

ISSN: 2392-5442, ESSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 09 العدد: 03 السنة: 2022		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة - الجزائر
الصفحات: 927-941		تاريخ الإرسال: 19-07-2022 تاريخ القبول: 10-08-2022

مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين لرياضة كمال الأجسام

Self-concept among high school students practicing bodybuilding

قرقور محمد*¹

¹ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية- جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، guergour-med@outlook.fr

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية الى ابراز مدى مساهمة رياضة كمال الاجسام في رفع مستوى مفهوم الذات و التعريف بأهمية ممارسة الانشطة الرياضية (رياضة كمال الاجسام) بالنسبة للتلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية، وكذا التعريف بأهمية ممارسة نشاط كمال الاجسام، واعطاء صورة حول مدى مساهمتها في زيادة مستويات الذات (الاجتماعية، المعرفية، الانفعالية)، واعتمدنا في هذا البحث على الادوات التالية مقياس تنسي لمفهوم الذات وضع هذا المقياس في الاصل قسم الصحة النفسية تنسي(1955)، وقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي لأنه يدرس الظاهرة كما توجد في الواقع، وتلخص الاساليب الاحصائية فيما يلي، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، النسبة المئوية، التجزئة النصفية، ثبات الفا كرونباخ، وتوصلت الدراسة اجراء التحليلات الاحصائية في ضوء الفروض الدراسة ليتم التوصل الى نتائج دلت فيها البيانات الاحصائية على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الاجسام لصالح الممارسين.

كلمات مفتاحية: مفهوم الذات. تلاميذ المرحلة الثانوية، رياضة كمال الأجسام

Abstract:

The current study aims to highlight the extent to which bodybuilding contributes to raising the level of self-concept and to introduce the importance of exercise (bodybuilding) for adolescent students in secondary school, as well as to introduce the importance of bodybuilding activity, and to give a picture of how much it contributes to increasing self-levels (social, cognitive, emotional),

In this research, we relied on the following tools as a measure of self-concept, which was originally developed by the Department of Mental Health forgotten (1955), and the study adopted the descriptive approach because it studies the phenomenon. As in fact, and the study concluded that statistical analyses were carried out in the light of the study assumptions to reach results. Statistical data showed statistically significant differences between practicing and non-bodybuilding pupils for the benefit of practitioners

Keywords: the concept of self. High school students, bodybuilding.

*المؤلف المرسل

1. مقدمة:

والاهتمام بالرياضات يختلف من مجتمع إلى آخر ومن فئة لأخرى والملاحظ أن الفئة الأكثر اهتماما بهذا الجانب هي فئة المراهقين ، وتعتبر دراسة الحاجات النفسية للمراهقين من الأمور الهامة التي يجب أن تأخذ بعين الاعتبار، لأن معرفة حاجات المراهقين وما يرتبط بها من دوافع وأهداف واستجابات وما تحققه منها ومالم يتحقق من الموضوعات الهامة، فعن طريق هذه المعرفة نستطيع معرفة وفهم شخصيته وتفسير سلوكه، فالمرهقة والتي تبدأ من بداية البلوغ إلى غاية الرشد من أهم المراحل وأخطرها في حياة الفرد، إذ أن سرعة النمو والنضج البيولوجي والمورفولوجي المفاجئ وزيادة درجة الانفعالات والعواطف يكون لها اثر واضح في سلوك الفرد وشخصيته.

وكما ذكرنا سابقا أن المراهقين هم الأكثر ممارسة للنشاط الرياضي خاصة رياضة كمال الأجسام التي تعتبر من أهم الوسائل وأنجعها التي يمكن بواسطتها تحقيق نمو شامل ومتكامل للذات وفهمها، حيث يعتبر مفهوم الذات وتطويره من القضايا المهمة التي حاول الباحثون الوصول إلي مكوناتها وتحليلها وهو من المفاهيم التي بدأت تأخذ حيزا هاما في مجال علم النفس لما له من تأثير فعال في شخصية الفرد وتكوينها، فمفهوم الذات من الأبعاد المهمة التي تكون الشخصية الإنسانية لما له من اثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته ويلعب مفهوم الذات دورا رئيسيا في توجيه السلوك و التصرفات فالتلميذ الذي لديه فكرة عن نفسه يميل إلى التصرف بناء على هذه الفكرة إذ يؤثر السلوك الذي يمارسه التلميذ في الطريقة والكيفية التي يدرك بها ذاته.

