

مفهوم الذات متعدد الأبعاد لدى المراهقين الممارسين للرياضة والمراهقين غير الممارسين للرياضة - دراسة مقارنة .

أ . بلحاج صديق*

الملخص: هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مفهوم الذات متعدد الأبعاد ، مفهوم الذات الأكاديمي و مفهوم الذات الرياضي و مفهوم الذات للمظهر الجسمي ، لدى المراهقين الممارسين للرياضة مقارنة بالمراهقين غير الممارسين للرياضة ، وكذلك الكشف عن الفروق بين الجنسين ، وقد استخدم مقياس مفهوم الذات متعدد الأبعاد بالاعتماد على نموذج شافلسون Shavelson و مقياس مارش Marsh و الذي قام بترجمته من اللغة الإنجليزية الى اللغة العربية عبد الهادي سيد عبده و فاروق السيد عثمان (2002) ويهدف هذا المقياس الى تحليل مفهوم الذات من خلال العديد من الأبعاد ، واعتمدنا في هذا البحث على مقياس للأبعاد الثلاثة البعد الأكاديمي والرياضي والمظهر الجسمي ، وتكونت عينة البحث من 160 طالب وطالبة بجامعة البويرة وقد توصلت الى النتائج التالية:

- لا توجد فروق دالة احصائيا في مفهوم الذات الأكاديمي بين المراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين للأنشطة الرياضية
 - توجد فروق دالة احصائيا في مفهوم الذات الرياضي ومفهوم الذات للمظهر الجسمي لصالح المراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية.
 - توجد فروق دالة احصائيا في مفهوم الذات الأكاديمي لصالح المراهقات اللواتي لا يمارسن الأنشطة الرياضية
 - توجد فروق دالة احصائيا في مفهوم الذات الرياضي ومفهوم الذات للمظهر الجسمي لصالح المراهقات الممارسات للأنشطة الرياضية.
- الكلمات الدالة:** مفهوم الذات ، مفهوم الذات الأكاديمي ، مفهوم الذات الرياضي ، مفهوم الذات للمظهر الجسمي ،

Abstract: This study aimed to identify the concept of multidimensional self, the academic self concept, the sport self concept, and the physical appearance self concept in adolescents who practiced sports compared to non practicing adolescents, Based on the Shavelson model and the Marsh scale, which was translated from English into Arabic by Abdel Hadi Sayed Abdo and Farouk El Sayed Osman (2002). This measure aims to analyze the concept of

* - قسم علم النفس - جامعة البويرة

self through many dimensions. The three returned the academic dimension, sports and physical appearance, and formed the research sample of 160 students at the University of Bouira has reached the following results:

There are no differences in academic self concept among adolescents who practice sports and non sports activities

There are differences in the concept of sports self and the subjective concept of physical appearance for the benefit of adolescents practicing sports activities. There are differences in academic self concept for adolescents who do not engage in sports activities

There are differences in the concept of sports self and the subjective concept of physical appearance in favor of adolescent practices for sports activities.

Keywords : self concept, academic self concept ,sport self concept, physical appearance self concept

مقدمة:

اعرف نفسك بنفسك لا زالت هذه الكلمات التي اطلقها الفلاسفة ونقشت في معبد فيثون تشغل بال الباحثين الى اليوم في تحديد الذات وماهيتها ، فقد استعمل مصطلح الذات من طرف الفلاسفة وعلماء الأنثروبولوجيا ، فتحدث عنه الفلاسفة اليونان أمثال سقراط ، أفلاطون ، أرسطو ، وتناوله الفلاسفة والمفكرون العرب من بينهم ابن سينا الذي عرفه بأنه الصورة المعروفة للنفس البشرية ، وأثبته اديكارث بالفكر حيث استدل بعبارة أنا أفكر إذا أنا موجود ، وأخذ مفهوم الذات يحتل مكانه الصحيح في علم النفس كمفهوم سيكولوجي على يد Cooley (1902) و James (1890، 1910) ¹ ، ولقد لاقى اهتمام الباحثين لأهميتها في تحديد السلوك ، وخاصة في فترة المراهقة ، لذا ارتأينا دراستها في ضوء نموذج شافلسون ومقارنتها بالسلوك الرياضي لدى المراهقين الممارسين للرياضة مع اقرانهم غير الممارسين للرياضة ، لما لأهمية النشاطات الرياضية دور في اللياقة البدنية و الصحة النفسية.

