممارسات و الغير الممارسات في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية.

من خلال الجدول رقم (07) تبين لنا أن المتوسط الحسابي للإناث ممارسات في بعد مفهوم الذات العام يساوي (18.13) وبالنسبة للإناث غير ممارسات قدر ب(16.29)، و الانحراف المعياري للممارسات يقدر ب (4.18) و بالنسبة غير ممارسات (3.81)، أما قيمة t المحسوبة قدرت ب (2.36) عند درجة حرية (128) و بمستوى دلالة (0.05) و بالتالي يتبين لنا أنه وجود فروق ذات إحصائية بين الممارسين و الغير الممارسين في بعد مفهوم الذات العام.

أما بالنسبة لبعدها قيمة الذات البدنية المدركة قدر المتوسط الحسابي للإناث ممارسات (16.33) و بالنسبة للإناث يساوي (14.29) و الانحراف المعياري للممارسات يساوي (4.32) و غير ممارسات قدر ب(4.95)، أما قيمة t

المحسوبة تساوي (2.84) عند درجة حرية (128) و بمستوى دلالة (0.05) و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد قيمة الذات البدنية المدركة بين الممارسين و الغير الممارسين.

كما أن المتوسط الحسابي للإناث ممارسات في بعد مفهوم الذات للحالة البدنية يساوي (14.32) و الإناث (12.55) و الانحراف المعياري للممارسات قدر (3.35) و غير ممارسات (3.12) ، أما نسبة t المحسوبة هي (2.82) بدرجة حرية (128) و بمستوى دلالة (0.05) و بالتالي يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير الممارسين في بعد مفهوم الذات للحالة البدنية .

أما بالنسبة لبعده مفهوم الذات للكفاءة الرياضية المتوسط الحسابي للإناث ممارسات يساوي (12.23) و الإناث غير ممارسات (10.21) و الانحراف المعياري للممارسات قدر ب (3.16) و غير ممارسات (3.25)، أما قيمة t المحسوبة تساوي (3.31) بدرجة حرية (128) و بمستوى دلالة (0.05) و بالتالي يتبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية بين الممارسين و الغير الممارسين.

أما بعد مفهوم الذات للمظهر البدني المتوسط الحسابي للإناث ممارسات يساوي (10.94) و الإناث غير ممارسات (9.22) و الانحراف المعياري للممارسات قدر ب (2.27) و غير ممارسات (2.55)، أما قيمة t المحسوبة تساوي (3.81) و بدرجة حرية (128) و مستوى دلالة (0.05) و بالتالي يتضح لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير الممارسين في بعد مفهوم الذات للمظهر البدني.

أما المتوسط الحسابي للإناث ممارسات في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية يساوي (8.50) و الإناث غي ممارسات (7.09) و الانحراف المعياري للممارسات قدر ب (2.64) و غير ممارسات (2.24) ، أما قيمة t المحسوبة هي (2.91) و بدرجة حرية (148) و مستوى دلالة (0.05) و بالتالي يتبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية بين الممارسين و الغير الممارسين.

1.2.1.2 مناقشة الفرضية الثانية:

نلاحظ من خلال نتائج الفرضية الأولى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية بين الممارسات و الغير الممارسات في حصة التربية البدنية في بعد مفهوم الذات العام، قيمة الذات البدنية المدركة، مفهوم الذات للكفاءة الرياضية، الذات للتحمل (المطولة)، مفهوم الذات للكفاءة الرياضية، مفهوم الذات للقوة البدنية . و هذا ما يدل أن هنا ك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و النشاط البدني الرياضي و ذلك لصالح الممارسات وقد جاءت هذه النتائج متوافقة مع ما قامت به (al et ,Titard , 2000) بدراسة تعرف العلاقات بين مفهوم الذات البدنية العامة وتقدير الذات عند المراهقات الرياضيات و غير الرياضيات. وخلصت فيها إلى أن تقدير الذات لمجموع المراهقات هو عامل مهم في بناء الذات، ويرتبط إيجابيا مع جانب الصحة والمظهر، ومع الوعي بالذات البدنية العامة، وإن كان ارتباط بعد الصحة أكثر بالمجموعة الرياضية، بينما بعد المظهر البدني أكثر بالمجموعة غير الرياضية¹⁸³. كما تبين لنا انا هناك فرق يعزى للممارسات و هذا ما أكدته دراسة كل من (Morino, Cervello, Vera, Ruiz) سنة 2007 م تحت عنوان: مفهوم الذات البدني عند الأطفال المتدربين حيث توصل إلى أن الإناث و الذكور الممارسين للنشاط البدني و الرياضي كان لهم درجة أعلى في إدراك الذات البدنية بالمقارنة مع الذكور و الإناث الذين لا يمارسون نشاط بدني و رياضي¹⁸⁴.

حيث قام كل من جاكسون و مارش (Jacson et March) 1986م بدراسة من أجل إيجاد العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية و المشاركة الرياضية، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مشاركة النساء في الرياضة في سباق الدرجات لأنشطة الرياضية له علاقة بمفهوم الذات و الكفاءة البدنية، وحد من جهة أخرى ارتباط متوسط أو بدرجة أقل مع

¹⁸³ Titard, S. Le Scanff, C. Ferrand, C. (2002). *Concept de soi physique et estime de soi chez les adolescentes à travers la comparaison d'une population sportive GR et non sportive*. Université de Lyon1. France

¹⁸⁴ Morino. Cervello. Vera. Ruiz. physical self perception in Spanish of school children. Difirence by gender spot practice and level of sport involvement.

المجالات الأخرى غير البدنية أو الغير المتعلقة بالذات البدنية.¹⁸⁵ كما وقد بينت دراسة (Salokun, 1994) حدوث تغيرات إيجابية في مفهوم الذات لدى مجموعة من الذكور والإناث تراوحت أعمارهم ما بين 12 ، 18 عاما نتيجة لتحصيلهم عدد من المهارات الرياضية وتحسنهم في الألعاب بعد تدريب لمدة 10 أسابيع¹⁸⁶ ومجمل القول يمكن تفسير النتائج المتحصل عليها حول تقدير الذات بالمشاركة في النشاط البدني، بما ذكره كل من (Richman et Shaffer2000; Taylor1995) أن المشاركة في النشاطات الرياضية قد تكون سببا في الرضا عن الذات وتقديرها إذا أدت إلى إظهار الجاذبية البدنية أو القيمة والكفاءة البدنية، أو سببا في المعاناة إن أدت إلى عكس ذلك. وتقديرها إذا أدت إلى إظهار الجاذبية البدنية أو القيمة والكفاءة البدنية، أو سببا في المعاناة إن أدت إلى عكس ذلك.¹⁸⁷

و هذا يعني أن كلما كان الفرد يمارس نشاط بدني و رياضي يتكون لديه مفهوم ذات بدني إيجابي و العكس بالنسبة للواتي لا تمارس النشاط البدني الرياضي حيث يتكون لديهم مفهوم ذات منخفض مقارنة بالممارسات .