فمفهوم الذات متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته، فعندما يكون للأفراد اتجاهات ايجابية نحو أنفسهم يكون مفهوم الذات لديهم مرتفع، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون مفهوم الذات لديهم منخفض وبعبارة أخرى فان مفهوم الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه.

2. الاشكالية:

وتكتسب عملية بناء الذات أهميتها خلال فترة المراهقة التي تعتبر من أهم مراحل حياة الإنسان، ينتقل خلالها الفرد من الطفولة إلى الرشد، وهي فرصة سانحة لتعديل ما سبقها من مراحل والتأثر في المراحل التي تليها. توصف على أنها مرحلة من المشكلات، وقد يرجع سبب ذلك إلى التغيرات التي تصاحبها سواء كانت جسمية أو نفسية انفعالية ومن أكثر المشكلات التي تعوق تكيف المراهق وسوء توافقه هي سوء تقديره لذاته، فكما هو معروف فإن المراهق يسعى إلى أن يحظى باهتمام وتقدير الآخرين، فالمرهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي يكونون واثقين في أنفسهم متفائلين بما سوف تأتي به الحياة، في حين أن المراهقين غير الممارسين يحتمل أن يكونوا اعتماديين ومتشائمين وقلقين فهم عرضة للنقد والرفض وبالتالي فإن مستوى مفهوم الذات يتبع النظرية الذاتية إيجابا وسلبا.

ونظرا لأهمية ممارسة النشاط الرياضي وتعدد مزاياه وفوائده على البنية التحتية الخارجية للجسم، وعلى سبيل المثال لدينا رياضة بناء الأجسام التي تعتبر رياضة تطوير الجسد البشري عن طريق التدريبات والتمرينات البدنية والعضلية وذلك من أجل التوازن الجسدي بزيادة العضلات المفتولة وتنميتها.

وهذا ما دفعنا إلى التطرق لهذا الموضوع، لذا قمنا ببلورة بحثنا حول مستوى مفهوم الذات لدى التلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام مروراً بالتساؤل العام التالي:

التساؤل العام:

إلى أي حد يتأثر مفهوم الذات لدى التلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام في مرحلة الثانوية؟

من خلال هذا التساؤل العام نبرز التساؤلات الفرعية التالية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الجسمية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الاجتماعية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الأسرية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الشخصية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام؟

3. الفرضيات:

1.3. الفرضية العامة:

هناك اختلاف على مستوى مفهوم الذات لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام في مرحلة الثانوية.

2.3. الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الجسمية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الاجتماعية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الأسرية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الشخصية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام.

4. أهداف البحث:

- إبراز مدى مساهمة رياضة كمال الأجسام في رفع مستوى مفهوم الذات.

- التعريف بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية (رياضة كمال الأجسام) بالنسبة للتلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية.
- إبراز مستوى مفهوم الذات لدى التلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام.
- التعريف بأهمية ممارسة نشاط كمال الأجسام ودوره في تحسين وصف التلميذ المراهق لمظهره الخارجي من خلال تغيير نظرتهم لصورة ذاتهم الجسمية.
- إعطاء صورة حول مدى ممارسة رياضة كمال الأجسام في زيادة مستوى ذاتهم الاجتماعية.
- إعطاء صورة حول مدى ممارسة رياضة كمال الأجسام في زيادة مستوى ذاتهم المعرفية.
- إعطاء صورة حول مدى ممارسة رياضة كمال الأجسام في زيادة مستوى ذاتهم الانفعالية.
- إثبات أن هناك اختلاف في مستويات مفهوم الذات بين التلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام وغير الممارسين لها.

5- أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث فيما يلي:

1.5 من الناحية العلمية:

يمكن الاستفادة من النتائج العلمية الموضوعية لهذا البحث في معرفة مستويات أبعاد مفهوم الذات (النفسية، الجسمية، الاجتماعية والانفعالية) لتلاميذ المرحلة الثانوية.

- إبراز ملامح صورة التأثير الارتباطي لأبعاد مفهوم الذات جراء ممارسة الأنشطة البدني.
- إعطاء صورة واضحة حول تأثير الأنشطة البدنية والرياضية الفردية منها على مستويات مفهوم الذات لدى فئة التلاميذ المراهقين، وهذا حتى يتم التحسيس بالآثار الايجابية الناتجة جراء الممارسة.
- إبراز الفروق في مستوى أبعاد مفهوم الذات بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية.

