

جامعة خميس مليانة/ عين الدفلى

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

اختصاص: النشاط البدني الرياضي التربوي.

بعنوان:

ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية وتأثيرها على السمنة
ومستوى تقدير الذات لدى المراهقين في المرحلة الثانوية (16-20 سنة)

دراسة ميدانية:
لبعض ثانويات ولاية عين الدفلى

إشراف الدكتور :

أ. حماد خالد

إعداد الطالبان:

كلوش ديلمي
معمر يوسف

السنة الجامعية 2013-2014

شكر وعافان

قَالَ تَعَالَى: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى
وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٩﴾ (النمل)

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق ، والشكر على جميل نعمه، ووقوفا عند قوله عليه الصلاة والسلام: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

أتقدم بالشكر الخالص للأستاذ المشرف على هذه المذكرة **حمادان** الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته القيّمة في البحث، كما أشكره على جديته ودقته في العمل ، وأتمنى له التوفيق ولجميع اساتذة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية كما أتقدم وإلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بكلمة أو دعاء وأخص بالذكر هنا الأخو الاقرب إلي لا يمكنني ذكر أحد وترك آخر فقد ساعدوني كثيرا في جانب من جوانب هذا العمل المتواضع.

وفي الأخير أتمنى من الله عز وجل أن يرشدنا إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل ، فإن أصبت فمن الله وحده وإن أخطأت فمن نفسي و الشيطان.

الطالبان: قلوش ديلمبي.

معمري يوسف.



إهداء

إلى من يحمل صدارة إهدائي وطني الغالي **الجزائر**... أحمد الله و أشكره على إتمام هذا العمل

المتواضع، و أهدي ثمرة جهدي .إلى من قال فيهم **الولي عز وجل**:

(وَإِنْ خِفْضٌ لِقَمًا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقَدْ رِئِيَ ارْتَحَمًا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا طُورَةَ الْإِسْرَاءِ الْآيَةُ 24.

إلى من أخطو بسذاء دون مقابل إلى من زرعا في قلبي بذرة الإيمان ، وفي روعي شجرة الولاية ..

إلى من ثابرا في تنشئتي ، وبذلا أقصى الجهد في تربيتي أحسن تربية ..إلى روح أبي تغمده **الله**

برحمته الواسعة فلا طم تمنية وجوده معي لآكن إن **الله** وإن اليه لا راجعون ، معلمي ورائدي في

الجدية والالتزام والإيثار إلى خير من نطق بما لسانني إلى معني الطهر والسمو إلى من رسمت لي

دروب النجاح...إلى نبع العنان والعطف و الأمل تلك هي " أمي الغالية ثم أمي ثم أمي خديجة " أطال

في عمرها.. دون أن أنسى شموع حياتي وصناع ابتهامتي في جميع أوقاتي إلى إخوتي بنابيع المحبة

التي لا تنصب إلي " عماد ، شريف ، "جداتي واجدادتي.. وإلى جميع أخوالي وزوجاتهم... وأبنائهم... إلى

جميع عماتي أزواجهم و أبنائهم. إلى أخي لذي لم تلده أمي: بلال ابن خالتي وأصدقائه... إلى أخي

شريك في هذا العمل يوسف وأصدقائه إلى أصدقائي المخلصين وجراني: يوسف، عقبة، أمين، أحمد

ياسين حمزة، صديق، هشام ، بلقاسم، رشيد، طاهر خير الدين، مالك، عبد اللطيف، محمد بلحريس. عبد

معمر.. وليد ، سمية، رتيبة، جهاد، نصيرة.....

إلى الذين شاركوني الحياة الجامعية وبلخصوص محمد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بجميع الأساتذة والطلبة وكذلك إخوتي : عادل ،احسن، حمزة ،عبد اللطيف، إلياس ،خير الدين،

عبدالقادر، سمير، مصطفى، إبراهيم ، علاء، حسان ،غنية ،مريم ،ميمونة، خليدة ،فتحية، حميدة

إيمان، فضيلة، دعاء، وردة.....

وكذلك رفائلي من المدينة والبلدية ..وخالد بورزامة " **الله** برحمه " الذي لم ننساها.....

.... إلى كل من أحببتهم و أحبوني من أبناء مدينتي إلى كل من اتسع لهم قلبي ولم تتسع لهم صفحتي

..... لكل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي ... **الطالب: قلووش ديلملي**

إهداء

-à

إلى من يحمل صدارة إهدائي وطني الغالي **الجزائر**.... أحمد الله و أشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، و أهدي ثمرة جهدي .إلى من قال فيهم **الوولي عز وجل**:

(وَإِنْ نَحْنُ لَهْفًا جَنَاحَ الذَّلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَبِّي ارْحَمْنِمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) سورة الإسراء الآية 24.

إلى من أخطو بسذاء دون مقابل إلى من زرعا في قلبي بذرة الإيمان ، وفي روعي شجرة الولاية .. إلى من ثابرا في تنشيتي ، وبذلا أقصى الجهد في تربيتي أحسن تربية ..إلى أبي ،معلمي ورائدي في البدية والالتزام والإيثار إلى خير من نطق بها لساني إلى معني الطمر والسمو إلى من رسمت لي درج النجاح...إلى نبع العنان والعطف و الأمل تلك هي " أمي الغالية ثم أمي ثم أمي محجوبة " أطال في عمرها.. دون أن أنسى شموع حياتي وصداع ابتسامتي في جميع أوقاتي إلى إخوتي ينابيع المحبة وأبنائهم أبدأ بالغالية فاطمة الزهراء وأبنائها نريمان وسعيد مع العزيزة نعيمة وأبنائها الكرام والصغير ضياء الدين دون أن أنسى الأخت المحبة خيرة والأخوان فتحي وكمال.والي روح العزيزة التي فارقتنا نعيمة قدومة رحمة الله .والي جميع أبناء عمومة وخالة والي كل من عائلة معمرى وقدم علي رأسهم شفيع ،أيوب،محمد،بلال،إسحاق، إلى الأخ والصديق خالد رحمون والغالية علي قلبي غانية هبابلة.

إلى جميع أصدقائي هشام،محمد ،أومحيسي، ميسي،بوققطان،وليد،محمد،عبد القادر. didou.

إلى الذين شاركوني الحياة الجامعي وبالخصوص قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجميع الأساتذة والطلبة وكذلك إخوتي : عادل،احسن،حمزة،عبد اللطيف، إلياس،خير الدين،عبد القادر،سمير،مصطفى،إبراهيم،علاء،حسان،مريم،ميمونة،خليدة،فتحية،حميدة،إيهان،فضيلة.....

وكذلك رفاقائي من المدينة و البليدة ..وخالد بورزامة "الله يرحمه" الذي لم ننساه.....

... إلى كل من أحببتهم و أحبوني من أبناء مدينتي إلى كل من اتسع لهم قلبي ولم تتسع لهم صفتي لكل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

الطالب: معمرى يوسف

محتويات الدراسة

المحتويات

.....	مقدمة	
.....	مقدمة	
الجانب التمهيدي		
4	الإشكالية.....	1
7	فرضيات البحث.....	2
7	الفرضية العامة.....	1.2
7	الفرضيات الجزئية.....	2.2
7	أسباب اختيار الموضوع.....	3
8	أهمية البحث.....	4
8	أهداف البحث.....	5
8	شرح المصطلحات.....	6
8	المراجعة.....	1.6
9	الأنشطة البدنية والرياضية.....	2.6
9	السمونة.....	3-6
9	تقدير الذات.....	4-6
10	مفهوم الذات.....	5-6
10	الدراسات السابقة.....	7

الباب الأول

الخلفية النظرية لإشكالية البحث.

الفصل الأول

الأنشطة البدنية والرياضية

13	تمهيد.....	
14	تعريف النشاط.....	1
14	تعريف النشاط البدني.....	1-1
14	تعريف النشاط البدني الرياضي.....	2
15	أوجه النشاط البدني.....	3
15	النشاط البدني الداخلي.....	1-3
15	النشاط البدني الخارجي.....	2-3

16النشاطات البدنية من حيث الوسائل و الشدة.....	3-3
16تقيم ليونارد لنشاط الرياضي.....	4
17أنواع النشاط البدني الرياضي.....	5
17النشاط الرياضي و البدانة.....	1-5
17مفهوم الترويح.....	1.1-5
17مفهوم النشاط الرياضي الترويحي.....	2-1-5
18النشاط الرياضي التنافسي.....	2-5
18مفهومه.....	1.2-5
19ايجابيات النشاط الرياضي.....	2.2-5
20سلبيات النشاط الرياضي التنافسي.....	3.2-5
20النشاط الرياضي البدني النفسي.....	3-5
20التمرينات الصباحية.....	2.3.5
21المسابقات الرياضية المفتوحة.....	3.3.5
21تمارين من اجل الصحة.....	4.3.5
21المهرجانات الرياضية.....	5.3.5
21التدريب الرياضي.....	6.3.5
21دوافع النشاط البدني.....	6
21الدوافع المباشرة.....	1.6
22الدوافع الغير المباشرة.....	2.6
22أهداف النشاط البدني الرياضي.....	7
22هدف التنمية البدنية.....	1.7
23هدف التنمية المعرفية.....	2.7
24هدف التنمية النفسية.....	3.7
24هدف التنمية الاجتماعية.....	4.7
25خصائص النشاط البدني الرياضي.....	8
25أهمية النشاط البدني و الرياضي.....	9
26الفوائد الصحية و البدنية.....	1.9
26علاج أمراض الجهاز النفسي.....	2-9
26الوقاية من بعض أمراض السرطان.....	3-9

26العلاج و الوقاية من أمراض السكري.	4-9
27عامل ضد السمنة و زيادة الوزن.	5-9
27الوقاية من هشاشة العظام (ostéoporose).	6-9
27الوقاية من الجلطات الدموية.	7-9
27أهمية النشاط الرياضي والتربية البدنية والتدريب الرياضي بالنسبة للمراهق.....	10
28من الناحية البيولوجية.	1-10
28من الناحية النفسية.	2-10
29من الناحية الاجتماعية.	3-10
29من الناحية الصحية.	4-10
30الخلاصة.	

الفصل الثاني

السمنة.

32تمهيد.	
33مفهوم السمنة.	1
33مفهوم السمنة عند منظمة الصحة العالمية.	2-1
34مفاهيم أخرى.	2
34الأشكال العظمية للسمنة (توزيع النسيج الشحمي).	3
34السمنة المتركة في البطن (obésité androïde).	1-3
34السمنة المتمركزة في الوركين (obésité ganoïde).	2-3
35أنواع السمنة.	4
35السمنة المبكرة.	1-4
35السمنة المتأخرة.	2-4
35السمنة التي تخص القسم الأعلى من الجسم.	3-4
35السمنة المصحوبة بالألم (l'obésité douloureuse).	5-4
35السمنة الناتجة عن الماء والأملاح.	6-4
36السمنة التناسلية أو السمنة الراجعة إلى الجهاز التناسلي.	7-4
36السمنة النخامية (l'obésité hypophysaire).	8-4

36 السمنة التي يسببها الأنسولين	9-4
36 السمنة الناتجة عن انقطاع هرمون الجلوكو كورتين	10-4
36 السمنة الناتجة عن غدة الكظر	11-4
37 السمنة الدرقية	12-4
37 مؤشر قياس كتلة الجسم quetelet	5
38 جهاز السمنة في الجسم الإنسان	6
38 النسيج الدهني الأبيض	1-6
39 خصائص النسيج الدهني	1.1-6
39 الوظيفة الرئيسية للخلايا الدهنية البيضاء	2.1-6
40 العوامل المصاحبة للسمنة	7
40 الغذاء و أنواعه	1-7
40 طاقة الفورة	2-7
40 طاقة أساسية	1.2.7
41 طاقة النشاط و الحركة	2.2-7
41 آليات توليد الطاقة في الجسم	3-7
41 الأبيض	1.3-7
42 قلة النشاط البدني	3-8
42 عوامل نفسية	4-8
42 تناول بعض الأدوية	5-8
42 هرمون الأنسولين	1.5-8
42 عوامل نفسية	4-8
42 تناول بعض الأدوية	5-8
42 هرمون الأنسولين	1.5-8
42 الأدوية المهدئة و المضادة للاكتئاب	2.5.8
43 الكورتيزون	3.5-8
43 الأدوية المضادة للحساسية	4.5-8
43 حبوب منع الحمل	5.5-8
43 الإقلاع عن السجائر و التدخين	6-8
44 نظرية الخلايا الدهنية	7-8

44السن و نسبة الدهون	8-8
44العادات الغذائية السيئة	9-8
44التليفزيون	10-8
44نظريات السمنة ومدارسها	9
45مدرسة الطب الداخلي	1-9
45مدرسة طب الغدد	2-9
46مدرسة الطب النفسي	3-9
47دور الأم في إصابة ابنها بالسمنة	10
48تحليل شخصية البدن	11
50عواقب و اخطار السمنة	12
50على مستوى الرئتين	1-12
50بالنسبة للقلب و الشرايين	2-12
51التأثير على الجهاز الهضمي	3-12
52التأثير على المفاصل	4-12
52السمنة و انسداد الأنف	5-12
52المشاكل الهرمونية الناتجة وأمراض الغدد	6-12
52اضطرابات الأيض	7-12
53الاضطرابات النفسية	8-12
53التغذية والصحة	13
53دور التغذية	1-13
54مكونات التغذية	2-13
54البروتينات	1.2.13
55الدهون	2.2.13
56السكريات	3.2.13
56الفيتامينات	4.2.13
57الأملاح المعدنية	5.2.13
57الماء	6.2.13
58المراهقة و السمنة	14
58استراتيجية منظمة الصحة العالمية لتوقي فرط الوزن و السمنة	15

الفصل الثالث

تقدير الذات

63تمهيد	
64التطور التاريخي لمفهوم الذات	1
68الذات	2
70مفهوم الذات	3
71بين الذات ومفهوم الذات	4
72الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات	5
72النظريات التي تناولت مفهوم الذات	6
72نظرية التحليل النفسي	1-6
74النظرية السيكلوجية	2-6
75النظرية الظواهرية	3-6
77أهم نماذج مفهوم الذات	7
77نموذج أحادي البعد	1-7
78نموذج متعدد الجوانب	2-7
79ا نموذج هرمي متعدد الجوانب	3-7
81سمات وخصائص مفهوم الذات	8
81مفهوم الذات منظم	1-8
81مفهوم الذات متعدد الجوانب	2-8
81مفهوم الذات هرمي	3-8
81مفهوم الذات ثابت	4-8
82مفهوم الذات التطوري	5-8
82مفهوم الذات تقييمي	6-8
82مفهوم الذات فارق	7-8
82مراحل نمو مفهوم الذات	9
83مرحلة انبثاق "بروز" الذات - (من الولادة حتى سنتين)	1-9
83مرحلة تأكيد الذات - (من سنتين الى 5سنوات):	2-9

84مرحلة توسيع وتشعب الذات-(من 05 سنوات الى 12 سنة).....	3-9
84مرحلة تفريق الذات (من 12 سنة الى 18 سنة).....	4-9
85مرحلة النضج - (من 20 سنة إلى 60 سنة).....	5-9
85أبعاد مفهوم الذات.....	10
86وظيفة مفهوم الذات.....	11
87قياس المفهوم الذات.....	12
87التقارير الذاتية (تصنيف ريكو).....	1-12
88طريقة الاستجابة الحرة.....	2-12
88المقابلة.....	3-12
89طريقة تمييز المدلول (المعنى).....	4-12
89مفهوم الذات الجسمية.....	13
89مفهوم الذات والناحية الجسمية.....	1-13
90مفهوم الذات الجسمية.....	2-13
91أدوات قياس الذات الجسمية.....	14
92نماذج لمقياس الذات الجسمية.....	15
92إدراك الذات البدنية- PSPP.....	1-15
94مقياس مفهوم الذات الجسمية.....	2-15
94مقياس وصف الذات البدنية.....	3-15
94مفهوم الذات الجسمية وعلاقته بالمشاركة في الأنشطة الرياضية.....	16
94مفهوم الذات الجسمية والحالة البدنية.....	17
95علاقة مفهوم الذات الجسمية ونتائج التربية البدنية والرياضة	18
95مقارنة بين رياضي المستوى العالي وغير الرياضيين في مفهوم الذات الجسمية ومفهوم الذات العام.....	19
97المراهقة والذات (مفهوم الذات).....	20
97أبعاد مفهوم الذات عند المراهق.....	21
98مفهوم الذات الواقعي.....	1-21
98إدراك الذات.....	2-21
98مفهوم الذات الاجتماعي.....	3-21
98مفهوم الذات المثالي.....	4-21

98العلاقة بين مفهوم الذات الكلي ومفهوم الذات الجسمية.....	22
99خلاصة.....	

الفصل الرابع المراهقة

101تمهيد.....	
102تعريف المراهقة.....	1
102مفهوم المراهقة.....	2
103أنواع المراهقة.....	3
103مراهقة مكيفة أو سرية.....	1-3
103مراهقة انسحابية.....	2-3
104مراهقة منحرفة.....	3-3
104مراهقة عدوانية.....	4-3
104خصائص المراهقة المبكرة.....	4
104الخصائص الجسمية الفيزيولوجية.....	1-4
106الخصائص الحركية.....	2-4
106الارتباك الحركي العام.....	1-2-4
106الافتقار للرشاقة.....	2-2-4
106نقص هادفية الحركات.....	3-2-4
107الزيادة المفرطة في الحركات.....	4-2-4
107اضطراب القوة المحركة.....	5-2-4
107نقص القدرة على التحكم الحركي.....	6-2-4
107التعارض التضادي في الأسلوب الحركي العام.....	7-2-4
107الخصائص العقلية.....	3-4
108الخصائص الانفعالية.....	4-4
109الخصائص الاجتماعية.....	5-4
110حاجات و متطلبات هذه المرحلة (المراهقة).....	5
110الحاجة إلى الأمن.....	1-5
110الحاجة إلى حب القبول.....	2-5

110 الحاجة إلى مكانة الذات	3-5
110 الحاجة إلى النمو والابتكار	4-5
110 علاقة المراهق بالمجتمع	6
110 علاقة المراهق بالأسرة	1-6
111 علاقة المراهق بالنشاط البدني	2-6
111 مشكلات المراهقة	7
112 المواقف الجنسية	1-7
112 مواقف العلاقات الاجتماعية	2-7
112 المواقف الانفعالية	3-7
113 المراهقة و السمنة	8
113 أهم المشاكل المصاحبة للمراهق السمين	9
113 الخجل	1-9
114 الاكتئاب	2-9
115 الخلاصة	

الباب الثاني

الفصل الخامس

منهجية البحث وإجراءات الميدانية

118 تمهيد	
119 الدراسة الاستطلاعية	1
119 منهجية البحث	2
119 مجتمع البحث	3
120 عينة البحث	1-3
120 تحديد متغيرات الدراسة	4
120 تعريف المتغير المستقل	1-4
120 تحديد المتغير المستقل	1.1-4
120 تعريف المتغير التابع	2-4
120 تحديد المتغير التابع	1.2-4
120 أدوات البحث	5

120مقياس مؤشر كتلة الجسم (QUETELET).....	1-5
121مقياس إدراك الذات البدنية.....	2-5
122أبعاد المقياس.....	1.2-5
122تصنيف العبارات حسب كل بعد.....	2.2-5
124صدق أدوات الدراسة.....	1.3-5
124مقياس إدراك الذات البدني.....	2.3-5
124الإجراءات العلمية لتوزيع المقياس.....	6
124مجالات البحث.....	7
124المجال المكاني.....	1-7
124المجال الزمني.....	2-7
125الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج النهائية.....	8
128الخلاصة.....	

الفصل السادس

تحليل ومناقشة الفرضيات

130عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى.....	1
131مناقشة نتائج الجدول في ضوء الفرضية الجزئية الأولى.....	1-1
132عرض نتائج البحث المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية.....	2
135مناقشة نتائج الجدول في ضوء الفرضية الجزئية الثانية.....	1-2
136عرض نتائج البحث المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة.....	3
139مناقشة نتائج الجدول في ضوء الفرضية الجزئية الثالثة.....	1-3
140الاستنتاج العام الخاص بالجانب التطبيقي.....	4
141الإقتراحات.....	5
143الخاتمة.....	
المصادر والمراجع.....	
الملاحق.....	



قائمة الجداول و الأشكال



الصفحة	عنوان الجداول	الرقم
130	يمثل درجات السمنة للممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.	01
132	يمثل الفرق بين السمن والغير السمن في تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الثانوية.	02
136	يمثل مستوى تقدير الذات للمصنفين ضمن لفئة السمن للممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.	03

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
130	يمثل النسبة المؤوية لدرجات السمنة بين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية	01
133	يمثل الفرق بين السمن والغير السمن في تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الثانوية.	02
137	يمثل مستوى تقدير الذات للمصنفين ضمن لفئة السمن للممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.	03



ملخص الدراسة :

تتمحور هذه الدراسة حول تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وبذلك تهدف إلى معرفة الفرق بين الممارسين وغير الممارسين لأنشطة البدنية والرياضية وكذا التفاعل بين أبعاد مفهوم الذات العام والسمنة وأبعاد الذات البدنية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية. و قد قمنا بطرح الاشكالية التالية :

هل للممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تأثير على السمنة ومستوى تقدير الذات لدى المراهقين في المرحلة الثانوية ؟

و من خلال الاشكالية قمنا بطرح التساؤلات الفرعية.

• ومن خلال إشكالية طرح التساؤلات الفرعية:

1. هل للممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تأثير على السمنة ومستوى تقدير الذات لدى المراهقين في المرحلة الثانوية ؟

2. هل هناك إختلافات في مستوى تقدير الذات ضمن مؤشر السمنة لفئة المراهقين السمين وغير السمين ؟

3. هل هناك إختلافات في مستوى تقدير الذات ضمن مؤشر السمنة لفئة المراهقين السمين وغير السمين ؟

- الفرضية العامة :

ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تؤثر في الخفض من السمنة وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهقين في المرحلة الثانوية.

- الفرضيات الجزئية :

- هناك إختلافات في درجات السمنة بين الممارسين وغير ممارسين لأنشطة البدنية والرياضية.

- هناك إختلافات في مستوى تقدير الذات للمصنفين ضمن السمن و الغير السمن.

- هناك إختلافات في مستوى تقدير الذات لفئة السمن للممارسين وغير ممارسين لأنشطة البدنية والرياضية.



وتكونت عينة البحث من 256 تلميذ من الجنسين من الثانويات لولايات عين الدفلى وقد قمنا من خلالها بتطبيق مقياس تقدير الذات البدنية pspp ل: fox 1999. استخدام مقياس الذات البدنية وكذا مؤشر كتلة الجسم المصمم من طرف المنظمة العالمية للصحة، استخدامنا برنامج microsoft office exel لتفريغ البيانات واستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والإنسانية .spss. ومن هنا حاولنا في دراستنا هذه إظهار مدى تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وتقدير الذات عند المراهق في المرحلة الثانوية.

ومن خلال دراستنا التطبيقية التي قمنا بها مستعملين مقياس مؤشر كتلة الجسم وكذا مقياس الذات. استخلصنا أن الممارسة للأنشطة البدنية والرياضية لها تأثير على السمنة وأن الممارسين يكونون في حالة جسدية أفضل من الغير ممارسين وهذا ما يساعدهم في الحياة اليومية وكسبهم الثقة في نفوسهم.

وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية كأفضل وسيلة للوقاية والتقليل من حدة السمنة لدى المراهقين وفي الختام نؤكد على الدور الحقيقي للنشاط البدني على المدى الطويل هو في الوقاية من السمنة.



مقدمة:

من الاهتمامات والأمانى التي تطمح كل الدول العالم إلى تحقيقها وبناء حضارتها ومستقبل أمتها هي تكوين أفراد صالحين متحضرين معافى جسديا ونفسيا لدور الحضاري المراد بلوغه وذلك لكل مجتمع له مبادئه في التربية خاصة فترة المراهقة التي تعتبر مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعب لكونها تشمل على عدة تغيرات في كل المستويات إذ تتميز بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، حيث تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي و العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي و التخيل والحلم، كما أن تعرض المراهق للسمنة يؤدي إلى توليد عدة حالات من الاضطرابات والانهيئات النفسية لديه تتجلى بعدم الرضي عن الجسد و احتقاره له، بحيث يحس أنه مختلف عن بقية كل الأفراد من حوله، مما يؤدي به إلى العزوف عن بقية أفراد المجتمع والوحدة، و ذلك لتجنب تعليقات الأجرين حول جسمه و الاهتمام بالجسم و صحته صار معيارا في بعض الأحيان لصحة العقل و تماسكه، وعلى الرغم من الجهود الحقيقية التي يقوم بها العلماء والمنظمات العالمية للحد من هذه الظاهرة إلا أن أعدادها في تصاعد مستمر .

وبتسليطنا النظر على هذه الظاهرة ليس بمحض صدفة بل بهدف تحسيس الناس جميعا و المراهق خصيصا لهذا المرض الخطير الذي بات يهدد البشرية و فبالرغم من الشخصية المرححة التي يتميز بها السمين عادة، إلا أن البدناء إجمالاً يخجلون من مناقشة مشكلة بدانتهم و التبعات المترتبة عليها بشكل واضح و صريح. و من المؤكد أن السمين يخفي وراء مرحة معاناة عميقة، وهذه المعاناة لا نستطيع تبينها ما لم نتوغل في الحديث مع هؤلاء المرضى كما أن هنالك شعورا بالإحباط يكاد يكون مشتركا لدى كافة البدناء .

ويتلخص هذا الشعور بان لا احد ينير لهم الطريق نحو الشفاء التام فأغلبية العلاجات تركز على الحمية الغذائية و لكن السمين عاجز في الواقع على التقيد بهذه الحمية، وهو إذا ما فعل ذلك يفعله لفترة محدودة ليعود من حيث بدأ وليعاوده الشعور بالإحباط وإذا كنا قد أدرجنا السمنة في عداد الإصابات النفسية، فإن ذلك لا يعود فقط لارتباط السمنة بشخصية مميزة، ولكن أيضا لأن السمنة تؤدي إلى حالة من الاضطراب النفسي يتجلى بعدم الرضا عن الجسد، واحتقار المريض لجسده.



ولأن الأنشطة البدنية والرياضية هي مكان المناسب للمراهق أين يستطيع أن يفرغ طاقته الزائدة وتعديلها نحوى الأحسن من طرف المشرفين كذلك تكسبه الرضا الجسمي والثقة بالنفس التي تقوده إلى إدراك ذاته وليس كما يعتقد البعض أن الأنشطة البدنية والرياضية عبارة عن قيام بجهد عضلي فقط. (غزالي عبد القادر، جامعة الشلف، ص4).

الجانب التمهيدي



الإشكالية:

تعتبر مشاركة المراهق في الأنشطة البدنية والرياضية ذات أهمية كبيرة إذ تعود عليهم بالكثير من الفوائد منها الصحة الجيدة واللياقة العامة و تحسين النمو وزيادة الثقة بالنفس، بينما يعرف أن قلة مزاوله النشاط البدني في حياتنا اليومية تزيد من احتمال الإصابة ب الأمراض والمشاكل الصحية، وأدى التغيير في السلوك المعيشي والاعتماد الكلي على التقنيات الحديثة إلى إتباع سلوكيات خاطئة في أمور الحياة اليومية من قلة الحركة والنشاط ليس فقط على الشخص نفسه بل امتد الأمر إلى أولاده وأسرته وهي اللبنة الأساسية في تكوين المجتمع وهذا بدوره سبب مشاكل صحية ونفسية كثيرة للفرد والأسرة والمجتمع ،وقد أثبتت معظم الدراسات الحديثة أن التمارين الخفيفة لكالمشي في الحدايق العامة والسباحة وتمارين اليوجا أو تمارين "الهوائية" الخفيف تبعد الشعور بالإرهاق وتحسن المزاج واللياقة البدنية ومن خلال دراسة علمية أتضح أن الأشخاص الذين أتبعوا طريقة التدريبات كالجري وركوب الدراجات والمشي والسباحة إلى جانب النظام الغذائي قد تخلصوا من الدهون المختزنة واستطاعت هذه التمرينات المحافظة على الحجم العضلي، وإن الانتظام بممارسة التدريبات يؤدي بالفعل إلى نقص الوزن الناتج عن فقدان الدهون.

وتعد ظاهرة السمنة من الظواهر الدخيلة على مجتمعنا لذا حاولنا من خلال دراستنا تناول ظاهرة السمنة في مجتمعنا، الذي يفتقر في نظرته إلى السمنة فهناك العديد من الناس من ينظر إلى السمنة على أنها دليل صحة وعافية كما أن هناك قسم آخر منهم يودون التخلص من السمنة رغبة في مسايرة المقياس الجمالية وليس دراء أخطار السمنة ولتأثيراتها السلبية وهذا القسم من نوع يحب التقليد يتبع بعض الأحيان وسائل التخلص من السمنة تكون أخطر على صحته كما هناك قسم آخر ممن يشعر بالحرج و الضيق لمجرد نظر الآخرين إليه،) مراد بوزيت (،1996،ص14) أما من الناحية الطبية،فمعروف أن السمنة تؤدي إلى الإصابة ببعض من الأمراض المرتبطة بنسبة الدهون في الجسم،وتعتبر الجهود الحثيثة التي بذلها الغرب للقضاء على السمنة هي،جهود مرتكزة في أساسها على مجموعة من الأبحاث العلمية،هذه الأبحاث التي أثبتت بأن السمنةهي مقدمة أو دافع لإصابة بقائمة طويلة من الأمراض التي تأتي



في مقدمتها أمراض القلب (مراد بوزيت، 1996، ص14)، كما تعتبر السمنة من أهم أمراض العصر وقد إعترفت به المنظمة العالمية OMS كمرض خطر عالمي جدا سنة 1997.

كما أن تعرض المراهق للسمنة يؤدي إلى توليد عدة حالات من الإضطرابات والإنهيارات النفسية تتجل بعدم الرضى عن الجسد و إحتقاره له بحيث يحس أنه مختلف عن بقية الأفراد من حوله مما يؤدي به إلى العزوف عن بقية المجتمع وذلك لتجنب تعليقات الآخرين حول جسمه وفي نفس الوقت قد تكون له نظرة يائسة لمستقبله يلعب جسم الفرد وصفاته العضوية دورا كبيرا في تشكيل صورته عن نفسه وفكرته، ومن كيفية ظهوره أمام أعين الآخرين، والواقع أن لصورة الجسم من أثر في سلوك الفرد مثلما للتغيرات الحسية من أثر، وربما يكون أثر التغيرات الجسمية إذ لا يترك الفرد دون أن يوصف بالقصر وبالطول وبالتحول أو الضخامة، وتلك الأوصاف التقييمية لجسم الفرد تلعب دورا كبيرا في تشكيل صورته عن ذاته، وهذا لكلى الجنسين خاصة عند الإناث في سن الزواج، وقد تصحب هذه النظرة إنعكاسات خطيرة على نفسية الافراد وبتحديد المراهقين خاصة الذن فقدوا السيطرة على اجسادهم ويئسوا من الخلاص أو التخلص من شبح السمنة ومحاولة إستئصالها وبالتالي قديجؤون إلى الآفات الإجتماعية كطريق للسهو ونسيان حالتهم المزرية.

أما بالنسبة لمر وجرز مفهوم الذات عبارة عن هيئة منظمة من إدراكات الفرد الذاتية لخصائصه وقراراته والاحساسات والمفاهيم المرتبطة بالذات وعلاقتها بالآخرين، والمحيط الخارجي القيم والمزايا المدركة والمرتبطة بالتجارب والمواضيع والأهداف والمثل المدركة سواء كان لها مكافئ سلبي أو إيجابي (عبد الفتاح دويدار، 1992) ويأخذ التفكير في الذات في مرحلة المراهقة خاصة حسب بعض المفكرين شكل المواجهة بين الصورة الذاتية للذات أو الذات المدركة، والصورة الإجتماعية للذات أو الذات الإجتماعية، وتظهر هذه المواجهة خاصة على مستوى الأدوار الإجتماعية، فالمراهق ليس له أدوار إجتماعية محددة ووضعاته غالبا ما تكون متناقضة، كما هي تقييم الشخص لذاته وتكبير الشخص نفسه ككل من حيث مظهره وأصوله، وكذلك قدراته ووسائله واتجاهاته، حيث أبلغ الذروة وتصبح قوة موجهة لسلوكه، إن تكريس عدد كبير ومتنوع من التجارب الجسمية والمعرفية والعاطفية والاجتماعية قد تساهم في الهيكلة التدريجية لتصور الذات في مجموعة الإدراكات، الجسم، التقمصات، الأدوار، القيم والمزايا التي يعتبرها الطفل جزء لا يتجزأ منه، وهذا من خلال التجارب اليومية التي يعيشها



والأدوار التي يقوم بها، كذلك استجابات المحيط التي تعمل على توطيد وتدعيم هذه الإدراكات الأولية، وبنقل الطفل في هذه المرحلة من الجو الأسري إلى المدرسة، وبالتالي باتباع محيطه يتبين له أن هذه الإدراكات الأولية التي حصل عليها من الجو الأسري لم تعد كافية، وبالتالي تتضح له أهمية توسيع الذات، وأهمية لإدماج تجارب جديدة توسع تصوره لذاته، إذا فهذه المرحلة المكثفة يتم فيها التكريس والتسلسل التدريجي لمجموعة متنوعة من الصور الذاتية التي تعمل على توسيع معنى الهوية، وهذا لما له تأثير كبير على تقبل الذات وتقديرها. وتعد الذات هي مركز الشخصية التي تتجمع حولها كل النظم الأخرى وهي تمد الشخصية بالتوازن و الثبات فان تحقيق الذات هو الغاية التي ينشدها الإنسان (هول وليندزي 1978 ص 119). ولقد أثبتت الدراسات السابقة مثل Morimo et cervello سنة 2007 أن الممارسين للرياضة لهم درجة أعلى في إدراك الذات البدنية بالمقارنة مع الذين لا يمارسون النشاط البدني و الرياضي و تعد الممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لها تأثير على السمعة و تقدير الذات بشكل ايجابي، وإن ممارسة النشاط البدني الراضي يؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية بحيث توفر نوع من التداول الفكري والبدني للمراهق كما تزوده المهارات و الخبرات الحركية نشاطا ملموسا و اكثر رغبتا في الحياة ومن هذا اصبحت ممارسة النشاط البدني الرياضي يهدف إلى تنمية النشئ تنمية كاملة من الناحة الصحية و الجسمة و النهوض إلى مستوى الذي يصبح فيه عنصر فعال في مجتمعه و وطنه و راعت في ذلك مراحل نمو الطفل منذ ولادته و متابعة هذا الطفل و الإعتناء به خاصتا في مرحلة المراهقة كما أن النشاط البدني الرياضي يعمل على تحسين القدرات الفكرية و ممارستها بصفة دائمة و منظمة و تؤدي إلى إبتعاد التلاميذ عن الكسل و تنهي الإحساس بالملل و تملأ وقت الفراغ الذي يضيعه في أشياء تافهة (تشارلز بيكون، 1964، ص453) ومن خلال ذلك تم طرح الإشكالية التالية:

هل للممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية تأثير على السمعة و مستوى تقدير الذات لدى المراهقين في المرحلة الثانوية ؟

• ومن خلال إشكالية طرح التساؤلات الفرعية:

1. هل هنالك إختلافات في درجات السمعة بين الممارسين و الغير الممارسين للأنشطة

البدنية و الرياضية؟



2. هل هناك إختلافات في مستوى تقدير الذات ضمن مؤشر السمنة لفئة المراهقين السمين وغير السمين ؟

3. هل هناك إختلافات في مستوى تقدير الذات لفئة السمن للممارسين وغير ممارسين لانشطة البدنية والرياضية؟

2. فرضيات البحث:

1.2 - الفرضية العامة :

ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تؤثر في الخفض من السمنة وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهقين في المرحلة الثانوية.

2-2- الفرضيات الجزئية :

- هناك إختلافات في درجات السمنة بين الممارسين وغير ممارسين لأنشطة البدنية والرياضية.

- هناك إختلافات في مستوى تقدير الذات للمصنفين ضمن السمن وغير السمن.

- هناك إختلافات في مستوى تقدير الذات لفئة السمن للممارسين وغير ممارسين لأنشطة البدنية والرياضية.

3- أسباب اختيار الموضوع:

- تم اختيارنا لهذا الموضوع لكي نقوم بتوجيه المراهق ومساعدته على تكيف في بيئته و تحديد أهدافه المستقبلية و ذلك في تقديره لذاته وكذلك تقبل جسمه وتكيفة مع الرياضة التي تناسبه ، الموضوع جديد من حيث الدراسة وبالتالي سد إحدى ثغرات مكتبتنا بمثل هذه البحوث.

- توعية المراهق بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

- التحسيس لموضوع السمنة ومحاولة الحد من هذه الظاهرة.

- تصحيح المفهوم عند بعض اللذين يعتقدون أن السمنة مظهر من مظاهر الرفاهية والغنى والقوة.

- يعد هذا البحث نقطة لمعالجة الأخطار الناجمة عن السمنة.

- إخراج المراهق السمين في حصة التربية البدنية والرياضية.

نظرة المراهق للانشطة البدنية والرياضية ومفهومها لتقدير حالته النفسية.



إثراء مكتباتنا ببحوث تخص هذا المجال.

4- أهمية البحث :

- تتبع أهمية الدراسة من كونها تهتم بدراسة بعض الخصائص النفسية والاجتماعية واستنادا لذلك سنقدم أهمها فيما يلي:
- نحاول دراسة المعلومات الأساسية عن تأثير الأنشطة البدنية والرياضية في التقدير الذات.
 - كما نحاول الدراسة إبراز ومساعدة المراهق بتقبل شكله الخارجي وتكيفه مع الأنشطة البدنية و الرياضية لتحقيق تقدير الذات.
 - يعود هذا البحث نفسيا واجتماعيا بتناول شريحة هامة وحساسة في المجتمع المتمثلة في تلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية والتي ستكون مستقبل المجتمع.
 - تتجسد أهمية هذه الدراسة في ررد المكتبات بمرجع يفيد بهذه الفئة ومشكلاتهم النفسية الاجتماعية والجسدية التي يعاني منها والتي تؤثر في تقدير الذات لديهم.

5- أهداف البحث :

- تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق غايتنا المرجوة و المتمثلة في التعرف على مدى تأثير الأنشطة البدنية والرياضية في البدانة وعلى تقدير الذات عند المراهق الدراسة بما يلي:
- الكشف عن أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي .
 - الكشف عن أهمية مؤشر كتلة الجسم ونوع النشاط الممارس .
 - التعرف على ما إذا كانت هناك فروق بين تقدير الذات لدى التلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية .

6- شرح المصطلحات:

1.6. المراهقة :

لغة: أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية والاجتماعية وهي التي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى فترة الشباب فهي إذن جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته (مصطفى رزيق، 1960 م، ص10)



التعريف الاصطلاحي: هي فترة التعلم النظامي الذي يتبع المرحلة المتوسطة إلى المرحلة الثالثة من التعليم العام ، وتكون مدتها ثلاثة سنوات، والتي يقبل عليها التلاميذ الذين بلغت أعمارهم 16 سنة، وتعتبر هذه الفترة ضمن المراهقة الوسطى والمتأخرة.

التعريف الإجرائي: هم التلاميذ المرحلة الثانوية الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و 20 سنة.

2.6. الأنشطة البدنية والرياضية :

التعريف الإصطلاحي:

كانت تعرف بالتدريب الرياضي ،كما نجد إن النشاط البدني الرياضي قد تجاوز حدود البدن ليشمل أفاق الفكر والإدراك والمشاعر والأحاسيس وهو ما بين بصورة أوضح أن النشاط البدني الرياضي خرج عن نطاق العضلات والجري كما يعرف به (أمين أنور الخولي، القاهرة 1996)

التعريف الإجرائي : النشاط البدني والرياضي هو الذي يمارسه المراهق داخل أو خارج المؤسسة التربوية.

3.6. السمنة :

التعريف الاصطلاحي : هي زيادة الوزن نتيجة تراكم الدهون فوق المعدل الطبيعي للسن والجنس و نوع الجسم وهي حالة من زيادة الدهون وليس زيادة الوزن والدهون ،تأتي بواسطة المواد الدهنية والكربوهيدراتية الزائدة عن حاجة الجسم. (مراد بزويت، 1996)

التعريف الإجرائي : هي الحالة التي يبلغ فيها منسب الجسم 25 أو 30 أو يتجاوز تلك النسبة

4.6- تقدير الذات :

- **التعريف الاصطلاحي:** عرف كوبرسميث تقدير الذات على أنه "تقييم يضعه الفرد لنفسه ويعمل على المحافظة عليه".

ويتضمن تقدير الذات اتجاهات فردية ايجابية أو سلبية نحوى ذاته كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه هام وقادر وناجح و كفى أي أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية كما عرفه روزنبرج أنه اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة نحوى نفسه (أحمد الزاهر قحطان ،ط1 سنة 2004)



- **التعريف الإجرائي :** هو التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه سواء كان بالإيجاب أو السلب ، باستعمال مقياس PSPP.

5.6 مفهوم الذات:

هو ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائنا بيولوجيا اجتماعيا ، أي باعتباره مصدرا للتأثير والتأثر أو بعبارة سلوكية هو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه، كما في التقدير اللفظي والذي يحمل صفة من الصفات على ضمير المتكلم.

