



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس (مستغانم)

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم الماستر مهني تربية بدنية و رياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر مهني في التربية البدنية و الرياضية

تخصص منهجية التدخل في الكفاءات

تحت عنوان

ممارسة التربية البدنية والرياضية و علاقتها و أثرها على تكوين مفهوم الذات البدني  
لدى المتشبهات بالذكور والمراهقات العاديات في المرحلة الثانوية.

(دراسة مقارنة بين المراهقات العاديات و المراهقات المتشبهات بالذكور لبعض ثانويات ولاية سيدي بلعباس)

تحت إشراف الدكتور:

إعداد الطلبة

مقدس مولاي إدريس

• بلفكرون بن عبد الله

• بلدي مهدي

السنة الجامعية: 2015/2014

# شهادة شكر و عرفان

□

□

باسم الله الرحمن الرحيم - رب أوزعني - أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و علي والدي و أن أعمل صالحا ترضاه  
□ و أؤخّلني برحمتك في عبادك الصالحين.

□ (الآية 19 من سورة النمل)

نشكر الذي خلقنا و شقّ سمعنا و بصرنا جوده و قوته، الله عز و جل نعمه عمرا كثيرا طيبا مباركا فيه أن  
□ وفقنا للإتمام هذا العمل

كما نتقدم بكل كلمات الشكر و العرفان و (أسمى عبارات الاحترام و التقدير إلى الأستاذ الفاضل السيد -  
مقرس مولاي إوريس - صاحب الفضل في مساعدتنا و توجيهنا و الذي لم يبخل علينا بشيء و الأستاذ محمد  
الزرف الذي لم يبخل علينا أيضا بـير المساعدة، فكان نعم الأستاذ، كما لا يفوتنا أن نشكر كل الأساتذة الذين  
مدوا لنا يـر المساعدة و التأطير طيلة مشوارنا الدراسي و نخص بالذكر أساتذة معهد التربية البدنية و  
الرياضية و من باب الاعتراف بالجميل نتقدم بالشكر إلى من مد لنا يـر العون طيلة فترة إنجاز هذا العمل من  
□ قريب أو بعيد.

□

□

# إهداء مهدي



□ إلى خير الأنام الرمة المهرة

□ (محمد صلى الله عليه و سلم) (الأمين الذي أنار وريتنا و سعيا لطلب العلم.

اهدي ثمرة جهدي إلى اعز ما املك في هذه الدنيا من منحوني العطف و الحنان إلى من أعطوني  
الرفق و الطمأنينة. وإلى النور الذي اشفي به و لا زلت اشفي به. إلى من ضحي بالنفس و النفس  
□. إلى من تحمل العبء من اجلي.

□- (والدين الكريمين

-إخوتي نورة . ليلى . عمري و منيرة و أخواتي وإلى أبناء إخوتي محمد و سارة . محمد ابراهيم . عبد  
السلام زكرياء و محمد أنيس

□ وإلى صهري البروفيسور بوحفص بشير الذي كان سنداً قويا لي

□ وإلى كل زملاء الأعداء و الأصدقاء .





# إهداء ابن عبد الله



□ إلى خير الأنام الرحمة المهداة

□ (محمد صلى الله عليه و سلم) (الأمين الذي أنار وريتنا و سعيا للطلب العلم.

اهري ثمرة جهدي إلى اعز ما املك في هذه الدنيا من منحوني العطف و الحنان إلى من أعطوني الرفق و الطمأنينة. وإلى □ النور الذي اشمى به و لازلت اشمى به. إلى من ضحى بالنفس و النفس. إلى من تحمل العبء من اجلي.

□- (والدين الكريمين

-إخوتي نورة . ليلىا . عمري و منيرة و أخواتي وإلى أبناء إخوتي محمد و سارة . محمد ابراهيم . عبد السلام زكرياء و محمد أنيس

□ وإلى صهري البروفيسور بوحفص بشير الذي كان سنداً قويا لي

□ وإلى كل زملاء الأعداء و الأصدقاء .

## المحتويات

التشكرات

الإهداء

التعريف بالبحث

13	مقدمة.....
15	1. الإشكالية.....
16	2. أهداف البحث.....
16	1.3 الفرضية العامة.....
16	2.3 الفرضيات الجزئية.....
16	4. أسباب اختبار الموضوع.....
17	5. أهمية البحث.....
17	6. تحديد مصطلحات البحث.....
18	7. الدراسات السابقة.....
18	1.7 الدراسات العربية.....
20	2.7 الدراسات الأجنبية.....

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: حصة التربية البدنية و الرياضية.

25	تمهيد.....
26	1. مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية.....
26	2.1 تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية.....
27	1. 3 ماهية و أهمية حصة التربية و الرياضية.....
28	2. أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية.....
29	1.2 أهداف تعليمية.....
29	1.2 أهداف تربوية.....
29	1.2.2 التربية الاجتماعية و الأخلاقية.....
30	2.2.2 التربية لحب العمل.....
30	3.2.2 التربية الجمالية.....

- 30.....3. الطبيعة التربوية للتربية البدنية و الرياضية.
- 30.....4. أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية.
- 31.....1.4. تنمية الصفات البدنية.
- 32.....2.4. تنمية المهارات الحركية.
- 33.....3.4. النمو العقلي.
- 33.....5. فوائد حصة التربية البدنية و الرياضية.
- 34.....6. بناء حصة التربية البدنية و الرياضية.
- 37.....7. تحضير حصة التربية البدنية و الرياضية.
- 38.....8. الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية.
- 39.....9. شروط حصة التربية البدنية و الرياضية.
- 40.....10. خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية.
- 40.....11. متطلبات حصة التربية البدنية و الرياضية.
- 42.....12. استمرارية حصة التربية البدنية و الرياضية.
- 42.....13. أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق.
- 43.....خلاصة الفصل.

#### الفصل الثاني: مفهوم الذات البدني

- 45.....تمهيد
- 46.....1. التطور التاريخي لمفهوم الذات.
- 48.....2. الذات.
- 50.....3. بين الذات و مفهوم الذات.
- 51.....4. الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات.
- 52.....5. النظريات التي تناولت مفهوم الذات.
- 52.....1.5. نظرية التحليل النفسي.
- 54.....2.5. النظرية السيكلوجية.
- 55.....3.5. النظرية الظاهرية.

6.	خصائص مفهوم الذات.....	57
7.	مراحل نمو مفهوم الذات.....	59
1.7	مرحلة انبثاق و بروز الذات (من الولادة إلى سنتين).....	49
2.7	مرحلة تأكيد الذات.....	50
3.7	مرحلة توسيع و تشعب الذات(من 5 سنوات إلى 12 سنة).....	50
4.7	مرحلة تفريق الذات(12 إلى 18 سنة).....	51
5.7	مرحلة النضج (من 20 إلى 60 سنة).....	51
8.	أبعاد مفهوم الذات.....	52
9.	وظيفة مفهوم الذات.....	54
10.	أهم نماذج مفهوم الذات.....	55
1.10	نموذج أحادي البعد.....	55
2.10	نموذج متعدد الأبعاد.....	56
3.10	نموذج هرمي متعدد الأبعاد.....	57
4.10	نموذج التعويض.....	60
11.	قياس مفهوم الذات.....	67
1.11	التقارير الذاتية(تصنيف ريكو).....	67
2.11	طريقة الاستجابة الحرة.....	68
3.11	المقابلة.....	69
4.11	طريقة تمييز المدلول.....	69
12.	مفهوم الذات البدنية.....	70
1.12	مفهوم الذات البدني و الممارسة الرياضية.....	70
13.	مفهوم الذات الجسمية.....	71
1.13	مفهوم الذات و الناحية الجسمية.....	71
2.13	مفهوم الذات الجسمية(concept du soi physique).....	73
14.	الحاجة إلى نموذج نظري و تجريبي لمفهوم الذات الجسمية.....	74
15.	أدوات قياس الذات الجسمية.....	75
16.	نماذج لمقياس الذات الجسمية.....	76
1.16	إدراك الذات البدنية(PSPP).....	76
2.16	مقياس مفهوم الذات الجسمية (PSCS (Richard 1988) :.....	77
3.16	مقياس وصف الذات البدنية.....	77
17.	مفهوم الذات الجسمية و علاقتها بالمشاركة في الأنشطة الرياضية.....	78

78.....	18. مفهوم الذات الجسمية و الحالة البدنية.....
79.....	1.18 علاقة مفهوم الذات الجسمية و نتائج التربية البدنية و الرياضية.....
79.....	2.18 العلاقة بين مفهوم الذات الكلي و مفهوم الذات الجسمية.....
80.....	الخلاصة.....
الفصل الثالث: المراهقة	
83.....	تمهيد.....
84.....	1. تعريف المراهقة.....
85.....	2.1. تعريها لغة و اصطلاحا.....
85.....	1.2.1. لغة.....
85.....	2.2.1. اصطلاحا.....
86.....	2. مراحل المراهقة.....
86.....	1.2. المراهقة المبكرة: (12-14 سنة).....
86.....	2.2. المراهقة المتوسطة: (16-17 سنة).....
86.....	3.2. المراهقة المتأخرة: (18-20 سنة).....
88.....	3. مظاهر النمو في المراهقة.....
88.....	1.3. مفهوم النمو.....
89.....	2.3. خصائص النمو في مرحلة المراهقة.....
89.....	1.2.3. خصائص المرحلة السنوية (10-14).....
90.....	3.3. النمو الجسمي.....
91.....	4.3. النمو الحركي.....
91.....	5.3. النمو العقلي.....
92.....	6.3. النمو الفسيولوجي.....
93.....	1.6.3. الجانب الجنسي.....
93.....	7.3. التغيرات الاجتماعية.....

94	1.7.3.العلاقات الاجتماعية أثناء المراهقة
94	8.3.النمو الجسمي
95	9.3.التغيرات النفسية
95	4.مشاكل المراهقة
95	5.أنواع المراهقة
96	1.5.مراهقة سوية أو مكيفة
96	2.5.مراهقة انسحابية
96	3.5.مراهقة منحرفة
96	4.5.مراهقة عدوانية
97	6.الاحتياجات السامية للمراهقين
97	1.6.الحاجة إلى المكانة
97	2.6.الحاجة إلى الانتماء
97	3.6.الحاجة إلى الأمن و الحرية
98	4.6.الحاجة إلى النمو و الابتكار
98	5.6.الحاجة إلى الإثبات الجنسي
99	6.6.الحاجة إلى تحقيق و تأكيد الذات
99	7.نظريات المراهقة
99	1.7.النظرية التحليلية
100	2.7.نظرية بياجى
100	3.7.النظرية البيولوجية
100	8.الممارسة الرياضية و علاقتها بالمراهق
101	1.8.الدوافع المباشرة

101	2.8. الدوافع الغير مباشرة.....
101	3.8. خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق.....
102	4.8. المراهق و ممارسة النشاط البدني و الرياضي.....
102	5.8. تأثير الأنشطة الرياضية على مشاكل المراهق.....
104	الخلاصة.....

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: المنهجية المتبعة

108	مقدمة.....
108	1. منهج الدراسة.....
109	1.1. مجتمع البحث.....
109	2.1. عينة البحث.....
110	2. أدوات البحث.....
111	1.2. أبعاد المقياس.....
112	2.2. تصنيف العبارات حسب كل بعد.....
112	3.2. طريقة التصحيح.....
113	3. الإجراءات العلمية لتوزيع المقياس.....
113	4. متغيرات البحث.....
114	5. مجالات البحث.....
114	6. التحليل الإحصائي.....
114	1.6 المتوسط الحسابي.....
115	2.6 الانحراف المعياري.....
116	3.6 تسيودنت.....
116	4.6 التباين.....
117	7. صعوبات الدراسة.....
117	الخلاصة.....

### الفصل الثاني: عرض و مناقشة النتائج

119	1. عرض و تحليل ومناقشة الفرضيات.....
-----	--------------------------------------

122.....	2. عرض ومناقشة الفرضية الأولى.....
123.....	3. عرض و مناقشة الفرضية الثانية.....
125.....	4. الاستنتاج العام.....
126.....	الخاتمة.....
127.....	الاقتراحات.....
128.....	-المراجع.....
135.....	-الملاحق.....
138.....	ملخص البحث باللغة العربية.....
139.....	ملخص البحث باللغة الفرنسية.....

# التعريف بالبحث

## 1. مقدمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية عنصرا هاما لما لها من أهداف بناءة على إعداد المواطن الصالح إعدادا شاملا من جميع جوانب الشخصية سواء أن كانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو اجتماعية حتى أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع، وأصبحت ضرورة من ضروريات الحياة و واجبا اجتماعيا يجب أن نعمل على تحقيقه. كما أن استخدام التكنولوجيا والتقدم العلمي يوضحان مدى أهمية والممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في حياة الأفراد و الشعوب.

كما 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.

ومن اهداف التربية البدنية ضمن مرحلة المراهقة بناء تقدير الذات البدني كنتيجة للتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للبلوغ، سواء كانت الجسدية أو النفسية التي يشعر بها المراهق كالحاجة إلى الاستقلالية في اتخاذ القرارات من أجل تحقيق الهوية الذاتية، كانت اجتماعية أو أسرية حيث كأساتذة نجد ان استرجال بعض الإناث كموضة شهدها المجتمع الجزائري يعد مواقف يضع المراهقة في موقف حساس يجب معالجته من خلال اشراكها كمسؤول أول عن تصرفاتها وهذا كموازنة تساهم في تنميته نفسيته بالشعور بالانتماء الفعلي بدل الاغتراب للاعتزال و التطبع بما ليس له علاقة بمجتمعنا.

وعلى أساس ذلك قسمت هذه الدراسة الى:

الباب النظري:

اشتمل فصل الأول: خصص الى مفهوم التربية البدنية و الرياضية و مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية وأهدافها وكذلك الأهمية بالنسبة للنمو النفسي المتزن عند الفتاة المراهقة.

الفصل الثاني: تناولنا فيه بعض المفاهيم المرتبطة بالذات كما تطرقت إلى أبعاد الذات و مفهوم الذات البدني و الجسمية و الفرق بين المفاهيم ( تقدير الذات، مفهوم الذات، بناء الذات).

الفصل الثالث ألقينا الضوء فيه على مفهوم المراهقة، مراحلها، خصائصها، و كذلك المشاكل التي يعاني منها المراهق.

الباب الثاني الذي خصص للجانب التطبيقي:

والذي اشتمل على فصل اول خصص للمنهج وأدوات البحث.

فصل ثاني حول من خلاله تبويب النتائج و مناقشتها و مقابلتها بالفرضيات خدمة للتوصيات و المقترحات التي هدفت إليها هذه الدراسة.

## الإشكالية:

إن تطور النماذج المفسرة لمفهوم الذات أدى إلى ظهور عدة دراسات حول الأبعاد الفرعية المكونة لمفهوم الذات الكلي، واكتسب مفهوم الذات البدنية 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 وهذا خلال زيادة قيمته البدنية.

حيث تعتبر الدراسات المشابهة حصة التربية البدنية والرياضية من الوسائل التربوية الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد، حيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على المستوى التعليمي البسيط في الإطار المنظم والهيكلية تعمل على تحسين و تنمية هذا البدن و مكوناته في جميع الجوانب لضمان تكوين الفرد و تطوره و انسجامه مع المجتمع.<sup>1</sup>

إن أهمية هذه الدراسة تأتي من خلفية نتائج الدراسات التي أشارت إلى أهمية البعد البدني حيث أدت إلى ظهور نماذج مفسرة للذات الجسمية وعلاقته بالأنشطة البدنية والرياضية.<sup>2</sup>

لهذا نطرح إشكالنا العام ضمن التساؤل الموالي:

هل تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقات في المرحلة الثانوية؟

مما يقودنا الى طرح التساؤلات الفرعية الموالية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتشبهات بالرجال والعاديات في تكوين مفهوم الذات البدني لدى عينة البحث؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتشبهات بالرجال والعاديات في البعد البدني؟

<sup>1</sup>94. محمد عوض البسيوني، يسير الشاطني: النظريات و الدوريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط 1، ص:

<sup>2</sup>مويبي فريد: النسخة الجزائرية لمقياس وصف الذات البدنية، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الإنسانية، الرقم: 4، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف، 2000م، ص: 59.

## 2. أهداف البحث:

- التعرف على مستوى تكوين مفهوم الذات البدني لدى عينة البحث.
- التعرف على الفروق بين الإناث المسترجلات والعاديات في متغيرات البحث.
- إبراز دور التربية البدنية والرياضية في تكوين مفهوم الذات البدني لدى عينة قصد الدراسة.

### 3. الفرضيات :

#### 1.3 الفرضية العامة:

تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقات في المرحلة الثانوية.

#### 2.3 الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتشبهات و العاديات في تكوين مفهوم الذات البدني لدى عينة البحث.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين وفق عامل المستوى أو السن في المرحلة الثانوية.
- هناك فروق الفروق بين الإناث المسترجلات والعاديات في متغيرات البحث لمصلحة المسترجلات

#### 4. أسباب اختبار الموضوع:

السبب الرئيسي لاختيار الموضوع هو الأهمية البالغة التي يجب أن نعطيها للمراهقات كأفراد من أفراد المجتمع خاصة وهي تمر بمرحلة عمرية تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر على المراهقة، و كذلك من أجل مساعدة المراهقة على اجتياز هذه المرحلة بطريقة سليمة و متوازنة، لأن أي خلل في هذه المرحلة يؤثر مباشرة على شخصيتها و إلى جانب هذه الأسباب هناك أسباب أخرى دفعتنا إلى هذا الموضوع و هي:

إبراز العلاقة بين مفهوم الذات الممارسة الرياضية.

إبراز دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في معالجة وتعديل السلوك و بناء شخصية متوازنة و سوية من جميع النواحي في ظل الغزو الثقافي.

## 5. أهمية البحث:

تكمُن أهمية البحث في التأكيد على دور النشاط البدني و الرياضي في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهقين و الذي قد يعاني من ضغوطات نفسية كبيرة إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تشل تفكير الفرد خاصة و أنه في أصعب مرحلة، فمن المهم معرفة نجاعة ممارسة النشاط البدني و الرياضي من الناحية النفسية و مدى تحقيق الأهداف و كذلك كون هذا البحث يدور حول تكوين مفهوم الذات البدني خلال مرحلة المراهقة حيث يسعى المراهق دائما إلى الوصول أو تكوين ذاته البدنية و ذلك من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية التي تتفق الدراسات المشابهة انها أساس تكوين البعد البدني و ان البعد البدني مساهم في استرجال الإناث.

## 6. تحديد مصطلحات البحث:

**حصة التربية البدنية و الرياضية:** هي ذلك الشكل الأساسي للعملية التربوية بالمدرسة و تتميز بمدى زمني قدره 45 دقيقة و هي جزء من الوحدة التعليمية و لها أهداف خاصة محددة لأن تشكيل الدرس.