2.5 من الناحية العلمية:

- التركيز على أهمية برمجة حصص في نشاط الثقافة البدنية في المرحلة الثانوية.
- إفادة أصحاب التخصص، أساتذة التربية البدنية ومختلف الجهات الوصية لكشف الأسس التي يتم على أساسها اختيار الأنشطة البدنية الملائمة في الظرف الراهن مع مواكبة التطورات الحاصلة في هذا المجال بناء على رغبة التلاميذ.
- إبراز دور رياضة كمال الأجسام في رفع مستوى مفهوم الذات لدى الأفراد.

6. تحديد المصطلحات:

1.6. مفهوم الذات:

1- اصطلاحا:

هو تكوين معرفي منظم متعلم المدركات الشعورية والقدرات الخاصة بالذات، تكمن وظيفته في تنظيم وتحديد السلوك من خلال الخبرة التي يعيشها الفرد.

استخدم مصطلح مفهوم الذات منذ فترة مبكرة لدى الباحثين أمثال "جيمس ونبيكي وماصلو وميد ومورفي" بالإشارة إلى خبرة الفرد لذاته وباعتباره تنظيمًا إدراكيًا من المعاني والمدرجات يحصلها ويكتسبها الفرد والتي تشمل هذه الخبرة الفردية للذات. (الحنفي عبد المنعم ، 1978).

يعرفه زهران (1977) على أنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدرجات الشعورية، والتصورات، والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة والمحددة لأبعاده، ومن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية.

ب- التعريف الإجرائي:

صورة الذات أو فكرة الشخص عن ذاته وماهية الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه في ضوء أهدافه وإمكاناته واتجاهه.

2.6. المراهقة:

لغة: حسب معجم الوسيط هو الغلام الذي قارب الحلم.

اصطلاحاً: هي التدرج نحو النضج البدني الجسدي والعقلي والانفعالي. (زيات، م. 1996).

التعريف الإجرائي: هي من أهم وأصعب المراحل التي يمر بها الإنسان في فترة النمو سواء الجسمية أو النفسية أو العقلية.

3.6. كمال الأجسام:

يرى "جيلبار أندري" أن كمال الأجسام هي رياضة مشتقة من الثقافة البدنية تتضمن مختلف الصفات بطريقة تجعل الرياضي متكامل، سليم، قوي، جميل قادر على تحمل جميع محاك الحياة. (مختار سالم. د.س)

7. الدراسات السابقة والمشابهة:

1.7. دراسة xiaoli.j.ken.j.lautie.p

بعنوان: مفهوم الذات عند التلاميذ وعلاقته بنوع برامج التربية البدنية في المدرسة.

هدفت الدراسة إلى:

معرفة نوع برنامج التربية البدنية المطبق في المدارس وعلاقته مع مفهوم الذات لتلاميذ مرحلة المتوسط (10-

12 سنة) في إقليم فيكتوريا بأستراليا.

اشتملت عينة الدراسة 1149 تلميذاً تم اختيارهم متوسط 12 إقليم فيكتوريا بأستراليا تتراوح أعمارهم ما بين

10 إلى 12 سنة، متبعاً المنهج الوصفي أما أداة البحث كانت عبارة عن مقياس وصف الذات للصغار المصمم من

طرف (March 1990) وهو يحتوي بنفس مفهوم الذات الأكاديمي ومفهوم الذات البدني والاجتماعي والعاطفي.

وكانت النتائج تهدف إلى:

-وجود علاقة دالة وموجبة بين التربية البدنية ومفهوم الذات في كل من المهارة الحركية والمظهر البدني.

والعلاقات الأبوية.

-وجود علاقة دالة وموجبة بين نوع البرامج ومستوى مفهوم الذات عند التلاميذ.

- عدم وجود ارتباط دال بين حجم الوقت ومفهوم الذات.

2.7. دراسة مهدي سحاحي جامعة باتنة في ديسمبر سنة 2011-ماي 2012.

بعنوان: رياضة كمال الأجسام ومدى انعكاسها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين.