7 - الدراسات السابقة :

تعتبر السمنة من المواضيع قليلة اهتمام رغم أهميتها في العصر الحالي فهي تعد مشكلة عفي حياة الكثيرين والكثيرات وبعد الاطلاع على مختلف الدراسات المرتبطة بموضوع السمنة وتقدير الذات قمنا باستعراض الدراسة المشابهة على المحور.

7-1 الدراسات العربية :

7-1-1 دراسة موسى فريد 2004: هدفت هذه الدراسة إلى إبراز العلاقة بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم الجزائرية ودراسة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية الإنجاز بين لاعبي دون التقدير المرتفع وبين التقدير ذوي التقدير المنخفض للذات وتمثلت عينة الدراسة في 55 لاعبا في كرة القدم للقسم الوطني الأول للجزائر العاصمة، طبق عليها مقياس تقدير الذات للدكتور عبد الرحمن صالح الأزرق ومقياس دافعية الإنجاز للدكتور وبعد الدراسة توصل الباحث إلى:

- وجود علاقة بين تقدير الذات ودافعية إنجاز عند لاعبي كرة القدم.
- وجود فروق في دافعية الإنجاز بين لاعبي ذوي التقدير العالي وبين ذوي التقدير المنخفض للذات.
- وجود علاقة بين أبعاد تقدير الذات كما يقيس المقياس ودافعية الإنجاز .

7-2 الدراسة الأجنبية :

دراسة (Morino cervello) سنة 2005

عنوان الدراسة إدراك الذات البدنية عند المراهقين الإسبان :



تأثير كل من الجنس والمشاركة في الأنشطة البدنية.

- **عينة الدراسة:** تكونت عينة البحث من 1689 عينة 1200 تلميذ و 1130 تلميذة

من مختلف المؤسسات التربوية

- **أهداف الدراسة:** كان هدف من هذه الدراسة هو تحليل تأثير كل من الجنس (ذكور

- إناث) ومستوى المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية على إدراك الذات البدنية

عند المراهقين في إسبانيا.

- **نتائج الدراسة:** توصلت الدراسة أمن هناك تأثير كل من الجنس (ذكور- إناث)

الممارسين وغير الممارسين، حيث أن ذكور وإناث الممارسين للرياضة لهم درجة

أعلة في إدراك الذات البدنية بالمقارنة مع الذكور والإناث الذين لا يمارسون نشاط

بدني خارج المدرسة.

3-3 دراسة (Morino cervello Vera ruil) سنة 2007 م

عنوان الدراسة: مفهوم الذات البدني عند الأطفال المتمدرسين الفروق بين الجنس ونوع

الرياضة ومستوى المشاركة في الأنشطة البدنية.

أهداف الدراسة: اختيار الخصائص أو صفات النمو النفسي حركي للتلاميذ بالمدارس

الإسبانية وتأثير كل من الجنس ونوع الرياضة وحجم وعدد مرات الممارسة .

عينة البحث: شملت عينة البحث 1086 تلميذ مقسم إلى 570 تلميذ و 516 تلميذة من خلال

الاستمارة معلومات من خلال الاستمارة معلومات تبين 998 من أفراد عينة يمارسون و 88

لا يمارسون.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور والإناث في

أبعاد الكفاءة الرياضية، جاذبية الجسم والقوة العضلية والثقة بالنفس عند مستوى دلالة 01

بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول الأنشطة البدنية والرياضية

تمهيد :

يقصد بالنشاط الرياضي والبدني المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان وهو تعتبر شامل لكل النشاطات البدنية والرياضية التي يقوم بها الفرد والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام. و هو النشاط البدني المنظم والموجه الذي تحكمه قواعد وأسس منظمة تهدف إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا، بدنيا واجتماعيا وعقليا ونفسيا كما يعتبر النشاط المفعم باللعب التنافسي، داخلي وخارجي المردود، يتضمن أفرادا تشترك في مسابقة وتقر النتائج على ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط.

وفي حين أن التربية البدنية والرياضية هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين أداء الإنسان و إثراء الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية للفرد. و في هذا الفصل سنتطرق إلى تعريف النشاط البدني الرياضي، أوجهه وأنواعه وكذا دوافعه و أهدافه، خصائصه، أهميته ووظائفه بالإضافة إلى دور النشاط الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي.

1 تعريف النشاط :

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية. (محمد الحمامي، أمين أنور الخولي، ص 29)

كما يعتبرها آخرون أنها عملية عقلية أو سلوكية أوبولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي و تمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة. (أحمد زكي البدوي مكتبة لبنان، 1997، ص8)

1.1-تعريف النشاط البدني:

تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد بها المجال الكلي لحركة الإنسان، وكذلك عملية التدريب والتشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول، والواقع أن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل أنواع النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام.

و لقد استخدم العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه في المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأثر الثقافة البدنية للإنسان، ومن هؤلاء بيرز LARSEN «الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نشاط رئيسي تدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى». (أمين أنور الخولي، 1996، ص22)

2 تعريف النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي كأحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو الأكثر مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني، ويعرفه (ما تيفيف/ MATVIV) أنه نشاط بشكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمن أقصى تحديد لها، وبذلك فان ما يميز النشاط البدني والرياضي نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي ، ويميز النشاط البدني الرياضي عن باقي ألوان الأنشطة بالاندماج البدني الخاص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط رياضي أو ننسبه اليه كما أنه مؤسس أيضا على قواعد لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا، والنشاط البدني الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسة وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب ويشير

(كوستين و شج) إلى أن النشاط البدني والرياضي يمكن أن يعرف بأنه نشاط مفعم باللعب التنافسي الداخلي و الخارجي، و المردود العائد يتضمن أفراد أو فرقا تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارات البدنية و الخطط.(أمين أنور الخولي، 1996، ط3، ص930).

أما فيما يخص النشاط البدني الرياضي فهو التعبير الأصح لمجمل المهارات و الحركات البدنية الأكثر دقة، إذا هو تتويج للحركات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس وهدف معين مبنيا على خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه وذلك من أجل الوصول الى نتيجة المرغوب فيها.

3 أوجه النشاط البدني :

3-1- النشاط البدني الداخلي:

وهو الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المؤسسة و الغرض منه إتاحة الفرص لكل تلميذ للممارسة النشاط المفضل لديه وتطبيق المهارات التي تتصل فعلا اتصالا ووثيقا بالدروس التي تمثل القعدة والتي يبني عليها التخطيط النشاط الداخلي. ويختلف النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى، و ذلك لأنه يخضع للإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة، والنشاط الداخلي على كل الأنشطة المتوفرة في المدرسة الفردية والجماعية، ويتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي وتحت إشراف المدرسين والطلاب الممتازين والذين يجدون فرصة جيدة لتعلم إدارة النشاط الرياضي وكذلك التحكم، و بشكل عام فان هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ بالتدريب على المهارات والألعاب الرياضية خارج وقت الدراسة.

3-2- النشاط البدني الخارجي:

هو النشاط الذي يتم خارج أوقات الجدول المدرسي وخارج المدرسة وهذا النشاط يشمل:

أ- نشاطات الفرق المدرسية :

فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية وهؤلاء التلاميذ يعتبرون نواة الأندية و الأحياء ومن هنا كان من

الواجب الاهتمام بهذه الفرق و إمدادها بيد المساعدة.(محمد حسن العلاوي،القاهرة، 1986،ص 160)

ب- النشاطات الخلوية (المعسكرات و الخرجات):

هي أحد أهم الأنشطة التي يجد فيها التلاميذ راحتهم و يعبرون عن شخصيتهم بحرية، وفي هذه الرحلات والمعسكرات تقام العديد من الأنشطة ويتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى فالنشاط البدني له أهداف أهمها:

- فسح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية و النفسية وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى.
- الارتقاء بأداء المستوى الرياضي.
- إتاحة الفرصة لتعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.

3-3- النشاطات البدنية من حيث الوسائل و الشدة:

أ- ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ كقاعة الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طول اليوم.

ب- ألعاب بسيطة :

ترجع بساطتها إلى حلولها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد أو قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب مع الأفراد.

ج- ألعاب المنافسة :

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد، إذن بما أن في المنافسة يشترط توفر خصمين فلا بد من توفر جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.

4 تقييم ليوناردو للنشاط الرياضي :

أولاً: النشاطات الرياضية الفردية: الملاكمة، المصارعة، ألعاب القوى،...الخ.

ثانياً: النشاطات الرياضية الجماعية: كرة القدم، كرة السلة،...الخ.

ثالثا: النشاطات الرياضية الاستعراضية: الفروسية، سباق السيارات،...الخ.

رابعا: النشاطات الرياضية المائية: السباحة، الغطس،...الخ.

خامسا: المعسكرات و تسلق الجبال،...الخ

الشتوية: التزلج على الثلج والجليد،...الخ.(محمد حسن العلاوي، مرجع سابق، ص161)

5 أنواع النشاط البدني الرياضي :

يمكن تقسيمه إلى ثلاثة أنواع:

5-1- النشاط الرياضي والبدني الترويحي :

5-1-1- مفهوم التروييح :

«التروييح حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد بالارتياح في المجتمع وفي الحياة، وستصف بمشاعر ايجابية كالإجادة والانتعاش والقبول والنجاح والبهجة وقيمة الذات، وهو بذلك يدعم الصورة الايجابية لذات الفرد، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية ويحقق الأغراض الشخصية و يتخذ التروييح أنشطة مستقلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعيا «.(درويش وأمين أنور الخولي، القاهرة، 1990، ص 43).

5-1-2- مفهوم النشاط الرياضي الترويحي :

تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالتروييح ، ولقد ولدت وترعرعت في كنف التروييح، ولعل التروييح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة، وربما أقدم من نظام التربية في اتصاله بالرياضة، فطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط التروييح في وقت فراغه، ويعتقد رائد التروييح"إن دور مؤسسات التروييح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ومتنوعة، وخاصة فيما يتصل بالأنشطة الرياضية والبدنية، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والمجتمعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن،الميول، ومستوى المهارة...الخ، الأمر الذي يعمل على تخطي الانفصال بين الأجيال وتضييق الفجوة بينهما، بالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة فيما يتيح قدرا كبيرة من التماسك والتفاهم والاتصال داخل المجتمع الواحد(درويش وامين أنور الخولي، مرجع السابق ص44،43)

5-2- النشأ الرياضي التنافسي :

5-2-1- مفهومه :

يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا وعريضا في الأوساط الرياضية، ويعتبر المنافس والمتنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة رياضي، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها، وتتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل ما لتحقيق هدف معين، وعلى الرغم من إن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه، إلا أنه يحزر بعض الأهداف إذا كافح وبذل الجهد، وهكذا تشتد المنافسة كلما اقتربت من باب نهاية المباريات، ولقد قدم « شو » نقلا عن « روس » و « هاج » تصنيفا للمنافسات الرياضية وهي على النحو التالي:

- منافسة بين الفردين
- منافسة بين فريقين
- منافسة بين أكثر من فرد ضد بعض عناصر الطبيعية (أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، مرجع سابق، ص 190).

وعموما فإن الأشخاص عندما يمارسون النشاط الرياضي فإنهم يتوقعون المسابقة أو المنازلة أو التباري في سبيل تحقيق هدف معين، فكل هذه المضامين تتدرج تحت مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرا ما تعتمد الأشخاص إلى إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة، لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر، بل يبرزها وتظهرها في إطار الاجتماعي الصحيح، ويعتبر مفهوم المنافسة المفهوم الأكثر التصاقا بالنشاط الرياضي عن غيره في سائر أشكال النشاط البدني كالترويح واللعب... الخ . ذلك باعتبار روعة الانتصار وبهجته لا يتم إلا من خلال إطار تنافسي، كاحترام قوانين الألعاب وقوانين التنافس والالتزام باللوائح والتشريعات والروح الرياضة والتنافس الشريف، وغيرها من المعايير التي تعمل على تدريب الأطفال والشباب على عملية التعاون والتنافس.

فممارسة النشاط الرياضي والبدني شكل يتصف ببذل الجهد لتحقيق الفوز على الخصم، يندرج هذا ضمن ما يدعى بالنشاط الرياضي التنافسي الذي يتسم بإعطاء الدفع اللازم للرياضة من خلال أمور معنوية ورمزية، كالنصر والهزيمة وغيرها تعمل على تقبل الهزيمة والعباب

النصر بالتواضع، وذلك لان النشاط الرياضي التنافسي يعلمنا إننا قد نهزم ولكن لا مانع بان نفوز في المرة القادمة(امين انور الخولي،الرياضة والمجتمع،مرجع سابق، ص 191)

5-2-2- ايجابيات النشاط الرياضي :

يحيوي النشاط الرياضي التنافسي على ايجابيات عديدة وسنذكر من خلال هذه الدراسة نموذجين من العمليات الايجابية التي يحتويها النشاط الرياضي التنافسي .

عمليات التوافق الاجتماعي: وهي كالتالي:

- **الاستسلام:** وهو عملية اجتماعية تتبع الهزيمة في المنافسة الرياضية، وهو القبول بنتيجة المباراة التي أقيمت على دعائم من إدارة محايدة وفق قواعد اللعب.
- **الوساطة:** وتقوم على أساس الجمع بين الأطراف المتصارعة في محاولة لخلق جو ملائم بينهم رغبة في حل النزاع ويساهم النشاط التنافسي في خلق هذه الظروف لحل الصراع على كل المستويات من خلال المنافسة الرياضية.
- **التحكيم:** يعتمد النشاط الرياضي التنافسي على الحكيم في تقرير الفراق الفائزة، ويتم ذلك وفق قواعد منضبطة إلى حد كبير، مؤسسة على مبادئ كالعادلة والنزاهة والاعتبارات التربوية والخلقية.
- **التسامح:** عندما تشدد الصراعات لا تقبل أي وساطة أو أي تحكيم، فان الحل هو التسامح الذي يساهم النشاط الرياضي بقدر كبير في توفيره، حيث تقبل الفرق بين عقائد مختلفة على الساحة الرياضية وفق قواعد لعب محايدة، لا صلة لها بهذه العقائد.
- وتلعب صفة التسامح على ممارسين الرياضيين حتى في ممارسة الفردية التي تتسم بالاحتكاك البدني كالملاكمة والمصارعة، وغالبا ما تنص قواعد اللعب على آداب معينة كتقدير المنافس أو الحكم والأمر الذي يضفي جوا من التسامح والإخاء على المنافسة.
- **التعاون:** يقدم النشاط الرياضي التنافسي طرقا ثرية لتحقيق التعاون واكتسابه للممارسين باعتبار الانجازات الرياضية من خلال المنافسة في مجملها، بينما هي ثمرة وتآزر اللاعبين فيما بينهم ومن هذا يمكن أن نقول أن النشاط الرياضي التنافسي يمزج بين سلوكيات التعاون وسلوكيات التنافس في آن واحد، ومثال ذلك الرياضة

الجماعية، حيث نجد أن أفراد الفريق الواحد يتعاونون جميعا لتحقيق الفوز على الفريق
الخصم (امين انور الخولي، الرياضة والمجتمع، مرجع سابق، ص 191)

5-2-3- سلبيات النشاط الرياضي التنافسي :

تعالت الأصوات في الآونة الأخيرة مطالبة بالحد من التركيز على الفوز في المنافسات
الرياضية، حتى أن بعض الباحثين طالبوا إعادة النظر في طبيعة التنافس الرياضي بعد أن
تحولت اغلب المنافسات الرياضية الأصلية إلى العنف والعدوان والغش وتعاطي المنشطات،
ووصل الأمر بالرياضة المعاصرة إلى تقديم رشاوي مباشرة كانت أو غير مباشرة للمسؤولين
والرسميين، وهذا ما يزيد من تفشي الفساد في مجال الرياضي.

5-3- النشاط الرياضي البدني النفسي :

في الحقيقة إن مفهوم النشاط الرياضي النفسي هو مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية
التي تعود بالفائدة والنفع من ناحية التعبير، يقصد به النفسية العقلية الاجتماعية البدنية الصحية
ومع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية، كالنشاط الترويحي التنافسي، إلا أن هناك أنواع
نفعية وهامة (امين انور الخولي، الرياضة والمجتمع، مرجع سابق، ص 193).

5-3-1- التمرينات الصباحية :

تعتبر من التمرينات التي تقدم من خلال برامج الإذاعة و التلفزة أكثر البرامج انتشارا وقلها
تكلفة، حيث أنها لا تحتاج إلى أماكن كبيرة للممارسة أو وقتا طويلا لإجرائها فهي عادة تتكون
من 06 إلى 12 تمرين يشمل جميع العضلات الأساسية مستخدمة تمرينات نمطية مبتدئة
بالذراعين والبطن ومختلف عضلات الجذع والرجلين، ثم تتبع بتمرينات التهدئة في الإلقاء
وتشجيع الممارسين على أدائها في أوقات فراغهم ، بالإضافة شرح قيمة وأهمية هذه
التمارين، ومدة البرامج من 10 إلى 20 دقيقة في اليوم.

5-3-2- تمارين الراحة :

وهذا النوع من التمارين يمارسه العمال داخل الوحدات الإنتاجية أثناء فترات الراحة، بدلا
من قضائها في حالة سلبية وهي تزاوول بشكل جماعي وأحيانا بشكل فردي وكذلك تقدم هذه
التمارين قبل العمل ومدتها من 0 إلى 10 دقائق.

5-3-3- المسابقات الرياضية المفتوحة :

يؤدي برنامج هذا النوع من المسابقات بين الهاوية إلى إتاحة الفرصة للمواطنين غير المشتركين في الأندية الرياضية الاشتراك الايجابي في ممارسة الأنشطة المختلفة ويختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية لهذا البرنامج مع استخدام قواعد مبسطة لتحكيمها في ضوء الروح العامة للقانون وتحت إشراف قيادات مدربة لقيادة هذا النشاط.

5-3-4- تمارين من أجل الصحة :

هذه الحصص التي تقوم من أجل الصحة لمجموعات من السكان في تجمعات رياضية، والغرض الأساسي للممارسة هو اكتساب الصحة، وتقدم هذه التمارين في مجموعات مستقلة الذكور عن الإناث خاصة عند الشباب، أما الأعمار المتأخرة فتقدم في مجموعة مختلطة، وتؤدي بشكل منظم وفي وقت ثابت، مدتها من 10 إلى 15 دقيقة، وتقدم فيها تمارين العضلات الكبيرة كالظهر، البطن، الكبار في السن (أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، ص 195)

5-3-5- المهرجانات الرياضية :

تعد المهرجانات الرياضية نمودجا لارتفاع مستوى التنظيم، ويتجلى ذلك في مجتمع أعداد غفيرة من المواطنين بهدف المشاركة، على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم و رغباتهم في مختلف أنواع النشاط، أو لمجرد المشاهدة مما يؤدي إلى تخلص الكثيرين منه من عامل الخجل في المشاركة والتفاعل مع المجتمع والأشخاص، كما تعد فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة في مناسبة واحدة، ومن جانب آخر يمكن استعمال تلك المهرجانات في انتقاء و توجيه الموهوبين لرياضة المنافسة والبطولة.

5-3-6- التدريب الرياضي :

هو أحد الأشكال المنظمة لممارسة النشاط الرياضي و يخضع لقوانين وقواعد ويتم تحت إشراف المدربين، وهذا النوع يتم في الأندية الرياضية والفرق المدرسية.

6- دوافع النشاط البدني :

لقد قسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالدوافع للنشاط إلى :

6-1- الدوافع المباشرة :

تتخلص أهم الدوافع المباشرة الخاصة بالنشاط البدني فيما يلي :

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط البدني الرياضي.
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجماعة ومهارة الحركات الذاتية.
- الشعور بالارتياح كنتيجة لتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي نطلب المزيد من الشجاعة الرياضية وما يرتبط من الخبرات الفعالية المتعددة.
- تسجيل الأرقام القياسية والبطولات و واثبات التفوق وإحراز الفوز.
- نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما. (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص160، 161)

6-2- الدوافع الغير المباشرة :

- من أهم الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني فيما يلي :
- محاولة اكتساب اللياقة و الصحة البدنية على طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- فإن سألت الفرد عن سبب ممارسته للنشاط البدني فإنه يجيب كالأتي :
- الرياضة تكسبني الصحة و تجعلني قويا.
- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدرته في عمله و يرفع مستوى إنتاجه في العمل.
- بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه من الضروري علي حضوري حصص التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة نظرا لأنها إجبارية تدخل ضمن برنامج الدراسة.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية الرياضية و يسعى للانتماء إلى جماعة معينة و تمثيلها رياضيا. (محمد حسن علاوي، مرجع السابق، ص161).
- من خلال ما ذكرنا سابقا يمكن القول بأن لممارسة النشاط البدني الرياضي دور فعال في حياة الأفراد، فمنه يكتسبون اللياقة البدنية الجيدة ويزداد نشاطهم العلمي ويندرجون في الوسط الاجتماعي و يبرز أثره خاصة عند المراهقين.

7- أهداف النشاط البدني الرياضي :

7-1- هدف التنمية البدنية :



يعتبر هدف التنمية البدنية و الرياضية عن إسهام النشاط البدني و الرياضي في الارتقاء بالأداء الوظيفي الإنساني ولأنه يتصل بصحة الطفل ولياقته البدنية، فهو يعد من أهم أهداف النشاط الرياضي والبدني، إن لم يكن أهمها على إطلاق، وتطلق عليه أهم المدارس المختصة هدف التنمية العضوية لأنه يعتمد على تحسين وظائف أعضاء الجسم من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها وتمثل أهمية هذا الهدف على انه من الأهداف المقصورة على النشاط الرياضي والبدني، ولا يدعى أي علم أو نظام أخر يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان، بما في ذلك الطب وهذا في سائر المواد التربوية والتعليمية الأخرى بالمدارس أو خارجها كالأندية مثلا، ويتضمن هدف التنمية البدنية والعضوية قيم بدنية جسمية مهمة لها أغراض ملائمة ومهمة على مستوى التربوي والاجتماعي وتتمثل فيما يلي:

- اللياقة البدنية
- القوام السليم والخالي من العيوب
- التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل.
- السيطرة على البدانة والتحكم في الوزن. (عصام عبد الخالق، مصر، 1986 ط 2، ص18)

7-2- هدف التنمية المعرفية :

تتناول التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والبدني وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط والتحكم في ادائه بشكل عام. ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتخيل والتقدير لجوانب معرفية في جوهرها رغم اكتسابها النشاط الرياضي والبدني مثل:

- تاريخ الرياضة والسيطرة الأبطال.
- مواصفات الأدوات والأجهزة والتسهيلات
- قواعد اللعب واللوائح المنافسة
- الخطط وإستراتيجية المنافسة
- الصحة والرياضة والمنافسة
- أنماط التغذية والطرق ضبط الجسم.

7-3- هدف التنمية النفسية :

يعتبر هدف التنمية النفسية من مختلف القيم والخبرات والخصائل والانفعالية المقبولة التي تكسب برامج النشاط الرياضي والبدني الممارس لها، حيث يمكن أجمال هذه التأثيرات في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول والتكامل. كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد بتغلغله إلى مستويات السلوك، فإكتساب المهارة الحركية له منافع وفوائد ذات نذكر منها:

- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس
- المهارة الحركية توفر طاقته للعمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية
- المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان

7-4- هدف التنمية الاجتماعية :

تعد التنمية الاجتماعية عبر النشاط الرياضي والبدني احد الأهداف المهمة الرئيسية فالأنشطة الرياضية تتميز بآراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الرياضة والنشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات والخصائل الاجتماعية المرغوبة والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته، وتساعد في التطبع والتنشئة الاجتماعية والأخلاقية وقد استعرض كوكلي الجوانب والأهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي فيما يلي:

- الروح الرياضية
- تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق
- التعود على القيادة والتعبئة
- التعاون
- متنفس للطاقات
- التنمية الاجتماعية
- الانضباط الذاتي

كما يعمل النشاط الرياضي والبدني على نمو العلاقات الاجتماعية كالصداقة والألفة، ويجعل الفرد يقبل دوره في المجتمع، ويعلمه الانضباط الاجتماعي والامتثال لنظم المجتمع. (عصام عبد الخالق، مرجع سابق، ص 19)

8- خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي وهو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع
- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الأساسي .
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو تدريب ثم تنافس .
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية وأركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ،يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز، لا يوجد رأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثروا على الفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه ،حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.

9- أهمية النشاط البدني و الرياضي :

يعتقد البعض أن النشاط البدني الرياضي يختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط، و لكن غير صحيح، فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة غير منفصلة، حيث أكدت الاتجاهات العلمية الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، وأن أي نمو في ناحية من هذه النواحي يؤثر بسائر النواحي الأخرى ، فالعقل يؤثر على مجهود الجسم ، والجسم يؤثر على مجهود العقل ، ولا يمكن فصل عمل الإثنين أحدهما على الآخر، كما يقول المثل: "العقل السليم في الجسم السليم" فلا يقتصر دور النشاط البدني الرياضي على تنمية الجسم فقط كما يعتقد البعض بل يتعداه إلى أبعد من ذلك كتتمية النمو البدني، الحساسية الباطنية لأعضاء الحس من حيث العضلات و الأوتار والمفاصل فهو يبعث الرضا والارتياح لدى الفرد، لهذا فالمراهق بحاجة إلى تفريغ الطاقة في النشاط الرياضي الذي يتفق مع قدراته.

(عصام عبد الخالق، مرجع سابق، ص13)

9-1- الفوائد الصحية و البدنية :

النشاط البدني الرياضي يعتبر عامل رئيسي و ضروري للصحة (أبو العلا أحمد عبد الفتاح القاهرة 1998ص 151)، كان هذا شعار اجتماع رؤساء دول الاتحاد الأوروبي الذي انعقد في 18 سبتمبر 2008 حول الصحة، والذي خرج ببعض التوصيات، منها تشجيع النشاط البدني الرياضي في المجتمع الأوروبي، ومحاربة الخمول والكسل، كل ذلك من أجل تطوير صحة الفرد في المجتمع و من الفوائد التي أثبتتها الطب :

9-2- علاج أمراض الجهاز النفسي :

للنشاط البدني الرياضي دور كبير ومثبت علميا في علاج، وتوفير الوقاية من بعض الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي، مثل الربو والحساسية التنفسية، وضيق الشعب التنفسية.... الخ.

9-3- الوقاية من بعض أمراض السرطان:

للنشاط البدني دور فعال في الوقاية من بعض أمراض السرطان، حسب دراسات المنظمة العالمية للصحة، التي أثبتت أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني الرياضي تساهم في الوقاية من سرطان القولون عن الرجال، وهو ثاني أكبر نسبة سرطان.

بالإضافة إلى الوقاية من سرطان الثدي لدى النساء، حيث تصل هذه الوقاية إلى 60 % عند الممارسات للنشاط البدني، بالإضافة إلى بعض أنواع السرطان الأخرى. (Breau jean luc، 2006-118-Paris)

9-4- العلاج و الوقاية من أمراض السكري :

تعتبر الرياضة الصيغة السحرية لمرض السكري، وقد سماها البعض الأنسولين الغير المنظور، نظرا لدورها الفعال في علاج مرض السكري والوقاية منه، لان عملية الأيض (بناء المركبات في الجسم و تهديمها) تزيد أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي (ساري أحمد حمدان، ص 283)، فمثلا تزيد عملية تهديم مادة الغلوكوز في الجسم، و تنظم أثناء ممارسة الرياضات الهوائية المتوسطة الشدة، و يقي النشاط الرياضي ما يقارب 60% من الأشخاص الذي لديهم خطر الإصابة بمرض السكري (Erikson Fabian Paris -2007-p 99).

5-9- عامل ضد السمنة و زيادة الوزن :

تعاني الكثير من الدول المتطورة منذ سنوات من مشكل السمنة، الذي يصيب الأطفال والبالغين، وتشير كل الدراسات أن عدم ممارسة النشاط البدني هو المصدر الأول للسمنة، وهذه الأخيرة لا تشوه فقط شكل الجسم، بل تتسبب في صعوبات الحركة والتعب واللاهات، و إصابات المفاصل المختلفة (الركبة، المرفق، الكوع والظهر).

وتوفر الوسائل الحديثة (التلفاز، الانترنت، و نوادي الدردشة) أدى إلى إهمال النشاط البدني وتفشي ظاهرة السمنة في المجتمعات الحديثة، وكان من بين توصيات البرنامج الوطني للتغذية والصحة في فرنسا سنة 2006، أنه يجب ربط التغذية المعتدلة بالنشاط البدني والرياضي (ساري أحمد حمدان- مرجع سابق ص 284)

6-9- الوقاية من هشاشة العظام osteoporose :

يزيد النشاط البدني الرياضي من كثافة المعادن في العظام، التي تساهم في قوة العظام، ويقلل من خطر الإصابة بالكسور بنسبة 50% بالممارسة المنتظمة، ويقلل من نسبة الإصابة بمرض هشاشة العظام، خاصة عند النساء (بهاء الدين ابراهيم سلامة، المرجع السابق ص 189)

7-9- الوقاية من الجلطات الدموية :

يساهم النشاط البدني الرياضي في الإقلال من التصاق الصفائح الدموية، وخفض نسبة الدهون في الدم، خاصة النوع السيئ منها ذو الكثافة المنخفضة LDL، مما يؤدي مباشرة إلى خفض خطر حدوث الجلطات الدموية المتعددة، و خاصة الدماغية التي تؤدي إلى أنواع كثيرة من الشلل و الموت في كثير من الأحيان.

10- أهمية النشاط الرياضي و التربية البدنية والتدريب الرياضي بالنسبة

للمراهق :

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة وهدفه تكوين المواطن اللائق السوي من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والتوازن للطفل و يحقق احتياجاته البدنية مع مراعاة مراحل نموه إلى فترة المراهقة التي تتعدى النشاط البدني الرياضي إلى التربية البدنية والرياضية بحيث تعتبر متنفس وترويح لكلا الجنسين لأنها

تهيئ لهم نوع من التداوي الفكري و البدني وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم المضطربة والعنيفة عن طريق الحركات الرياضية المتوازنة والمتناسقة، هذه الأخيرة تخدم أجهزتهم الوظيفية والنفسية ككل (بوفلجة غباب، ديوان المطبوعات الجامعية، 1983، ص37) كما أن التربية البدنية والرياضية تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالضجر وبعدها يتعب ويستلم للنوم وعمليات الاسترجاع بدل تضييع وقته في أنشطة ذات أثار سلبية فيشبع المراهق الذكر رغباته في الألعاب الفردية العنيفة والقوية كما تظهر لديه مهارات حركية و يعتمد على نفسه عن طريق الرحلات والمعسكرات وتحمل المسؤولية والاحتكاك ،وللإناث أيضا احتياجات حيث تحدد لها الأنشطة التي تتفق مع نمط جسمها فتنجيه إلى الرقص الإيقاعي والتمرينات الانسيابية وحركات الرشاقة والمرونة وحركات الجمباز وبعض ألعاب القوى غير المجهدة شكلا ونوعا (Ehamp manic , - p 125)، كما لعملية التدريب الرياضي تأثير في حياة المراهق للكفاءات البدنية والوظيفية، كما تسمح له بالتخصص في النشاط الرياضي الذي يتناسب مع قدراته ، والتدريب الرياضي يكسب المراهق السمات الخلقية والإدارية ويساهم في تعلم و إتقان المهارات الحركية والخطية وفقا لمرحلته وما تتطلبه من تطبيق علمي دقيق وفق شروط النمو والتغيرات المختلفة الحاصلة على المراهق (مفتي ابراهيم حماد ط 2، 2001) .

10-1 من الناحية البيولوجية :

فهي تحقق النمو الشامل و المتزن للتلميذ، والتحقق اختياراتهم البدنية و الرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من الناحية البيولوجية إن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية النفسية والاجتماعية (محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، ص 17)

10-2 من الناحية النفسية:

تلعب الأنشطة البدنية و الرياضية دورا هاما في الصحة النفسية وتعد عنصرا هاما في بناء الشخصية السوية والناضجة كما أن النشاط البدني والرياضي يعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد.

إضافة إلى هذا فإنها تشغل الطاقة الزائدة للفرد فتحرره من الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن نفسي حاد، وبذلك فان الأنشطة البدنية ضمن الجماعات تبعد الفرد عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات، كما تلعب دوراً هاماً في عملية إشعار السرور والتعبير عن الانفعال الداخلي للتلميذ. (عبد الحليم حسن وعنان بن صالح 2001، ص 191)

10-3- من الناحية الاجتماعية:

إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقاً وواجبات وتعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس ويتعلم كيفية التوفيق بين ما هو صالح للمجتمع ويتعلم من خلالها أهمية احترام الأنظمة وقوانين المجتمع، وهذه العلاقة وثيقة موجودة بين الأنشطة البدنية والرياضية والجانب الاجتماعي بحيث أنه لا يمكن للفرد أن ينمو نمواً سليماً إلا إذا كان داخل الجماعة فالإنسان اجتماعي بطبعه والأنشطة البدنية والرياضية تحضر الفرص المناسبة للنمو السليم للأفراد و تساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية و تكيفهم معاً. (محمد عوض بسيوني وفصيل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص 17)

10-4- من الناحية الصحية :

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان وحتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة وهذا جعلها تفقد الإنسان مرونته وحساسيته وقدرته على مقاومة الأمراض مثل السمنة ويشتكى من الأمراض لم يكن يشتكى منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الأمراض النفسية لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العظام ولكنه وقف حائراً أما الكثير منها الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الكسل والخمول مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني وبالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدراً كبيراً من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات (ساري أحمد حمدان، اللياقة البدنية والصحية، ص 283)

خلاصة :

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط البدني و الرياضي و عن أنواعه المتعددة وفوائده الكثيرة أنه ينطوي على قيم مختلفة ويشبع حاجات و رغبات الأفراد المتباينة بالإضافة إلى كونه نشاطا جماعيا، ترفيهيا ، ممتعا، فهو يعتبر وسيلة تربوية ووقائية و فعالية للفرد إذا ما تم استغلاله بصفة منظمة ومستمرة، كما أن للنشاط البدني و الرياضي دورا كبيرا في تطوير قدرات الفرد مثل: القوة و المداومة و المرونة وأنها وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة و التعاون والاحترام للآخرين و تدفعه للعمل على الوصول إلى أرفع المستويات في المهارات والأداء لدى الفرد و تدفعه إلى ممارسة النشاط البدني.

الفصل الثاني السمنة

**تمهيد :**

تعتبر السمنة مشكلة في حياة الكثيرين والكثيرات، وهم دائما يسألون كيف يمكن الخلاص منه لتعود الأجسام إلى خفتها وللقوام رشاققتها.

ففي قديم الزمان كانت السمنة دليل صحة وعافية، كانت النحافة دليل فقر ومرض الميسورين فقط هم الذين يسمنون، والأصحاء والمعانين هم الذين يمكنهم أن يحافظوا على كتل الدهون المترهلة، ولكن في القرن العشرين، عصر الرفاهية والوفرة، فإن الأمور قد تغيرت فصارت البدانة هي مرض العصر، ولم تعد مظهرا من مظاهر الرفاهية والوفرة، أصبحت رمز لسوء التغذية والعلل، فأصبحت الرشاقة سمة من سمات العصر المتحضر الذي يحتاج إلى خفة الحركة والسرعة في الأداء.

وفي هذا الفصل سنحاول جاهدين أن نلم بهذه المشكلة الخطيرة وكشف الستار عنها وعن أنواعها وأسبابها وأخطارها، وقد تناولها نتائج بعض الدراسات وآراء الخبراء على صلة بمنظمة الصحة العالمية والأطباء المهتمين بهذه المشكلة.



1 مفهوم السمنة:

نعرف السمنة بأنها تراكم الدهون فوق المعدل الطبيعي للسن والجنس ونوع الجسم وهي حالة من زيادة الدهون وليس زيادة الوزن، ويمكن أن يكون الفرد السمين أقل من الوزن الطبيعي حيث تكون نسبة الدهون لديه كبيرة بالنسبة لوزن اللحم الأحمر (عضلات ضعيفة). كما تحدد السمنة بامتلاك الرجل أكثر من 20% دهون السيدات أكثر من 30% دهون (عصام محمد أمين حلما، 1984، ص 131) هذا يعني أنه يوجد في جسم الإنسان (الكائن البشري) عدد من الخلايا الشحمية مكلفة بتخزين الفائض من الطاقة في الجسم وتكون هذه الأخيرة على شكل لبدات. إن وجود زيادة واضحة في نسبة هذا النسيج (أكثر من 20% و 30% بالنسبة للذكر والأنثى على الترتيب يعطينا مخا نطلق عليه بالسمنة (مراد بوزين 1996، ص 04)

1-2 مفهوم السمنة عند منظمة الصحة العالمية:

وتعرّف منظمة الصحة العالمية "فرط الوزن" على أنها الحالة التي يبلغ فيها منسب الجسم 25 أو يتجاوز تلك النسبة، وتعرف "السمنة" على أنها الحالة التي يبلغ فيها ذلك المنسب 30 أو يتجاوز تلك النسبة وتعد هاتان النسبتان الحديثتان مرجعا هاما لتقييم فرط الوزن والسمنة لدى الأفراد، غير أنه ثمة بيانات تدل على أن مخاطر الأمراض المزمنة تزيد تدريجيا عندما يساوي منسب كتلة الجسم 21 . وتتضمن المعايير الجديدة لنمو الأطفال التي وضعتها منظمة الصحة العالمية ونشرتها في نيسان/أبريل 2006 مناسب كتلة الجسم الخاصة بالرضع وصغار الأطفال اللذين لا تتجاوز أعمارهم خمس سنوات بيد أن حساب فرط الوزن و السمنة لدى الأطفال الذين يتراوح أعمارهم بين 5 و 14 عاما من الأمور الصعبة نظرا لعدم وجود تعريف معياري لسمنة الطفولة يمكن تطبيقه في جميع أنحاء العالم وتعكف المنظمة حاليا علي وضع مقاييس مرجعية دولية تتعلق بنمو الأطفال الذين بلغوا سن الدراسة والمراهقين .

تعرف حالات السمنة وفرط الوزن على أنها تراكم الدهون بشكل شاذ ومفرط قد يؤدي إلى الإصابة بالأمراض ،ويعد منسب كتلة الجسم مؤشرا بسيطا للوزن مقابل الطول يستخدم عادة لتصنيف فرط الوزن والسمنة بين البالغين من السكان والأفراد عموما، ويحسب ذلك المنسب بتقسيم الوزن (بالكيلوغرام) على مربع الطول (بالمتر ، كيلوغرام/م²).



ويعد منسب كتلة الجسم أفضل السائل لقياس فرط الوزن والسمنة لدى السكان، ذلك أنه يحسب بالطريقة ذاتها لدى الجنسين ولدى جميع البالغين من كل الأعمار، غير أنه يجب اعتبار الأرقام التي يتحها أرقامًا تقديرية لأنها قد لا تعكس نسبة الدهون ذاتها لدى مختلف الأفراد (منظمة الصحة العالمية، السمنة وفرط الوزن)

2 مفاهيم أخرى :

1.2- هي زيادة الوزن نتيجة تراكم الدهون والدهون تأتي بواسطة أكل المواد الدهنية والكربوهيدراتية الزائدة عن حاجة الجسم ولا تأتي الدهون مع الهواء و الماء كما يظن البعض، (محمد شري، 1992، ص 04)

2.2- السمنة هي تراكم الدهون حول أعضاء معينة في الجسم أو هي بالأحرى زيادة وزن الإنسان عن المعدل (إلياس الأسمر، 1994، ص 41).

3.2- تعتبر السمنة مشكلة صحية تفوق كل المشاكل الغذائية الأخرى حيث أنها تزيد في نسبة الوفيات (كلما زاد وزن الشخص ازدادت احتمالات وفاته) كما انها ترتبط بمشاكل عاطفية ونفسية مؤثرة، فهذا يعني انها تؤثر على سلامة الفرد والعائلة والمجتمع كله.

4.2- تعتبر السمنة من أهم أمراض العصر، وقد اعترف به منظمة الصحة العالمية (OMS) كمرض عالمي خطير جدا سنة 1997 .

3- الأشكال العائلية للسمنة (توزيع النسيج الشحمي) :

من الملاحظ أن الجميع لا يحملون نسيجهم الشحمي في نفس المناطق من الجسم و لذلك نميز قسمين:

1.3 السمنة المتركرة في البطن (obésité androïde)

هي السمنة التي تظهر بتراكم الأنسجة في القسم العلوي من الجسم وبخاصة في منطقة النقرة والبطن، ذلك بحيث يكون الحوض أصغر الكتفين، وهذا النوع من السمنة هو الأكثر حدوثا لدى الذكور منه لدى الإناث.

2.3 : السمنة المتركرة في الوركين (obésité ganoïde)

ويمتاز هذا النوع من السمنة بكون عرض الحوض (الوركين) أكبر من عرض الكتفين وذلك سبب تركيز النسيج الشحمي في منطقة الوركين، وهذا النوع من السمنة هو الأكثر حدوثا لدى النساء.