**مفهوم الذات البدنية:** و نعني بها شكل المرء و هيئته كما هي و كما يتصورها تبدو للآخرين، و في الدراسة تقسم الذات البدنية إلى مفهوم المظهر الجسمي، مفهوم الكفاءة الرياضية، مفهوم الذات للقوة البدنية، مفهوم الذات للحالة البدنية، قيمة الذات البدنية المدركة.<sup>3</sup>

**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.<sup>4</sup>

<sup>3</sup> سعيد يزروفس يوسف

<sup>4</sup> توفيق حداد، محمود سلامة: علم نفس الطفل، دار الفكر العربي، مصر، 1973م، ص:

## 7. الدراسات السابقة:

### 1.7 الدراسات العربية:

دراسة سعدي زروقي يوسف سنة 2007 تحت عنوان:

مفهوم الذات الجسمي و العام عند ممارسي رياضة الكراتي دو ذوي المستوى العالي (مقارنة بين المستويات الفنية- درجة الحزام- ولاية الشلف، عين الدفلى، تيبازة).

كان هدف الدراسة هو محاولة التعرف على نوع و طبيعة العلاقة بين مفهوم الذات العام و الجسمي عند ممارسي رياضة الكراتي دو الذين تجاوز سنهم 40 سنة، و هل هناك فروق في مفهوم الذات العام و البدني تبعاً لمتغير العمر و درجة الحزام و هذا عند ثلاث مجموعات مقسمة تبعاً لمتغير العمر و شملت الدراسة 34 ممارس تتراوح أعمارهم بين (20-60 سنة) و يمارسون رياضة الكراتي بصورة مستمرة و دون انقطاع بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع و لمدة لا تقل عن 10 سنوات خبرة و كل أفراد العين متحصلين على الحزام الأسود درجة أولى على الأقل و لقد تم تقسيم عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات وفقاً للسن حيث تكونت المجموعة الأولى من 12 ممارس تتراوح أعمارهم بين (20-30 سنة) و المجموعة الثانية و تتراوح أعمارهم (30-40 سنة) و المجموعة الثالثة تتكون من 12 ممارس تتراوح أعمارهم (40-60 سنة)، و قد تم استعمال مقياس تينيسي المصمم من طرف قسم الصحة النفسية بالولايات المتحدة الأمريكية و المطور في الصورة الحالية على يد وليام سنة 1965م، و قد تم حساب المعاملات العلمية للمقياس حيث بلغ معامل الثبات .080 و هي دالة عند مستوى 0.01 و هذا باستعمال طريقة التجزئة النصفية، وقد تم استعمال كل من معامل الارتباط لكارل بيرسون من أجل معرفة العلاقة بين مفهوم الذات العام والجسمي ومعامل التعيين من أجل حساب درجة ونسبة الارتباط

بينهما في حين تم استعمال تحليل التباين باستعمال اختبار كروسكال واليس و اللابارومتري من اجل اختبار فرضية

الفروق في مفهوم الذات الجسمي بين المجموعات الثلاثة المقسمة تبعا لمتغير العمر.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup>سعيد زروقي يوسف:مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية و الرياضية: مفهوم الذات الجسمي و العام عند ممارسي رياضة الكراتي دو ذوي المستوى العالي( مقارنة بين المستويات الفنية- درجة الحزام- ولاية الشلف، عين الدفلة، تيبازة)،جامعة الجزائر، 2009. ص: 7.

## 2.7 الدراسات الأجنبية:

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

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

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، حيث تم توفير جميع الإمكانيات المادية و الاجتماعية متقاربة مع اختلاف في برامج المطبقة، و قد استعمل مقياس وصف الذات للصغار (sdq1) المصمم من طرف (March)، و هو يحتوي بنفس مفهوم الذات الأكاديمي و مفهوم الذات البدني و الاجتماعي و العاطفي، و قد بلغت معاملات البنات للمقياس (0.92-0.28) و اتساقه الداخلي تم حسابه بالمقارنة بمقاييس أخرى.

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 من أجل تفسير التباين في مختلف مظاهر استعمال التباين و الانحدار الخطي و معامل التعيين، حيث بلغت درجة العلاقة بين مفهوم الذات و نوع البرنامج 0.21 إلى 0.34، و العلاقات الاجتماعية 0.1 التباين الكلي، و بلغت نسبة الارتباط بين برامج و مفهوم الذات للمظهر 100، 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.<sup>6</sup>

- دراسة (Morino.JCervello.E) سنة 2005م تحت عنوان:

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

<sup>6</sup> . Xiaoli, J. Ken, J. Laurie:childer'sself conception relation to the quality of school physical education programs. AZARE AARE. PP:01-13-14

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 ( متوسط العمر 14.8 سنة بانحراف معياري 0.91) تتكون من 1200 تلميذ و 1130 تلميذة من جميع مدارس الأحياء الكبرى في كامل إسبانيا، و قد شملت العينة من 1689 من أفراد العينة يشاركون في النشاط البدني أو الإضافي إلى حصة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسة ، و 676 يمارسون النشاط البدني و الرياضية سوى في حصة التربية البدنية و الرياضية في المدرسة، و كان جميع أفراد العينة متطوعون.

أما أدوات الدراسة فكانت "مقياس إدراك الذات البدنية ( PSPP) المصمم من طرف (Fox) و المعدل على البيئة الإسبانية من طرف (sicilia, Gutierrez, Morino) سنة 1999م. و هي تتكون من 30 عبارة و تدرج سداسي و أربع أبعاد و هي الحالة البدنية و الكفاءة الرياضية و القوة البدنية و جاذبية الجسم و بعد تقدير الذات، و قد تراوح معامل رتبنا ت كرونباخ بين (0.69-0.89).

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.

في حين كانت الإناث اللواتي تمارسن نشاطا بدنيا رياضيا خارج فقد كان لهن درجات أعلى في أبعاد المقياس مع الإناث من الإناث الممارسات، كما أظهرت النتائج فروقا بين إدراك الذات البدنية و حجم مستوى مشاركة الأنشطة البدنية و الرياضية، حيث أن الذين يمارسون مرة واحدة في الأسبوع كان لهم درجة أقل في أبعاد الكفاءة الرياضية و الحالة البدنية و القوة بالمقارنة مع الذين يمارسون أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع.<sup>7</sup>

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

<sup>7</sup>.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. Pp 291. 311.

مفهوم الذات البدني عند الأطفال المتدرسين: 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 علقته بمفهوم الذات البدني في مرحلة نهاية الابتدائي و بداية المتوسط، و قد تكونت عينة البحث من 1086 تلميذة (متوسط العمر 10.3 سنة، انحراف معياري 0.51) و مقسمة إلى 570 تلميذ و 516 تلميذة، من خلال استمارة معلومات تبين أن 998 من أفراد العينة يمارسون أنشطة بدنية خارج المدرسة و 88 لا يمارسون إلا في حصة التربية البدنية و الرياضية المقررة بالمدرسة، أما بالنسبة لحجم و مستوى المشاركة فإن 155 من أفراد العينة يمارسون الرياضة أحيانا و 394 من مرة إلى ثلاث مرات في الأسبوع و 448 يمارسون أكثر من ثلاث مرات، و قد تم تقسيم العينة حسب مستوى و عدد مرات إلى متوسط أقل من المتوسط.

وقد تم استعمال مقياس وصف الذات البدنية ( pspp ) مصمم من طرف ( Fox et Corbin ) و المكيف على البيئة الإسبانية من طرف (Cervello et Morino)، و قد بلغت معاملات المقياس على العينة (البنات 65-85) و قد تم استعمال تحليل التباين المتعدد لحساب الفروق 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 عند مستوى دلالة 0.01، كما كانت فروق دالة عند مستوى 0.01 بين الممارسين و الغير الممارسين في جميع أبعاد المقياس، أما بالنسبة للفروق حسب المستوى أو عدد مرات الممارسة، فقد كانت فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.001 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<sup>8</sup>.

- دراسة ( Colduitz n Stein, Ficher, Berkly ) سنة 2007 تحت عنوان:

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

هدف الدراسة هو معرفة ما إذا كان التغير في حجم مستوى النشاط البدني على إدراك الذات عند المراهقين، و قد شملت الدراسة على 5260 مراهقة و 3410 مراهقا، و قد تم حساب مدى التغير في إدراك الذات في ثلاث مجالات ( اجتماعي، مدرسي، رياضي) و هذا خلال سنتين أي من 1997 إلى 1999، مع حساب مؤشر كتلة الجسم، عدد السجائر التي تدخنها، مستوى النشاط القاعدي، درجة إدراك الذات القاعدية ( الابتدائية) قبل بداية

<sup>8</sup>.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.

الدراسة و قد أظهرت النتائج أن زيادة مستوى حجم النشاط البدني كان له تأثير إيجابي على زيادة إدراك الذات في المجالين الاجتماعي و الرياضي عند مستوى 0.001 و لم يكن له تأثير على المجال المدرسي، كما لم يكن له تأثير على إدراك الذات العام.

و قد تم مقارنة نتائج الذين تم زيادة مستوى النشاط البدني عندهم مع الذين لم يتغير حجم مستوى نشاطهم، حيث كان هناك ارتفاع أو زيادة في إدراك الذات البدنية و الرياضية لصالح الإناث اللوتي زاد عدد ساعات نشاطهن في الأسبوع عن 5 ساعات أو أكثر، نفس النتيجة كانت عند الذكور الذين زاد عدد نشاطهم عن 10 ساعات أسبوعياً، و العكس صحيح حيث كان هناك انخفاض في درجة إدراك الذات عند الذين نقص مستوى نشاطهم عن مرة في الأسبوع.

أكدت هذه الدراسة أن زيادة مستوى حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات في بعديها (المجالين) الاجتماعي و الرياضي عند كل من الذكور و الإناث.

## الفصل الأول:

### حصة التربية البدنية و الرياضية

## 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 الخطة 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 إمام على أهم العناصر المتمثلة في تقديم مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية، أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية و أغراضها و الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهق.

## 1. 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 يجب 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.<sup>9</sup>

### 2.1 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

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

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.<sup>10</sup>

و حصة التربية البدنية و الرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة 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.<sup>11</sup>

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 تمرينات و ألعاب بسيطة.

### 3.1 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 التمرينات و الألعاب المختلفة(جماعية أو فردية)، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض.<sup>12</sup>

<sup>10</sup>محمود عوض البسيوني و آخرون: نظريات و طرق التدريس، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992م، ص: 94.

<sup>11</sup>حسن شلتوت و حسن معوض: مرجع سابق، ص: 102.

<sup>12</sup>محمد عوض البسيوني، مرجع سابق، ص: 09.

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.<sup>13</sup>

أما حصة التربية البدنية والرياضية 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....<sup>14</sup>

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

## 2. 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:

### 1.2. 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.

<sup>13</sup>. أحمد خاطر: القياس في المجال الرياضي(دط)، بغداد، 1988م، ص: 18.

<sup>14</sup>. كمال عبد الحميد: مقدمة التقويم في التربية البدنية(دط)، القاهرة، 1994م، ص: 177.

- تدريس و إكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية و جمالية<sup>15</sup>

- والتي يتطلب إنجازها سلوكا معيناً و أداءً 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.<sup>16</sup>

## 2.2. 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:

### 1.2.2 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.<sup>17</sup>

### 2.2.2. التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية و الرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب و تحمل المشاق، و خير دليل على ذلك هو تحطيم الأرقام القياسية، الذي يمثل تغلباً على الذات و على المعوقات و

<sup>15</sup> ناهد محمد سعد: نيلي رمزي فهمي، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية (دط)، 1984م، ص 80

<sup>16</sup> عباس أحمد السمراي، بسطوسي أحمد بسطويي كطرق التدريس في مجال التربية البدنية (دط)، بغداد، 1984م، ص 80.

<sup>17</sup> عدنان درويش و آخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م، ص: 30.

العراقيل. و هذه الصفات تهيأ 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.

### 3.2.2. 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 أيضاً على تحقيق نظافة المكان و الأدوات و الملابس في حصة التربية البدنية و الرياضية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي.<sup>18</sup>

### 3. الطبيعة التربوية للتربية البدنية و الرياضية:

إن حصة التربية البدنية و الرياضية لها نفس التربية و هذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم بينهم تتم في إطار القيم و المبادئ للروح الرياضية، تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية الصفات الأخلاقية كالطاعة و الشعور بالصدقة و المثابرة و المواظبة، و تدخل صفات الشجاعة و القدرة في اتخاذ القرار عند عملية تأدية الحركة و الواجبات مثل: القفز في الماء و المصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ.<sup>19</sup>

### 4. أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية:

<sup>18</sup>. ناهد محمود سعد، نايلي رمزي فهمي: مرجع سابق، ص: 67-86.

<sup>19</sup>. محمود عوض البسيونس و آخرون: مرجع سابق، ص: 95.

إن لحصة التربية البدنية و الرياضية أغراض عديدة تتعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً، ثم على المجتمع كله ثانياً. و قد وضع الكثير من الباحثين و المفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية و الرياضية فحدد كل من "عباس صالح السمرائي 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.<sup>20</sup>

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.<sup>21</sup>

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

#### **1.4. 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 تتميتها في المجال الرياضة المدرسية.

---

<sup>20</sup>.عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي،. مرجع سابق، ص: 73.

<sup>21</sup>.عنيات محمد أحمد فرج: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية(دط)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988م، ص: 11.

ليس من واقع علاقتها بتعلم المهارات و الفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع.<sup>22</sup>

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 ارتباطاً وثيقاً بالسمات النفسية و الإرادية للفرد.<sup>23</sup>

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 تتكشف استعداداتهم الفنية و الثقافية و الاهتمام بالمتفوق الرياضي و اتضاح المهارات البدنية.<sup>24</sup>

#### 2.4. 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 يزاولها 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.<sup>25</sup>

و ترى "عنايات محمد أحمد فرج" في هذا الموضوع ما يلي: و يتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية.<sup>26</sup>

<sup>22</sup>. عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي،.. مرجع سابق، ص: 74-75.

<sup>23</sup>. قاسم المنداولي و آخرون، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989م، ص 21.

<sup>24</sup>. محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992م، ص 21.

<sup>25</sup>. عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي،.. مرجع سابق، ص: 27.

<sup>26</sup>. عنايات محمد أحمد فرج، مرجع سابق، ص 12.

### 3.4. النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة و يقصد بها التغيرات الوظيفية و الجسمية و السيكولوجية 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.

### 5. فوائد حصة التربية البدنية و الرياضية:

لقد تحددت فوائد و واجبات حصة التربية البدنية و الرياضية في النقاط التالية:

- المساعدة في الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
  - المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية و وضع القواعد الصحية و لكيفية ممارستها داخل و خارج المؤسسة مثل: القفز، الرمي، الوثب.
  - المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة،...إلخ.
  - التحكم في القوام في حالتي السكون و الحركة.
  - اكتساب المعلومات و الحقائق و المعارف على الأسس الحركية، و البدنية و أحوالها الفسيولوجية و البيولوجية و البيوميكانيكية.
  - تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإرادية و السلوك اللائق.
  - التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
  - تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية.<sup>27</sup>
- و مم سابق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة كماهيتها و أهميتها و دورها داخل المنظومة التربوية.

<sup>27</sup> محمد عوض البيسوني و آخرون، مرجع سابق، ص 96.

## 6. بناء حصة التربية البدنية و الرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي مجموعة من التمارين المختارة و المرتبة حسب قواعد موضوعه ذات أغراض معنية لها، و تنقسم إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.<sup>28</sup>

### أ - 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.

<sup>28</sup>. محمد عوض البسيوني و آخرون، مرجع سابق، ص 111-112.

- يفضل عدم استخدام النداء أثناء أداء التلاميذ التدريبات البدنية.

## ب الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً، و لا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة 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 قسمين:<sup>29</sup>

### 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.

## ت 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 تقويم النتائج التربوية، ويشير

<sup>29</sup>. عفاف عبد الكريم، طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية(دط)، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989م، ص 506.

إلى الجوانب الايجابية والسلبية و الأخطاء التي حدثت أثناء الحصة و ختام الحصة يكون شعارا للفصل،

أو نصيحة ختامية.<sup>30</sup>

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة 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.<sup>31</sup>

## 7. 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 برنامج، 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، فبراعي 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.

<sup>30</sup> محمد عوض البسيوني و آخرون، مرجع سابق، ص 116-155.

<sup>31</sup> أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي(دط)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990م، ص 161.

- أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها.<sup>32</sup>

## 8. 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.
- يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة و التلاميذ ذوي ضعاف المستوى.

## 9. 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.

<sup>32</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم، الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية(دط)، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 2000م، ص203.

- 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 تمرينات 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 التمرينات 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 المناسب.<sup>33</sup>

## 10. 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.

- الذهاب إلى المكان المخصص لحصة.

<sup>33</sup> فايز مهند: التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين (دط)، دمشق، 1987م، ص: 124 ص: 125.

- الاصطفاف لأخذ الغياب، و الاصطفاف في النهاية لأداء النشاط الختامي.

- تنفيذ أوجه نشاط الحصة.

- الذهاب على مكان الاغتسال و استبدال الملابس.<sup>34</sup>

## 11.متطلبات حصة التربية البدنية و الرياضية:

هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية مراعاتها عند تنفيذ الحصة و تتمثل فيما

يلي:

- يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لحصة

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 للحصة.

- يجب أخذ غياب التلاميذ عند الاصطفاف أمام الأستاذ على أن يتم ذلك بسرعة، و دقة حتى يمكن

الانتفاع من كل دقيقة من وقت الحصة.

- بيد أتنفيذ أجزاء الحصة طبقا للنظام الموضوع لذلك.

- أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الحصة موجزا و مفيدا و بصوت مناسب يسمعه جميع التلاميذ، و أن

يكون باعثةا على نشاط، و أن يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ و مكان الحصة، 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.

<sup>34</sup> . فايز مهند: نفس المرجع. ص: 128.

- أن يقف التلاميذ بعيدا أثناء حصة 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 الحصة على أجزاء الحصة.

- يجب أن يكون تحرك الأستاذ بين التلاميذ بشكل سليم في الوقت المناسب الذي يتطلبه ذلك.<sup>35</sup>

- يجب على الأستاذ الاهتمام بمظهره الشخصي.

- أن يكون المعلم المعد للحصة نظيفا و خاليا 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 بعض القيم و السلوكات 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 يهتم الأستاذ بالتربية النظامية في مقدمة الحصة و الجزء الختامي.

- يجب أن يكون الأستاذ واثقا من نفسه أثناء الحصة و لا يتردد في أي لحظة عند اتخاذ القرار.

- يجب أن يهتم الأستاذ بجميع التلاميذ و معاملتهم معاملة واحدة.

<sup>35</sup> مروان عبد المجيد ابراهيم: مرجع سابق، ص : 203 ص: 205.

- 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.<sup>36</sup>

## 12. 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.

## 13. أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق:

<sup>36</sup> مروان عبد المجيد ابراهيم، مرجع سابق، ص: 206.

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 أختيرت 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 الفصل:

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، متبنيين اتجاهات ايجابية نحوها و التي تهف بدورها إلى بناء و إعداد المواطن الصالح الذي يسعى إليه المجتمع.

