



سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات البدني ونوع الرياضة الممارسة عند الرياضيين

الأستاذ: موسى فريد.
أستاذ مساعد

moussif@yahoo.fr

جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -



ملخص:

تتمحور هذه الدراسة حول مفهوم الذات البدني، وذلك بتناول النموذج المتعدد الأبعاد لـ Marsh، حيث قمنا بدراسة التفاعل بين مفهوم الذات البدني للرياضيين و نوع الرياضة الممارسة، إضافة إلى دراسة التفاعل بين أبعاد مفهوم الذات البدني ومختلف التخصصات الرياضية. وتكونت عينة الدراسة من 202 رياضي من ولاية الشلف، معدل عمرهم 21.6 سنة، قمنا من خلالها بتطبيق مقياس تقدير الذات البدنية PSDQ، و أثبتت النتائج أن نوع الرياضة الممارس يؤثر على تكوين مفهوم الذات البدني وذلك من خلال التأثير على مختلف أبعاده الفرعية، انطلاقاً من الأهمية التي يمنحها كل تخصص لمختلف الأبعاد البدنية وذلك من خلال التفاعل النفسي الاجتماعي للفرد مع هذه الرياضة الممارسة.



—مقدمة:

لقد احتلت الذات مكانة بارزة في نظريات الشخصية، حيث تعددت الآراء واختلفت التيارات التي تناولت فكرة الذات، وكان لهم في ذلك أبحاث متعددة أدت إلى ظهور مدارس حاول كل منها أن يصوغ هذا المفهوم في إطارها الفلسفي الذي تبناه.

(قطب رشيد، عبد الرؤوف رمضان (1988) ص 205).

و لم يعرف الإنسان في البداية الذات كما عرفها في الوقت الحاضر من حيث كونها مصطلحا نفسيا له دلالاته، فلا توجد لغة قديمة أو حديثة إلا و استعملت ألفاظا مثل: أنا، نفسي، لي التي تدل على كنه النفس. (قحطان أحمد الظاهر، 2004، ص 16).

و أشار (أبشتاين (EPSTEIN 1973)، أن مفهوم الفرد عن نفسه يتكون على غير قصد منه أثناء تفاعله مع البيئة، أي أن صورة الذات لدى الفرد ما هي إلا أداة تصورية لتحقيق أهداف معينة و تتكون بطريقة تلقائية. (EPSTEIN, 1973).

و من خلال هذا نجد أن مفهوم الذات ينمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة، و لا نستطيع أن ندرك الذات إلا من خلال علاقة الفرد الدينامية بالعالم الخارجي.

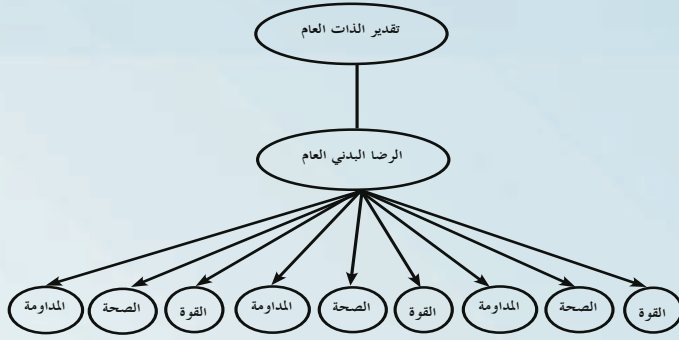
جافيلسون (Shavelson, 1976) عرف بدوره مفهوم الذات بصفة عامة بأنه الإدراك الذي يحمله الشخص عن نفسه، و الذي يتكون نتيجة التجربة و الاحتكاك بالبيئة. (Shavelson, 1976).