4- أنواع السمنة:

1.4 السمنة المبكرة:

وهي السمنة التي تحدث قبل سن العشرين وتسمى هذه السمنة " بالنمو " وهي كناية عن زيادة عدد الخلايا الدهنية في الجسم المريض البالغ وهذه الزيادة تتحدد في سن العشرين لتبقى ثابتة بعد ذلك، وهذه الزيادة التي تجعل من علاج هذا النوع من السمنة عسيرا، إن لم نقل مستحيلا، وفي دراسة نيين بان الأطفال الذين يصابون بالسمنة وهم في عمر تقل عن 5 سنوات فان احتمالات شفائهم من المرض السمنة ضئيلة جدا مقارنة بالأطفال الذين يصابون بالسمنة وهم في عمر تزيد عن 5 سنوات.

(1987.p.14-22 Rolland c)

فإن كلما أصيب الطفل بالسمنة وهو في عمر مبكرة قلت احتمالات شفائه من السمنة.

2.4 السمنة المتأخرة:

وهي التي تحدث بعد سن العشرين، وفيه يكون عدد الخلايا الدهنية طبيعيا، إلا أنها تكون ضخمة بحيث يصل حجمها إلى 100 ميكرون في حين أن الحجم العادي للخلية الدهنية لا يتعدى 20 إلى 30 ميكرون، وهذا النوع من السمنة يتركز حول البطن وهو أسهل علاجا من السمنة المبكرة، لكنه كثير الحدوث.

كما نجد لهذا النوعين مواصفات و أنواع تتمثل في :

3.4 السمنة التي تخص القسم الأعلى من الجسم (القفص الصدري) أو القسم الأعلى من البطن.

4.4- السمنة المصحوبة بالألم (l'obésité douloureuse) :

وهي عبارة عن سمنة تتميز بوجود كتل من الشحم متمركزة في الجذع والأطراف وتكون مصحوبة بالألم واضطرابات حسية و نفسية وتعب عضلي. (مراد بورين ، ص 59-62)

5.4 السمنة الناتجة عن الماء والأملاح:

يظهر هذا النوع عند بعض النساء اللواتي يعانين من اضطرابات في الدورة الشهرية (trouble menstruelle) في أغلبية الأحيان تكون السمنة واضحة على الجذع و الفخذين، والجهة التي تفصل البطن عن الفخذين .



6.4 السمنة التناسلية أو السمنة الراجعة إلى الجهاز التناسلي:

يحدث هذا النوع عند غياب أو توقف الجهاز التناسلي، ويلاحظ عند النساء المراهقات (les femmes asthéniques) وعند التوقف الطبيعي عن الإنجاب أي سن اليأس.

7.4 السمنة النخامية (l'obésité hypophysaire) :

نلاحظ أن السمنة في هذه الحالة بادية على جذع الجسم والأطراف ونلاحظ في هذه الحالة ظهور اضطرابات على مستوى أجهزة التناسلية، وعند المرأة نلاحظ غياب العادة الشهرية، وكذلك ظهور الإرهاق التناسلي (asthénique sexuelle) عند الرجل و المرأة على حد سواء، أن هذه السمنة قد يكون مصدرها إصابة على مستوى الدماغ، بما فيه الغدة النخامية وهذا النوع من السمنة قليل الظهور حيث يجب أن نفرق بينه وبين السمنة التي تظهر عند الأطفال المراهقين بحيث نجد هذه الأخيرة راجعة إلى إصابة نشاط الغدة النخامية لاضطرابات عابرة .

8.4- السمنة التي يسببها الأنسولين (l'obésité insulinémie) :

هي السمنة تصيب الإنسان عقب وضعه تحت لعلاج بالأنسولين لمدة طويلة .

9.4- السمنة المسيطرة على القسم الأسفل من الجسم :

10.4- السمنة الناتجة عن انقطاع هرمون الجلوكورتيكوئيد (glucocorticoïde) :

من قشرة الكظر، يظهر هذا النوع عند النساء الصغيرات السن، يمتاز بتضخم في الوجه والعنق والجسم والجذع وكذلك نلاحظ ارتفاع ضغط الدم وتقلص في سمك العضلات في العضلات المخططة، ونعبا عاما و بداية تأكد الهيكل العظمي في سن مبكر وعجزا تناسليا في بعض الأحيان وارتفاع نسبة السكر في الدم، إن مثل هذه السمنة تقضي على صاحبها في ظرف محصور ما بين 2 إلى 8 سنوات.

11-4- السمنة الناتجة عن غدة الكظر (l'obésité surrénalienne):

في هذه الحالة نجد أن هناك نشاط يفوق العادة لقشرة غدة الكظر، و يعود ذلك إلى التضخم غير عادي على مستوى هذه الأخيرة ونشاهد هذه الظاهرة خاصة عند النساء وهذا راجع إلى خلل على مستوى هذه الغدة منذ الولادة، و يتمثل هذا الخلل في نقص كبير في أنزيمات والتي تدخل في نشاط هذه الغدة وذلك منذ الولادة.



12.4 - السمنة الدرقيّة (L'obésité thyroïdienne) :

حيث نلاحظ ظهور عدة كتل شخصية مع وجود كل العلامات التي توحى بوجود ضغط في نشاط

الغدة الدرقيّة. (J-M,lecerf,stress, 2006,p,9917)

5- مؤشر قياس كتلة الجسم $q_t l$:

يستخدم لقياس كتلة الجسم كمؤشر، من حيث مرفولوجية الفرد و على الرغم من اختلافه على نحو

غير عادي بالنسبة للرياضيين و كتلهم العضلية Fox EL,Matthews DK.In vigot.ED,1984. P

(339-61)

و يقاس مؤشر كتلة الجسم بالمعادلة التالية :

وزن الشخص بالكيلوغرام

(طول الشخص بالمتر)²

مؤشر كتلة الجسم $(q_t l) =$

مثلاً: رجل يبلغ وزنه 75 كلغ و طوله 1.75 م

فان مؤشر كتلة جسمه $= \frac{75}{(1.75)^2} = 24.49$ كلغ/م

$(1.75)^2$

و النتيجة تحسب بـ كلغ/م لكن في الغالب نكتبه بدون وحدة.

فإذا كانت مؤشرات كتلة الجسم تنحصر :

- ما بين 18.5 - 25 تعتبر حالة طبيعية في مرحلة البلوغ.

- ما بين 25 - 30 نتحدث عن زيادة الوزن.

- ما بين 30 - 35 نتحدث عن السمنة.

- ما بين 35 - 40 سمنة شديدة.

- 40 ما فوق سمنة مفرطة.



6- جهاز السمنة في الجسم الإنسان:

إن مواد الطاقة الرئيسية ثلاثة و منها الدهون، وهي تقوم بمجموعة من الوظائف في الجسم ومن ضمنها كونها طاقة احتياطية يتم تخزينها في الجسم لاستخدامها في حالات خاصة مثل انقطاع الطعام عن الجسم(لأي سبب كان)أيضا في حالات وجود طلب شديد على الدهون.

http://www.llida.com/new-page_124.htm. Consulté le 08/02/2012.

كما في حالات الحركة المستمرة لمدة طويلة حيث إن 50% من الدهون في جسم الإنسان تكون مخزونة أسفل الجلد،بينما تخزن 45% منها في منطقة الأحشاء الداخلية،مثل القلب و الكبد والكليتين والمعدة أما البقية أي 5% فتخزن مع العضلات تحت الجلد أو أي منطقة أخرى فهو نسيج دهني،والذي يقع أسفل الجلد و في الواقع يوجد نوعان من الأنسجة الدهنية في الجسم هما:

- النسيج الدهني الأبيض.

- النسيج الدهني البني.

ومع إن كل من النسيجين يقومان بنفس الوظائف إضافة إلى تعبئة وتجهيزه لاستخدامه كمصدر،إلا أن الفرق بين النسيجين كبير من حيث أن النسيج الدهني الأبيض إذا زادت نسبته في الجسم فاهن يؤدي إلى السمنة بينما زادت نسبة النسيج الدهني في الجسم يصبح نحيلو يقاوم بشدة حدوث السمنة.

ومع أن الكثير من المراجع الفيزيولوجية تقول بأن هذا النسيج الدهني يختفي من الجسم بعد سن البلوغ إلا ان هناك أراء مضادة تفيد بأن النسيج البني لا يختفي من الجسم، وبدليل أن تشريح جثة رجل عمره 80 سنة أثبتت وجود النسيج الدهني البني في الجسم حتى ذلك العمر. (كمال الشرفاوي غزالي:

1995،ص 45)

1.6 النسيج الدهني الأبيض :

نظر الكثير من العلماء إلى النسيج الدهني الأبيض (WAT) على أنه نسيج عامل ويعمل فقط كمستودع لخزن الدهن ليس إلا، وسبب هذا الاعتقاد فان الأبحاث العلمية حول هذا النسيج كانت قليلة على أي حال، وسبب ظهور مرض السمنة والمخاطر الصحية والنفسية المرتبطة عليه فان اهتمام العلماء بالنسيج الدهني أصبح جذابا،وبالتالي تركزت حوله الكثير من الأبحاث العلمية وأظهرت معلومات جديدة على هذا النسيج تثبت انه ليس نسيجا خاملا ولكنه متفاعل مع بقية وحدات الجسم،ودوره(أي النسيج الدهني) يعتبر أساسيا في عملية الهدم و البناء التي تتم في الجسم.



1.1.6 خصائص النسيج الدهني :

- النسيج الدهني ليس مجرد كتل من الجليسيرات الثلاثية ولكنه نسيج هام يتكون من خلايا تسهل (adipocytes) والتي يبلغ تعدادها 30 مليار خلية (3*910) .
- هذه الخلايا إذا فصلناها عن النسيج الدهني باستخدام أنزيم (collogenase) فإنها تصبح ذات شكل مخروطي (اسطواني).
- حجم الخلية وتركيبها يعتمد على الحالة الغذائية للخلية و لكن معدل محيط الخلية للوحدة هو حوالي 100 وحدة دولية أي جزء من 10 ملم (0.1mm).
- من حيث محتوى الخلية فإنها عبارة عن كرة دهنية صغيرة تحتوي معظم مساحة الخلية بينما الجزء النشط من الخلية وهو السيتوبلازم يحتل موقعا ضيقا و صغيرا حول الكرة الدهنية و بشكل السيتوبلازم الخلية فقط 5 % من حجم الخلية والباقي كرة دهنية صغيرة Arnaud B 56 – 562, p 2006
- هناك اعتقاد قوي بين العلماء بان النسيج الدهني إضافة إلى احتواءه على خلايا دهية فانه أيضا يحتوي على خلايا دهنية غير مكتملة النمو تسمى (pteodiposytes) وهذه الخلايا الغير مكتملة النمو تأخذ شكل الخلية الدخنية العادية فقط عندما تمتلئ بأكملها بالدهون.
- الخلية الدهنية العادية (عند الأفراد الغير المصابين بالسمنة) تتكون من المواد التالية:
 - * جليسيرات ثلاثية 60% ← 90%
 - * الماء 15% ← 30%
 - * الجزء الخالي من الدهون و الماء 1% ← 12%
- (الجزء الخالي من الدهن و الماء هو عبارة عن الخلية الأخرى مثل الميتكوندريا والنواة)

2.1.6 الوظيفة الرئيسية للخلايا الدهنية البيضاء :

هي أما خزن الدهون على شكل جليسيرينات ثلاثية، أو طرح الدهن المخزون فيها للدم، كنتيجة استخدامه كمصدر للطاقة من قبل خلايا الجسم الأخرى، وهناك أنزيمات خاصة في الخلية الدهنية نشاطها هو الذي سيحدد فيما إذا كان الدهن سيتم طرحه أو خزنه في مجرى الدم ليكون مصدرا للطاقة لسائر خلايا الجسم.

- 50% من الأنسجة البيضاء توجد خلف الجلد و 45% منها في الأحشاء و 5% في العضلات.



7- العوامل المصاحبة للسمنة :

1.7 الغذاء وأنواعه :

لا يخرج تركيب اي مادة غذائية تتناولها عن العناصر التالية

-[http://www.sehha.com/diseases/obesité_01, htm](http://www.sehha.com/diseases/obesité_01.htm). Consulté le 10/02/2010

- الكربوهيدرات .
- الدهون .
- البروتينات.
- المعادن، الفيتامينات .
- الماء.

ولكل عنصر من هذه العناصر دور هام في إمداد الجسم بالطاقة، وتختلف الأغذية في محتوياتها من العناصر، فبعض الأغذية تحتوي على جميع العناصر الغذائية، ولكن نسب متفاوتة ، في حين أن بعضها تحتوي على عنصر أو عنصرين فقط (زرانو، إيزيس 1980، ص 112)، فمثلا الفواكه تحتوي على الكربوهيدرات أكثر من أي عنصر آخر، والخبز والحليب يحتوي على الكربوهيدرات أكثر من البروتينات والدهون، واللحوم تحتوي على البروتينات أكثر من الدهون والكربوهيدرات، والسكر يحتوي فقط على الكربوهيدرات.

فإذا ما تناول الإنسان الكربوهيدرات تفانها تتحطم في جسم الإنسان إلى سكريات أحادية بسيطة س" الجليكور" و ذلك ليستخدم مباشرة كوقود ليمد جسم الإنسان بالطاقة ، كما يخزن جزء منه في الكبد على صورة " جلايكوجين" و مازاد عن الحاجة بعد ذلك يتحول إلى دهون تخزن في الأنسجة الدهنية للجسم.

أما إذا تناول الدهون فإما تتحول إلى جيليكوز يستخدم مباشرة لإنتاج الطاقة الفورية او أنها تخزن في الأنسجة الدهنية لجسمك.

2.7- الطاقة الفورية : تنقسم على قسمين هما :

1.2.7 طاقة أساسية :

وهي الطاقة التي يحتاج إليها جسم الإنسان في نشاطاته الغير إرادية مثل نبضات القلب والتنفس وحركة الأمعاء وغيرها من النشاطات الغير إرادية ، وعادة ما تعادل 50% إلى 70 % من إجمالي



الطاقة اليومية التي يحتاجها الشخص النشط جدا، وما بين 40% إلى 50% إذا كان الشخص متوسط النشاط، و30% إلى 40% إذا كان الشخص غير نشيط.

7-2-2 طاقة النشاط والحركة :

وهي الطاقة التي تنتج عن استخدام الإنسان خلال يومه كالمشي والسباحة والحركة بصفة عامة، وتحسب الطاقة بما يسمى بالسرعات الحرارية (calorie) فكل حركات جسم الإنسان إرادية أو غير إرادية تقاس بهذا المقياس، وهي الحرارة المطلوبة لرفع درجة حرارة واحد كلغرام من الماء درجة مئوية واحدة، علما بأن كل غرام من الكربوهيدرات أو لبروتينات يعطي حوالي أربعة سرعات حرارية. ويمكن حساب احتياج الإنسان من الطاقة باستخدام المعادلة التالية: (ابراهيم رحمة، يوسف كماش 2000 ص 16).

- إذا كان الشخص نشيطا = الوزن × 40

- إذا كان الشخص متوسط النشاط = الوزن × 37

- إذا كان الشخص قليل النشاط = الوزن × 34

و عادة ما يحتاج الإنسان العادي المتوسط الوزن إلى حوالي 2960 سعرا حراريا.

7-3- آليات توليد الطاقة في الجسم :

7-3-1- الأيض (métabolisme)

يرمن الأيض إلى مجموعة من العمليات الفيزيائية والكيميائية المسؤولة عن مختلف تحولات البنية والطاقة ، وهذه العمليات تتم داخل الخلايا (angelscu (L1983, p 139) وتتميز عملية الأيض بثلاثة مراحل أساسية :

- إدخال الأغذية إلى الجسم عبر الجهاز الهضمي حيث تمتصها خلايا الجسم.

- عملية الامتصاص التي تتم معظمها على مستوى الأمعاء الدقيقة.

- تحويل الأغذية الممتصة إلى مكوناتها الأساسية ، أي إلى بروتينات وسكريات ودهون ومن ثم تحويل

هذه المكونات إلى طاقة يستهلك منها الجسم ويخزن الباقي، هذا التخزين الذي يمثل لـ " التمثيل الغذائي "

وهذا التمثيل هو عبارة عن تحويل فائض الغذاء إلى أسحبة (A ,basdevant 2004, p 213-219).



إما في الحالات التي يحتاج فيها إلى كميات من الطاقة تفوق الكميات الواردة إليه عن طريق الأغذية، فعندها يقوم الجسم بتحريك مخزوناته من داخل الأنسجة والخلايا، وذلك هدف سد حاجيات الجسم، وهذه الخلايا أو الأيض التدميري.

3.8 قلة النشاط البدني :

فم لا شك فيه ان النشاط البدني يساعد على تدوير الطاقة في الجسم، أكثر من 65 % من حالات السمنة و جدا أنهم قليلو الحركة والنشاط وهذا ما يفسر سر انتشار السمنة بشكل ملحوظ في المجتمعات ذات المستوى الاقتصادي والاجتماعي المرتفع حيث يكثر استعمال السيارات والمصاعد الكهربائية في التحركات، ويكثر استعمال الغسالات و المكانس الكهربائية داخل المنزل.

4.8- عوامل نفسية :

كالقلق والعصبية والاضطرابات النفسية من قلق و توتر مع المشكلات العاطفية قد تؤدي كلها على التأثير في الشهية لتناول الطعام، إما بالإيجاب او السلب (زيادة الشهية والعكس) هربا من هذه المشكلات، كما يفسر بعض هذا أنها تكون مصحوبة ببعض التغيرات الكيميائية وإفراز بعض المواد مثل مادة "السيروتونيل" هذه التغيرات و هذه المواد لها تأثير أيضا على مركز الأكل والشبع في المخ ، و بالتالي يؤثر في الشهية لتناول الطعام (Basdevant 2006p 562-569(A))

5.8 تناول بعض الأدوية :

هناك بعض الأدوية تكمن وراء السمنة خاصة تلك التي تستخدم لفترة طويلة من الممكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن والإصابة بالسمنة.

1.5.8 هرمون الأنسولين :

يستخدم في علاج مرض السكر ، يعمل على تخزين الجلوكوز على صورة نشاء في الكبد والعضلات ، وعلى صورة دهون في الخلايا الدهنية ، ولذا نجد بعد فترة من العلاج يزداد الوزن و تزداد كمية الدهون المتراكمة في الجسم وهذا ما يعمل بعض الأطباء باستعمال حقن الأنسولين أحيانا في علاج النحافة.



2.5.8 الأدوية المهدئة والمضادة للاكتئاب :

بعض الأدوية التي تستخدم في علاج الأمراض النفسية مثل " الفينوقيارين" و بعض الأدوية المدهنة مثل " التربتارول" و " الكالمبام" فبعضها ينبه مركز الأكل في المخ ويفتح الشهية وبعضها الآخر يقلل من استهلاك الطاقة وتكسير الدهون لما يسببه من خمول وكسل وقلة الحركة.

3.5.8 الكورتيزون :

يستعمل عقار الكورتيزون بكثرة في أمراض المناعة والحساسية والتهاب الجلد والربو والروماتيزم، ومعظم هذه الأمراض تتميز بأنها مرضية و تحتاج الى فترات طويلة من العلاج هذا العقار، ومعروف عن الكورتيزون أنه يؤدي الى تراكم الدهون منطقة الوجه والرقبة والصدر والبطن دون الأطراف كما يؤدي الى اختزان الماء والأملاح داخل الجسد وتحت الجلد مما يؤدي الى زيادة في الوزن (سمنة كاذبة). (حسن فكري منصور، ص 22)

4.5.8 الأدوية المضادة للحساسية :

مثل " الافيل" و " التافيجيل" وجد انها تؤدي في بعض الأشخاص الى تنشيط مركز الأكل في غدة الهيپوثلامس فتزيد من الشهية .

5.5.8 حبوب منع الحمل :

نسبة كبيرة من اقراص منع الحمل تحتوي على هرمون الاستروجين والبروجيستين وهذان الهرمونان لهما دور في زيادة وظهور سمنة فهما يزيدان من اختزان الماء في الجسم وتحت الجلد، كما أن هرمون البروجيستيون إلى زيادة الشهية في الأكل.

6.8 الإقلاع عن السجائر و التدخين :

يشكو كثير من المدخنين من قلة الشهية ونقص ملحوظ في الوزن، ويلاحظ أن النسبة الكبيرة منهم يزيدون في وزنهم عقب الإقلاع عن التدخين من 3 إلى 5 كلف على المتوسط و يفسر الباحثون هذا إلى النقص المفاجئ في مادة النيكوتين في خلايا المخ . وهذا النقص يسبب نقص في إفراز مادة " السيروتين" التي تلعب دورا هاما في التحكم في مركز الأكل و الإنفعالات في المخ مما ينتج عنه زيادة في الشهية في تناول الطعام و خاصة السكريات ، فيحدث زيادة في الوزن (la tribune)

(journal 17 septembre 2008 page 31.



7.8 نظرية الخلايا الدهنية (Fotcell theory) :

تتبنى هذه النظرية فكرة أن الفرد يتناول الطعام أكثر مما يحتاجه في مرحلة الطفولة في خلال 5 سنوات الأولى من عمر الطفل، نتيجة لذلك تنتج خلايا دهنية أكثر مع مرور الزمن، و وصول الطفل لسن البلوغ خلايا دهنية أكثر من أي فرد آخر لما يتناوله في طفولته أكثر من % يزن لديه حوالي 40 إلى 50 حاجته. (- د- عائشة عبد المولى السيد 2008، ص172)

8.8 السن و نسبة الدهون :

يفقد الجسم حوالي 4 % من الخلايا النشطة للتمثيل الغذائي كل 10 سنوات بعد سن الخامسة والعشرين مع افتراض تغيير الغذاء خلال مرحلة العشرة سنوات، فالوزن سوف يزداد لأن الطاقة المستهلكة تتناقص، أما الأفراد الذين لم يزداد وزنهم منذ سنوات "من شبابهم" فيبدو أن نسبة فقدان الخلايا النشطة في وزن اللحم لديهم قليلة (محمد أمين حلمي 1984، ص 138)

9.8 العادات الغذائية السيئة :

تلعب العادات الغذائية دورا رئيسيا في إحداث السمنة ، ويرى علماء التغذية بأن السمنة تزداد في المجتمعات المعتمدة على النشويات والدهون الغذائية على انواعها، فالسمنة هي دليل اضطراب التوازن الغذائي و غياب، أو شبه غياب البروتين من هذا الغذاء، مما يؤدي إلى عدم حصول الجسم على حاجته الغذائية بشكل متناسق، وهذا يفسر لنا أسباب زيادة حالات السمنة مجتمعاتنا و بالتالي ازدياد تعرض هذه المجتمعات إلى الأمراض المترتبة عن هذه السمنة، الأمر الذي يقتضي التنبه لهذه الأخطار .

10.8 التليفزيون :

يلعب التليفزيون دورا هاما في الإصابة بمرض السمنة سواء من قلة النشاط البدني الذي يستهوي المشاهدة للتليفزيون أو تأثير الدعاية والإشهار للمنتجات الغذائية في كثير من الأحيان خاصة للمنتجات الدهنية، والسكرية، وفي دراسة أقيمت سنة 2008 تؤكد على وجود صلة بين التعرض لإعلانات و الإشهار في التليفزيون والسمنة، خصوصا لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 2 إلى 11 سنوات والمراهقين من 12 إلى 18 سنة (Serge Hengraisser 2008 p 32)

9 نظريات السمنة ومدارسها :

إن تحديد الأسباب المولدة للسمنة لا تزال لغاية الآن مارا للجدل ، وقبل إن نقوم بعرض لمختلف الآراء نجد من المفيد التذكير بالأسباب التي سبق وان عرضناها ونعني منها العادات الغذائية والاجتماعية،



وعامل السن وعامل الجنس وهذه العوامل هي ما تثبته الإحصاءات و ما تختلف في تحديده مختلف المدارس الطبية ونفسرها طبقاً لنظرياتها ، (د- محمد أحمد نابلس 1988، ص 97) والواقع أن هناك ثلاثة مدارس رئيسية تتبنى كل منها مجموعة من الأسباب التي تعتبرها مؤدية للسمنة وهذه المدارس هي:

9-1 مدرسة الطب الداخلي :

وترى هذه المدرسة بأن السمنة مرتبطة بتناول كميات كبيرة من الأطعمة و السكريات منها بشكل خاص، بحيث أن السمنة تحدث وراء زيادة كميات الأطعمة الداخلية في الجسم (كميات الطاقة الواردة) الأمر الذي يؤدي إلى تخزين البروتينات والسكريات، الدهنية في الأنسجة و ذلك ضمن عملية التمثيل الغذائي، و انطلاقاً من هذا المبدأ يرى المبدأ ويرى أطباء هذه المدرسة بأن علاج السمنة يجب أن يتوجه إلى التقليل من الرغبات، ويختلف هؤلاء فيها بينهم حول طريقة تحقيق الهدف، فيلجأ بعضهم إلى استعمال العقاقير المسماة بصادات الشهية، بالرغم من الآثار السلبية المترتبة على استعمال مثل هذه العقاقير .

وهناك قسم آخر من هؤلاء الأطباء ممن يرون بأن تخفيف شهية البدين يمكن أن تتم وفق استهلاك الأطعمة المحتوية على الألياف الفقيرة بالكالوري أي بالمرودود الغذائي و هم ينصحون مرضاهم بمضغ العلكة، وهذا يهدف إنتاج أنواع من الأطعمة المحتوية على كميات ضخمة من الألياف ليكون مضغها صعباً، على أن لا تحتوي على المواد المغذية أي الكربوهيدرات.

أما القسم الآخر فإنه يرى بأن الحل يكمن في إعطاء العقاقير المساعدة للأيض التدميري، ويؤدي غالباً إلى إحداث اضطرابات هرمونية .

وسواء ركز الطبي الداخلي على إحداث هذه العلاجات أو غيرها إلا أنهم يقومون بالعلاج من جمعه للنظريات.

9.2 مدرسة طب الغدد :

ترتبط هذه المدرسة السمنة باضطرابات غددية متمثلة بقصور بعض الغدد وبزيادة إفرازات بعضها الآخر.

توصل الباحثون في مجال الغدد والهرمونات إلى نتيجة مفادها بان انخفاض كمية الطاقة التي يستهلكها الجسم هو السبب الرئيسي المسؤول عن الإصابة بالسمنة وقضى هؤلاء العلماء سنوات في



سبيل إثبات نظريتهم القائلة بأن انخفاض الأيض الأساسي الناتج أصلا عن كسل إفراز الغدة الدرقية هو المسؤول بشكل أساسي عن الإصابة بالسمنة.

وانطلاقا من هذه النظرية يرى هؤلاء الأطباء بأن لا فائدة ترجى من تعاطي الحبوب المنخفضة لشهية أو تلك العقاقير المساعدة للايض الترميدي، ويعتمد هؤلاء الأطباء في علاجهم للسمنة على العقاقير المحتوية على الهرمونات الدرقية لأن من شأن هذه الهرمونات ان ترفع الأيض الأساسي وبالتالي فهي تزيد استهلاك الجسم للطاقة الواردة إليه وهكذا فهي تعالج السمنة وتقضي عليها . ومن الضروري التذكير بان استعمال هذه العقاقير لا يتم ما لم نتأكد من انخفاض الأيض الأساسي، والحقيقة ان هذا الانخفاض يميز غالبية مرض السمنة .

ومن أكثر حجج هذه النظرية إقناعا حجة العالم (Davidson) القائلة بأن الإنسان العادي يستهلك حوالي 12 طن من المواد الغذائية خلال خمسة وعشرين عاما، ومع ذلك نلاحظ بأن وزنه لا يزيد بأكثر من كلغ واحد فقط طيلة هذه المدة ويخلصها (Davidson) بنتيجة مفادها أن الجسم يمتلك آليات فيزيولوجية معينة تقوم بتعديل استهلاك الأطعمة تبعاً لحاجات الجسم من الطاقة، وذلك بحيث تحافظ هذه الآليات على التوازن بين الطاقة الواردة وبين الطاقة المستهلكة.

3.9 مدرسة الطب النفسي :

يرى أصحاب هذه المدرسة بأن العوامل النفسية من شأنها أن تؤثر في التوازن الهرموني وبالتالي تقي إفراز الغدد، وكذلك فان من: إن هذه العوامل إن تؤثر في شهية المريض وبالتالي في كمية الطعام التي يتناولها هذا المريض. (محمد أحمد نابلس زويد 1988، ص 16)

كما يلاحظ أصحاب هذه المدرسة وجود نقط مشتركة في شخصية مرضى السمنة، وترى المدرسة بأن أسمنة مرض جسدي يعود في جذور نشأته إلى أسباب نفسية.

إن حالة النفسية للشخص تتداخل في تكوين وتعديل العادات الغذائية للشخص، ذلك ان اضطرابات حالة الشخص النفسية تؤثر وبشكل أساسي على الشهية وعلى الإفرازات العصبية و الهرمونية. ولنعود بالأمور إلى منبعها فالإحساس بالجوع يبدو لنا وكأنه عامل بيولوجي بحث تحده حاجات الجسد والعادات الغذائية للشخص وذلك بمعزل عن أي اثر للحالة النفسية على هذه الحالات والعادات.



ولكن لو دققنا النظر نجد أن الاضطرابات النفسية تؤثر و بالشكل فاعل في شهية المتعرض لها، وهذا ما أثبتته العديد من الدراسات ومن بينها أجراها باحث جامعة مينيسوتا، وكانت نتيجتها اعتراف 44% من المفحوصين بأنهم يزيدون استهلاكهم للطعام لدى تعرضهم للإرهاق النفسي.

وهذه الرابطة بين مشاعر الجوع لدى الشخص وبين حالته النفسية هي رابطة تتوضح لنا من خلال مراجعة بسيطة لكافة الاضطرابات النفسية، فالانهيار مثلا يؤدي إلى انخفاض الشهية في غالبية حالاته إلا انه نادرا ما يتسبب في زيادتها أيضا وكذلك أيضا بعض حالات التخلف العقلي يؤدي الى الإفراط المبالغ في الطعام، هذا وقد شرح فرويد تفصيلا للعلاقة القائمة بين الشهية و بين الحالة النفسية للشخص و فسرها ضمن منهجيته التحليلية. (محمد أحمد نابلس زويد ،مرجع سابق، ص 47)

إذ يشير إلى هذه العلاقة أثناء شرحه للرضاعة فيقول بان العامل الغذائي يؤدي عن طريق التدعيم، إلى ولادة أول المثيرات الجنسية، وهذا يربط فرويد بين اللذة التي يحصل عليها الطفل من الرضاعة وهي أساس اللذة الجنسية عند البالغ، وبين غريزة التغذية، وبمعنى آخر فان العامل الغذائي المرتبط مباشرة وبشكل أساسي باللذة الجنسية المرتبطة بدورها بموضوع جنسي هو ثدي الأم أو الرضاعة .

10 دور الأم في إصابة ابنها بالسمنة :

إن ربط سمنة الولد بالبنية النفسية لأم وبالتالي شخصيتها هو منحى تحليلي، وعليه فان هذا الرابط يصلح في حالات السمنة الأولية التي تتركز على أساس عضوي، وهذا فان دور الأم يأخذ أهمية خاصة في حالات التي يكون فيها المريض سليما من الناحية الجسدية. والسؤال هو ما هو السلوك الذي يؤدي إلى الأم بإتباع لطفلها بالسمنة ؟

إذا أردنا تلخيص هذا السلوك فإنه يأتي على النحو التالي: يتميز هذا النوع من الأمهات بتركيز تفكيرهن في نطاق الذات، مما يدفع بمثل هذه الأم إلى تقديم استجابات مبهمة، وكثيرا ما يحدث أن تهمل الأم متطلبات ابنها، أو تكون غير متوافقة مع رغبات الطفل الغذائية أو أن تعيقها، ولعل أشد مواقف الأم تأثيرا في هذا الاتجاه هو اعتمادها إجابة واحدة لا تتغير على كل رغبات الطفل الغذائية، وذلك بحيث يصبح هذا الطفل عرضة إذن للارتباك الشديد والحيرة البالغة في تفسير رغباته الغذائية وفي فصلها فيما بينها، مثل هذا الطفل يكون عرضة لصعوبة التفريق بين إحساسه بالجوع وبين إحساسه بالعطش، وليس من النادر أن نصادف بين البالغين من يستطيع أن يقضي نهاره دون طعام عن طريق شربه للماء.



وفي هذه الحالة فإن الاضطراب في تكوين العادات الغذائية يؤدي إلى الهزل والقرحة عادة، أما حين يؤدي هذا الاضطراب إلى دفع الشخص للأكل عوضاً عن الشرب فإنه في هذه الحالة يؤدي إلى السمنة.

إن مثل هذه الاضطرابات إذا ما استمر لدى البالغ فإنه لا يدفعه فقط إلى عدم التمييز بين إحساس الجوع وبين أحساس العطش ولكنه يدفعه إلى عدم التمييز بين أحساس الجوع وبين كافة أحاسيسه الأخرى، فنحن إذا راقبنا مريض السمنة لرأيناه يأكل عندما يفرح، عندما يحزن، عندما يضطرب وعندما يهدأ (محمد أحمد النابلسي مرجع سابق ص 57) وباختصار شديد في أن البدين يستجيب لكافة المثيرات الاجتماعية والنفسية للأكل وهذا الشرح لا يقتصر فقط على مرض السمنة المزمنين، الذين يصابون بها وهم دون العشرين (السمنة المبكرة) بل يتعداهم إلى الذين أصيبوا بالسمنة بعد سن العشرين (السمنة المتأخرة).

وتفسير الحالة الأخيرة هي أن هؤلاء البالغين يتعرضون لأوضاع نفسية معنية تسبب نقوصهم إلى واحدة من مراحل طفولتهم (شرحيه، فمية، نرجسية..... الخ) مما يؤدي إلى ظهور الالتباسات في وعيهم، ومن ضمن هذه الالتباسات اضطراب الإحساس بالجوع وكلما عمقت هذه الالتباسات كلما زاد اضطراب الإحساس بالجوع وبالتالي إلى الزيادة في الوزن في حال لجوء الشخص إلى التعويض عن طريق تناول الطعام وإلى نقصان الوزن في حال عزوف الشخص عن الطعام .

11- تحليل شخصية البدين :

1.11 - ظاهرة الإدمان :

إن السمين ينظر إلى الطعام على أنه موضوع مغير، جذاب لا يقاوم ولكنه مخيف في وقت ذاته، وإذا ما دققنا النظر لرأينا مشهداً متردداً لدى جميع مرضى السمنة بغض النظر على أنواع الأغذية التي يدمنون عليها وهذا المشهد الذي يمثل الغذاء بطريقة ساحرة و فاتنة ولكن أيضاً فاحشة في ذات الوقت وذلك بحيث يركز تفكير المريض واهتمامه على الغذاء ولا شيء غي الغذاء، فالسمين يحس بأن في جسمه فراغ لا بد من سده حتى ولو أزعجه ذلك بل ولو أحياناً جعله يقرف من نفسه، إلا أنه يحس بنقص لا يمكن احتماله ولا يعوض إلا من خلال الطعام، فالسمين يحس أيضاً بأن هذا الشيء (الطعام) السحري هو الوحيد القادر على تخليصه من خلقه النفسي وتعويضه شعوره بالفراغ في الوقت ذاته، ومن هنا نشأ هذا التقليل بالطعام ذلك الشيء المحبوب و المكروه في إن واحد (ثنائية العواطف)



يدفع بالبدين إلى الحالة التي نسميها بإدمان الطعام، فالبدين يحقق كفاية نرجسية من خلال الأكل ولكن هذه الكفاية لا تلبث أن تتحول إلى خروج نرجسي بمجرد رؤية صورته في المرأة. (- بيار مارتى 1987، ص 97).

على أن مادة الإدمان هنا سهلة ومتوفرة إذا تكفي بنبض النقود لشراء الأكل، وهكذا يجد المدمن نفسه بسهولة، أمام مواد إدمانه اللذيذة والجاهزة دوماً لأن ملتهمة بل تغري المدمن كي يلتهمها، وهو في يقوم هذا العمل بشراهة أو تردد بحب أو بكره، بقره أو اشتهاً ولكن في النهاية يلتهمها. مما تقدم نستطيع تأكد تشخيصنا القائل بأن هؤلاء المرضى هم في الواقع مدمنون (مدمنو الطعام)، فالعلاقة المشروحة أعلاه هي علاقة إدمانية تمثل نكوصاً طفولية نحو الغذاء، و مدمن الطعام يلجئ له ويباشر تناول طعامه كلما وجد نفسه أمام ضغوطات نفسية، صراعات، نزوات داخلية، عوامل ضغط خارجية، إذن السمين أمام هذه الأوضاع يحس حاجته لتعويض فوري والطعام في حالته هو أسهل التعويضات و أفرتها لتناول اليد لوجدنا أن، إذا أردنا مناقشة ظاهرة الإدمان على الطعام من وجهة نظر طبية، كلاسيكية، للسلوك الغذائي لهذا المريض يخضع لرقابة عصبية آلية من قبل المراكز العصبية اللحائية (المسؤولية أساساً على الأعمال الإرادية). (محمد أحمد النابلسي" مرجع سابق ص 63)

2.11 الإرادة المسلوبية :

إن حديثنا على الإدمان على الطعام يفسر وجهاً من وجوه فقدان السمين لسيطرته على نفسه أمام الطعام الذي يسلبه إرادته.

لنناقش حالة المريض الذي يقول "هذه الدهون ليست مني"

ونحن نسأل لمن الدهون إذا؟ ومن أكل الطعام المولد لهذه إن التحليل النفسي لحالة هذا المريض يوصلنا إلى جواب واحد هو الأم، السمين خاصة السمين، يسقط بدانته على أمه ويدعى بأنه تلبسه تماماً كما يدعى بعض المشعوذين بأن الشياطين تلبسهم، وإحساس البدين. بملكية أمه له، هو الذي يسلبه إرادته، لذلك نود أن نتوقف عند هذه النقطة لنعرف على جذورها وأسبابها. إن التحليل النفسي (انطلاقاً من تحديد للنرجسية الأولية والنرجسية الثانوية) يرى الطفل البشري عندما يولد لا يملك القدرة على تأمين استمرارية حياته ويتبع أمه لتأمين هذه الاستمرارية، وفي هذه المرحلة يدرك الطفل المفهوم التشريحي لجسده (وهذا ما يسميه المحللون بالجسم الأول)



وهذا الجسم الأول هو الجسم ذوا لحاجات أي انه الجسم الفيزيولوجي وبعد تأمين هذه والاطمئنان لهذه التأمينات يبدأ بالظهور الجسم الشهواني الذي يسيطر على الجسم الأول ويتأثر باهتمام الجزء النفسي، وهذا الإستتار يزداد تدريجيا مع نمو الطفل ليصل إلى قمته في مرحلة يسميها المحللون بـ "المرجسية".

12- عواقب وأخطار السمنة :

1.12 على مستوى الرئتين :

نجد بان المصاب بالسمنة يعاني من ضيق في التنفس حيث يكون القفص الصدري قد نقص اتساعه في كل الجوانب والاتجاهات أثناء عملية الشهيق، أن نستطيع إن نقول إن عملية التبادل الغازي على مستوى الرئتين قد تكون معطلة إلى حد بعيد، وهذا ما يجعل ضغط الأكسجين في الدم منخفضا جدا، فهكذا عملية احتراق الأغذية في هذا الجسم قد تكون ضعيفة جدا، بالإضافة إلى صعوبة شفاء نزلات البرد و الزكام، حيث يصعب عليهم اخذ النفس العميق وإجراء السعال المنظف لمجاري التنفس و طرد البلعوم من الصدر، و كل هذا يعيق يأخر شفاء الأمراض التنفسية ، في العمليات الجراحية فإن البدنيين يمثلون مشكلا في التحذير حيث يصعب ضبط تنفسهم و تقشعهم و ذلك بالقياس من غيرهم من الناس العاديين. (اتب عبد الوهاب السمان 1996 ص 43).

2.12 بالنسبة للقلب و الشرايين :

إن القلب الذي يستقبل الدم من كل أنحاء الجسم قد يلقي صعوبات جمة لدفع الدم في اتجاه الرئتين عبر الشريان الرئوي، وعند رجوع هذا الأخير إلى القلب عبر الأوردة الرئوية، فهو يعاني مرة أخرى عند قذفه من البطين الأيسر عبر الشريان الأبهر إلى كافة أنحاء الجسم، كل هذه الصعوبات الموجودة عند المصاب بالسمنة قد تجعل القلب يبذل جهدا كبيرا يفوق العادة ليقوم بهذا النشاط كله وهذا القلب سوف يصاب لا محالة في ذلك بوهم وعجز مع مرور الزمن، هذا إذا كان القلب والأوعية الدموية السليمة، أما إذا كان على مستوى القلب ومرض على مستوى الأوعية الدموية فإن هذا الشيء يزيد الطين بلة

ويتسبب في ضعف القلب في اقرب وقت ممكن، وبالتالي فالحراسة الطبية مطلوبة ، إذ أن كثير من الحالات تؤدي إلى الموت جراء حدوث الجلطة القلبية مع مرور الزمن، كذلك الحال بالنسبة للأوعية الدموية التي تخص الدماغ على وجه الخصوص ، فإن نسبة كبيرة من الوفيات قد يكون

سببها ارتفاع ضغط الدم داخل الشرايين (l'hypertension artérielle) ، إن هذا الإرتفاع راجع إلى قوى الاحتكاك التي أصبحت عالية بسبب الضغط الذي تسببه السمنة على جوانب كل الأوعية الدموية ، وفي هذه الحالة يواجه الدم صعوبة كبيرة في سريانه داخل تدفق الشرايين، إذ إن قوى الاحتكاك تعرقه إلى حد مبالغ فيه، إذ نعلم أن: ضغط الدم = تدفق القلب لا قوى الاحتكاك. وبالنظر إلى طرفي المعادلة نجد فعلا أنه بارتفاع قوى الاحتكاك سوف يرتفع ضغط الدم ويتسبب في تمزق الشرايين في نقطة أو أكثر من الجسم، خاصة الشرايين التي تخص الدماغ .