# الفصل الثاني:

## مفهوم الذات البدني

تمهيد:

تعتبر التغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية لمرحلة المراهقة دورا قاعديا في تأهيل المراهق لاكتساب صورته الجسمية و قدراته العقلية و تفاعلاته الاجتماعية اللازمة لتكامل شخصيته، انطلاقا من

إشكالية تفرده إلى تأكيد ذاته عبر مستويات متعددة الاتجاهات، ولهذا المراهق يحاول دائما تكوين ذاته حتى يتسنى له الوصول إلى تحقيق التوازن النفسي و الجسمي و كذلك قيام علاقات إيجابية مع الآخرين أي أن تكوين مفهوم الذات نتيجة لإدراك الفرد لنفسه و للعالم حسب تجربته و تعتبر الفرد هو المسيطر و المحدد لصورة ذاته.

## 1. التطور التاريخي لمفهوم الذات:

لم يعرف الإنسان الذات كما عرفها في الوقت الحاضر من حيث كونها مصطلحا نفسيا له دلالاته أو

متغير يمكن قياسه، حيث نجد في لغة العالم القديم أو الحديث مصطلحات مرادفة تعبر عنها مثل

النفس، الأنا، والتي تدل على كلمة النفس.<sup>37</sup>

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 الإنسان<sup>38</sup>، 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 سلوكه<sup>39</sup>، لذلك فإن جذور مفهوم الذات قديمة جدا، حيث تؤكد المصادر أن بعض الأفكار

السائدة في الوقت الحاضر يرجع أصلها إلى هوميروس الذي ميز بين الجسم الإنساني الوصفي و الغير

المادي، و الذي أطلق عليه اسم الروح (SOUL) أو النفس.

و لقد اهتم ديكارت بمسألة التناثنية 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 " أنل أفكر إذن أنا موجود" و هذا دليل على التفاعل

الديناميكي بين الجسم و العقل<sup>40</sup>، و قد تكلم بعد ذلك المفكرون عن مفهوم الذات بكونه الروح تارة و تارة

أخرى باعتباره الجسد أمثال (جون لوك JOHN LOCKE 1632-1704)، (زبيركلي BERKELEY

<sup>37</sup>.أحمد الظاهر قحطان: مفهوم الذات النظري و التطبيق، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2004م، ص: 15.

<sup>38</sup>.عبد الفتاح دويدار: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات (دط)، دار النهضة العربية، بيروت، 1992م، ص: 31.

<sup>39</sup>.لابين و لاس، بيرت جرين، مفهوم الذات أسسه النظرية و التطبيقية، ترجمة فوزي بهلول دار النهضة العربية (دط)، بيروت، 1981م،

ص: 7، 8.

<sup>40</sup>.أحمد الظاهر قحطان: المرجع السابق، ص: 15. ص: 16.

1753-1685)، (هيوم 1740)، (براون 1770BROWN)، (ميل 1829MILL) و ( كانت

1838).<sup>41</sup>

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.<sup>42</sup>

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.<sup>43</sup>

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 الذات<sup>44</sup>، 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، أصدقاءه، مهنته<sup>45</sup>، 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 :

أ - الذات المادية: و تتكون من جسمه و عائلته ممتلكاته....

<sup>41</sup> حامد عبد السلام زهران: التوجيه و الإرشاد النفسي، ط2، عالم الكتاب، القاهرة، 1980م، ص: 82.

<sup>42</sup> عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 31.

<sup>43</sup> لابين ولاس، بيرت جرين، المرجع السابق، ص: 8.

<sup>44</sup> قحطان أحمد الطاهر، المرجع السابق، ص: 16.

<sup>45</sup> عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 31.

ب الذات الاجتماعية: وجهة نظر الآخرين للفرد، و هذا الجانب يمكن أن يمثل أحكام سلطات عليا و

إلهية.

ت الذات الروحية: و تتكون من ذاته النفسية و نزعاته و ميوله و قدراته النفسية.<sup>46</sup>

و قد أضاف جيمس بعد آخر يتسم بالشمولية و لا يقتصر على الجانب الجسمي المادي و هو ما يطلق عليه بالذات الممتدة (reflected self).<sup>47</sup>

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)<sup>48</sup>، و نتيجة لذلك توصل "كولي" إلى مفهوم الذات الاجتماعية التي تنمو من خلال تفاعل الفرد مع المجتمع.<sup>49</sup>

## 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 كعملية<sup>50</sup>، 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.<sup>51</sup>

<sup>46</sup>.JEAN PIERRE famos- FLORENCE guerrin : la connaissance du soi psychologie de l'éducation physique et sportive , Edition Armand Colin, 2004,P :16.

<sup>47</sup>.قحطان أحمد الطاهر، المرجع السابق، ص: 17.

<sup>48</sup>..JEAN PIERRE famos- FLORENCE guerrin,OP. CIT, P :18.

<sup>49</sup> .قحطان أحمد الطاهر، المرجع السابق، ص: 18.

<sup>50</sup> عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 32.

<sup>51</sup> أحمد الطاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 18.

و قد اعتبر ساربين ( sarbin ) الذات كبناء معرفي يتكون من أفكار الفرد عن جميع مناحي وجوده، و تكتسب هذه الذات التي تعتبر أبنية تحتية للبناء المعرفي الكلي من خلال الخبرة<sup>52</sup>، و تمثل الذات عند (أدلر 1945 adler) تنظيماً لتحديد الفرد لشخصيته و فرديته، و هذا التنظيم يفسر خبرات الكائن العضوي و يعطيها معنى<sup>53</sup>، أما كوفكا الذي يعتبر من رواد مدرسة الجشطالطة، فقد اعترف بوجود الذات و اعتبرها لباً أو نواة للأنا. حيث يتكون الأنا من الخبرات التي تعرض لها الفرد و قد تكون شعورية أو لا شعورية<sup>54</sup> أما شاين (chein1944) فحدد مصطلح الذات و الأنا، فيرى أن الذات هي محتوى الوعي و ليس موضوعاً له كالجسد و ليس لها وجود واقعي خارج الوعي، أما برتوشي ( bertocci 1945 ) فيرى الأنا كعملية أما الذات كموضوع للأنا، في حين يعرف مورفي ( murphy1947 ) الذات على أنها مدركات الفرد و مفاهيمه فيما يتعلق بوجوده الكلي أي الفرد، كما يدرك نفسه<sup>55</sup>، أما كاتل (Cattel1950) فيرى أن الذات هي أساس ثبات السلوك البشري و انتظامه<sup>56</sup>، 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 وتسعى إلى التوافق و الثبات و النمو نتيجة النضج و التعلم.<sup>57</sup>

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.<sup>58</sup>

<sup>52</sup> قديح. ر : مفهوم الذهاني عن نفسه و عن الآخر، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد علم النفس و علوم التربية جامعة الجزائر، 1992م، ص45.

<sup>53</sup> عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 32.

<sup>54</sup> أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 19.

<sup>55</sup> أحمد الظاهر قحطان، نفس المرجع، ص: 22. ص: 23.

<sup>56</sup> سيد محمد عبدو: سيكولوجية الشخصية محدداتها قياسها نظرياتها، (دط) دار النهضة العربية، القاهرة، 1975م، ص: 677.

<sup>57</sup> حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، ط5، عالم الكتاب، القاهرة، 1984م، ص: 291.

<sup>58</sup> PDAROT. F, DRON. R : DDICIONNAIRE DE PSYCHOLOGIE, 1<sup>ER</sup> EDITION, EDITION P.U.F PARIS , 1991, P :131.

نلاحظ من خلال ما سبق تعدد تعاريف الذات بتعدد العلماء و المدارس و زاوية التناول، فمنهم من اعتبرها الأنا و منهم من من اعتبرها موضوع للأنا، 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 تأثر مفهوم الذات بدعة عوامل و تأثيره هو أيضا.

### 3. بين الذات و مفهوم الذات:

تحتل الذات في الموروث الأبدي و النفسي مكانة تتوب عن النفس البشرية ككل، منذ ظهور أعمال (وليم جيمس 1800) طور الباحثون فكرة النفس الفاعلة و النفس المنفصلة 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 الملتقية للفعل، و هذه 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 بها بغير الدلائل التي تحمله عنه.<sup>59</sup>

<sup>59</sup>.كتاش مختار سليم: مفهوم الذات لدى المعلم و أثره على التفاعل اللفظي(بط)،ص: 107

#### 4. الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات:

يشير (بورن BORN 1983م) 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 المهمون 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.

إن تقدير 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.<sup>60</sup>

و ما يمكن استنتاجه هو أن كل من تقدير الذات و مفهوم الذات يأخذ درجات أو مستويات، فقد نجد أشخاص 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.

#### 5. 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.

<sup>60</sup> عبد الحليم ليلي: مقياس تقدير الذات للكبار و الصغار، ط 1، دار النهضة المصرية، القاهرة، 1984م. ص: 50.

## 1.5. 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.<sup>61</sup>

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 الشخصية<sup>62</sup> إذ أن الهو يمثل الجانب الكبر من الشخصية و هو غير منطقي و لا شعوري و يسعى دائما إلى تحقيق اللذة، لذا يعتبر مصدر الليبيدو 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.<sup>63</sup>

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 الوراثة هي أساس نشوء الهو<sup>64</sup>، و عليه فحسب اتجاه التحليل النفسي فإن الأنا هو مرادف للذات.

أما مفهوم الذات فنشأ من تفاعل الدوافع البيولوجية أو الغريزية للهو، و الآثار التقليدية 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 أفلحت بدرجة قليلة في بعض الجوانب قاصرة أو بعيدة عن حصر و تفسير

<sup>61</sup>.كتاش مختار سليم، المرجع السابق، ص: 109.

<sup>62</sup>.أحمد الظهر قطان، المرجع السابق، ص: 20.

<sup>63</sup>.كتاش مختار سليم، المرجع السابق، ص: 110.

<sup>64</sup>.أحمد الظاهر قطان، المرجع السابق، ص: 20.

الظاهرة النفسية، كما أن اعتبار الذات و الأنا شيئان 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.<sup>65</sup>

## 2.5. 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 الداخلي<sup>66</sup>، 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.<sup>67</sup>

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 الفرد<sup>68</sup>. و يمكن اعتبار مفهوم الذات كجهاز داخلي معقد، و أن هذه العوامل و المتغيرات موجودة في فضاء الحياة، فإذا أردنا التنبؤ بسلوك معين للفرد فعلى أن نعرف العالم الخارجي من حوله. من الواضح أن نظرة المدرسة السلوكية إلى العمليات النفسية الداخلية نظرة سطحية و ذلك راجع إلى تركيز اهتمامها على الآثار و المسببات أي المدخلات و المخرجات (input-output) دون التركيز على كيفية

<sup>65</sup>. كتاش مختار سليم، المرجع السابق، ص: 110.

<sup>66</sup>. أحمد الظاهر قطان، المرجع السابق، ص: 19.

<sup>67</sup>. مختار سليم، المرجع السابق، ص: 111.

<sup>68</sup>. لابين و لاس، بيرت جرين، المرجع السابق، ص: 11.

تلقي و معالجة هذه المدخلات و الوصول إلى المخرجات كما أنها تنطلق من نتائج البحوث، بينما تكون النتائج هي نتيجة البحث.

و عليه فهي تنظر لمفهوم الذات باعتباره ظاهرة نفسية غامضة لا يمكن ملاحظتها، و بالتالي لا يمكن قياسها من باب 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.<sup>69</sup>

### 3.5. 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. و 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.<sup>70</sup>

<sup>69</sup>.لابين و لاس، بيرت جرين، المرجع السابق، ص: 11.

<sup>70</sup>.غنيم سيد أحمد: سيكولوجية الشخصية: محدداتها، قياسها، نظرياتها(دط)، دار النهضة العربية، مصر، 1975م، ص: 677.

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 و ضبط الخبرات الحقيقية للكائن الحي، فالخبرات التي يدركها أنها تتفق و تترايط مع المعايير الاجتماعية و تبعث على الراحة و التوافق النفسي، يقيما تقيما إيجابيا 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 بقاءه فيقيما تقيما سلبيا 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، وأما 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 وتحقيق الكمال. كما نادى بحرية التعبير عن الذات و استقلال الشخصية و تفردتها، و أكدت أيضا على دور السلوكية في خلق الأساليب و النماذج التي تساعد

الفرد على ممارسة حريته 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 (بالأنا الظاهرية)<sup>71</sup>.

## 6. خصائص مفهوم الذات:

حدد (شافلسون و آخرون) جملة من الخصائص التي تميز مفهوم الذات حسب ما ذكره قحطان محمد الظاهر فيما يلي:

### - مفهوم الذات منظم :

تتمثل هذه الخاصية في كون مفهوم الذات بناء منظم يصنف فيه الفرد المعلومات عن نفسه في فئات مترابطة بينها، فمن خلال إدراك لنفسه عن طريق الخبرات المتنوعة التي تزوده بمعلومات، فإنه يقوم إعادة تنظيمها و صياغتها وفق لتقافته، و هي لإعطاء معنى للخبرات التي يمر بها الشخص، فهناك تجارب خاصة بالعائلة، و أخرى خاصة بالمدرسة و ثالثة خاصة بالأصدقاء .....إلخ، و هي تختلف تبعا لتغيرات البيئة التي يتعرض لها الفرد.

### - مفهوم الذات متعدد الأبعاد:

إن مفهوم الذات ليس بأحادي الجانب كما كان يعتقد، ولكنه متعدد الجوانب يتكون من كل المجالات كالمدرسة، التقبل الاجتماعي، الجاذبية الجسمية، القدرة العقلية المهارية.....إلخ.<sup>72</sup>

### - مفهوم الذات الهرمي:

يشكل مفهوم الذات هرمًا قاعته التجارب التي يمر بها الإنسان في مواقف خاصة و قمته مفهوم الذات العام، و هناك من يقسم قمة الهرم إلى قسمين:

<sup>71</sup> هول وليندري: نظريات الشخصية، ترجمة، أحمد فرج و آخريين(دط)، الهيئة العامة المصرية للنشر و التأليف، القاهرة، 1979م، ص: 608.

<sup>72</sup> قحطان أحمد الظاهر، المرجع السابق، ص: 42.

- مفهوم الذات الأكاديمي: حيث يشمل مفاهيم تتعلق بمفهوم الذات القدرة، و مفهوم الذات التحصيلي و التي بدورها تتفرغ إلى جوانب أكثر تحديدا تتعلق بالمواد المدرسية كالعلوم الطبيعية، الفلسفة، الرياضيات، التربية الدنية و الرياضية...إلخ.
- مفهوم الذات غير أكاديمي: و يتفرغ بدوره إلى الذات الجسمية، الذات الاجتماعية، و تمثل تقبل الذات، القبول الاجتماعي و الآخرين.
- مفهوم الذات ثابت: يتميز مفهوم الذات بالثبات و خاصة في قمة الهرم، حيث الذات العامة، و يقل الثبات كلما نزلنا إلى قمة الهرم حيث يتنوع مفهوم الذات بشكل كبير و ذلك لتنوع المواقف، فالذات إذا تكونت احتفظت بتنظيمها و قاومت التعديل و الانقسام، و هذا ما يساعد كخبير بالتنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف المختلفة.
- ولكن يجب الإقرار بنسبية هذا الثبات، و عدم اعتبار أنه لا يتغير، فالفرد يعيش في مجتمع هو المرأة التي يرى فيها نفسه، فيغير من نفسه كل ما خالف عن سلوكه و كلما تغيرت وجهة نظر الناس إليه.
- مفهوم الذات تطوري: يتطور مفهوم الذات عند الفرد خلال مراحل نموه، من الطفولة إلى سن الرشد مروراً بالمراهقة حيث تتشكل مفاهيم جديدة كلما تطور في العمر و كلما زادت مفاهيمه وتجاربه.
- مفهوم الذات تقييمي: إن مفهوم الذات ذات طبيعة تقييمية، فالفرد يعطي تقييما لذاته في كل موقف من مواقف حياته و قد تصدر تقييماته لذاته، وفق معايير مختلفة، فمنها المطلقة كالمقارنة بالمثالية، و منها النسبية كالمقارنة بالزملاء، و منها تقييمات وفق نظرة الآخرين.<sup>73</sup>

<sup>73</sup>. قحطان أحمد الظاهر: المرجع السابق، ص: 43.

## 7. 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:

### 1.7 مرحلة انبثاق و بروز الذات (من الولادة إلى سنتين):

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

- من الولادة إلى 3 أشهر: بعد ولادة الطفل يكون لديه مفهوم جاهز لذاته، حيث لا يوجد في 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.<sup>74</sup>

### 2.7. 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

<sup>74</sup>.R. ECUYER : CONCEPT DE SOI, P.U.F PARIS, 1978, P : 144.

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.<sup>75</sup>

### 3.7. 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.<sup>76</sup>

### 4.7. 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 و منحه 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

<sup>75</sup>. R. ECUYER : CONCEPT DE SOI, OP,CIT, P :145, P : 146.

<sup>76</sup>.IBID, P :146.

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.<sup>77</sup>

### 5.7. 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 تأثيرا 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.<sup>78</sup>

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.
- 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.<sup>79</sup>

<sup>77</sup>.R.L'ECUYER , concept de soi, op. cit. p : 147.P:146

<sup>78</sup>.كتاش مختار سليم، المرجع السابق، ص: 118.

<sup>79</sup>.R. L'ECUYER. CONCEPT DE SOI. Op.cit. p : 150. P :151.

## 8. أبعاد مفهوم الذات:

من خلال ما سبق ذكره يكمن القول أن مفهوم الذات يشمل ما يدركه الفرد بصورة مركبة من تفكيره من نفسه عن جوانبها الشخصية و الاجتماعية و الجسمية و العقلية و الانفعالية و ما يود أن يكون عليه، الكثير من الأفراد الذين ذكروا أبعاد مفهوم الذات و سنحاول إعطاء ملخص عنها.

يعتبر وليم جيمس أول من ذكر أبعاد الذات و قد قسمها إلى الذات المدركة و الذات المثالية و الذات الاجتماعية، ثم أضاف بعد آخر و هو الذات الممتدة، أما كولي (Cooly) فقد قسمها إلى الذات المنعكسة و الذات الاجتماعية<sup>80</sup>، و في أن ميد (Mead) قد عدد أبعاد الذات بعدد الأفراد الذين يعرفهم الفرد و الأدوار الاجتماعية، فله ذات الأب، الأخ، الزميل.... الخ.

أما لندهولم (Landholm) فقسم بالبساطة و الوضوح وهي: الذات الذاتية و الذات الموضوعية<sup>81</sup>.

أما وليام فيتسي (Fitsi 1965) فقد قسمها إلى تسعة أبعاد بعد تطوير أبعاد قسم الصحة النفسية بالولايات المتحدة الأمريكية (tnsse) و هي الذات الواقعية و تقبل الذات و الذات الإدراكية تمثل إطارا

مرجعيا خارجيا و الذات الأسرية و الشخصية و الاجتماعية و الأخلاقية و الذات الجسمية التي تعد

إطارا مرجعيا داخليا.<sup>82</sup>

في حين ذهب حامد زهران (1972) إلى اعتبار مفهوم الذات هو الموافق الشخصية و العلاقات العائلية و الاتساق و المسؤولية، أما صلاح مراد (1989) فقد قسمها إلى ثلاث أبعاد مشتقة من حامد زهران و هي: الذات الواقعية، المثالية، والشخصية و أقسام ثنوية و هي قبيل الذات و مفهوم التباعد و تقبل الآخرين<sup>83</sup>، و قد ذهب عبد الحليم منسي (1986م) على تقسيم مفهوم الذات إلى ستة أبعاد و هي: مفهوم الذات الجسمية

<sup>80</sup> أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 54.