وبالتالي يتحقق الفرض القائل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدني بين اناث الممارسات و الغير الممارسات في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية.

¹⁸⁵ JEAN pierre famose, FLORENCE guerini, op, cit p :44.

¹⁸⁶ Salokun, S.O.(1994). *Positive change in selfconcept as a function of improved performance in sport. Perceptual and Motor Skills*. Institute of Physical Education. Nigeria

¹⁸⁷ Richman, E. L., Shaffer, D.R. (2000). "If you let me play sports": How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females? *Psychology of Women Quarterly*.

3.1.2. عرض نتائج الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدني بين مستويات

التعليم الثانوي (ذكور* اناث) في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية.

1.3.1.2. عرض نتائج الشطر الأول من الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدني

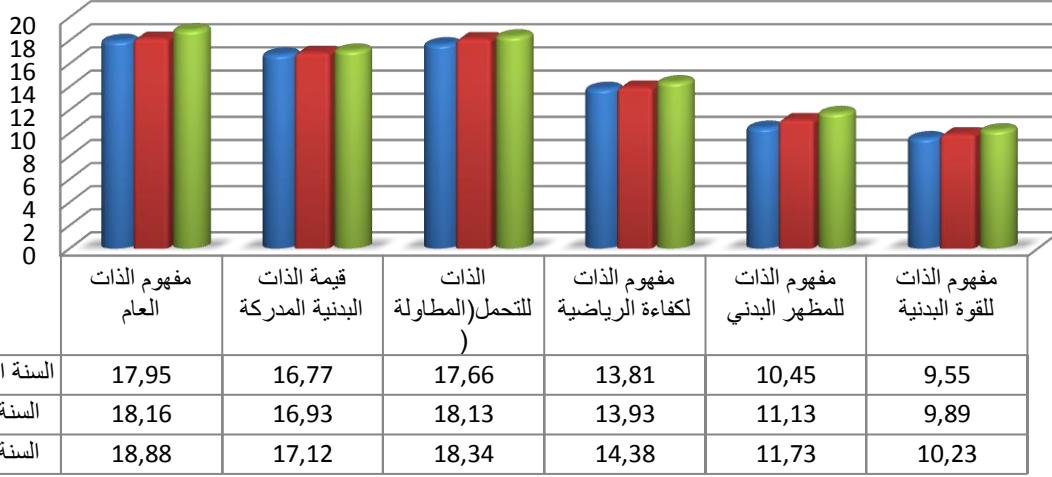
بين مستويات التعليم الثانوي (ذكور) في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية.

الجدول رقم (08) يمثل الفروق في تقدير الذات البدني بين مستويات التعليم الثانوي (ذكور) في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية.

الأبعاد	المستوى التعليمي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	f المحسوبة مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
مفهوم الذات العام	سنة أولى	30	17.95	2.89	0.78	غير دال
	سنة ثانية	30	18.16	2.97		
	سنة ثالثة	30	18.88	2.91		
قيمة الذات البدنية المدركة	سنة أولى	30	16.77	3.17	0.27	غير دال
	سنة ثانية	30	16.93	3.10		
	سنة ثالثة	30	17.12	3.11		
الذات للتحمل(المطاولة)	سنة أولى	30	17.66	2.91	0.46	غير دال
	سنة ثانية	30	18.13	3.05		
	سنة ثالثة	30	18.34	2.97		
مفهوم الذات لكفاءة الرياضية	سنة أولى	30	13.81	3.36	0.38	غير دال
	سنة ثانية	30	13.93	3.28		
	سنة ثالثة	30	14.38	2.95		
مفهوم الذات للمظهر البدني	سنة أولى	30	10.45	2.26	0.87	غير دال
	سنة ثانية	30	11.13	3.06		
	سنة ثالثة	30	11.73	2.26		
مفهوم الذات للقوة البدنية	سنة أولى	30	9.55	2.15	0.61	غير دال
	سنة ثانية	30	9.89	2.06		
	سنة ثالثة	30	10.23	2.04		

• (f) الجدولية = (3.10) درجة الحرية = (87 - 2) مستوى الدلالة (0.05)

شكل رقم (03) يوضح الفروق في تقدير الذات البدني بين مستويات التعليم (ذكور) في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية



❖ من خلال الجدول رقم (08) يتبين لنا أن المتوسط الحسابي للسنة الأولى في بعد مفهوم الذات العام يساوي (17.95) وبالنسبة للسنة الثانية قدر ب (18.16) و بالنسبة للسنة الثالثة (18.88) ، و الانحراف المعياري للسنة الأولى يقدر ب (2.89) و بالنسبة للسنة الثانية (2.97) و بالنسبة للسنة الثالثة (2.91)، أما قيمة F المحسوبة قدرت ب (0.78) عند درجة حرية (2-87) و بمستوى دلالة (0.05) و بالتالي يتبين لنا أنه لا وجود فروق ذات إحصائية بين السنة الأولى و الثانية و الثالثة في بعد مفهوم الذات العام.

أما بالنسبة لبعدها قيمة الذات البدنية المدركة قدر المتوسط الحسابي للسنة الأولى (16.77) و بالنسبة للسنة الثانية يساوي (16.93) و السنة الثالثة يساوي (17.12) و الانحراف المعياري للسنة الأولى يساوي (3.17) و السنة الثانية قدر ب (3.10) و السنة الثالثة (3.11) ، أما قيمة F المحسوبة تساوي (0.27) عند درجة حرية (2-87) و بمستوى دلالة (0.05) و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد قيمة الذات البدنية المدركة بين السنة الأولى و الثانية و الثالثة.

كما أن المتوسط الحسابي للسنة الأولى في بعد مفهوم الذات للتحمل يساوي (17.66) و السنة الثانية (18.13) و السنة الثالثة (18.34) و الانحراف المعياري للسنة الأولى قدر ب (3.91) و السنة الثانية (3.05) ، و السنة الثالثة (2.97)، أما نسبة F المحسوبة هي (0.38) بدرجة حرية (2-87) و بمستوى دلالة (0.05) وبالتالي يتضح لنا أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين السنة الأولى و الثانية و الثالثة في بعد مفهوم الذات للحالة البدنية .

