



قوائم المحتويات متاحة على ASJP المنصة الجزائرية للمجلات العلمية  
الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية  
الصفحة الرئيسية للمجلة: [www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/552](http://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/552)



## دور الرياضة في تعزيز قوة الأنا لدى لاعبي كرة القدم أقل من (19 سنة)

### *The role of sport in enhancing ego strength for (U19) footballers*

لعور الطاهر<sup>1\*</sup>، بوكرايم بلقاسم<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة خميس مليانة الجزائر، مخبر الرياضة والصحة والأداء، الجزائر.

<sup>2</sup> جامعة خميس مليانة الجزائر، مخبر الرياضة والصحة والأداء، الجزائر.

#### Key words:

Ego power.

Under 19 years footballers.

#### Abstract

By trying to reveal the role of sport in enhancing ego strength and by following the methodological steps, the research aimed to identify the role of sport in enhancing ego strength among football players under 19 years old, and the researcher used the descriptive approach to suit the nature of the research through a longitudinal study on the extent of a full training season, and after ensuring the validity and reliability of the scale and its validity to measure the phenomenon studied in the survey, the measure of ego strength was applied to a sample of 33 players who are active in the Ain kercha club (JBAK) in the Oum Boighi, which was chosen in an intentional manner. The scale is divided into three periods in the season (2021 - 2022), where each measurement is separated by a period of 60 days. The first and third are in favor of the third, and between the second and third tests in favor of the third tests, and this indicates that practicing sports has a role in enhancing the ego strength of football players (U19).

#### ملخص

#### معلومات المقال

تاريخ المقال:

الإرسال: 2022-08-05

القبول: 2022-10-23

#### الكلمات المفتاحية:

قوة الأنا

ناشئي كرة القدم أقل من (19 سنة).

من خلال محاولة الكشف عن دور الرياضة في تعزيز قوة الأنا واتباع الخطوات المنهجية، هدف البحث إلى التعرف على دور الرياضة في تعزيز قوة الأنا لدى ناشئي كرة القدم أقل من (19 سنة)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث وذلك من خلال دراسة طولية على مدى موسم تدريبي كامل، وبعد التأكد من صدق وثبات المقياس ومدى صلاحيته لقياس الظاهرة المدروسة في الدراسة الاستطلاعية، تم تطبيق مقياس قوة الأنا على عينة قوامها 33 لاعب ينشطون في نادي جمعية بلدية عين كرشة (JBAK) بولاية أم البواقي تم اختيارها بطريقة قصدية، وتم تطبيق المقياس على ثلاثة فترات خلال الموسم الرياضي (2021 - 2022) حيث تفصل بين كل قياس وآخر مدة 60 يوما، وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها ببرنامج (SPSS) توصل الباحث إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار الأول والثاني لصالح الاختبار الثاني، وبين الأول والثالث لصالح الثالث، وبين الاختبار الثاني والثالث لصالح الثالث، وهذا يدل على ان ممارسة الرياضة لها دور في تعزيز قوة الأنا لدى ناشئي كرة القدم أقل من (19 سنة).

## 1. مقدمة

يعطي الفرد هويته ويميزه عن غيره بحيث يستطيع بحق أن يشير إلى نفسه فيقول أنا، وأما هو "Id" فهو تلك الطاقة الحيوانية الهائلة في الإنسان ... وهو جانب لا يدري عنه صاحبه شيئاً ويعمل لا شعورياً، وهو غير عاقل ومنذفح وتلقائي وغير منظم ... يسعى إلى تحقيق اللذة ولا يبالي ...، وأما الأنا الأعلى "superego" هو مخزن النواهي والزواجر والقيم المثلى التي (الحفني، دت، ص ص 132-133)، ويعمل على إبعادك عن المشاكل وتساعد الأنا العليا على الحفاظ على الشخصية معاً في مواجهة ضغوطات الحياة، لكن عدم القدرة على التحكم في التفرغ أو التفكير في الأشياء أو الادخار لدفع ما تريد يعكس العجز في الأنا العليا (Norman, 2017, p 78) وللجهاز النفسي وظائف يمكن معرفتها من خلال المقاربات الثلاث التالية:

- دينامية: تنشأ دراسة النزعات اللاشعورية، أي الدراسة التي تمنح إنتاجاتها معنى.

- اقتصادية: غرضها أن تحدد القوى المتواجدة وقوة المعنى.

- موقعية: تصف مراجع العمل الوظيفي النفسي (ترجمة وجيه، 2002، ص 7).

الأنا هو مركز الشعور والإدراك الحسي وهو المشرف على الجهاز الحركي الإرادي وتسعى الأنا لتعبير عن رغبات الهو وإشباعها طبقاً لمتطلبات الواقع ومطالب الأنا الأعلى ويعمل الأنا وفقاً لمبدأ الواقع (غانم، حنور، 2011، ص 232) فالأنا من وجهة النظر الدينامية يمثل القطب الدفاعي للشخصية، ومن وجهة نظر اقتصادية يبدو كعامل ارتباط ما بين العمليات النفسية

من وجهة النظر الموقعية يخضع لمطالب الهو ولأوامر الأنا الأعلى ولتطلبات الواقع في أن معاً. (مياسا، 1997، ص 15)، ولعل مفهوم قوة الأنا يعد من المفاهيم المهمة التي ظهرت في علم النفس منذ ظهور التنظير في مجال الشخصية وما يهمنها في قوة الأنا هو الشخصية السليمة وما تتمتع به من خصائص وعلاقات تشير إلى تماسكها واتزانها وتكاملها وقدرتها على تحمل الضغوط ومواجهة مشكلات الحياة (المشهدى، 2011، ص 22)

قبل التحدث عن قوة الأنا، تجدر الإشارة إلى أن الذات ليست نفسها الأنا، ذلك لأن الكثير من الباحثين يعتقدون أن الأنا هي نفسها الذات ولكن في الحقيقة هناك فرق بينهما ويجب أن نعي ذلك حيث أن "الذات (soi) أو بالإنجليزية (self) بمعنى فكرة، فقد ترجم الفرنسي Le Moi et le بعد der ich und da es الأنا والذات وليس الأنا والهو، والواقع أن مدرسة التحليل النفسي التكوينية للأنا المتجمعة حول هارتمان تصف حالة لا متميزة للهو Ça ومن هذه الحالة اللامتمايزة تنبثق المراجع الثلاث الهو والأنا والأنا العليا في الموقعية الثانية، فهل (self) التي تترجمها الذات الموصوفة فيها ناجمة عن الهو Ça المستقبلي

يميل الإنسان بطبيعته إلى ما يشبع رغباته، وهو يحاول جاهداً لتحقيق النجاح والتفوق في حياته، في شتى المجالات وكلمة تحقق ذلك شعر بالسعادة وزادت ثقته في نفسه وترفع معنوياته خصوصاً إذا حقق تفوقاً على الصعوبات والعوائق التي قد تسبب له إحباطاً وتحطم معنوياته ويفقد ثقته في نفسه، لذلك يسعى علماء النفس دائماً إلى الإحاطة بالشخصية وديناميتها وطريقة التفاعل بين مكوناتها، من أجل تمهيتها وتطويرها، وليكون الجهد المبذول لتقوية شخصية الفرد فعال لدرجة كبيرة يتوجب استغلال مختلف المجالات التي يتفاعل فيها الفرد.