وفي دراسة مشهورة جرت في السويد شملت كل المواليد الذين ولدوا عام 1913 والتي تم فيها حصر هؤلاء المواليد ، ثم متابعة حالتهم وسيرة حياتهم تبين للعلماء أنه توجد علاقة واضحة بين وزن الجسم من جهة وبين فشل القلب " الاحتقاني Congestive Hearfailure chf " والوزن الزائد يعتبر عامل خطير أو عامل يزيد من احتمال الإصابة بخناق الصدر عند النساء (An Gina) وهو عبارة عن ضيق شرايين القلب ونقص مرور الدم فيها (Journal le monde, 14 mai 200 page)

(2.)

12-3 التأثير على الجهاز الهضمي :

نجد أن المصابين بالسمنة يعانون ويشتكون من انتفاخ البطن بعد الأكل، كما يزداد الكبد حجما نتيجة وجود كتلة شحمية ربما تكاد تغطية تقريبا، كما نجد أن اضطراب المجاري الصفراوية موجودة وبكثرة، خاصة عند النساء (راتب عبد الوهاب السمان، ص 51-53).

بالإضافة إلى الإمساك الذي كثيرا ممن يعانون من السمنة يعانون من الإمساك وذلك بسبب الطعام الغني بالطاقة الجاهزة لكنه خالي من الألياف كما هو الحال في الأطعمة والحلويات الحديثة كالشكولاتة والأيس كريم والوجبات الخفيفة والمعجنات المصنوعة من الدقيق الأبيض، وأحيانا يكون الإمساك هو ازدياد الدهون حول الأمعاء مباشرة مما يعني ترهل عضلاتها، ونقص قدرتها على الحركة ودفع الفضلات، وأحيانا يكون سببه ازدياد ارتخاء الأمعاء نتيجة التوازن الصبي الغدي الملازم للبدانة وهناك حالة مشهورة عند البدنيين وهي ما يسمى "مرض الأعراق" (Drown Syndrome) حيث أن كثرة ورود السكريات مع الأطعمة بسبب اضطرابات في توازن السوائل والأملاح والهرمونات، والذي ينجم عنه تعب شديد إرهاب رائد بعد الطعام مباشرة، يدعوا إلى الارتخاء والهبوط التامين.

4.12 التأثير على المفاصل:

في غالب الأحيان تكون وضعية الوقوف عند المصابين بالسمنة صعبة للغاية، كما تتآكل المفاصل السفلي من أجسامهم وهذا ما يسبب آلام كثيرة تزداد حدة عند محاولة بذل جهد ما، وهذا يجعل المريض يميل إلى الراحة، مما يسبب ارتفاع درجة السمنة عند هذا الأخير، كما أن الوزن الرائد يؤثر على العمود الفقري، مما يسبب أحيانا المناخير العظمية والديسك، وتمزق العضلات الظهرية وبالإضافة إلى صعوبة شفاء الكسور والخلوع والوئي، أو تأخر اندماجها أو سوء اندماجها.

5.12 السمنة وانسداد الأنف :

لقد وجد بالتجربة العملية أن درجة حرارة سطح الجلد تؤثر على الأوعية الدموية في الأنفكيف ذلك؟

لو كنت تأكل الطعام بكميات تزيد عن حاجتك و لا تبذل جهود عضلية تذكر فان الغذاء المخزون يولد طاقة حرارية ,و هذه الحرارة بالذات لا بد من استفادها ...لتظل درجة حرارة الجسم ثابتة، فإذا فرضنا أنك نمت واستعملت أغطية كثيرة و ثقيلة فان الجلد في هذه الحالة يطرح الحرارة الزائدة إلى الهواء الزفيروعند اتساع أوعية الدم في الأنف فانه تشعر بانسداده , إذا فالسمنة الزائدة هي السبب في إصابة الكثيرين بانسداد الأنف (Arnaud basdevant, 2006, p 568.)

6.12 - المشاكل الهرمونية الناتجة وأمراض الغدد :

إن الاضطرابات الهرمونية كثيرة و ينفرد بها مرضى السكري (Le diabète sucré) فإذا كان لدينا 100 شخص مصاب بالسمنة، فان حوالي 60 منهم قد يظهر لديهم مرض السكريكيف يحدث ذلك ؟

إن الإنسان السليم ذو الوزن المقبول تكون لديه نسبة السكر في دمه مقابلة ل 1 غ/ل لكن بإصابة الإنسان بالسمنة، يختل ذلك التوازن بين الكمية الأنسولين المفرزة وعدد العناصر المستقبلية له على سطح الخلايا، وتصبح تلك الكمية التي أفرزتها البنكرياس على إفرازها غير كافية لتعديل كمية الجليكوز الهائلة التي تسري في الدم.

7.12 - اضطرابات الأيض :

وأول ما يطلعنا في الاضطرابات هو الاضطرابات أيض السكريات، وهو من مرض البدانة، وعندما تكون السمنة في مرحلتها الأولى فإننا نلاحظ % اضطراب يصادف لدى 50 تضخم حجم



الخلايا الدهنية التي تصبح اقل حساسية للأنسولين، مم يؤدي إلى زيادة الأنسولين في الدم، مما يؤدي بالتالي إلى انخفاض إفراز الجسم لهذا الهرمون وهذا الخفض في إفراز الأنسولين، وذلك بسبب عدم استعمال للكميات الفارزة منه يؤدي في مرحلة لاحقة بالإصابة بمرض السكري.

ولكن اضطرابات الايض تطل أيضا الزلال والدهنيات البروتينية التي تؤدي بالسمنة إلى ارتفاع نسبتها في الدم، مما يشجع على استقرار وظهور أمراض أخرى (J,M ,Lecrf, 2004 p 104)

8.12 الاضطرابات النفسية :

تتراوح هذه الاضطرابات بين الحالات الإنهيارية، القلق والوسواس ويرد العديد من العلماء هذه الاضطرابات للسمنة. بحيث يعتقد بعضهم بان الاضطرابات تؤدي إلى السمنة وترافقها أما المحليين فان لهم رأي آخر، حيث يعتبرون بان هذه الاضطرابات ما هي إلا عوامل الشخصية العصبية المؤدية إلى الإصابة بالسمنة ولا يفوتنا التذكير في هذا المجال الأمراض النفسية المؤدية للسمنة ومن أهم الأمراض نذكر:

- * حالات الهوس
- * الذهنات المرجعية
- * الانفجارات الغريزية المصاحبة بمظاهر الهوس
- * اضطرابات مزاجية الرد فعلية
- * الدرق المصاحب بزيادة الشهية ليلا
- * حالات النوم الرائد المصاحب بارتفاع الشهية
- * بعض الاضطرابات العقلية (الخلقية)
- * اضطرابات الحمل والولادة (عصبية أو الذهنية)

13- التغذية والصحة :

1.13 دور التغذية :

إن الدراسات حول نوعية الغذاء الذي يحتاج إليه الممارسون للنشاط الرياضي، والرياضيين بصفة خاصة ما زالت قليلة نوعا، بالإضافة إلى أنه مازالت هناك عوامل غذائية كثيرة غير معروفة، رغم أنها تلعب دورا هاما في أداء الرياضي.



وعادة ما تحتوي الوجبة الغذائية الكاملة على ستة عناصر هي الكربوهيدرات أو السكريات والدهون، البروتينات والفيتامينات، الأملاح المعدنية والماء (فاروق عبد الوهاب 1995- ص 1995-ص 305).
ويستخدم الجسم هذه المواد الغذائية الأولية لقيامه بوظائفه الحيوية المختلفة، التي يمكن تقسيمها كما يلي :

- تنظيم آلاف التفاعلات الكيميائية داخل و خارج الخلايا.
- المحافظة على أنسجة الجسم و تجديدها.
- إنتاج الطاقة اللازمة للانقباض العضلي.
- توصيل الإشارات العصبية.
- إنتاج وإفراز مختلف هرمونات وأنزيمات الغدد .
- بناء مختلف المركبات التي تصبح من مكونات الجسم .
- النمو، والإنقسام الخلوي و التكاثر .
- القيام بمختلف الوظائف الحيوية مثل الهضم والتنفس والطرح و غيرها من الوظائف التي لا يمكن العيش بدونها.

ويستفيد الجسم من مجموعة كبيرة من العمليات و التحولات الكيميائية المختلفة التي من خلالها يركب مركبات كبيرة ومعقدة انطلاقاً من مواد بسيطة.

وهذه التفاعلات يطلق عليها اسم التمثيل الغذائي أو الأيض. **Métabolisme.**

13-2 مكونات التغذية :

13-1-2 البروتينات :

قبل الثمانينات كان الكل ينتظر إلى البروتين ،على أنه مصدر مهم في إنتاج الطاقة اللازمة للنشاط البدني الرياضي، غير أنه ثبت في الدراسات الحديثة خطأ هذه الفكرة، واكتشف أن البروتين لا يستخدم كوقود لإنتاج الطاقة إلا بسبة ضعيفة تتراوح بين " 1- 5 %
و هذه القيمة ليست ذات فعالية، لذا فإنه لا يعتبر مصدراً أساسياً للطاقة أثناء النشاط البدني الرياضي.
(أبو العلا أحمد عبد الفتاح ص 78)

في حين أثبتت البحوث الدور الكبير للبروتينات في زيادة حجم العضلات وهذا عامل أساسي للممارسين للنشاط البدني،بالإضافة إلى دورها التقليدي في عمليات أخرى لا يستطيع الجسم الاستغناء عنها هي:(أبو العلا أحمد عبد الفتاح ص 13)



- تركيب أغشية الخلايا والنواة وباقي محتويات الخلية .
- صناعة الإنزيمات الكثيرة جدا والتي لكل منها دور ضروري في مختلف عمليات الأيض.
- تشكيل بروتينات الدم مثل : Fibrinogène ,Fibrine,Thrombine
- تركيب الهيموجلوبين المسؤول عن حمل الأكسجين O₂ في الدم.
- بناء الأكتين والميوزين ، وهي العناصر المسؤولة عن انقباض الليف العضلي.
- تكوين الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء لتنظيم مختلف وظائف الجسم.
- تكوين مختلف العناصر التي تنقل الهرمونات والإنزيمات من مكان إفرازها عبر الدم إلى مكان فعاليتها.
- وبصفة عامة يعتبر الروتين الحيواني (الموجود في اللحوم المختلفة والبيض) أفضل من البروتين النباتي لأنه يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية (فاروق عبد الوهاب ص 316)

13-2-2-2-2 الدهون :

- تستخدم الدهون كمصدر للطاقة أثناء النشاط البدني الرياضي المعتدل والمتوسط ،مثل الجري الخفيف، خاصة إذا مدة الممارسة الرياضية.
- وتمثل الدهون 90 % من مصادر الطاقة المطلوبة في النشاطات الطويلة الأمد. فنقص الدهون يؤثر على مستوى أداء النشاط الرياضي خاصة التحمل. وتعتبر أيضا مصدرا مهما لتوفير جليكوجين العضلة، ومن طرق زيادة الأحماض الدهنية في الدم قبل أداء النشاط الرياضي ليس تناول الدهون نفسها - بل تناول الكافيين ساعة قبل أداء النشاط الرياضي، والتي بفضلها يستطيع الممارس للنشاط البدني الرياضي الاستمرار في الأداء لفترة طويلة(فاروق عبد الوهاب ، ص 15)
- من ناحية أخرى نذكر بعض وظائف الدهون في الجسم خارج النشاط البدني الرياضي :
- لها دور كمصدر للطاقة أثناء الجهد البدني والعمل العضلي بصفة عامة .
 - حماية الأجهزة الحيوية من الصدمات الداخلية و الخارجية، مثل القلب، الكبد، الكلى، النخاع الشوكي، وغيرها .



- تكون مادة عازلة ضد انخفاض الحرارة، لحماية الجسم من برودة البيئة، مثل برودة المياه أثناء السباحة، بينما تلعب دورا سلبيا في البيئة الحارة. (ساري أحمد حمدان، ونورما عبد الرزاق سليم ص 74)

- تعتبر الدهون أحد أهم المواد الناقلة للفيتامينات خاصة **A, D, E, k**.

نقص الدهون يؤدي إلى نقصان الوزن، الجفاف، ظهور قشور الجلد وأعراض أخرى .

3.2.13 السكريات :

تعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيسي لإنتاج الطاقة في الجسم، وتزيد أهميتها عن الدهون، ذلك إن كمية الأكسجين اللازمة لأكسدتها تقل عن الكمية اللازمة لأكسدة الدهون، وتوجد في الدم على شكل جلوكوز، وتخزن في العضلات والكبد على شكل جليكوجين، وهي من ناحية أخرى مصدر سريع لإنتاج الطاقة، واستهلاكها مهم جدا للأداء الرياضي .

خاصة قبل النشاطات الجري لمسافات طويلة، والمشي، والدراجات، والسباحة.(ساري أحمد

حمدان، نورمان عبد الرزاق، مرجع سابق، ص 79).

ونظرا لأن المعدة الممتلئة بالطعام، أو الوسائل ليست صحيحة لممارسة النشاط الرياضي،

تعطي السكريات على شكل ذائب، خاصة الجلوكوز الذي يصل خلال 5-10 دقائق إلى الدم.

و نذكر بعض الأدوار الأخرى للسكريات في جسم الإنسان، منها(ساري أحمد حمدان،

ونورما عبد الرزاق سليم ، ص 16).

- إمداد الخلايا بالطاقة .

- الجلوكوز هو العامل الأساسي لنشاط الجهاز العصبي .

- يخزن فائض الجلوكوز على شكل جليكوجين.

4-2-13 الفيتامينات :

يحتاج الجسم إلى الفيتامينات لأداء عمليات التمثيل الغذائي و تركيب الأنزيمات ونشاط الغدد الصماء،

وكما تزيد من قدره الجسم على مقاومة الأمراض(ساري أحمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم،

ص 74)ورغم أنه لا توجد أدلة قاطعة تؤكد زيادة كفاءة الأداء الرياضي، إلا بعض الدراسات

أشارت إلى أهمية ثلاث أنواع خاصة هي : E, C, B.

**5-2-13. الأملاح المعدنية :**

يحتوي الجسم على 31 عنصر كيميائي معروف على الأقل ، منها 24 عنصر أساسي لاستمرار حياة الإنسان ،ومن هذه العناصر الكيميائية يوجد 22 عنصر معدني تسمى الأملاح المعدنية Sels minéraux توجد في الجسم بكمية ضئيلة ، وكل منها يقوم بوظائف هامة وحيوية للخلية ،و تدخل في تكوين النزييمات و الهرمونات والفيتامينات ،وتوجد أيضا في العضلات والأنسجة الضامة، ومختلف سوائل الجسم،والعظام والأسنان نذكر منها : الكالسيوم Ca ، مغنزيوم Mg، الصوديوم Na، البوتاسيوم K، الحديد Fe ، الفوسفور P ،الكبريت S، اليود I،الزنك (ساري أحمد حمدان و نورما عبد الرزاق سليم، - ص 78)

ولا يؤثر تناول الأملاح المعدنية على النشاط البدني الرياضي مباشرة ، بتحسين الأداء لكنه يفيد في تعويض ما يفقده الجسم خلال عمليات التمثيل الغذائي (أبو العلا أحمد عبد الفتاح مرجع سابق ص 22)

6-2-13 الماء:

يحافظ الجسم على مستوى الماء به، عن طريق توازن دخول الماء و خروجه ، حيث تتساوى كمية الماء التي يكتسبها الجسم مع تلك التي يفقدها.

و عند أداء النشاط الرياضي في الجو الحار، من الأهمية المحافظة على توازن الماء ومراعاة وزن الشخص، حيث يدل نقص الوزن على الماء المفقود ، و يجب إمداده بالماء خلال فترات الراحة البينية ، و قد أثبتت الدراسات التي اهتمت بامتصاص الجسم للسوائل، أن السوائل الباردة يتم امتصاصها من المعدة بمعدل أسرع من السوائل التي تعادل درجة حرارة الجسم ، كما أن سرعة الامتصاص تقل في حالة احتواء السوائل على السكر في أي شكل من أشكاله ،لذا يفضل تقليل الجلوكوز في الماء أثناء أداء النشاط البدني في الجو الحار حيث تزيد الحاجة إلى الماء أكثر من السكر.

و يؤدي تناول الماء قبل السباحة ،والجري إلى الشعور بالراحة ،مع قلة سرعة ضربات القلب و ارتفاع درجة الجسم (ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرزاق سليم ، ص 20).

**14- المراهقة والسمنة :**

إن تعرض المراهق للسمنة يؤدي إلى توليد عدة حالات من الاضطرابات والانهيارات النفسية لدى المراهق تتجلى بعدم الرضي عنه الجسد واحتقاره له بحيث يحس المراهق السمين بأنه مختلف عن بقية كل الأفراد من حوله ، مما يؤدي به إلى العزوف عن بقية أفراد المجتمع و الوحدة و ذلك لتجنب تعليقات الآخرين حول جسمه السمين.

15- استراتيجية منظمة الصحة العالمية لتوقي فرط الوزن و السمنة :

و تعد هاتان الظاهرتان النسبتان الحادثتان مرجعا هاما لتقييم فرط الوزن و السمنة لدى الأفراد غير أنه ثمة بيانات تدل على أن مخاطر الأمراض المزمنة تزيد تدريجيا عندما يساوي منسوب كتلة الجسم (21)و تعتبر ظاهرة السمنة حسب منظمة الصحة العالمية للصحة " فرط الوزن على أنه الحالة التي يبلغ فيها منسوب الجسم 25 أو يتجاوز تلك النسبة ، و تعرف السمنة على أنها الحالة التي يبلغ فيها ذلك المنسوب 30 أو يتجاوز تلك النسبة.

تبين الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي و النشاط البدني و الصحة ، التي وضعتها منظمة الصحة العالمية واعتمدها جمعية الصحة العالمية في عام 2004، الإجراءات اللازم اتخاذها لدعم اعتماد نظم صحية و ممارسة النشاط البدني بانتظام، و تناشد الاستراتيجية جميع أصحاب المصلحة اتخاذ إجراءات في هذا الشأن على الصعيد العالمي و الصعيدين الإقليمي والمحلي، وترمي إلى الحد بشكل كبير من انتشار الأمراض المزمنة وعوامل الاختصار الشائعة المرتبطة بها ، و بخاصة النظام الغذائي غير الصحي والخمول البدني ولكل عنصر من هذه العناصر دور هام في إمداد الجسم بالطاقة، و تختلف الأغذية في محتوياتها من العناصر، فبعض الأغذية تحتوي على جميع العناصر الغذائية و لكن نسب متفاوتة، في حين أن بعضها تحتوي على عنصر أو عنصرين فقط، فمثلا الفواكه تحتوي على الكربوهيدرات أكثر من أي عنصر آخر، و الخبز والحليب يحتوي على الكربوهيدرات أكثر من البروتينات و الدهون، و اللحوم تحتوي على البروتينات أكثر من الدهون و الكربوهيدرات، و السكر يحتوي فقط على الكربوهيدرات. ، فإذا ما تناول الإنسان الكربوهيدرات تفانها تتحطم في جسم الإنسان إلى سكريات أحادية بسيطة س"الجليكور" وذلك ليستخدم مباشرة كوقود ليمد جسم الإنسان



بالطاقة، كما يخزن جزء منه في الكبد على صورة "جليكوجين" و ما زاد عن الحاجة بعد ذلك يتحول إلى دهون تخزن في الأنسجة الدهنية للجسم ، أما إذا تناول الدهون فإما تتحول إلى جليكوز يستخدم مباشرة لإنتاج الطاقة الفورية أو أنها تخزن في الأنسجة الدهنية لجسمك.

ويدخل العمل الذي تؤديه منظمة الصحة العالمية في مجالي النظام الغذائي والنشاط البدني ضمن الإطار الإجمالي الخاصة بالوقاية من الأمراض المزمنة ومكافحتها، الذي وضعته إدارة الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة والأغراض الإستراتيجية التي تنشدها الإدارة هي: الدعوة إلى تعزيز الصحة و إلى الوقاية من الأمراض المزمنة ومكافحتها ،والعمل على تعزيز الصحة ،وبخاصة صحة الفئات الفقيرة والمحرومة، والحد من تسارع الاتجاهات السلبية لعوامل الاختطار الشائعة المؤدية إلى الإصابة بأمراض مزمنة ، وعكس تلك الاتجاهات ،و توقي الوفيات المبكرة و حالات العجز التي يمكن تجنبها والتي تحدث جراء الأمراض المزمنة الرئيسية و هذه الرابطة بين مشاعر الجوع لدى الشخص و بين حالته النفسية هي رابطة تتوضح لنا من خلال مراجعة بسيطة لكافة الاضطرابات النفسية، فالانهيار مثلا يؤدي إلى انخفاض الشهية في غالبية حالاته إلا انه نادرا ما يتسبب في زيادتها أيضا و كذلك أيضا فإن بعض حالات التخلف العقلي يؤدي إلى الإفراط المبالغ في الطعام، هذا و قد شرح فرويد تفصيلا للعلاقة القائمة بين الشهية و بين الحالة النفسية للشخص و فسرها ضمن منهجيته التحليلية ، إذ يشير إلى هذه العلاقة أثناء شرحه للرضاعة فيقول بأن العامل الغذائي يؤدي عن طريق التدعيم، إلى ولادة أول المثيرات الجنسية، و بهذا يربط فرويد بين اللذة التي يحصل عليها الطفل من الرضاعة و هي أساس اللذة الجنسية عند البالغ، و بين غريزة التغذية، وبمعنى آخر فإن العامل الغذائي المرتبط مباشرة و بشكل أساسي باللذة الجنسية المرتبطة بدورها بموضوع جنبي هو ثدي الأم أو الرضاعة.

ويأتي العمل الذي تضطلع به إدارة التغذية من أجل الصحة والتنمية مكملا للعمل المذكور آنفا، وتتمثل الأغراض الاستراتيجية التي تتوخاها هذه الإدارة في تشجيع النظم الغذائية الصحية وتحسين حالة السكان الغذائية طوال العمر، و بخاصة لدى الفئات المستضعفة ويتسنى ذلك من خلال توفير الدعم اللازم للبلدان لتمكينها من وضع وتنفيذ سياسات وبرامج تغذية وغذائية متعددة القطاعات من أجل التصدي للعبء المزدوج الناجم



عن اعتلال الصحة بسبب سوء التغذية ، فضلا عن الإسهام في بلوغ المرامي الإنمائية للألفية .
(منظمة الصحة العالمية ، السمنة و فرط الوزن).



الخلاصة :

في هذا الفصل حاولنا إبراز مفهوم عام لمشكلة السمنة ، كما قمنا بتسليط الضوء عليها وعلى أنواعها وأسبابها وأخطارها ، وعلى الغم من الجهود الحقيقية التي يقوم بها العلماء والمنظمات العالمية للحد من هذه الظاهرة إلا أن أعدادها في تصاعد مستمر، وبتسليطنا النظر على هذه الظاهرة ليس بمحض صدفة بل بهدف تحسيس الناس جميعا والمراهق خصيصا لهذا المرض الخطير الذي بات يهدد البشرية جمعاء.

الفصل الثالث تقدير الذات

تمهيد:

سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم الذات العام ومفهوم الذات الجسمية كبعد من أبعاده، حيث سيتم التطرق إلى التطور التاريخي لمفهوم الذات وتحوله من مفهوم الذات إلى متغير نفسي مستقل، ثم أهم النظريات التي تناولت مفهوم الذات وأهم النماذج المقترحة لتشكيل مفهوم الذات وسمات وخصائص مفهوم الذات.

كما سيتم التطرق إلى مراحل نمو مفهوم الذات وأبعاده وأهم الطرق الموضوعية لقياس موضوعي لمتغير يتصف بالذاتية إلى حد كبير.

أما في جانب بعد مفهوم الذات الجسمية (البدنية) فقد تم سرد أهم المحاولات لإعداد نموذج نظري وتجريبي خاص بها وأهم هذه الأدوات الخاصة بقياس الذات البدنية، كما سيتم التطرق إلى علاقة هذا البعد بالأنشطة البدنية والرياضية ثم خلصنا إلى علاقة بين مفهوم الذات العام ومفهوم الذات الجسيمي

1 - التطور التاريخي لمفهوم الذات :

لم يعرف الإنسان الذات كما عرفها في الوقت الحاضر من حيث كونها مصطلحا نفسيا له دلالاته أو متغير تمكن قياسه، حيث نجد في لغة العالم القديم أو الحديث مصطلحات مرادفة تعبر عنها مثل النفس -الأنا- والتي تدل على كلمة النفس (أحمد الظاهر قحطان، 2004، ص15) إذ انه خلال التاريخ الطويل تساءل الإنسان حول أسباب سلوكه وأثيرت وتوسعت مسألة الوسيط النفسي الذي ينظم ويضبط سلوك الإنسان، حيث كان أشهر المفاهيم ذيوعا وجود كينونة **Entity** داخلية تصوغ السلوك الإنسان (عبد الفتاح دويدار 1992، ص31).، إذ تذكر المخطوطة الهندية في القرن الأول قبل الميلاد أن " النفس تمجد نفسها وأنها تكبح نفسها...." كما يثبت أقدم سجل تاريخي مدون للإنسان على أنه يوجد دليل واضح على أن الإنسان كان قد فكر في سبب سلوكه (لابين ولاس، بيروت جرين 1981، ص7،8) لذلك فان جذور مفهوم الذات قديمة جدا، حيث تؤكد المصدر إن بعض الأفكار السائدة في الوقت الحاضر يرجع أصلها إلى هوميروس الذي ميز بين الجسم الإنساني المادي الوصفي وغير المادي، والذي أطلق عليه اسم الروح (Soul) أو النفس ويشير برجان (1980) إلى أن مفهوم الروح (Soul) ادخله سقراط (470 - 469) ق.م (أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص15) ..

وقد اخبرنا الله تعالى في القرآن الكريم عن أنواع النفس وصفات كل واحد فمنها (النفس اللوامة والمطمئنة والنفس الأمارة بالسوء) حيث قال تعالى: "يا أيها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية" (سورة البينة الآية 27، 28)، وقال تعالى أيضا " إن النفس لأمارة بالسوء إلا ما رحم ربي ان ربي غفور رحيم" (سورة يوسف، الآية 53) والنفس الملهمة والنصيرة، وقد اعتبر ابن العربي في القرن الحادي عشر ميلادي إن التصنيفات الأربع حميدة والأخيرة غير حميدة،(محمد الطاهر المحمودي، 2006، ص 104 كما اعتبر ابن سينا(980-1037) مفهوم الذات على أنه الصورة المعرفية للنفس البشرية (أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص16).

وقد اهتم ديكارت بمسألة الننائية بين الجسم والروح أو النفس، حيث أن الجسم هو الطبيعة المادية المعرضة للتعبير عن طريق المؤثرات الخارجية، بينما تبقى النفس كما هي، وهذا في كتابه "مبادئ الفلسفة" عام 1644 حين أطلق كلمته المشهورة "أنا أفكر إذن أنا موجود

"وهذا دليل على التفاعل الميكانيكي بين العقل والجسم (أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص16).. وقد تكلم بعد ذلك المفكرون عن مفهوم الذات بكونه الروح (Soul) تارة وباعتبار الذات Self تارة أخرى أمثال (جون لوك John Locke)(1632-1704) وبيركلي (Berkeley 1685-1753)، وهيوم (1740) وبراون (Brown 1770) وميل (Mill) (1829)، وكات (1838). (حامد عبد السلام زهران، 1980 ص82)

والروح فينظر الفكر الديني خالدة وحررة وذات أصل الهي وبظهور علم النفس كعلم يرفض الميتافيزيقية ومحاولة تطبيق الوضعية، ظهرت النزعة إلى الرفض الحازم لفكرة الروح أو أي وسيط نفسي آخر كالفعل أو الأنا والإدارة أو الذات (عبد الفتاح دويدار، ص31) أما اليوم فعلم النفس الذي يتناول الذات الإنسانية بطريقة علمية برفض هذه الافتراضات الميتافيزيقية التي تقول بوجود قوة كامنة في نفس الإنسان شديدة الحساسية للقوة الخارقة الطبيعية، وهو يعتبر مفهوم الذات كيان افتراضي يستدل عليه من سلوك الإنسان (لابين ولاس، بيروت، جرين، ص08)

وفي مطلع القرن العشرين التاسع عشر اتسعت دائرة النقاش حول مفهوم الذات بعد أن أصبح علم النفس معترف به كعلم يدرس السلوك، ويعتبر وليم جيمس (James 1910) نقطة انتقال بين الطرق القديمة والحديثة في دراسة الذات (قحطان أحمد الطاهر، ص17، 16). والكثير مما يكتب اليوم عن الأنا والذات مستمد مباشرة من جيمس (James) حيث يعرف الذات بأنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الإنسان أن يدعي أن له جسده، سماته وقدراته، أصدقائه، مهنته (عبد الفتاح دويدار، ص31) وقد نوه إلى تعدد مكونات الذات حيث ذهب إلى أنا الشخص في كليته تحتوي بالضرورة وبطريقة غير قابلة للفصل على الذات كموضوع والذات كمحتوى لعملية والذات يتكون من ثلاث أبعاد :

- 1 الذات المادية : تتكون من جسمه وعائلته وممتلكاته
- 2 الذات الاجتماعية : وجهة نظر الآخرين للفرد، هذا الجانب يمكن أن يمثل أحكام سلطات عليا وإلهية .
- 3 الذات الروحية : وتتكون من لذاته النفسية ونزعاته وميوله وقدراته النفسية (JEAN PIERRE Famose, FLORENCE Guérrin, sportif , , 2004, P :16)

وقد أضاف **جيمس (James)** بعد آخر يتسم بالشمولية ولا يقتصر على الجانب الجسمي المادي وهو ما يطلق عليه بالذات الممتدة **(Reflected-Self)** (قحطان أحمد الطاهر، ص17) وعلى العكس من **(وليم جيمس)**، **كولي (Cooley)** 1902 قد أعطى مكانة وأهمية قصوى للتفاعلية الرمزية ودور التفاعلات الاجتماعية للفرد مع الآخرين في نمو وتكون الذات، وقد اعتبر الذات كنتاج أو بناء اجتماعي ينشأ من تفاعل وتبادل لغوي (تفاعلية رمزية مع الآخرين) (Jean pierre Florence Guérrin ; op. p18) ونتيجة لذلك فقد توصل **كولي (Cooley)** إلى مفهوم الذات الاجتماعية التي تنمو من خلال تفاعل الفرد مع المجتمع (أحمد الظاهر قحطان، ص18) **(interction symbolique)** .

وهناك من يرى أن الاهتمام بدراسة مفهوم الذات قد ضعف في بداية القرن العشرين وهذا راجع إلى: أولاً ظهور المدرسة السلوكية بزعامة **واطسن (Watson)** في أميركا لبتني تصدرت عصرها 1925 مركزين على سلوك خارجي ودور محفز ومثير تاركين الحياة الداخلية، وثانياً إهمال علماء الذات التجريب العلمي الدقيق وتمسكهم بمناهج قديمة، ثالثاً ساد الاعتقاد بأن الذات لا يوجد أسلوب فعال يكشف عن مفهوم الذات بشكل دقيق .

وبعد الانشقاق الذي حدث في وسط السلوكيين التجريبيين عندما تبين لهم عجز السلوكية عن تفسير نتائج بعض التجارب بالاعتماد على التعزيز فقط دون الرجوع إلى العالم الداخلي وظهرت مدرسة **الجشطات** بدأ الاهتمام بدراسة الذات ويعد **كوفكا (Koffka)** من رواد مدرسة **الجشطات** الذين اعترفوا بوجود الذات (أحمد الظاهر قحطان، ص. 18، 19)، ومن العلماء الذين دعموا هذا الانشقاق في المدرسة السلوكية ونظرية **الجشطات ميد (mead)** 1934 الذي يرى مفهوم الذات شيئاً واضحاً ومميزاً لأنه يدرك بالحواس (لابين ولاس، جريف بيروت ص. 10، 11)، ويرى ذلك أن الشخص يستجيب لنفسه لشعور معين واتجاهات معينة مثلما يستجيب الآخرون له، (لابين ولاس، جريف بيروت ص. 10، 11) كما ركز على التفاعلات الاجتماعية وخصوصاً على صيغة الكلام المستعمل، في حين أن التعبير المباشر يمكن ملاحظته فقط بواسطة الآخرين وعن طريق استعمال لغة الخطاب والتفاعل يقوم الفرد القدرة على أخذ دور الآخر (JEAN PIERRE Famose. Florence Guérrin. Op.) (cit. p19)

ويشير ميد (mead) 1934 إلى تعدد الذوات بحسب الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها، وقد ميز بين مكونين للذات، أو لها الذات المنفردة (الشخصية) و تمثل دوافع الفرد الطليقة غير مقيدة بالمجتمع والمعايير والذات الاجتماعية وهي تمثل المعايير الثقافية والرتبة التي تنتشر بها الفرد و هما مكونان متفاعلان يعبران بمثابة الدافع للسلوك الإنساني (أحمد الظاهر قحطانص. 20،21)

وفي سنة 1934 استعمل مفهوم الذات لأول مرة بواسطة فيكتور ريتمي و الذي يعد من أنصار المدرسة الظواهرية **phénoménologie** في رسالة للدكتوراه بعنوانها The self conception a factor in counseling and personality organization فهو يقول أن مفهوم الذات لا يريد عن كونه هدفا مدركا ناظما ناتجا من حاضر وماضي الملاحظة الذاتية ، أنه ما يعتقد الفرد عن نفسه أي الخريطة التي يرجع إليها الإنسان لفهم نفسه وهو يتكون من أفكار الفرد ومشاعره و آماله ومخاوفه و نظرة عن نفسه (ص 22،21).

هذا ونجد العديد من علماء النفس قد تناولوا مفهوم الذات كل حسب منظوره وزاوية اختصاصه حيث تناوله ليكوي (lecky) 1945 في نظريته انشقاق الذات و مورفي (mutphy) 1947 الذي اعتبر الذات أنها مدركات الفرد و مفاهيمه فينا يتعلق بوجوده الكلي و كيانه (احمد الظاهر قحطان ،ص 22،23) وسينج و كومز (syngg et combs) 1949 وهما من أنصار مذهب الظواهريات اللذان يعتبران مفهوم الذات الجانب الأكثر أهمية و الأكثر تحديدا للمجال الظاهري (احمد الظاهر قحطان ،ص 22،23) وتعد نظرية كارل روجرز (C. rogers 1961-1951) من أهم النظريات المعاصرة بعد نظرة وليم جيمس ، إذ يمثل مفهوم الذات جانبا أساسيا فيها (أحمد الظاهر قحطان،ص 24)، والذات عنده مفهوم مركزي حتى أطلق على نظريته نظرية الذات الشخصية حيث أن للذات ومفهوم الذات مصطلحان متكافئان بالنسبة إلى روجر (عبد الفتاح دويدار ص 35) ويعتبر كارل روجر (1902-1987 الولايات المتحدة الأمريكية) من أنصار ومؤسسي المذهب الإنساني ،بالإضافة إلى إبراهيم ماسلو،... الذي يرى أن البشر عقلانيون و اجتماعيون وواقعيون وأنهم بطبيعتهم متعاونون، يمكن الوثوق بهم و هذه النظرة الإيجابية التي تميز بها المذهب الإنساني في علم النفس الحديث وهو ما يعرف بالفوهة الثالثة في علم النفس (أحمد الظاهر قحطان ص

كما أن من الخصائص التي يراها روجرز في البشر أنهم كائنات تعايش الخبرة أي أن لهم معاشر وأفكار وإدارات و تطلعات ،كما يرى الإنسان أكثر تفاعلا من طاقته الذهنية.

و تعتبر نظرية روجرز في الشخصية بصفة عامة و مفهوم الذات أول معارضة توجه إلى علم النفس الفرويدي (مدرسة التحليل النفسي) (كتاس مختار سليم ، 2001،ص 102).
التي رأى فيها تشاؤما وبأسا وكذلك ما تفترضه من مصدر السلوك البشري المردود إلى غريزة الجنس (اللبيدو) والعدوان ، كما يعارض المدرسة السلوكية في نظرتها إلى الإنسان على أنه آلة (محمد محروس الشاوي، ،ص 270).

ويؤيد روجرز مثل معظم (الفيونمينولوجيين (phénoménologiste) الموقف الذي برفض الأحد بمكونات دافعية معينة (عبد الفتاح دويدار، ،ص 34)

وقد اعتمد على الجواب الظواهرية ،حيث ركز بشكل كبير على خبرات الأشخاص ومشاعرهم وقمتهم (محمد محروس الشاوي، ص 270)،حيث يقول أن كل فرد يوحد في عالم من الخبرة خاص به، وهو عالم متغير من الخبرة المستمرة التي يكون هو محررها (أحمد الظاهر

قحطان،ص 27)وهو يستجيب للمجال ،كما تخبره ويدركه وهو الحقيقة البتة للفرد، وهذا يعني أن النظرية الظواهرية لـ "فكل انسان في الحقيقة أعظم خبير في العالم بنفسه و لذا به أفضل المعلومات عن نفسه". (عبد الفتاح دويدار، ،ص 33)

من خلال السرد التاريخي لمراحل تطور مفهوم الذات،نلاحظ تعدد المدارس و المذاهب التي تطرقت اليه حسب خصائصها و فلسفتها و اختلافاتها الا أنها ساهمت في اثرائه وكشفت عدة جوانب فيه،لذلك سوف نتناول في هذا البحث مفهوم الذات حسب فلسفة الاتجاه الانساني (المذاهب) وحسب منظور النظرية الظواهرية.

2- الذات:

إن لكلمة الذات كما تستعمل في علم النفس معنيين متميزين،فهي تعرف من ناحية باتجاهات الشخص و مشاعره اتجاه نفسه، ومن ناحية أخرى تعتبر المجموعة من العمليات السيكولوجية التي تستخدم في السلوك و المواقف،حيث نمكن أن نطلق على المعنى الأول الذات كموضوع self as object ،والثاني الذات كعملية Self as process (عبد الفتاح دويدار،،ص.31،32)، أما يونج (Yong 1953) فقد استخدم مصطلح الذات كمفرد لمعنى

النفس Psycho أو الشخصية في صورتها النهائية و لكنه استخدم الذات كمركز للشخصية في دوره للمحافظة على وحدة واتزان واستقرار الشخصية (أحمد الظاهر قحطان ، ص18)

وقد اعتبر ساربن (Sarbin) الذات كبناء معرفي يتكون من أفكار الفرد عن جميع

مناحي وجوده، و تكتسب هذه الذات أبنية تحتية للبناء المعرفي الكلي من خلال الخبرة (قدبح.ر، 1992، ص96) وتمثل الذات عند أدلر (Adler1945) تنظيمًا لتحديد الفرد لشخصيته

و فرديته، و هذا التنظيم يفسر خبرات الكائن العضوي و يعطيها معنى (عبد الفتاح دويدار، ص32)، أما كوفكا (Koffka) الذي يعتبر من رواد مدرسة الجشطالت، فقد اعترف بوجود

الذات و اعتبرها لها أو نواة للأنا. حيث يتكون الأنا من الخبرات التي تعرض لها الفرد و قد

تكون شعورية أو لا شعورية (أحمد الظاهر قحطان، ص 19) أما شاين (1945Chein)

فحدد مصطلح الذات والأنا، فيرى أن الذات هي محتوى الوعي و ليس موضوعا له كالجسد

وليس لها وجود واقعي خارج الوعي، أما برتوشي (berttucci1945) فيرى الأنا كعملية

أما الذات كموضوع للأنا، في حين يعرف مورفي (Murphy1947) الذات على أنها مدركات

الفرد ومفاهيمه فيما يتعلق بوجوده الكلي أي الفرد، كما يدرك نفسه، أما كاتل (Cattel 1950)

(فيرى أن الذات هي أساس ثبات السلوك البشري و انتظامه،) سيد محمد عبده، 1975

(ص677) أما روجورز (Rogers) فالذات عنده مفهوم مركزي حتى أطلق على نظريته

نظرية الذات الشخصية، والذات ومفهوم الذات متكافئان بالنسبة إلى روجرز، وهي كل منظم

ومنسق (أحمد الظاهر قحطان ، ص27).

أما سانكلاك أندرونيكوف (Sanclack Andronikof 1990) فالذات تمثل عندهما هو

موجود في أعماق كل واحد منا، فهي النواة الحسية لهوية كل واحد منا، فهي القاعدة الأساسية

لهوية الفرد (منيرة زلوف، جامعة الجزائر 1998، ص 71)

أما حامد عبد السلام زهران فقد عرفها بأنها الشعور والوعي لكيونة الفرد، وهي تمتص قيم

الآخرين، وتسعى إلى التوافق والثبات والنمو نتيجة النضج والتعلم. (حامد عبد السلام زهران،

1984، ص 291)

وقد عرف معجم علم النفس (Dictionnaire de psycho1991) مصطلح الذات

بأنه "مماثل إلى بنية معرفية من المحتمل أن تكون معقدة تتدخل في معالجة المعلومات الواردة

سواء من الفرد او شخصه (PAROT.F ;DRON.R ;.1991.p131)

تلاحظ من خلال ما سبق تعدد تعاريف الذات بتعدد العلماء والمدارس وزاوية تناول، فمهم من اعتبرها الأنا ومنهم من اعتبرها موضوع للانا، وأخر اعتبرها شعورية ولاشعورية ومنهم من اعتبرها مجموعة من العمليات المعرفية النفسية، لكن رغم الاختلاف حول تحديد مصطلح أو تعريف موحد إلا أن جميعها يعطي للذات أهمية كبيرة في تكوين شخصية الأفراد وتحديد سلوكهم، وفي اعتبارها الإطار المرجعي الذي يرجع إليه الأفراد أنفسهم وترجمة أو ترميز خبراتهم وأهميتها في الحفاظ على توازن الأفراد ما بداخلهم وما يحيط بهم .