هدفت الدراسة إلى:

☐ معرفة واقع ممارسة رياضة كمال الأجسام عند فئة المراهقين.
☐ استخراج العوامل والأسباب التي تدفع بالمراهقين إلى اختبار ممارسة هذا النوع من الرياضة.
☐ توضيح المفاهيم والفوائد الناتجة رياضة عن ممارسة كمال الأجسام في المجتمع وخاصة عند المراهقين .
اشتملت عينة البحث على 150 رياضي من الفئة العمرية (15-18 سنة) من الممارسين لرياضة بناء الأجسام تم اختيارهم بطريقة عشوائية كانت موزعة على 10 قاعات لكمال الأجسام متبعا المنهج الوصفي أما أداة البحث كانت عبارة عن استبيان نصف مفتوح يتكون من مجموعة من الأسئلة وهي 15 سؤالاً كلها خاصة بالإجابة عن الفرضية الأولى.
وكانت نتائج الدراسة:

☐ وقت الفراغ أكثر من المشكلات العصرية التي يتعرض لها المراهقين.
☐ الحاجة إلى النشاط البدني والرياضي الترويحي أصبحت من الضرورة وقتنا الحالي.
☐ رياضة كمال الأجسام أصبحت من بين الرياضات التي يفضل المراهق ممارستها خلال أوقات الفراغ .
☐ الترويحي وملئ الفراغ من دوافع اختيار المراهق لرياضة كمال الأجسام.
☐ المراهقون لديهم رغبة كبيرة في الحصول على صورة جميلة لأجسامهم.
3.7. بحث الطلبة: عمار إبراهيم- بن سعدي نسيم- بن سعدي محمد ياسين سنة 2012-2013.
بعنوان: الدافعية نحو ممارسة الشباب لرياضة بناء الأجسام .

هدفت الدراسة إلى:

معرفة الأسباب الحقيقية وراء اختيار الشباب لرياضة بناء الأجسام.
معرفة ودراسة دوافع ممارسة الشباب لرياضة كمال الأجسام.
التعرف على أثر ممارسة رياضة بناء الأجسام على إشباع الحاجات النفسية التي تكمن وراء أهداف الشباب.
اشتملت عينة البحث على 80 شابا الذين تتراوح أعمارهم بين (18-30 سنة) من الممارسين لرياضة كمال الأجسام منقسمون على قاعتين لبناء الأجسام ويحتلون 30% من مجموع المجتمع الأصلي المتمثل في 267 متبعا المنهج الوصفي أما أداة البحث كانت عبارة عن استبيان.
وكانت نتائج الدراسة:

إن لممارسة رياضة بناء الأجسام أهمية كبيرة لدى فئة الشباب وهذا ما التمسناه من خلال النتائج المتحصل عليها.
إن للدوافع أهمية كبيرة في دفع الشباب لممارسة رياضة بناء الأجسام.
وجود عدة دوافع نفسية تدفع بالشباب إلى ممارسة هذه الرياضة أهمها:
حب الشباب لهذه الرياضة.

ممارسة هذه الرياضة من أجل اكتساب الثقة والدفاع عن النفس.

ممارسة هذه الرياضة بدافع الجمال المظهري وجلب الأنظار .

4.7. دراسة مزاتي احمد، داسة بدر الدين، مفهوم الذات البدني لدى ذوي الاحتياجات الخاصة، رؤية حول المفهوم، الأهمية، دور المشاركة الرياضة، مقال منشور بمجلة المنظومة الرياضية، (المجلد 09، العدد 02، 01-03-2022)
تهدف الدراسة إلى تم تحديد مفهوم الذات البدنية للقيام بدور كبير في مجال النشاط البدني والرياضي ، إما أن يكون بمثابة مؤشر للتصورات الكفاءة الذاتية ، أو كنتيجة لممارسة الأنشطة الرياضية المكيفة.

8. الجانب التطبيقي:

1.8. منهج الدراسة:

استعملنا المنهج الوصفي التحليلي نظرا لكونه المناسب لإجراء هذه الدراسة الميدانية، وهو استقصاء ينصب على اي ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين الظواهر التعليمية أو النفسية أو الاجتماعية الأخرى (علاوي وراتب، 1999، ص52).

2.8. الدراسة الاستطلاعية:

قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي :

- 1- معرفة حجم المجتمع الأصلي (تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام.)
 - 2- محاولة معرفة مميزات وخصائص عينة البحث.
 - 3- التأكد من صلاحية أداة البحث (مقياس تنسي لمفهوم الذات) وذلك من خلال التأكد من الجوانب التالية:
 - 1- وضوح بنود المقياس وتلائمها لمستوى العينة وخصائصها .
 - 2- التأكد من الخصائص السيكمترية للمقياس المستخدم (الصدق، والثبات).
- ### 9. أدوات الدراسة:

اعتمدنا في بحثنا هذا على مقياس تنسي **tenessi** لمفهوم الذات (T.S.C.S Tense Self Convept Scale) وتم تطويره في شكله الحالي على يد وليام فتس (1965) واعد صورته العربية محمد حسن علاوي، محمد العربي شمعون (1978).