<sup>81</sup> لابين ولاس، بيرت جرين، المرجع السابق، ص: 12.

<sup>82</sup> محمد حسن علاوي: الاختبارات النفسية و المعارف في المجال الرياضي(دط)، ص: 232 ص: 234.

<sup>83</sup> كئاش مختار سليم، المرجع السابق، ص: 54.

و الخلفية و الأسرية و الاجتماعية و القيمة الذاتية و نقد الذات. أما شافلسون و زملائه ( Shavelson

1970) فقد قسم أبعاد مفهوم الذات إلى مفهوم الذات المدرسي و مفهوم غير مدرسي و تحتو يغلى مفهوم

الذات الاجتماعي و العاطفي و البدني.<sup>84</sup>

## 9. وظيفة مفهوم الذات:

يتميز مفهوم الذات غالبا بكونه واقعيًا و منظما لعالم الخبرة، التي يكون الفرد مركزها و منه فمفهوم الذات

ينظم السلوك، وينشأ ذلك كمحصلة للتفاعل الاجتماعي مع الدافع الداخلي للمحافظة على الذات، و يرى

كروش فيلد (Crutch Field) أن رغبات الفرد و أهدافها تنتظم كلها حول مفهومه لذاته، و يعمل مفهوم الذات

دائما على المحافظة على وحدة الذات و ديمومتها، و ذلك بإبعاد أو تفادي كل الخبرات التي تمثل بالنسبة له

تهديدا لقيمتها الذاتية، أما ريمي (Raimy 1976) يرى أن مفهوم الذات لا يريد كونه هدفا

مدركا مسبقا ناتج من حاضر و ماضي " الملاحظة الذاتية"، أنه الخريطة التي يرجع إليها كل فرد لكي يفهم

نفسه خاصة في المواقف التي تتطلب الحس.<sup>85</sup>

و على العموم يعتبر مفهوم الذات عاملا أساسيا في تكوين الشخصية و في نتاج السلوك، و قد أجمع كل

من روجرز (Regers) و ريمي (Raimy) و ستوك (Stock) على أن تقبل الذات و تقبل الآخرين يتوقف

على المفهوم الذي يكونه الفرد عن ذاته و أن كلاهما يتصل و يتأثر بالآخر.

و لمفهوم الذات دور في التوافق النفسي و الصحة النفسية و أن له وظيفة دافعية، تنتج عن تنظيم و تكامل

عالم الخبرة و بالتحديد المتغيرات في الوسط، كما يساعد على تكوين المعايير الخلفية المختلفة، ثم يحقق هذه

<sup>84</sup> محمود عبد الحاييم منسي: قياس الذات عند طلب الجامعة، ط 1، مركز النشر العلمي، جامعة عبد العزيز، السعودية، 1986م، ص: 07.

<sup>85</sup> jean pierre famose , florence guerin , op.cit , P :30.

المعايير عن طريق السلوك و في هذا يرى كاتل ( Katell 1950 ) أن الذات هي المسؤولة عن صياغة

السلوك الإنساني و اتصافه بالاتزان و التنظيم و الارتفاع.<sup>86</sup>

فمفهوم الذات يتيح لفرد فهم الآلية النفسية التي تحكمه و تؤثر عليه و تميز شخصيته إلى حد ما من جهة،

و بلورة السلوك و طريقة التعامل مع الغير و معايير تصنيفي و تقبل الغير و الخبرات الجديدة من جهة

أخرى.

## 10. 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.

### 1.10. 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 روزنبرغ (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 روزنبرغ 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 لروزنبرغ

(Rosenberg self esteensscale RSES).

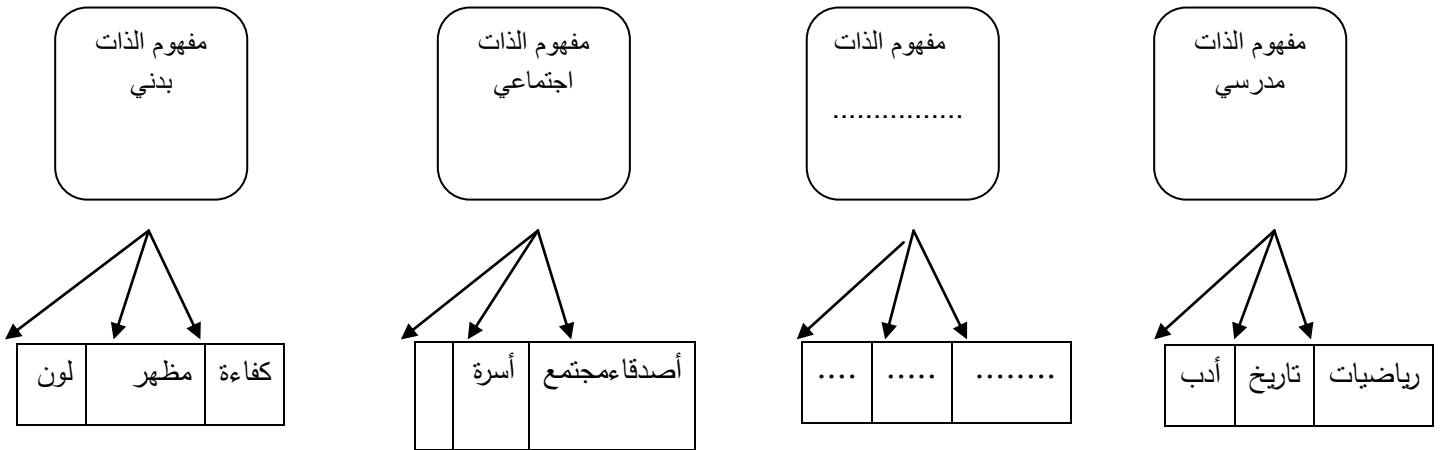
<sup>86</sup>. أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 41.

و في الوقت الحالي للبحث، هذا النموذج جد متجادل حول صدقه، حيث اعتبر الكثير من الباحثين أن التركيز على مكون مفهوم الذات غير ممكن<sup>87</sup>، كما يرى أحمد الظاهر قحطان أن وجهة النظر القائلة بأن مفهوم الذات أحادي الجانب لا يمكن القبول بها.<sup>88</sup>

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

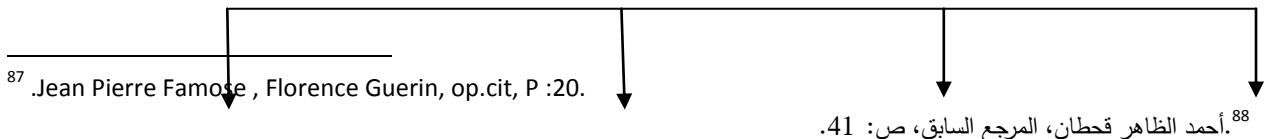
نموذج لمفهوم الذات متعدد الأبعاد المستقل حسب مارش (march1997).<sup>89</sup>



الشكل رقم(01): يمثل نموذج لمفهوم متعدد الجوانب مارش (1997).

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

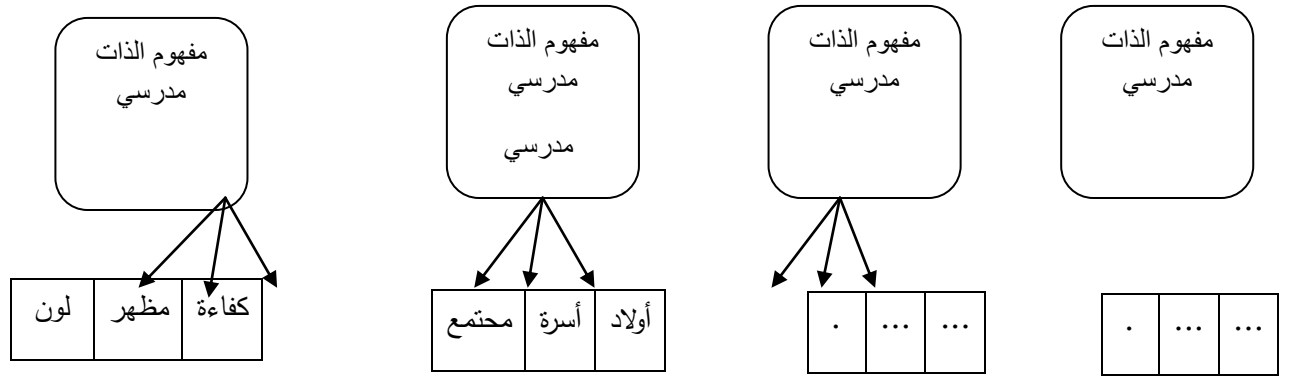
نموذج مفهوم الذات متعدد الجوانب المستقل حسب مارش (march).<sup>90</sup>



<sup>87</sup> Jean Pierre Famose , Florence Guerin, op.cit, P :20.

<sup>88</sup> أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 41.

<sup>89</sup> Jean Pierre Famose , Florence Guerin, op.cit, P :...22

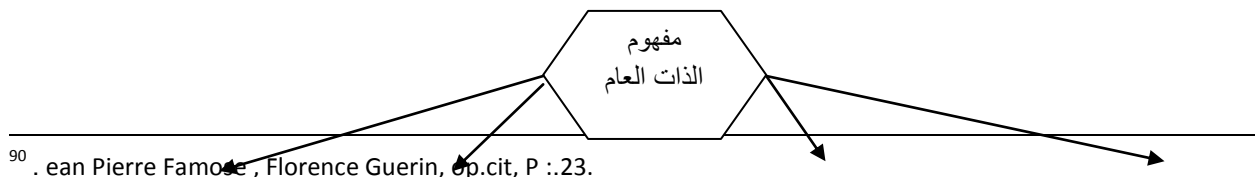


الشكل رقم (02): يمثل نموذج متعدد الجوانب المستقل (مارش )

### 3.10. 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 هرمًا قيمته مفهوم الذات العام و قاعدته خبرات الفرد في المواقف الخاصة.<sup>91</sup> 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.<sup>92</sup>

نموذج مفهوم الذات متعدد الأبعاد هرميا (الترج) حسب مارش (MARCH 1997)<sup>93</sup>.

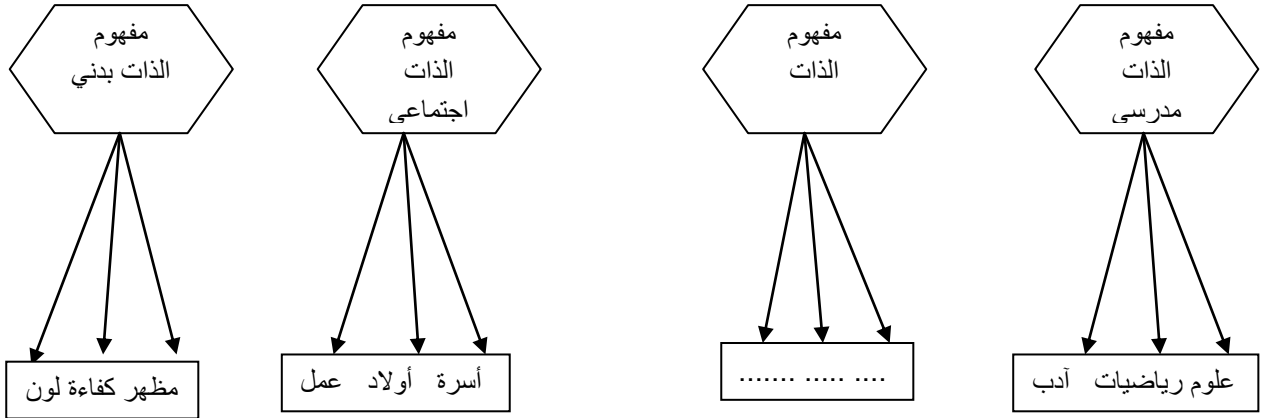


<sup>90</sup> . ean Pierre Famose , Florence Guerin, op.cit, P :.23.

<sup>91</sup>.أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 39.

<sup>92</sup> . HEAN PIERRE FAMOSE, FLORENCE GUERIN, OP. CIT, P :25.

<sup>93</sup> IBID,P :25



الشكل رقم (03): يمثل مفهوم الذات متعدد الجوانب هرميا(مارش 1997)

#### 4.10. نموذج التعويض:

تعتبر هذه الوجة 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 وين (1978) للنموذج التعويضي الذي يفترض انه في أحد جوانب مفهوم الذات يقابله تعويض في جانب آخر، و قد لاحظ كل من ماركس وين ( 1981 ) أنه من يدرك نفسية أنه أقل نجاحا في الجانب الدراسي يمكن أن يعوض هذا النقص بإدراك نفسه أكثر نجاحا في الجانب الاجتماعي و الجسمي<sup>94</sup>، وقد وضع هذا النموذج الضوء على بعد جديد في نظرية مفهوم الذات و هو نسبية التقييم من فرد إلى آخر و عند الفرد نفسه، حيث أنه قد يعتبر الدراسة عامل هام و حاسم، فإن الحصول أو اعتبار نسبية أقل جمالا أو اجتماعية و لا تؤثر على مفهوم الذات العام<sup>95</sup> و هذا ما يؤيد الفرضية القائلة بأن إدراك الذات بالفشل و عدم الرضا في الجانب ما

<sup>94</sup>. أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 41.

<sup>95</sup>.

<sup>95</sup>. HEAN PIERRE FAMOSE, FLORENCE GUERIN, OP. CIT, P :25

يرافقه إدراك الذات بالنجاح في الجانب الآخر<sup>96</sup>. و قد اقترح مارش فيما بعد نموذج منسق نسبيًا من نظرية ماركس وين.

## 11. 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 و الانفعالية بعدما كانت مقتصرة على الجانب المعرفي.

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

### 1.11. التقارير الذاتية (تصنيف ريكو):

تستخدم هذه الطريقة في وصف الذات، و هذا بالاختبار المفحوص للعبارات التي نراها تنطبق عليه بدرجة

كبيرة ثم متوسطة ثم قليلة من بين عدد كبير من العبارات المكتوبة على بطاقة صغيرة و مرقمة ترقمًا

متسلسلاً<sup>97</sup> 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.<sup>98</sup>

سلام التقدير:

<sup>96</sup> . IBID,P :25

<sup>97</sup>..عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 46.

<sup>98</sup>.أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 66.

أكثر المقاييس شيوعاً 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 تدريجات فأكثر، ثم تحسب الدرجة الكلية و تجمع درجة العبارات.

### 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.

## 2.11. 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.<sup>99</sup>

### - 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 خصائص 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.<sup>100</sup>

<sup>99</sup>. أحمد الظاهر قحطان، نفس المرجع ، ص: 67.

<sup>100</sup>. أحمد الظاهر قحطان، نفس المرجع ، ص: 70.

### 3.11 المقابلة:

يعتبر مفهوم الفينومولوجيين أن تقارير الذات و الطرق الإسقاطية 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 الأمور<sup>101</sup>، 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 الفئات، استجابات حرة في الوسط التربوي).<sup>102</sup>

### 4.11 طريقة تمييز المدلول:

و هي من الطرق الفينومولوجية التي صممها أسجود (لدراسة المعاني كما يقدرها المفحوص بدلالات الألفظ، 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 مدلولية و هي : عامل التقييم (حسن/سيء)، عامل القوة (قوي/ضعيف)، ا، عامل التقييم (إيجابي/سلبى).<sup>103</sup>

<sup>101</sup>.عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 47.

<sup>102</sup>.احمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 75.

<sup>103</sup>.عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 48.ص:49.

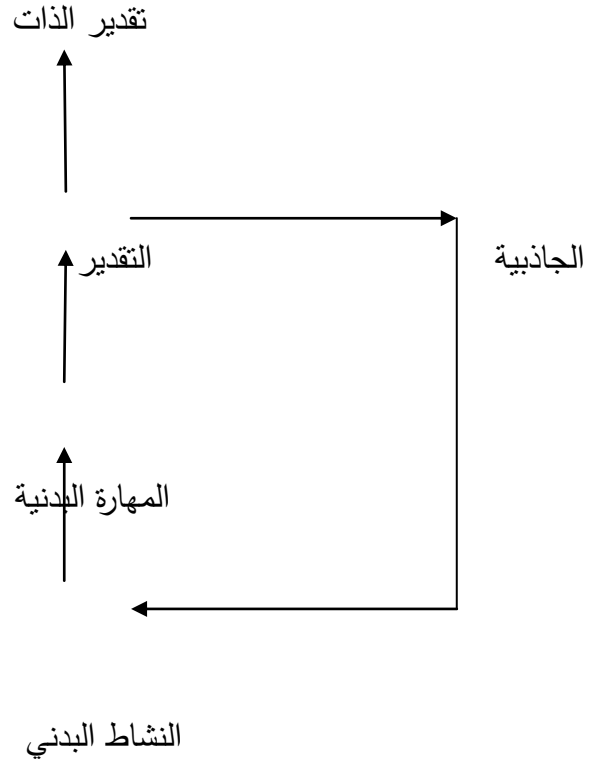
## 12. مفهوم الذات البدنية:

يعد الجانب الجسمي من المصادر الرئيسية في تكوين مفهوم الذات العام أو الجسمي، حيث ينظم بنية الجسم و مظهره و حجمه، إن طول الجسم و تناسقه 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.

### 1.12. 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 سونستروم (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 البدنية<sup>104</sup> كما هو موضح في الشكل رقم 4

<sup>104</sup>مويسي فريد: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات نحو أبعاده عند الرياضيين، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، جوان 2009م، ص: 69.



الشكل رقم (04): يمثل النموذج النفسي للمشاركة في النشاط البدني (sonstroem,1978)

### 13. مفهوم الذات الجسمية:

#### 1.13. 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 تناسقه 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 للمرهق 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 تناسقه 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.<sup>105</sup>

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.<sup>106</sup>

إن الفرد في مرحلة المراهقة يحاول أن يقارن نفسه بأقرانه و يعطي ذلك أهمية كبيرة ، كما أن المسألة تتأثر على حد ما بالجنس و العمر الزمني، إذ يمكن القول بالخصوص أن الإناث في مرحلة المراهقة أكثر اهتماما بصورة أجسامهن من الذكور، و في نفس الوقت الذكور أفضل و أكثر تقييما لصور أجسامهم من الإناث.<sup>107</sup>

<sup>105</sup> . أحمد الظاهر قحطان، نفس المرجع ، ص: 147.

<sup>106</sup> .MUSSEN , P,H, JONES, M (1957),self conception, motivation and interpersonal attitudes of late and early maturing boys,child development, 28PP , 243-256.

<sup>107</sup> . أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 148 .

## 2.13. مفهوم الذات الجسمية (concept du soi physique):

لقد كان للدراسات المتتالية حول الطبيعة البنائية لمفهوم الذات و الأبعاد و الجوانب المشكلة له خاصة بعد القيام بدراسات حول صدق و صحة نموذج البعد الواحد 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 تحقيقا لمفهوم الذات، و ذلك لأنه يزداد ويتسع مع العمر و النضج و التعلم و الإدراك<sup>108</sup>، كما أن الدراسات المتتالية على النموذج المتعدد الجوانب لمفهوم الذات، كانت أكثر وضوحا وتأكيدا في نفس الوقت مثل الدراسات السابقة التي تخلت عن مقارنة البعد الواحد لمفهوم الذات (Byrne1984)، (March et Chavelson 1984) و أنه لا يمكن فهم خصائص و حقيقة مفهوم الذات و من ثم إهمال نموذج متعدد الجوانب.<sup>109</sup>

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 الجسدي كعامل أساسي و مهم في تكوين مفهوم الذات العام.<sup>110</sup>

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.<sup>111</sup>

<sup>108</sup>أحمد الظاهر قحطان، نفس المرجع ، ص: 41.