3- مفهوم الذات :

يلعب مفهوم الذات دورا محوريا في تشكيل سلوك الأفراد وتحديد تصرفاتهم في المواقف المختلفة، وهذا راجع إلى الدور الذي يعطيه مفهوم الذات للخبرات السابقة وكيفية إدراكها وترميزها أو رفضها .

فالإنسان ينتزع إلى أن يتفاعل مع مختلف المواقف وفق ما يتفق مع مفهومه للذاتية، وعليه فإن كل محاولة لفهم سلوك الأفراد وتصرفاتهم بعيدا على فهم كيفية إدراكهم لها تبقى قاصرة ومن أجل إبراز أهمية ودور مفهوم الذات سنحاول عرض مجموعة من التعاريف حسب بعض المدارس والعلماء وهذا من أجل الإحاطة بجوانبه وتسهيل إدراك معناها .

يعتبر كارل روجرز (Regeers) مفهوم الذات هيئة منظمة من الإدراكات المقبولة من طرف الوعي (محمود عبد الحليم منسي ، 1986 ص 07) أما المجموع الكلي لما يستطيع الفرد أن يدعى أنه له، جسده، سماته، قدراته (كتاش مختار سليم، ص 108). ومفهوم الذات **Self concept** أو بنية الذات **Self structure** كما يراها روجرز ومفهوم أو تصور **جشطلتي (كلى)** منظم يكون من ادراكات الفرد بمفردها، وينظر إلى مفهوم الذات على أنه شيء غير جامد، عملية أكثر من كونه سمة ولكنه عند أي نقطة زمنية يمكن أن نراه كخاصية محددة. (محمد محروس الشاوي، ص 75)

في حين يرى **حامد عبد السلام زهران 1967** أن مفهوم الذات عبارة عن تكوين عقلي معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية للفرد فيما يتعلق بذاته كما هي (الذات المدركة) وكما يعتقد أن الآخرين يرونه (الذات الاجتماعية)، وكما يود أن تكون عليه (الذات المثالية) (عبد الفتاح دويدار، ص 40، 41)

أما رينمي (Rainmy 1943) فقد عرفه على أنه نظام إدراكي متعلم يؤدي وظيفته على أساس إدراك الفرد لذاته على أنها موضوع ، (زلوف منيرة، ص 62).
في حين عرفه سيد الخلق الله (1981) على أنه تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وقدراته واتجاهاته وشعوره حتى يبلغ كل ذلك ذروته، حيث تصبح قوة موجهة، للسلوك.(بيرت جرين، لابين ولاس، ص 18)

أما محمود عبد الحليم منسي فقد عرفه على أنه درجة فهم الفرد لنفسه من خلال إطاره المرجعي، ويستدل عليه بادراك الفرد لذاته، كما يعبر عنه من خلال الاستجابة لبعض المواقف (محمود عبد الحليم منسي، ص 11)، ويرى محمد عماد الدين إسماعيل 1961 فيرى أن مفهوم الذات هو ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائنا بيولوجيا واجتماعيا أي باعتباره مصدر للتأثير بالآخرين (عبد الفتاح دويدار، ص 39). فهو بذلك تنظيم إدراكي انفعالي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل، كما يظهر ذلك في التقرير اللفظي الذي يحمل صفة ضمير المتكلم .(قديح، ص 70).

إن مفهوم الذات معنى لإدراكنا بأنفسنا جسميا وعقليا واجتماعيا وأخلاقيا في ضوء علاقتنا الآخرين، وعلى هذا الكون مفهوم الذات النواة التي تقوم عليها الشخصية مركبة. (انشرح محمد دسوقي 1991، 20، ص 62).

نلاحظ تعدد التعاريف واختلافها، وهذا راجع إلى سببين رئيسيين أولهما هو زاوية التناول أو العملية أو موضوع من جهة، واعتباره كمتغير نفسي أو محدد للشخصية من جهة أخرى، بالإضافة إلى اعتباره شعوريا فقط أو شعوري ولا شعوري، أما السبب الثاني فراجع إلى مصطلح مفهوم الذات شكلا ومضمونا، فهو يتكون من الذات التي تعتبر مركبا معقدا متعدد الجوانب وذو طابع ذاتي وكيفية إدراك هذا المركب من جميع جوانبه أو تغليب جانب آخر . لكن الملاحظ هو اتفاق جميع هذه التعاريف على أهميته في تكوين شخصية وتحديد السلوك وطريقة الاستجابة للمواقف المختلفة، كما تؤكد هذه التعاريف على تأثر مفهوم الذات بعدة عوامل وتأثيره هو أيضا .

4 - بين الذات ومفهوم الذات :

تحتل الذات في المورث الأدبي والنفسي مكانة تنوب عن النفس البشرية ككل، منذ ظهور أعمال وليام جيمس 1800 طور الباحثين فكرة النفس الفاعلة والنفس المنفعلة أي الوصفة

لذاتها تقيها للفعل أو القيام له، أما مفهوم الذات فتمثيل محصلة تمثيل غير تام عن النفس على مختلف محاولات وصف النفس الملتقية للفعل، وهذه المحاولات لا تقتصر على ما يصف الفرد به نفسه، بل يضم أيضا انطباعاته عن الصورة التي صور بها نفسه أو التي صورها الآخرون، أي كأنه يقوم بمراجعة للكيفية التي يرى بها نفسه والتي يراها بها غيره. فكل محاولة لوصف النفس هي محاولة رمزية، ولهذا يكون كل وصف للنفس عبارة عن صورة منعكسة أو وصف ظل النفس وليس النفس ذاتها، وكذلك بالنسبة إلى الذات، وعليه فمفهوم الذات بالنسبة للذات بمثابة الخريطة التي تصف الأرض، ولا يمكن بأي حال للخريطة أن تكون مرادفا للشيء الذي تصفه بها بغير دقة الدلائل التي تحملها عنه. (كتاش مختار سليم، ص 107)

5- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

"يشير **Born 1983** إلى تقدير الذات هو الحكم أو التقييم الذي يضعه الفرد لأفعاله ورغباته، وتقوم هذه التقديرات على التي يعيش الفرد في وسطها والتي يؤمن بها ويتبناها. ثم إن تقدير الذات تحمل معنا تقييمي للذات بالرجوع إلى المعايير التي يتبناها الفرد أثناء مراحل التنشئة الاجتماعية، وتقيم الذات يشير إلى كل تصريح يتضمن حكم ايجابيا أو سلبيا على الذات انطلاقا من المنظومة القيمية للشخص، أو القيم المفروضة من الخارج، وتقدير الذات يؤثر على مفهوم الذات من حيث تأثره بمجموع الأحكام التي يطلقها الأفراد المهمون في حياة الفرد، وعليه يعتبر تقدير الذات عنصر من عناصر مفهوم الذات، فتقدير الذات يعتبر من اتجاهات القبول أو الرفض للذات، أما مفهوم الذات فهو التصور الذي يضعه الفرد عن نفسه دون تقييم لها.

إذن فتقدير الذات هو عقد موازنة بين تصور الفرد للشخص المثالي وما هو عليه عن طريق مجموعة من الأحكام التي يصدرها عنه الأفراد كم حوله، أما مفهوم الذات فيمثل جميع الأبعاد وتصوره مجموعة من الإدراكات المرتبطة بهذه الأبعاد، أي دون عقد موازنة (عبد الحليم ليلي" 1984)

وما يمكن استنتاجه هو أن كل من تقدير الذات و مفهوم الذات يأخذ درجات أو مستويات، فقد نجد أشخاص يتمتعون بتقدير ذات مرتفع أي مفهوم ذات إيجابي ، وآخرون لديهم تقدير

ذات منخفض أي مفهوم ذات سلبي ، أي أن كل من مفهوم الذات وتقدير الذات قابلين للقياس والتقييم .

6- النظريات التي تناولت مفهوم الذات :

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

6-1- نظرية التحليل النفسي (Psychanalyse) :

تعتبر الذات بالنسبة إلى مدرسة التحليل النفسي كتلة مستقلة لها خصائصها التي تميزها عن المحيط الخارجي، وهي تحتوي على التطورات النفسية الداخلية الشعورية واللاشعورية، وترجع في الأساس إلى قوام نظرية التحليل النفسي التي تنظر إلى الشخصية كجهاز نفسي يتكون من ثلاث عناصر هي: الهو - الأنا - الأنا الأعلى (تاش مختار سليم، 109)

حيث أن سيغمون فرويد (Sigmund Fred) مؤسس هذه المدرسة يعتبر الأنا المركز الأساسي في بناء الشخصية ، إذ أن له دور وظيفي و تتعدى تجاه الشخصية (حمد الظاهر قحطان، ص19، 20) إذ أن الهو يمثل الجانب الأكبر من الشخصية و هو غير منطقي ولا شعوري ويسعى دائماً إلى تحقيق اللذة، لذا يعتبر مصدر الليبدو أو الغريزة الجنسية أو الطاقة الحيوية، أما الأنا الأعلى فيمثل الضمير والمعتقدات والقيم ، وهو يضم ما هو صح و خطأ، حسن وسيئ، أما الأنا الأعلى فهو كوسيط و حكم بين الهو والأنا الأعلى (كتاش مختار سليم، ص110)

ويمكن القول أن الأجزاء المتفاعلة المكونة للشخصية وهي الهو، الأنا، الذات العليا، لها خصائص تميزها عن بعضها بالرغم من أن فرويد يعد الهو الغريزة الوراثية هي أساس نشوء الهو (احمد الظاهر قحطان ، ص 20)، وعليه فحسب اتجاه التحليل النفسي فإن الأنا مرادف للذات.

أما مفهوم الذات فنشأ من تفاعل الدافع البيولوجية أو الغريزية للهو، والآثار التقليدية لتصنيفات الوالدين و قيم المجتمع والدين والثقافة السائدة التي تمثل الأنا الأعلى وما 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 لتفسير أو تحليل الظواهر النفسية والسلوكيات مثل التركيز على الجانب اللاشعوري و أهميته و دوره الحيوي والفعال في مختلف تصرفاتنا ، غير أنها تبقى وإن أفلحت بدرجة قليلة في بعض الجوانب قاصرة أو بعيدة عن حصر وتفسير الظاهرة ، كما أنها باعتبارها للذات و الأنا شيئان مترادفان فإن هذا يلغي الكثير من الوظائف الحيوية للذات كالعلاقات المعرفية العليا والمنطقية ، كما إنها وقعت في تناقض إذ أن الذات لها جانبان شعوري و آخر لا شعوري ، بينما الأنا شعوري فقط ، كما نلاحظ أن مفهوم الذات نفسية لا ينشأ من تفاعل عناصر الجهاز النفسي حسب التحليل النفسي.

6-2- النظرية السيكلوجية : Betvorisme

يعتقد في العرف السلوكي أن هناك جملة من العوامل الخارجية تمارس رقابة على السلوك ،و هناك عوامل داخلية مسؤولة عن مراقبة الذات (-كتاش مختار سليم ، ص 110) وبعد الانشاق الذي حدث في صفوف السلوكيين التجريبيين عندما تبين لهم أن بعض نتائج التجارب لا يمكن تفسيرها بالاعتماد على التكرير أو التعزيز دون الرجوع إلى العالم الداخلي (-احمد الظاهر قحطان،ص 19)حيث أن مفهوم الذات حسب السلوكيين هو نتاج تقاطع العوامل الخارجية و التي تمارس الرقابة و الداخلية التي هي مسؤولة عن مراقبة الذات حيث يتم تحويل تدريجي لعمليات التقييم و التعزيز لعوامل المراقبة الخارجية للفرد نفسه ، حيث تصبح المكافأة دالة على احتمال ظهور السلوك من عدمه. (كتاش مختار سليم ،ص 111)

ويلخص ليوين Lewin نظرة المدرسة السلوكية إلى مفهوم الذات ضمن مصطلحين رئيسيين هما:المعتقدات الحالية تجاه النفس ومصطلح فضاء الحياة ، الأول عبارة عن تقييمات و أفكار وإدراكات والأشياء المهمة له ، أما الثاني فهو الفضاء الطبيعي الذي يمثل عالم الفرد من خبرات شخصية كفضاء يتحرك فيه الفرد (لابين ولاس،بيرت جرين ،ص 11)ويمكن اعتبار مفهوم الذات كجهاز داخلي معقد ، وهو مصدر سلوك الفرد وكل المتغيرات موجود في فضاء الحياة ، فإذا أردنا التنبؤ بسلوك معين للفرد فعلىنا أن نعرف العلم الخارجي من حوله .

من الواضح أن نظرة المدرسة السلوكية إلى العمليات النفسية الداخلية نظرة سطحية و ذلك راجع إلى تركيز اهتمامها على الآثار والمسببات أي المدخلات والمخرجات (**input-output**) دون التركيز على كيفية تلقي ومعالجة هذه المدخلات للوصول إلى المخرجات (**output**) كما أنها تنطلق من النتائج للبحث ، بينما يجب أن تكون النتائج هي نتيجة البحث . وعليه فهي تنظر لمفهوم الذات باعتبار ظاهرة نفسية غامضة لا يمكن ملاحظتها ،و بالتالي لا يمكن أن يستوعب مثل هذه الظواهر ولذلك لا يمكن البحث ضمن الإطار النظري فيما يستطيع تقديمه من تأصيل في مفهوم الذات من الناحية العلمية و العملية إذا كان العجز في التصور أصلاً.

وتجدر الإشارة إلى الاهتمام بدراسة مفهوم الذات قد ضعفت في بداية القرن العشرين بسبب ظهور مدرسة واطسن (لابين ولاس ،بيرت جرين،ص11) (**Watson**) السلوكية في أمريكا التي تصدرت عصرها، حيث أصبح الاهتمام بملاحظة السلوك الخارجي تاركين الحياة الداخلية للفرد باعتبار التحدث عن الذات ضرباً من التخمين واللاموضوعية .

3-6 النظرية الظواهرية (Phénoménologique théorie) :

يعتبر المنظور الظاهري من أبرز من تناول الذات ومفهوم الذات، حيث نجد من أبرزهم صاحب نظرية الإرشاد والعلاج النفسي، عالم النفس الشهير كارل روجرز (1902-1987) (**C.Regers**) في نظرية الذات الشخصية (العلاج المتمركز حول العميل 1951) (محمد محروس الشاوي، ، ص 269) ويرتبط اسم كارل روجرز بالاتجاه الإنساني في علم النفس الحديث بالقوة الثالثة وهو يعارض مدرسة علم النفس التحليلي التي رأى فيها نظرية تشاؤم ويأس من خلال فرضها لانطلاق السلوك البشر من غريزة الجنس (البيبدو) والعدوان، وكذلك يعارض المدرسة السلوكية لنظرتها الآلية للإنسان، وتعتمد النظرية الظواهرية **Phénoménologique théorie** بشكل كبير على خبرات الأشخاص ومشاعرهم وقيمهم فالذات ومفهوم الذات مصطلحان متكافئان بالنسبة لروجرز هي كل منظم منسق يتكون من إدراك خصائص الأنا والآخرين، وترتكز نظريته على مفهومين أساسيين هما الظواهرية والكلية، فالشخصية تتكون من الكائن العضوي الذي يستجيب ككل متكامل وتشكل مجموع الخبرات أو المدركات ومجاله الظاهري الذي لا يعرفه الا الشخص نفسه، ثم انه يستجيب

للبيئة من حوله كما يدركها هو (كتاش مختار سليم، ص 102) وتتلخص التصورات الرئيسية
لنظرية كارل روجرز فيما يلي :

الكائن العضوي: وهو الفرد بكلية (Organisme) وهو كيان الفرد في أفكاره و سلوكه
ووجود الجسدي، والذي يتميز بأنه يستجيب ككل منظم للمجال الظاهري من أجل إشباع
حاجياته، كما أنه يستطيع أن يعبر عن خبرته شعوريا أو الإحجام عنها وإنكارها، فتصبح لا
شعورية أو يتجاهلها كليا (عبد الفتاح دويدار، ص 35)

- المجال الظاهري: وهو مجموع الخبرات المكون من تفاعل الفرد الكائن العضوي
بالمحيط الخارجي، ويتميز بأنه يكون شعوريا ولا شعوريا وهذا متوقف على مدى ترميز هذه
الخبرات أولا (كتاش مختار سليم، ص 104).

الذات: هي الجزء المتميز من المجال الظاهري وهي المحور الأساسي للخبرة التي
تحدد شخصيا فكرتنا عن ذاتنا أو الطريقة التي ندرك بها ذاتنا التي تحدد شخصيا وكيفية
تصرفنا في المواقف. (محمد الطاهر المحمودي، ص 113).

وقد أكد روجرز على مفهوم الذات المدركة والذات المثلية ، ومفهوم الفرد عن ذاته وإدراكه
لها يعتبر المركز الذي تدور حوله كل الخبرات الفرد. (عبد الفتاح دويدار، ص 36)
ويتميز في هذه النظرية اتجاهان رئيسيان :أولا، الاتجاه الفردي الذي يركز على دور
السلوك الفردي والتجربة الذاتية في انبثاق مفهوم الذات وطبيعة الميكانيزمات الإدراكية
الداخلية لمفهوم الذات وثانيا، الاتجاه الاجتماعي الذي يركز على دور المجتمع في تكوين
مفهوم الذات ببرر أهمية تأثير السياق الاجتماعي في توجيه وإعطاء النموذج المستخلص، كما
أن روجرز يعتبر مفهوم الذات أهم من الذات في تقرير السلوك وأن مفهوم الذات مفهوم
شعوري يعيه الفرد في عمومته، بينما تشمل الذات عناصر لا شعورية . (كتاش مختار سليم،
ص 113)

ومن أبرز النماذج المقترحة ضمن إطار النظرية الطواهرية، نموذج ليكابير (L'ecuryer
1978) الذي يعتبر الذات جهازا مكونا من ثلاثة أقسام تنظم الوظائف النفسية للكائن البشرية
وهي:

- بنية الذات الشخصية : والتي تحتوي على صورتها وهويتها .
- بنية الذات التكيفية : وتحتوي على قدراتها ونشاطها .
- بنية الذات الاجتماعية: وتحتوي على الاهتمامات و الأنشطة الاجتماعية والتجارب التي مر بها الشخص مع الآخرين (كتاش مختار سليم،ص 114،113).

لكن سؤال يبرز في منظور الظواهرى وهو كيف للأفراد أن يماذوا أو يفرقوا بين التصور الشخصى (المدرک) الذي يعتبر تمثيلا غير صحيح للواقع في بعض الأحيان بين التصور الصحيح ؟ وما الذي يمكن الناس من الفصل بين الحقيقة و الوهم في عالمهم الشخصى ؟ ذلك هو التناقض الكبير الذي تواجه النظرية الظواهرية. (محمد محروس الشاوي، ، ص273).

7- أهم نماذج مفهوم الذات Les principaux modèles structuraux

نتيجة لتعدد تعاريف ووجهات النظر المتعلقة بمفهوم الذات مما ألقى بظلاله حول الإطار النظري بمفهوم الذات، وعلى نماذج بناء وتشكيل مفهوم الذات، حيث سنحاول حصر أهم النماذج المفترضة لمفهوم الذات مع التركيز على النماذج الخاص في هذه الدراسة وهو النموذج الهرمي متعدد الجوانب (Multidimensionnel hiérarchique).

7-1- نموذج أحادي البعد (Le modèle unidimensionnel):

من أقدم وجهات النظر تلك التي تعتبر مفهوم الذات أحادي البعد، ولاقت وجهة النظر هذه القبول والتأييد من طرف عدد من الدراسيين مثل روزنبرغ Rosenberg (أحمد الظاهر قحطان ، ص 39)، حيث اعتبر كل من كوبر سميت (Cooper Smith 1967) وماركس اتوين (Marx Etwinne 1978) و (Rosenberg) 1955 أن هناك عامل واحد وعام سيطرة بقوة على أبعاده مفهوم الذات، حيث تم تقسيم مفهوم الذات إلى أبعاد مختلفة نوعا ما، وقد قام Rosenberg بإعداد نظرية لمفهوم الذات من منظور بعد واحد، حيث يقول "مفهوم الذات انتظام مكونات من أولها وآخرها منتظمة بشكل تدريجي فيما بينها بطريقة معقدة"

وفي عام 1979 اقترح أداة قياس لمفهوم الذات باعتباره بعد واحد وهي " سلم قياس تقدير للذات لروزنبرغ (Rosenberg self esteenscale.RSES).

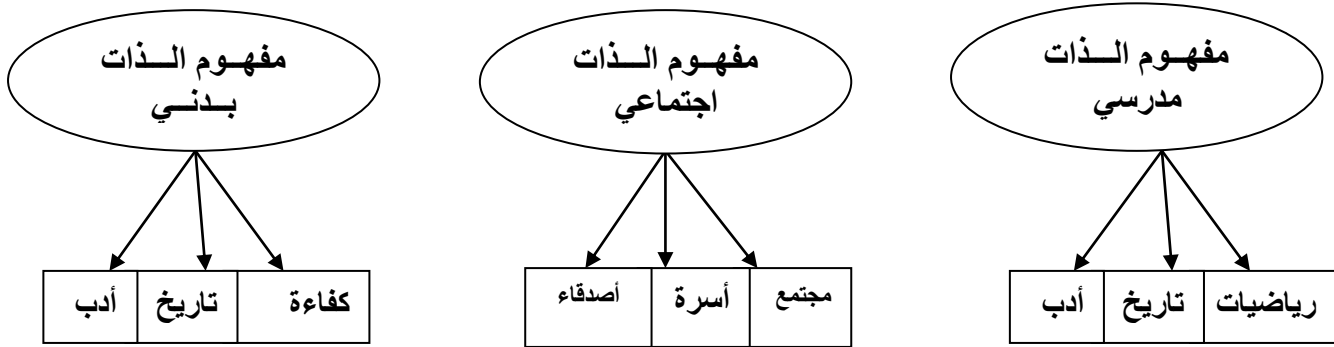
وفي الوقت الحالي للبحث ،هذا النموذج جد متجادل حول صدقه، حيث اعتبر الكثير من الباحثين أن التركيز على مكون عام لمفهوم الذات غير ممكن (jean Pierre Florence, Florence Guèrin, op,cit,p20)، كما يرى أحمد الظاهر قحطان أن وجهة النظر القائلة بأن مفهوم الذات أحادي الجانب لا يمكن القبول بها. (أحمد الظاهر قحطان، ص41)

7-2- نموذج متعدد الجوانب : Le modèle multidimensionnelle

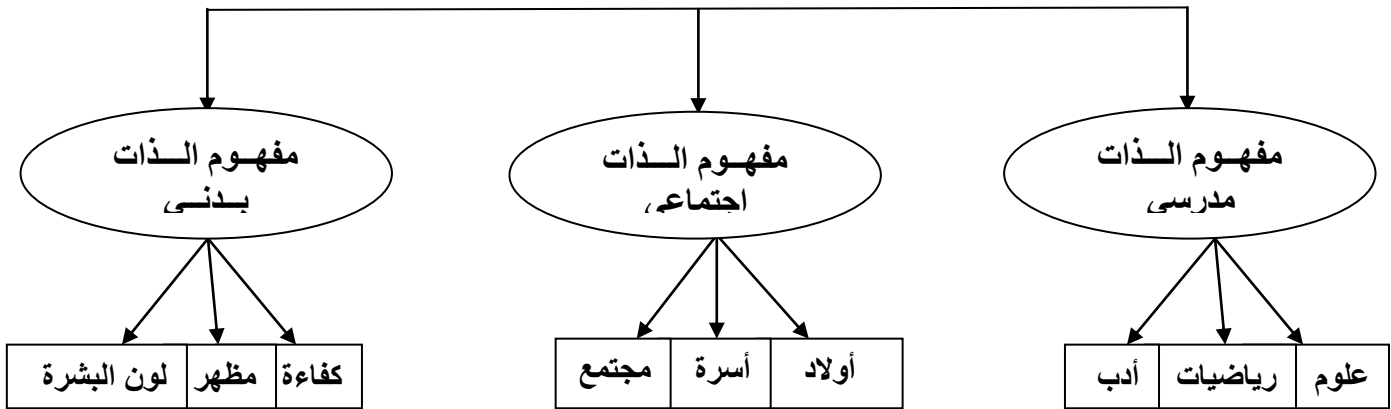
وفيه يعتبر مفهوم الذات متعدد الجوانب وله عوامل وهو بضم نوعين من النماذج متعدد الجوانب المستقل متعدد الجوانب المرتبط، حيث أن درجة الاختلاف بينهما في درجة الارتباط بين أبعاد التقسيم، حيث يعتبر النموذج المستقل أن الجوانب أو العوامل المستقلة كلياً من وجهة نظر مستتدة، وهذا النموذج معاكس يرفض اقتراح وجود مفهوم ذات عام .

نموذج لمفهوم الذات متعدد الجوانب المستقل حسب مارش (March 1997) (Jean 22

(89Pierre Famos, Florence Guèrin, op.cit, p



أما النموذج المتعدد الجوانب المرتبط فهو يقترح أن هناك ارتباط بين مفهوم الذات لكل مجال.
نموذج مفهوم الذات المتعدد الجوانب المستقيل حسب مارش (Guérin , op, cit, P 199)
23)



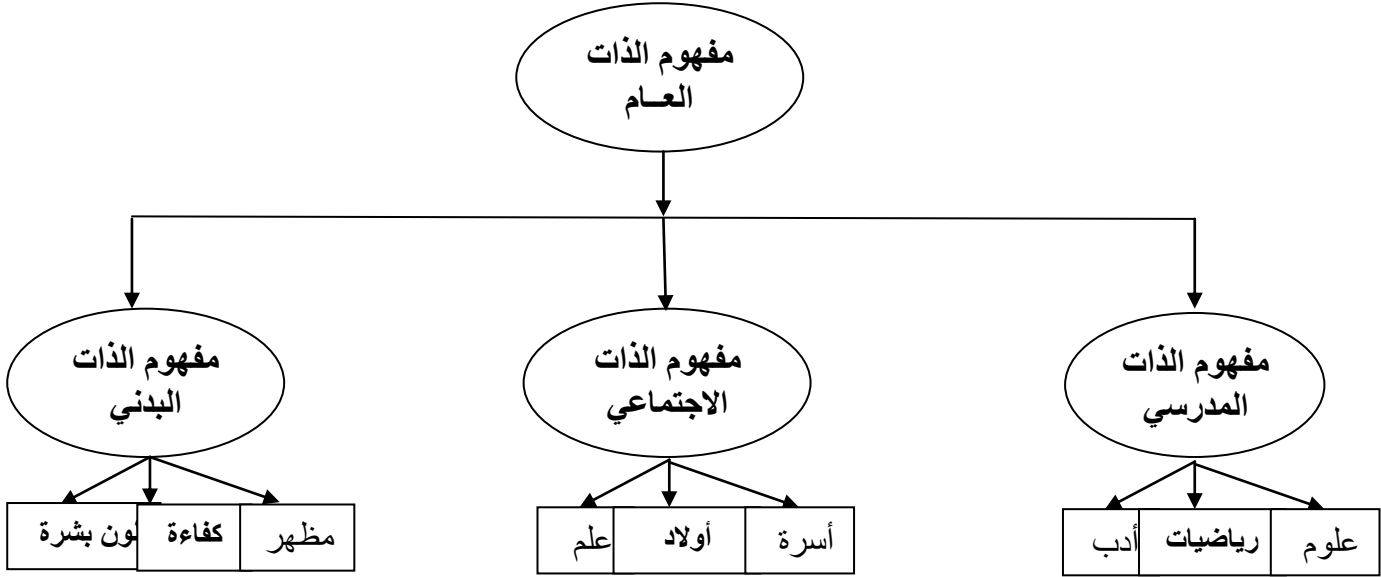
3-7 نموذج هرمي متعدد الجوانب Le monde hiérarchique Multidimensionnel

يقترح هذا النموذج أن مفهوم الذات متعدد الجوانب و ذو صفة هرمية و قد اقترح من طرف شافلسون (shavelson) ولاقي هذا النموذج القبول عند الكثير من الباحثين (أحمد الظاهر قحطان، ص 29). (و هو يضم بطريقة غير قابلة للتجزئة النماذج السابقة، حيث أن فكرة هرمية أو نموذج و فكرة تعدد الجوانب تختلف بصورة نسبية ¹ Jean Pierre (Famose, Florence Guérin , op, cit, P 24)، ويقترح هذا الإطار أن المفاهيم المتعددة الجوانب يمكن أن تشكل هرمًا قيمته مفهوم الذات العام و قاعدته خبرات الفرد في المواقف الخاصة) (حمد الظاهر قحطان، ص 39). و قد تم إعداد أدوات القياس لوصف الذات من طرف مارش (self description) questionner SDQ1–SDQ2 –SDQ3) أظهرت بصورة واضحة وجود خاصية الأبعاد المختلفة و المتعددة في مفهوم الذات أي أنه لا يمكن أن

يكون ذو بعد وحيد، وكذلك وجود خاصيته الهرمية (الترج) ورغم تعقيده لكنه معقول ومنطقي
Pamose, Floren Guérin, op, p25)

March) نموذج مفهوم الذات متعدد الجوانب هرميا (متدرج) حسب مارش

IBID, p25. (1997)



4-7 نموذج التعويض: Le modèle compensatoire:

تعتبر هذه الوجة أن مفهوم الذات نموذج تعويضي، وهو يتفق مع النموذج التصنيفي والهرمي في التأكيد حول وجود العامل العام لمفهوم الذات، حيث اقترح كل من مارس وين Marx (1978) للنموذج التعويضي الذي يفترض أنه في حالة التذني في أحد جوانب مفهوم الذات يقابله تعويض فيجانب آخر، وقد لاحظ كل من ماركس وين (1981) أنه من يدرك نفسية أنه اقل نجاحا في الجانب الدراسي يمكن أن يعوض هذا النقص بادراك نفسه في جانب الاجتماعي والجسمي (أحمد الظاهر قحطان، ، ص 41)، وقد وضع هذا النموذج الضوء على بعد جديد في نظرية مفهوم الذات وهو نسبية التقييم من فرد إلى آخر وعند الفرد نفسه، حيث أنه قد تعتبر الدراسة عامل هام وحاسم، فان الحصول أو اعتبار نسبية أقل جمالا

أو اجتماعية لا تؤثر على مفهوم الذات العام JEAN PIERRE Famose, Florence (2005, p25) وهذا ما يؤيد الفرضية بأن إدراك الذات بالفشل وعدم الرضا في جانب الآخر (أحمد الظاهر قحطان، ، ص 41). وقد اقترح مارش فيما بعد نموذج منسق نسبيا من نظرية ماركس وين .

8- سمات وخصائص مفهوم الذات :

هناك الكثير من الباحثين ممن تحدثوا عن سمات أو خصائص مفهوم الذات ومن أبرزهم شافلسون وزملائه (Shavelson et al)(1976) وحددوا سبعة سمات أساسية لمفهوم الذات.

8-1- مفهوم الذات منظم (concept de organise/structure):

تعتبر عملية تنظيم الخبرة من إحدى خصائص ومهام مفهوم الذات، (نفس المرجع، ص42) حيث يقوم الأفراد بتصنيف كمية المعلومات الكبيرة التي لديهم والواردة من الخبرات عن أنفسهم وفي فئات ثم يقومون بربط مختلف الفئات بما فيها (JEAN PIERRE Famose, Florence Guérin, op, cit,p25)، حيث يقوم الأفراد بترميز الخبرات التي يمرون بها.

8-2- مفهوم الذات متعدد الجوانب:

(Les c.s est multidimensionnels):

إن الجوانب الخاصة لمفهوم الذات تتعكس على نظام تصنيف معتمد من طرف الأفراد بخاصة والمقسمة بالمجموعة، (IBID,p25) هذا التصنيف لمجالات الخاصة يشمل مجالات مثل المدرسة، المجتمع، الجاذبية الجسمية والقدرات العقلية والبدنية.

8-3- مفهوم الذات هرمي (C.S hiérarchique):

من بين خصائص مفهوم الذات أنه ذو تشكيل هرمي مندرج من خاص الى العام، حيث نجد في القاعدة الخبرات الفردية في وضعيات معينة وفي القمة نجد مفهوم الذات العام (JEAN PIERRE Famose, Florence Guérin, op, cit, p27) ومنهم من يقسم القمة إلى مفهوم ذات أكاديمي (يحتوي بدوره على أجزاء ومفاهيم أكثر دقة في الوصول الى مفهوم الذات عن المادة تعليمية) مفهوم الذات للرياضيات) ومفهوم ذات غير أكاديمي يحتوي على الذات الجسمية

واجتماعية وكل واحد ينقسم إلى كفاءة وتقبل الاجتماعي وتقبل الغير والذات على التوالي.)
احمد الظاهر قحطان ،ص(49)

8-4- مفهوم الذات ثابت (stable)

يتميز بالثبات النسبي والتميز في قمة والتعبير الشديد والسريع كلما انتقلنا إلى المستويات الأقل في القاعدة ،حيث يتنوع مفهوم الذات بشكل كبير و واضح بتنوع المواقف و الخبرات (JULIEN CHANAL) 2005.p13,14، كما أن النجاح أو الفشل في فهمه يمكن أن يغير مفهوم الذات، لذلك الجانب الخاص بدرجة معتبرة من غير التأثير على مفهوم الذات العام (JEAN PIERRE Famose, Florence Guérin, op, cit, p 27m 28).

8-5- مفهوم الذات التطوري (نمائي) (Dèveloppement):

يصبح بالتدرج متعدد الجوانب بعد مرور الفرد من الطفولة الى المراهقة الى البلوغ (IBID, p 28)، حيث تتطور مفاهيم جديدة كلما تقدم العمر، حيث كلما زادت مفاهيمه وخبراته يصبح له القدرة على ايجاد التكامل بما فيها هذه الخبرات الفرعية الخاصة لشكل اطار مفاهيمها واحد وعاما. (JULIEN CHANAL, op, cit, p 14)

8-6- مفهوم الذات تقييمي (le C.S èvaluative):

أي أن مفهوم الذات ذو صبغة وصفية وتقييمية، حيث انه يعطي تقييما لذاته في كل موقف، وهي أحكام بالنسبة للمعايير مطلقة كالمقارنة مع المثالية أو مع الآخرين، وتختلف أهميته ودرجة البعد التقييمي تبعا لاختلاف الأفراد والمواقف.

8-7- مفهوم الذات فريقي (Différenciable):

هناك تمايز بين المفاهيم التي يوجد بينها ارتباطا نظريا، فمثلا مفهوم الذات الجسمية يرتبط بالمظهر العام والكفاءة البدنية أكثر من ارتباطه بمفهوم الذات المدرسي حيث أن النجاح في التحصيل الدراسي يرتبط ويؤثر بدرجة كبيرة ومباشرة على مفهوم الذات الأكاديمي أكبر من مفهوم الذات الاجتماعي والجسمي. (JEAN PIERRE Famose, Florence Guérin,) (28 op, cit, p

9- 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، وتأخذ في التحقيق التدريجي مع التقدم في العمر، ففي البداية لا يكون هناك تمايز ولا حدود واضحة بين الذات والذات، ثم يبدأ تفاعل الذات والبيئة لتبدأ الذات في التميز " وقد ميز l'ecuyer سنة 1970 ستة مراحل لنمو الذات حسب المراحل العمرية وهي كالتالي:

9-1 مرحلة انبثاق "بروز" الذات - (من الولادة حتى سنتين) :

- " حيث تمثل الطفل عند ولادته كلا غير متمایزا ففي هذه المرحلة يتعلم أن هناك عالما خارجيا وهو للأنا، ويمكن شرح نمو مفهوم الذات في هذه المرحلة كالتالي:
- من الولادة إلى 3 أشهر: وبعد ولادة الطفل يكون لديه مفهوم جاهز لذاته، حيث لا يوجد في هذه المدة تمايز ولا حدود واضحة بين الذات وغير الذات.
 - من 3 أشهر إلى 4 أشهر: يكون هنالك تمايز من خلال الحواس والعضلات.
 - من 4 أشهر إلى 6 أشهر: التمايز اللفظي للذات وغير الذات
 - من 6 أشهر إلى 9 أشهر: تمايز الذات البدائية المطوقة
 - من 9 أشهر إلى سنة: يفهم الطفل إشارات مثل ماما، باي باي
 - عام: مرحلة الكشف ولاستكشاف حيث تنمو صورة الذات ويزداد فيها التفاعل مع الأم ثم الآخرين وتبدأ الذات في التميز بين العاملين الخارجي العالمين الخارجي والداخلي.
 - عامين: يزداد تميز الطفل لذاته، ويكون متمركز حول ذاته ويفرق بين الآخرين)

(R L'ECUYER, 1978, P 144.

9-2 مرحلة تأكيد الذات - (من سنتين الى 5سنوات):

" في هذه المرحلة ينمو الوعي بالذات مع تطور اللغة، حيث يظهر الاستعمال التدريجي لضمائر الشخصية وأدوات التعبير عن الملكية مثل: " أنا، أنت، لي، ملكي" وهذا يدل على أن الطفل يفرق بين ذاته وذوات المحيطين به، بل ويدل على وعيه بذاته من خلال تعبيرات المعارضة والمطالبة، مما يجعله يحس بقيمته الذاتية بتفاعله معهم، وعن طريق هذه العملية

يقترّب من البعض الآخر الذين يشكلون بالنسبة إليه مصدر إزعاج أو قلق . (R)
(L'ECUYER , op , cit, p 145, 146)

9-3- مرحلة توسيع وتشعب الذات- (من 05 سنوات الى 12 سنة):

"يتوسع مفهوم الذات نتيجة لتراكم وتعدد الخبرات الحسية والعقلية الوجدانية والاجتماعية ، وهذا من شأنه ان ينظم مفهوم الذات بشكل متواصل وبناء تدريجي لمفهوم الذات، مما يجعل الطفل أكثر ثقة في نفسه، وهذه الثقة تحمله على خوض تجارب مع الآخرين وتأدية أدوار مختلفة، وهذا بدوره يؤدي الى تقوية الإدراكات الأولية مثل: ادراك "أنا" لمعرفة ذاته ادراك أسرته والعالم الخارجي، مما يسمح له بالإدماج في جماعات صغيرة . كجماعة الرفاق المدرسة.ومن خلال توسع مجال الخبرة يتوسع مجال او مفهوم الطفل لذاته ليشمل تجارب جديدة سواء سلبية او ايجابية، ويسهل استيعابات و يوظفها في مجال خبرته و تعامله المستقبلي مع الآخرين ، و هذا ماله تأثير كبير على تقبل الذات و تقديرها. (IBID , P 146)

9-4- مرحلة تفريق الذات (من 12 سنة الى 18 سنة) :

في هذه المرحلة يحدث إعادة صياغة لمفهوم الذات و تفريقه عن الآخرين و ذلك نتيجة للنضج و تراكم الخبرات و الشعور بالمسؤولية من جهة ، و المعاملة الفرد كشخص ناضج أو راشد حيناً و منحه دور الطفل القاصر الغير قادر على اتخاذ القرارات حين آخراً ، مما يجعل الفرد يبحث عن تمييز عن الآخرين للوصول إلى مفهوم الذات و اللإقتناع بهويته الخاصة ، حيث يكون الفرد مفهوماً أكثر ثباتاً و ترابطاً.

وعموماً تدعى مرحلة المراهقة عند غالبية الباحثين *sérang.zazou,l'ecuyer* بمرحلة شكل المواجهة بين الصورة الذاتية "الذات المدركة" و"الذات الاجتماعية" خاصة على مستوى الأدوار الاجتماعية ، حيث تدعم المعطيات الاجتماعية والثقافية الجديدة التي يعيشها و وضعية هذه المواجهة بين "الذات المدركة والذات الاجتماعية " وبالتالي تزيد حدة الأزمة الفردية بصفة عامة في هذه المرحلة العمرية وهو ما يعرف بالأزمة الهوية في فترة المراهقة. (R)

(L'ECUYER ,. P 147 , 146)

9-5 مرحلة النضج - (من 20 سنة إلى 60 سنة):

بعد 20 سنة يكون الجزء الأكبر أو المهم من مفهوم الذات قد تكون ، وإذا كان هناك تغيير فهو ضعيف أو أقل تأثير على مفهوم الذات الكلي من المراحل السابقة التي يمكن اعتبار أن مفهوم الذات في طور الاكتمال أو التشكيل ، حيث يصل مفهوم الذات في هذه المرحلة إلى أعلى مستوى في التكوين والتنظيم ورغم ذلك فهو قابل لتغيير ، لكن ليس بنفس السرعة والقدرة كما في المراحل السابقة ، إلى في حالة التعرض إلى خبرات معرفية أو انفعالية قوية وذات وقع عميق ، ويركز الفرد في هذه المرحلة على الجانب الاجتماعي للذات ، بحيث يكون للفرد مواقف و اتجاهات يتبناه في الحكم على سلوكه سلوكه غيره. (كتاش مختار سليم ، " ص118.