باندورا 1997، أشار إلى أن مفهوم الذات عبارة عن فكرة منظمة عن الذات، تتكون نتيجة التجارب المباشرة أو نتيجة لتقييم الآخرين ذوي الأهمية البالغة في حياتنا. (Bandura, 1997)

كما ان تطور النماذج المفسرة لمفهوم الذات أدى إلى ظهور عدة دراسات حول الأبعاد الفرعية المكونة لمفهوم الذات الكلي. و اكتسى مفهوم الذات البدني أهمية بالغة نظرا لارتباط هذا المفهوم بالكائن البشري، فالإنسان روح و جسم، فإدراك الفرد لجسمه يؤثر على إدراكه الكلي لذاته، كما يعتبر مفهوم الذات الجسمي الذي يكونه الفرد عن ذاته معيارا يحكم من خلاله عن ذاته بالإيجاب و السلب. (Kennith. R., Fox, P.07)

غير أن النموذج الذي توصل إليه مارش في بناء هذا المقياس يختلف عن نموذج Fox، حيث أن تقدير الذات الكلي يندرج تحته بعد الرضا البدني العام، و هذا بدوره يرتبط بـ 09 أبعاد تعتبر عناصر أساسية في تكوين مفهوم الذات البدنية وهي:

القوة، الصحة، المداومة، المرونة، النشاط البدني، المظهر الجسمي، الكفاءة الرياضية، التنسيق، البدانة. (Guérin, F., Marsh, H. W. s fameuse, J-P, 2001)



شكل رقم 01: النموذج الهرمي المتعدد الأبعاد لمفهوم الذات المارش 1997.

كما أشارت دراسة (Biddle & Goudas) أن تقدير الذات الجسمي يشارك في بناء تقدير الذات الكلي، وبصفة خاصة عند المراهقين. (Bruchon—)

(Schiveitzer, 1990).

و خلصت العديد من الدراسات إلى وجود آثار متبادلة بين كل من تقدير الذات وبعض النواحي البدنية و المهارية، حيث استنتج الباحثون أن النشاط الرياضي يعطي الفرص الكبيرة للارتقاء بتقدير الذات (Boyd & Hrycaiko, 1997)

Marsh & Sonstroem, 1995; Harris, 1992; Corsini, 1984; Gross, 1992

التي قام بها كل من ركتور وروجرز (Rector & Rogers, 1997) إلى أن ارتفاع مستوى تقدير الذات يسهم في خفض معدلات ضربات القلب في مواقف التوتر، وبالتالي فإنه يمكن الأفراد من القيام باستجابات مناسبة وآمنة عند التعرض للضغوط النفسية. إضافة إلى أن مفهوم الذات المرتفع يؤدي إلى دافعية مرتفعة وكفاءات جيدة في الميدان الذي يتواجد فيه الشخص. (Delphine Martinot, 2001)

و على عكس ذلك أشارت دراسات (Ruth Willey) إلى أن المصابين باضطرابات نفسية يعانون في الغالب من مشاعر التفاهة و دنو المرتبة، و عدم الكفاءة. (سليمان، 1992، ص 90). وأكدت دراسات أخرى إلى أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة لديهم معدلات قلق منخفضة وهم أكثر ثباتا من الناحية الانفعالية وأقل عرضة للاكتئاب وأكثر تقديرا لذواتهم (Weinberg & Gould, 1995).

كما أشارت دراسة ماك أولي ورفاقه (Mc Auley, 1997) إلى أن تقدير الذات المرتفع يتوافق مع الصحة البدنية والسعادة في الحياة. و أكدت دراسة (سونستروم 1984, Sonstroem)، بأن المشاركة في النشاط البدني تؤدي إلى رفع تقدير الذات و هذا من خلال زيادة قيمته البدنية. فالقيمة البدنية أو التقدير البدني الذي يشعر به الفرد يلعب دور الوسيط بين الشعور الصادر من الأنشطة البدنية و مختلف الأبعاد النفسية الأخرى بما فيها مفهوم الذات العام. (Fox, 2000, P: 228–240)

ونظرا لاختلاف الأنشطة البدنية الممارسة من طرف الرياضيين فهذا يفرض عناصر اجتماعية تختلف من تخصص لآخر مما يؤدي إلى نشوء تصور أو مفهوم للذات البدنية يتأثر

بـ 09 أبعاد تعتبر عناصر أساسية في تكوين مفهوم الذات البدنية وهي:

القوة، الصحة، المداومة، المرونة، النشاط البدني، المظهر الجسمي، الكفاءة الرياضية، التنسيق، البدانة. (Guérin, F., Marsh, H. W. s fameuse, J-P, 2001)

ثبات قوي يصل إلى 0.90 باستعمال ألفا كروباخ Alpha de Cronbach .. في جل العبارات. أما في ما يخص معامل الثبات (اختبار و إعادة الإختبار) فقد كانت النتائج تشير إلى 0.82. (موسي فريد، 2006). و يتكون مقياس تقدير الذات من مجموعة من الأبعاد، فهو يقوم بتقييم تقدير الذات بحساب 09

أبعاد خاصة:

الصحة، التنسيق، النشاط البدني، السمنة، الكفاءة الرياضية، المظهر البدني، القوة، المرونة، المداومة. إضافة إلى مكونين تقييميين وهما :

الرضا البدني العام وتقدير الذات العام.