<sup>109</sup> MARINO, CERVELLO, E, physical self perception in Spanish adolesecents, effect of genderand involvement in physical activity journql of human movement studies, t 48, 205, pp: 291.292.

<sup>110</sup>.MARINO, j. CERVELLO, E. physical self perception in Spanish schooln children, differences by gender in sport practice and level of sport invelevment; journal of education and human development, V1, p: 02.

<sup>111</sup>. MARINO ;J, CERVELLO, E, op, cit,p :294.

## 14. الحاجة إلى نموذج نظري و تجريبي لمفهوم الذات الجسمية:

برزت الحاجة إلى منظور جديد يمهد لإعداد أدوات خاصة بقياس الذات الجسمية مباشرة بعد التجلي أو عدم صدق قدرة منظور البعد الواحد في تفسير مفهوم الذات من جهة و تطور و تدعيم نتائج البحوث لقدرة النموذج المتعدد الجوانب الهرمي في تفسير و قياس مفهوم الذات، حيث احتلت كما رأينا في أهم النماذج المقترحة في تفسير البنية التشكيلية لمفهوم الذات فيما سبق من البحث، و بعد دراسة مفهوم الذات العام عند ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية سواء أن كانت تنافسية أو ترويحية<sup>112</sup>، ظهرت أهمية هذا البعد و تأثيره المباشر على مفهوم الذات العام، حيث جاءت نتائج دراسة كل من ( Stein, Colditz Berley, Ficher 2007) أن التغيير أو زيادة حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات عند المراهق في كل من المجال الاجتماعي و و الرياضي عند كل من الذكور و الإناث.<sup>113</sup>

ولقد كان كتاب فوكس (Fox 1997) من بين أهم الدراسات المعاصرة المتمركزة حول الذات الجسمية، حيث قام هذا الأخير بتحليل العلاقة بين الذات الجسدي و عدد من النماذج مثل الدافعية، السلوك العدواني، الإعاقة و الصحة، هذا من أجل الوصول إلى نظرة شاملة للتساؤلات الخاصة بمفهوم الذات الجسمية.<sup>114</sup>

و قد كان بالموازاة مع ذلك بحوث أخرى تهدف إلى نموذج أو مقياس خاص بمفهوم الذات الجسمية، حيث قام مارش (Marche 1990) بمقاييس لمستويات مختلفة، (SDW 1.2.3)، و هي عبارة عن أسئلة تشمل وصف الذات العام (SDQ<sup>115</sup>)، حيث كان مقياس وصف الذات الجسمية جزء من كل مقياس من هذه الأدوات الثلاثة، و قد تضمن بعد الذات الجسمية مقياس للكفاءة البدنية و آخر للمظهر الجسدي.

<sup>112</sup>. JEAN Pierre Famose, FLORENCE Guerin, op, cit, p : 51.

<sup>113</sup>. CYNHIA, STEIN et autres, adolescent physical activity and perceived competence, dose change in activity level impact in self perception, journal adoleccent heath, 40, 2007, pp :462,470.

<sup>114</sup>. JEAN Pierre Famose, FLORENCE Guerin, op, cit, p : 43.

<sup>115</sup>. JEAN Pierre Famose, FLORENCE Guerin, op, cit, p : 43.

و تجدر الإشارة إلى انه قبل بحوث كل من مارش و زملائه ( Marche et autres ) لم تكن هناك أدوات خاصة لقياس الذات الجسمية، حيث قان هذا الأخير بمجموعة من الدراسات على مفهوم الذات الجسمية مستعملا (SDQ)<sup>116</sup>.

## 15. 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.<sup>117</sup>

وتجدر الإشارة إلى أن مفهوم الذات الجسمية ك مجال 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.<sup>118</sup>

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 جسم جميل و جذاب، أنا الأكثر جمالا و جاذبية من بين زملائي، أحب مظهري. و قد أجرى التحليل العاملي لمختلف الإجابات للتأكد من المصادقة على المقياس ذات الأبعاد المتعدد لمفهوم الذات.<sup>119</sup>

<sup>116</sup> Ibid, p :44.

<sup>117</sup> . JEAN Pierre Famose, FLORENCE Guerin, op, cit, p : 43.

<sup>118</sup> Ibid, p :51.

<sup>119</sup> . Ibid, pp :43,44.

## 16. نماذج لمقياس الذات الجسمية:

### 1.16. إدراك الذات البدنية (PSPP):

يعد نموذج ( ) أول نموذج هرمي، حيث تنتج عنه أداة قياس إدراك الذات البدنية ( )، حيث قام كل من ( ) بمراجعة البحوث و الدراسات السابقة المتعلقة بهذا الاختصاص و خاصة أعمال كل من ( ) و اقترحوا مفهوم الذات الجسمية يمثل بوسطة بنية و هي مكونة في القمة من مفهوم الذات العام إلى القاعدة مختلفة المجالات الخاصة بمفهوم الذات الجسمية.<sup>120</sup>

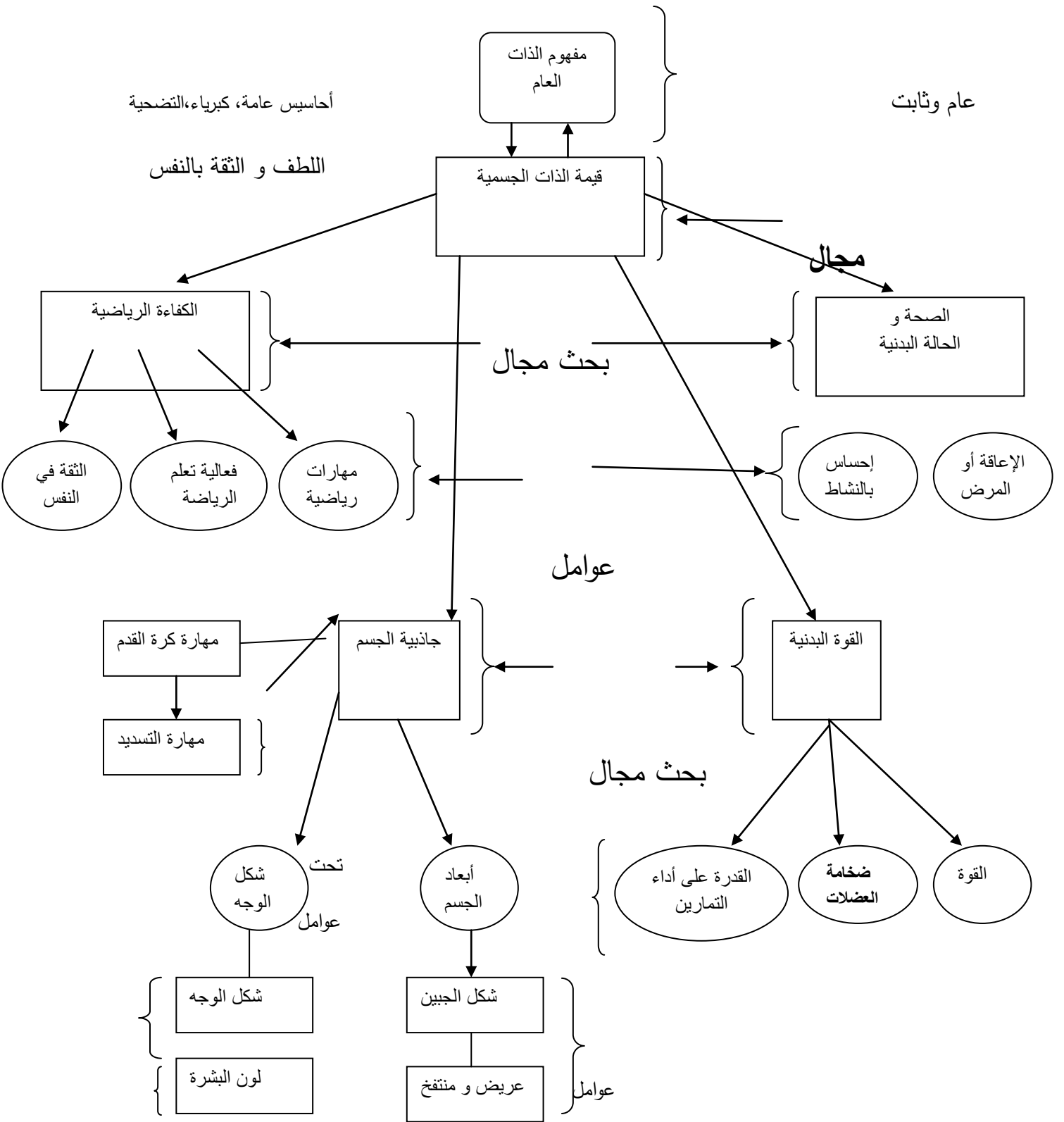
وهي مكونة كالتالي:

الشكل رقم (05) يمثل مفهوم الذات الجسمية حسب fox<sup>121</sup> مع مختلف مستويات مفهوم الذات الجسمية

حسب fox 1990 و corbin 1989

<sup>120</sup> . JEAN Pierre Famose, FLORENCE Guerin, op, cit, pp : 50, 57.

<sup>121</sup> Représentation du concept de soi physique selon fox +différents niveaux de concept de soi physique selon fox 1990 et corbin 1989.



و 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 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.<sup>122</sup>

## 2.16. مقياس مفهوم الذات الجسمية (Richard 1988) PSCS :

و هي عبارة عن مقاييس لوصف الذات جاءت نتيجة سلسلة البحوث التي قام بها كل من ( ) من أجل

الإثبات التجريبي أن مفهوم الذات متعدد الجوانب و قد تم في بداية الأمر إعداد (إستمارة وصف

الذات) سنة 1990م ثم قام بإعداد مقياس خاص بالأطفال الصغار، (إستمارة 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.<sup>123</sup>

## 17. مفهوم الذات الجسمية و علاقتها بالمشاركة في الأنشطة الرياضية:

قام كل من جاكسون و مارش (Jacson et March) 1986م بدراسة من أجل إيجاد العنقدة 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 الطفاءة البدنية، و وحد من جهة أخرى ارتباط

متوسط أو بدرجة أقل مع المجالات الأخرى غير البدنية أو الغير المتعلقة بالذات البدنية.<sup>124</sup>

## 18. مفهوم الذات الجسمية و الحالة البدنية:

لقد أثبت كل من (Peart) و (March) أن هناك ارتباط بدرجة قوية بين الحالة البدنية و مفهوم الذات

للمهارة البدنية، و ارتباط ضعيف أو بدرجة متوسطة مع مفهوم الذات للمظهر البدني و الحالة البدنية،

<sup>122</sup>..JEAN pierre famose, FLORENCE guerin, op, cit, p :52.

<sup>123</sup> .Ibid, p :34.

<sup>124</sup>..JEAN pierre famose, FLORENCE guerin,op, cit p :44.

كما لم يكن هناك ارتباط مع مختلف أبعاد مفهوم الذات، حيث وجد بعد أن طبق برنامج تدريبي للحالة البدنية، يؤدي إلى ارتفاع قوي و واضح في مفهوم الذات للحالة البدنية، كما أن التدخلات إلى انخفاض في مفهوم الذات.

كما اثبت كل من (Peart)، (Barneres)، (March) سنة 1988، أن المشاركة في التريصات التي ترفع الحالة البدنية كان لها تأثير ذو دلالة إحصائية على مع املات SDQ1.2.3 أسئلة وصف الذات العامة و الكلية، أ] على مفهوم الذات خاصة الجوانب الأكثر تأثيرا على البرنامج مثل مفهوم الذات للمهارة البدنية، الطول و الشكل.

## 1.18 علاقة مفهوم الذات الجسمية و نتائج التربية البدنية و الرياضية:

لقد اقترح كل من (March et Jacson)، أن النتائج في النشاطات البدنية و الرياضية مرتبطة بقوة مع مفهوم الذات الجسمية و تقدير الذات العامة، حيث تم انجاز هذه الفرضية في دراسة مارش (March)، حيث أكد من خلال وجود علاقة بين مستوى خاص لمفهوم الذات العام و الذات الجسمية، و الأهداف المحققة في نفس المستوى الخاص "نتائج السابقة في اختبارات الميدان".

إن أهمية هذا البحث في كشفه للبحث في المستقبل و لكن في مجال التربية العملية، حيث أنه المعروف المجال المدرسي أن الادراكات الذاتية للكفاءة البدنية في التخصص ا، المجال بحاجة إلى أفراد مختصين في مستوى هذا المجال على الأقل.

إن التعليم بحاجة إلى اختصاصيين أكثر معرفة و دراية بالمجالات و التخصصات، ويعرفون ان التلاميذ يمكنهم تغيير إدراكاتهم لكفاءتهم الخاصة ضمن هذه المجالات، وإن هذه الاختلافات أو الفروق بين الأفراد يمكن أن تعطي اختلافا في السلوك التحفيزي.<sup>125</sup>

## 2.18 العلاقة بين مفهوم الذات الكلي و مفهوم الذات الجسمية:

<sup>125</sup>.Ibid,p :67.

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 للمقاربة 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.<sup>126</sup>

---

<sup>126</sup> . JEAN pierre fa ع mose, FLORENCE guerin,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 ذات إيجابي تنتج عنه سلوكات و تصرفات إيجابية في أغلب الأحيان وبالتالي إعطاء صورة حسنة عن نفسه، أما الشخص الذي يكون لديه مفهوم ذات بدني سلبي فتصدر عنه سلوكات و تصرفات خاطئة و عشوائية و بالتالي يعطي صورة غير حسنة عنه.

## تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة أصعب مرحلة يمر بها الفرد في حياته حيث يعرف هذا الأخير عدة تغيرات

ناتجة عن تأثيره 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 بإزدياد 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 المراقبة الشغل شاغل لكثير من علماء النفس مما جعلهم يضعون جميع المتطلبات من أجل تكيف المراقب بالبرامج التعليمية والتربوية.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى فهم المراقبة والعوامل المؤثرة فيها وكذا المشاكل التي تواجهها المراقبة، والرياضة عند المراقبات.

## 1. مفهوم المراقبة:

إن كل التعاريف تجمع على أنها مرحلة تتوسط مرحلة الطفولة و مرحلة سن البلوغ حيث يعرفها "مصطفى

زيان":(المرهق 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.<sup>127</sup>

أما سعدية محمد بهار: 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 غالبا ما تؤثر على صفو المراهق و تتطلب من المحيطين به التدخل بالوقوف إلى

جواره.<sup>128</sup>

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 كفترة خاصة في الحياة في حالة النمو التي

تقع بين الطفولة إلى الرجولة أو الأنوثة.<sup>129</sup>

أما ستانلي يرى المراهقة فترة عواصف و توتر و شدة تلقيها الأزمات النفسية و تسودها المعاناة و الإحباط و

القلق و المشكلات و صعوبة التوافق.<sup>130</sup>

## 2.1. تعريفها لغة و اصطلاحا:

### 1.2.1 لغة:

<sup>127</sup> مصطفى زيان، دراسة سيكولوجية التعلم العام(دط)، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975، ص:152.

<sup>128</sup> سعدية محمد بهادر: سيكولوجية المراهقين(دط)، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980م، ص: 25.

<sup>129</sup> علي زغدود:قول علم النفس(دط)، دار الطليعة، بيروت، 1989م، ص:185.

<sup>130</sup> محمد حامد النصر و خولة رويش: تربية المراهق في رحاب الإسلام-دط)، دار الطليعة، بيروت، ط 1، 1997م، ص: 20.

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.

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 معاً للدراسة و التحليل حتى نقيم الفكرة و نتصل المظاهر النفسية للنمو في تطورها الطبيعي.<sup>131</sup>

## 1.2.2.1. 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.<sup>132</sup>

## 2. مراحل المراهقة:

<sup>131</sup>، فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1675م، ص:27.  
<sup>132</sup>، محمد البستاني: دراسات في علم النفس الإسلام(دط)، دار الطباعة و التوزيع و النشر، الجزائر، 1988م، ص: 200، ص: 160.

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 تختلف بداية المراهقة من فرد إلى آخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم أحيانا في سن 12 و بعضهم يتأثر بلوغهم حتى سن 17<sup>133</sup> و على العموم هناك ثلاث تقسيمات هي:

## 1.2. 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 الإستقلال 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 الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق.<sup>134</sup>

## 2.2. المراهقة المتوسطة: (16-17 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 يعانیه من معاناة و ارتباك و حساسية زائدة حين تزداد فترة النضج و حين لا يكون قد تهيأ لها ما يجعله يتكيف بالمقتضيات الثقافية العامة التي يعيشها.<sup>135</sup>

## 3.2. المراهقة المتأخرة: (18-20 سنة)

<sup>133</sup>، راجع أحمد عزت: مشاكل الشباب النفسية، جامعة النشر العلمي (دط)، مصر، 1945م، ص: 09.  
<sup>134</sup>، حامد عبد السلام زهران: الطفولة و المراهقة، عالم الكتاب، مصر، ط1، 1995م، ص: 252، ص: 263.  
<sup>135</sup>، محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية (دط)، الجزائر، ص: 164.

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 اللباقة 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 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.<sup>136</sup>

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

<sup>136</sup>، أسامة كاتب راتب: النمو الحركي الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، (دط) 1994م، ص: 207.

المراهقة المبكرة	14-11	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
	18-13	المراهقة المتأخرة	13-18 إناث 14-18 ذكور	نمو نسبي للنضج الوظيفي للأعضاء، يتسم بالاتزان.
	25-19	مرحلة الرشد	19-25 سنة	فترة البلوغ و تتم على نحو مضاعف باستكمال و اتمام كل الوظائف و السيمات النفسية و تصبح في حالتها القصوى.

الجدول رقم 01: يمثل مراحل العمر التشريحي للفرد.

### 3. مظاهر النمو في المراهقة:

كما نعلم أن مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة تحدث فيها تغيرات سواء من الناحية الجسمية، العقلية،

الانفعالية، النفسية، الاجتماعية و الحركية.

### 1.3. مفهوم النمو:

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية و الوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي تكوين الخلفية الملقحة و التي

تستمر طوال حياة الكائن، و هذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة و بطريقة تدريجية، و بقصد بالتغيرات

التكوينية تلك التي تتناول نواحي الطول، العرض، الوزن، الشكل و الحجم، و تشمل التغيرات التي تتناول

المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى تلك التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية،

الجسمية، العقلية، الاجتماعية، الانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل النمو المختلفة.

و هذه التغيرات ترتبط معا، و تؤثر كل منهما على الأخرى و تتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتيجة لعوامل

متعددة تتكامل فيما بينها و تتفاعل بصورة مستمرة.

و يتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفسيولوجي، النمو الحركي، النمو اللغوي، النمو

الانفعالي، النمو الجنسي.<sup>137</sup>

### 2.3. خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

#### 1.2.3. خصائص المرحلة السنية (10-14):

يطلق عليه اسم المراهقة المبكرة أو المرحلة الأولى للبلوغ، فالفرد في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة إلى

الشباب. تتسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو، فإذا كان المراهق ينمو جسما فإنه ينمو كذلك فسيولوجيا،

جنسيا، عقليا، اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة أكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الأولاد إلى الأنشطة

<sup>137</sup>، سعديّة محمد بهادر، مرجع سابق، ص: 26.

