

تأثير ممارسة الأنشطة البدنية على نمو تقدير الذات البدني لدى المراهقين.

دراسة ميدانية لتلاميذ المرحلة المتوسطة لولاية الشلف.

متمحورة حول بعد الصحة النفسية.

د. موسى فريد

أستاذ محاضر، جامعة حيسبة بن بو علي

معهد التربية البدنية و الرياضية.

الشلف.

وحدة بحث رقم: R00720070007

[mouissif@yahoo.fr](mailto:mouissif@yahoo.fr)

**مصطلحات البحث:** تقدير الذات، تقدير الذات البدني، الممارسة الرياضية، المراهقة.

## 1-مقدمة:

يعتبر مفهوم الذات من بين المتغيرات التي اكتسبت أهمية بالغة في مجال علم النفس، كون هذا المتغير من بين المفاهيم الأساسية التي نستطيع من خلالها الحكم على شخصية الفرد وسلوكه والتنبؤ بما يمكن أن يسلكه، فلقد اعتبره كارل روجر بأنه حيز الزاوية في فهم الشخصية الانسانية، هذا ما أدى بالعديد من الدراسات إلى تناول مفهوم الذات بالدراسة و التحليل حتى و إن كان وفق مصطلحات مختلفة كتقدير الذات، إدراك الذات و تحقيق الذات و غيرها من المصطلحات التي تدور في السياق نفسه، إلى درجة أننا لا نستطيع أن نجد متغيرا نفسيا حظي بنفس الاهتمام الذي حظي به هذا المفهوم.

(Florence Guérin et Jean Pierre Famose, 2005.)

فمفهوم الذات أصبح له دور فعال، من حيث أنه متغير ارتبط بالصحة و الانجاز، إضافة إلى أنه يسمح بالتنبؤ بمختلف الظواهر النفسية الاجتماعية التي تميز حياة الأفراد. (Magnus Lind wall, 2004)

فمن خلال هذا المفهوم نستطيع أن نقوم بشرح سلوكيات الأفراد و التنبؤ بما سيقومون به، فهو يعكس مختلف التمثلات التي يحملها الفرد عن نفسه حيث أضحي هذا المفهوم يعرف بترياق الحياة، (Marinat Fortes, 2003,p13)

ليوظف في مواجهة العنف و الأمراض النفسية و الإدمان و الفشل المدرسي و الرياضي. (Gregory Ninot, 2003.)

فهو يعكس سلوك الفرد و خصائصه و انفعالاته خلال التقديرات التي يضعها الفرد لذاته في جوانبها المختلفة و التي يكتسبها نتيجة التفاعل بالبيئة التي يتواجد فيها.

( Lan P.W.C, et all, 2008).

لذا ارتأينا في دراستنا هذه ان نقوم بدراسة تأثير الأنشطة البدنية على نمو مفهوم الذات البدني لدى هذه الفئة وفق النموذج الهرمي المتعدد الأبعاد لمعرفة الأبعاد التي من الممكن ان تؤثر في تنمية تقدير الذات الإيجابي لهذه المرحلة السنوية، فكانت تساؤلات بحثنا كالتالي:

هل تؤثر ممارسة الأنشطة البدنية على تنمية تقدير الذات لدى المراهقين؟

و ما هي الأبعاد المكونة لمفهوم الذات التي يحدث فيها التغيير من خلال الأنشطة الممارسة؟

ووفقا للدراسات التي أوردناها في مقدمتنا اقترحنا الفرضيات التالية:

تحدث البرامج الرياضية الممارسة بانتظام تغيرا ايجابيا في تقدير الذات البدني لدى المراهقين.

البرامج الرياضية تحدث تغييرات على مستوى الأبعاد التحتية المكونة للذات البدنية.

## 2-منهجية البحث:

استجابة لطبيعة الدراسة، لجأنا إلى استعمال المنهج التجريبي باعتباره المنهج الملائم لإجابة على تساؤلات الدراسة.