1. إشكالية الدراسة : يشير مفهوم الذات الى الكيفية التي نفكر بها بأنفسنا ونشعر نحوها ، ويتولد احساسنا بذواتنا من خلال التفاعل مع الآخرين ، ويرى بيرنز Burns (1982) ان مفهوم الذات يتألف من مجموعة معتقدات تقويمية يملكها الفرد حول ذاته ، بالإضافة لوصف الذات ² ، كما يعد مفهوم الذات بمثابة صورة يكونها الفرد عن نفسه جنباً الى جنب مع تقويمه وحكمه على هذه الصورة ، فقد يدرك الطالب انه اعلى من المتوسط من حيث الذكاء ، وانه متميز في كل

المقررات الدراسية ، ما عدا الرياضيات³ وهذا ما أشار اليه شافلسون Shavelson (1976) أن مفهوم الذات يتكون من بعدين رئيسيين هما مفهوم الذات الأكاديمي وغير الأكاديمي ، فينقسم البعد الأكاديمي الى المواد الدراسية ، ومفهوم الذات غير أكاديمي بدوره ينقسم الى ثلاثة ابعاد هي مفهوم الذات الاجتماعية ومفهوم الذات الانفعالية و مفهوم الذات الجسدية التي تنقسم الى قسمين مفهوم الذات للقدرة البدنية والمظهر الجسمي⁴ ، وتمثل الذات الجسمية بعدا هاما في مفهوم الذات و هذا ما توصلت اليه دراسات كل من فيشر Fisher و زيون Zion و هاريس Haris⁵.

كما تعد الذات هي جوهر الشخصية ، و مفهوم الذات هو الذي ينظم السلوك ، ويلعب دورا محوريا في تشكيل السلوك وإيراز سماته المزاجية ، فمفهوم الفرد عن ذاته هو الذي يحدد نوعية سلوكه فاذا اتسم الفرد بالوقار فانه يسلك سلوك يتسم بالرصانة وما يفرضه الوقار ، واذا كان مفهومه عن ذاته بانه مريض وضعيف البنية فانه لن يشارك في الأنشطة التي تتطلب كفاءة بدنية او جهد جسماني⁶ ، و اعتبرها حامد زهران حجر الزاوية في الشخصية ومن اهم العوامل المؤثرة في السلوك الاجتماعي للشباب⁷ ، وبعدا من الأبعاد التي اختلف الباحثين فيه ويعطيه البعض أهمية أكبر من غيره ، اذ يؤكد Combs (1971) انه العامل المفرد الأهم اطلاقا في التأثير على السلوك⁸ ، ويرى Holl انه الإطار المرجعي الذي يعطي القوة والمرونة للسلوك الإنساني ومفهوما دافعا للسلوك⁹ ، أي يعمل على دفع السلوك وهذا ما يعتقده كل من Markus & Cantor (1986) ، فمفهوم الذات تشكل الإطار العام للدافعية والسلوك¹⁰.

فالأفراد والمراهقون بالخصوص الذين لديهم اتجاهات او تصورات إيجابية نحو اجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم وفي المجال الرياضي تزداد أهمية مفهوم الذات لأنه يتضمن الناحية التنافسية التي تخلق موقفا له أهمية خاصة بالنسبة لخبرة الفوز التي لها علاقة بمفهوم الذات الإيجابي والذي يؤثر على مفهوم الذات الجسمية¹¹ ، ولقد أشار علاوي ان من أهم ابعاد مفهوم الذات ارتباطا بالمجال الرياضي الذات البدنية والذات الجسمية والذات المهارية ، وتتضح أهمية مفهوم الذات الجسدية والبدنية كأهم ابعاد الذات المؤثرة على السلوك الإنساني ، فتلعب صورة الجسد دورا مهما في تكيف المراهق ، فصورة الجسد هي الطريقة التي يرى بها المراهق جسده ومشاعره نحو جسده ، فالأفراد الذين لديهم صورة إيجابية صحية عن أجسادهم ، ينظرون لأنفسهم بواقعية ويحبون ذواتهم الجسدية¹² ، ويرى Kawalski (2007) ان المراهقين ينشغلون بأجسادهم ويعملون على تقييمها ومقارنتها بالنماذج المثالية المتداولة في وسائل الإعلام مما يؤدي الى