البدنية و الرياضية المختلفة و تعدت هذه المرحلة على تطوير منظم و هادئ لجسم اللاعب الناشئ و انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره في القابلية الحركية المتنوعة الوجوه، و في هذه المرحلة القدرات الحركية للتعلم تكون لدى الإناث أحسن من الأولاد و نهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي، و تتميز هذه المرحلة بزيادة سريعة لمقاييس الجسم و يتخللها فترة نمو سريع مفاجئة تبدأ بالنسبة للبنات تكون من (10-13 سنة) و قد تنتهي في سن (14) بينما تبدأ هذه الفترة متأخرة بمقدار سنتين تقريبا بالنسبة للبنين حيث تبدأ و تستمر من (12/15 سنة) و يصاحبها الزيادة في القوة العضلية، كتلة الجسم، و تتفق هذه المرحلة مع المراهقة و ما يصاحبها من زيادة في عملية التمثيل الغذائي، كما تؤدي سرعة النمو الهرموني و العصبي إلى بعض التأثيرات على الجهاز العصبي تظهر على شكل تذبذب معدلات النبض و ضغط الدم، كما تتأثر بذلك العمليات العصبية العليا و تظهر على المراهق تغيرات سريعة من الناحية المزاجية و درجة استثارة عليا الانفعالية، كما يتميز الجسم في هذه المرحلة بسرعة الاستجابة المؤقتة لتأثير التدريب، و يظهر ذلك في تحسب النتائج الرياضية و بسهولة تحت تأثير زيادة حمل التدريب إلا أن ذلك يعتبر نوعا من الضغط الزائد على الجسم خلال مرحلة النمو، و هذا ما يطلق عليه التدريب الفسفوري الذي يؤدي إلى نتائج سريعة غير أنها نتائج مؤقتة لا تعتمد على أساس يتضمن استمرارية تحقيقها في المراحل السنية التالية و هو يحدث للناشئين في السباحة بصفة خاصة، و يمكن في هذه المرحلة الاهتمام بتنظيم المنافسات بأخذ الاعتبار أن هناك فروق فردية كبيرة بين الأطفال في نموهم البيولوجي قد يصل بين الطفلين في نفس العمر الزمني إلى فرق بيولوجي بمقدار 5 سنوات، لذا يجب مراعاة ذلك عند القيام بالمنافسات بين الأطفال، لكي لا يصبح تقسيم الأطفال وفق عمرهم الزمني بل يكون في ضوء عمرهم البيولوجي و لا يجب إعطاء أهمية لنتائج المنافسات في هذه المرحلة للفوز أو الهزيمة، أن يكون الهدف من الممارسة الرياضية هو أن يشعر الفرد في هذه المرحلة بما يلي:<sup>138</sup>

<sup>138</sup>، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التريب الرياضي للأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة (دط)، 1997م، ص: 342.

الإحساس بالعمل لتحقيق هدف معين، الشعور بأهمية احترام المنافس، الإحساس بتشابه قوانين الألعاب

الرياضية مع قوانين الحياة و المجتمع.<sup>139</sup>

### 3.3. النمو الجسمي:

لقد أثبتت دراسات أجريت على المراهقين أن مظاهر الجسم تعرف تطورا كبيرا في الفترة الممتدة بين العاشرة

و الرابعة عشر، و إن كانت هذه الفترة مبكرة عند الإناث و متأخرة عند الذكور من الأمور التي يمكن

ملاحظتها في فترة المراهقة في درجة النمو السريعة و التغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما قبل

البلوغ و تستمر بدرجة أقل بعد الخامسة عشر، فنلاحظ أن البالغ قد تم بدرجة ملحوظة في الطول و ظهرت

عليه معالم النضج الجنسي و حسب الدراسات التي أجراها "محمد سلمى آدم و توفيق حداد" في مصر و

نشرها في عام 1991م تبين لنا أن نمو الطفل يسيرا مضطربا حتى سن الخامسة عشر عند البنين.<sup>140</sup>

أما الوزن عند المراهقين فيزداد مع نمو العضلات و قد أجرى "شتلورت CHTLORT" سنة 1983م أبحاثا

على زيادة الوزن عند الأطفال مع زيادته حتى سن العشرين فتوصل إلى ما يلي:

زيادة في وزن الجسم في فترة 11 إلى 14 سنة.

زيادة في طول القامة خاصة عند الذكور في سن الثالثة عشر.

أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين الثالثة عشر و الرابعة عشر و اكتشفت أبحاث أخرى أن الطفل في سن

العشرة يكون وزنه 30 كغ و يزيد سنويا بحوالي 2 كغ حتى دخوله المرحلة الأولى من البلوغ.<sup>141</sup>

و يستطيع المراهق بواسطة الأنشطة الرياضية أن يخفف من هذا الاختلال في التوازن بواسطة ممارسة

رياضة كهواية أسبوعيا أو يوميا حسب الهواية التي يمارسها و بمجمل القول أن الرياضة تعتبر أكثر من

وسيلة ترفيه للمراهق حيث تعاونه على تخطي هذه المرحلة بسهولة.<sup>142</sup>

<sup>139</sup>، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، نفس المرجع، ص: 342.

<sup>140</sup>، محمد سلمى آدم و توفيق حداد: علم النفس الطفل، الدبيرية العامة للتكوين، د.ب، ط1 1997م، ص: 40.

<sup>141</sup>، سلامة كريم توفيق: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي(دط)، مصر، 1684م، 45.

### 4.3. النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته لتوجيه الهدف، يقول محمد حسين علاوي: (من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة هو سرعة استيعاب و تعلم الحركات الجديدة و القدرة على المداومة الحركية لكل الظروف)، و يقول أيضا: (منذ بداية هذه المرحلة نستطيع و بعمل مكيف التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان على مستوى عالي في الصعوبة).

و يمكن القول أن النمو من حيث الطول و الوزن و التناسب الجيد للجسم و زيادة نمو العضلات.

### 5.3. النمو العقلي:

في هذه المرحلة نستطيع القول أن الطفل يفكر و يستعمل التحليل للظواهر الاجتماعية و المواقف التي يمر بها و يقول محمد حسن علاوي: (يزداد نضج العمليات العقلية كالالتذكر و التفكير إذ ينتقل من طور تفكير الخيال إلى طور التفكير الواقعية كما تزداد قدراته على الانتباه و التركيز، من حيث المدى و التركيز).

1 يزداد النمو العقلي و الذكاء في الطفولة المتأخرة، أما في المراهقة فتظهر القدرات الخاصة.

2 تزداد القدرة على الانتباه، و بالتالي يستطيع المراهق حل المشكلات المعقدة و الطويلة.

3 يتعدى إدراك الأشياء الحسية إلى المعنوية، و الاحتمالات المستقبلية.

4 يكون التذكر في الطفولة آليا و في هذه المرحلة التذكر يقوم على مع الربط و الفهم: حيث يبني

تذكر المراهق على أساس الفهم و الميل، فتعتمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات

الجديدة، فلا يتذكر موضوعا إلا إذا فهموه و ربطوا بغيره من المواضيع.

5 يزداد التخيل و تزداد معه أحلام اليقظة للتخلص من الإحباطات اليومية أو التخطيط للمستقبل

<sup>142</sup>، عبد الرحمن العساوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، مصر، 1995م، ص: 42.

6 يكون التفكير في فترة الطفولة ماديا محدودا بينما يكون لدى المراهق مجردا معنويا واسعا، و مثال ذلك: كلمة الحرية تعني لدى الطفل حريته في اللعب متى يشاء، ولكن لدى المراهق تتعدى ذلك إلى حرية المعتقدات و المبادئ و السلوك.

مثال آخر: كلمة العدل تعني للطفل تقسيم الحلوى بعدل و لكنها تتجاوز ذلك لدى المراهق للعدالة الاجتماعية و السياسية و الأقليات و غير ذلك.

7 يصبح التفكير لدى المراهق منهجيا قائما على الاحتمالات و الفرضيات و التفسير العلمي و الربط المنطقي للأفكار، في نهاية المراهقة تزداد الحكمة و حسن تقدير الأمور بناء على الخيارات السابقة و ليست المنهجية، و تزداد المرونة فيبدأ بتقبل أفكار الآخرين و إن لم يوافق عليها.

8 النزعة المثالية و الانتقاء في كل شيء مما يدفعه للجدل.

9 الاستقلالية الفكرية و الفعلية مما يفعله لمعارضة الكبار في كل شيء أو اعتناق مبادئ دينية و

سياسية قد تكون خاطئة.<sup>143</sup>

### 6.3. النمو الفسيولوجي:

لعل من أبرز التغيرات الفسيولوجية في هذه المرحلة من حياة المراهق هي النضوج الجنسي لكل من

الذكور و الإناث على حد سواء إلى جانب التغيرات التي تلازم و تصاحب هذه الفترة:

#### 1.6.3. الجانب الجنسي:

تعرف هذه العملية بالبلوغ و هي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس و طبيعة الفرد في حد نفسه، و

خارجية متمثلة في البيئة و هذا ما تدله الأبحاث التي قام بها "كيوباشك" kiobachke أن حوالي

50% من الإناث ينضجن جسميا ما بين 12/15 سنة، معني هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولد تقريبا

بعام، ألا أنه لا يجب إهمال أثر العوامل البيئية كالتغذية، الأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة

<sup>143</sup>، نور الحافظ: المراهق، دار الفارس للنشر، بيروت، 1990م، ط2، ص: 48.

التي تتميز بتغيرات في الحجم و القدرة، كذا الأعضاء التناسلية تبدأ في إنتاج البويضة، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنوي، و يمكن ملاحظة تغير آخر عند الإناث كبروز الثديين أما الذكور فيقابل ذلك ظهور الشعر على الدقن، كما نجد أيضا تغيرات في الأجهزة الداخلية حيث ينمو القلب و الشرايين و يزداد ضغط الدم من 8 سم<sup>3</sup> للطفل في السادسة من عمره إلى 12سم<sup>3</sup> عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5 سم<sup>3</sup> في التاسعة عشر، و عند البنين يصل إلى 12سم<sup>3</sup> في أوائل المراهقة.<sup>144</sup>

### 7.3. التغيرات الاجتماعية:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج على النمو الاجتماعي و من الواضح المراهق يبدو إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع و بالتالي يتوقع أن يتقبله المجتمع كرجل أو امرأة كما يبدأ المراهق إظهار الرغبة الاجتماعية في الانضمام إلى النوادي و الأحزاب.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة هو ميل الجنس إلى غيره لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذا ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي من أجل جذب اهتمام الآخرين نحو شخصيته.<sup>145</sup>

كما يرى البعض أن هذه المرحلة هي فترة البحث عن الصديق التام لأسراره، و المصغي له.

### 1.7.3. العلاقات الاجتماعية أثناء المراهقة:

إن محاولة المراهق الانفصال جسديا و عاطفيا عن آبائهم و ارتباطهم الوثيق مع الأصدقاء ليس من الأمر السهل بل إنه مصدر للضغط النفسي و التوتر.

أ -العلاقة مع الآباء:

صراعات على كافة المستويات خاصة مع بداية المراهقة فالآباء يقللون تأثيرهم على أولادهم، و

الأولاد يشنتون من شدة سيطرة الآباء.

<sup>144</sup> . محمد سلمى آدم: مرجع سابق، ص: 48.

<sup>145</sup> . توما جوج خوري : سيكولوجية النمو عند المراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، لبنان، ط1، 2000م، ص: 91.

## ب مراحل الانفصال عن الوالدين:

يرى المراهق نفسه مختلفاً عن والديه، و لا يراها حكيمن مثاليين كما كان سابقاً و يبدأ برفض كل ما يقدمونه حتى لو رأه معقولاً.

- يبدأ بممارسة ما يراه أنه يعلمه و يعارض كثيراً (معاناة الوالدين) بداية المراهقة.

- تشكل الهوية الشخصية و يعرف ما يريد و يصبح متوازناً، (توافق بين الطرفين) نهاية المراهقة.

## ت العلاقة مع الأصدقاء:

- لا يعطي المراهق النصائح و هم يسهلون الأمور على المراهق و يدعمونه اجتماعياً و عاطفياً و يشاركونه مشاريعه الداخلية، أحلامه و أفكاره و هذا ما يدفع المراهق إلى الولاء لهم و السير على خطاهم و إن كان غير مقتنع.

- صداقات البنات أقوى و أصدق و أقل عدد من البنين، يرفض المراهق أي تدخل من الوالدين في اختبار

الأصدقاء، لذ كثيراً ما يخطئ في الاختبار، لكن مع الوقت يكون أكثر تدقيقاً.<sup>146</sup>

## 8.3. النمو الجسمي:

إن النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة و تقترن هذه السرعة بعدم الانتظام و التناظر في النمو، كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي لفترة تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتميز به الطفولة المتأخرة و تفاجأ المراهق بارتفاع مطراً في قامته و اشتداد في عضلاته و استطالة في رجليه و قدميه، هذا التسارع في النمو و التغيير يجعل المراهق في حسرة من أمره و يتساءل، هل أصبح المجتمع ينتظر منه مسؤوليات لكونه يضاهيهم جسمياً.

## 9.3. التغيرات النفسية:

<sup>146</sup> . بولسن و آخرون: أسس سيكولوجية الطفولة، ترجمة عبد العزيز سلامة، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1، 1976م، ص: 428، ص: 429.

إن التغيرات العنيفة التي تقاها المراهق تشد انتباهه إلى جسمه و تسبب له الكثير من القلق و الاضطرابات النفسية، و يمكن القول أن هذه الفترة تعتبر مرحلة أزمة يعاني منها المراهق، و لذلك فإن هذا التغير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية، الوجدانية و الاجتماعية.<sup>147</sup>

#### 4. 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 الإمتثالية.<sup>148</sup>

و قد يبحث عن العادات و الذات فيكون له القلق و هذا ما نجده عند الشباب و سنلخص هذه العوامل في النقاط التالية:

#### 5. 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 الريفي 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.<sup>149</sup>

#### 1.5. مراهقة سوية أو مكيفة:

<sup>147</sup> عبد الرحمان العيساوي: علم النفس الفسيولوجي، دار النهضة للطباعة و النشر(دط)، بيروت، 1996م، ص:227.

<sup>148</sup> . مخائيل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن و الريف، دار المعارف(دط)، مصر، 1973م، ص: 72.

<sup>149</sup> ع.ز. عيسوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، لبنان، 1995م، ص:42، ص.

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.

### **2.5.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.

### **3.5.مراهقة منحرفة:**

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

### **4.5.مراهقة عدوانية:**

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.<sup>150</sup>

## **6.الاحتياجات السامية للمراهقين:**

### **1.6.الحاجة إلى المكانة:**

إن حاجو 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.

<sup>150</sup>ع.ز. عيسوي، نفس المرجع، ص: 43.

- المركز والقيمة الاجتماعية.

- الاعتراف من طرف الآخرين له.

- المساواة مع رفاق السن في المظهر و الملابس و المال....إلخ

## 2.6. 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 قائماً 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 يخرج المدرب أو المعلم من وسط زملائه، و يعزله عن نشاكلهم و واجب المدرسة هو أن تتيح للتلميذ فرص العمل الجماعي، و تشمل الحاجة إلى الانتماء على ما يلي:

الأصدقاء، القبول و التقبل الاجتماعي، الانتماء إلى الجماعة و اسعاد الآخرين.<sup>151</sup>

## 3.6. 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 موقفاً موجهاً، و فيجعل للتلميذ حرية العمل و لا موقف الحاكم المستبد أو الأمر المطاع، و يكون جو المدرسة مشبعاً 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 حياً.

- الاسترخاء و الراحة.

<sup>151</sup>ع.س. زهران حامد: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، لبنان، 1972م، ص:378.

- تجنب الخطر و الألم.

- المساعدة في حل المشكلات.<sup>152</sup>

#### 4.6. 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.

#### 5.6. 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.

#### 6.6. الحاجة إلى تحقيق و تأكيد الذات:

- النمو كأن يصبح سويا و عادلا.

- العمل لبلوغ الهدف و معرفة الذات.

- معرفة الآخرين و توجيه الذات.<sup>153</sup>

#### 7. نظريات المراهقة:

<sup>152</sup>ع.س. زهران حامد، نفس المرجع، ص: 402.

<sup>153</sup>ع.س. زهران حامد، نفس المرجع، ص: 402.

## 1.7. 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 معاييرها، فإن مع البلوغ تهتز أسسه نتيجة التغيرات التي تحدث في علاقة المراهق خاصة مع الوالد الذي يتفق معه في الجنس. فإن 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 تنتقله من طفل هادئ إلى مراهق مضطرب.

إن الصراع بين المراهق و أبويه يعتبر ظاهرة طبيعية بنظر التحليل النفسي فالمراهق يمر بأزمة البحث عن تأكيد الذات، كما يصارع والديه لكي ينمو و ينضج فكراً.<sup>154</sup>

## 2.7. 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.<sup>155</sup>

## 3.7. النظرية البيولوجية:

حسب "ستانلي هول" فإن المراهقة هي ولادة ثانية، وحسب نظريته فإن التغيرات الملاحظة في سلوك المراهقين في مرحلة المراهقة مرتبطة أساساً بالتغيرات الفسيولوجية، و أيضاً يعتبر مرحلة المراهقة فترة

<sup>154</sup> أحمد الأوزي: المراهق و العلاقات النفسية، منشورات علوم التربية، مطبعة النجاح الجديدة(دط)، الدار البيضاء، 1992م، ص: 50.

<sup>155</sup> أحمد الأوزي، نفس المرجع. ص: 50.

عواطف و التوتر النفسي و ذلك بوصف مزاج المراهق و سلوكه الانفعالي المميز بالتعارض و التناقض بين

الأناية و المثالية، بين الحب و الكره، و بين الحنان و القسوة.....إلخ.<sup>156</sup>

## 8. 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 ا اكتساب الأصدقاء، و تحسين و تطور مهاراتهم، و لقد استطاع كل من " ويس" و

"بتشكوف" 1989م على تصنيف مشاركة النشء في الرياضة إلى أربع فئات هي:

- الكفاية.

- الانتماء.

- اللياقة .

- الاستمتاع.<sup>157</sup>

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

### 1.8. 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.

### 2.8. الدوافع الغير مباشرة:

- ممارسة النشاط البدني لإسهامه لرفع قدرة الفرد.

<sup>156</sup>. أحمد الأوزي، نفس المرجع. ص: 51.

<sup>157</sup>. لوري ودمان: التدريب الرياضي علم و فن، ترجمة عصام بدوي و كامل أسامة راتب،(دط) دار الفكر العربي، 2004م، ص: 100.

- محاولة اكتساب اللياقة و الصحة البدنية عند ممارسة النشاط البدني.

- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه إلى النوادي.

### 3.8. 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 تحقيقاً 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 تحديداً 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.

### 4.8. 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 تربية 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.