### 1-2 عينة البحث:

من أجل التحقق من فرضيات البحث قمنا باختيار عينة عشوائية من طلبة السنة الثانية ثانوي من ثانويتين من ولاية الشلف، حيث ضمت عينة البحث 60 طالبا، منها 29 طالبا و 31 طالبة، و بلغ متوسط سن العينة 17،2 سنة.

### 2-2 أداة البحث:

قمنا باستعمال مقياس ملمح إدراك الذات البدنية PSPP ل FOX, 1990 حيث يعتبر هذا المقياس من بين المقاييس المصنفة وفق النموذج المتعدد الأبعاد الهرمي، و يتكون هذا المقاس من 25 عبارة تمثل أربعة مستويات خاصة وبعدين كليين، كما يتم تصحيح العبارات وفق طريقة ليكرت، و تتمثل الأبعاد فيما يلي:  
مفهوم الذات العام، قيمة الذات البدنية، الكفاءة الرياضية، المظهر البدني، القوة البدنية، المداومة.  
ولقد تم حساب صدق الاختبار باستعمال طريقة التجزئة النصفية، على عينة مشابهة و توصلنا إلى معامل صدق يساوي 0.83 و هذا ما يسمح باستعمال هذا المقياس.

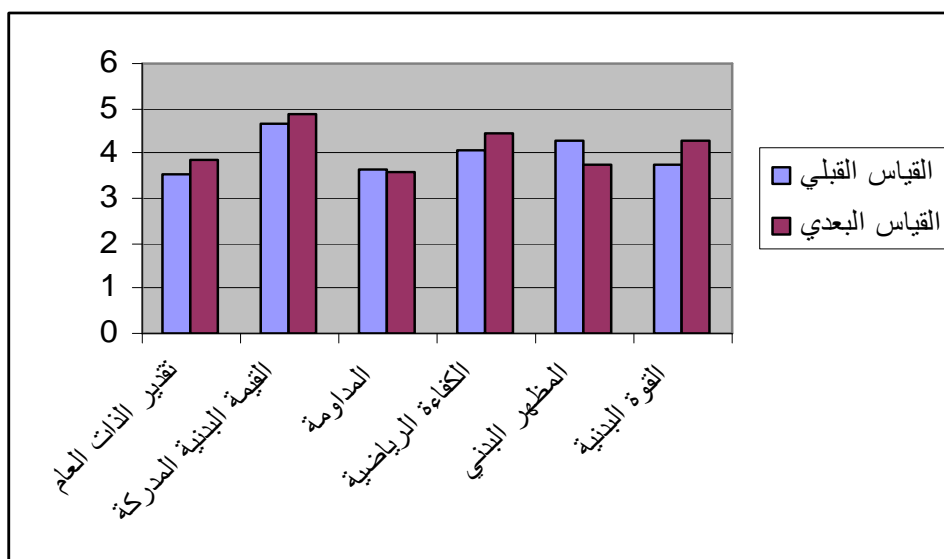
### 3-2 إجراءات البحث:

قمنا باختيار أستاذين (طلبة معهد التربية البدنية) لتطبيق برنامج يتكون من 7 حصص من مادة التربية البدنية و الرياضية وفق البرامج المعدة من طرف وزارة التربية الوطنية، حيث قمنا بتخطيط دورتين تدريبيتين في كل من الكرة الطائرة و العاب القوى (السرعة) بمدة زمنية تقدر بساعتين.