10. المجتمع الأصلي وعينة البحث:

فمجتمع بحثنا يتكون من التلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام وغير ممارسين لهذه الرياضة. لقد تم اختيار عينة من التلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام بطريقة مقصودة أما التلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام فقد تم اختيارها عشوائيا .

100 تلميذ غير ممارس

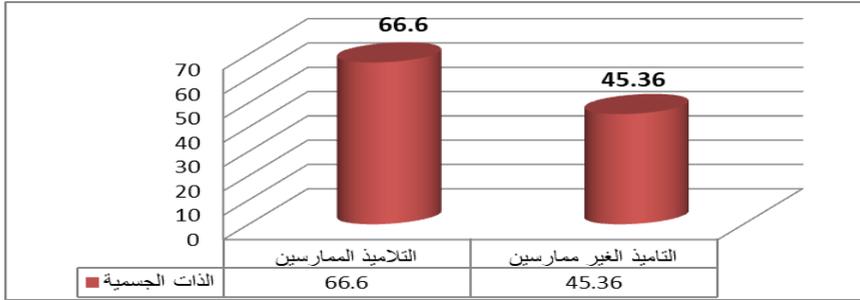
100 تلميذ ممارس.

11. عرض ومناقشة النتائج:

1.11. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأساسية الأولى: والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الجسمية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام، والجدول التالي يوضح نتائج هذه الفرضية. الجدول رقم (01) يوضح نتائج الفرضية الجزئية التالية:

المعاملات	عدد التلاميذ		اختبار T		عدد التلاميذ غير الممارسين		الدرجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
	س1	ع1	المحسوبة	الجدولية	س2	ع2			
البعد	1	1	4,51	2,33	42,68	5,15	198	0,01	دال
الذات الجسمية	65,79	3,28	45,1	2,33	42,68	5,15	198	0,01	دال

الشكل رقم (01): تمثيل بياني يوضح نتائج اختبار (T) للدلالة بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لمتغير الذات الجسمية.



الشكل رقم (01): تمثيل بياني يوضح نتائج اختبار (T) للدلالة بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لمتغير الذات الجسمية.

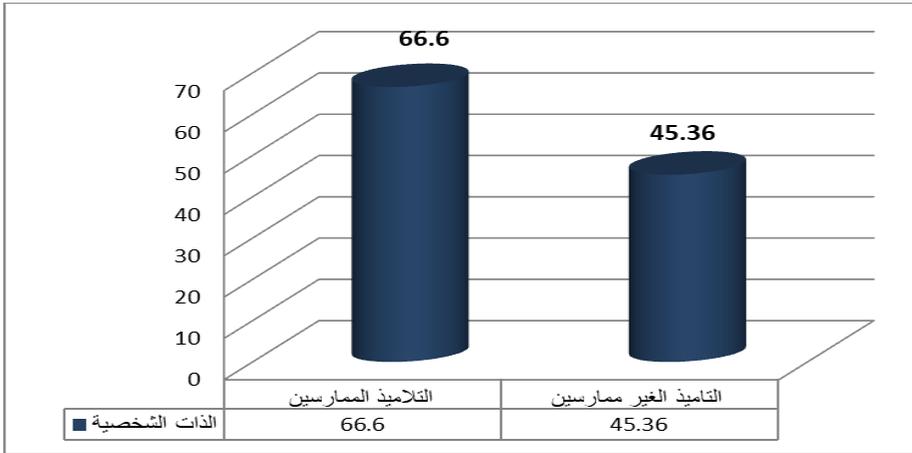
تحليل النتائج:

من خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين كان أكبر منه لدى غير الممارسين أي (42.68 < 65.79) في حين أن الانحراف المعياري لدى غير الممارسين كان أكبر أي (5.15 > 3.28). أما في ما يخص قيمة ت المحسوبة والمقدرة ب 4.51 فقد كانت أكبر من الجدولية أي (2.33 < 4.51) وهذا عند مستوى الدلالة (0.01) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام، وان الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسين.

2.11. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأساسية الثانية: والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الشخصية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام، والجدول التالي يوضح نتائج هذه الفرضية:

الجدول رقم (2): يوضح نتائج الفرضية الثانية.