أما بالنسبة لبعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية فالمتوسط الحسابي للسنة الأولى يساوي (13.81) و السنة الثانية (13.93) و السنة الثالثة (14.38) الانحراف المعياري للسنة الأولى قدر ب (3.36) و السنة الثانية قدر ب (3.28) و السنة الثالثة قدر ب (02.95)، أما قيمة F المحسوبة تساوي (0.87) بدرجة حرية (2-87) و بمستوى دلالة (0.05) و بالتالي يتبين لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية بين السنة الأولى و الثانية و الثالثة.

أما بعد مفهوم الذات للمظهر البدني فالمتوسط الحسابي للسنة الأولى يساوي (10.15) و السنة الثانية يساوي (11.13) و السنة الثالثة يساوي (11.75) الانحراف المعياري السنة الأولى قدر ب (2.26) و السنة الثانية (3.06) و السنة الثالثة قدر ب (2.26) ، أما قيمة F المحسوبة تساوي (0.87) و بدرجة حرية (2-87) و مستوى دلالة (0.05) و بالتالي يتضح لنا انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنة الأولى و الثانية و الثالثة في بعد مفهوم الذات للمظهر البدني.

أما المتوسط الحسابي للسنة الأولى في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية يساوي (9.55) و السنة الثانية (9.89) و السنة الثالثة (10.23) و الانحراف المعياري للسنة الأولى قدر ب (2.15) و السنة الثانية (2.06) و السنة الثالثة (2.04) ، أما قيمة F المحسوبة هي (0.64) و بدرجة حرية (2-87) و مستوى دلالة (0.05) و بالتالي يتبين لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية السنة الأولى و الثانية و الثالثة.

2.3.1.2. عرض نتائج الشطر الثاني من الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات

البدني بين مستويات التعليم الثانوي (إناث) اثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

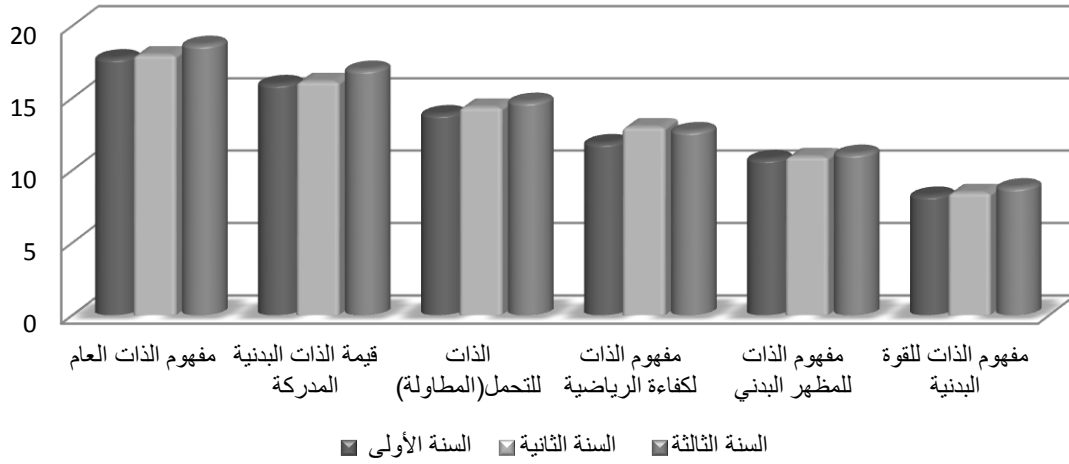
الجدول رقم : (09) يمثل الفروق تقدير الذات البدني بين مستويات التعليم الثانوي (إناث) في حصة التربية البدنية

والرياضية للمرحلة الثانوية

الأبعاد	المستوى التعليمي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(f) المحسوبة مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
مفهوم الذات العام	سنة أولى	30	17.75	3.89	0.67	غير دال
	سنة ثانية	30	17.96	2.97		
	سنة ثالثة	30	18.68	3.91		
قيمة الذات البدنية المدركة	سنة أولى	30	15.97	3.17	0.71	غير دال
	سنة ثانية	30	16.12	3.10		
	سنة ثالثة	30	16.96	3.11		
مفهوم الذات للحالة البدنية	سنة أولى	30	13.88	3.91	0.69	غير دال
	سنة ثانية	30	14.34	3.05		
	سنة ثالثة	30	14.74	3.97		
مفهوم الذات لكفاءة الرياضية	سنة أولى	30	11.88	4.36	0.57	غير دال
	سنة ثانية	30	12.97	4.28		
	سنة ثالثة	30	12.71	3.95		
مفهوم الذات للمظهر البدني	سنة أولى	30	10.77	3.26	0.22	غير دال
	سنة ثانية	30	10.91	4.06		
	سنة ثالثة	30	11.14	4.26		
مفهوم الذات للقوة البدنية	سنة أولى	30	8.25	2.15	0.31	غير دال
	سنة ثانية	30	8.43	2.06		
	سنة ثالثة	30	8.82	2.04		

(f) الجدولية = (3.10) * درجة الحرية = (87-2) * مستوى الدلالة = (0.05).

شكل رقم (04) يمثل الفروق في تقدير الذات البدنية بين مستويات التعليم الثانوي (اناث)



❖ من خلال الجدول رقم (09) تبين لنا أن المتوسط الحسابي للسنة الأولى في بعد مفهوم الذات العام يساوي (17.75) وبالنسبة للسنة الثانية قدر ب (17.96) و بالنسبة للسنة الثالثة (18.68) ، و الانحراف المعياري للسنة الأولى يقدر ب (3.89) و بالنسبة للسنة الثانية (2.97) و بالنسبة للسنة الثالثة (3.91)، أما قيمة F المحسوبة قدرت ب(0.67) عند درجة حرية (2-87) و بمستوى دلالة (0.05) و بالتالي يتبين لنا أنه لا وجود فروق ذات إحصائية بين السنة الأولى و الثانية و الثالثة في بعد مفهوم الذات العام.

أما بالنسبة لبعد قيمة الذات البدنية المدركة قدر المتوسط الحسابي للسنة الأولى (15.97) و بالنسبة للسنة الثانية يساوي (16.12) و السنة الثالثة يساوي (16.96) و الانحراف المعياري للسنة الأولى يساوي (3.17) و السنة الثانية قدر ب (3.10) و السنة الثالثة (3.11) ، أما قيمة F المحسوبة تساوي (0.71) عند درجة حرية (2-87) و بمستوى دلالة (0.05) و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد قيمة الذات البدنية المدركة بين السنة الأولى و الثانية و الثالثة.