تسويق صورة نمطية للجاذبية الجسدية ، هذه المقارنة والتباين بين الصورة المثالية للجسد التي يتطلع اليها المراهق وصورة ذاته الواقعية الأقل كما لا تصبح مصدرا حقيقيا للشعور بالقلق لديه ، مما يدفع بهم الى انقاص الوزن اما بالتمارين الرياضية او بطرق غير صحية خاصة من جانب المراهقات فيعرضن انفسهن الى مشاكل صحية¹³ ، وفي هذا الصدد اشارت Davis (1995) ان الذين يعانون من فقدان الشهية العصبي لديهم تشوه في صورة الجسم ، ففقدان الشهية يؤدي الى العديد من المشكلات الجسمية بالإضافة الى المشكلات الانفعالية مثل الاكتئاب ، سرعة الغضب ، التشاؤم ، فلذا ينبغي ارشاد المراهقات والمراهقين على القيام بالسلوك الصحي ، وقد توصلت دراسة بيلوك وبيرسلو Belloc & Breslow (1972) في أمريكا الى تحديد سبعة سلوكيات صحية تحافظ على صحة الإنسان من بينها التمارين الرياضية ، فالرياضة تحافظ على فقدان الوزن بطريقة فعالة للوصول الى الشكل المرغوب من الناحية الجمالية والرياضية¹⁴ ، كما توصلت دراسة Anne Jenny الى وجود علاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بصورة منتظمة ومفهوم الذات العام و مفهوم الذات الجسمية للمظهر الخارجي والكفاءة البدنية ، ويرى Fox ان الاختلاف في التكوين الجسماني يصاحبه اختلاف في مفهوم الذات ، اما فيما يخص الفروق بين الجنسين في مفهوم الذات فلقد توصلت دراسة Juan Moreno (2007) الى وجود فروق دالة احصائيا لصالح الذكور في مفهوم الذات للقوة البدنية والكفاءة الرياضية ، بينما كانت الفروق دالة احصائيا لصالح الإناث في مفهوم الذات للمظهر البدني¹⁵ ، و يؤكد Rice (1992) ان للجاذبية الجسدية علاقة هامة بمفهوم الذات الإيجابي لدى المراهق ، وبالشعبية التي يتمتع بها بين زملائه وبمدى تقبلهم له ، ونتيجة للمعاملة المتميزة التي يتلقاها تزداد لديه المفاهيم الإيجابية عن الذات ، كما ان عدم رضا الفرد بجسده ينسحب على عدم الرضا عن الذات ، خاصة عند المراهقات ، فالمراهقات اللواتي يدركن انفسهن على انهن بدينات ، ينخفض مفهومهن لذواتهن¹⁶ ، لذا أتت هذه الدراسة للكشف عن مفهوم الذات لدى الطلبة الذين هم في مرحلة المراهقة المتأخرةالذين يمارسون الرياضة مقارنة بغيرهم ممن لا يمارسون الرياضة ، في البعد الأكاديمي والرياضي والمظهر الجسمي ، ومن خلال ما تم التطرق اليه يمكن طرح التساؤلات التالية:

س1: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الأكاديمي ومفهوم الذات الرياضي ومفهوم الذات للمظهر الجسمي بين المراهق الذي يمارس الأنشطة الرياضية والمراهق الذي لا يمارس الأنشطة الرياضية؟

س2: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات (الأكاديمي

والرياضي والمظهر الجسمي) لدى المراهقة التي تمارس الأنشطة الرياضية والمراهقة التي لا تمارس الأنشطة الرياضية؟

2. فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الأكاديمي ومفهوم الذات الرياضي ومفهوم الذات للمظهر الجسمي بين المراهق الذي يمارس الأنشطة الرياضية والمراهق الذي لا يمارس الأنشطة الرياضية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الأكاديمي والرياضي والمظهر الجسمي بين المراهقة الممارسة للأنشطة الرياضية والمراهقة التي لا تمارس الأنشطة الرياضية.

3. مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

- **مفهوم الذات:** يعرف مفهوم الذات بأنه عبارة عن تكوين عقلي معرفي منظم ومتعلم للمدركات والمفاهيم والتقييمات الشعورية للفرد ، فيما يتعلق بذاته كما هي وكما يعتقد أو يتصور ان الآخرين يرونه ، وكما يود ان يكون عليه ، وينشأ كمحصلة للتفاعل الاجتماعي للمحافظة على التراث ومع ان مفهوم الذات ثابت تماما الا انه قابل للتغيير تحت ظروف معين¹⁷

ويعرفها أبو زيد بانها هو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي المعرفي المتعلم والموحد الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل ، كما يظهر ذلك في التقرير اللفظي الذي يحمل صفة من الصفات على ضمير المتكلم كأن يقول انا ناجح او أنا متقبل وهكذا ، وهو الصورة التي يكونها الفرد لنفسه عن نفسه ، من حيث ما تتسم به من صفات وقدرات جسمية وعقلية و انفعالية¹⁸

ب. **مفهوم الذات الأكاديمي:** يعرف شافلسون وبولص مفهوم الذات الأكاديمي بأنه اتجاهات الفرد ومشاعره نحو التحصيل في مواضيع معينة يتعلمها ذلك الفرد ، او هو تقرير الفرد عن درجاته او علاماته في الاختبارات التحصيلية المختلفة ، ويشير الى السلوك الذي يعبر فيه الفرد عن نفسه من حيث قدرته على التحصيل ، وأداء الواجبات الأكاديمية ، بالمقارنة مع الآخرين الذين يؤدون الواجبات او المهام نفسها¹⁹ ، ويعرف اجرائيا بمجموع الدرجات التي يتحصل عليها المبحوث من مقياسالذات الأكاديمي

ج. **مفهوم الذات الرياضي:** يعرف مفهوم الذات الرياضي بأنه ما يكونه الفرد من صورة عن نفسهن من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها ،

مصدرا للتأثير في البيئة المحيطة²⁰. ويعرف اجرائيا بفكرة الفرد عن ذاته الرياضية والتي تحدد بمجموع ما يتحصل عليه من تطبيق مقياس مفهوم الذات الرياضي لسيرس والمترجم من طرف عبد الهادي السيد عبده وفاروق السيد عثمان.