المعاملات	عدد التلاميذ الممارسين		عدد التلاميذ غير الممارسين		اختبار T	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
	S1	X1	2S	2X				
البعد	3,10	80,4	5,12	46,50	T المحسوبة الجدولية	198	0.01	دال
الذات الشخصية	3,10	80,4	5,12	46,50	T المحسوبة الجدولية	198	0.01	دال

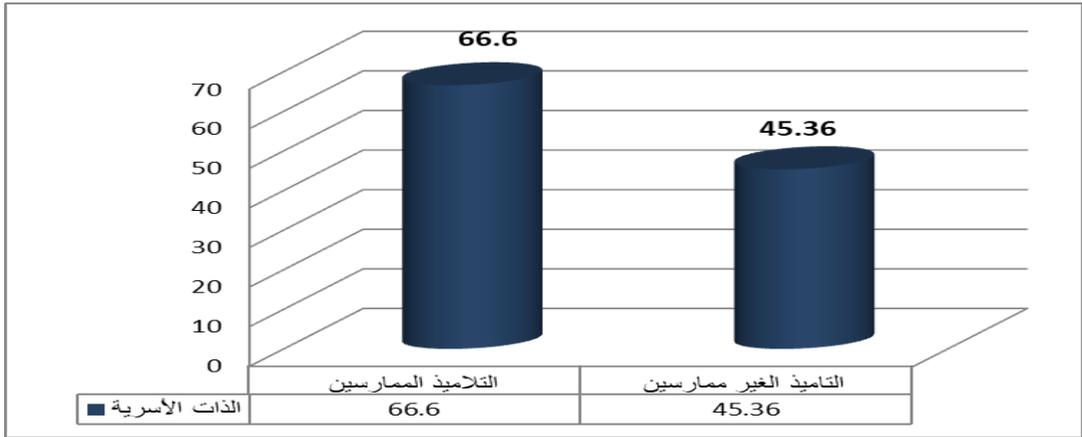


الشكل رقم (02): تمثيل بياني يوضح نتائج اختبار (T) للدلالة بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لمتغير الذات الشخصية.

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين كان أكبر منه لدى غير الممارسين أي ($46.50 < 80.4$) في حين أن الانحراف المعياري لدى غير الممارسين كان أكبر أي ($5.12 > 3.10$) أما في ما يخص قيمة ت المحسوبة والمقدرة ب 5.37 فقد كانت أكبر من الجدولية أي ($2.33 < 5.37$) وهذا عند مستوى الدلالة (0,01) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام، وأن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى لصالح عينة الممارسين.

3.11. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأساسية الثالثة: والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الأسرية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام، والجدول التالي يوضح نتائج هذه الفرضية:

المعاملات	عدد التلاميذ		اختبار T		عدد التلاميذ غير الممارسين		عدد التلاميذ الممارسين		البعد
	الحرية	درجة	T	T	2S	2X	S1	X1	
الذات الأسرية	198	0,01	المجدولية	المحسوبة	4,97	47,77	3,60	67,51	دال
			2,33	5,40					



الشكل رقم (03): تمثيل بياني يوضح نتائج اختبار (T) للدلالة بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لمتغير الذات الأسرية.

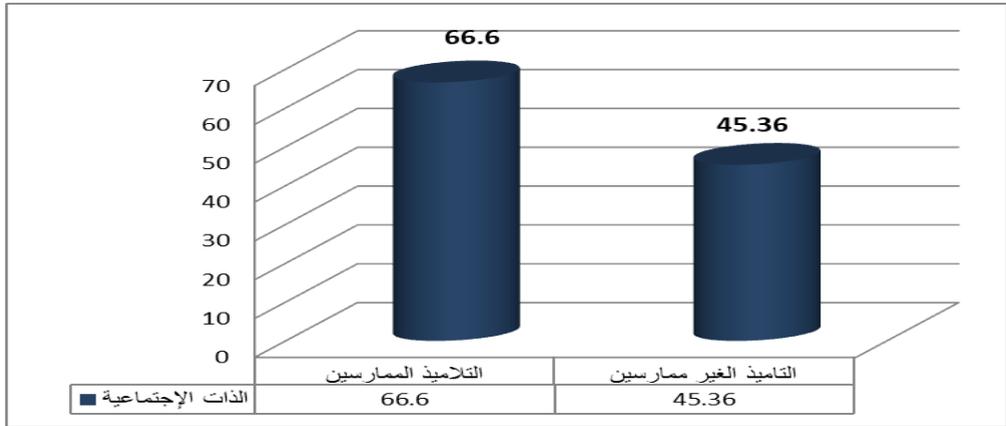
تحليل النتائج:

من خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين كان أكبر منه لدى غير الممارسين أي (47,77 < 67,51) في حين أن الانحراف المعياري لدى غير الممارسين كان أكبر أي (3,60 < 4,97) أما في ما يخص قيمة ت المحسوبة والمقدرة ب 5,40 فقد كانت أكبر من الجدولية أي (2,33 < 5,40) وهذا عند مستوى الدلالة (0,01) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام، وان الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى لصالح عينة الممارسين.