على مدى قرون عديدة، وصفت الرياضة على أنها مجال يتعلم فيه الأطفال مهارات بدنية، ينمون شخصية أخلاقية، ويكتسبون صفات قيادية يمكن تعميمها على مواقف حياتية أخرى. (الشهري، 2021، ص 10)، وتعتبر التربية الرياضية نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال الأنشطة الرياضية والترويحية المختارة كوسيط اجتماعي تتميز بالعوامل التربوية والتعليمية الهادفة والمفيدة من خلال حياته مما يساعد على بناء متكامل للتربية العامة. (جابر، 2007، ص 37)، وما نسميه بالشخصية هو في الواقع كل ما يتصف به الفرد من صفات وسلوك ناتجين من تفاعل ذلك الفرد مع البيئة التي يعيش فيها (الشهري، 2021، ص 86)، ويؤكد المربين على أهمية العلاقة بين ممارسة الرياضة والشخصية إذ يشيرون إلى وجود علاقة بين السمات الشخصية للرياضي ونوع النشاط الذي يمارسه (عكلت، 2021، ص 19)، حيث ترتبط قلّة النشاط البدني أكثر بمشاعر وأعراض نفسية سلبية، وأكدت العديد من الدراسات والأبحاث الميدانية التي أوضحت أيضاً بأن الكثير من الأعراض النفسية السلبية مثل القلق والحزن والألام النفسية الجسدية تنخفض تدريجياً بعد ممارسة التمرينات الرياضية. (زعبلاوي، 2015، ص 12)

الاشتراك المنظم في اللعب والألعاب والتمرين في ممارسة كافة أنواع الرياضة يساعد في تطوير وتحقيق قدرة الإنسان كشخص متكامل، ومن هنا تتبلور شخصية الفرد في الحياة من خلال الاشتراك في اللعب والألعاب (جابر، 2007، ص 37)، حيث إن الممارسة المنظمة تؤدي إلى تطور سمات معينة للشخصية، وهي تساعد على صقل شخصيته، حيث يمر الرياضيين تحت تأثير الجمهور، والحكام، والمدرسين، والتوتر، والضغط النفسي، وكل المتغيرات النفسية، وبذلك تبنى شخصيته. (الشهري، 2021، ص 87)

الأنا تمثل أساس النمو الشخصي، وترتبط بالوضع النفسي والمخرجات السلوكية، ويشير (Fromm) إلى أنا الأنا تتكون عن طريق تفاعل العوامل البيئية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية (الشنوناني، 2018، ص 41)، والأنا "هو الذي

أو عن الأنا، إن (self) تنتمي على المستوى الفينومينولوجي إلى الحلقة التكوينية للأنا، تسبقها مرحلة ينبغي الاعتراف فيها بين الذات واللذات (non-soi/soi) لبلوغ الأنا الشخصية "Je" (ترجمة وجيه، 2002، ص 23).

حين استعمال مصطلح النرجسية ما بين زوجين متقابلين يختص أولهما بالذات self، أي بالشخص عينه في مقابل الموضوع، ويختص الثاني بالأنا باعتباره نظاماً نفسياً في مقابل البنى الفرعية الأخرى للشخصية، ولكن ما يقابل توظيف الموضوع ليس توظيف الأنا ego cathexis، بل هو توظيف الشخص عينه، أي توظيف الذات self cathexis، وحين نتكلم عن توظيف الذات فإن ذلك لا يتضمن أن التوظيف يقع في الأنا أو في الأنا الأعلى، وهكذا بمقدورنا أن نوضح الأمور إذا عرفنا النرجسية كتوظيف لبيدي للذات وليس للأنا (بونتاليس، ترجمة حجازي، 2002، ص 98)، ومن أهم الفروق الجوهرية هي أن "الشعور بالذات إنما هو مستمد في الأصل من الإحساسات البدنية، والأنا منطقة إسقاط لجميع الإحساسات التي تحدث في البدن" (فرويد، ترجمة نجاتي، 1982، ص 44) أيضاً "بينما الأنا هو جوهر الشخصية فإن مفهوم الذات هو تقييم الفرد لقيمه كشخص أي تقييم الشخص لنفسه، وبينما الأنا طاقة الفرد للأداء، فإن مفهوم الذات يحدد أداءه الفعلي، وينمو مفهوم الذات جزئياً من خبرات الفرد الشخصية في اختبار الواقع ولكنه يتأثر بدرجة بالغة بالتقييمات التي يتلقاها من الأشخاص ذوي أهمية الذين يرتبط بهم وجدانياً في حياته وبتفسيراته لاستجاباتهم له" (المليجي، 2001، ص 25) فالذات هي تفسيرات الفرد لظواهره وإمكاناته أو ما يراه الآخرون عليه أي أنها شعورية، أما الأنا فهي توجه الشخص حسب المواقف وما يستلزم لتكيف الفرد والوصول به إلى حالة الاتزان الانفعالي.

التحكم في الدفاعات. (Norman, 2017, p 76)، وهذا ما يجعل الإنسان بحاجة إلى دعم وتوجيه وربما تطبيقات عملية لجعله يكتشف نفسه وقدراته بنفسه، وذلك من خلال بعض الأنشطة التي قد تحقق هذا المطلب في حياة الفرد، خصوصاً الأنشطة التي توفر له الاندماج في علاقات تمكنه من توظيف هذه القدرات، ويعتقد الباحث أن ممارسة الرياضة من بين هذه الأنشطة لما لها من دعم نفسي في كثير من الحالات.

الأنشطة الرياضية من أكثر الملذات التي يميل إليها الفرد للتفريغ الانفعالي وتحقيق رغباتهم، و"التعرف على مشاعرهم وعيشها، رد الفعل على خيبة الأمل، تطور التعاطف والتسامح" (Raphael et all, 2015, pp 6.7.8.9)، ولعل ممارسة الرياضة من العوامل الداعمة لقوة الأنا وتعزيزها باعتبارها من مؤسسات التنشئة الاجتماعية التي تساهم في تكوين شخصية الفرد (قوة الأنا)، وهذا الدعم "يساعد على استعادة قدرتها على التأقلم و / أو القيام بعمل أفضل مما يأتي بشكل طبيعي، من مهام الأنا بالتأكيد إيجاد طرق لتلبية الاحتياجات، إن دعم الأنا في شكل ضمان بأن هناك أوقاتاً في الحياة يجب أن تقسح فيها قيمنا المعتادة مجال لمعايير أخرى، هذا يدعم الأنا في التعامل مع الأنا العليا الطائشة". (Norman, 2017, pp 86.87)، وتعتبر دراسة قوة الأنا من المتغيرات الأساسية في شخصية الفرد، ومن هنا جاءت فكرة الباحث للكشف عن دور ممارسة الرياضة في تعزيز قوة الأنا لدى المراهقين الممارسين للرياضة.

وتتلخص إشكالية البحث في التساؤل التالي:

- هل للرياضة دور في تعزيز قوة الأنا لدى المراهقين الممارسين للرياضة (17-19 سنة)؟

#### - فرضية البحث

- للرياضة دور في تعزيز قوة الأنا لدى المراهقين الممارسين للرياضة (17-19 سنة).

#### - أهداف البحث

- التعرف على دور الرياضة في تعزيز قوة الأنا.

- الكشف عن أهمية ممارسة الرياضة كمؤسسة تدعم شخصية الفرد.

- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تطوير قوة الأنا للفرد.

#### - أهمية البحث

- التنبيه إلى ضرورة ممارسة الرياضة وفوائدها من الناحية النفسية.