كما أن المتوسط الحسابي للسنة الأولى في بعد مفهوم الذات لتحمل يساوي (13.88) و السنة الثانية (14.34) و السنة الثالثة (14.74) و الانحراف المعياري للسنة الأولى قدر ب (3.91) و السنة الثانية (3.05) ، و السنة

الثالثة(3.97)، أما نسبة F المحسوبة هي (0.69) بدرجة حرية (2-87) و بمستوى دلالة (0.05) وبالتالي يتضح لنا

أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين السنة الأولى و الثانية و الثالثة في بعد مفهوم الذات للحالة البدنية .

أما بالنسبة لبعء مفهوم الذات للكفاءة الرياضية فالمتوسط الحسابي للسنة الأولى يساوي (11.88) و السنة

الثانية (12.97) و السنة الثالثة (12.71) والانحراف المعياري للسنة الأولى قدر ب (4.36) و السنة الثانية قدر

ب(4.28) و السنة الثالثة قدر ب (3.95)، أما قيمة F المحسوبة تساوي (0.57) بدرجة حرية (2-87) و بمستوى

دلالة (0.05) و بالتالي يتبين لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية بين

السنة الأولى و الثانية و الثالثة.

أما بعد مفهوم الذات للمظهر البدني فالمتوسط الحسابي للسنة الأولى يساوي (10.77) و السنة الثانية

يساوي (10.91) و السنة الثالثة يساوي (11.14) الانحراف المعياري السنة الأولى قدر ب (3.26) و السنة

الثانية (4.06) و السنة الثالثة قدر ب(4.26) ، أما قيمة F المحسوبة تساوي (0.22) و بدرجة حرية (2-87) و

مستوى دلالة (0.05) و بالتالي يتضح لنا انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنة الأولى و الثانية و الثالثة في

بعء مفهوم الذات للمظهر البدني.

أما المتوسط الحسابي للسنة الأولى في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية يساوي (8.25) و السنة الثانية (8.43) و السنة

الثالثة (8.82) والانحراف المعياري للسنة الأولى قدر ب (2.15) و السنة الثانية (2.06) و السنة الثالثة(2.04) ،

أما قيمة F المحسوبة هي (0.31) و بدرجة حرية (2-87) و مستوى دلالة (0.05) و بالتالي يتبين لنا أنه لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية في بعد مفهوم الذات للقوة البدنية السنة الأولى و الثانية و الثالثة.

3.3.1.2 مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال ما سبق يتضح لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنة الأولى و السنة الثانية و السنة الثالثة من التعليم الثانوي في تقدير الذات البدني في الأبعاد التالية :بعد مفهوم الذات العام بعد قيمة الذات المدركة، بعد مفهوم الذات للتحمل بعد مفهوم الذات للمظهر البدني، في مفهوم الذات للكفاءة الرياضية بعد مفهوم الذات للقوة البدنية ، و عند المقارنة بين المتوسط الحسابي مستويات التعليم الثانوي نجد أن المتوسط الحسابي السنة الثالثة أعلى من المستوى الأول و الثاني و لكن لا ترتقي إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، هذا ما أكدته دراسة (March. Barnes.Caimes.Tidman.1984) بدراسة نسبة مفهوم الذات لتلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية وقد توصلوا ان تقدير الذات عند تلاميذ المرحلة المتوسطة فارقي ولكن بدرجة اقل منه عند الثانوي.¹⁸⁸

وتتفق نتائج البحث مع دراسة (Chiam) و ظهرت الدراسة فروقا في مستويات التعليم و فروقا بين الجنسين حيث تقدير الذات عند الذكور يتغير حسب العمر و لا يكون هذا التغير واضحا.¹⁸⁹

ويمكن تفسير هذا الاختلاف الذي لا يرقى الى الدلالة الاحصائية الى المخطط الذي وضعه مارش March 1989 حيث وضع مخطط عام لتطور مفهوم الذات بدلالات السن ، وقد اعتبر ان هذا الاتجاه في تعبير مستوى مفهوم الذات يتخلله مرحلة التوازن والثبات خلال مرحلة المراهقة عند الذكور والاناث وقد دعم هذا الاقتراح بنتائج البحوث الخاصة به على نمو استمارة وصف الذات واستمارة وصف الذات البدنية التي جاءت لتؤكد ما اقترحه من تطور لمفهوم الذات بدلالات السن.¹⁹⁰

وبحسب (karpalhian et Wigfied 1991) فان مفهوم الذات بأبعاده يتجه من حركة تطويرية عامة قبل المراهقة الى بنية غير هرمية خلال المراهقة ليصبح ذو بنية هرمية بعد المراهقة مرة اخرى، بحسب القاعدة النظرية لنموذج

¹⁸⁸/Jean-pierre famose.floonce Op. cit..p..40

¹⁸⁹ Chiam, A, 1978, chang in self conception during adoliscent. Vol :11.P : 69.

¹⁹⁰/Jean-pierre famose.floonce Op. cit..p.93.

المتعدد الجوانب الهرمي لمفهوم الذات فإنه يتميز بالثبات النسبي والمستمر في القمة والتغير والاختلاف كلما اتجهنا الى القاعدة. فالفترة العمرية من (16-20) التي تمثل مرحلة المراهقة المتأخرة وبداية الرشد يصبح مفهوم الذات متعدد الأبعاد وذو بنية هرمية ، وهذا لما تتميز به هذه المرحلة العمرية من القدرة المعرفية للإستدخال وجمع المعلومات المختلفة عن ذاته وتنظيمها من اجل تكوين هويته.¹⁹¹

من خلال هذه الدراسات نقول ان عدم وجود الفرق راجع الى الصبغة التكوينية لمفهوم الذات انه ذو بنية هرمية متعددة الجوانب في المرحلة الثانوية تتميز بالثبات النسبي كما هناك عامل ثاني رئيسي وهو خاص بمفهوم الذات الفارقي حيث تزداد هذه الخاصية مع التقدم في العمر وهي عند بداية سن الرشد.

وايضا يمكن ان يرجع إلى برنامج التربية البدنية و الرياضية المطبق من المنظومة التربوية انه غير مكيف حسب المراحل العمرية او الى عملية تجسيد البرنامج من طرف الأساتذة و عدم الفهم الصحيح للأهداف التعليمية و الاجرائية و طرق واساليب التدريس لكل مرحلة عمرية خاصة بعد تبني المقاربة بالكفاءات وايضا يمكن ان يرجع الى عدم وعي الأستاذ و استيعابه لجوهر النشاط البدني و الرياضي وتأثيره على مختلف جوانب شخصية المراهق .