بالنسبة إلى عبارات المقياس نجد أن تسعة أبعاد تتكون من 06 ستة عبارات، بينما بعد الصحة و تقدير الذات الكلي يتكون من ثمانية 08 عبارات.

أما فيما يتعلق بطريقة التصحيح فهو يستعمل سلم تصحيح Likert صحيح أو خطأ من ستة نقاط.

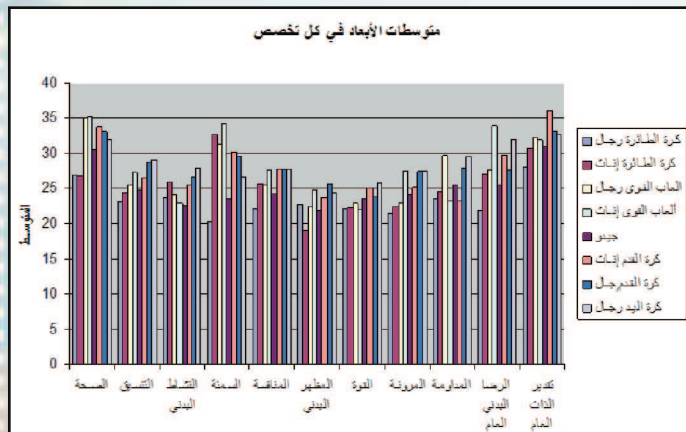
3- النتائج:

يستعمل مقياس كروكسيل وليس لتحليل التباين بالنسبة للإحصاء اللابارامتري، هذا ما تطلب منا عرض الترتيب الموضح في الجداول التالية لأن المقياس يقوم بدراسة تأثير متغير على مجموعة من الأبعاد انطلاقاً من عملية الترتيب.

القوة	المظهر	المنافسة	السمنة	النشاط البدني	التنسيق	الصحة	
9.974	16.623	30.461	72.549	24.150	36.280	35.258	Khi-deux
7	7	7	7	7	7	7	ddl
0.190	0.020	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	مستوى الدلالة

تقدير الذات العام	مفهوم الذات البدني	المداومة	
30.604	57.642	39.663	Khi-deux
7	7	7	ddl
0.000	0.000	0.000	مستوى الدلالة

جدول رقم: 01 يوضح نتائج مقياس كروكسيل واليس.



شكل رقم: 02: المتوسطات الخاصة بكل بعد حسب كل تخصص.

بالبيئة الاجتماعية التي يتميز بها كل تخصص رياضي.

فالخصائص التي تتميز بها الرياضات الجماعية تختلف عن خصائص الرياضات الفردية، وحتى التخصصات الجماعية تختلف فيما بينها حسب منطقي اللعبة وقوانينها وأهميتها بالنسبة للمجتمع.

وهذا ما يجعلنا نبحث في صلب هذا المشكل لتتساءل عن مدى تأثير الرياضات الممارسة في بنية مفهوم الذات البدنية وفق التساؤل التالي :

-هل نوع التخصص الرياضي الممارس من طرف الرياضيين يؤثر على مفهومهم لذواتهم البدنية؟

1- فرضية البحث:

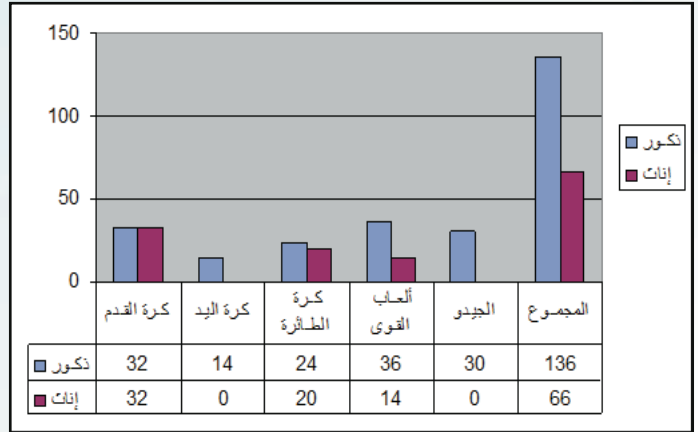
ا يتاثر مفهوم الذات البدني و أبعاده بنوع الرياضة

التي يمارسها كل رياضي.