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

- الحاجة إلى الاعتبار الايجابي من الآخرين ، وهي حاجة عامة ترتقي بظهور الوعي بالذات.
- الحاجة إلى اعتبارات الذات ، ويكتسبها الفرد نتيجة الخبرات الذات بالإشباع أو إحباط حاجياتها في الاعتبار الايجابي.
- التقدير الإيجابي الذي يكتسبه الفرد لان الحاجة إلى اعتبار الذات تعمل على نحو انتقائي ، والتقدير الإيجابي لمجموعة من الشروط تساعد الفرد على تجنب خبرات الذات التي تكون ، محل استهجان من الفرد نفسه في مقابل السعي وراء بعضها الآخر ومما يشكل محل اهتمام لديه. (R I' ECUYER , OP ,CIT , P 150,151)

10- أبعاد مفهوم الذات:

من خلال ملاحظته يمكن القول أن الذات يشمل ما يدركه الفرد بصورة مركبة من تفكيره عن نفسه من جوانبها الشخصية و الاجتماعية و الجسمية والعقلية والانفعالية و ما يود أن يكون عليه الكثير من الأفراد الذين ذكروا أبعاد مفهوم الذات وسنحاول إعطاء ملخص عنها.

1- يعتبر **وليم جيمس** أول من ذكر أبعاد الذات وقد قسمها إلى الذات المدركة والذات المثالية والذات الاجتماعية، ثم أضاف بعد آخر وهو الذات الممتدة، أما كولي فقسمها الى الذات المنعكسة والذات الاجتماعية، و في حين أن ميد قد عدد أبعاد الذات بعدد الأفراد الذين يعرفهم الفرد و الأدوار الاجتماعية، فله ذات الأب والأخ و الزميل.

أما **لندهولم** فقسم بالبساطة و الوضوح وهي: الذات الذاتية والذات الموضوعية.
أما **وليام فيتسي** فقسمها الى تسعة أبعاد بعد تطوير أبعاد قسم الصحة النفسية بالولايات المتحدة الأمريكية وهي الذات الواقعية الذات والذات الإدراكية تمثل اطارا مرجعيا خارجيا والذات الأسرية والشخصية والاجتماعية والأخلاقية والذات الجسمية وتعد الذات اطارا مرجعيا داخليا. (محمد حسن علاوي ، ص 234 ، 232)

في حين ذهب حامد زهران الى اعتبار مفهوم الذات هو المواقف الشخصية والعلاقات العائلية والاتساق والمسؤولية (كتاش مختار سليم ، ص 126) مشتقة من أبعاد حامد زهران وهي:الذات الواقعية، والمثالية، والشخصية وأقسام ثانوية وهي قبيل الذات ومفهوم التباعد وتقبل الآخرين، وقد ذهب عبد الحليم منسي (1986) على تقسيم مفهوم الذات الى ستة أبعاد وهي : مفهوم الذات الجسمية و الخلقية و الأسرية والاجتماعية و القيمة الذاتية ونقد الذات (محمود عبد الحليم منسي ، ص 15)

أما شافلسون و زملائه (Shavelson et 1970) فقد قسم أبعاد مفهوم الذات الى مفهوم الذات المدرسي ومفهوم غير مدرسي وتحتوي على مفهوم الذات الاجتماعي والعاطفي والبدني . (JEAN PIERRE Famose ; florence Guérin, op, cit, p30)

11- وظيفة مفهوم الذات:

يتميز مفهوم الذات غالبا بكونه واقعيًا ومنظمًا لعالم الخبرة، التي يكون الفرد مركزها و منه فمفهوم الذات ينظم السلوك، وينشأ ذلك كحصوله للتفاعل الاجتماعي مع الدافع الداخلي للمحافظة على الذات، ويرى (crutch filed 1962) ان رغبات الفرد وأهدافها تنتظم كلها حول مفهومه لذاته، ويعمل مفهوم الذات دائما على الحفاظ على وحدة الذات و ديمومتها ، وذلك بأبعاد أو تفادي كل الخبرات التي تمثل بالنسبة له تهديدا لقيمه الذاتية و يرى كل الخبرات التي تمثل بالنسبة له تهديدا لقيمه الذاتية ويرى كل من (raimy1976) " إن

مفهوم الذات لا يريد كونه هدفا مدركا مسبقا ناتج من حاضر وماضي الملاحظة الذاتية، انه الخريطة التي يرجع إليها كل فرد لكي يفهم نفسه خاصة في المواقف التي تتطلب الحس وعلى العموم مفهوم الذات عاملا أساسيا في تكوين الشخصية وفي إنتاج السلوك، وقد اجمع كل من (Raimy1973.Regers1974) و (stock) على أن تقبل الذات وتقبل الآخرين يتوقف على المفهوم الذي يكونه الفرد عن ذاته وان كلاهما يتصل ويتأثر بالأخر.

ولمفهوم الذات دور هام في توافق النفسي وان له وظيفة دافعية، تنتج عن تنظيم وتكامل عالم الخبرة وبتحديد المتغيرات في وسط، كما يساعد على تكوين المعايير عن طريق السلوك وفي هذا يرى (Kattell 1950) ان الذات هي المسؤولة عن صياغة السلوك الإنساني واتصافه بالاتزان والتنظيم والارتفاع (حامد قديح، ص39.40)

فمفهوم الذات يتيح الفرد فهم الآلية النفسية التي تحكمه وتؤثر عليه وتميز شخصيته إلى حد ما من جهة، وبلورة السلوك وطريقة التعامل مع الغير ومعايير تصنيفي تقبل الغير والخبرات لجديدة من جهة أخرى.

12- قياس المفهوم الذات:

لقد كان للتعريفات الإجرائية لمفهوم الذات اثر كبير في إخضاع هذا المفهوم الذي أصبح متغير نفسي قابل للملاحظة والقياس.

وقد بدا الاهتمام بقياس مفهوم الذات عندما أخذت الأهداف التربوية تتسع لتشمل الجوانب الاجتماعية والنفسية والانفعالية بعدما كانت مقتصرة على جانب معرفي (احمد الظاهر قحطان ص65)

وهناك أساليب متعددة لقياس مفهوم الذات عن طريق تقارير الذاتية أو المقابلة أو الإختبرات الإسقاطية.

12-1- التقارير الذاتية (تصنيف ريكو) sort technique:

تستخدم هذه الطريقة في وصف الذات، وهذا بالاختبار المفحوص للعبارات التي نراها تنطبق عليه بدرجة كبيرة ثم متوسطة ثم قليلة من بين عدد كبير من العبارات المكتوبة على بطاقات صغيرة ومرقمة ترقىما متسلسلا (عبد الفتاح دويدار ص 46) مع تكررا لعملية مرة أخرى مع نفس العبارات تكون كما يود أن تكون، ثم يحسب معامل الارتباط بيت التصنيف

الأول لمفهوم الذات المدركة والثاني لمفهوم الذات المثالي ويمثل معامل الارتباط درجة مفهوم الذات الذي يعتبر كمؤشر للمواقف

- **سلالم التقدير:** أكثر أنواع المقاييس شيوعاً في قياس مفهوم الذات وتتكون من أسئلة أو قوائم ومقاييس اتجاهات نحو الذات، ويطلب من المختبر اختيار الإجابة التي تمثله وتتكون من ثلاث تدرجياً فاكتر، وتجمع درجة العبارات

- **قائمة رصد الفئات:** تشبه التقنية السابقة غير إن الإجابة تكون بنعم أو لا، ومن مزايا هذا النوع انه يناسب الأطفال الصغار وذلك في اختيار إحدى الاستجابتين (احمد الظاهر قحطان، ص67.66)

12-2- طريقة الاستجابة الحرة:

من رواد هذه الطريقة في القياس **جورسيل (Jersilel)** و**سترانج (Strang)** والد وادي، وهي تعتمد على إكمال الفقرات الناقصة مثل: أنني.....، اشعر بالخوف عندما....، او عن طريق كتابة مقال عن نفسه

- الطريقة الإسقاطية Projectif test

استخدمت هذه الطريقة في قياس مفهوم الذات اللاشعوري من قبل **فريدمان (1957)** و**الدواي**، وقد برروا الحاجة إلى هذا الأسلوب بجملة العناصر اللاشعورية بالذات والسلوك، وأكثر هذه الطرق شيوعاً كما ذكرها **أندرسون (Anderson)** اختبار تداعي الكلمات **(Word association)** واختبار كلمة الجملة **(Complétion sentence)** واختبار رسم التلخيص واختبار فهم الموضوع واختبار **رورشاخ (Rorchach 1942)**. وتتميز الأساليب الإسقاطية عن غيرها بخصائص أهمها:

عدم ادراك المفحوص لغرض الاختبار وثناء الاستجابات وحساسية الكشف عن بعض الجوانب اللاشعورية في الشخصية، وبعدها عن المؤثرات البيئية والثقافية (احمد الظاهر قحطان، ، ص68، 69، 70).

12-3- المقابلة: Interview

يعتبر معظم الفينومولوجيون ان تقارير والطرق الإسقاطية قد لا تكشف عن كل شيء هام في السلوك وقد تعطي الصورة الكاملة، وقد استخدم هذه الطريقة في الإرشاد والعلاج النفسي

لدراسة مفهوم الذات وخاصة عند كارل روجرز الذي يفصل الإطار المرجعي للشخص على انه المصدر الملائم لفهم الأفراد وسلوكياتهم وطريقة إدراكهم للأمور ، (عبد الفتاح دويدار، ص 47) وتعد المقابلة من أهم الأساليب التي تمكن الباحث من جمع المعلومات كثيرة شريطة ان لا يؤثر في استجابات المفحوصين .

غير أن الجدير بالذكر هو أن المقابلة لا يمكن تطبيقها على عدد كبير للجهد و الوقت ، لهذا تفضل طريقة التقارير الذاتية (سلام التقرير، رصد الفئات، استجابات حرة في الوسط التربوي) (أحمد الظاهر قحطان، ص 75)

12-4 طريقة تمييز المدلول (المعنى) (la différence sémantique):

وهي من الطرق الفينومولوجية التي صممها أوسجود (osgood) لدراسة المعاني كما يقدرها المفحوص بدلالات الألفاظ ، و تخضع هذه المعاني و الألفاظ إلى مقاييس كثيرة ، حيث يقدم المفحوص كلمة منيرة للمتفحص و يطلب منه تقديرها وفق مقاييس مندرجة من تسع نقاط تتراوح بين قوي/ ضعيف سيئ /جيد، و تعتبر هذه الطريقة موضوعية و مرنة، و قد كشفت بحوث التحليل العاملي للبنات المجتمعة على وجود ثلاث عوامل مدلولية (سيمائية) وهي: عامل التقييم (حسن/سيء)، عامل القوة (قوي/ضعيف) او عامل التقييم (إيجابي/سلبي). (عبد الفتاح دويدار ، ص 48،49).

13- مفهوم الذات الجسمية

13-1 مفهوم الذات والناحية الجسمية :

يعد الجانب الجسمي من المصادر الرئيسية في تشكيل مفهوم الذات العام أو الجسمي، حيث تضمن بنية الجسم ومظهره وحجمه، إن الطول الجسم وتناسقه ومظهره وملامحه لها تأثير على إدراك الفرد لنفسه، لان ذلك يدعو غالبا إلى استجابات القبول والرضا والتقدير والحب والإحسان، كما إن صورة الجسم لها اثر فاعل في تفاعل الفرد الاجتماعي، ويعد النضج الجسمي للمراهق أو للذات الجسمية عنصر مهما في مفهوم الذات، لذلك كان للبلوغ المبكر تأثير إيجابي في مفهوم الذات بدرجة اكبر من بلوغ المتأخر.

والمراهق ينظر إلى جسمه كمركز للذات، فشكل الوجه وتناسقه وجماله والطول والوزن يؤثر بشكل كبير على تقبله لذاته وتقييمه لها، وقد يخلق عنده نوع من القلق خاصة إذا صاحب ذلك

قصور أو عدم الكفاية في احد أجزاء جسمه، إذ إن النقص في أي جانب قد الشعور بالدونية مما ينعكس بشكل سلبي على رؤيته لنفسه ثم مفهومه عن جسمه فمفهومه العام (احمد الظاهر قحطان،ص147)حيث من بين الدراسات التي أظهرت العلاقة بين مفهوم الذات والناحية الجسمية دراسة **موسن و جونز (Mussen & Jones)** والتي أجريت على عتبة تتكون من(33) يبلغ بينهم 17 ويتميز 16 منهم بأنهم سريعو النمو الجسمي خلال فترة المراهقة، أما البقية فكانت متأخرة بشكل مستمر، حيث توصلت إلى إن المتأخرين في النمو الجسمي كان لهم مفهوم الذات سلبيا والشعور بعدم الكفاية بالمقارنة مع الناضجين الذين اظهروا الثقة والإعتماد على الذات.(MUSSEN.P.h.Jones. M.(1957) ;,28pp 243-256) إن الفرد في مرحلة المراهقة يحاول إن يقارن نفسه بأقرانه ويعطي ذلك أهمية كبيرة، كما إن المسألة تتأثر على حد ما بالجنس والعمر الزمني، إذ يمكن القول بالخصوص إن الإناث في مرحلة الإناث أكثر اهتمام بصورة أجسامهم من الذكور، وفي الوقت الذكور أكثر وأفضل تقييما لصورة أجسامهم من الإناث.

13-2- مفهوم الذات الجسمية (Concept de soi physique):

لقد كان للدراسات المتتالية حول الطبيعية البنائية لمفهوم الذات والأبعاد والجوانب المشكلة له خاصة بعد القيام بدراسات حول الصدق والصحة ونموذج البعد الواحد **Modèle unidimensionnel** والوصول إلى عدم الصحة أو الكفاية اوجد هذه المقاربة، حيث يقول **الظاهر قحطان** بعد سرد لمجموع النموذج المقترحة وآراء ونتائج الدراسات انه لا يمكن القبول بان مفهوم الذات أحادي الجانب، وقد يكون النموذج الهرمي **hiérarchique** أكثر تحقيقا لمفهوم الذات، وذلك لأنه يزداد ويتسع مع العمر والنضج والتعلم، والإدراك (احمد الظاهر القحطان،ص148 ص41) كما إن الدراسات المتتالية على النموذج (المنظور) المتعدد الجوانب لمفهوم الذات **Multidimensionnel of self concept**، كانت أكثر وضوحا وتأكيدا في نفس الوقت مثل الدراسات السابقة التي تخلت عن مقاربة البعد الواحد لمفهوم الذات (byrne 1984)، **(March & shavelson 1984)** وانه يمكن فهم خصائص وحقيقة مفهوم الذات ومن ثم إهمال النموذج الجوانب (MARINO.J. dies, t 48, 205, pp 291,) (292.

كما أن أعمال كل من (Stanton & Hubner) أعطت نظرة جديدة لطريقة فهم مفهوم الذات، وهذا للمساهمة المباشرة في المنظور المتعدد الجوانب لمفهوم الذات تعود لأهمية البعد الجسمي كعامل أساسي ومهم في تكوين مفهوم الذات العام. (MARINO, j volume 1, (2007, p02.

وقد أشار كل من فوكس (2004 Maiano) إلى أن الذات الجسمية تحتل مكانة هامة في تقدير الذات لان الجسم نسبي المعين والظاهر للتعامل بين الفرد والعالم (MARINO. J. (Cervello,e.op. cit.p 294

14- أدوات قياس الذات الجسمية :

لقد ركز مارش (1997) على إدراك الظاهر البدنية للذات وقياسها، حيث كان التركيز في البحوث السابقة على صورة الجسم وأدوات قياسها من منظور متعدد الجوانب والمجالات الخاصة وعلاقة صورة الجسم بتقدير الذات العام، وقد كان هدف مارش (Marche) إعداد أدوات متعددة الأبعاد والتي تحتوي على مقياس لمفهوم الذات الجسمية، وقد تمكن من ذلك من خلال النماذج التي علق على إعدادها والتميز بين الأبعاد الخاصة بمفهوم الذات العام (JEAN PIERRE Famose, Florence Guérin, op, cit, p43) كما سبقت الإشارة إليه في العناصر السابقة. وتجد الإشارة إلى إن مفهوم الذات الجسمية كمجال خاص موجود في النماذج العام، حيث أكدت العديد من الدراسات على قوة العلاقة الموجودة بين مفهوم الذات للكفاءة البدنية والمشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية، غير أن اختلاف تخصصات ومجالات الذات الجسمية يجعل الفرق أو الاختلاف محدودا. (IBID, p51)

إن مفهوم الذات الجسمية قد حدد عموما كبعد مستقبلي في مفهوم الذات العام وهو مكون من الكفاءة البدنية، حيث نجد الأسئلة أو العبارات الخاصة بها مثل: أنا رياضي جيد، أنا جيد في الرياضة، أحب الجري واللعب بطريقة شديدة، أجد السعادة في الجري وللعب، أستطيع الجري بسرعة، جسمي قوي وكبير، وبعد المظهر الجسمي ونجد العبارات مثل: أنا جميل لدي جسم جميل وجذاب، أنا الأكثر جمالا وجاذبية بين زملائي، أحب مظهري).

وقد أجرى التحليل العاملي لمختلف الإجابات للتأكد من المصادقة على مقياس ذات الأبعاد المتعددة لمفهوم الذات.(IBID, p :43,44.)

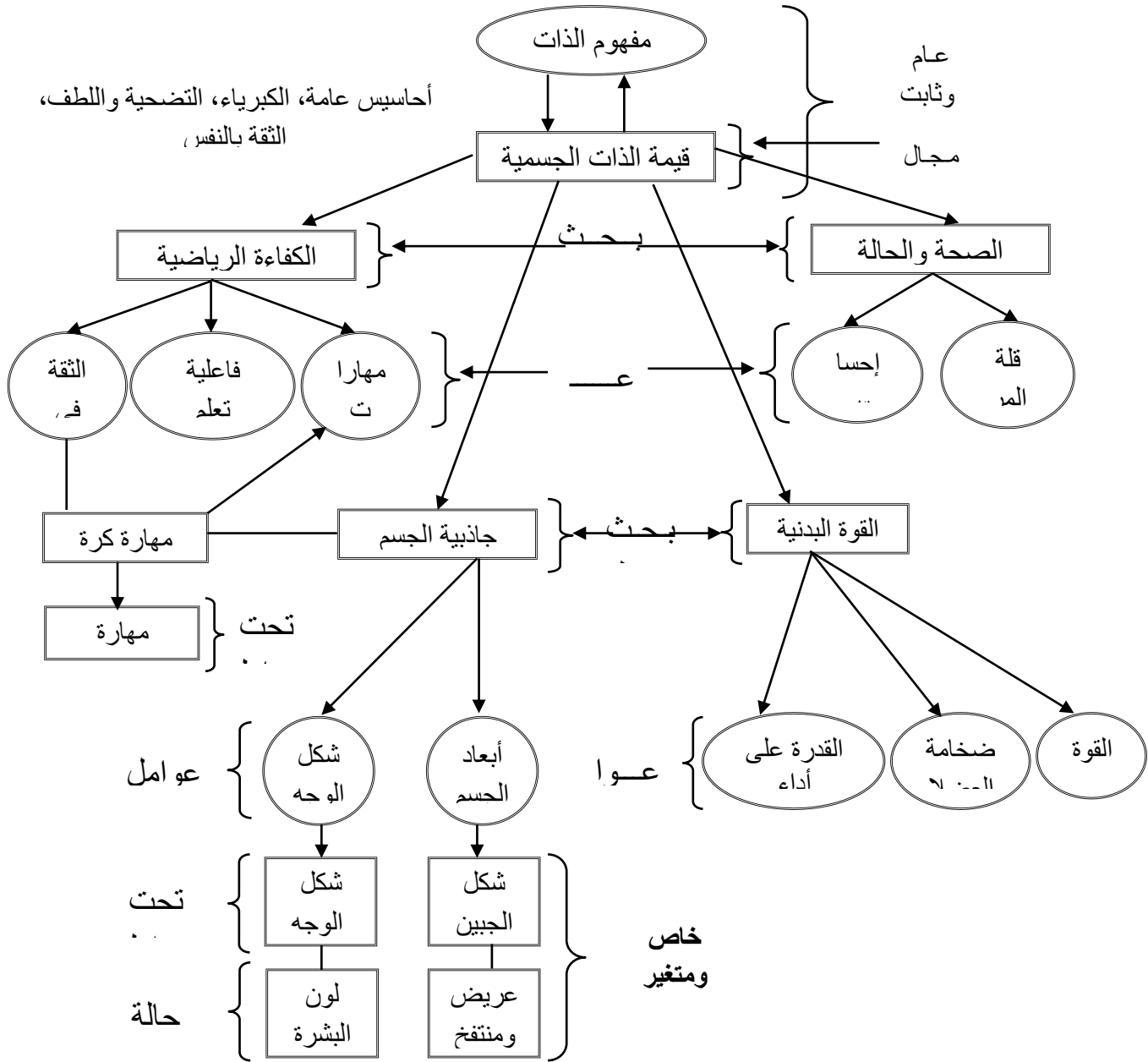
15- نماذج لمقياس الذات الجسمية:**15-1 إدراك الذات البدنية- PSPP:**

يعد نموذج (Fox 1990)،(1989 Corbin et Fox) أول نموذج هرمي، حيث تنتج عنه أداة قياس إدراك الذات البدنية (PSPP Physical self perception profil)، حيث قام كل من Corbin et Fox بمراجعة البحوث والدراسات السابقة المتعلقة بهذا الاختصاص وخاصة أعمال كل من Shvelson et al , Fox et al (1989), Harter 1982 , March , March et Shavelson (1985, 1987), و قد اقترحوا ان مفهوم الذات الجسمية يمثل بواسطة بنية وهي مكونة في القمة من مفهوم الذات العام الى القاعدة مختلفة المجالات الخاصة بمفهوم الذات الجسمية (Famose, JEAN PIERRE, Guérin, op, cit, p : 50-57). وهي مكونة كالتالي:

شكل يمثل مفهوم الذات الجسمية حسب (JEAN PIERRE Famose, Florence

Guérin, op, cit, pp 43, 44) مع مختلف مستويات مفهوم الذات الجسمية حسب

1989 CORBIN و FOX 1990



Représentation du concept de soi physique selon Fox + différents niveaux de concept de soi physique selon (fox 1990) et (Corbin 1989)

perception على أربع مجالات هي الكفاءة الرياضية ومظهر الجسم والقوة والحالة البدنية، وهي مرتبطة بالمنظور الهرمي لـ Shavelson ، وتحتوي على 30 عبارة تمثل أربع مجالات، كما تحتوي على مقياس للرضا عن الذات البدنية وأخرى لتقدير الذات البدنية ونصف عبارة المقياس سالبة، وقد تم بناء عبارات المقياس بطريقة تسمح للفرد باختبار الوصف الذي يناسبه أكثر وهذا من أجل انحراف النتائج الاجتماعية (1 JEAN PIERRE Famose, Florence Guérin, op, cit, p 52)

15-2- مقياس مفهوم الذات الجسمية (Physical self (1988 Richard) Concept scale-PSCS

15-3- مقياس وصف الذات البدنية (PSDQ (March 1990):

وهي عبارة على مقاييس لوصف الذات جاءت نتيجة سلسلة البحوث التي قام بها كل من (March et cool) من أجل الإثبات التجريبي أن مفهوم الذات متعدد الجوانب وقد تم في بداية الأمر أعداد SDQ (استمارة وصف الذات (Self Discription Questionnaire) سنة 1990 ثم قام بأعداد مقياس خاص بالأطفال الصغار، استمارة وصف الذات للصغار psdk (IDIB,p34) وهو يتكون من 38 عبارة وستة أبعاد ثم بعد ذلك وضع أداة لقياس الذات لمرحلة ما قبل المراهقة prèadolescents ، SDQ يتكون من 76 عبارة الفئات العبارات [8-11] وتقيس ثمانية أبعاد ، ثم اعداد SDQ خاصة بمرحلة المراهقة [11-19] ويتكون من 102 عبارة وتقيس 11 بعد ثم اعداد SDQ 111 وخاص بالكبار وهو يتكون من 136 عبارة تحتوي على 13 مستوى وبعد لمفهوم الذات (IDIB,p37.)

16- مفهوم الذات الجسمية وعلاقته بالمشاركة في الأنشطة الرياضية :

قام كل من MARCH & JACSON سنة 1986 بدراسة من اجل إيجاد العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية والمشاركة الرياضية، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مشاركة النساء الرياضيات في سباق الدراجات للأنشطة البدنية والرياضية له علاقة بمفهوم الذات الكفاءة البدنية، ووحدة من جهة أخرى ارتباط متوسط أو بدرجة اقل مع المجالات الأخرى غير البدنية أو الغير متعلقة بمفهوم الذات البدنية (JEAN PIERRE FAMOSE FLORANCE) (GUERIE op, cit,p44.

17- مفهوم الذات الجسمية والحالة البدنية (MARCH & PERT 1988) :

لقد أثبتت كل من March & peart 1988 أن هناك ارتباط بدرجة قوية بين الحالة البدنية، وارتباط ضعيف او بدرجة متوسطة مع مفهوم الذات للمهارة البدنية، كما لم يكن هناك ارتباط مع مختلف أبعاد مفهوم الذات، حيث وجد بعد ان طبق برنامج تدريبي للحالة البدنية condition physique يؤدي إلى ارتفاع قوي وواضح في مفهوم الذات للحالة البدنية، كما ان التدخلات intervention أدت إلى انخفاض في مفهوم الذات.

كما اثبت كل من (march & barners & richard 1986) ان المشاركة في التربصات التي ترفع الحالة البدنية كان لها تاثير ذو دلالات احصائية على معاملات SDQI,II,III اسئلة وصف الذات العامة او الكلية، اي على مفهوم الذات خاصة الجوانب الاكثر تأثيرا بالبرنامج مثل مفهوم الذات للمهارة البدنية، الطول والشكل.

18- علاقة مفهوم الذات الجسمية ونتائج التربية البدنية والرياضة (E P S)

لقد اقترح كل من (Fox & college, march & shavelson) ان النتائج المحققة في النشاطات البدنية والرياضية مرتبطة بقوة مع مفهوم الذات الجسمية وتقدير الذات العامة l'éstim de soi général، حيث تم انجاز هذه الفرضية في دراسة march سنة 1996، حيث اكد من خلالها الى وجود علاقة بين مستوى خاص لمفهوم الذات العام ومفهوم الذات الجسمية، والاهداف المحققة في نفس المستوى الخاص " نتائج السابقة في اختبارات الميدان" إن أهمية هذا البحث تمكن كشفه للبحث في المستقبل ولكن في مجال التربية العلمية، حيث انه المعروف في المجال المدرسي إن الادراكات الذاتية للكفاءة البدنية في التخصص او المجال بحاجة الى أفراد مختصين في مستوى هذا المجال على الأقل. إن التعليم بحاجة إلى اختصاصيين اكثر معرفة ودراية بالمجالات والتخصصات، ويعرفون ان التلاميذ يمكنهم تغيير ادراكاتهم لكفاءتهم الخاصة ضمن هذه المجالات، وان هذه اختلافات او الفروق بين الافاد يمكن أن تعطي اختلافا في السلوك التحفيزي. (JEAN PIERRE FAMOSE, FLORANCE GUERIE op, cit,P 67).

19- مقارنة بين رياضي المستوى العالي وغير الرياضيين في مفهوم الذات

الجسمية ومفهوم الذات العام:

لقد قام كل من (march & jacson 1986) بالمقارنة في مفهوم الذات الجسمية بين رياضي المستوى العالي و غير الرياضيين، حيث كانت الفرضية الرئيسية لهذه الدراسة: أن رياضي المستوى العالي من الجنسين "ذكور، اناث" لديهم مفهوم الذات للكفاءة البدنية أعلى أو مرتفع بالمقارنة مع غير الرياضيين، و قد استعملوا مقياس وصف الذات العام SDQ II. أما الفرضية الثانية فكانت أن فحواها أنه لا توجد فروق في مفهوم الذات للمظهر البدني بين الرياضيين و غير الرياضيين.

أما الفرضية الثالثة فكانت: أن الرياضيين لديهم مفهوم ذات أعلى ومرتفع في مختلف المجالات الاجتماعية (علاقة من نفس الجنس، علاقة مع الجنس الآخر، علاقة مع الآباء) بالمقارنة مع غير الرياضيين.

لقد جاءت نتائج هذه البحوث متطابقة مع الفرضية الى حد كبير، حيث أن الاختلاف بين مجموعة رياضي معهد الرياضة باستراليا versus ومجموعة من الأفراد العاديين كان كبير جداً، حيث كان الفرق في مفهوم الذات للكفاءة البدنية ذو دلالة إحصائية عالية جداً، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالات إحصائية بين المجموعتين في مفهوم الذات للمظهر الجسمي.

أما الفرضية الثالثة فقد جاءت النتائج موافق لها حيث أن الرياضيين لديهم مفهوم ذات اجتماعي مرتفع و كان الفرق ذو دلالة إحصائية عالية، كما كانت نفس النتائج في تقدير الذات الكلية ولكن بدرج أقل المقارنة مع مفهوم الذات لكفاءة البدنية (JEAN PIERRE FAMOSE , FLORANCE GUERIE,OP,CIT,P 44,45.) أما الفرق في المستويات الأربعة لمفهوم الذات المدرسي و العاطفي (انفعالي) فلم تكن ذات دلالة إحصائية، حيث كانت في كل مرة متماثلة و لم تتطابق مع الفرضية، كما لم تسجل أية فروق في مفهوم الذات الأخلاقي أو الديني (concept du soi spituel) ومفهوم الذات للصدق عند الرياضيين الذين لديهم أرقام أو انجازات و غير الرياضيين.

و خلاصة هذه الدراسة من التي احتوت على استعراض كافي لمختلف الفرضيات، يوجد هناك اختلاف أو فرق في مفهوم الذات عند الرياضيين ذوي المستوى العالي و غير الرياضيين، أما الاختلافات بين رياضي المستوى العالي فكثير ما كانت تعكس الاختلاف في الجنس عند رياضي المستوى العالي، حيث توجد الفروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (نساء،رجال). حيث كان مفهوم الذات في البعد المدرسي والصدق أعلى عند النساء منه عند الرجال، بينما لم يسجل هذا الفرق عند الأفراد العاديين أو غير رياضيين في المقال كان الرجال لديهم مفهوم ذات لحل المشاكل والكفاءة البدنية مرتفع بالمقارنة مع النساء مع عند الأفراد العاديين، وقد أظهرت النتائج أن هذا الاختلافات أو الفروق اقل بكثير عند مجموعة رياضي المستوى العالي. وتجدر الإشارة انه لا توجد فروق بين الرجال والنساء ذوي المستوى العالي في مفهوم الذات الديني. (IBID,45.)

20- المراهقة والذات (مفهوم الذات):

عن نمو و إدراك الذات أو الشعور بهذه الكينونة يعتبر من مميزات المراهقة ، حيث يزداد اهتمام الفرد بصورة مفاجئة و شديدة بنفسه خاصة الجانب الجسمي و ملامحه و مظهره و آراء الناس و صورته أو مكانته عندهم ، مما يثير الكثير من التساؤلات في نفسه مثل : هل أبدو وسيما ؟ هل يحبونني؟ هل يحترمونني ؟ (عبد العالي جسماني ، 1997 ، ص184)

إن هذا التغيير في اتجاهه الفرد نحو نفسه و الناس بهذا الشكل المتطرف و المفاجئ غالبا ما يكون نقطة البداية في أزمت المراهقة النفسية و الاجتماعية ، حيث أن عدم التطابق بين الذات الواقعية و المثالية قد يؤدي إلى حالات عدم التوافق النفسي و الاجتماعي و انفصام شخصي ، مما يستدعي العناية بهذا الجانب من أجل محاولة التقريب بين الواقع و المدرك ، و غالبا ما يتأرجح شعور المراهق بين مزاج الانسراح و النشوة الفاتكة و الكآبة و الإحباط و ربما في اليوم نفسه و حتى الساعة الواحدة. (المرجع نفسه، ص 185).

و نفس ذلك بأن المراهق بحكم تكوينه الجسمي و النفسي الجديد و المتسارع تكون لمتطلبات إما بعجز عن تحقيقها و إلا تخالف المجتمع و أخلاقياته ، و هذا راجع بدرجة كبيرة إلى سيطرة أحلام اليقظة على جل تفكيره من جهة و سعيه إلى تأكيد ذاته عن طريق مخالفة الجميع و خرق بعض القوانين و الأعراف و الآداب العامة.

إن الحاجة إلى تأكيد الذات و إثبات الوجود هي محور سجل تصرفات المراهقين ، لذلك ينبغي إيجاد بيئة ملائمة تساعد على تحقيق متطلبات هذه المرحلة و الحفاظ على المراهقين من الجنوح أو الانطوائية أو العدوانية.

21- أبعاد مفهوم الذات عند المراهق:

أشار العديد من الدراسات إلى أن مفهوم الذات يتطور تبعا للتغير العمر (OTHER 1990, LARNED AND MULLER 1979, NOPPE 1981 STIPEK) وهي أحد سمات مفهوم الذات لكنه يتطور بدرجات متفاوتة من مرحلة لأخرى (قحطان أحمد الظاهر ، ص 164، 162) حيث يمر المراهق خلال بحثه عن الذات و محاولة توكيدها بمراحل مختلفة يمكن تلخيصها فيما يلي (عبد العالي جسماني، ص 206)

21-1- مفهوم الذات الواقعي:

ويردها بهذا نظرة المراهق الى ذاته من زاوية نظرة واقعية متأملا ما لديه من قدرات ومهارات وإمكانيات مادية و معرفية، وما هي مكانته في عالمه المدي.

21-2- إدراك الذات :

من خلال مروره بمرحلة السابقة يصل الى دورة الانتقال و التحول نحو نفسه بوضعها والحالة التي عليها وقت رجوعه الى ذاته وجردها و مقارنتها مع نسبة كافة ويتأثر هذا الادراك للذات بوقت الرجوع إلى ذاته ومقدار ما يكون قد تعرض له من مؤثرات سلبية أو خبرات فاشلة أو مؤثرات ايجابية و خبرات ناضجة.

21-3- مفهوم الذات الاجتماعي:

وهي المرحلة الثالثة من بحث المراهق على نفسه، حيث يبدأ طغيان الجانب الاجتماعي عليه، فيبدأ بالتفكير في قيمته ومكانته عند الآخرين وكذا نظرتهم اليه، وهل يسار سلوك المجتمع، وإذا كون المراهق في هذا الدور صورة على أنه مختلف أو أن المجتمع غير راضي عنه، فينعكس ذلك إلى السلب حيث يحمله ذلك إلى الجنوح وسوء التوافق.

21-4- مفهوم الذات المثالي:

و هو ما يرغب أن يكون عليه المراهق و ما يجب أن يكون وربما هناك قرب للواقع و بالتالي يكون هناك توافق نفسي، حيث يكون التوازن بين الطموح والقدرات وان كان العكس بين واقعه المدرك والمثالي كان نتاجه سوء التوافق في المراهقة وكذا العدوان

22- العلاقة بين مفهوم الذات الكلي ومفهوم الذات الجسمية :

إن العلاقة بين مفهوم الذات الكلي ومفهوم الذات الجسمية قد درست إلى حد ما في مجال علم النفس الرياضي والنشاط البدني، حيث اعتبر Herter 1966 أن مفهوم الذات الكلي يحدد الفرق الموجود بين التقييم الذاتي autoévaluation الصحيح في مجال ما والتقييمات المهمة لهذا المجال وهذا طبقا للمقاربة l'approche لكل من march & savelon. من جهة أخرى اقترح Fox سنة 1990 أن الأفراد الذين يتلقون أو يعتبرون جذابين بدرجة كبيرة يجب أن يزيد هذا الأخير في مفهوم الذات العام.

الخلاصة :

نستخلص مما سبق التعرض له في هذا الفصل إلى أن مفهوم الذات العام مركب حيوي ورئيسي في فهم سلوك الأفراد وشخصيتهم من جهة ونداخل وتعدد أبعاده جوانبه من جهة أخرى فهو محتوى الاجتماعية والنفسية البدنية، حيث يعتبر البعد البدني أو الجسمي من أهم أبعادها وأكثرها تأثيرا وتأثير سواء بمرحلة المراهقة التي تعرف بشدة التغيرات البدنية من جهة والنفسية والعاطفية من جهة أخرى.

كما تم التطرق إلى علاقة الجانب البدني للذات بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التي يعتبر البدن أو الجسد Corps موضوعا لها، ومدى تأثير هذا الأخير في الإدراك النفسي لها في شكل مفهوم الذات البدنية.

الفصل الرابع المراهقة

تمهيد :

يعمد العلماء والباحثون ضرورة دراسة المراهقة لاعتبارات مدرسية صرقة، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة النهائية لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا نقدر علم التعامل مع المراهق من جهة و على فهمه وفهم ذواتنا والأصول النفسية الراهنة من جهة أخرى .

وتعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعب لكونها تشمل على عدة تغيرات في كل المستويات إذ تتميز بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، حيث تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم و قلة التوافق العضلي والعصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلمون خلال هذا تطرقنا إلى دراسة من النواحي الاجتماعية و النفسية و خصائص النمو .. الخ .

1_تعريف المراهقة :

المراهقة مرحلة حساسة يعيشها المراهق وهي المرحلة الانتقالية بين الطفولة وسن الرشد، غير أن هذه المرحلة ليست بهذه البساطة من التعريف فمنذ أن حظيت باهتمام السيكولوجي أخذت التعاريف تتوسع حسب المجالات والجوانب التي تحيط بها .

أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية و الجنسية والعقلية والاجتماعية وهي التي تتقل المرء من مرحلة الطفولة إلى فترة الشباب فهي إذن جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته . (مصطفى رزيق، 1960م، ص10)

ويرى "توفيق الحداد" المراهقة بأنها الاقتراب و الدنو من اللحم و المراهق هو الطفل الذي ينمو من اللحم و اكتمال الرشد و التدرج نحو النضج الجنسي،العقلي والانفعالي (توفيق الحداد، بدون سنة، ص 104)و قد عرفت أيضا نواحيها المختلفة إذ ورد أن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية كمية . (ميخائيل إبراهيم اسعد، 1991، ص 225)كما درست من ناحية السن، فهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى سن الرشد و تمتد من سن 12 سنة أو قبل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها(حامد عبد السلام زهران، 1977م ، ص 279)ومن الناحية التصرفات هي الفترة الممتدة من العمر الذي تتميز فيه التصرفات السلوكية للفرد، بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة (محمد علي، 1970، ص 25)وهذا التعريف هو الذي ذهب إليه "مصطفى غالب الزيران" المراهقة جسر انتقال من الطفولة إلى الشباب وهي مرحلة حرجة جدتا مشحونة بالمصاعب والأزمات التي ترافق عملية تأكيد الذات في عالم الآخرين خلاف للطفولة التي تتسم بأنها مرحلة خضوعية وتقليبية (فؤاد البهي السيد، 1995 م ص 217)

من خلال التعاريف السابقة نستطيع تحديد اجرائي عام للمراهقة لكونها مرحلة أساسية من حياة الفرد وفترة حماسة في تكوين شخصيته،حيث تتسم بتغيرات فيزيولوجية انفعالية عقلية وهذه التغيرات هي التي تحدد ميولات المراهق على موافقة الحياتية في المحيط الخارجي .

2_ مفهوم المراهقة :

المراهقة فيما اتفق بعض العلماء أنها بوابة الرشد و نهاية فترة الطفولة و فيها يكتمل النمو الجسمي، العقلي والاجتماعي وتبدأ بصفة عامة في سن 12 سنة وتمتد في أغلب الأحيان إلى 18 سنة وفي أحيان أخرى لسن 22 سنة .

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة التغيرات العميقة في حياة الفرد بدء بالنمو الجسمي والتقلب الشديد في الانفعالات والتغيرات العضوية، هذه الأخيرة تسبب الظواهر الخاصة بالمراهقة كما تتميز بظهور المشاكل في أوجه التكوين النفسي وإذا كانت هذه المشاكل تعود لأسباب عضوية فان بعضها الآخر يكون نتيجة إهمال تربوي أو اضطراب في لرعاية أو عدم الاهتمام بهذه المرحلة، لهذا يجب على المربين والأولياء مراعات ما يلي :

العمل على نشوء الثقافة الصحية بين المراهقين و تحديد برنامج رعاية صحتهم و ذلك بواسطة التربية الخلقية وتدريبهم على استخدام الأسلوب العلمي في التفكير وتنمية القدرة على التجديد والاجتهاد والابتكار كما يجب عليهم إقامة علاقة مستمرة مع جميع أفراد المجتمع وكذا يجب وقايتهم من الانحراف و التسبب .

3_ أنواع المراهقة :

المراهقة تختلف من فرد إلى فرد، ومن بيئة لأخرى ومن سلالة إلى سلالة، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضرية التي يتربى في وسطها المراهق فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع الذي يفترض الكثير، كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف، كما تختلف في المجتمع الذي يفترض الكثير من القيود والأغلال على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط و فرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة .

فمن خلال الأبحاث التي أجرتها " مارجريت " وهي من علماء الأنتربولوجيا أنه في المجتمع البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث الى أن المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة .

3_1_ مراهقة مكيفة أو سرية :

خالية من المشكلات و الصعوبات ، وتتسم بالهدوء و الميل والاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية و السلبية ، ويتميز فيها المراهق مع الآخرين بالحسن والتفتح .