- فتح المجال لدراسات أخرى انطلاقاً من نتائج هذه الدراسة.

- دعم الجانب المعرفي والعلمي في مجال التربية الصحية والنفسية.

يحتاج الفرد إلى مواقف حياتية حقيقية تمكنه من معرفة نفسه من خلال الخبرات والتجارب التي يعيشها، والرياضة كملجأ حقيقي للفرد تمكنه من تحقيق ذلك لما لها من دور في تحقيق الدعم للأنا لتستطيع مواجهة العقبات والضغوطات والإخفاقات بطريقة سوية، مع تحقيق الحاجات في إطار التوازن الدائم والمستمر.

## 2. الإشكالية

تساعد قوة الأنا الإنسان على السيطرة على البيئة وتمكنه من معالجة الضغوط النفسية بطريقة ايجابية وفعالة بعيداً عن القلق والتوتر، حيث ذكر (Dahlstrom & welsh) أن "قوة الأنا تعني العمل في إطار احترام الذات، وفي حدود الأخلاق الحضارية والاجتماعية والشخصية، ويعني انخفاض قوة الأنا نقصاً في كبح الذات والسيطرة على البيئة، ونقصاً في الوعي". (أحمد، تقديم ايزنك، 1987، ص 324)، وهشاشة الأنا يساهم في فقدان الطاقة، وصعوبة في دفع الرغبات أو التأثيرات وهو نسبي، وفقدان القدرة على اختبار الواقع وعدم القدرة على

**تحديد المصطلحات**

- القيم الأخلاقية (المهاجمة، قطع الكرة من الخصم).

**الأنا**

اعتمد على الخصائص السيكومترية للمقياس، توصل الى أهم النتائج المتمثلة في وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ما يدل على أن التمرينات الخاصة لها أثر كبير في زيادة قوة الأنا لدى طلبة كلية التربية الرياضية.

- دراسة رائد عبد الأمير عباس المشهدي (2011)، بعنوان قوة الأنا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الألعاب الفردية والفرقية في محافظة بابل.

هدفت إلى بناء وتقنين مقياس قوة الأنا والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الألعاب الرياضية والتعرف على قوة الأنا والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح والتعرف على الفروق في كل من قوة الأنا والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح بين ناشئي بعض الألعاب الفردية والفرقية في محافظة بابل والتعرف على نوع و قوة العلاقة الارتباطية بين قوة الأنا وكل من الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح، استخدم الباحث المنهج الوصفي وأربعة أساليب هما الأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية ودراسات المقارنة وكذلك الدرجات المعيارية، أما العينة عشوائية طبقية من الأعمار 12-14 سنة لمختلف الرياضات الجماعية والفردية، المجتمع 480 فرد، (60) ناشئ كعينة استطلاعية، و (100) ناشئ لبناء المقاييس النفسية تضمنت متغيرات البحث، و (130) ناشئاً لتقنين المقاييس لاستخراج الدرجات والمستويات المعيارية ومنهم (75) كعينة المقارنات بين ناشئي الألعاب الرياضية والعلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث، واعتمد الباحث في بناء مقياس الاتزان الانفعالي على العناصر (العقلي، الوظيفي، الاجتماعي، الحركي، الاتزان الانفعالي نحو المستقبل)، أما في بناء مقياس مستوى الطموح اعتمد على (التوجه نحو التخصص في اللعبة الممارسة والتوجه نحو الفوز والتنافس، مع إمكانية تحديد الثقة بالنفس والتفاؤل في تحقيق المستقبل الأفضل لدى ناشئي الألعاب الرياضية في تحقيق أهدافهم المستقبلية في المجال الرياضي)، اما مقياس قوة الأنا موحد ولا يتضمن مجالات، تم تحديد فاعلية مقياس قوة الأنا والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح على ناشئي الألعاب الرياضية، وتوصل إلى التعرف على قوة الأنا والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي كل لعبة من الألعاب الرياضية، لا يوجد فرق حقيقي في كل من قوة الأنا والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح بين ناشئي الألعاب الفردية والفرقية عند جمع الألعاب وفقاً لطبيعتها ممارستها (العاب فردية - العاب فرقية)، ويوجد فرق في الاتزان الانفعالي عند تحديد نوع اللعبة، توجد علاقة ارتباطية طردية وقوية بين قوة الأنا وكل من الاتزان

جانب من الشخصية يتكون بالتدرج من اتصال الطفل بالعالم الخارجي الواقعي عن طريق حواسه ... يتكون وينمو بتأثير الخبرات والتربية ويعمل على ضبط الهو وهو جزء من الهو انفصل عنه واستقل عنه، جزء منه يظل على الهو وجزء يظل على العالم الخارجي. (ربيع، 2013 ص 143)، وهي احدى مكونات الشخصية الأكثر أهمية والتي تعمل على تحقيق التوازن بين مكونات الشخصية وبينها وبين العالم الخارجي بهدف تحقيق التكيف والتوازن.

**قوة الأنا**

هي مقدرة الطاقة النفسية لدى الفرد، وهي عامل مهم في تحديد ما إذا كان الفرد سوف يتحطم تحت وطأة الظروف الغير ملائمة أم لا؟ (الشنواني، 2018، ص 43)، وهي الدرجة التي يتحصل عليها المستجيب الممارس للرياضة في مقياس قوة الأنا.

- ناشئي كرة القدم أقل من 19 سنة

هم اللاعبين من فئة (17-19 سنة) وهم الفئة محل الدراسة التي طبق عليها الباحث اختبار قوة الأنا، للوصول إلى معرفة ما إذا كانت الرياضة لها دور في تعزيز قوة الأنا لديهم.

**الدراسات السابقة**

- دراسة محمد علي إبراهيم (2013) بعنوان تأثير تمارينات خاصة في تطوير قوة الأنا وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة ديالى العراق.

هدفت إلى بناء مقياس قوة الأنا لدى طلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الثانية في كرة القدم، وإعداد تمارينات خاصة في تطوير قوة الأنا لدى هذه الفئة، والتعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير قوة الأنا لديهم، استخدم الباحث المنهج التجريبي، ويتكون مجتمع البحث من 250 فرد، وكانت العينة كالتالي: (عينة البناء 175 عنصر، عينة التطبيق 15 عنصر، عينة مستبعدة 45 عنصر، عينة استطلاعية 15 عنصر)، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، اعتمد الباحث في بناء مقياس قوة الأنا على منظور السمات ونظرية بارون وبعض الدراسات المشابهة حيث اعتمد مجالات المقياس التالية:

- عمليات عقلية (ركل الكرات الثابتة، حراسة المرمى).

- الثقة بالنفس (السيطرة على الكرة، المراوغة).

- الدافعية (الجري بالكرة، التهديد).

- تفاعل اجتماعي ميداني (المناولت، رمية التماس).

الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الألعاب الرياضية.  
- التعقيب على الدراسات السابقة

المنضمت النفسية الثلاث التي تعمل في تناسق وانسجام أكثر منه اختلافاً .  
من هنا نجد أن الأنا يقع تحت تأثير ثلاث قوى:  
- إلحاح نزوات الهو وفق مبدأ اللذة الفوري دون أي اعتبار.