د . مفهوم الذات للمظهر الجسمي: يعرف مفهوم الذات للمظهر الجسمي حسب فيشر fisher فكرته وشعور الفرد نحو جسمه ، من حيث كونه كبيرا او صغيرا ، جذابا او غير جذاب ، قويا او ضعيفا²¹ ويعرف اجرائيا بمجموع الدرجات التي يتحصل عليها المبحوث من تطبيق نتائج مقياس مفهوم الذات للمظهر الجسمي المستعمل في الدراسة.

هـ . المراهقة : من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، وفي هذا البحث اعتمدنا على تعريف وتقسيمها وتحديدتها كما يعرفها مصطفى فهمي فالمراهقة معناها التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والإنفعالي ويقسمها الى ثلاث مراحل هي:

- مرحلة ما قبل المراهقة وتبدأ من سن العاشرة وتنتهي في سن الثانية عشر 10 - 12 سنة

- المراهقة المبكرة تبدأ من 13 وتنتهي في سن 16 سنة .

- المراهقة المتأخرة من 17 سنة وتنتهي في سن 21 سنة.²²

وقد حددت في هذا البحث بالمراهقة المتأخرة التي تقابل المرحلة الجامعية أي من 18 - 21 سنة.

و . الرياضة: الجميع ينشد ان الجسم السليم في العقل السليم وتعني هذه المقولة ان ممارسة الرياضة تساعد في تنمية القدرات العقلية للإنسان ، كما انها تمنحه الراحة وتخلصه من ضغوط الحياة اليومية ، وتمنحه التجديد وهي ترفع من الروح المعنوية للإنسان ويتعلم من خلالها الصبر ويكتسب ثقة كبيرة بالنفس ، كما تمنحه الشعور بالاستقرار والأمن وراحة البال²³ ، فممارسة الرياضة تؤثر في مفهوم الذات بصورة عامة ، والذات الجسمية بصورة خاصة للأشخاص ذوي الإعاقة والآخرين على حد سواء²⁴.

ويعد الوقت الأفضل لتكوين عادات الرياضة واللياقة البدنية هو زمن الطفولة ، ويبدأ الإحساس بأهمية اللياقة البدنية مع نهاية المراهقة اي في بداية العشرينات ، ففي هذه المرحلة يصل الجسم الى قمة نشاطه الفيزيولوجي والصحي ، لكن يلاحظ اختفاء النشاط لدى بعض المراهقين نتيجة لظهور أسلوب الحياة الخاملة ، و تلعب الرياضة دورا مهما في تقليل الأمراض المزمنة ، وتعمل التمارين المنتظمة على تعديل الأوعية القلبية والعضلات الهيكلية ، كما يتمتع

الرياضيين بصحة افضل ، وللرياضة فوائد كثيرة منها: زيادة القوة والمرونة ، وزيادة الوزن العضلي للجسم ، والتقليل من دهون الجسم وضغط الدم ، وزيادة السعة الحيوية للرتئين وزيادة تبادل الأوكسجين بفعالية

وزيادة فعالية ضربات القلب وحجمه وقوته وتحسين أنظمة تخثر الدم وتقليل نسبة الإصابة بسرطان القولون او المستقيم ، وتحسن التعامل مع الإجهاد ، وتحسن الصورة الذاتية²⁵.

. منهج الدراسة: تسعى هذه الدراسة الى معرفة وكشف مفهوم الذات لدى الطلبة المراهقين الممارسين للرياضة مقارنة بغيرهم من الطلبة المراهقين غير الممارسين للرياضة في جامعة آكلي محند اولحاج بالبويرة ، وكذا مقارنة ابعاد الذات الثلاث الأكاديمي والرياضي والمظهر الجسمي والفروق بين الجنسين ، فاستخدم الباحث المنهج الوصفي المناسب لهذه الدراسة.