4.11. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأساسية الرابعة: والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الاجتماعية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام، والجدول التالي يوضح نتائج هذه الفرضية.

الجدول رقم (4): يوضح نتائج الفرضية الرابعة.

المعاملات	عدد التلاميذ الممارسين		عدد التلاميذ غير الممارسين		اختبار T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	S1	X1	2S	2X				
البعد					T	T	0,01	دال
الذات الاجتماعية	66,60	3,54	45,36	5,21	المحسوبة الجدولية	2,33		



الشكل رقم (04): تمثيل بياني يوضح نتائج اختبار (T) للدلالة بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لمتغير الذات الاجتماعية.

تحليل النتائج:

من خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين كان أكبر منه لدى غير الممارسين أي (45,36 < 66,60) في حين أن الانحراف المعياري لدى غير الممارسين كان أكبر أي (5,21 > 3,54) أما في ما يخص قيمة ت المحسوبة والمقدرة ب 5,47 فقد كانت أكبر من الجدولية أي (2,33 < 5,47). وهذا عند مستوى الدلالة (0,01) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام، وان الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى لصالح عينة الممارسين.

12. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة النهائية:

1.1. مناقشة الفرضية الأساسية الأولى:

من خلال نتائج الجدول ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي تؤكد على وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام على مستوى الذات الجسمية لصالح التلاميذ الممارسين، وهذا لدور رياضة كمال الأجسام في تحسين وصف التلميذ المراهق لمظهره الخارجي من خلال تغير نظرهم لصورة ذاتهم الجسمية.

وهذا ما يتفق مع دراسة ربوح مداني – صهران واضح – هاشم توفيق لسنة (2013-2014) للمركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي – تيسمسيلت- التي كانت بعنوان صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال النشاط البدني الرياضي، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

من خلال الجدول الإحصائي والدراسة السابقة نجد أن الفرضية 01 المتمثلة في انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الجسمية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام في المرحلة الثانوية لصالح الممارسين قد تحققت.

2.12. مناقشة نتائج الفرضية الأساسية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الشخصية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام، لصالح الممارسين، وذلك لمساهمة ممارسة رياضة كمال الأجسام في زيادة مستوى ذاتهم الشخصية.

وهذا ما يتفق مع دراسة حمري صارة لسنة (2011-2012) جامعة وهران بعنوان علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ الثانوية، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين تقدير الذات بأبعاده والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية،

من خلال نتائج الجدول الإحصائي والدراسة السابقة نجد أن الفرضية (02) المتمثلة في انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الشخصية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام، لصالح الممارسين قد تحققت.

3.12. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأساسية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الأسرية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام، لصالح الممارسين وذلك لمساهمة ممارسة رياضة كمال الأجسام في زيادة مستوى ذاتهم الأسرية.

وهذا ما يتفق مع دراسة في إقليم فكتوريا بأستراليا (Xiaoli, J. Ken, J. lautie) سنة 2003) التي كانت تحت عنوان مفهوم الذات عند التلاميذ وعلاقته بنوع برامج التربية البدنية في المدرسة، حيث هدفت إلى معرفة نوع برنامج التربية البدنية المطبق في المدارس وعلاقته مع مفهوم الذات لتلاميذ مرحلة المتوسط، من خلال نتائج الجدول الإحصائي

والدراسة السابقة نجد أن الفرضية (03) المتمثلة في انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الأسرية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام، لصالح الممارسين قد تحققت.

4.12. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

من خلال نتائج الجدول ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي تؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الاجتماعية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام، لصالح الممارسين، وذلك لمساهمة ممارسة رياضة كمال الأجسام في زيادة مستوى ذاتهم الاجتماعية.

وهذا ما يتفق مع دراسة عمار إبراهيم- بن سعدي نسيم- بن سعدي محمد ياسين لسنة (2012-2013) التي كانت تحت عنوان الدافعية نحو ممارسة الشباب لرياضة بناء الأجسام، حيث هدفت إلى معرفة الأسباب الحقيقية وراء اختيار الشباب لرياضة بناء الأجسام،

وعليه من خلال الجدول الإحصائي والدراسة السابقة نجد أن الفرضية (04) المتمثلة في انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الاجتماعية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام، لصالح الممارسين قد تحققت.