2- الجانب التطبيقي :

1-2 عينة البحث:

من أجل دراستنا هذه قمنا باختيار عينة مقصودة من ولاية الشلف تشمل مختلف التخصصات الرياضية من المستوى الأول، و الشكل الموالي يبين توزيع عينة البحث حسب كل تخصص.



شكل رقم: 02 يوضح توزيع عينة البحث على مختلف التخصصات الرياضية.

2-2 منهج البحث:

بما أننا بصدد القيام بدراسة الفروق بين مختلف التخصصات الرياضية في مجموعة من الأبعاد فالمنهج المناسب هو المنهج الوصفي الفارقي الذي يقوم بدراسة الفروق بين المتغيرات.

3-2 أدوات البحث:

قمنا باستعمال مقياس تقدير الذات الجسمي ل Marsh وذلك انطلاقاً من الطبعة الفرنسية التي قام بترجمتها Guérin et Famose إلى اللغة الفرنسية، حيث استعملنا النسخة العربية التي قمنا بترجمتها وأثبتت النتائج معامل

فيها الفرد و كذلك بأسلوب الحياة الذي تعتمده المجموعة، و هذا من أجل الوصول الى القبول الاجتماعي، فالفرد يتبنى نمط المجموعة و يعمل على تحقيقه من أجل أن يحظى بالقبول الاجتماعي.

(C.Kallestal,L. Dahalgren, H. Stenlund, 2000 ,D.L.Camp, W.M.L.Finlay, E.Lyons, 2002).

كما أن تكوين مفهوم الذات لدى الفرد يتعلق بمفهوم الأهمية، و الذي نقصد به الأهمية التي يعطيها الفرد لمتغير ما هي التي تجعله يعمل على تحقيق ذاته من خلال هذا البعد(نفس المرجع السابق). وهذا ما نلاحظه عند الرياضيين حيث أن التخصص الرياضي الممارس من قبل الرياضي يفرض عليه الاهتمام ببعد معين أكثر من غيره، فرياضي ألعاب القوى في تخصص المسافات الطويلة يركزون على بعد المداومة أكثر من تركيزهم على بعد القوة لأن الرياضة تجعل الرياضي يهتم بهذا البعد أكثر من غيره من الأبعاد. ورياضي كرة اليد يركزون على بعد القوة أكثر، غير أن هذا لا يعني أن هناك بعد واحد فقط يكون محور اهتمام اللاعبين وإنما مجموعة من الأبعاد غير، أن الاختلاف يكون في درجة الاهتمام على حسب أهمية هذا البعد بالنسبة لكل رياضة. Famose,2005

و هذا ما أشار إليه لورانس بقوله بأن التمارين الممارسة من قبل الفرد تعمل على تغيير سلوكه و اتجاهاته نحو بعض المتغيرات، فطبيعة التمرين تفرض على الفرد تغيير بعض الاتجاهات و الأفكار التي كان يحملها من قبل

(Lawrence, R.Brawley and Wendy.M.Rodgers, 1993) لأن التمارين التي نقوم بها أو الرياضات التي نمارسها تعتمد على خلفية نفسية اجتماعية مسبقة(نفس المرجع ص 293)، قد تتكون نتيجة لتوجيهات المدرب وأحكامه وتقديراته لقدرات اللاعبين كما قد تكون نتيجة لأحكام الزملاء والأفراد ذوي الأهمية بالنسبة للفرد وكذلك وسائل الإعلام والجمهور.