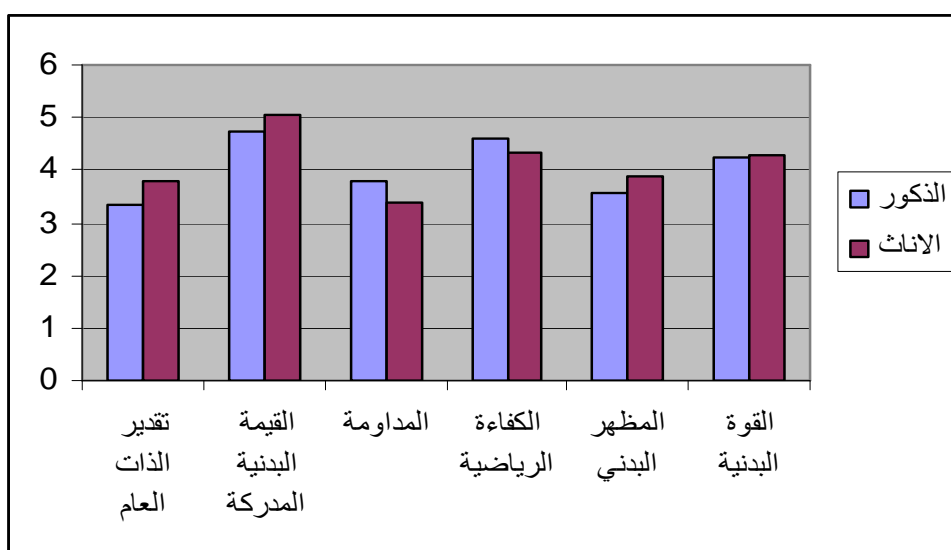
قبل تطبيق البرنامج المسطر قمنا بتطبيق المقياس المستعمل لقياس الذات البدنية لدى الطلبة مباشرة بعد عطلة الشتاء (القياس القبلي)، ثم شرعنا في تطبيق هذا البرنامج لمدة شهرين (حصتين في كل أسبوع). بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي المسطر قمنا بإعادة قياس تقدير الذات باستعمال المقياس.

### 3- نتائج الدراسة:

من أجل حساب الفروق بين مجموعتي القياس القبلي و البعدي استعملنا مقياس ت لحساب الفروق و توصلنا الى:



شكل (1) يوضح الفروق في متوسطات مجموعتي القياس.



2 يوضح الفروق بين الذكور و الإناث في أبعاد تقدير الذات البدني

### مناقشة النتائج:

من خلال تحليل النتائج نجد أن قيمة  $T$  المحسوبة تساوي 0.48 عند درجة الحرية 118 وهي غير دالة إحصائياً وهذا ما يدل على أنه ليست هناك فروق دالة إحصائياً إلا أنه بعد العودة إلى المتوسط الحسابي للمجموعتين نجد أن متوسط مجموعة القياس القبلي أصغر من متوسط مجموعة القياس البعدي مما يدل أن هناك تغيير في تقدير الذات العام إلا أن هذا التغيير لا يرتقي إلى مستوى الدلالة الإحصائية، مما يدل على أن حصة التربية البدنية والرياضية أو البرنامج الذي قمنا بتطبيقه قد أثر على تقدير الذات العام إلا أن هذا التغيير لا يرتقي إلى مستوى الدلالة الإحصائية. ومن خلال عرضنا للنتائج ( جدول 3) المتوصل إليها نلاحظ أن هناك فروق بين مجموعتي الذكور والإناث في القياس البعدي في الأبعاد التالية:

القيمة البدنية المدركة، الكفاءة الرياضية، المظهر البدني والقوة البدنية، إلا أنها لا ترتق إلى مستوى الدلالة الإحصائية، وهذا راجع ربما إلى عدد الحصص المطبقة أو الحجم الساعي للدرس، أو ربما إلى اهتمام التلاميذ بتطوير عنصر من عناصر اللياقة البدنية أكثر من الآخر، حيث أحدث برنامج التربية البدنية والرياضية تغيرات إلا أنها لا ترتق إلى مستوى الدلالة، كما وجدت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات العام، والمداومة وهذا راجع ربما إلى اهتمام التلاميذ كما ذكرنا سابقاً إلى تطوير عنصر دون الآخر، وهذا لا يعني أن التغيير في بعد أو بعدين لا يؤثران في تقدير الذات العام، بحيث يؤثر بعد من الأبعاد التحتية على أن تظهر أهمية التغيير في التأثير على الأبعاد الكلية، أين يؤكد Ninot,2003 على العلاقة الإيجابية بين مفهوم الذات العام واللياقة البدنية، ومنه يمكن القول أن فهم المراهقين لذاتهم تساعدهم على فهم أنفسهم وغيرهم من خلال إدراكهم لذاتهم بجميع أبعادها مما يزيد لديهم من القدرة على تفهم الآخرين والتعامل معها ومع مختلف الخبرات التي تواجههم في الحياة بطريقة أفضل، هذا ما ينعكس على شخصياتهم وسلوكياتهم، كما يتفق Ninot في دراسته مع ستوبز 1990 أين يرى أن رضا الفرد وقناعاته بصورة جسمه تعد أحد العوامل التي تؤدي إلى التوافق والصحة النفسية.