- الأنا الأعلى وهو مصدر النواهي والأوامر، وهو قاسي على الأنا ويسمح ببعض نزوات الهو فقط.  
- العالم الواقعي بمثيراته ومحتوياته.  
- ريموند كاتل

- توصلت كلا الدراستين إلى أن ممارسة الرياضة لها علاقة بقوة الأنا.  
- الدراسة الأولى: منهج تجريبي، عينة عشوائية، تحديد عوامل بناء مقياس الأنا، ربط الباحث عوامل قوة الأنا بالمهارات الأساسية.  
- الدراسة الثانية: منهج وصفي، عينة طبقية، مقياس الأنا لا يتضمن عوامل محددة.

### 3. أهم النظريات المفسرة للأنا

- المنضمت النفسية في نظرية فرويد

يرى فرويد أن التفاعل بين العوامل البيئية والبيولوجية هو المحدد الرئيسي في تكوين شخصية الفرد، وتتمثل المنضمت النفسية فيما يلي:

- الهو: هو منبع الطاقة البيولوجية والنفسية التي يولد بها الانسان وهو يضمن الدوافع الفطرية والجنسية والعدوانية والتي ترجع إلى ميراث النوع البشري كله وإلى طبيعة الانسان الحيوانية قبل أن يتناولها المجتمع بالتهذيب والتحويل ومبدأ اللذة.

- الأنا: يتكون بالتدرج من الاتصال بالعالم الخارجي الواقعي عن طريق الحواس ... يتكون وينمو بتأثير الخبرات والتربية ويعمل على ضبط الهو وهو جزء من الهو انفصل عنه واستقل عنه، جزء منه يظل على الهو وجزء يظل على العالم الخارجي.

- الأنا الأعلى: هو الضمير فبعد أن كان الطفل يأتي بالمباح ويمتنع عن المحظور خوفاً من سلطة خارجية أصبح يحمل في جانبه مستشاراً خلقياً يرشده إلى ما يجب عمله وينهاه عما لا يجب ويحكم له بالصواب إن أصاب وبالخطأ إن أخطأ (ربيع، 2013 ص 143).

يرى الباحث بعد الاطلاع على نظرية التحليل النفسي لسيموند فرويد أن الأنا هو الجهاز التنفيذي للشخصية ويتحكم في الأنا الأعلى والهو، ويحفظ الاتصال بالعالم الخارجي من أجل مصالحه الشخصية، ويستخدم كل من الأنا الأعلى والهو تأثيره على الأنا لإشباع رغباته بينما يلعب الأنا دور الوسيط لتسوية بينها، وإذا أنجز وظائفه ساد الانسجام والاتزان، أما إذا استسلم للأنا الأعلى أو للهو أو يتنازل عن كثير من سلطته ينجم عن ذلك الاضطراب، والأنا يحكمه مبدأ الواقع الذي يعنى بما هو موجود بالفعل، مبدأه تصريف الطاقة إلى حين اكتساب الموضوع، ومع أن الأنا في أعظم جزئه متولد من التفاعل مع البيئة فإن خط نموه يعزى للوراثة التي توجهه لعمليات النمو المختلفة، حيث ينشق من الهو، فلكل شخص قوى فطرية للتفكير والتعلقل، وكلما تمت دعم هذه القوى كلما كان الشخص أقرب للاتزان والتوفيق بين

أشار (كاتل) ضمن نظريته إلى دور السمات في تحديد سلوك الفرد ومقارنته بين الآخرين ، وذلك من خلال السمات الظاهرية ومثالها الخصائص الجسمية التي يمكن أن تلاحظ كالطول والوزن ، أو سمات نفسية ذاتية لا تلاحظ مباشرة والتي تندرج تحت مسمياتها بالظواهر النفسية كالمشاعر والرغبات والمخاوف والآراء والدوافع الكامنة ، إذ أشار أحد المصادر على أن ( كاتل ) ذكر " أن السمات الشخصية تقع بين طرفين أو قطبين من الخصائص خارجية وداخلية ، وميز كاتل في هذا الإطار بين خصائص السلوك الظاهري السطحي والتي أطلق عليها سمات سطحية وما يقع تحتها من خصائص عميقة لا يمكن ملاحظتها كالذواغ والتي أطلق عليها سمات أولية ، وباستخدام التحليل العملي توصل كاتل إلى تحديد ستة عشر عاملاً للشخصية ، وهذه العوامل ثنائية القطب وهي ( الانطلاق - الذكاء - قوة الأنا - السيطرة - الاستبشار - قوة الأنا الأعلى - المغامرة - الطردة - التوجس - الاستقلال - الدهاء - الاستهداف للذنب - التحرر - الاكتفاء الذاتي - التحكم الذاتي في العواطف - ضغط الدوافع ) " (عبد اللطيف، 2010، ص 71).

إذ أشار ( كاتل ) إلى قوة الأنا بالشخص الناضج الثابت الواقعي ، دمت الخلق ، المتحرر من الأعراض العصابية أي يتمثل بالاتزان الانفعالي ( يقابلها العصابية أو عدم النضج الانفعالي ) هادئ ، صبور ، مثابر ، يُعتمد عليه ، وذكر مصدر آخر إلى أن (كاتل) توصل إلى تحديد بعض السمات للشخصية الإنسانية ووصفها على شكل أقطاب ثنائية ومن بين هذه الأقطاب " الثبات الانفعالي أو قوة الأنا مقابل عدم الثبات الانفعالي أو ضعف الأنا " (غيث، 2006، ص 100) ، وأكدت إحدى الدراسات إلى أن كاتل حدد ( ستة عشر سمّة مصدرية مستخرجة من قائمة البورت للسمات وتتلخص هذه السمات من حيث كونها سمات أساسية للشخصية ومنها قوة الأنا أو الثبات الانفعالي وسمّة قوة الأنا الأعلى)، ولأهمية ذلك أشار احد المصادر إلى إن هنالك (ستة عشر سمه حددها كاتل على اعتبار إنها كافية لتوصيف الشخصية ، وذلك من خلال تحديد عوامل ، وكل عامل يدل على سمّة معينة ، إذ أن العامل (ج) يشير إلى سمّة الثبات الانفعالي أو قوة الأنا ، والعامل و يشير إلى سمّة قوة الخلق والتي يقابلها ضعف

وتتمثل وظائف الأنا في:

- الجهاز التكيفي: هناك عدد من وظائف الشخصية التي كانت ذات أهمية لجميع علماء النفس، بما في ذلك غير فرويد: إدراك الواقع الخارجي؛ إدراك الذات، بما في ذلك الدوافع وأنماط الاستجابة؛ الوظائف المعرفية مثل التعلم والتذكر والتفكير؛ عمليات التأقلم مع الواقع الاجتماعي والمادي.

- اختبار الواقع.

- الوظيفة التركيبية.

- دفع التأثيرات (مقاومة التأثيرات).

- الوظيفة الدفاعية.

- التحكم. (Norman A. Polansky, 2017, p 15).

- الصفات الإيجابية للأشخاص ذوي قوة الأنا المرتفع

يرى (كاتل) في ضوء نظريته في عوامل الشخصية أن الفرد المحقق لدرجة مرتفعة على بعد قوة الأنا لديه ثبات انفعالي ويستطيع أن يصل إلى أهدافه الشخصية بدون صعوبات ولا يقلق في عملية الاختيار ويشعر بالارتياح والرضا عن الطريقة التي يتبعها في العمل ولديه القدرة على مواجهة الضغوط.