3_2_ مراهقة انسحابية :

حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة و من مجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته و مشكلاته، وهي معاكسة للمراهقة المكيفة .

وتشير متوسطات الطول والوزن التي أسفرت عنها الدراسات الإدارية العامة ، للصحة المدرسية إلى النتائج التالية يوضحها الجدول التالي :

السن	الجنس	متوسط الطول cm	متوسط الوزن kg
12 سنة	بنون	143.1	37
	بنات	147	39.5
13 سنة	بنون	148.21	39.4
	بنات	151.2	44.12
14 سنة	بنون	153.5	46.6
	بنات	154.6	44.8
15 سنة	بنون	159.1	48.8
	بنات	157.1	50.5

من أهم نواحي التغيرات الجسمانية في هذه المرحلة ما يسمى بالأعراض الجنسية الثانوية ، والتي تتلخص في نمو الشعر في العارضين وفوف الشفة عند الولد ، و بروز الثديين عند الفتاة نتيجة لنمو الغدة الثديية ، كما تزداد الآليات اتساعا نتيجة لنمو العظام و ازدياد كمية الدهون (ميخائيل إبراهيم نعيم، 1994م ص 230)

وقد يصحب ظهور هذه الأعراض المزيد من المشكلات التي تعترض الأفراد كخشونة الصوت أو السمنة أو النحافة، وغالبا ما يعزي أسباب ظهور الأعراض الجنسية و نضجها بالإضافة إلى علاقاتها بغيرها من الغدد النخامية والغدد الدرقية ويلاحظ أن هذه التغيرات الجسمانية والفيزيولوجية السابقة ترتبط بالعديد من التغيرات النفسية والسلوكية التي تتميز به هذه المرحلة (عمر محمد النيشباني، ص 48)

كما يمتاز النمو الجسمي بنوع من عدم التوازن ، فالجهاز العضلي يكون أسرع نموا من الجهاز العظمي، وربما كان هذا سببا فيما يبدوا على المراهق من قابلية للتعب وعجز بالقيام بالمجهودات .

2_4_2_ الخصائص الحركية :

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ، ومدى أهميته بالنسبة للنمو الحركي والجسماني ويرى " جوركن Gorkin" أن حركات المراهق حتى حوالي العام الثالث عشر، تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام ، كما يؤكد أن هذا الاضطراب يحمل الطبع الوقي إذ لا يلبث المراهق في غضون مرحلة الفتوة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافق وانسجام عن ذي قبل أما " هومبورجو" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية (محمد حسن علاوي،، 1994م ، ص 39)

كما يرى "ميكلمان" و"تويلاس" في هذه الفترة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي، ويمكن تلخيص أهم مواطن الاضطراب والاختلال الحركي فيما يلي :

2_4_1_ الارتباك الحركي العام :

نلاحظ أن حركات المراهق التي كانت تتميز بالتناسق و الانسجام والسهولة التي اكتسبها في غضون المراحل السالفة يعتبرها الكثير من الاضطراب والارتباك، وأبلغ مثال على ذلك ما نلاحظه على المراهق في أثناء المشي والجري .

2_4_2_ الافتقار للرشاقة :

تتميز حركات المراهق بافتقارها لصفة الرشاقة ، ويتضح جليا بالنسبة لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم .

2_4_3_ نقص هادفية الحركات :

لا يتوافر للمراهق تنظيم حركات لمحاولة تحقيق هدف معين ، إذ يمكن ملاحظة أن حركات أطرافه لا تخضع لصفة الانتظام ، ولا يستطيع حسن التحكم فيها بصورة حسنة و خاصة بالنسبة لحركات الجسم التي تساهم فيها حركات الذراعين والساقين، فترى عدم استطاعة المراهق توجيه حركات أطرافه لتحقيق هدف معين أو القدرة على أداء بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم قدرا كبيرا من الدقة والتوازن

4_2_4_ الزيادة المفردة في الحركات :

كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة، ويتضح ذلك عند ملاحظة حركات اليدين للمراهق في غضون الجري ونقص في هادفية الحركات(محمد حسن علاوي، 1994م ، ص 74)

4_2_5_ اضطراب القوة المحركة :

في بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تتناسب الواجب الحركي،فتراه يؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر والتقلص ويعني هذا لافتقاره للاقتصاد في الجهد وعدم قدرته على ضبط القوة المحركة للعضلات .

4_2_6_ نقص القدرة على التحكم الحركي :

على العكس من المرحلة السالفة نجد المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة كما يظهر الخوف على المراهق بصورة أكثر وضوحا في المرحلة السالفة و يساهم ذلك في إعاقة و استيعاب الحركات الجديدة .

4_2_7_ التعارض التضادي في الأسلوب الحركي العام :

يتسم المراهق بعدم الاستقرار الحركي الذي يظهره في القيام بمختلف الحركات الغير المقصودة، فالمراهق يجد صعوبة بالغة في المكوث أو الجلوس صامت لمدة طويلة فنجده دائم الحركة بيديه وينشغل باللعب لما يقع أمامه من أدوات و أشياء ، نجده تارة يتحسس شعره بأصابعه ثم تارة أخرى يتحسس فمه أو ملابسه وفي بعض الأحيان يؤدي عدم الاستقرار الحركي الى بعض الانتفاضات الغير المنتظمة بالأكتاف والرأس و من ناحية أخرى نلاحظ في بعض الأحيان اتسام حركات المراهق بالفتورة والتكامل التي توصف غالبا بالتناقل التوالي (محمد حسن علاوي 1994م ص، 142،143)

4_3_ الخصائص العقلية :

إن الحياة العقلية تتجه نحو التمايز والذي يقوم على الذكاء والإدراك والتذكر والتفكير والتخيل... الخ فالقدرة العقلية لدى المراهق تلعب دورا كبيرا في تكوين صورته عن ذاته وتقييمه لها وتشير معظم الدراسات إن منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسماني .

ويلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والانسجام ، كما تؤخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح و تبدأ قدرته و استعداداته في الظهور كما تزداد القدرة على الانتباه و الملاحظة والنقد والإدراك(حامد عبد السلام زهران، 1983 م ص 143)

ويتضح ذلك في انتقاله من النمط المشخص على النمط المجرد، بحيث لي الطفل حين يستعمل منطقة يستعين في ذلك بالأشياء المحسوسة ، بينما المراهق يتعدى هذا المستوى من التفكير باعتباره يستعمل المنطق حتى في الأمور التي ليس لها علاقة بالمحسوس و بالخاص ، بمعنى أنه يفهم ويدرك ما هو مجرد .

ويعود لنظرية بياجة الدور الأكبر في بيان طبيعة النمو العقلي بكثير من الوضوح بحيث يحدده بأربع مراحل وهي :

- مرحلة الحسية الحركية ويحدث فيها التعلم بالانفعال والمعالجات اليدوية .
- مرحلة ما قبل العمليات ويحدث التعلم فيها باللغة والرموز .
- مرحلة العمليات المادية ويتطور فيها التفكير المنطقي المادي .
- مرحلة العمليات المجردة وتتطور على التفكير المنطقي(عبد الحميد شواتي، 1987

ص148)

والمرحلة الرابعة أي مرحلة العمليات المجردة من أهم المراحل التي يبدأ فيها المراهق ممارسة أكثر العمليات العقلية أو المعرفية .

والقدرة على التفكير التجريدي ترتبط ارتباطا وثيقا بفهم العلاقات الكيفية للأشياء، ويشكل الجانب الهام والضروري من النضج الذهني والعاطفي والخلقي.(كمنال الدسوقي، 1979م ص 241).

4_4_ الخصائص الانفعالية :

تتميز هذه الفترة بقلق انفعالي نتيجة التغيرات النفسية و الجسمية و التي تؤدي به كذلك إلى القلق الجنسي مثله كأبي دافع أخر.(مالك سليمان مخول ، 1981م ، ص166)

ويلاحظ عدم الثبات الانفعالي للمراهق، متجليا في تحول سلوكي بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار وتغير شعوره بين الحب والكره ، والشجاعة والخوف من المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة مايلي:

✓ الاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو وقد يخجل على بعض بسبب

المظاهر الجسمية .

- ✓ مرحلة اضطراب انفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتصل بالتغيرات في الصوت ومظهر الجسم ، ومحاولة المراهقة للتكيف مع التغيرات .
- ✓ يهتم أفراد هذه المرحلة بمظهرهم الشخصي، ويحبون الملابس الزاهية ، وذلك لتعويض عيوب المظاهر الجسمية ، ويزداد الميل على الزي الموحد كزي الكشافة و زي الفرق الرياضية .
- ✓ يزداد الميل للانتباه إلى شلة من نفس الجنس ، وتحتل هذه الشلة مركزا ممتازا في اتجاهات المراهقة و يدين لها بالولاء الأول .
- ✓ يبدأ التخلص من الأنانية الفردية التي كان يتركز فيها الفرد نحو نفس حتى يحصل على مكانة في الجماعة .
- ✓ يتميز نموه الوجداني بحب الزعماء و أبطال التاريخ فهو يتخذ منهم مثله الأعلى .
- ✓ الرغبة في محاكمة الأفراد أقوى من الرغبة في الاستجابة لتوجيهات الكبار .
- ✓ يتقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار، ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على الأقل تقليدهم .
- ✓ يزداد الاعتزاز بالنفس .
- ✓ في احتياج إلى الاشتراك في الأعمال التدريبية للخدمات العامة لإثبات احترام الذات ولتدعيم مركزه في المجتمع .
- ✓ في احتياج إلى الوعي بالاتجاهات القومية حتى يكن حبه لزعمائه عن إدراك ووعي (محمد حسن علاوي، 1994م، ص 144 ، 148)

4_5_ الخصائص الاجتماعية :

تتمثل في طبيعة العلاقات الاجتماعية التي يمكن أن تترتب على ذلك بين المراهقين والأسرة أو الرفاق أو المجتمع بوجه عام كما تظهر هناك فروق أساسية بين اتجاهات وسلوك المراهقين في الطبقة الاجتماعية المختلفة .

وفيما يخص سلوك المراهق يظهر في الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي، والنزعة على الاستقلالية و من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس و ينمو الوعي الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية، كما تعتبر المنافسة من المظاهر والعلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة وهناك عدة عوامل تؤثر في السلوك الاجتماعي للمراهق .(محمد حسن علاوي ، 1994م ، ص 148)

وتتمثل الاستعداد والاتجاهات العائلية والأسرة والاتجاه الديني والعادات... الخ. وجماعة الرفاق والمدرسة.

5_حاجات و متطلبات هذه المرحلة (المراهقة) :

وتتمثل أهم حاجات المراهق في هذه المرحلة إلى ما يلي :

5_1_الحاجة إلى الأمن :

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية ، والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي،الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع و الحاجة إلى المساعدة لحل المشكلات الشخصية (حامد عبد السلام زهران ، 1985م ، ص 401)

5_2_الحاجة إلى حب القبول :

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى أصدقاء و الحاجة إلى الشعبية،الحاجة إلى الشعور بالانتماء إلى جماعة و وحدة الهدف ، والتجانس الخبرات والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد ومعرفة الأدوار في الجماعة وتحديده ، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق إلى المراهقين إلى أقصى حد (محمد عماد الدين إسماعيل، 1982م ، ص،64).

5_3_الحاجة إلى مكانة الذات :

و تتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق الحاجة إلى المركز و القيمة الاجتماعية ، حاجة تحقيق الذات لذلك فهو يريد أن يمدح دوما و يشجع لأجل الشعور بقدرته على تحقيق الأعمال وانجاز المشاريع وكذلك الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة و الاعتراف من الآخرين وكذلك التقبل والحاجة إلى النجاح الاجتماعي والامتلاك والقيادة. (حامد عبد السلام زهران ، 1985م ، ص 402)

5_4_الحاجة إلى النمو و الابتكار :

و تتضمن الحاجة في توسيع قاعدة الفكر والسلوك وإلى اكتساب الخبرات الجديدة والحاجة إليها وإلى تنوعها ، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات فتظهر هذه الحاجة في الرغبة في الكشف ومعرفة حقائق الأمور و حب الاستطلاع .

6_علاقة المراهق بالمجتمع :

6_1_علاقة المراهق بالأسرة :

يثور المراهق على بيئته المنزلية ، أو يكبت هذه الثورة في أعماق نفسه ، ليعاني بعد ذلك ألوانا مختلفة من الصراع النفسي الذي يقف به على حافة الهاوية ، و العلاقات العائلية الصحية والسوية تساعد على اكتمال نضجه الانفعالي وتسير قدما نحو مستويات الاتزان الوجداني و تهيئ له جوا نفسيا صالحا لنموه وتعرض الأسرة للطلاق والهجرة أو الانفصال يؤدي بالبناء إلى مشكلات متعددة أبرزها عدم الاستقرار في الدراسة وكثرة الغياب والهروب بكافة أنواعه، كما أن انحصار سلطة الأسرة الذي برز على سطح المجتمعات حديث أصبح يؤثر تأثيرا كبيرا على مشكلات المراهقين فإذا كان انحصار سلطة الأسرة عن أبنائها قد أتاح الفرصة لهم أن يستقلوا بفكرهم و بشخصياتهم و تقرير مصيرهم بأنفسهم فان ذلك يتطلب بالضرورة نوعا من المساعدة التي تهيئ للمراهقين مجالاً صحيحاً في استخدام بناء و إيجابا . كذلك سياسة الضغط من قبل الوالدين اتجاه الأبناء أو العنف في المعاملة له أثره في قدرة الطالب على التركيز والاستيعاب وعدم توفير جو الثقة لايسمح بتبادل وجهات النظر بين الأبناء و الآباء في مشاكلهم و يفقد المراهق الثقة في مواجهتها (عدي سليمان، 1996م ، ص37)

6_2_ علاقة المراهق بالنشاط البدني :

إن ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية و نفسية بحيث توفر نوع من التداول الفكري والبدني للمراهق كما تزوده المهارات والخبرات الحركية نشاط ملموساً وأكثر رغبة في الحياة ومن هذا أصبحت ممارسة النشاط البدني الرياضي يهدف إلى تنمية النشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية والجسمانية والعقلية والاجتماعية والنهوض إلى مستوى الذي يصبح به عنصر فعال في مجتمعه ووطنه وراعت في ذلك مراحل نمو الطفل منذ ولادته ومتابعة هذا الطفل والاعتناء به خاصة في مراحل والمراهقة .

كما إن النشاط البدني الرياضي يعمل على المواهب وتحسين القدرات الفكرية وممارستها بصفة دائمة ومنظمة وتؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل و تنهي الإحساس بالملل والضجر وتملا وقت الفراغ الذي يضيعه في أشياء تافهة (تشارلز بيكون 1964م ، ص 453)

7_ مشكلات المراهقة :

إن مفتاح الفهم لسلوك المراهق و ما يعتريه من تغيرات إنما يكمن في العلاقة بينه و بين مجتمعه ، أي بينه و بين أسرته وبين أصدقائه وبينه و بين مدرسته وبين القوى والقيم والمعايير الثقافية السائدة في المجتمع بشكل عام ، هذه العلاقة تتضمن نوعاً من المواجهة ، وتتم هذه المواجهة على وجه الخاص في مواقف معينة هي تلك التي تتعلق بالأدوار المتوقع أن يقوم بها في حياته كراشد مستقبلاً ، وهي مواقف

يكون فيها المراهق بذلك في حرج، وبالتالي يتمخض بذلك أزمات بالنسبة للمراهق، لكن هذه الأزمات لا تعني أنها كوارث ليس لها حل ، بل هي مجرد مشاكل يعتمد الحل فيها على طريقة المواجهة ذاتها لهذه المواقف (سعدية محمد علي هدار 1980م ص34،32).

7_1_المواقف الجنسية :

لقد اشرنا في تعريف المراهقة أن بداية المرحلة تكون صعبة و هذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحوللات البنيوية ، إذ نجد المراهق قبل هذه المرحلة يركز ميوله وعواطفه نحو نفس الجنس أو الكبارو هذه من خصائص الطفولة .

أما الآن فلم يصبح لمثل هذه الاتجاهات من الإشباع ما كان لها في الماضي ذلك أن البلوغ يساعد على استثارة الميول نحو الجنس الآخر بشكل واضح و للثقافة التقليدية موقف محدد من هذه الأمور جميعا ، وهنا تحدث المواجهة و يقع المراهق في أزمات تختلف حدة أو خفة تبعا للثقافة الفرعية التي ينتمي إليها (عماد الدين إسماعيل مرجع سابق ، ص 26).

7_2_مواقف العلاقات الاجتماعية :

قد تنشأ مشاكل المراهق من احتياجاته السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة للمجتمع والأساس بأنه الفرد المرغوب فيه فعلا .

إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع المراهق أو امتثاله أو تمرده وعدم استسلامه (مخائيل معوض خليل 197م ص 89) من الطبيعي في هذا الإطار تكون فترة المراهقة وهي مرحلة انتقالية بين الطفولة والكهولة، فترة التآرجح بين التبعية والاكتماء مع ما ينتج عن ذلك من علاقات متوترة من السلطة (أحمد شيبوب، 1991م،ص 233)

7_3_المواقف الانفعالية :

العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عمق انفعالاته وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع للتغيرات الجسمية (مخائيل إبراهيم اسعد 1991م،ص 228) إن بعض التلاميذ يقنطون مشاعرهم في أنفسهم كما يضغط البخار داخل حلة البخار، فلا يسمحون لأي إنسان أن يعرف شيئا مما يضايقهم بل إنهم قد لا يسمحون لأنفسهم بمعرفتها ، فتزداد هذه المتاعب وتتكاثر إلى حد أنهم قد ينفجرون أحيانا بالبكاء،أو التفوه بغليظ القوم أو باتيان حركة

عنيفة (عماد الدين إسماعيل 1982م ص 29) في الواقع إن كل ما يستغرق اهتمام المراهق من جوانب الحياة قادر على إثارة انفعاله فيتصل المراهق سواء تحققت رغباته أم أخطت، إلا أن انفعالية المراهق تشتد وتتخذ طابعا حادا وعنيفا عندما يعجز عن تلبية حاجته وتحقيق أهدافه وتأكيد ذاته المستقلة والتميزة عن ذوات الآخرين (ميخائيل إبراهيم اسعد 1991م ، ص228).

8_ المراهقة و السمنة:

إن تعرض المراهق للسمنة يؤدي إلى توليد عدة حالات من الاضطرابات والانهيارات النفسية لدى المراهق تتجلى بعدم الرضي عن الجسد واحتقاره له، بحيث يحس أنه مختلف عن بقية كل الأفراد من حوله، مما يؤدي به إلى العزوف عن بقية أفراد المجتمع والوحدة، وذلك لتجنب تعليقات الأقران حول جسمه السمين.

9_ أهم المشاكل المصاحبة للمراهق السمين:

1_9_1_ الخجل:

إن الخجل كلمة تحمل معاني طيبة و معاني أخرى مرضية، فالخجل عندما يكون نوعا من أنواع الحياء يكون مطلوب على المستوى الاجتماعي و الديني، لكن الخجل عندما يتحول إلى مرض يسمى ب"الإرهاب الاجتماعي" وهو ذلك الشعور الذي ينتاب المراهق السمين من خوف وارتباك و قلق عند قيامه بأداء عمل ما "قولا أو فعلا" أمام مرأى الآخرين أو مسامعهم الأمر الذي يؤدي به مع الوقت إلى تفادي المواقف والمناسبات الاجتماعية، وهو يسبب إعاقة شديدة جدا للعلاقات الإنسانية فهو في الواقع مسكين و بائس يعاني من عدم القدرة على الأخذ و العطاء مع أقرانه في المدرسة و المجتمع ، وبذلك يشعر بالمقارنة مع غيره من الناس، كما يحمل في طياته نوعا من ذم سلوكه كما يتسم بالجمود والخمول في وسطه المدرسي والبيئي عموما، و بذلك ينمو محدود الخبرات غير قادر على التكيف السوي مع نفسه أو مع الآخرين واعتلال صحته النفسية لأن الخجل بحد ذاته هو حالة عاطفية أو انفعالية معقدة تتطوي على شعوره بالنقص والعييب وهذه الحالة لا تبعث بالارتياح والاطمئنان في النفس و قد يبدو أنانيا في معظم تصرفاته، لأنه يسعى إلى فرض رغباته على من يعيشون معه وحوله كما يبدو خجولا حساسا وعصيبا ومتمردا لجذب الانتباه إليه.

9-2_ الاكتئاب:

هي فلسفة التعزية فالمكتئب يؤمن بوجود السعادة و لكنه بطبعه لا يطمح في نيلها و لذلك لا يشعر بالخيبة من جرائها ، فهو لا يكثرث إذا لم يقدر له الفوز إذ يعلم أن الإنسان يقيس سعادته بشقاء غيره (سمير عبده ط 1 ، 1999 ، ص 105) والأكتئاب في الطب العقلي هو إشارة إلى مجموعة من أعراض إكلينيكية قوامها خفض نغمة المزاج و صعوبة التفكير التخلف الحركي النفسي والتأخر عموماً يغلفه القلق و تسلط الأفكار و تهيج بعض الأحزان والهموم ، (سيدي صبحي ط 1 ، 2003 ، ص 99 ، 101) فهي حالة نفسية معنوية تتسم بمشاعر إنعكاس النفس و فقدان الأمل والشعور بالكسل والاسترخاء والبلادة و الشعور بعدم القيمة وضلالات لوم الذات من قنوط و يأس و انقطاع الأمل. فالمرهق السمين يقضي عمره متعللاً بالأوهام ، و تعلله هذا هو السبب مما يلاقه من خيبة أمل و فشل فيتصور الشر حيث لا شر و يراقب الضر فيما ليس فيه ضرر، يخاف من كل عمل يقدم عليه فلا تقع عينه إلا على سيئات الحياة و سيئات الماضي و تحذير الناس من الوقوع في الخطر فهو لا يصفح و لا ينسى ويحمل للدنيا هما فالحياة تعكس على نفسيته ظلاً قائماً لا يثق فيها بأحد و لا يرى شيئاً غير الشر المنقض الذي يعيش اليأس.

الخلاصة :

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم المراهقة ثم ذكر خصائصها والمتمثلة في النمو الفيزيولوجي، الخصائص الحركية، الخصائص العقلية ، الخصائص الاجتماعية ، الخصائص الانفعالية و تعرفنا من خلال هذه الخصائص على السلوكيات التي قد ينتهجها المراهق والتي يمكن أن تتميز بالانحراف أو الاختلال من جراء المواقف التي يكون المراهق لها في حرج وبالتالي يتمخض عن ذلك أزمات أو مشاكل حيث يعتمد الحل فيها بالمواجهة لهذه المواقف وتندرج هذه الأزمات والمشاكل في المراهق العادل أو السوي ، بالإضافة إلى الأزمات النفسية التي يعاني منها ك مراهق حيث نجده يعاني كذلك من اضطرابات أخرى .

الباب الثاني

الفصل الخامس منهجية البحث



تمهيد:

انطلاقاً من موضوع بحثنا والمتمثل في تأثير الأنشطة البدنية والرياضية في السمعة وتقدير الذات، في المرحلة الثانوية والذي حاولنا من خلاله دراسة المشكل الذي تعاني منه هذه الفئة في نقص الثقة بالنفس لكثرة انفعالاتهم التي تصحب عليهم فرض وجودهم والاندماج في محيطهم وكيف يمكن للنشاط البدني الرياضي أن يساعد في بناء شخصيتهم وذلك بتعديل سلوكهم حسب كتلتهم الجسمية وكذلك خلق جو من المنافسة ومساعدتهم على اكتساب الثقة بالنفس والوصول إلى تقدير الذات.

وتكمن أهمية الجانب التطبيقي في الإجابة على التساؤلات المطروحة والوقوف على مدى التحقيق من الفرضيات المصاغة كما يعد الحصول على البيانات اللازمة للدراسة أهم مرحلة من خلال مراحل البحث لأنها تزودنا بدقة النتائج التي تأتي من استعمال الأنسب لتقنيات جمع البيانات.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

تهدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث إلى التحقق من سلامة المقياس والاختبار وهي سلامة العينة أو توعرها وكيفية اختيارها عند البدء في الإجراءات الأساسية لتوزيع المقياس، وكذلك تقدير الوقت اللازم لتطبيق الاختبار بما في ذلك طريقة التطبيق و شروطها والوقت المستغرق على عبارات المقياس والصعوبات اللغوية التي تحول دون فهم المختبرين لمعنى العبارات وهذا لان الدراسة الموضوعية للمتغيرات النفسية تتطلب استخدام أدوات مقننة حتى لا تكون دراسة تحكمها عوامل ذاتية .
(محمد الطاهر المحمودي، مرجع سابق ص 154)

2/- المنهج المتبع للبحث :

يعتبر المنهج الوسيلة التي يستخدمها الباحث لتناول الظاهرة من حيث ملاحظتها والتحدث عنها بما يساعد على فهمها و تفسيرها.
ونظرا لطبيعة الموضوع وأهمية التربوية التي يكتسبها استعانة بالمنهج الوصفي ويرتكز استخدامها دون غيره نظرا للإشكالية المطروحة ويقوم هذا المنهج كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديد ما ووضع الفروض واختيار الفئة المناسبة واختيار أساليب جمع البيانات وأعدادها ووضع قواعد لتصنيف البيانات ووضع النتائج وتحليلها في عبارة واضحة باستخلاص تعميمات ذات مغزى يؤدي إلى تقدم المعرفة. (ديوبلي فان دالين، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، 1984، ص 32) كما يسعى المنهج الوصفي إلى محاولة تحديد العلاقة والفروق بين متغيرين قابلين للقياس وأكثر من متغيرين و درجة هذه العلاقة بحيث يهدف إلى محاولة التحقيق من وجود أو عدم وجود علاقة أو فروق بين هذه المتغيرات و كذلك استخدام العلاقة لمحاولة التنبؤ (محمد حسن علاوي، أيامة كامل راتب، القاهرة 1999 ، ص 193)

3/- مجتمع البحث:

يتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ المرحلة الثانوية للمرحلة العمرية من 16-20 سنة ،وهي مرحلة المراهقة المتوسطة والمتأخرة وقد شملت تلاميذ بعض ثانويات ولاية عين الدفلى الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والمعفيين من الجنسين (ذكور إناث)
كان عدد ثانويات ولاية عين الدفلى 40 ثانوية .

عدد التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على مستوى ولاية عين الدفلى 32305 (تلميذ وتلميذة
اختير ستة ثانويات بالطريقة العشوائية من ضمن 40 ثانوية.



3-1- عينة البحث:

تحدد عينة البحث هذه الدراسة من تلاميذ بعض الثانويات ولاية عين الدفلى الذين يزاولون دراستهم في المرحلة الثانوية وكان عدد أفراد العينة 256 تلميذ من الجنسين 90 ذكور و 166 إناث و كان عدد الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية ومن بين التلاميذ الممارسين كان 86 تلميذ من الجنسين يمارسون نشاط بدني خارج المؤسسة.

و قد تمت اختيار العينة بالطريقة العشوائية العنقودية حيث شملت الدراسة تلاميذ ثانويات عين الدفلى ومنها اخترنا بعض الثانويات.

4- تحديد متغيرات الدراسة:

تبين لنا من خلال فرضيات البحث أن هناك ثلاث متغيرات أحدهما مستقل و الآخرين تابعان.

4-1- تعريف المتغير المستقل:

هو الذي نغير فيه عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى (المدخلات) تكون ذات صلة بها.

4-1-1 تحديد المتغير المستقل:

الأنشطة البدنية و الرياضية.

4-2- تعريف المتغير التابع :

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى حيث انه كلما احدثت تغيرات على قيم المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع.

4-2-1 تحديد المتغير التابع:

✻ السمنة.

✻ تقدير الذات البدني.

5- أدوات البحث :

تتمثل أدوات البحث في مقياس إدراك الذات ومقياس مؤشر كتلة الجسم، وهذا لجمع المعلومات التي تساعدنا على الوصول إلى نتائج و إجابات على الفرضيات التي طرحناها في بداية بحثنا.

5-1- مقياس مؤشر كتلة الجسم (QUETELET):

حساب مؤشر التطور البدني :

مؤشر كيتلي 1869 Quételet : ونصل اليه بحساب حاصل قسمة الوزن والطول ويعطي كما يلي :



الوزن

مؤشر **Quételet** = وحدته هي (غ/سم)

الطول

مؤشر **kaup 1921** : هو حاصل قسمة الوزن علي مربع الطول ولترجمة وتفسير نتائجه لابد من

العودة إلي الجدول التالي **Davenport**:

الوزن

مؤشر **kaup** وحدته هي (غ/سم²)

(الطول)²

ويحسب لأجل معرفة درجة السمنة ونسبتها عند الشخص أو الفرد وقد أعطي **Davenport** القيم الموضحة في الجدول الآتي :

القيمة	1.80/1.40	2.14/1.81	2.56/2.15	3.05/2.57	3.05 فأكثر
درجة السمنة	نحيف جدا	نحيف	متوسط	سمين	سمين جدا

المرجع .F.1980.opcit.p87. vandervael :

تصنيفات المقياس :

إذا كان أقل من 18.5 فيعتبر الشخص نحيف.

إذا كان أقل من 18.5 و 25 فيعتبر الشخص عادي.

إذا كان أقل من 25 و 30 فيعتبر الشخص دون وزن زائد.

إذا كان أكثر من 30 فيعتبر الشخص سمين.

5-2- مقياس إدراك الذات البدنية :

أكد هذا المقياس من طرف "كورين" 1990 ، 1980 بانجلترا وذلك حسب النموذج النظري المتدرج

والمتمدد الأبعاد المقترح من طرف "شافولورن" سنة 1976.

وأعمال كل من "شافولورن" و "سطناطونهارتور" سنة 1985م.

ويحتوي مقياس إدراك الذات البدنية على 25 عبارة تمثل أربع مستويات خاصة في أربع أبعاد.



كما يحتوي أيضا على بعدين لمفهوم الذات العام و أهمية الذات البدنية. وفي هذه الدراسة تم استعمال مقياس إدراك الذات البدنية و المترجم إلى اللغة الفرنسية المعرف باسم مقياس إدراك الذات البدنية بحسب الأهمية المعطاة لإبعاد المقياس وهذا بعد إدخال بعد أو مستوى الأهمية الذي يعطيه الفرد الى المجال أو البعد أو جانب ما، وتم إدراج ذلك من أجل معرفة أو تقدير الأهمية التي يوليها كل مفحوص لجانب ما.

وهذا يعد نتائج دراية "هارتي" 1986 التي أظهرت أن أهمية التي يعطيها الأفراد لمختلف نتائج مفهوم الذات يمكن أن تكون لها تأثير دالة و مبرر لفروق بين الأفراد في المجال البدني أو مفهوم الذات العام وهذا 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، ومفهوم الذات لصفتين بدنيتين القوة و المداومة بالإضافة إلى بعد الأهمية المعطاة للجانب البدني.

5-2-1- أبعاد المقياس:

مفهوم الذات العام.

مفهوم الذات البدنية المدركة.

مفهوم الذات للكفاءة الرياضية.

مفهوم الذات للمظهر البدني.

مفهوم الذات للقوة البدنية.

مفهوم الذات للحالة البدنية: المداومة.

أما المقياس هو ذو تدرج سداسي:

لا تتطرق على أبدا - لا تتطرق على غالبا - لا تتطرق أحيانا - تتطرق على أحيانا - تتطرق على غالبا - تتطرق على دائما.

والمقياس يحتوي على عبارات ايجابية وأخرى سلبية.

5-2-2- تصنيف العبارات حسب كل بعد:

مفهوم الذات العام:

وهو في قمة الهرم باعتبار النموذج النظري المعتمد عليه هو النموذج الهرمي المندرج والمتعدد

الأبعاد، وأما أرقام العبارات لهذا البعد في المقياس هي: (1،7،13،19).

قيمة الذات البدنية:



وهي 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 يشمل جاذبية الجسم و القدرة على المحافظة على جسم جذاب و ملفت للانتباه و الثقة في المظهر الخارجي و تتكون أرقام عبارات البعد في المقياس: (5 - 11 - 17) مفهوم الذات للقوة البدنية:

هو القوة البدنية المدركة و حجم العضلات و الثقة في القدرات البدنية في وضعيات تتطلب القوة و تتمثل أرقام العبارات المقياس في: (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) 5-2-3 طريقة التصحيح:

يمكن الحصول على درجات كل بعد في المقياس بإتباع الخطوات التالي:
أ/ - بالنسبة للعبارات الموجبة:

- تتطبق على دائما-----الدرجة 06.
- تتطبق على غالبا-----الدرجة 05.
- تتطبق على أحيانا-----الدرجة 04.
- لا تتطبق على أحيانا-----الدرجة 03.
- لا تتطبق على غالبا-----الدرجة 02.
- لا تتطبق على دائما-----الدرجة 01.

أما بالنسبة لدرجة كل بعد فهي تحسب بجمع درجات العبارات المكون له ثم تقيس 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 وتصحيحه وتبويبه العبارات وفق الأبعاد و عي على المستوى خدمة البرنامج " ايكسيل افيس " حيث يقوم هذا الأخير بمعالجة المعلومات بعد إدخالها بطريقة موحدة و هي التقسيم من 01 إلى 06 من اليمين إلى اليسار وهو يقوم بتفريغ البيانات وحساب الدرجة مع مراعاته للعبارات الموجبة والسالبة.



5-3-3- صدق أدوات الدراسة:

5-3-1- مقياس مؤشر كتلة الجسم:

بما أن مقياس مؤشر كتلة الجسم هو مقياس علمي حيث يساعدون على حسب نسبة الدهون المتراكمة في الجسم للإيجاد نوع هذا الجسم إذن هو صالح في البيئة الجزائرية.

5-3-2- مقياس إدراك الذات البدني:

بما أن في هذا المقياس استعمل من قبل في البيئة الجزائرية من طرف سعيد زروقي يوسف " في دراسة لنيل شهادة الماجستير في جامعة الجزائر"، إذن فهو يصلح في البيئة الجزائرية و بالتالي نستطيع الاستعانة به للقيام بدراستنا و منه كل المقاييس يخدمان دراستنا، و قد طبق هذا المقياس في ثلاث ولايات وهي: الشلف، عين الدفلى، تيبازة (يوسف سعدي زروقي، دفعة 2008، ص102) و تحصل على معامل ثبات 0.80 وهي دالة عند المستوى 0.01 وهذا باستعمال طريقة التجزأة النصفية في حين بلغ معامل الصدق الذاتي بطريقة الجذر التربيعي و معامل الثبات 0.896 .

6- الإجراءات العلمية لتوزيع المقياس:

تم توزيع مقياس المكون من مقياس إدراك الذات البدنية و استمارة المعلومات الشخصية زائد الوزن والطول على عينة البحث بصورة جماعية، حيث أخذت موعد مع أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية وساعدونا في عملية التوزيع و كذلك توفير مستلزمات مثل الميزان و أداة قياس الطول، وقبل بداية التلاميذ بالأجوبة على الأسئلة المقياس قام البحث بشرح هدف الدراسة و اخبرهم بأنه لا توجد عبارة خاطئة فان كلها صحيحة، و يجب اختيار العبارة التي تناسب معك و تزويد التلميذ بالشرح وفي حالة ابهام أو استفسار أو عدم الفهم العبارة ما، وقد تم استرجاع الأوراق المقياس مباشرة بعد الانتهاء منملئ المقياس و كذا انتهاء من وزن و قياس كل فرد.

7- مجالات البحث:

7-1- المجال الزمني:

لقد تم البدء في أوائل الشهر فيفري عن طريق البحث في الجانب النظري، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع المقياسين في أوائل شهر أبريل 2014 وانتهينا في أواخر شهر ماي 2014 وذلك نظرا لتقلنا بين الثانويات المختارة.

7-2- المجال المكاني:

لقد تم اجراء البحث في كل من ثانوية مدينة خميس مليانة ومليانة .



8- الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج النهائية:

لتحقق من قبول أو رفض فروض الدراسة تمت معالجة البيانات عن طريق عرض النتائج بالأسلوب الكمي عن طريق خدمة البرامج الإحصائية " SPSS".

وتستخدم عادة في جميع البحوث العلمية التي تشمل على العديد من البيانات الرقمية ولا تقتصر على البحوث الاجتماعية فقط بالرغم من أنها أنشأت أصلا لهذا الغرض، ولكن اشتمالها على معظم المبرمجيات المشهورة جعل منها أداة فاعلة لتحليل شتى أنواع البحوث العلمية.

وتستطيع القراءة البيانات من معظم أنواع الملفات لتستخدمها لاستخراج النتائج على هيئة تقارير إحصائية أو أشكال بيانية أو بشكل توزيع اعتدالي أو إحصائي وصفا بسيطا أو مركبا وتستطيع الحزم جعل التحليل الإحصائي مناسباً للباحث المبتدئ والخبير على حد سواء.

ويعتبر محرر بيانات الواجهة الأولية للحزم، وهي واجهة تشبه الجداول الالكترونية تستخدم لإدخال البيانات الخام لأول مرة.

ومن خلال المحرر يمكن قراءة البيانات وتعديلها أو تغييرها مع المتغيرات التعامل مع المتغيرات وتسميتها أو تغيير أسمائها ومن خلال محرر البيانات تحفظ ملفات البيانات وتسمى ملفات بيانات "داتا فاي" ولا يستطيع هذا الملف استخراج أي نوع من النتائج وإنما النتائج ترسل إلى نوع آخر من الملفات وهي ملفات المخرجات.

وملفات المخرجات تحتوي على جميع النتائج التي تتم بعد أي عملية إحصائية، وفي كل مرة يطلب البرنامج من المستخدم حفظ الملف أو حذفه.

ويوصي بعدم حفظ جميع الملفات المخرجات إلا ما يحتاجه الباحث أو المستخدم بصفة مستمرة وبعد أن يتأكد من صحة النتائج أما ملفات البيانات فإنه يجب حفظها بأكثر من ملف والحافظ عليها نظرا لان فقدانها يؤدي إلى إعادة الإدخال كاملا بعكس ملفات المخرجات التي لا يتطلب استخراجها سوى استخراج العملية الإحصائية، وطلب النتائج من البرنامج، وفي نسخ الأخيرة من SPSS يمكن التعامل مع المخرجات (بيانات أو رسومات) وتعديلها في نظام شجري جميل وسهل يمكن التحكم فيه بكل يسر وسهولة.

ومن خلال قائمة الأوامر وخيارات البرنامج يستطيع الاختيار بين العديد من عمليات تعديل البيانات وتشكيلها و بين الاختيارات الإحصائية المتعددة و أنواع كثيرة من الرسوم البيانية الجميلة.

وعموما: فإنه يمكن إجمال مراحل تحليل البيانات بالخطوات التالية:



- ترميز البيانات.
- إدخال البيانات في SPSS
- اختيار الاختيار أو الشكل المناسب.
- تحديد المتغيرات المراد تحليلها.

أما بالنسبة للمعادلات الإحصائية التالية فقد استخدمناها كوسيلة للتأكيد من مطابقة نتائج مخرجات برنامج SPSS

8-1- المتوسط الحسابي:

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

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

حيث: س: المتوسط الحسابي.

س: درجة كل فرد.

م: مجموع الدرجات

ن: عدد أفراد العينة.

8-2- الانحراف المعياري:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

حيث أن : س = الدرجة

س1 = المتوسط الحسابي.

ن = عدد أفراد العينة.

هو أهم مقاييس التشتت، و يرمز له بالرمز (ع) أو (س) ، بالنسبة للعينة ، ويمكن الحصول عليه

باتباع الخطوات التالية:



إيجاد المتوسط الحسابي للمجموع.
إيجاد انحرافات كل مفردة عن المتوسط الحسابي.

حيث أنه يتمثل في المعادلة التالية:

3-8: ت ستينونت:

$$m_2 - m_1$$

$$\sqrt{\frac{1 + 1}{n_1 \quad n_2} \quad \frac{1}{n_1} - \frac{1}{n_2}}$$

حيث:

ن1: عدد أفراد العينة الأولى	ن2: عدد أفراد العينة الثانية
م1: متوسط درجات المجموعة الأولى	م2: متوسط درجات المجموعة الثانية
ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى	ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية

حيث:

مج: المجموع.

س: درجات كل فرد (مختبر)

س: المتوسط الحسابي : عدد أفراد العينة.



خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى المنهجية المتبعة ابتداء بالمنهج العلمي المتبع و كيفية اختيار العينة من مجتمع الدراسة و كذلك حددنا متغيرات البحث و كيفية اختيار أدوات البحث و مصداقيتها. وفي الأخير تكلمنا على طريقة تطبيق المقياسين وكذلك الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج النهائية.