. عينة البحث : شملت عينة البحث طلبة السنة أولى والثانية من معهد التربية البدنية وكلية العلوم الاجتماعية بجامعة آكلي محند اولحاج بالبويرة ، وذلك وفق خصائص محددة تتمثل في طبقتين طبقة ممارسة للرياضة بانتظام لا يقل عن 5 سنوات من الممارسة بانتظام والطبقة الثانية لا تمارس الرياضة ، وسن المبحوث محصور بين 18 - 21 سنة والجدول التالي يوضح توزيع عينة البحث:

جدول رقم 1: توزيع عينة البحث

العينة	ممارس للرياضة	غير ممارس للرياضة
الذكور	60	40
الإناث	40	46

. أداة الدراسة:

مقياس مفهوم الذات متعدد الأبعاد: يهدف هذا المقياس الى تحليل مفهوم الذات من خلال العديد من الأبعاد ، وتعتبر الصورة الأولية للمقياس سهلة التطبيق على افراد مرحلة المراهقة ، وقد تم تصميمه من خلال نموذج شافلسون ومارش وسميث (1983) ، والاستجابات مدرجة على طريقة ليكرتLekert تبدأ من 5 درجات وهي بالتأكيد حقيقي حتى بالتأكيد غير حقيقي وتعطى درجة واحدة ، وقام بترجمته من اللغة الإنجليزية الى اللغة العربية عبد الهادي سيد عثمان وفاروق السيد ، وتم عرضه على مجموعة من المحكمين لمراجعة الترجمة لغويا وعلميا ، وبلغ معامل الارتباط 0.92 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01

وتراوحت معدلات ثبات المقياس بين 0.74 - 0.96 ، فجميع قيم معاملات الثبات لها درجة عالية من الثبات وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 مما يدل ان

المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات

. الأساليب الإحصائية:

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبارات

. عرض النتائج ومناقشتها:

- تنص الفرضية الأولى على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في

مفهوم الذات الأكاديمي ومفهوم الذات الرياضي ومفهوم الذات للمظهر الجسمي بين المراهق الذي يمارس الأنشطة الرياضية والمراهق الذي لا يمارس الأنشطة الرياضية

و للتحقق من ذلك استخدم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار - ت - والجداول التالية توضح ذلك:

الجدول رقم 2: اختبار لقياس الفروق مفهوم الذات الأكاديمي

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار t	درجة الحرية df	الدلالة
مفهوم الذات الأكاديمي للمراهقين الممارسين للرياضة	40	38.43	3.77	.350	78	غ دال
مفهوم الذات الأكاديمي للمراهقين غير الممارسين للرياضة	40	38.1	4.67			

يظهر الجدول رقم (2): ان المتوسط الحسابي لمفهوم الذات للمراهقين الممارسين للرياضة $X = 38.43$ وانحراف معياري 3.77 ، و بلغ المتوسط الحسابي للمراهقين غير ممارسين للرياضة $X = 38.1$ وانحراف معياري 4.67 وقدرت قيمة اختبار ت ب 0.35 وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 78 ومنه لا يوجد فروق في مفهوم الذات الأكاديمي بين المراهقين الممارسين للرياضة والمراهقين غير ممارسين للرياضة

الجدول رقم 3: نتائج اختبار لقياس الفروق في مفهوم الذات الرياضي

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبارات	درجة الحرية df	الدلالة
مفهوم الذات الرياضي للمراهقين الممارسين للرياضة	40	39.4	3.67	12.56	78	دال
مفهوم الذات الرياضي للمراهقين غير ممارسين للرياضة	40	30.33	2.65			

يظهر الجدول رقم (3) نتائج اختبار لقياس الفروق في مفهوم الذات الرياضي بين المراهقين الممارسين للرياضة والمراهقين الممارسين للرياضة حيث

بلغ المتوسط الحسابي للمراهقين الممارسين للرياضة \bar{X} 39.4 وبتباين معياري قدره 3.67 ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمراهقين غير ممارسين للرياضة X_2 30.33 وبتباين معياري قدره 2.65 ، وبلغت قيمة اختبار t المحسوبة 12.56 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا وهي اكبر من القيمة المجدولة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الرياضي لصالح المراهقين الممارسين للرياضة.

الجدول رقم(4): اختبار لقياس الفروق في مفهوم الذات للمظهر الجسمي

متغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	التباين المعياري	اختبار. ت.	درجة الحرية df	الدلالة
مفهوم الذات للمظهر الجسمي للمراهقين الممارسين للرياضة	40	33.5	2.56	7.13	78	دال
مفهوم الذات للمظهر الجسمي للمراهقين غير ممارسين للرياضة	40	28.23	3.84			

يبين الجدول رقم (4) نتائج اختبار - ت - لقياس الفروق في مفهوم الذات للمظهر الجسمي بين المراهقين الممارسين للرياضة والمراهقين غير ممارسين للرياضة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي في مفهوم الذات للمراهقين الممارسين للرياضة ب 33.5 وبتباين معياري قدره 2.56 ، بينما بلغ المتوسط الحسابي في مفهوم الذات للمراهقين غير ممارسين للرياضة ب: 28.23 وبتباين معياري قدره 3.84 وبلغت قيمة اختبار - ت - 7.13 وهي اكبر من القيمة المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه توجد فروق في مفهوم الذات للمظهر الجسمي للمراهقين لصالح الممارسين للرياضة.