أما (دالت زوم) فيرى أن الأفراد الذين يتسمون بقوة الأنا ترتفع لديهم القدرة على معالجة الضغوط البيئية والدفاعية العالية في التعامل مع الآخرين ويلقى قبولهم ولديهم القدرة على استخدام المهارات والقدرات الكافية بأقصى طاقة ممكنة وتعني أيضاً أن الشخص يمكنه أن يعمل في إطار الذات وأن الأشخاص الذين يؤدون أعمالاً غير رسمية فعالين في قيادتهم للمجموعة ويتسمون بدرجة مرتفعة من قوة الأنا ويتصفون بدرجة أكبر من الثبات والتوافق.

في هذا الصدد يؤكد (فرويد) بأن الأنا القوية هي حصن الشخصية وقد افترض فرويد بأن الشخصية السوية هي معيار للحب والعمل فإن الفرد يمكنه أن يعمل ويتحرك في وسط متوافق بين غرائزه ومتطلبات الحياة اليومية حيث يعي ويعمل فالحب والعمل يؤديان إلى نتيجة مقبولة اجتماعية إذ أنه يصبح قادراً على مواجهة العالم الواقعي من حوله ومستجيباً للمتطلبات الأساسية التي تفرضها الطبيعة الإنسانية ومن ثم نستطيع أن نقول إن الإنسان الذي يمتلك أنا قوية يمكنه التحكم في الحاجات الغريزية.

- الصفات السلبية للأشخاص ذوي قوة الأنا المنخفضة

يرى (فرويد) أن الأشخاص الذين يحصلون على درجات منخفضة في قوة الأنا يتصفون بأنهم أشخاص تقهرهم ضغوط الحياة مما يزيد تعرضهم إلى الفشل في تحقيق أهدافهم نتيجة لنقص الوعي وتشوش الإدراك مما يؤدي إلى عدم القدرة على مواجهة الضغوط الخارجية ومن الأدلة التجريبية على الأشخاص الذين يتصفون بقوة الأنا

المعايير الداخلية)، أعتبر أن قوة الأنا هو الاتزان الانفعالي كما جاء في العديد من المصادر منها " توصل كاتل إلى تحديد ستة عشر سمة للشخصية منها، قوة الأنا ويمثل هذا العامل الاتزان الانفعالي وكذلك وحسب نظرية كاتل أن عامل قوة الأنا تقابل الاتزان الانفعالي (المشهدي، 2011، ص 44).

-إريك إريكسون

اعتمد (إريك إريكسون) في فهم النمو الإنساني على إسهامات (فرويد) في نظرية التحليل النفسي، إذ تقبل (إريكسون) المفاهيم الأساسية عن (فرويد) وأهمها وجود الشعور واللاشعور، والتكوين الثلاثي للشخصية الذي يشمل ألهو والأنا و الأنا الأعلى، إذ ركزت نظرية النمو النفسي الاجتماعي على " تأكيد فاعلية الأنا وقدرته التكيفيه ونموه مدى الحياة وفقاً لمبدأ التطور الذي يتكامل فيه تأثير الاستعدادات البيولوجية والعوامل الاجتماعية والبناء النفسي الاجتماعي الناتج عنهما ، لذا عرفت نظرية (إريكسون) بين المشتغلين بعلم النفس والتحليل النفسي ببيولوجية الأنا " (عبد العزيز، 2009، ص 12) ، إذ أشار نفس المصدر حول مفهوم نظرية النمو النفس اجتماعي على أنه (حدد إريكسون نمو الإنسان بثماني مراحل ابتداء من مرحلة الرضاعة والتي أشار إليها مرحلة الثقة مقابل عدم الثقة وانتهاء بالمرحلة الثامنة مرحلة الشيخوخة والمتمثلة بمرحلة تكامل الأنا مقابل اليأس ، وأن كل مرحلة من هذه المراحل الثمانية تتحدد بأزمة وتتمثل بنقطة تحول ، وهي فترة حاسمة في حياة الفرد تكون مصدراً لزيادة قوته أو سوء توافقه تتأثر بالنضج البيولوجي من جهة ومن حوله من جهة أخرى ، وهذه الأزمات ثنائية القطب ايجابي والأخر سلبي يعملان على شد وجذب الفرد بينهما وأن خبرة القطبين ضرورية للنمو ، وعلى أن يكون هنالك توازن بينهما والتي يغلب فيها خبرة القطب الايجابي مع بقاء قليل من خبرة القطب السالب ، أي حصول الفرد على نسبة مناسبة من القطبين مع الميل نحو القطب الإيجابي حتى يكتسب الأنا فاعلية أو قوة جديدة ، والتي تجعل منه بناءً أكثر تطوراً ونضجاً وقدرة على تحقيق المتطلبات الاجتماعية ) (عبد العزيز محمد، مرجع سابق، ص 13) ، وأكد ذلك مصدر آخر إلى أن (إريكسون حدد ثمانية مراحل لنمو فاعلية الأنا وسميت هذه المراحل بمراحل النمو النفس اجتماعي ، وذلك لتأكيد أهمية هذين الجانبين في مقابل الحماية البيولوجية عند فرويد ، على اعتبار أن الشخصية وتحديد نمو الأنا يقوم على تطبيقه مبدأ التطور ، إذ أن التغيير والنمو محاولة للتكيف كنتاج للتفاعل بين العوامل المختلفة البيولوجية والاجتماعية والشخصية ، وأن كل مرحلة من مراحل النمو تشكل قوة تدفع الأنا للأمام ) (الزهراني، 2005، ص 11) ، ويمكن الاستدلال على مغزى مفهوم نظرية النمو النفس اجتماعي موضحاً مراحل تطور قوة الأنا والعوامل المؤثرة عليها خلال مراحل النمو بالشكل الآتي (المشهدي، 2011، ص 40).

متذبذبة هي:

المقياس الأصلية.

- ضعف تحمل التهديد الخارجي.

- الأسس العلمية للمقياس

- ضعف القدرة على تجاوز مشاعر الأثم.

قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس وصلاحيته بتطبيق الاختبار وبعد ثلاثة أيام تمت إعادة تطبيق الاختبار على عينة تتكون من 17 مراهق (لاعب) ذات خصائص مطابقة لعينة البحث الأساسية وتوصل الى النتائج التالية:

- ضعف القدرة على الكبت الفعال.

- ضعف تحقيق التوازن النفسي بين التصلب والمرونة.

- ضعف التخطيط والضبط.

- ثبات: مقياس قوة الأنا: 0.89

- ضعف تقدير الذات. (المشهدي، 2011، ص ص 32-33)

- صدق: مقياس قوة الأنا: 0.94

- التعلم أساس الأنا

- موضوعية المقياس: الموضوعية هي درجة الاتفاق فيما بين مقادري الدرجة (رضوان، 2006، ص 168)، إن الاختبارات المستخدمة في الدراسة سهلة وواضحة بعيدة عن التقويم الذاتي، وهي تعتمد على تقييم رقمي (كمي) وهي غير قابلة للتأويل والنتائج موضحة في الجداول في فصل عرض وتحليل النتائج.

يعتبر التعلم أساس تكون وبناء وقوة الأنا حيث أن "الطفل الصغير ينبغي له أن يتعلم استخدام جهازه العضلي العصبي قبل أن يكون بمقدوره أن يفعل ما يشاء، ويبلغ هذا الغرض بالممارسة وتكييف جهازه الانعكاسي الأصلي، وفي الحاجة إلى ممارسة وظيفة جزئية حتى لاكتساب النجاح لاستخدامها، نرى الدليل الموضوعي الأول على أن (غريزة السيادة) أو دافع الاستلاء، عاملة، وميل الطفل الصغير، كما في حالة كل المظاهر الغريزية الأخرى إلى أن يستغرق في فاعلية جديدة خلال أيام وأسابيع يقدم الدليل على معاودة الدافع" (وجيه، المرجع السابق، ص 246).