## 5.8. تأثير الأنشطة الرياضية على مشاكل المراهق:

يعتبر علماء النفس أن اللعب أحد العوامل من تخفيف الضغوطات الحياتية اليومية، و التي تنطبق عليها المشاعر النفسية و الطاقة الغريزية فيها يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة و تشخيص و علاج المشكلات النفسية و يؤدي إلى تنفيس الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم و التكيف في حياته و مجتمعه.

ففي الريف يعود المراهق على الهزيمة و تقبلها بروح من ناحية و الكسب بدون غرور من ناحية أخرى، و كيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد أن يقابلها في الحياة، إذن اللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، و هو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر من خلالها الفرد على نفسه. إن الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في تحقيق العلاج النفسي، و هي متنوعة و تمنح الفرد فرص التعويض و التخفيف الاحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد في

لتحكم على المشاكل كالقلق، الاحباطات و التعبير عن الصراعات المقلقة و التي تكون منابعها مختلفة

باختلاف الفرد و شخصيته.<sup>158</sup>

<sup>158</sup> أسامة كامل راتب، عبد الرب خليفة، النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، (دط) 1999م، ص: 127.

## 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 .



# الجانب التطبيقي

## الفصل الأول:

# منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### مقدمة:

يهدف هذا الفصل إلى عرض أهم الجوانب الخاصة بالبحث كالمنهج المتبع في الدراسة، تم كيفية اختيار العينة والوسيلة المتخذة خلال البحث، ثم الانتقال إلى كيفية جمع البيانات وتحليلها وذلك باستعمال مختلف المقاييس الإحصائية المناسبة كإجراءات تساهم في موضوعية جمع وعرض ومقابلة نتائج هذه الدراسة.

### 1. منهج الدراسة:

نظرا لطبيعة الموضوع، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها ونقصي العلاقة بين عناصرها، كان المنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي، وهو تصور دقيق للعلاقة المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والرغبات بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ويضع مؤشرات وبياني تنبؤات مستقبلية.

فالمنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما، وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، فهو يهتم بجميع الأوصاف الدقيقة العلمية للظاهرة المدروسة، ووصف الراهن وتفسيره كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر، ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتبويبها فقط، لذلك يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق وتحليلها تحليلًا دقيقًا كافيًا ثم الوصول إلى تعليمات بشأن الظاهرة موضوع الدراسة

واختيار المنهج الوصفي مكنزا من التعرف على حجم ونوع العلاقات القائمة بين متغيرات مشكلة البحث وتحديدًا 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.<sup>159</sup>

### 1.1. مجتمع البحث:

وزعنا 100 استمارة مقياس ولاية سيدي بلعباس في مختلف ثانوياتها (بوخاري عبد القادر، حسين الحسين، سي الحواس، أحمد بن بلة، محمد مفتاحي، عزة عبد القادر) و تم استرجاعها كلها

### 2.1. عينة البحث:

اعتمدنا في اختبار العينة الطريقة المقصودة لأنها تعطي فرصا متكافئة لمجتمع البحث، كما تعتبر من أدق طرق اختيار العينة و قمنا باختيار العينة كما يلي:

- زيارة المؤسسات التربوية للولاية قصد الدراسة.

<sup>159</sup> - مصطفى حسين باهي، محمد إخلص عبد الحفيظ، طرق البحث العلمي والبحث الإحصائي، ( د-ط) مركز الكتاب للنشر

- استجواب زملاء حول الموضوع قصد توجيهنا إلى ضبط المتغيرات العشوائية.

- استجواب الطالبات حول فارق التصرف كعادات وكمتشبهات.

و على أساس ذلك تم حصر عينة البحث ضمن التصرفات المولوية:

- الهدام-قص الشعر-طريقة الحديث-حب الانتماء الى جامعة الذكور او الإناث

العينتين الثانويات	البنات العاديات	البنات المسترجلات
ثانوية سي الحواس	8	8
ثانوية بوخاري عبد القادر	9	9
ثانوية حسين الحسين	8	8
ثانوية عزة عبد القادر	10	10
ثانوية أحمد بن بلة	8	8
ثانوية محمد مفتاحي	7	7

## 2. أدوات البحث:

اعتمدنا في بحثنا على أداة واحدة وهي مقياس إدراك الذات البدنية موجه إلى التلاميذ و هذا لجمع المعلومات التي تساعدنا على الوصول إلى نتائج و إجابات على تساؤلات التي طرحناها في بداية بحثنا.

حيث أعتدنا مقياس ( Corbin1980 et Fox1990 ) بانجلترا و ذلك حسب النموذج النظري المتدرج و

المتعدد الأبعاد المقترح من طرف ( Shavelson سنة 1976م<sup>160</sup>، و أعمال كل من

( Harter,Shavelson, Humber et Stanton) سنة 1985م، و يحتوي مقياس إدراك 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.

و في هذه الدراسة تم استعمال مقياس إدراك الذات البدنية و المترجم إلى اللغة الفرنسية و المعروف باسم

مقياس إدراك الذات البدنية بحسب الأهمية المعطاة لأبعاد المقياس و هذا بعد إدخال بعد أو مستوى الأهمية

الذي يعطيه الفرد إلى المجال أو البعد أو جانب ما، و تم إدراج ذلك من أجل معرفة أو تقدير الأهمية التي

يوليها كل مفحوص لجانب ما، و هذا بعد نتائج دراسة ( Harter 1986 ) التي أظهرت أن الأهمية التي

يعطيها الأفراد لمختلف نتائج مفهوم الذات يمكن أن يكون لها تأثيرات دالة و مبرر لفروق بين الأفراد في

المجال البدني أو مفهوم الذات العام.

و هذا المقياس معدل وفق الأهمية المعطاة يحتوي على 25 عبارة تقيس ستة أبعاد مفهوم الذات العام، قيمة

الذات البدنية المدركة، مفهوم الذات للكفاءة الرياضية، مفهوم الذات للمظهر البدني، و مفهوم الذات لصفيتين

بدنيتين القوة و المداومة بالإضافة إلى بعد الأهمية المعطاة للجانب البدني.

## 1.2. أبعاد المقياس:

- مفهوم الذات العام.

- قيمة الذات البدنية المدركة.

- مفهوم الذات للكفاءة الرياضية.

- مفهوم الذات للمظهر البدني.

- مفهوم الذات للقوة البدنية.

<sup>160</sup>JEAN PIERRE famos- FLORENCE guerrin : la connaissance du soi psychologie de l'éducation physique et sportive ,  
Edition Armand Colin, 2004,P :16..

- مفهوم الذات للحالة البدني: المداومة.

أما المقياس فهو ذو تدرج سداسي:

لا تتطبق علي أبدا- لا تتطبق علي غالبا- لا تتطبق أحيانا- تتطبق علي أحيانا- تتطبق علي غالبا-  
تتطبق علي دائما.

و المقياس يحتوي على عبارات إيجابية و أخرى سلبية

## 2.2. تصنيف العبارات حسب كل بعد:

مفهوم الذات العام: وهو في قمة الهرم باعتبار النموذج النظري المعتمد عليه هو النموذج الهرمي المندرج و المتعدد الأبعاد، و أما أرقام العبارات لهذا البعد في المقياس هي: (1-7-13-19).

قيمة الذات البدنية: و هي في المستوى المباشر تحت مفهوم الذات العام و هي تمثل الأهمية التي يعطيها الفرد للجانب البدني و أرقام العبارات البعد في المقياس هي: (2-8-14-24).

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 البارات في المقياس: (6-12-18).

مفهوم الذات للمداومة: و يشمل القدرة على الحفاظ على مستوى معين من الجهد خلال تمارين الجري و الثقة في القدرات التي تتطلب المداومة و تتمثل أرقام عبارات البعد في المقياس: (3-15-21).

## 3.2. طريقة التصحيح:

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

أ - بالنسبة للعبارات الموجبة:

تتنطبق علي دائما ----- الدرجة 06

تتنطبق علي دائما----- الدرجة 05

تتنطبق علي أحيانا---- الدرجة 04

لا تتنطبق علي أحيانا—الدرجة 03

لا تتنطبق علي غالبا—الدرجة 02

لا تتنطبق علي دائما—الدرجة 01

أما بالنسبة لدرجة كل بعد فهي تحسب بجمع درجات العبارات المكون له ثم تقسيم الدرجة الكلية للبعد على عدد العبارات، أي أن درجة البعد تكون بالمتوسط الحسابي لمجموع درجات العبارات المكون للبعد. مع العلم أن المقياس مزود بقاعدة معلومات خاص به يحتوي شبكة تفرغ المقياس و تصحيحه و تبويبه العبارات وفق الأبعاد و هي على مستوى خدمة البرنامج (Exel office) حيث يقوم هذا الأخير بمعالجة المعلومات بعد إدخالها بطريقة موحدة و هي التقسيم من 01 إلى 06 من اليمين إلى اليسار و هو يقوم بتفرغ البيانات و حساب الدرجة مع مراعاته للعبارات الموجبة والسالبة آليا.

### 3. الإجراءات العلمية لتوزيع المقياس:

تم تطبيق المقياس المكون من مقياس إدراك الذات البدنية و استمارة المعلومات الشخصية على أفراد العينة بصورة جماعية، حيث تم الاتصال بأفراد العينة المتمدرسين خلال حصة التربية البدنية و الرياضية و تم إدخالهم إلى القسم، حيث تم بحضور أساتذتهم(ت ب ر) وطاقم البحث شرح عبارات المقياس لعينة البحث وهذا من خلال 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 تتناسبك

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.

#### 4. متغيرات البحث:

لقد تم تحديد ثلاث متغيرات في هذا البحث و هما المتغير المستقل و المتغير التابع و المتغيرات العشوائية و المتغيرات المضبوطة هي:

**المتغير المستقل:** حصة التربية البدنية والرياضية.

**المتغير التابع:** مفهوم الذات البدنية.

#### 5. مجالات البحث:

المجال المكاني: تم توزيع هذا المقياس على العينة المقصودة ضمن المؤسسات المعنية .

المجال الزمني: تم توزيع الاستمارة في الفترة الممتدة من 08 /03 /2015 إلى غاية 30 /04 /2015.

#### 6. الأدوات الإحصائية:

إن الأساليب 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 الدراسة الإحصائية في:

#### 1.6 المتوسط الحسابي:

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

$$\bar{s} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

حيث: س:المتوسط الحسابي.

س: درجة كل فرد.

مجم: مجموع الدرجات.

ن: عدد أفراد العينة.

## 2.6 الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت، ويرمز له بالرمز (ع) أو (S)، بالنسبة للعينة، ويمكن الحصول عليه بإتباع

الخطوات التالية:

- إيجاد المتوسط الحسابي للمجموعة.
- إيجاد انحرافات كل مفردة عن المتوسط الحسابي.
- إيجاد مربعات هذه الانحرافات.
- إيجاد مجموع مربعات هذه الانحرافات.
- إيجاد الجذر التربيعي لهذا الناتج.

حيث أنه يتمثل في المعادلة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم (س-م)}^2}{ن}}$$

حيث: ع: الانحراف المعياري.

مج (س-م): مجموع انحرافات القيم على المتوسط الحسابي مربع.

ن: عدد الأفراد.

### 3.6 ت سيودنت:

$$ت^{163} = \frac{1-2م}{\sqrt{ع_1^2 \left[ \frac{1}{ن_1} + \frac{1}{ن_2} \right]}}$$

حيث :

ن 1 : عدد أفراد العينة الأولى	ن 2 : عدد أفراد العينة الثانية
م 1 : متوسط درجات المجموعة الأولى	م 2 : متوسط درجات المجموعة الثانية
ع 1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى	ع 2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية

### 4.6 التباين :

$$ف^{164} = \frac{مج(س-س)^2}{ن}$$

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

161

163. عبد المنعم أحمد الدردير ، الاحصاء البرامتريواللابرامتري، عالم الكتب، ط1. معر، 2006 ،ص66..

164. عماد الزغلول، مرجع سابق، ص: 144.

حيث :

ف : التباين

مج : المجموع

س : درجات كل فرد (مختبر)

$\bar{S}$  : المتوسط الحسابي

ن : عدد أفراد العينة.

## 7. صعوبات الدراسة:

من اعتبار ان هذا الموضوع من المواضيع الحرجة لقد تلقينا صعوبات في حصر عينة البحث:

- صعوبة التعامل مع التلميذات المسترجلات خوفا من الإذلال بأسمائهن.

## الخلاصة:

لقد تمحور هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أنجزها الباحث خلال

التجربة الاستطلاعية والأساسية، تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلبات العلمية والتعليمية، حيث

قام الباحث في بداية هذا الفصل بالتطرق إلى منهج البحث وإجراءات الميدانية، وفي التجربة

الاستطلاعية تطرق إلى الخطوات العلمية التي أنجزت تمهيدات للتجربة الأساسية وذلك بتوضيح

المنهج المتبع والفنية بالإضافة إلى مجالات البحث والأدوات المستخدمة.

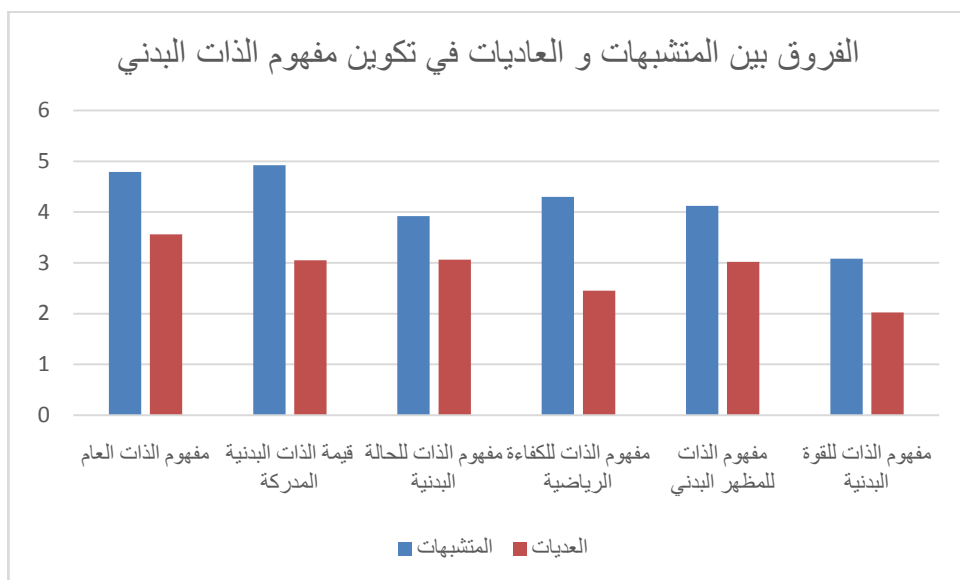
## الفصل الثاني:

عرض و مناقشة النتائج

## 1. عرض و مناقشة النتائج:

**الجدول رقم (02):** يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في تكوين مفهوم الذات البدني في المرحلة الثانوية.

الأبعاد	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	الدلالة الإحصائية			
مفهوم الذات العام	متشبهات	50	4.79	0.86	2.98	98	1,84	دال			
	العاديات	50	3.56	0.92							
قيمة الذات البدنية المدركة	متشبهات	50	4.92	3.09	2.90	98		1,84	دال		
	العاديات	50	3.05	1.14							
مفهوم الذات للحالة البدنية	متشبهات	50	3.92	2.95	2.34	98			1,84	دال	
	العاديات	50	3.06	0.89							
مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	متشبهات	50	4.30	0.95	2.44	98				1,84	دال
	العاديات	50	2.45	0.89							
مفهوم الذات للمظهر البدني	متشبهات	50	4.12	1.08	2.89	98	1,84				دال
	العاديات	50	3.02	1.16							
مفهوم الذات للقوة البدنية	متشبهات	50	3.08	3.21	3.23	98		1,84			دال
	العاديات	50	2.02	1.02							



**الشكل رقم (06)** يوضح الفروق بين المتشبهات والعاديات في تكوين مفهوم الذات البدني في المرحلة الثانوية.

من خلال الجدول رقم (02) و الشكل البياني 6 جميع الفروق هي لمصلحة المتشبهات.

**الجدول رقم (03):** يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في تكوين مفهوم الذات العام في المرحلة الثانوية.

الأبعاد	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	الدلالة الإحصائية
مفهوم الذات العام	متشبهات	50	4.79	3.09	2.98	98	1,84	دال
	العاديات	50	3.56	0.92				

**الجدول رقم (04):** يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في قيمة الذات البدنية المدركة في المرحلة الثانوية.

الأبعاد	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	الدلالة الإحصائية
قيمة الذات البدنية	متشبهات	50	4.92	3.09	2.90	98	1,84	دال

				1.14	3.05	50	العاديات	المدركة
--	--	--	--	------	------	----	----------	---------

**الجدول رقم (05):** يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في مفهوم الذات للحالة البدنية في المرحلة الثانوية.

الأبعاد	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	الدلالة الإحصائية
مفهوم الذات للحالة البدنية	متشبهات	50	3.92	2.95	2.34	98	1,84	دال
	العاديات	50	3.06	0.89				

**الجدول رقم (06):** يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في مفهوم الذات للكفاءة الرياضية في المرحلة الثانوية.

الأبعاد	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	الدلالة الإحصائية
مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	متشبهات	50	4.30	0.95	2.44	98	1,84	دال
	العاديات	50	2.45	0.89				

**الجدول رقم (07):** يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في مفهوم الذات للمظهر البدني في المرحلة الثانوية.

الأبعاد	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	الدلالة الإحصائية

مفهوم الذات للمظهر البدني	متشبهات	50	4.12	1.08	2.89	98	1,84	دال
	العاديات	50	3.02	1.16				

**الجدول رقم (08):** يوضح الفروق بين المتشبهات و العاديات في مفهوم الذات للقوة البدنية في المرحلة الثانوية.

الأبعاد	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	الدلالة الإحصائية
مفهوم الذات للقوة البدنية	متشبهات	50	3.08	3.21	3.23	98	1,84	دال
	العاديات	50	2.02	1.02				

### • مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال ما سبق تتفق نتائج الدراسة الحالية يتبين ان المراهقات المتشبهات يسعون دائما إلى تحقيق النجاح و التميز حيث يذكر Wine et Mark أن مفهوم الذات يعتبر نموذجا تعويظيا و يتفق مع النموذج الهرمي و التصنيفي و تأييده لفكرة وجود العامل لمفهوم الذات، حيث التدني في أحد الجوانب يقابله تعويض في جانب آخر<sup>165</sup>.

<sup>165</sup>.Byrne. B.A (1984). The general academicself conceptionnet work. A review of construct adolescent validation research. p: 427.465

و هذا رجع إلى الأهمية التي يعطيها المراهق لبدنه و رغبته في التفوق و الانجاز على كل المستويات و هذا 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 العضلية.<sup>166</sup>

حيث ان هذه النتيجة تتفق و دافعية التشبه بالذكور

### • مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال الجداول السابقة يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتشبهات و العاديات في تأثير البعد البدني لمادة التربية البدنية و الرياضة و أن جميع النتائج تصب لمصلحة المتشبهات حيث تتفق هذه النتائج مع تأكد دراسة كل من (**Morino, Cervello, Vera, Ruiz**) سنة 2007م تحت عنوان: مفهوم الذات البدني عند الأطفال المتمدرسين 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 رياضي<sup>1</sup>.