. مناقشة نتائج الفرضية الأولى: لقد توصلت نتائج الفرضية الأولى الى انه: لا توجد فروق دالة احصائيا في مفهوم الذات الأكاديمي بين المراهقين الممارسين للرياضة والمراهقين غير الممارسين للرياضة عند مستوى الدلالة 0.05 حيث بلغت قيمة اختبار - ت - 0.35 وهي اقل من القيمة المجدولة بينما توجد فروق دالة احصائيا في مفهوم الذات الرياضي عند مستوى الدلالة 0.05 حيث بلغت قيمة اختبار - ت - 12.56 وهي اكبر من القيمة المجدولة و هذه الفروق لصالح المراهقين الممارسين للرياضة ، وكذلك توجد فروق دالة احصائيا في مفهوم الذات للمظهر الجسمي ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة ماجدة محمد لبيب وعائدة عبد العزيز(1985) ودراسة سيفن (1980) ودراسة المريمي وآخرون(2014) وفي هذا الصدد يشير ساملسون ان ممارسة النشاط الرياضي يتيح الفرصة لنمو الذات الإيجابية ممارسة الرياضة تؤثر في مفهوم الذات الجسمية²⁶ ،

فالممارسون للرياضة يتميزون بأجسام قوية و مرنة مما يكسبهم جاذبية بين أقرانهم ويعزز ثقتهم بأنفسهم واعتداد بلياقتهم فالمرهق يولي اهتمام بنظرة الآخرين لجسده ويكون في هذه المرحلة أكثر اهتمام بمظهره وجسده ، و نتيجة الإستحسان الذي يلقاه من نظرة الآخرين للياقتهم ومظهره فتتكون لديه فكرة إيجابية عن شخصيته ، وسوف يتخذ اتجاها إيجابيا نحو ذاته ، وادراك الفرد لذاته يتأثر بإنطباعه للطريقة التي يشعر أن الآخرين ينظرون بها نحوه²⁷.

. عرض ومناقشة الفرضية 2: تنص الفرضية على وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في كل من مفهوم الذات الأكاديمي ومفهوم الذات الرياضي ومفهوم الذات للمظهر الجسمي بين المراهقات الممارسات للرياضة والمراهقات غير الممارسات للرياضة ، والنتائج المتحصل عليها من تطبيق المقياس والأساليب الإحصائية تظهر في الجداول التالية :

جدول رقم (5): نتائج اختبار ت لقياس الفروق في مفهوم الذات الأكاديمي

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة
المراهقات الممارسات للرياضة	40	37.4	3.48	7.49	78	دال
المراهقات غير الممارسات للرياضة	40	40.53	2.53			

يبين الجدول رقم (5) نتائج اختبار ت لقياس الفروق في مفهوم الذات الأكاديمي بين المراهقات الممارسات للرياضة وغير الممارسات للرياضة حيث بلغ المتوسط الحسابي في مفهوم الذات للمراهقات الممارسات للرياضة $\bar{X} = 37.4$ و بانحراف معياري قدره (3.84) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي في مفهوم الذات الأكاديمي لعينة المراهقات غير الممارسات للرياضة $\bar{X} = 40.53$ و بانحراف معياري قدره (2.53) ، وبلغت قيمة اختبار ت (7.49) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وهي أكبر من القيمة المجدولة ومنه توجد فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات الأكاديمي لصالح المراهقات غير الممارسات للرياضة.

الجدول رقم(6): نتائج اختبار ت لقياس الفروق في مفهوم الذات الرياضي

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة
مفهوم الذات الرياضي للمراهقات الممارسات للرياضة	40	36.6	3.71	8.79	78	دال 0.05
مفهوم الذات الرياضي للمراهقات غير الممارسات للرياضة	40	26.9	2.45			

يبين الجدول رقم (6) نتائج اختبار ت لقياس الفروق في مفهوم الذات بين

المراهقات الممارسات للرياضة والمراهقات غير الممارسات للرياضة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي في مفهوم الذات الرياضي للمراهقات الممارسات للرياضة \bar{X} 36.6 وبتباين معياري قدره (3.71) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي لعينة المراهقات غير الممارسات للرياضة في المقياس X 26.9 وبتباين معياري قدره (2.45) ، وبلغت قيمة اختبار ت (8.79) وهي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 واكبر من القيمة المحدولة ومنه فالفروق دالة احصائيا ولصالح المراهقات الممارسات للرياضة.