و هذا ما يدل أن المستوى التعليمي في المرحلة الثانوية لا يؤثر في تقدير الذات البدني لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي . وبالتالي لم يتحقق الفرض الفائل بوجد فرق دال إحصائيا في تقدير الذات البدني بين مستويات التعليم الثانوي اثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

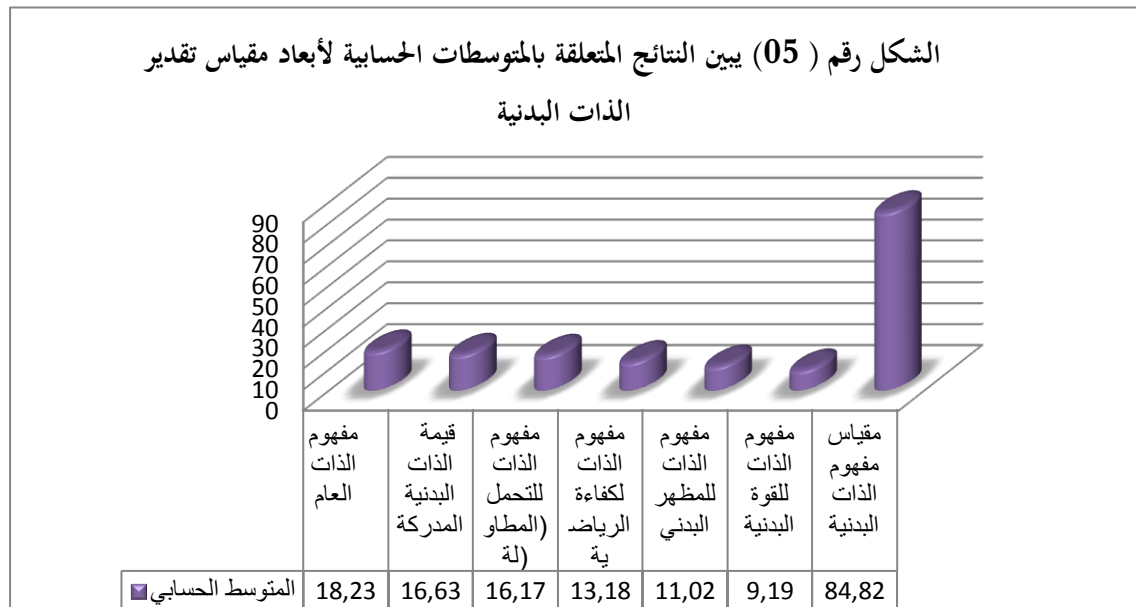
¹⁹¹/Jean-pierre famose.floonce Op. cit..p.94.

4.1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة: لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تقدير ذات البدني عالي اثناء حصة التربية

البدنية والرياضية.

الترتيب	المتوسط الحسابي	الأبعاد
01	18.23	مفهوم الذات العام
02	16.63	قيمة الذات البدنية المدركة
03	16.17	مفهوم الذات للتحمل (المطاولة)
04	13.18	مفهوم الذات لكفاءة الرياضية
05	11.02	مفهوم الذات للمظهر البدني
06	9.19	مفهوم الذات للقوة البدنية
84,42		المقياس

الجدول رقم (10) يبين النتائج المتعلقة بالمتوسطات الحسابية وترتيب كل بعد من ابعاد مقياس تقدير الذات البدنية



❖ يبين الجدول رقم (10) النتائج المتعلقة بالمتوسطات الحسابية وترتيب كل بعد من ابعاد مقياس تقدير الذات البدنية حيث نلاحظ ان البعد الأول (مفهوم الذات العام) احتل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدر بـ (18.23) مقارنة بمتوسط الدرجة العامة للبعد بـ (15) نرى ان هناك درجة ايجابية نحو البعد الأول (مفهوم الذات العام).

❖ اما الثاني (قيمة الذات البدنية المدركة) احتل المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدر بـ (16.63) مقارنة بمتوسط الدرجة العامة للبعد بـ (15) نرى ان هناك درجة ايجابية نحو البعد الثاني .

❖ اما البعد الثالث (مفهوم الذات للتحمل (المطولة)) احتل المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قدر بـ (16.17) مقارنة بمتوسط الدرجة العامة للبعد بـ (15) نرى ان هناك درجة ايجابية نحو البعد الثالث .

❖ اما البعد الرابع (مفهوم الذات لكفاءة الرياضية) احتل المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي قدر بـ (13.18) مقارنة بمتوسط الدرجة العامة للبعد بـ (12) نرى ان هناك درجة ايجابية نحو البعد الرابع .

❖ اما البعد الخامس (مفهوم الذات للمظهر البدني) احتل المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي قدر بـ (11.02) مقارنة بمتوسط الدرجة العامة للبعد بـ (9) نرى ان هناك درجة ايجابية نحو البعد الخامس.

❖ اما البعد السادس (مفهوم الذات للمظهر البدني) احتل المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي قدر بـ (9.19) مقارنة بمتوسط الدرجة العامة للبعد بـ (9) نرى ان هناك درجة ايجابية نحو البعد السادس.

❖ اما مقياس تقدير الذات البدنية ككل نلاحظ ان المتوسط الحسابي قدر بـ (84.82) مقارنة بمتوسط الدرجة العامة للمقياس المقدر بـ (75) نرى ان تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي يمتلكون درجة ايجابية نحو مقياس مفهوم الذات البدنية أي ان المتوسط الحسابي أكبر من متوسط الدرجة العامة للمقياس ككل.

من خلال النتائج المتحصل عليها نرى ان تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي يمتلكون اتجاهات ايجابية نحو تقدير الذات البدنية ، وهذا ما وافق دراسة كل من. (Gregory J bob ek 2005)¹⁹² الى ان تلاميذ المرحلة الثانوية يمتلكون درجة ايجابية نحو مفهوم الذات والذات البدنية حيث رأى ان في هذه المرحلة يصبح الفرد اكثر تخصيصا وتعريفا لذاته وهذا من خلال ممارسة النشاط الرياضي ، وهذا ما تؤكده دراسة (fraise) - 1996 التي هدفت الى فحص العلاقة بين المشاركة في الرياضة وتقدير الذات عند التلاميذ في مرحلة المراهقة وقد توصلت الى وجود علاقة طردية بين مشاركة التلاميذ في الرياضة وتقدير الذات. وكذلك ما اكده RECHMAN- taylor 1995 ان المشاركة في النشاطات الرياضية تكون سببا في الرضا عن الذات وتقديرها.¹⁹³