و نستنتج من النتائج المتوصل إليها الأهمية التي تؤدها التربية البدنية و الرياضة في تنمية تقدير الذات البدني لدى المراهقين باعتباره بعداً هاماً من أبعاد مفهوم الذات خاصة عند فئة المراهقين. كما بينت النتائج أيضاً الفروق الموجودة بين الذكور و الإناث في تقدير الذات البدنية و ذلك من خلال الأبعاد التحتية التي تكون هذا المفهوم، وهذا يعود إلى الخصائص الثقافية و الاجتماعية، حيث يعتبر هذا المفهوم كمحصلة للخبرة الاجتماعية التي يعيشها الفرد.

- 1- Brown, J.D, S. Man Kowski, T.A. (1993). Self-esteem, mood, and self evaluation, Journal of Personality and social psychology, 64, 421 – 430.
- Bandura, 1997, self-efficacy: The exercise of control, free man and company, New York.
- 2-Florence Guérin, J. P. Famose, le concept de soi physique, Bulletin de psychology n°274, 58(1). 2005.
- 3-Jackson, S.A, Marsh. H. W. (1986). Athletic or antisocial: The female sport experience. Journal of sport psychology, 8, 196 – 211.
- 4-Kennith. R. Fox, The physical self: From motivation to well Being, Humain Kinetics, USA. 1997.
- 5-Lau. P. W. C. and all. A structural equation model of relationship between body perception and self esteem, psychology of sport and exercise. 2008.
- 6-L'Ecuyer, le concept de soi. PUF. Paris. 1978.
- 7- Magnus Lindwall, Exercising the self: on the role of exercise, Gender and culture in physical self-perceptions, doctoral thesis', department of psychology, Stockholm university. 2004.
- 8-Marina Fortes, la dynamique de l'estime de soi et de soi physique, un regard nouveau sur la variabilité et le fonctionnement des modèles hiérarchiques. Thèse de doctorat, Université Montpellier I, UFA, STAPS, 2003.
- 9-Marsh. H. W. The measurement of physical self-concept a construction validation to well-being, Human Kinetics, USA, 1997.
- Marsh. H. W. Richards G. Barnes. J. (1986) Multi dimensional self-concepts: the effect of participation in an outward. Bound program. Journal of personality and social psychology, 45, 173 – 187.
- 10- Marsh. H. W. Jackson. S. A. (1986). Multidimensional self-concepts, masculinity in athletics, sex Roles, 15, 391 – 416.
- 11- Grégory ninot, Note de synthèse en vue de l'obtention de HDR.Du niveau inter individuel à la dynamique interindividuelle de l'estime de soi. Université Montpellier l'UFR. STAPS, 2003.
- 12-Rosenberg, M. (1979). Conceiving the self. New York: Basics Books.
- 13-Susan. S. Levy. Vicki Ebbeck. (2005). The exercise and self esteem model in adult women: the inclusion of physical acceptance, psychology of sport and exercise, 06 , 571 – 584.
- 14-Stubbs.J (1990) GENDER bogy image and self concept in early adolescence,J.of early adolescence.10.p60-62.
- 15-Tesser and Campbell, (1983). Self definition and self-evaluation, psychological perspective on the self. 2, 1 – 31.
- 16- Zazzo, R. (1973). La genèse de la conscience de soi, Psychologie de la connaissance de soi. Symposium. Paris : Presses Universitaires de France.