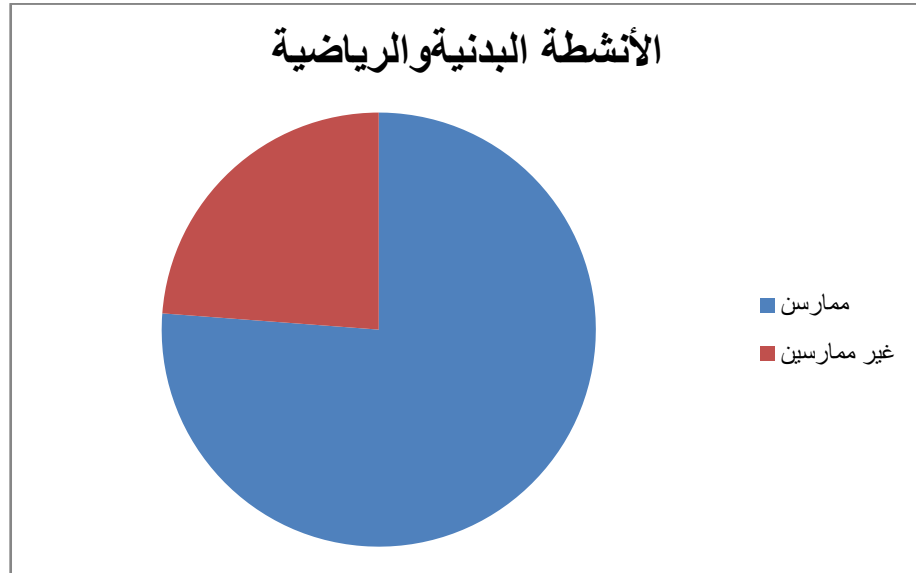
الفصل السادس
عرض وتحليل
ومناقشة النتائج

1- عرض نتائج البحث المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات السمعة بين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية.

الجدول رقم (01): يمثل درجات السمعة للممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

الأنشطة البدنية	عينة	qetel	النسبة المؤوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت محسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة إحصائية
ممارسين	195	2.09	%76.17	0.76	1.51	0.28	0.05	254	دالة
غير ممارسين	61	2.88	%23.82	0.23	0.47				



الشكل رقم (01): يمثل النسبة المؤوية لدرجات السمعة بين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

1-1 مناقشة نتائج الجدول في ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (01) يتبين لنا أن نسبة الممارسين تقدر ب(76.17%) وهي أكبر من نسبة الغير ممارسين والتي تقدر ب(23.82%) وهي نسبة قليلة وبالنظر إلي مجموع مؤشر الكتلة كينلي نلاحظ أن الأنشطة البدنية والرياضية تؤثر علي درجات السمنة لدي تلاميذ المرحلة الثانوية و إذ اقرارنا مؤشرات الكتلة بين الممارسين والغير ممارسين نلاحظ فروق ذات دلالة إحصائية في درجات السمنة بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية

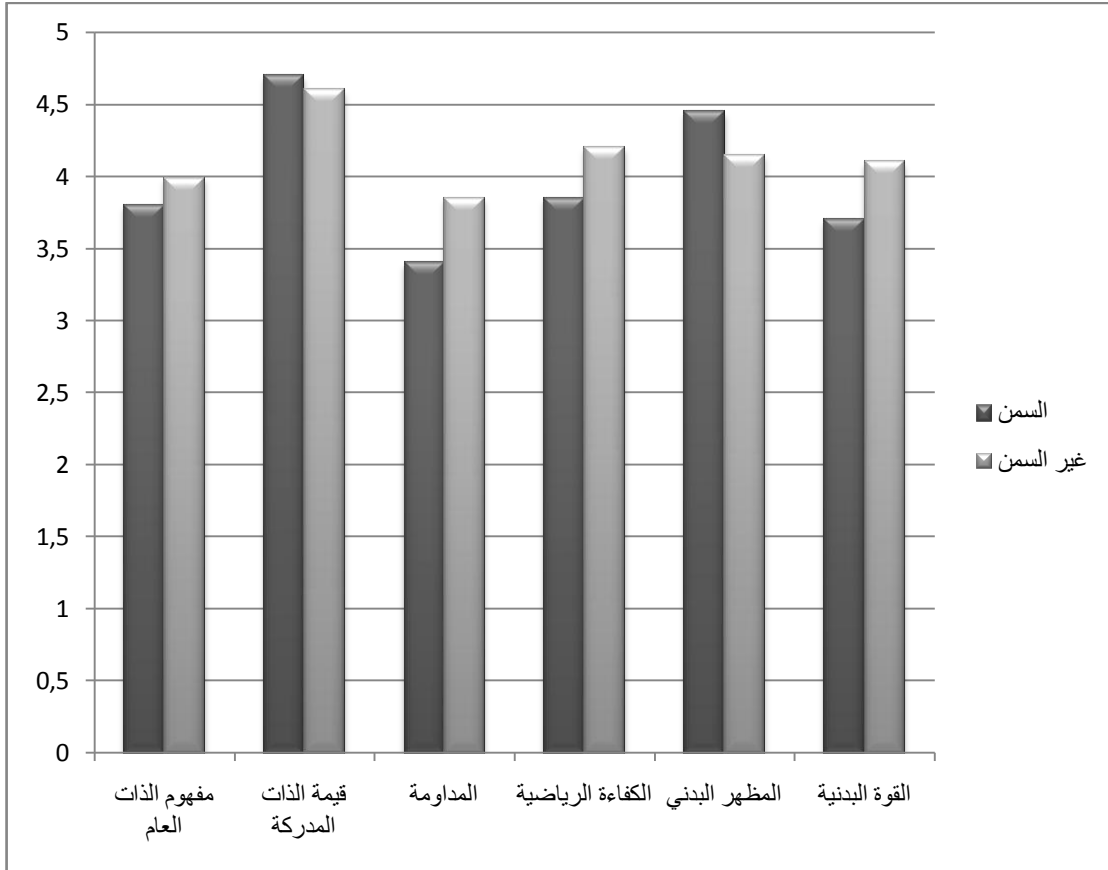
من خلال الجدول رقم 01 والنتائج التي توصلنا إليها نلاحظ أن هناك دلالة إحصائية عند الممارسين نظرا إلى مميزات مؤشر الكتلة الذي يمتازون به في هذه المرحلة التي يحاول المراهق فيها بناء قوام رشيق ولطبيعة هذه المرحلة التي تتميز بطاقة زائدة عند المراهقين التي تساعدهم على تحركاتهم الكثيرة يعتقد البعض أن النشاط البدني الرياضي يختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط، ولكن غير صحيح، فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة غير منفصلة، حيث أكدت الاتجاهات العلمية الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، وأن أي نمو في ناحية من هذه النواحي يؤثر بسائر النواحي الأخرى، فالعقل يؤثر على مجهود الجسم، والجسم يؤثر على مجهود العقل، ولا يمكن فصل عمل الإثنين أحدهما على الآخر، كما يقول المثل: "العقل السليم في الجسم السليم" فلا يقتصر دور النشاط البدني الرياضي على تنمية الجسم فقط كما يعتقد البعض بل يتعداه إلى أبعد من ذلك كتنمية النمو البدني، الحساسية الباطنية لأعضاء الحس من حيث العضلات والأوتار والمفاصل فهو يبعث الرضا والارتياح لدى الفرد.

2- عرض نتائج البحث المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات للمصنفين ضمن السمن والغير السمن حسب مؤشر الكتلة كيتلي.

الجدول رقم (02): يمثل الفرق بين السمن والغير السمن في تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الثانوية.

الأبعاد	تقدير الذات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت محسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة إحصائية
مفهوم الذات العام	سمن	88	2.55	0.94	0.19	0.27	254	غير دال
	غير سمن	168	2.58	1.05				
قيمة الذات المدركة	سمن	88	2.26	1.52	2.08	0.23	254	دال
	غير سمن	168	2.66	1.41				
المداومة	سمن	88	2.84	1.004	0.91	0.97	254	دال
	غير سمن	168	2.96	1.04				
الكفاءة الرياضية	سمن	88	2.61	1.44	1.44	0.21	254	غير دال
	غير سمن	168	2.87	1.32				
المظهر البدني	سمن	88	3.56	1.07	2.43	0.007	254	دال
	غير سمن	168	3.29	1.15				
القوة البدنية	سمن	88	2.46	1.46	2.25	0.44	254	دال
	غير سمن	168	2.86	1.30				



الشكل رقم (02): يمثل الفرق بين السمن وغير السمن في تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الثانوية.

عند قراءتنا للجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لهاتين الفئتين في بعد مفهوم الذات العام على الترتيب 2.55 و 2.58 وتحت انحراف معياري 0.94 و 1.05 على التوالي و عند مستوى الدلالة 0.48 و درجة الحرية 254 و(ت) الجدولية تساوي 1.96 (ت) المحسوبة تساوي 0.19 إن (ت) الجدولية اكبر من (ت) المحسوبة اذن لا توجد فروقات ذات دلالة احصائية عند السمن وغير السمن في بعد مفهوم الذات العام .

أما بعد قيمة الذات البدنية المدركة نلاحظ أن المتوسط الحسابي لهاتين الفئتين على الترتيب 2.26 و 2.66 تحت انحراف معياري 1.52 و 1.41 على الترتيب وعند مستوى الدلالة 0.03 و درجة الحرية 254 و(ت) المحسوبة تساوي 2.08 و (ت) الجدولية تساوي 1.96. بما أن (ت) الجدولية اصغر من (ت) المحسوبة اذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند السمن وغير السمن عند بعد قيمة الذات البدنية المدركة عند مستوى دلالة 0.05 لصالح غير السمن.

وبالنسبة لبعده مفهوم الذات للحالة البدنية نلاحظ أن المتوسط الحسابي لهاتين الفئتين على الترتيب السمن والغير السمن 2.84 و 2.96 تحت انحراف معياري 1.00 و 1.04 على التوالي وعند مستوى الدلالة 0.36 ودرجة الحرية 254 و(ت) المحسوبة تساوي 0.91 (ت) الجدولية تساوي 1.96. بما أن (ت) المحسوبة أصغر من (ت) الجدولية إذنا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند السمن والغير السمن عند بعد قيمة الحالة البدنية.

وبالنسبة لبعده مفهوم الذات للكفاءة الرياضية نلاحظ أن المتوسط الحسابي لهاتين الفئتين على الترتيب السمن والغير السمن 2.61 و 2.87 وتحت انحراف معياري 1.44 و 1.32 وعند مستوى دلالة 0.14 و درجة الحرية 254 (ت) المحسوبة تساوي 1.86 (ت) الجدولية تساوي 1.96. بما أن (ت) الجدولية أكبر من المحسوبة إذن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند السمن والغير السمن عند بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية .

أما بعد مفهوم الذات للمظهر البدني نلاحظ أن المتوسط الحسابي لهاتين الفئتين على الترتيب السمن والغير السمن 3.65 و 3.29 تحت انحراف معياري 1.07 و 1.15 على التوالي وعند مستوى الدلالة 0.02 و درجة الحرية 254 (ت) الجدولية تساوي 1.96 و(ت) المحسوبة تساوي 2.43 بما أن (ت) الجدولية اصغر من (ت) المحسوبة اذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند السمن والغير السمن عند بعد الذات للمظهر البدني عند مستوى دلالة 0.05 لصالح غير السمن.

وبالنسبة لبعده مفهوم الذات للقوة البدنية نلاحظ أن المتوسط الحسابي السمن والغير السمن على الترتيب 2.46 و 2.82 تحت انحراف معياري 1.46 و 1.30 وعند مستوى الدلالة 0.025 ودرجة الحرية 254 و (ت) المحسوبة تساوي 2.25 (ت) الجدولية تساوي 1.96 .

بما أن (ت) الجدولية اصغر من (ت) المحسوبة اذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند السمن والغير السمن عند بعد الذات للقوة البدنية عند مستوى دلالة 0.05 لصالح غير السمن.

2-1- مناقشة نتائج الجدول في ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين السمن والغير السمن في تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الثانوية.

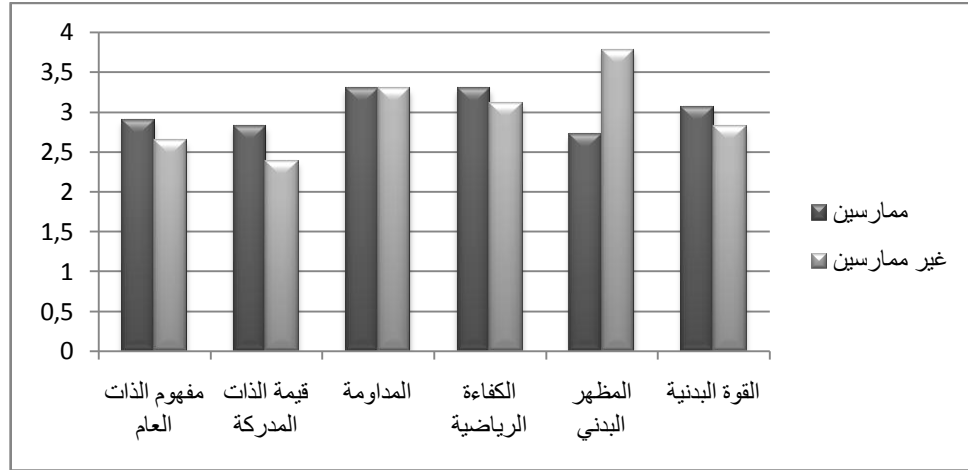
مؤشر كتلة حسب كيتلي يؤثر في تقدير الذات عند المراهق في المرحلة الثانوية ، من خلال الجدول رقم 02 والنتائج التي توصلنا إليها نلاحظ أنه ليس هناك دلالة إحصائية حسب مؤشر كتلة الجسم كيتلي عند بعد مفهوم الذات العام و مفهوم الذات للكفاءة الرياضية وذلك نظرا للفترة العمرية التي تميز بطاقة زائدة عند المراهقين وذلك ما يساعدهم على تحركاتهم الكثيرة ، وهذا كما أكدت دراسة Sonstroem 1977 بأن المشاركة في النشاط البدني يؤدي الى رفع في تقدير الذات أو التقدير البدني الذي يشعر به الفرد كما يلعب دور الوسيط بين الشعور الصادر من الأنشطة البدنية ومختلف الأبعاد النفسية بما فيها مفهوم الذات العام (FOX 2000.P288.240)، نلاحظ أيضا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب مؤشر كتلة الجسم كيتلي عند المراهقين في الأبعاد التالية: (قيمة الذات البدنية المدركة، المداومة ، مفهوم الذات للقوة البدنية، المظهر البدني) ورغم أن المراهق يعتمد كثيرا على جسمه إلا أنه لا يعتمد على الجزئيات حيث ينظر إليه بشكل عام و كذلك يتقبل جسمه كما يحاول إظهار مزاياه ، من خلال النتائج المناقشة التي قمنا بها نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات عند المراهقين حسب كتلة مؤشر الجسم كيتلي.

3- عرض نتائج البحث المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات للمصنفين ضمن فئة السمن للممارسين والغيرممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

جدول رقم (03): يمثل مستوى تقدير الذات للمصنفين ضمن لفئة السمن للممارسين والغيرممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

الأبعاد	تقدير الذات لفئة السمن	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت محسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة إحصائية
مفهوم الذات العام	ممارسين	61	2.90	0.92	1.08	0.27	86	غير دال
	غير ممارسين	27	2.64	1.06				
قيمة الذات المدركة	ممارسين	61	2.88	1.52	1.20	0.23	86	غير دال
	غير ممارسين	27	2.38	1.48				
المداومة	ممارسين	61	3.30	1.00	0.27	0.97	86	غير دال
	غير ممارسين	27	3.29	0.99				
الكفاءة الرياضية	ممارسين	61	3.11	1.32	1.24	0.21	86	غير دال
	غير ممارسين	27	2.71	1.42				
المظهر البدني	ممارسين	61	3.78	1.10	2.73	0.007	86	دال
	غير ممارسين	27	3.07	0.99				
القوة البدنية	ممارسين	61	3.07	1.34	0.76	0.44	86	غير دال
	غير ممارسين	27	3.82	1.24				



الشكل رقم (03): يمثل مستوى تقدير الذات للمصنفين ضمن لفئة السمن للممارسين وغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

عند قراءتنا للجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للممارسين وغير ممارسين في بعد مفهوم الذات العام على الترتيب حسب هو 2.90 و 2.64 على الترتيب تحت انحراف معياري 0.99 و 1.06 على التوالي و عند مستوى الدلالة 0.25 و درجة الحرية 86 (ت) الجدولية هي 1.96 و(ت) المحسوبة 1.08.

بما أن (ت) الجدولية أكبر من (ت) المحسوبة إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات لفئة السمن للممارسين وغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضة مفهوم الذات العام عند المراهق.

أما بعد قيمة الذات البدنية المدركة نلاحظ أن المتوسط الحسابي على الترتيب هو 2.82 و 2.38 على الترتيب تحت انحراف معياري 1.52 و 1.48 على التوالي وعند مستوى الدلالة 0.23 ودرجة الحرية 86، كانت (ت) الجدولية هي 1.96 و(ت) المحسوبة هي 1.20.

بما أن (ت) الجدولية أكبر من (ت) المحسوبة إذن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين عند بعد قيمة الذات المدركة.

وبالنسبة لبعده مفهوم الذات الحالة البدنية (المداومة) نلاحظ أن المتوسط الحسابي على الترتيب كما يلي 3.30 و 3.29 تحت انحراف معياري 1.00 و 0.99 عند مستوى الدلالة 0.97 ودرجة الحرية 86 حيث (ت) الجدولية 1.96 و(ت) المحسوبة 0.27.

وبما أن (ت) الجدولية أكبر من (ت) المحسوبة إذن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسن للأنشطة البدنية عند بعد قيمة الحالة البدنية.

أما بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية نلاحظ أن المتوسط الحسابي كما يلي: 3.11 و 2.07 تحت انحراف معياري 1.32 و 1.42 وعند مستوى الدلالة 0.21 و درجة الحرية 86 (ت) الجدولية تساوي (ت) المحسوبة هي 1.24، بما أن (T) الجدولية أكبر من (T) المحسوبة إذن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية عند مفهوم الذات للكفاءة الرياضية.

أما بعد مفهوم الذات للمظهر البدني نلاحظ أن المتوسط الحسابي على الترتيب للممارسين وغير ممارسين كما يلي: 3.78 و 3.07 تحت انحراف معياري 1.10 و 0.99 عند مستوى الدلالة 0.04 ودرجة الحرية 86 (ت) الجدولية هي 1.96 و (ت) المحسوبة هي 2.73.

بما أن (ت) الجدولية أصغر من (ت) المحسوبة إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسن للأنشطة البدنية عند مفهوم الذات للمظهر البدني لصالح الممارسين عند دلالة 0.05.

وبالنسبة لبعد مفهوم الذات للقوة البدنية نلاحظ أن المتوسط الحسابي على الترتيب كما يلي 3.07 و 2.82 تحت انحراف معياري 1.34 و 1.24 عند مستوى الدلالة 0.44 ودرجة الحرية 86 ، حيث (ت) الجدولية 1.96 و (ت) المحسوبة 0.76.

وبما أن (ت) الجدولية أكبر من (ت) المحسوبة إذن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية عند مفهوم الذات للقوة البدنية.

3-1- مناقشة نتائج الجدول في ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تقدير الذات للممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

من خلال الجدول رقم 03 و النتائج التي توصلنا إليها نلاحظ أن هناك دلالة إحصائية عند الممارسة في البيع : مفهوم الذات للمظهر البدني نظرا إلى مميزات هذه المرحلة التي يحاول المراهق فيها إثبات ذاته وطبيعة هذه المرحلة التي تتميز بطاقة زائدة عند المراهقين التي تساعد على تحركاتهم الكثيرة، كما نلاحظ أيضا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند الممارسين في الأبعاد التالية: مفهوم الذات العام ، قيمة الذات البدنية المدركة ، مفهوم الذات للحالة البدنية ، مفهوم الذات للكفاءة الرياضية ، مفهوم الذات للقوة البدنية .

رغم أن الدراسات السابقة مثل دراسة Morino et Cervello سنة 2005 ، اظهر أن الممارسين للرياضة لهم درجة أعلى في إدراك الذات البدنية بالمقارنة مع الذين لا يمارسون النشاط البدني الرياضي .

نظرا لأن مرحلة المراهقة تحدث فيها تغيرات نفسوسيلولوجية إلا أنه المراهق لا ينضج بعد، ولا يستغل الممارسة الرياضة كما يجب حيث يعتمد على جسم و يهمل الجوانب الأخرى لأن نظرة القوة الجسمية هي الأساس و تعوض له كل الجوانب الأخرى .

من خلال نتائج المناقشة التي قمنا بها نستنتج أنه لا توجد فروقا ذات دلالة احصائية في تقدير الذات بين الممارسين و غير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية ، إلا أن الفروق كانت موجودة في المظهر البدني كما أشارت إليه الدراسات المتمحورة حول هذا البعد الة وجود آثار متبادلة بين كل من تقدير الذات وبعض النواحي البدنية والمهارية حيث نستنتج الباحثون أن النشاط الرياضي يعطي الفرص الكبيرة للارتقاء بتقدير الذات، March Sonstroe 1997

4- الاستنتاج العام الخاص بالجانب التطبيقي:

تحصلنا في نهاية دراستنا على نتائج هامة حيث توصلنا إلى إثبات صحة وصدق بعض الفرضيات التي طرحناها في بداية الدراسة وعدم تحقيق البعض الآخر، وبخصوص الفرضية العامة التي طرحناها والتي تنص على أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تؤثر في خفض من السمنة وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهقين في المرحلة الثانوية، توصلنا إلى نتيجة مفادها أن ممارسة الرياضة تساهم في التخفيف والتقليل من خطر مرض السمنة وعواقبه عند التلاميذ المراهقين وهذه الأخيرة مرحلة يمر بها كل فرد حيث تطرأ عليه عدة تغيرات نفسية وجسدية وبدنية.

وأما فيما يخص الفرضية الجزئية الأولى التي تشير إلى وجود فروق في درجات السمنة بين الممارسين والغير ممارسين لأنشطة البدنية والرياضية. فإننا استنتجنا وجود اختلاف بين كلي من الممارسين والغير ممارسين حيث لاحظنا أن الفئة التي تمارس النشاط البدني درجات السمنة لديها أقل من غير الممارسين ورغم أن المراهق يعتمد كثيرا على جسمه إلا أنه لا يعتمد على الجزئيات حيث ينظر إليه بشكل عام وكذلك يتقبل جسمه كما يحاول إظهار مزاياه، من خلال النتائج المناقشة التي قمنا بها نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات عند المراهقين حسب كتلة مؤشر الجسميكتلي.

أما بالنسبة للفرضية الجزئية الثالثة هناك إختلافات في مستوى تقدير الذات للمصنفين ضمن السمن والغير السمن فقد توصلنا إلى نتيجة نظرا لأن مرحلة المراهقة تحدث فيها تغيرات نفسوسيلولوجية إلا أنه المراهق لا ينضج بعد، ولا يستغل الممارسة الرياضة كما يجب حيث يعتمد على جسم ويهمل الجوانب الأخرى لأن نظرة القوة الجسمية هي الأساس وتعوض له كل الجوانب الأخرى من خلال نتائج المناقشة التي قمنا بها نستنتج أنه لا توجد فروقا ذات دلالة احصائية في تقدير الذات.

5- الإقتراحات:

- على المشرفين على البرامج التربوية البدنية والرياضية في الثانويات إعادة النظر فيه من حيث الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية.
- تكوين أساتذة خاصة في ميدان علم النفس وعلم الاجتماع للاختيار الأنشطة البدنية والرياضية التي يريدون القيام بها.
- على أساتذة التربية البدنية والرياضية أن يعمل دمج الفرد البدن مع باقي التلاميذ.
- على المراهق البدن أن يلقي من ذهنه أن البدانة رهن للقوة والرفاهية ويعمل على التخلص منها.
- القيام بتكوين الأساتذة حول تقدير الذات في المرحلة الثانوية لتكيف برامج الأنشطة البدنية والرياضية حسب احتياجات التلاميذ.



الخطمة



الخاتمة :

وصلنا والحمد لله في إتمام هذا البحث بعد بذل مجهود في العمل والتحليل ونستطيع القول إن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن عشوائية أو من قبل الصدفة بل كانت نابعة من اقتناع لما قد ينعكس إيجابا أو سلبا على الأستاذ الجامعي.

فمن بين أسباب تألق أي أستاذ واحتلاله مكانة مرموقة هو العمل المستمر وبذلهم لمجهودات وتضحيات كبيرة لإعطاء الطالب العناية الكاملة والكافية من أجل الاستمرارية والتطور.

ونحن في هذا البحث المتواضع حاولنا إبراز مدى أهمية ودور الخصال والصفات الواجب توفرها في الأستاذ كالجاذبية والقوة والمصداقية حيث لم يعط لها الأهمية الحقيقية باعتبارها شيء ثانوي لكن من خلال هذا البحث تبين لنا أن دورها وأهميتها بالغة في الحفاظ على مكانة الأستاذ وكفاءته بين الطلبة .

وينبغي كذلك على الأستاذ أن يبحث عن مختلف الوسائل والطرق التي يستطيع استخدامها لضمان أداء دوره بفعالية وكفاءة عالية ، وينبغي عليه معرفة وتفهم جميع مشاكل الطلاب ، ودون ضغط أو انفعال عليه خلق جو أخوي يسمح للطلبة باستقبال النصائح والإرشادات والتعليمات بارتياح كبير .

وخلاصة القول أن الأستاذ الذي يملك شخصية قوية متزنة انفعاليا،متفتحة على كل الاختصاصات ذات مستوى علمي وخبرة واسعة وطريقة صحيحة للتعامل مع الطلاب هو الأنسب لتولي مهمة تربية الأجيال ودفعهم إلى الاجتهاد في جميع مجالات الحياة الأخرى.

أما الأستاذ ذو الشخصية الغير سوية المنفعلة لأبسط العوامل المفتقدة للخبرة والكفاءة والتطلع الواسع ينبغي أن يعاد النظر في وضعيته لأن فاقد الشيء لا يعطيه.

وختاما نأمل ونرجو أن نكون قد وفقنا في عملنا المتواضع و نتمنى أن يكون هذا العمل ثمرة خير وكحجر أساس لبحوث أخرى تتناول مواضيع مشابهة

المصادر والمراجع

قائمة المراجع

الكتب باللغة العربية:

1. ابراهيم أنيس وآخرون - المعجم الوسيط- دار المعارف-ط2- 1972.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح -بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي- دار الفكر العربي-القاهرة- 1998-ص 151.ساري أحمد حمدان- اللياقة البدنية والصحية.
3. أبو حطب فؤاد - نحو وجهة إسلامية لعلم النفس- أبحاث ندوة علم النفس- المعهد العالمي للفكر الاسلامي -1998.
4. أبو صالح كاظم، ممارسة النشاط البدني لطلبات جامعة الملك فيصل، مجلة العلوم التربوية و النفسية ، المملكة العربية السعودية.
5. أحمد الظاهر قحطان، مفهوم الذات بين النظري والتطبيق ط 1 عمان دثار وائل للنشر 2004.
6. أسامة راتب- رياضة المشي مدخل مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية- دار الفكر العربي- القاهرة- 2005.
7. أحمد زكي البدوي. معجم العلوم الاجتماعية مكتبة لبنان، 1997.
8. أسامة كامل راتب- إبراهيم عبد ربه- النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل- دار الفكر العربي- القاهرة - مصر-1999.
9. إسماعيل محمد عماد الدين- كرامة التعليمات لاختيار مفهوم الذات- مكتبة النهضة العربية - القاهرة -ب-ت .
10. إلياس الأسمر- لكل داء دواء:أو التداوي بالأكل- دار الشروق-1994 ص 41.
11. أمين أنور الخولي - أصول التربية البدنية الرياضية -مدخل تاريخ وفلسفة - دار الفكر العربي- القاهرة-1996.
12. أمين أنور الخولي- أصول التربية الرياضية- دار الفكر - الطبعة الأولى- سنة 1998.
13. أمين أنور الخولي- الرياضة والمجتمع -المجلس الوطني للثقافة والفنون-مصر- 1996.
14. أمين أنور الخولي - الرياضة والمجتمع ،سلسلة عالم المعرفة،المجلس الوطني الثقافي للادب و الفنون، الكويت، 1996.
15. بهاء الدين ابراهيم سلامة، الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة-2002.

16. حامد عبد السلام زهران-علم النفس النمو- عالم الكتب- ط1- القاهرة-1977.
17. حامد عبد السلام زهران، التوجيه والإرشاد النفسي ط2 القاهرة عالم الكتب1980.
18. حامد عبد السلام زهران ،علم النفس،النمو الطفولة والمراهقة، دار المعارف ،بيروت سنة 1994.
19. حسن فكري منصور- الرجيم السريع- مكتب ابن سينا للطبع والنشر- 2005 - القاهرة.
20. خير الزراد ،علاج الامراض النفسية ، دار المعارف، مصر سنة 1978.
21. خير الله عصار ، مبادئ علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية سنة 1984.
22. راتب عبد الوهاب السمان- التغذية الصحية أصول علاج السمنة وإنقاص الوزن.دمشق سوريا - دار الفكر-1996.
23. عائد فضل ملحم ،الطب الرياضي والفيسيولوجي قضايا ومشكلات معاصرة 198،دار الفكر ،دمشق،1999.
24. ديولي فان دالين ،ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون منهاج البحث في التربية وعلم النفس ط2 ،بيروت ،1984.
25. زرانوز، إيزيس،الغذاء والتغذية ، دارالمطبوعات الجديدة،الإسكندرية ،مصر،1980.
26. أيمن سليمان مزاهرة ، تغذية الإنسان ، الفرد والمجتمع ، دار الخليج،عمان1994
27. د. عائد فضل ملحم - الطب الرياضي والفيسيولوجي قضايا ومشكلات معاصرة، 198 - دار الفكر، دمشق،1999.
28. ديولي فان دالين، ترجمة محمد نبيل نوفل و آخرون منهاج البحث في التربية وعلم النفس ط 2، بيروت 1984.
29. زرانوز، إيزيس -الغذاء والتغذية، دار المطبوعات الجديدة، الإسكندرية،مصر 1980
30. أيمن سليمان مزاهره، تغذية الإنسان ، الفرد و المجتمع، دار الخليج،عمان،1994.
31. ساري أحمد حمدان، ونورما عبد الرزاق سليم - اللياقة البدنية الصحيحة- ط 1- دار وائل - عمان الأردن - 2001.
32. سعد جلال، المربع في علم النفس، مكتبة المعارك الحديثة، دار الفكر العربي، القاهرة.

33. سهير أحمد كامل، أساليب الطفل بين النظرية والتطبيق، مركز الإسكندرية للكتاب
دت.
34. السيد خير الله ، بحوث نفسية وتربوية، دار النهضة العربية بيروت، سنة 1981.
35. السيد خير الله، مفهوم الذات (أسسها النظرية والتطبيقية) دار النهضة العربية،
بيروت.
36. الشماس عيسى، تأثير الفضائيات الأجنبية في الشباب "دراسة ميدانية"، مجلة جامعة
دمشق للعلوم.
37. صالح أحمد، علم النفس التربوي، النهضة المصرية، القاهرة، ط11، مصر، 1979.
38. صالح عبد العزيز، عبد الحميد عبد العزيز (التربية وطرق التدريس) الجزء الأول،
دار المعارف، مصر 1986.
39. عامر جبار السعدي و آخرون، دراسة مستوى تقدير الذات البدنية و المهارية لدى
لاعبي الكرة الطائرة (مجلة التربية الرياضية، العراق، كلية التربية الرياضية /
جامعة بغداد المجلد 11 العدد 1 - 2002)
40. عائشة عبد المولي السيد، الأسس العلمية لتغذية الرياضيين وغير الرياضيين، دار
المصرية اللبنانية ، 2000، لبنان.
41. عبد الرحمان العيسوي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية،
بيروت، 1999.
42. عبد العال سيد، نظريات علم النفس، مكتبة سعيد رأفت، القاهرة، مصر، 1987.
43. عبد العظيم حسن الطويل، النشاط البدني وصحة الانسان، دار الجبل، بيروت
1998.
44. عبد الفتاح، دويدار، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، بيروت،
دار النهضة العربية، 1992.
45. عبد اللطيق بن حسين فرج، تعلم الأطفال والتفوق الأولية، دار المسيرة، عمان 2005
46. عبد المنعم أحمد الدردير، الإحصاء البرامتري والابرامتري، عالم الكتب ، ط 1،
معر ، 2006.
47. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ، نظريات و تطبيقات، الطبعة الثالثة، - دار
الكتب الجامعية - مصر.
48. عصام محمد أمين حلما - الصحة واللياقة والضبط الوزن - دار الفكر العربي -
بيروت - 1984.

49. علوي محمد حسن- موسوعة الاختبارات النفسية الرياضيين - ط1- مركز الشباب للنشر - القاهرة - 1988.
50. علي يحي المنصوري - الثقافة الرياضية - الطبعة الأولى- دار النشر القومي - القاهرة - 1971.
51. غزالي عبد القادر - تأثير النشاط البدني الرياضي على صورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين وعلاقتها بمستوى تقدير الذات لديهم - جامعة الشلف - 2009.
52. فاخر عاقل - علم النفس التربوي- دار الملايين - لبنان - الطبعة 11 - 1995 - ص 161.
53. فاروق عبد الوهاب - الرياضة صحة ولياقة بدنية - الطبعة الأولى - دار الشروق - القاهرة - 1995.
54. فالة محمد وآخرون -العلاقة التربوية في مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية - مذكرة ليسانس - 1997.
55. ك: هو ك ج لوندري، نظرات الشخصية، دار الفكر العربي - القاهرة
56. ك: هو ك ج لوندري، علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية 1980.
57. محمد عبد الحلیم منسي، قياس مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، جامعة عبد العزيز، المدينة المنورة 1981.
58. محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار العلم، الكويت، 1984.
59. محمد نجيب توفيق، الخدمات العالمية بين التطبيق و التشريع، ط 1، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة، 1967.
60. محمود السيد أو النيل، الأمراض البسيكوسوماتية، الطبعة الثانية، دار النهضة العربية، بيروت، 1994.
61. محمود حمدي شاكر، مبادئ علم النفس النمو، دار الأندلس للنشر والتوزيع، حائل، المملكة العربية السعودية، 1998.
62. محمود عبد الحاييم منسي، قياس الذات عند طلب الجامعة، ط1، مركز النشر العلمي، جامعة عبد العزيز، السعودية، 1986م.
63. محي الدين مختار ، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر .
64. مراد بوزيت، مرض السمنة، أسبابه، مضاعفاته و علاجه، دار الأفاق، 1996، بيروت.

65. مروان عبد المجيد، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية، ط1، دار الفكر، عمان الأردن، 1999.
66. مصطفى سويف، الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي، دار المعارف القاهرة، 1955.
67. مصطفى فهمي، مشكلات الطفولة و المراهقة، دار الأفاق الجديدة، ط2، بيروت.
68. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1986.

المذكرات والرسائل:

1. سعيد زروقي يوسف - مذكرة ماجستير - مفهوم الذات الجسمي والعام عند ممارسة رياضية الكراتي دون والمستوى العالي (مقارنة بين المستويات الفنية - درجة الحزام)، جامعة الجزائر.

الكتب باللغة الفرنسية:

1. Angelscu (L), l'obésité, ED, médicale, Paris, 1983
2. Armand (P), les savoirs du corps, éducation physique et éducation intellectuelle dans
3. Basdevant (A), traité de médecine de l'obésité, Flammarion médecine science Paris 2004
4. Basdevant (A), l'obésité, origines et conséquences, Inserm, nutriomique U 755, Paris France 2006
5. Basdevant (A), C.R. biologies, Inserm, Nutriomique U755 université pierre et marie curie Paris 2006.
6. Ben Akki (M), Revue scientifique de l'E.p.s, vol 1, N° 5 Alger, 1995
7. Etude menée auprès de plus de 500.000 suédoise ne on 1913 citée par le monde, 14 mai 2009.
8. Fox EL, Matthews DK. In : l'exercice, la composition, corporelle, et le contrôle de poids, Paris : Vigot. ED, 1984
9. J-M, Lecerf, stress et obésité, institut pasteur de Lille. France, 2006
10. Le Baulcha(J), vers une science du mouvement humaine, ED, esprit, Paris, 4^{eme}, ed, 1982 l'e,p,s « vol,1 N°5, Alger
11. Lemoine (S),/ science et sports 20, université Paul- Sabatier. Toulouse France 2005

12. Nafi (R), Recherche, Scientifique, E,P,S, « Le sport et l'enfant au milieu scolaire » vol 2, Alger 1994.
13. Panty (M) la phénoménologie de la perception ED, guoformand, Paris, 1945
14. Parlebas (P), les activités physiques et éducation motrice, Paris, ED, revue, 1976.
15. Recherche, Scientifique, E,P,S, vol N° 3 Alger, 1994.
16. Rolland (C), tracking, adiposity patterns from 1, month to adulthood, ann. Hum. Biol 1987
17. Serge (H) engraisser les enfants pour sauver la télévision, in libération Paris 2008.
18. Thomas (R) l'éducation, physique, édition, P.U.F, Paris 1977
19. Vigarillo (G) in éducation physique, ED, esprit, Paris 1975

المجلات:

- السنة السادسة، العدد 38، صيف 2008، مجلة علوم إنسانية

- La tribune, Journal- 17 septembre 2008. Page 31

مواقع الانترنت :

20. <http://www.llida.com/new-, htm>. Consulté le 08/02/2010
21. <http://www.sehha.com/diseases/obésites01, htm>
22. <http://www.your.doctor.net/human-body/adipose tissue.htm>
23. <http://www.docudesk.com>

الملاحق

جامعة خميس مليانة

معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية

التخصص : النشاط البدني الرياضي التربوي

السنة الثانية ماستر

مقياس إدراك الذات البدنية والجسمية

يشرفني أن أضع بين أعزائي التلاميذ هذه الاستمارة التي تدخل في إطار إعداد مذكرة علمية تربص ميداني في التربية البدنية والرياضية والتي تتضمن " ممارسة المراهقين للأنشطة البدنية والرياضية وتأثيرها علي السمعة وعلاقتها بتقدير الذات في المرحلة الثانوية "

نرجو منكم المساهمة في إثراء هذا البحث من خلال الإجابة علي هذه الأسئلة بصراحة وموضوعية.

وفي الأخير تقبلوا مني فائق التقدير والاحترام وشكرا .

تحت إشراف الأستاذ :

أ- حمادان خالد.

من إعداد الطالبان :

*معمر ي يوسف.

* قلو ش ديلمي.

ترمي هذه الاستمارة إلى جمع معلومات خاصة بظاهرة السمنة عند المراهقين في بعض ثانويات ولاية عين الدفلى وأثر النشاط البدني والرياضي والحد من الظاهرة .

لذلك نرجو من طلبتنا الأجراء الإجابة بدقة ومسؤولية عن مختلف الأسئلة الواردة بها وقد تعمدنا عدم ذكر الاسم واللقب حتى يتسنى للطلاب الإجابة بكل حرية و موضوعية

الجنس : ذكر أنثي

الوزن :

الطول :

السن :

التخصص :

الوضعية اتجاه حصة التربية البدنية :

- معفي غير معفي

هل تمارس رياضة أو نشاط بدني خارج المقرر الدراسي ؟

نعم لا

إذا كانت نعم :

ما هي طبيعة هذا النشاط ؟

كم عدد الحصص أسبوعيا ؟

ما هو الحجم الساعي لكل حصة ؟

-هل تمارسه :

بشكل فردي مع أبناء الحي في إطار نادي رياضي

كم عدد الوجبات التي تناولتها في البيت يوميا . ؟.....

كم عدد الوجبات التي تناولتها خارج البيت يوميا؟

هل تناولت مأكولات أخرى خارج الوجبات (مشروبات لمجه قهوة حليب بيتزا مرطبات ...) ؟

إذا كان نعم اذكرها

عزيزي التلميذ : اقرأ كل العبارات بتمعن وحرص ثم ضع العلامة (X) في الخانة التي تتاسبك أكثر كما لو كنت تصف نفسك كما يجري عدم ترك أي عبارات المقياس دون الإجابة وتأكد من فهمك للعبارات مع العلم انه لا توجد عبارات خاطئة وأخرى صحيحة فقط اختر الإجابة التي تتفق أكثر وصفتك الخاصة .

رقم	العبارات	لا تنطبق علي أبدا	لا تنطبق علي غالبا	لا تنطبق أحيانا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي دائما
01	لدي نظرة إيجابية حول نفسي						
02	أنا راضي عن قدرات البدنية						
03	لا أستطيع الجري لمدة طويلة دون توقف						
04	أجد سهولة في ممارسة كثيرة من الرياضات						
05	لا أحب مظهري البدني						
06	أظن أن قدراتي أكبر من المتوسط						
07	هناك أشياء كثيرة في نفسي أريد تغييرها						
08	أنا راضي عما يمكنني فعله بدنيا						
09	سأكون جيد في اختبار المداومة						
10	أجد نفسي جيدا في كل الرياضات						
11	لدي جسم يعجب الآخرين						
12	سأكون جيد في اختبار القوة						
13	أتأسف في أغلب الأحيان						
14	أنا واثق من نفسي في قدراتي البدنية						
15	أظن أنني يمكنني الجري لمدة طويلة دون أن اتعب						
16	أنا أتصرف جيدا في جميع الرياضات						
17	لا يرى الآخرون أنني جميل						
18	في المواقف التي تتطلب القوة أنا أول من يقدم المساعدة						
19	كثيرا ما أخجل من نفسي						
20	عموما أنا فخور بإمكانيات البدنية						
21	أستطيع الجري مسافة 5 كلم جون أن أتوقف						
22	أتفوق جيدا في الرياضة						
23	أود البقاء على ما أنا عليه						
24	أنا متوافق مع جسمي						
25	أنا لست جيدا في تمارين المداومة مثل: الجري...						