الجدول رقم(7): نتائج اختبار ت لقياس الفروق في مفهوم الذات للمظهر الجسمي

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	درجة الحرية	الدلالة
مفهوم الذات للمظهر الجسمي للمراهقات الممارسات للرياضة	40	29.9	2.60	8.79	78	دال
مفهوم الذات للمظهر الجسمي للمراهقات غير ممارسات للرياضة	40	25.53	2.19			

يبين الجدول رقم (7) نتائج اختبار ت لقياس الفروق في مفهوم الذات للمظهر الجسمي بين المراهقات الممارسات للرياضة والمراهقات غير ممارسات للرياضة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمراهقات الممارسات للرياضة في مفهوم الذات للمظهر الجسمي \bar{X} 29.9 وبتباين معياري قدره (2.6) بينما بلغ المتوسط الحسابي في مفهوم الذات للمظهر الجسمي للمراهقات غير ممارسات للرياضة X 25.53 وبتباين معياري قدره (2.19) ، وبلغت قيمة اختبار ت (8.79) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وهي اكبر من القيمة المحدولة ، ومنه فتوجد فروق في مفهوم الذات للمظهر الجسمي بين المراهقات الممارسات للرياضة والمراهقات غير الممارسات للرياضة ، والفروق لصالح الإناث.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية: توصلت النتائج الى

- وجود فروق دالة احصائيا في مفهوم الذات الأكاديمي بين المراهقات الممارسات للرياضة وغير الممارسات للرياضة ، والفروق لصالح المراهقات غير الممارسات للرياضة

- وجود فروق دالة احصائيا في مفهوم الذات الرياضي بين المراهقات الممارسات للرياضة والمراهقات غير ممارسات للرياضة والفروق لصالح المراهقات الممارسات للرياضة.

- وجود فروق دالة احصائيا في مفهوم الذات للمظهر الجسمي بين المراهقات الممارسات للرياضة والمراهقات غير ممارسات للرياضة ، والفروق

لصالح المراهقات الممارسات للرياضة.

مفهوم الذات يرتبط أكثر بالتحصيل الدراسي وبالمواد الدراسية و وكذلك بالعلاقات مع زملاء والأساتذة ، فهناك محددات تدخل في مفهوم الذات الأكاديمي ويرى زهران (1986) ان الصورة التي يرى بها الفرد ذاته وعالمه المحيط به لها أهميتها في العملية التعليمية ، حيث ان فكرة الفرد عن امكانياته وقدراته تؤثر تأثيرا كبيرا في تحصيله²⁸ ، فمفهوم الذات الأكاديمي يرتبط بالتحصيل الدراسي فالغفل في بعض المواقف الأكاديمية او المواد الدراسية قد تؤدي الى مشاعر من عد الثقة بالنفس والإحساس بالنقص ، وقد تحول بين الحفاظ على مشاعر الكفاءة التي حصلوا عليها في مواقف ومواد دراسية أخرى ، غير ان نموذج شافلسون يرى ان للمتعلمين ذوات متعددة يكون فيها الفرد مفهوما لكل بعد من الأبعاد حسب اهتماماته ونظرة المحيطين به ، وهذا ما تبينه هذه الدراسة حيث نجد ان المراهقات الممارسات للرياضة لديهن مفهوم رياضي مرتفع مقارنة مع المراهقات اللواتي لا يمارسن الرياضة وكذلك لمفهوم الذات للمظهر الجسمي ، وتلعب الإتجاهاتوالإهتمام دورا في نظرة الفرد لذاته خاصة عند المراهق ولذا عند سؤاله تجده يجيبك انا رياضي واحب الرياضة و هذا ما أشار اليه Burns(1982)29.

خاتمة: توصلت نتائج هذه الدراسة الى عدم وجود فروق دالة في مفهوم الذات الأكاديمي بين المراهقين الممارسين للرياضة والمراهقين غير الممارسين للرياضة ، وكذلك الى وجود فروق دالة احصائيا في كل من مفهوم الذات الرياضي ومفهوم الذات الجسمي وكانت الفروق لصالح المراهقين الممارسين للرياضة ، اما فيما يخص الإناث المراهقات الممارسات للرياضة والمراهقات غير الممارسات للرياضة فوجدت فروق في مفهوم الذات الأكاديمي لصالح المراهقات غير الممارسات للرياضة ، بينما الفروق كانت دالة ولصالح المراهقات الممارسات للرياضة فيما يخص مفهوم الذات الرياضي ومفهوم الذات للمظهر الجسمي.