كما نجد من خلال الجدول أن لاعبي الرياضات الفردية و الجماعية يختلفون فيما بينهم في بعض الأبعاد ، حيث نجد أن الاختلاف كان في بعد الصحة و التنسيق وكذلك الكفاءة و هذا ما يجعلنا نشير الى تأثير طبيعة التخصص من حيث فردية وجماعية الممارسة على أبعاد تقدير الذات، إلا أن هذه الفروق لم تظهر على مستوى تقدير الذات العام وكذلك تقدير الذات البدني لأن لاعبي الرياضات الجماعية و الفردية يظهرون بعض الخصائص المشتركة في تقدير الأبعاد التي تتعلق بطبيعة النشاط البدني.

و تشير النتائج أيضا إلى أنه ليس هناك فروق في تقدير الذات العام وكذلك تقدير الذات البدني لأن هذه الأبعاد لا تعتبر ذات أهمية بالغة بالنسبة لرياضيي المستوى العالي مما يؤدي على عدم التأثير في الأبعاد العلوية في الترتيب الهرمي.

من خلال نتائج الدراسة نجد أن هناك فروق في مختلف الأبعاد بين الرياضيين حسب نوع التخصص الممارس. حيث دلت نتائج مقياس كروكسيل وليس على وجود فروق في مختلف أبعاد المقياس المستعمل ما عدا بعد واحد فقط و هو بعد القوة، كما كانت النتائج ذات دلالة إحصائية مرتفعة و تظهر الرسومات البيانية أيضا مدى الاختلاف الظاهر بين التخصصات.

حيث نلاحظ من خلال قراءتنا للتنوع الظاهر في نتائج الرياضيين في كل بعد، فهناك انحدار بائن حسب كل بعد، و في مختلف التخصصات ما عدا بعد واحد فقط الذي أشارت النتائج إلى عدم وجود دلالة إحصائية في درجة الفروق و هو بعد القوة حيث كانت قيمة ها المحسوبة: (9.974) عند مستوى الدلالة (0.190).

من خلال نتائج الفرضية الثانية التي تشير الى تأثير نوع التخصص وطبيعة الرياضة على تقدير الذات و مختلف أبعاده، نجد أنها تحققت، حيث أشارت النتائج الى وجود فروق بين النتائج على حسب التخصص الممارس ما عدا بعد واحد فقط و هو بعد القوة. فلقد أشارت الدراسات المتمحورة حول هذا البعد إلى دراسة الفروق بين المجموعات (ذكور ، إناث)، (ممارسين، غير ممارسين)

Crooker, Eklund and (Kowalski,2003. Daley and Buchan, 1999, Lindwall and Lindgren, 2005, Margaret Schneider et all, 2008).

لكنها لم تدرس الفروق الموجودة بين المجموعات الرياضية ذاتها ، و بالرجوع إلى التعاريف التي أشرنا إليها سابقا نجد أن مفهوم الذات بصفة عامة يتكون من خلال آراء وأحكام الآخرين و خاصة الأفراد المهمين بالنسبة للفرد، أو بتعريف آخر هو ذلك المفهوم الذي يتكون نتيجة الأحكام التي يصدرها الآخرون، وكما نعلم أن في الأنشطة الرياضية هناك خصوصيات لكل نوع من الرياضة أو هناك منطوق داخلي كما أشار بيار بارلوبا يحكم هذا التخصص.

و هذا ما يجعل هؤلاء الرياضيين يقدرون ذواتهم من الناحية البدنية بطريقة مختلفة، فنوع الرياضة الممارس يفرض على الرياضي أن يتميز في جانب بدني معين يعتبر هو الأكثر أهمية بالنسبة لتلك الرياضة. فلاعب الجيدو مثلا الذي يمارس هذه الرياضة في الوزن الثقيل يتميز بدرجة سمنة كبيرة مقارنة مع باقي الرياضيين، إلا أن تقديره لذات البدنية يكون إيجابيا لأن خصوصيات الرياضة هي التي تدفعه لهذا القبول النفسي.

فمفهوم الفرد لذاته الجسمية يقوم بالارتباط بدرجة كبيرة بالبعد الأكثر أهمية و الذي يكتسبه من آراء الآخرين المحيطين به كالمدرّب و الجمهور إضافة إلى ما يفرضه النشاط البدني نفسه. فتقدير الذات يتأثر بالخلفية الاجتماعية للبيئة التي يتواجد

perceptions. Journal of Sport Sciences, 18, 383-394.
11-Delphine. Martinand, (2005). Connaissance de soi et estime de soi, Revue des sciences de l'éducation, Vol. XXVII, n° 3, 483 – 502.