و هذا يعني أن كلما كان الفرد يمارس نشاط بدني و رياضي يتكون لديه مفهوم ذات بدني إيجابي و العكس بالنسبة للذين لا يمارسون النشاط البدني الرياضي حيث يتكون لديهم مفهوم ذات سلبي.

و هذا ما تؤكده أيضا دراسة كل من (**Xiaoli, J. Ken, J. Laurie**) سنة 2003 حيث توصل إلى عدم وجود فروق بين مجموعات المدارس و قد تم حساب تأثير الوقت (حجم ساعي) مخصص للتربية البدنية

<sup>166</sup>.Morino. Cervello. Vera. Ruiz.physicalself 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.

على مفهوم الذات، و لم يكن هناك الارتباط دال بين حجم الوقت و مفهوم الذات .<sup>167</sup> مما يؤكد لنا ضرورة

أهمية معالجة هذا البعد كونه يساهم في زيادة تفشي الظاهرة

وهذا ما تؤكده دراسة كل من (Colduitz n Stein,Ficher, Berkly) سنة 2007 قد تم مقارنة

نتائج الذين تم زيادة مستوى النشاط البدني زيادة في إدراك الذات البدنية و الرياضية لصالح الإناث

اللواتي يملنا للعب مع الذكور.<sup>1</sup>

من خلال الدراسة التي قمنا بها والنتائج التي تحصلنا عليها نستنتج أن منافسة الذكور تساهم في

تفشي الظاهرة.

---

<sup>1</sup>. Xiaoli, J. Ken, J. Laurie:childer'sself conception relation to the quality of school physical education programs. AZARE AARE. PP:01-13-14

#### 4. الاستنتاج العام:

إشراك الفتيات المتشبهات بالذكور مع الذكور يساهم في زيادة تمسك الفتاة بقناعتها .

## الخاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا فيها توضيح أهمية و دور حصة التربية البدنية والرياضية في المجتمع و خاصة مشكل تكوين مفهوم الذات البدنية الذي يعد من أصعب المشاكل التي تواجهها الإنسانية لما له من تأثيرات سلبية على كيان و بنية الفرد، كما حاولنا تسليط الضوء على فئة المراهقين التي هي مرحلة حساسة و حتمية مليئة بالمشاكل و خاصة النفسية منها حيث يقع الفرد في صراع مع نفسه و غيره و من حوله والتي قد توجه إلى سلوكيات لا ترضي من حوله، و تكون المنافسة للقيم و عادات المجتمع التي تأتي نتيجة التطور التكنولوجي المتمثل في اتساع شبكة الانترنت و تطور الشبكات التليفزيونية و الثقافة العالمية الموحدة التي تسعى إلى تحقيقها البلدان الغربية كمشروع للغزو و الهيمنة على البلدان النامية و المتأخرة في عصر العولمة.

و من هنا يتبين لنا ان دور التربية البدنية و الرياضية دو حدين يمكن ان يكون سلبي في بعض الحالات لهذا و خدمتا لأهداف التربية البدنية يؤكد طاقم البحث ان اكتساب المراهق لقيم المجتمع، و التوازن النفسي و تنمية الصفات البدنية، و علاقات الأخوة بين المراهقين و تعلم السلوكيات الحضارية و تحقق التوافق النفسي الذاتي بعيدا على كل الاضطرابات و القلق التي يوجهه إلى الاكتئاب و الحيرة، يجب ان يتمشى وخصائص المرحلة العمرية كون أستاذ التربية بدنية الوحيد الذي يمكن ان يرى التلميذ على طبيعته.

## الاقتراحات:

-إدراج أنشطة أنثوية في المجال التربوي كطبخ و الطرز كأنشطة تنافسية تشرف عليها الإدارة.

-التوعية الاجتماعية لمحاربة الغزو الثقافي

-عدم إشراك المتشبهات مع الذكور في الرياضات الجماعية

## المصادر و المراجع

## المراجع باللغة العربية:

01. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي للأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة(دط)، 1997م.
02. أحمد الأوزي: المراهق و العلاقات النفسية، منشورات علوم التربية، مطبعة النجاخ الجديدة(دط)، الدار البيضاء، 1992م.
03. أحمد الظاهر قحطان: مفهوم الذات النظري و التطبيق، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2004م.
04. أحمد خاطر: القياس في المجال الرياضي، بغداد، 1988م.
05. أسامة كاتب راتب: النمو الحركي الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة،(دط) 1994م.
06. أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990م.
07. بولسن و آخرون: أسس سيكولوجية الطفولة، ترجمة عبد العزيز سلامة، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1، 1976م.
08. توما جوج خوري : سيكولوجية النمو عند المراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، لبنان، ط1، 2000م.
09. حامد عبد السلام زهران: التوجيه و الإرشاد النفسي، ط2، عالم الكتاب، القاهرة، 1980م.
01. حامد عبد السلام زهران: الطفولة و المراهقة، عالم الكتاب، مصر، ط1995، 1م، ص:252.
10. حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، ط5، عالم الكتاب، القاهرة، 1984م.
11. حسن شلتوت، أ.د حسن عوض "التنظيم و الادارة في التربية الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. راجع أحمد عزت: مشاكل الشباب النفسية، جامعة النشر العلمي(دط)، مصر، 1945م.
13. سعدية محمد بهادر: سيكولوجية المراهقين(دط)، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980م.
14. سلامة كريم توفيق: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي(دط)، مصر، 1684م.
16. سيد محمد عبده: سيكولوجية الشخصية محدداتها قياسها نظرياتها، (دط) دار النهضة العربية، القاهرة، 1975م.
17. ع.س. زهران حامد: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، لبنان، 1972م.
18. ع.ز. عيسوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، لبنان، 1995م.

19. عباس أحمد السمرائي، بسطوسي أحمد بسطويي كطرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد، 1984م.
20. عباس أحمد السمرائي، بسطويي أحمد بسطويي،.: مرجع سابق.
21. عبد الحليم ليلي: مقياس تقدير الذات للكبار و الصغار، ط1، دار النهضة المصرية، القاهرة، 1984م.
22. عبد الرحمان العساوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، مصر، 1995م.
23. عبد الرحمان العيساوي: علم النفس الفسيولوجي، دار النهضة للطباعة و النشر(دط)، بيروت، 1996م.
24. عبد الفتاح دويدار: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات(دط)، دار النهضة العربية، بيروت، 1992م.
25. عبد المنعم أحمد الدريير ، الإحصاء البرامتري واللابرامتري، عالم الكتب، ط1. معر، 2006.
26. عدنان درويش و آخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م.
27. عفاف عبد الكريم، طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989م.
28. علي زغود: قول علم النفس(دط)، دار الطليعة، بيروت، 1989م.
29. عماد الزغول، الإحصاء التريوي،(ط1، مصر: دار الشروق للنشر والتوزيع، 2005.
30. عنيات محمد أحمد فرج: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988م.
31. غنيم سيد أحمد: سيكولوجية الشخصية: محدداتها، قياسها، نظرياتها(دط)، دار النهضة العربية، مصر، 1975م.
32. فايز مهند: التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين، دمشق، 1987م.
33. فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1675م.
34. قاسم المنداولي و آخرون، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989م.
36. قدبح. ر : مفهوم الذهاني عن نفسه و عن الآخر، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد علم النفس و علوم التربية جامعة الجزائر، 1992م.
37. كتاش مختار سليم: مفهوم الذات لدى المعلم و أثره على التفاعل اللفظي(دط).
38. كمال عبد الحميد: مقدمة التقويم في التربية البدنية، القاهرة، 1994م.
39. لابين و لاس، بيرت جرين، مفهوم الذات أسسه النظرية و التطبيقية، ترجمة فوزي بهلول دار النهضة العربية (دط)، بيروت، 1981م.

40. لوري ودمان: التدريب الرياضي علم و فن، ترجمة عصام بدوي و كامل أسامة راتب، (دط) دار الفكر العربي، 2004م.
41. محمد البستاني: دراسات في علم النفس الإسلام (دط)، دار الطباعة و التوزيع و النشر، الجزائر، 1988م.
42. محمد حامد النصر و خولة رويش: تربية المراهق في رحاب الإسلام-دط)، دار الطليعة، بيروت، ط1، 1997م.
43. محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992م.
44. محمد سلمى آدم وتوفيق حداد: علم النفس الطفل، الديرية العامة للتكوين، د.ب، ط1 1997م.
45. محمود عبد الحاييم منسي: قياس الذات عند طلب الجامعة، ط 1، مركز النشر العلمي، جامعة عبد العزيز، السعودية، 1986م.
46. محمود عوض البسيوني و آخرون: نظريات و طرق التدريس، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992م.
48. محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية (دط)، الجزائر.
49. مخائيل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن و الريف، دار المعارف (دط)، مصر، 1973م.
50. مروان عبد المجيد إبراهيم، الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 2000م.
52. مصطفى زيان، دراسة سيكولوجية التعلم العام (دط)، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975.
53. مصطفى حسين باهي، محمد إخلاص عيد الحفيظ، طرق البحث العلمي والبحث الإحصائي، (د-ط) مركز الكتاب للنشر ، مصر 2000 .
54. 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 آخري (دط)، الهيئة العامة المصرية للنشر و التأليف، القاهرة، 1979م.
58. وليم هاستر، زرالف سيتر، المراهقة و البلوغ، دار الفكر العربي، 1998.

- 01.Byrne. B.A (1984). The general academic self conception net work. A review of construct adolescent validation research.
- 02.Chiam, A, 1978, chang in self conception during adoliscent. Vol :11.
- 03.CYNHIA, STEIN et autres, adolescent physical activity and perceived competence, dose change in activity level impact in self perception, journal adolecencent heath, 40, 2007.
- 03.J. Morino, Eduardo, Cervello :physical sef percepyion in spanish adolecent effects of gender and involent in physical activity. Journal of human movement studies 48. 2005.
- 04.JEAN PIERRE famos- FLORENCE guerrin : la connaissance du soi, psychologie de l'éducation physique et sportive , Edition Armand Colin, 2004.
- 05.MARINO, CERVELLO, E, physical self perception in Spanish adolesecents, effect of genderand involvement in physical activity journql of human movement studies, t 48, 2005.
- 06.MARINO, j. CERVELLO, E. physical self perception in Spanish schooln children, differences by gender in sport practice and level of sport invelevment; journal of education and human development, V1.
- 07.Morino. Cervello. Vera. Ruiz. physical self perception in Spanish of school children. Difirence by gender spot practice and level of sport involvement.
- 08.Journal of education and human development, volume 1, issue 02.
- MUSSEN , P,H, JONES, M (1957),self conception, motivation and interpersonal altitudes of late and early maturing boys,child development, 28.
- 09.Représentation du concept de soi physique selon fox +différents niveaux de concept de soi physique selon fox 1990 et corbin 1989.

## المذكرات:

01. سعدي زروقي يوسف:مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية و الرياضية: مفهوم الذات

الجسمي و العام عند ممارسي رياضة الكراتي دو ذوي المستوى العالي( مقارنة بين المستويات الفنية- درجة

الحزام- ولاية الشلف، عين الدفلة، تيبازة)،الجزائر، 2009.

02.موسي فريد: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات نحو أبعاده عند الرياضيين،أطروحة دكتوراه، جامعة

الجزائر، جوان 2009م.

## المجلات:

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

# الملاحق

## مقياس مفهوم الذات

أولاً : البيانات الشخصية

1- الاسم ( اختياري ) : .....

2- الفصل : .....

3- النوع ( اناث عاديات / اناث مسترجلات ) -4 العمر ( ) سنة

### ثانياً : التعليمات :

فيما يلي مجموعة من الأسئلة والمطلوب منك الإجابة عليها بـ " نعم " إذا كانت تنطبق عليك أما إذا لم تكن تنطبق عليك فأجب عليها بـ " لا " داخل المربع بوضع علامة (×) أسفل الإجابة المناسبة 0 علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك بدقة ، كما لا تختار سوى إجابة واحدة فقط لكل مفردة ، ولا تترك أية مفردة دون الإجابة عنها ، وإجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحثة لاستخدامها في البحث العلمي

م	العبارة	نعم	لا
1	هل ملابسك دائماً نظيفة ومنسقة ؟		
2	هل تشعرين أنك قوى ؟		
3	هل تشعرين بأنك قادرة على الاشتراك في الألعاب العنيفة ؟		
4	هل تكثرين من التردد على الأطباء ؟		
5	هل تعانين من الخمول والكسل في كثير من الأحيان ؟		
6	هل تحافظين على صحتك باتباع تعليمات الأطباء والوالدين ؟		
7	هل تشعرين أنك ذكية ؟		
8	هل يعجب زملائك بأفكارك ؟		
9	هل تشاركين في المسابقات العلمية التي تجرى في المدرسة وخارجها ؟		
10	هل تحبين أن يسألك المدرس كثيراً ؟		
11	هل تؤدين الواجبات المدرسية باجتهاد ؟		
12	هل تعتمدين على نفسك في كل الأنشطة الدراسية ؟		
13	هل يمكن الانتهاء من أي عمل في الوقت المحدد له ؟		
14	هل تحرصين على متابعة دروسك أولاً بأول ؟		
15	هل يصعب عليك تكوين صداقات جديدة ؟		
16	هل أنت خجول " يصعب عليك التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم " ؟		
17	هل تشعر أنك مهم أو ذو قيمة بين زملائك ؟		
18	هل تخافين كثيراً ؟		
19	هل تميلين إلى اللعب بمفردك ؟		
20	هل أنت محبوبة من زملائك ؟		

		هل ينتقد زملائك كثيراً من تصرفاتك ؟	21
		هل تساعد زملائك حتى ولو على حساب مصلحتك ؟	22
		هل تشعرين بالحزن والقلق فى كثير من الأحيان ؟	23
		هل تشعرين بالخوف والقلق من الاختبارات ؟	24
		هل تغضبين بسرعة ؟	25
		هل تشعرين بالسعادة ؟	26
		هل تتقن فى نفسك وتصرفاتك ؟	27
		هل تشعرين بالغيرة من زملائك المتفوقين ؟	28
		هل تشعرين بالرضا عن نفسك ؟	29
		هل تصرفاتك فى المدرسة والمنزل مقبولة ؟	30
		هل أخطأك كثيرة فى حق نفسك والآخرين ؟	31
		هل تسببين المتاعب لزملائك ولأهلك ؟	32
		هل تنفذين بسهولة ما يطلبه منك المعلم والوالدان ؟	33
		هل تتشاجرين كثيراً مع زملائك فى المدرسة ؟	34
		هل تأخذين من زملائك أشياء ولا تردى لهم ؟	35
		هل أنت راضية عن طريقة مذاكرتك ؟	36
		هل تستطيعين بجهدك التفوق على زملائك ؟	37
		هل تستغلين وقت فراغك فى أعمال مفيدة ؟	38

عنوان الدراسة: ممارسة التربية البدنية والرياضية و علاقتها و أثرها على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المتشبهات بالذكور  
والمراهقات العاديات في المرحلة الثانوية.

(دراسة مقارنة بين المراهقات العاديات و المراهقات المتشبهات بالذكور لبعض ثانويات ولاية سيدي

الهدف من الدراسة هو معرفة علاقة التربية البدنية و الرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني عند المتشبهات بالذكور  
ومراهقات العاديات في المرحلة الثانوية حيث يبين تأثير كل من العينتين و المستوى و الممارسة الرياضية و نوع النشاط و  
حجم المشاركة في النشاط البدني و الرياضي داخل المؤسسة.

و تقدر عينة الدراسة ب ( 100 ) تلميذة من ثانويات سيدي بلعباس و شملت عينة الدراسة ( 50 ) تلميذة المتشبهات بالذكور و  
( 50 ) من مراهقات العاديات في المرحلة الثانوية تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية.

أما أدوات الدراسة فكانت "مقياس إدراك الذات البدنية" (PSPP) المصمم من طرف (FOX) و يحتوي المقياس على 25 عبارة  
تقيس ستة أبعاد : مفهوم الذات العام، قيمة الذات البدنية المدركة، مفهوم الذات للكفاءة الرياضية، مفهوم الذات للمظهر البدني،  
و مفهوم الذات للحالة البدنية (المدائمة) و مفهوم الذات للقوة البدنية.

وأظهرت النتائج أن هناك فروق بين المتشبهات بالذكور و مراهقات العاديات في التربية البدنية حيث كان للمتشبهات بالذكور  
أعلى درجات في أبعاد المقياس، كما أظهرت الدراسة أن حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر في تكوين مفهوم الذات البدنية  
عند المراهقات المتشبهات بالذكور حيث كانت فروق في بعدي مفهوم الذات للحالة البدنية و مفهوم الذات للكفاءة الرياضية أما  
باقي الأبعاد فلا توجد فروق بين المتشبهات بالذكور و الإناث العاديات وكذلك نوع النشاط الممارس يؤثر في تكوين مفهوم  
الذات البدنية كما بينت الدراسة أن هناك فروق وفقا للممارسة في بعدي قيمة الذات البدنية المدركة و مفهوم الذات للكفاءة  
الرياضية و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد التالية مفهوم الذات العام، مفهوم الذات للحالة البدنية، مفهوم الذات  
للمظهر البدني، مفهوم الذات للقوة البدنية.

## Resumé:

Preparer les etudiants:

encadré par le dr :

Mekades moulay idriss

Belfakroun ben abdallah

Beldi mehdi

Titre de l'étude: la pratique de l'éducation physique et sportive et de leur relation et de leur impact sur la composition du concept de soi physique a un garçon manqué et adolescentes normales au niveau secondaire.

L'objectif de l'étude est de connaître l'éducation physique et sportive sur la relation de la formation physique de soi quand un garçon manqué et adolescents Antiquités au niveau secondaire, car il montre l'effet de chacun des deux échantillons et la pratique standard et des sports et le type d'activité et le volume de la participation à l'activité physique et des sports au sein de l'institution.

Et il estime l'échantillon de l'étude B (100) élève de Sidi Bel Abbes et lycées inclus l'échantillon de l'étude (50) filles écolière masculin et (50) d'antiquités adolescents dans l'échantillon de l'école secondaire a été choisi au hasard.

Les outils de l'étude étaient "échelle de la perception de soi-physique» (RRF) concepteur de la partie (FOX) et contiennent l'échelle 25 est une mesure de six dimensions: le concept de soi public, la valeur de l'auto-physique perçue, l'efficacité de sport auto-concept, le concept de soi de l'apparition de la physique, et la notion de auto à l'état physique (POP) et le concept de soi de la force physique.

Les résultats ont montré qu'il existe des différences entre les Antiquités masculin et les adolescents en éducation physique, où il était le plus haut degré virile dans les dimensions d'échelle, que l'étude a montré que la part de l'éducation et des sports influence physique dans la formation du concept de soi-physique des adolescents mâles Almichbhatt où les différences dans les dimensions du concept de soi de la condition physique et concept de soi sport efficacité Le reste des dimensions, il n'y a pas de différences entre les Almstrgelat et des Antiquités femmes, ainsi que le type d'activité de praticien affecte la formation d'étude de concept de soi physique ont également montré qu'il existe des différences, conformément à la pratique dans les dimensions de la valeur de physique perçue de soi et la notion d'efficacité de sport et il n'y a pas de différences significatives dimensions statistiques de l'année suivante, concept de soi, l'auto-concept de condition physique, concept de soi de l'apparence physique, du concept de soi de la force physique.