من خلال النتائج والدراسات يمكن تفسير هذا الاتجاه الايجابي نحو تقدير الذات البدنية الى ممارسة الانشطة البدنية والرياضية التي تساهم في بناء الشخصية القوية والمتزنة وذلك من خلال التأثير المباشر والمستمر على مختلف ابعادها وعلى الجانب الجسمي (البدني) بصفة خاصة والذي يعتبر من اهم ابعاد الشخصية وكثرها بروزا حيث يشير (ficher)¹⁹⁴ الى ان اتجاهات الفرد نحو ذاته تمثل مؤشرا هاما للجوانب الشخصية اذ ان شعور الفرد بجسمه انه كبير ام صغير قوي ام ضعيف جذاب او غير جذاب قد يفيد كثيرا في التعرف على نمط سلوكه في اتجاه الآخرين حيث تظهر قيمة الذات البدنية التي يقدم الفرد من خلالها وجهة نظر عن جسمه ومظهره وكفاءته وجاذبيته وخالته الصحية.

حيث ان الحاجة الى تقدير الذات تظهر بشكل جلي في مرحلة المراهقة حيث ان التغيرات البيولوجية و المورفولوجية للمراهق يترتب عليها تطور في مفهوم ذاته ويصبح مهوسا بتعرف آراء الآخرين نحوه بشكل عام وجسده في صورته

¹⁹² /Gregory, J, Bob EK., Validation of the children and youth physical self perceptions profile for young children, Psychologies of sport et exercise - 6-)25(200565-51-... p:57

¹⁹³/ Rechman .e.l.shafer. dr if you let me play sports . how might sport pratycipation influence the sele-esteem of adolescent females? psychology of women quarterly

¹⁹⁴ - محمد حسني علاوي المرجع السابق ص 132

الجديدة بشكل خاص لهذا فلا بد من ممارسة النشاط البدني الرياضي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية من اجل ان يصبح الفرد اكثر تخصيصا وتعريفا لذاته ويدرك قيمته واهميته نحو ذاته ، فتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو يتدرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى احساس الفرد بقيمته وكفاءته ، فعندما يكون للأفراد اتجاهات ايجابية نحو انفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفع ، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو انفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفض .¹⁹⁵

من خلال هذا التحليل ومناقشة النتائج المتوصل اليها نتأكد من صحة الفرضية العامة لهذا البحث والقائمة على انه لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تقدير ذات بدني عالي اثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الاستنتاجات ::

في حدود عينة البحث والمقياس المستخدم واعتمادا على ما توصلنا اليه من النتائج وتفسيرها تم التوصل إلى إثبات صحة و صدق بعض الفرضيات التي طرحناها في بداية الدراسة و عدم تحقيق البعض الآخر ، حيث توصلنا الى الاستنتاجات التالية:

□ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدني بين التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية.

□ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدني بين اناث الممارسات و الغير الممارسات في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية.

□ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدني بين مستويات التعليم الثانوي في حصة التربية البدنية والرياضية.

¹⁹⁵ - اسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ، المفاهيم ، التطبيقات ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص370.

□ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي اتجاه ايجابي (عالي) نحو تقدير الذات البدني في حصة التربية البدنية

والرياضية.

خاتمة:

بدأت هذه الدراسة من مشكلة مطروحة ميدانيا تتعلق بأهمية معرفة اتجاهات او مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ومعرفة الفروق في تقدير الذات البدنية بالنسبة لمتغير الجنس والممارسة والمستوى الدراسي في حصة التربية البدنية والرياضية ، وبعد تحليل واثراء متغيرات الدراسة نظريا و استخدام اداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة الدراسة وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها اعتماد على ما تناولناه من الجانب النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة ، توصلنا الى نتائج تبين ما يلي:

لم يكن هناك اثر معنوي في مفهوم الذات العام وبعد إدراك قيمة الذات البدنية والمظهر البدني تبعا لمتغير الجنس، وقد أظهرت النتائج ايضا وجود فروق في مفهوم الذات للقوة البدنية والكفاءة الرياضية و المطاولة لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث ، وبينت النتائج ايضا بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات و الغير الممارسات للنشاط البدني و الرياضي في بعد مفهوم الذات العام، قيمة الذات البدنية المدركة، مفهوم الذات للكفاءة الرياضية، الذات للتحمل(المطاولة)، مفهوم الذات للكفاءة الرياضية، مفهوم الذات للقوة البدنية ، و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و النشاط البدني الرياضي و ذلك لصالح الممارسات ، و عند المقارنة بين متوسط حساب مستويات التعليم الثانوي نجد أن متوسط حساب السنة الثالثة أعلى من المستوى الأول و الثاني و لكن لا ترتقي إلى مستوى الدلالة الإحصائية أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنة الأولى و السنة الثانية و السنة الثالثة من التعليم الثانوي في تقدير الذات البدني في جميع الأبعاد.

اما بالنسبة لمستوى او اتجاهات تقدير الذات البدنية نرى ان تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي يمتلكون اتجاهات ايجابية نحو تقدير الذات البدنية حيث فسرنا هذا الاتجاه بان الحاجة الى تقدير الذات تظهر بشكل جلي في مرحلة

المراهقة حيث ان التغيرات البيولوجية و المورفولوجية للمراهق يترتب عليها تطور في مفهوم ذاته ويصبح مهوسا بتعرف آراء الآخرين نحوه بشكل عام وجسده في صورته الجديدة بشكل خاص لهذا فلا بد من ممارسة النشاط البدني الرياضي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية من اجل ان يصبح الفرد اكثر تخصيصا وتعريفا لذاته ويدرك قيمته واهميته نحو ذاته ، فعندما يكون للأفراد اتجاهات ايجابية نحو انفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفع ، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو انفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفض.

□ الاقتراحات:

من خلال ما تأكد ان تقدير الذات يتأثر ايجابيا اثناء حصة التربية البدنية والرياضية نوصي بضرورة اجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع خاصة في البيئة المدرسية، حيث ان اثبات العلاقة بين تقدير الذات وممارسة الانشطة الرياضية والبدنية يدفع الى اعطاء المزيد من الاعتبار ومنح المزيد من التسهيلات لحصة التربية البدنية والرياضية في مختلف المراحل التعليمية، وايضا التركيز على اهمية تقدير الذات البدنية كعامل للنجاح بالاستعانة بالأخصائي النفساني والتنسيق بينه وبين استاذ التربية البدنية والرياضية، وعلى استاذ ت.ب.ر. البحث واستعمال اساليب وطرائق تعليمية وتمارين التي تسهم في رفع مستوى تقدير الذات البدنية وهذا من شأنه ان يحفز التلاميذ على المشاركة في الحصة، وايضا تصحيح المفاهيم الخاطئة بالنسبة للإناث حول حصة التربية البدنية والرياضية و توعيتهن واهلهن بأهمية الحصة ومزاولة النشاط الرياضي.

□ المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي للأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة(دط)، 1997م.
2. أحمد الأوزي: المراهق و العلاقات النفسية، منشورات علوم التربية، مطبعة النجاخ الجديدة(دط)، الدار البيضاء، 1992م.
3. أحمد الظاهر قحطان: مفهوم الذات النظري و التطبيق، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2004م.
4. أحمد خاطر: القياس في المجال الرياضي، بغداد، 1988م.
5. أسامة كاتب راتب: النمو الحركي الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة،(دط) 1994م.
6. أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990م.
7. بولسن و آخرون: أسس سيكولوجية الطفولة، ترجمة عبد العزيز سلامة، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1، 1976م.
8. توفيق حداد، محمود سلامة: علم نفس الطفل، دار الفكر العربي، مصر، 1973م
9. توما جوج خوري : سيكولوجية النمو عند المراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، لبنان، ط1، 2000م.
10. حامد عبد السلام زهران: التوجيه و الإرشاد النفسي، ط2، عالم الكتاب، القاهرة، 1980م.
11. حامد عبد السلام زهران: الطفولة و المراهقة، عالم الكتاب، مصر، ط1، 1995م، ص:252.
12. حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، ط5، عالم الكتاب، القاهرة، 1984م.
13. حسن شلتوت، أ.د حسن عوض "التنظيم و الادارة في التربية الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
14. رمضان محمد القذافي : علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط1 ، دار الفكر العربي ، الاسكندرية، 1997، ص 56 – 57
15. راجع أحمد عزت: مشاكل الشباب النفسية، جامعة النشر العلمي(دط)، مصر، 1945م.

16. خليل ميخائيل عوض : قدرات وسمات الموهوبين ، بدون طبعة, جامعة الاسكندرية ، مصر، 2000 ، ص 341
17. سعدية محمد بهادر: سيكولوجية المراهقين(دط)، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980م.
18. سلامة كريم توفيق: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي(دط)، مصر، 1684م.
19. سيد محمد عبدو: سيكولوجية الشخصية محدداتها قياسها نظرياتها، (دط)دار النهضة العربية، القاهرة، 1975م.
20. ع.س. زهران حامد: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، لبنان، 1972م.
21. ع.ز. عيسوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، لبنان، 1995م.
22. عباس أحمد السمراي، بسطوسي أحمد بسطويسي كطرق التدريس في مجال التربية البدنية ، بغداد، 1984م.
23. عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي،.: مرجع سابق.
24. عبد الحليم ليلي: مقياس تقدير الذات للكبار و الصغار، ط1، دار النهضة المصرية، القاهرة، 1984م.
25. عبد الرحمان العساوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، مصر، 1995م.
26. عبد الرحمان العيساوي: علم النفس الفسيولوجي، دار النهضة للطباعة و النشر(دط)، بيروت، 1996م
27. عبد الفتاح دويدار: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات(دط)، دار النهضة العربية، بيروت، 1992م.
28. عبد المنعم أحمد الدردير ، الإحصاء البرامتري واللابرامتري، عالم الكتب، ط1. معر، 2006.
29. عدنان درويش و آخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م.

30. عفاف عبد الكريم، طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989م.
31. علي زغدود: قول علم النفس (دط)، دار الطليعة، بيروت، 1989م.
32. علي فالح الهنداوي : علم النفس الطفولة والمراهقة ، بدون طبعة ، دار الكتاب الجامعي ، لبنان، 2002، ص 297
33. عماد الزغلول، الإحصاء التربوي، (ط1، مصر: دار الشروق للنشر والتوزيع، 2005.
34. عنيات محمد أحمد فرج: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988م.
35. عواض بن محمد عويض الحربي. العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني اكااديمية نايف العربية للعلوم الأمنية. 2003م
36. غنيم سيد أحمد: سيكولوجية الشخصية: محدداتها، قياسها، نظرياتها(دط)، دار النهضة العربية، مصر، 1975م.
37. فايز مهند: التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين، دمشق، 1987م
38. فؤاد يحي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1675م.
39. قاسم المنداولي و آحرون، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989م.
40. قديح. ر : مفهوم الذهاني عن نفسه و عن الآخر، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد علم النفس و علوم التربية جامعة الجزائر، 1992م.
41. كتاش مختار سليم: مفهوم الذات لدى المعلم و أثره على التفاعل اللفظي(دط).
42. كمال عبد الحميد: مقدمة التقويم في التربية البدنية، القاهرة، 1994م.
43. لابين و لاس، بيرت جرين، مفهوم الذات أسسه النظرية و التطبيقية، ترجمة فوزي بهلول دار النهضة العربية (دط)، بيروت، 1981م.

44. لوري ودمان: التدريب الرياضي علم و فن، ترجمة عصام بدوي و كامل أسامة راتب،(دط) دار الفكر العربي، 2004م.
45. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطيء: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992
46. حمد البستاني: دراسات في علم النفس الإسلام(دط)، دار الطباعة و التوزيع و النشر، الجزائر، 1988م.
47. محمد حامد النصر و خولة رويش: تربية المراهق في رحاب الإسلام-دط)، دار الطليعة، بيروت، ط1، 1997م.
48. محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992م.
49. محمد سلمى آدم وتوفيق حداد: علم النفس الطفل، الديرية العامة للتكوين، د.ب، ط1 1997م.
50. محمود عبد الحاييم منسي: قياس الذات عند طلب الجامعة، ط 1، مركز النشر العلمي، جامعة عبد العزيز، السعودية، 1986م.
51. محمود عوض البسيوني و آخرون: نظريات و طرق التدريس، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992م .
52. محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية(دط)، الجزائر.
53. مخائيل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن و الريف، دار المعارف(دط)، مصر، 1973م
54. مروان عبد المجيد إبراهيم، الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 2000م.
55. مصطفى زيان، دراسة سيكولوجية التعلم العام(دط)، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975.