2.3. المنهج

3. الطرق والأدوات

هو الكيفية أو الطريقة التي يتبعها الباحث لدراسة المشكلة موضوع البحث، وهو يجيب على الكلمة الاستفهامية كيف؟ (متولي، 2007، ص 34)، وحسب موضوع البحث الحالي يستلزم المنهج الوصفي، بالطريقة الطولية لموسم رياضي كامل (سنة)، حيث يفصل بين التطبيق الأول والثاني مدة ستون (60) يوم، بمعدل تطبيق المقياس أربعة (4) مرات، بهدف الكشف عن دور الرياضة في تعزيز قوة الأنا لدى الممارسين للرياضة.

3.1. الدراسة الاستطلاعية

تضمنت الدراسة الاستطلاعية العديد من الخطوات أهمها:

- الاطلاع على الدراسات السابقة والأدب ذات الصلة بالموضوع.

- استكشاف ميدان البحث ومقابلة أفراد العينة.

- التحقق من صدق المقياس وصلاحيته.

- مقياس قوة الأنا: استخدم الباحث مقياس قوة الأنا الذي أعده رائد عبد الأمير المشهدي (2011).

يتضمن مقياس قوة الأنا (28) فقرة موزعة على (6) مجالات منها (18) فقرة ايجابية وهي الفقرات رقم (1، 2، 3، 6، 7، 10، 12، 13، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 26) والفقرات السلبية (10) فقرات وهي (4، 5، 8، 9، 11، 17، 24، 25، 27، 28)، ومحاور الإجابة على المقياس ثلاثية هي (دائماً - أحياناً - نادراً) ، وأن مفاتيح الاستجابة على الفقرات الإيجابية هي (دائماً -3 أحياناً -2 نادراً 1) ومفتاح الإجابة على الفقرات السلبية هي (دائماً -1 أحياناً -2 نادراً 3)، وفقرات كشف موضوعية الإجابة هي (أندرب بشكل متواصل من أجل أن أكون لاعب متميز تقابل الفقرة (7) من فقرات المقياس الأصلية، و) (المشاكل التي أتعرض لها تنسيبي كيفية التعامل السليم مع الآخرين) تقابل الفقرة (16) من فقرات

3.3. متغيرات البحث

- المتغير المستقل: هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (علاوي، راتب، 1999، ص 219)، ويرى الباحث أنه مجموعة من المثيرات المستخدمة لإحداث تغير في المتغير التابع، أي أنه المتغير الذي يؤثر في المتغيرات التابعة ولا يتأثر بها، ويتمثل المتغير المستقل لدراسة في ممارسة الرياضة.

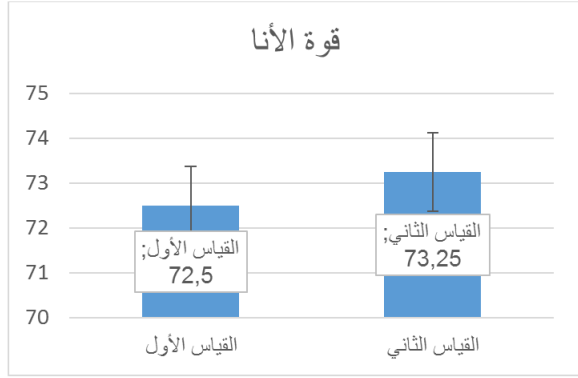
- المتغير التابع: هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل (علاوي، راتب، 1999، ص 220)، ويرى الباحث أنه المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل ولا يؤثر فيه، ويتمثل في قوة الأنا.

4.3. المجتمع والعينة

- المجتمع: يضم المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (17-19 سنة) الممارسين للرياضة في نوادي ولاية أم البواقي.

- العينة: تكونت العينة من 33 فرد ممارس للرياضة، تم اختيارهم بطريقة قصدية لتسهيل عملية البحث.

## شكل رقم (01) يوضح الوصف الاحصائي للاختبار الأول والثاني



المصدر: إعداد الباحث

## جدول رقم (02) يوضح الفروق بين الاختبار الأول والثالث

قوة الأنا			
Sig	قيمة $T_c$	$\bar{x}_1 - \bar{x}_3$	المتغير
0.00	6.10	2.05	72.5 $\bar{x}_1$ القياس الأول
			0.87 $\bar{s}_1$
			74.55 $\bar{x}_3$ القياس الثالث
			0.83 $\bar{s}_3$

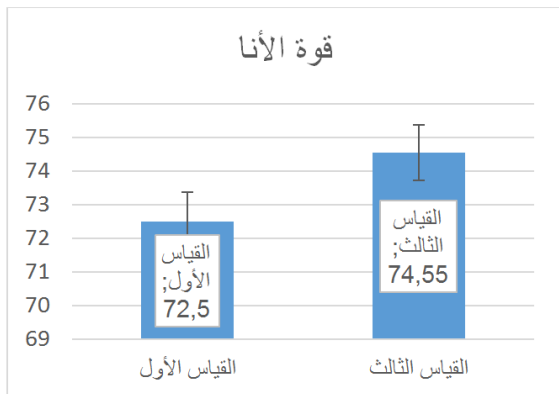
 $\alpha: 5\%$ 

Df: 32

المصدر: إعداد الباحث

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أعلاه أن متوسط مقياس قوة الأنا في الاختبار الأول بلغ (72.5) بانحراف معياري قدره (0.87)، وفي الاختبار الثالث بلغ المتوسط قيمة (74.55) بانحراف معياري قدره (0.83)، مع قيمة الفرق بين المتوسطات المقدرة ب (2.05)، إضافة إلى ت المحسوبة والمقدرة ب (6.10)، عند درجة الحرية (32=df)، ومستوى الخطأ ( $\alpha=5\%$ ) ومن خلال هذه النتائج يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين الأول والثالث لصالح الاختبار الثالث.

## جدول رقم (02) يوضح الوصف الاحصائي للاختبار الأول والثالث



المصدر: إعداد الباحث

## 5.3. مجالات الدراسة

المجال الزمني: خلال الموسم الرياضي (2021-2022)، حيث تم تطبيق الاختبار الأول في (04 نوفمبر 2021)، والاختبار الثاني في (04 جانفي 2022)، والاختبار الثالث في (04 مارس 2022).

المجال المكاني: تمت الدراسة في ملعب نادي جمعية بلدية عين كرشنة لكرة القدم بولاية أم البواقي.

المجال البشري: ناشئي كرة القدم أقل من (19 سنة).

## 6.3. الأساليب الإحصائية

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

اختبارات ستيودنت لعينتين متساويتين ومتجانستين.

الحقيبة الإحصائية SPSS.

## 4. عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## 1.4. عرض وتحليل النتائج

## جدول رقم (01) يوضح الفروق بين الاختبار الأول والثاني

قوة الأنا			
Sig	قيمة $T_c$	$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$	المتغير
0.01	2.88	0.75	72.5 $\bar{x}_1$ القياس الأول
			0.87 $\bar{s}_1$
			73.25 $\bar{x}_2$ القياس الثاني
			0.88 $\bar{s}_2$

 $\alpha: 5\%$ 

Df: 32

المصدر: إعداد الباحث

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أعلاه أن متوسط مقياس قوة الأنا في الاختبار الأول بلغ (72.5) بانحراف معياري قدره (0.87)، وفي الاختبار الثاني بلغ المتوسط قيمة (73.25) بانحراف معياري قدره (0.88)، مع قيمة الفرق بين المتوسطات المقدرة ب (0.75)، إضافة إلى ت المحسوبة والمقدرة ب (2.88)، عند درجة الحرية (32=df)، ومستوى الخطأ ( $\alpha=5\%$ ) ومن خلال هذه النتائج يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين الأول والثاني لصالح الاختبار الثاني.