13. الاستنتاج العام:

بناء على النتائج المتوصل إليها واعتمادا على البيانات المتحصل عليها، نستنتج أن التلاميذ الممارسين .

لرياضة كمال الأجسام في المرحلة الثانوية يتميزون بدرجة عالية في إبعاد مفهوم الذات: الذات الجسمية، الذات الشخصية، الذات الأسرية، الذات الاجتماعية، ومنه سنحاول التطرق إلى أهم الاستنتاجات المتوصل إليها، بعد أن تم عرض وتحليل في الفصل السابق وإبراز ملخص نتائج الدراسة والمتمثلة في:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الجسمية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام، لصالح الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الشخصية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام، لصالح الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الأسرية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام، لصالح الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الاجتماعية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام، لصالح الممارسين.

14. خاتمة:

بدأت هذه الدراسة من مشكلة مطروحة ميدانيا تتعلق بأهمية معرفة مستوى مفهوم الذات لدى التلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام للمرحلة الثانوية، ويهدف هذا البحث إلى إبراز مدى مساهمة رياضة كمال الأجسام في رفع مستوى مفهوم الذات، ومعرفة الفروق في مفهوم الذات بالنسبة لتلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الأجسام للمرحلة الثانوية، وبعد تحليل وإثراء متغيرات الدراسة نظريا واستخدام أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة الدراسة وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها اعتمادا على ما تناولناه من الجانب النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة،

وأكدت نتائج هذه الدراسة أن التلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام يتميزون بدرجة عالية في أبعاد مفهوم الذات على عكس التلاميذ غير الممارسين.

الاقتراحات:

في إطار هذا البحث وعلى ضوء هذه الدراسة، ورغبة منا في إعطاء صورة عامة عن مساهمة رياضة كمال الأجسام في تطوير وزيادة مستوى الذات لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لهذه الرياضة.

ومن خلال ما توصلنا إليه في هذا البحث تم الخروج باقتراحات وبعض الفرضيات المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجالاً لبحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة، والتي نذكرها كما يلي:

الاستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث في عملية التكوين و الاطلاع على الوسائل والمناهج الحديثة في هذا

المجال.

التركيز على أهمية التوجيه في رياضة بناء الأجسام من قبل المختصين والمدرّبين لهذه الرياضة.

الأخذ بعين الاعتبار الدوافع و ما لها من أهمية في دفع الشباب لممارسة هذا النشاط الرياضي.

التوعية من طرف الأسرة والمؤسسات بأصول المعاملة النفسية والاجتماعية والتربوية للطالب في المراحل

الدراسية بصفة عامة.

13. قائمة المراجع:

مختار سالم. بناء الاجسام. بيروت: مكتبة المعارف بيروت.

زيات، م. (1996). خفايا المراهقة . دمشق، سوريا: دار الفكر.

محمود، م. ع. (1991). الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج . القاهرة: دار الفكر العربي.

الحنفي عبد المنعم. (1976). موسوعة علم النفس و التحليل النفسي . بيروت: مكتبة مدبولي دراسة

هيكل، خ. (2005). الطريق الصحيح لصحة وبناء الاجسام . الجزيرة: مكتبة الفيروز الثقافية.

عبد السلام. (2009). عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. عمان: منتدى القوة البدنية وبناء الاجسام.

دراسة مهدي سحاحي جامعة باتنة في ديسمبر سنة 2011- 2012.

- عمار إبراهيم- بن سعدي نسيم- بن سعدي محمد ياسين سنة 2012-2013.
(علاوي وراتب. 1999، ص52).
محمد حسن علاوي، محمد العربي شمعون (1978).
ربوح مداني – صهران واضح – هاشم توفيق لسنة (2013-2014)
حمري صارة لسنة (2011-2012) جامعة وهران
دراسة تأثير الاحتراق النفسي على مفهوم الذات لدى معلمي التربية البدنية، مجلة المنظومة. العدد 4، 01-09-2015.
مفهوم الذات البدني لدى ذو الاحتياجات الخاصة، رؤية حول المفهوم، الأهمية، دور المشاركة الرياضية، مزاتي أحمد،
داسة بدر الدين، مجلة المنظومة، مجلد 09، العدد 02، 01-03-2022.