56. مصطفى حسين باهي، محمد إخلاص عيد الحفيظ، طرق البحث العلمي والبحث الإحصائي، (د-ط) مركز الكتاب للنشر، مصر 2000.
57. موسى بلبول . اتجاهات بعض الأنماط الجسمية نحو ادلراك الذات البدنية. جامعة الجزائر 2009
58. ناهد محمد سعد: نيلي رمزي فهمي، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، 1984م.
56. نور الحافظ: المراهق، دار الفارس للنشر، بيروت، 1990م، ط2.
57. هول وليندري: نظريات الشخصية، ترجمة، أحمد فرج و آخريين(دط)، الهيئة العامة المصرية للنشر والتأليف، القاهرة، 1979م.
58. وليم هاستر، زراف سيتر، المراهقة و البلوغ، دار الفكر العربي، 1998.

□ المراجع باللغة الأجنبية:

1. Byrne. B.a (1984). The general academic self conception net work. A review of construct adolescent validation research.
2. Chapman, paula l.& mullis, ann k.(2002),readdressing gender bias in the coopersmith self-esteem inventory-short form. *Journal of genetic psychology*, vol.163. N4. Florida state university.
3. Chiam, a, 1978, chang in self conception during adoliscent. Vol :11.
4. Cynhia, stein et autres, adolescent physical activity and perceived competence, dose change in activity level impact in self perception, journal adoleccent heath, 40, 2007.
5. Gregory, j, bob ek,.validation of the children and youth physical self perceptions profile for young children, *psychologies of sport et exercise* - 6-)25(200565-5117- frais .g 1996 la difference des sexes editions puf .
6. Gregory, j, bob ek.vlidtion of the children and youth physical self perceptions profile for young children, op .cit.

7. J. Morino, eduardo, cervello :physical self perception in spanish adolescent effects of gender and involent in physical activity. Journal of human movement studies 48. 2005.
8. Jean pierre famos- florence guerrin : la connaissance du soi, psychologie de l'education physique et sportive , edition armand colin, 2004.
9. Margas, n. Fontayne, p. (2001). *Influence des formes de groupement homogene / heterogene en e p s sur*. L'estime de soi et le concept de soi physique. Paris.
10. Marino, cervello, e, physical self perception in spanish adolesecents, effect of gender and involvement in physical activity journal of human movement studies, t 48, 2005.
11. Marino, j. Cervello, e. Physical self perception in spanish school children, differences by gender in sport practice and level of sport involvement; journal of education and human development, v1.
12. Morino. Cervello. Vera. Ruiz. Physical self perception in spanish of school children. Difirence by gender sport practice and level of sport involvement. 08. journal of education and human development, volume 1, issue 02.
13. Morino. Cervello. Vera. Ruiz. Physical self perception in spanish of school children. Difirence by gender sport practice and level of sport involvement. Journal of education and human development, volume 1, issue 02
14. Mussen , p,h, jones, m (1957), self conception, motivation and interpersonal altitudes of late and early maturing boys, child devlopment, 28.
15. Rechman .e.l. shaffer. Dr if you let me play sports . How might sport pratycipation influence the sele-esteem of adolescent females? psychology of women quarterly
16. Représentation du concept de soi physique selon fox +différents niveaux de concept de soi physique selon fox 1990 et corbin 1989
17. Richman, e. L., shaffer, d.r. (2000). "if you let me play sports": how might sport participation influence the self-esteem of adolescent females? Psychology of

women

quarterly.

- 18.Salokun, s.o.(1994). Positive change in selfconcept as a function of improved performance in sport. Perceptual and motor skills. Institute of physical education. Nigeria
- 19.Titard, s. Le scanff, c. Ferrand, c.(2002).concept de soi physique et estime de soi chez les 13- adolescentes à travers la comparaison d'une population sportive gr et non sportive.université de lyon1. France

□ المذكرات:

01. لهوازي فريد، انعكاس حصة التربية البدنية و الرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني عند المراهقين في المرحلة الثانوية 2011.
02. مويسي فريد: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات نحو أبعاده عند الرياضيين، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، جوان 2009.
03. يحي قذيفة ، تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لتلاميذ اقسام التربية البدنية والرياضية، 2014.
04. حيمود احمد، المكانة الاجتماعية لتلميذ مرحلة التعليم الثانوي وعلاقتها بمفهوم الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني وارياضي، 2010.

المجلات:

1. مفهوم الذات لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في الجامعة الأردنية ،دراسات العلوم التربوية ، المجلد 37 ، العدد 1 ، 2010 ،
2. النسخة الجزائرية لمقياس وصف الذات البدنية، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الإنسانية، الرقم: 4، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف، 2000.
3. ادراك مفهوم الذات وعلاقته بتكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية ب/قسم الآداب والفلسفة العدد 12 ن 2014.

الملك

مقياس تقدير الذات البدنية

التاريخ:

القسم:

الجنس:

التعليمات:

يتضمن المقياس 25 عبارة للتعبير عن المشاعر، والآراء حول الذات. المطلوب منك وضع دائرة في الخانة التي ترى

تعبر عن رأيك، أجب عن جميع العبارات، وللعلم لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خطأ، لذا يرجى تحري

الصدق قدر الإمكان

الإجابة					العبارة	الرقم
دائما	كثيرا	نوعا ما	قليلا	أبدا		
					لدي رأي جيد حول نفسي	01
					عموما ، أنا راض عن قدراتي البدنية.	02
					لا أستطيع الجري مدة طويلة دون أن أتوقف	03
					أغلب الألعاب الرياضية أجدها سهلة .	04
					لا أحب مذهري البدني كثيرا	05
					أعتقد أنني قوي	06
					هناك الكثير من الأشياء ارجب في تغييرها بذاتي	07
					من الناحية البدنية، أنا سعيد بما أستطيع فعله .	08
					سأكون جيدا في اختبار للتحمل	09
					أجدني جيدا في جميع الألعاب الرياضية.	10
					أستمتع عندما أرى جسمي .	11
					سأكون جيدا في اختبار للقوة.	12
					كثيرا ما اندم على ما قمت به من أفعال .	13
					أنا واثق من قدراتي البدنية(اللياقة) .	14

					أعتقد أن بإمكانني الجري لفترة طويلة دون أن أتعب.	15
					أستطيع تدبر أمري في جميع الألعاب الرياضية.	16
					لا أحد يراني (أو يجديني) جميلا	17
					أنا أول من يعرض خدماته في الوضعيات التي تتطلب القوة.	18
					كثيرا ما أخجل من نفسي.	19
					عموما، أنا فخور بقدراتي (لياقتي) البدنية.	20
					بإستطاعتي جري مسافة ٥ كلم دون توقف .	21
					أتفوق عند ممارسة الألعاب الرياضية.	22
					أود(أريد) أن أبق كما أنا.	23
					جسمي يناسبني.	24
					أنا لست جيدا في أنشطة التحمل كالجري مثلا .	25



....