## جدول رقم (03) يوضح الفروق بين الاختبار الثاني والثالث

قوة الأنا					
Sig	قيمة $T_c$	$\bar{x}_2 - \bar{x}_3$	المنغير		
0.00	3.44	1.30	73.25	$\bar{x}_2$	القياس
			0.88	$\bar{s}_2$	الثاني
			74.55	$\bar{x}_3$	القياس
			0.83	$\bar{s}_3$	الثالث

 $\alpha: 5\%$ 

Df: 32

المصدر: إعداد الباحث

نلاحظ من خلال المنحنى (الشكل رقم 04) أن مستوى تطور قوة الأنا في مسار متصاعد وهذا قد يعود إلى المدة التي يمارس فيها الرياضي الاحتكاك بالأقران ومن خلال تحقيق النجاح واكتشاف نقاط القوة لدى الفرد وقدرته على توظيفها والتكيف المستمر والايجابي في مختلف المواقف التي تصادفه تجعل من الأنا قادرة على تلبية وتحقيق رغبات الهو وتطلعات الانا الأعلى.

## 2.4. مناقشة النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها من اختبار قوة الانا الخاص بالفرضية التي تنص على ما يلي:

- للرياضة دور في تعزيز قوة الأنا لدى المراهقين الممارسين للرياضة.

ويتضح لنا من خلال الجداول رقم (01، 02، 03) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبارات قوة الانا، بين الأول والثاني لصالح الثاني، وبين الثاني والثالث لصالح الثالث، وهذا يدل على أن قوة الأنا في حالة تطور مستمر تزامنا مع ممارسة الرياضة.

وبما أن المؤسسات الرياضية كمؤسسة تربوية لها دور في التنشئة الاجتماعية وتنمية شخصية الفرد، فقد أوصى العديد من الباحثين بممارسة الرياضة كنشاط يدعم شخصية الفرد، ذلك ما أثبتته المشهدي (2011) حيث توصل إلى أن الشخصية الرياضية تتميز بمجموعة من السمات تختلف في النوع والدرجة عن تلك السمات التي تميز الشخصية غير الرياضية، ومن خلال دراستنا الحالية يتبين أن ممارسة الرياضة لها دور فعال في تعزيز وتطوير السمات الشخصية للفرد عامة وتعزيز قوة الأنا بصفة خاصة وهذا ما يؤكد محمد علي إبراهيم (2013) حيث توصل إلى ان ممارسة الرياضة لها أثر كبير في زيادة قوة الأنا.

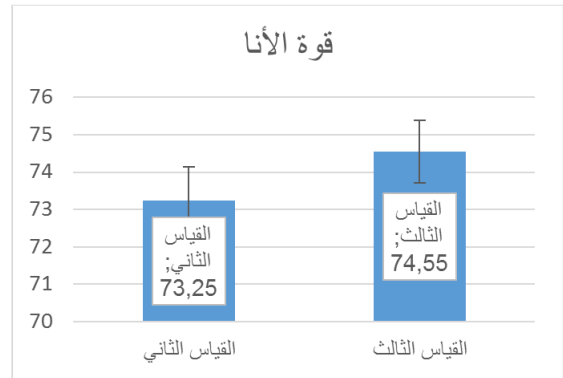
## الاستنتاجات والاقتراحات

بعد تحقق الفرضية والتوصل إلى أن الرياضة لها دور في تعزيز قوة الانا لدى الممارسين لها، وجب علينا إيجاد حلول لتوفير الممارسة الرياضية لكل الفئات وذلك من خلال:

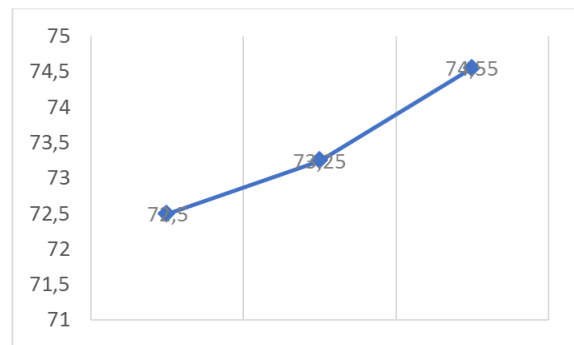
- توعية الشعوب بأهمية ممارسة الرياضة في تنمية الشخصية إيجابيا.
- توفير المنشأة الرياضية العامة.
- إقامة محاضرات وجلسات علمية لترويج مدى أهمية الرياضة في حياة الفرد وبناء شخصية.
- الرياضة مكان التفريغ الانفعالي للضغوط النفسية وتقوية البدن.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أعلاه أن متوسط مقياس قوة الأنا في الاختبار الثاني بلغ (73.25) بانحراف معياري قدره (0.88)، وفي الاختبار الثالث بلغ المتوسط قيمة (74.55) بانحراف معياري قدره (0.83)، مع قيمة الفرق بين المتوسطات المقدره ب (1.30)، إضافة إلى ت المحسوبة والمقدره ب (3.44)، عند درجة الحرية (32=df)، ومستوى الخطأ ( $\alpha=5\%$ ) ومن خلال هذه النتائج يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين الثاني والثالث لصالح الاختبار الثالث.

## شكل رقم (03) يوضح الوصف الاحصائي للاختبار الثاني والثالث



المصدر: إعداد الباحث



المصدر: إعداد الباحث

- تشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة.

- إقامة دورات رياضية عامة من طرف البلديات تشجيعا على ممارستها.

- نشر الإعلانات الرياضية الصحية المطبوعة والإعلامية.

- العمل على توفير القدرة على ممارسة الرياضة عامة وخاصة والتشجيع عليها.

## 5. خاتمة

الانتشار الواسع للممارسة الرياضية حيث يكاد لا يخلو أي مجتمع صغير كان أو كبير منها، وبالأخص الأطفال والمراهقين، وأصبحت مكانا جذابا للتفريغ الانفعالي والنشاط الدائم والسهل، والرياضة بطبيعتها هي أرضية الاحتكاك والاختلاط والاندماج الاجتماعي، أي تتاح الفرصة للفرد لاختبار قدراته الشخصية، والتعلم وتصحيح السلوكيات عامة والاجتماعية خاصة وتصحيح بعض الأفكار والمشكلات النفسية مثل الخجل الاجتماعي والثقة في النفس، من هنا يمكن اعتبار الرياضة من أهم الوسائل التي يمكن استخدامها لتنمية وتطوير شخصية المراهقين عامة وتقوية الأنا لديهم خاصة.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها وبعد تحليلها ومناقشتها وما توصلت إليه الدراسة، أمكن القول إنه ليس من المستحيل دمج الرياضة في حياة المراهقين بصفة دائمة لأن ممارستها في المدارس مرة واحدة في الأسبوع لا تكفي لذلك، وهذا سواء داخل الصف أو خارجه لا بل ضروري ذلك، والرياضة عنصر خاص ولها فضل كبير في الجانب النفسي، ولا يمكن الاستغناء عنها، لذلك وجب تخصيص منشأة رياضية عامة وخاصة لتوفير فرص الممارسة لجميع الفئات، وهذا يحقق أيضا الصحة البدنية التي لها علاقة مباشرة بالصحة النفسية وتساهم في تحقيقها.