وتشير الأبحاث والدراسات ان لفكرة المرء عن نفسه يرتبط ارتباطا وثيقا بالتحصيل الدراسي ، فالمتأخر دراسيا يكون لديه مفهوم ذات سلبي والعكس ، وقد اكد سن وكومبس (1995) على أهمية مفهوم الذات في القدرة على التعلم ، ولذا نجد الأولياء والمراهقين يركزون على الجانب الأكاديمي فقط متجاهلين الأبعاد الأخرى للذات وان ركزوا على الجانبالأكاديمي اهملوا الجانب غير الأكاديمي ، وهذا ما توصلت اليه بعض نتائج هذه الدراسة ، ويعد نموذج شافلسون ومارش جد

مهم لفهم الذات بأبعادها الأكاديمية وغير الأكاديمية ، وتقر الكثير من الدراسات ان لمفهوم الذات دورا كبيرا في جميع أنواع السلوك ، فلذا من الأهمية تنمية مفهوم الذات ببعديه الأكاديمي وغير الأكاديمي ، وخاصة من الناحية الأكاديمية وغير الأكاديمية الاجتماعية والإنفعالية والبدنية ، وذلك بغرس وحب ممارسة الرياضة منذ الصغر وفي المراهقة بالأخص.

قائمة المراجع :

- 1- عمر أحمد مشري ، (2003): التنشئة الاجتماعية للطفل ، دار صفاء ، عمان ، الأردن
- 2 - رغدة شريم.(2009): سيكولوجية المراهقة ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن
- 3 - محمد سيد عبد الرحمان(2007): علم النفس الاجتماعي المعاصر ، دار الفكر القاهرة
- 4 - بلحاج صديق (2007): اثر مفهوم الذات العام والأكاديمي على التحصيل الدراسي للمراهقين ، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي ، غير منشورة ، جامعة الجزائر
- 5 - عبد الرحمان مسعود الريمي ، فتحي انطاط معتوق ، فوزي المبروك الهواري(2014): الذات الجسمية ومفهومها بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية ، مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة ، العدد 21 جامعة غرينانن ليبيا ص: 108 - 113
- 6 - سهير كامل احمد(2000): التوجيه والإرشاد النفسي ، مركز الإسكندرية ص: 117
- 7 - حامد عبدالسلام زهران (1986): علمانفسا الاجتماعي ، الطبعة الخامسة ، علماء المكتبات ، القاهرة.
- 8 - نعيمة الشماع (1977): الشخصية ، المطبعة العربية الحديثة ، القاهرة.
- 9 فيوليتا ابراهيمو عبد الرحمان سيد سليمان ، (1998): دراسات في سيكولوجية النمو ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة.
- 10 - William .J, William Nasby , and John Mc Manus, (1998): Pro social self_ schemas, self _ Wareness and children's pro social behavior, Journal of Personality and social psychology Vol .75 N° 03, Washington: APA
- 11 - عبد الرحمن الريمي وآخرون مرجع سابق ص: 108
- 12 - محمد حسن علاوي(1998): موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ص: 131
- 13 - غادة الشريم مرجع سابق ص: 84
- 14 - علاوي مرجع سابق ص: 132
- 15 - سعدي زروفي يوسف(2013): تأثير عوامل السن والجنس ونوع الرياضة على ادراك الذات العم والبدنية لتلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية ، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية ، العدد 9 جامعة حسبية بن بو علي الشلف
- 16 - رغدة الشريم (مرجع سابق) ص: 211
- 17 - دويدار عبدالفتاح محمد (1992): سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والإتجاهات ، دار النهضة العربية ، بيروت ، ص: 40 - 41
- 18 - إبراهيم أبو زيد(1978): سيكولوجية الذات والتوافق ، دار المعرفة ، مصر ، ص: 79
- 19 - المرجع نفسه ، ص: 69
- 20 - قاسم حسين(1998): الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، ص: 432
- 21 - عبد الرحمن الريمي (مرجع سابق) ، ص: 110
- 22 - سهير كامل أحمد(199): سيكولوجية نمو الطفل ، مركز الإسكندرية ، مصر ، ص: 136
- 23 - مرام الفقها(2014): الرياضة والصحة النفسية ، مجلة القلب ، عمان الأردن
- 24 - عبد الرحمن مسعود المريمي(مرجع سابق) ، ص: 111
- 25 - علي محمد عايش أبو صالح ، غازي بن قاسم حمود(2009): الصحة والياقة البدنية ، مكتبة العبيكان ، جامعة الملك فهد للبترول والمعادن ، السعودية ، ص: 19 - 20 - 21
- 26 - عبد الرحمن مسعود(مرجع سابق) ص: 113

- 27 - محمود غازي ، مطر شيماء(211): مفهوم الذات ، المجتمع العربي للنشر ، عمان ، ص: 32
28 - زهران مرجع سابق
29 - رغبة الشريم(مرجع سابق) ، ص: 112.