12-Epstein S.(1973).the self-concept revisited. American Psychologist.28,404-416.

13-Guérin. F. Marsh. H. W. Famose. J. P. concept de soi physique, validation française du PSDQ de Marsh, Actes des congrès de l'ACAPS, valence, 2001.

14-Jean Pierre Famose, Florence Guérin, la connaissance de soi en psychologie de l'EPS, et Armand colin, France, 2002

15-Kennith. R. Fox, The physical self: From motivation to well Being, Humain Kinetics, USA. 1997

16-Kowalski, K.C., Crocker, P.R., Kowalski, N.P., Chad, K.E., & Humbert, M.L. (2003). Examining the physical self in adolescent girls over time: Further evidence against hierarchical model. Journal of Sport and Exercise Psychology, 25, 5-18.

17-Lawrence. R. Brawley and Wendy. M. Rodgers, social psychological Aspect of fitness promotion, from the book: Exercise psychology, ed, By: Peter Seraganian, ed: Wiley inter science, 1993.

18-Mc Auley, E., Mihalko, S.L., & Bane, S.M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. Journal of Behavioral Medicine, 20, 67-83

19-Margaret Schneider and all, (2008), physical activity and physical self-concept among sedentary adolescent for males, Psychology of sport and exercise (09). 1 – 14.

20-Marsh, H.W., & Sonstroem, R.J. (1995). Importance ratings and specific components of physical self-concept: Revelance to predicting global components of physical self-concept and exercise. Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, 84-104.

21-Shavelson, R.J., Hubner, J.J., & Stanton, G.C. (1976). Validation of construct interpretations. Review of Educational Research, 46, 407-441.

22-Weinberg, R.S., & Gould, D. (1997). Psychologie du sport et de l'activité physique. Québec : Edisem.

فمفهوم الذات البدني بالنسبة للرياضيين يتأثر بنوع الرياضة الممارسة لأن لكل رياضة خصائص ومنطق يحكمها مما يجعل الرياضي يتأثر بها . و نجد من خلال هذه النتائج وجود تطابق مع الأبحاث التي قام بها ريتشارد Richards,1987,1988 التي أشار إليها من خلالها أن مفهوم الذات يتكون أيضا نتيجة للأهمية التي يمنحها الفرد لأبعاد مفهوم الذات ، فقد يكون أكثر اهتماما بالمظهر العام أو بالقوة أو بالكفاءة الرياضية إلى غيرها من الأبعاد التي ترتبط بمفهوم الذات العام و مفهوم الذات البدني. إلا أن الدافع الأساسي في تكون هذه النظرة من حيث الأهمية لبعض الأبعاد تتكون نتيجة البيئة التي يتواجد فيها الفرد، فالبيئة أو المحيط الاجتماعي الذي يتواجد فيه الفرد هو الذي يحدد مجموعة من المعايير يقوم الفرد بتبنيها و بالتالي تؤثر على تحديد مفهومه لذاته.

(Jean pierre famose, F.Gurin,2002,52-53)

المراجع:

1. قحطان أحمد الظاهر، مفهوم الذات بين النظرية و التطبيق، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2004.
2. قطب رشيد عبد الرؤوف، آفاق معاصرة للصحة النفسية للأبناء، دار الكتب العلمية للنشر، القاهرة، 1988.
3. محمود عبد الحميد منسي، قياس مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، مركز النشر العلمي، مطابع جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية، 1986، ص86.
4. عبد الفتاح الدويدار – منهجية البحث في علم النفس – دار المعارف الجامعية، مصر، 1999.
5. محمد حسن علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
6. موسى فريد، تقدير الذات و الكفاءات، الملتقى الوطني 02، معهد التربية البدنية و الرياضية، الشلف.
- 7.
8. سليمان عبد الرحمان السيد، بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد الرابع و العشرون، السنة السادسة، 1992. 90.

8-Bandura, 1997, self-efficacy: The exercise of control, free man and company, New York.

9-Bruchon-Schweitzer, M.-L. (1990). Une psychologie du corps. Paris : Presses Universitaires de France.

10-Crocker, P.R., Eklund, R.C., & Kowalski, K.C. (2000). Children's physical activity and physical self-