## تضارب المصالح

يعلن المؤلفون أنه ليس لديهم تضارب في المصالح.

## - قائمة الملاحق

مقياس قوة الأنا:

المجال	الفقرات
العمليات العقلية	1- عندما أواجه مشكلة أبحث بسرعة عن أي وسيلة للتخلص منها. 2- عندما أفكر بشيء أفضل أن أفعله. 3- أنظم وأخطط لأعمالي لتكون حياتي واضحة وسلسة. 4- أتجنب مواجهة المنافس والفرق القوية لمنع الخسارة. 5- عندما أواجه مواقف صعبة لا أستطيع اتخاذ موقف محدد. 6- أعرف بالضبط متى وكيف أحقق ما أريد.
الدافعية	7- حاجتي للفوز تجعلني أتدرب بشكل جيد. 8- لا أهتم بالفوز بقدر اهتمامي بالمشاركة في المنافسات الرياضية. 9- من أجل أن أفوز بالمباراة أكون عدواني ضد المنافسين. 10- تدفني الخسارة إلى بذل أقصى جهد لإثبات وجودي في المباراة القادمة. 11- عندما لا أستطيع تحقيق الأشياء من المحاولة الأولى أتركها للزمن.
القيم الأخلاقية	12- عندما أواجه مشكلة أبحث بسرعة عن أي وسيلة للتخلص منها. 13- عندما أنفذ أي عمل أضع مخافة الله أمام عيني. 14- إذا ارتكبت خطأ أحاسب نفسي قبل أي شخص. 15- في المنافسات الصعبة أبقى محافظا على هدوئي حتى وإن لم يشارك معي زملائي من اللاعبين الجيدين.
التفاعل الاجتماعي	16- عندما أتعرض لضغوط واضطرابات نفسية أبقى متمسكا بالقيم الأخلاقية. 17- عندما أواجه مشكلة اعتمد على مساعدة الآخرين في التخلص منها. 18- أنا أول من يقوم بمصادقة اللاعبين الجدد. 19- أسعى إلى تكوين صداقات مع الجنس الآخر. 20- في البطولات أنا أول من يسعى إلى رفع معنويات جميع زملاء.
مفهوم الذات	21- أستطيع توضيح الأسباب إن كان أدائي ضعيف. 22- أتدرب بشكل جيد لأثبت وجودي أمام الآخرين. 23- عندما أشعر بالجوع والعطش أبحث بسرعة عن أي وسيلة للحصول عن الطعام والشراب. 24- أذهب إلى التدريب فقط عندما يستدعي مزاجي إلى ذلك.
الثقة بالنفس	25- أتردد في أداء المهارات الجديدة أو الصعبة حتى وإن توفرت الفرصة لذلك. 26- أعتمد على نفسي عند القيام بأي عمل. 27- خوئي من الفشل يجعلني أتردد في القيام بأي عمل. 28- عندما لا أستطيع تحقيق شيء أتججج بالمرض أو الإصابت.

## - المصادر والمراجع

الشنواني، إيمان مصطفى علي. (2018). بناء مقياس قوة الأنا لأعضاء هيئة التدريس ومعاونتهم بكلية التربية الرياضية بالجزيرة. المجلة لعلوم وفنون الرياضة.

16(16).4171-.DOI: 10.21608/ijssaa.2018.118172.

Norman A. Polansky. (2017). Ego Psychology. 2nd Ed. USA. by Routledge.

Raphael Kern & Jean-Jacques Papilloud & Claudia Furger & Alessandro Mangiaratti & Bruno Truffer. (2015). Football des enfants Théorie et pratique. Éd 2. Paris. Association Suisse de Football (ASF).

المشهدى، رائد عبد الأمير عباس & الجبوري، كاظم نبيل. (2014). سيكولوجية كرة اليد. ط 1. دار الدجلة. عمان.

جان، لابلانش يونتاليس. ترجمة: مصطفى، حجازي. (2002). معجم مصطلحات التحليل النفسي. دط. مجد المؤسسة الجامعية. بيروت.

علمي، المليجي. (2001). علم نفس الشخصية. ط 1. دار النهضة العربية. بيروت. حنفي، محمود مختار. (دت). كرة القدم للناشئين. د ط. دار الفكر العربي. القاهرة.

رضوان، محمد نصر الدين. (2006). المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية. ط 1. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.

زعلابوي، احمد حسين. (2015). الرياضة والصحة البدنية والنفسية والعقلية. ط 1. دار أمجد للنشر والتوزيع. عمان.

سيقمووند، فرويد. ترجمة: محمد، عثمان نجاتي. (1982). الأنا والهو. ط 4. دار الشروق. بيروت.

شحاتة، ربيع محمد. (2013). علم نفس الشخصية. ط 1. دار المسيرة. عمان.

الشهري، محمد حسن & الزبيدي، عبد الودود احمد. (2021). الميثاق الأخلاقي في المجال الرياضي. دط. دار الأكاديميون للنشر والتوزيع. عمان.

عبد اللطيف، أحمد. (2010). علم نفس الشخصية. دط. عالم الكتب الحديث. أربد. الأردن.

عكلت، سليمان الحوري. (2021). مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي (سلبيات ومعالجات). دط. دار الأكاديميون للنشر والتوزيع. عمان.

علاوي، محمد حسن & راتب، أسامة كامل. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. دط. دار الفكر العربي. القاهرة.

غانم، محمد حسن & حنور، قطب خليل & محمود، ماجدة حسين. (2011). أسس الصحة النفسية. ط 1. خوارزم العلوم للنشر والتوزيع. جدة.

غيث، سعاد منصور. (2006). الصحة النفسية للطفل. ط 1. دار صفاء للنشر والتوزيع. عمان.

متولي، عبد الله عصام الدين. (2007). كفاءة إعداد بحث أو دراسة في مجال التربية البدنية والرياضية. دط. دار الوفاء. الإسكندرية.

مجموعة من المؤلفين. ترجمة: وجيه، أسعد. (2002). مراجع الشخصية. سلسلة الدراسات الفلسفية 47. مكتبة الأسد. دمشق.

محمد، عبد الخالق أحمد. تقديم: ه ج إيزنك. (1987). الأبعاد الأساسية للشخصية ط 4. دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية.

مياسا، محمد. (1997). الصحة النفسية. ط 1. دار الجيل. بيروت.

إبراهيم، محمد علي. (2013). تأثير تمارين خاصة في تطوير قوة الأنا وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (رسالة ماجستير منشورة). كلية التربية الرياضية جامعة ديالى العراق.

المشهدى، رائد عبد الأمير عباس. (2011). قوة الأنا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الألعاب الفردية والفرقية في محافظة بابل (أطروحة دكتوراه منشورة). كلية التربية الرياضية. جامعة بابل العراق.

الزهراني، نجمة بنت عبد الله محمد. (2005). النمو النفس-اجتماعي وفق نظرية إريكسون وعلاقته بالتوافق والتحصيل الدراسي لدى عينت من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف. (رسالة ماجستير منشورة). كلية التربية. جامعة أم القرى.

عبد العزيز، محمد رانية. (2009). علاقة النمو النفس اجتماعي (فاعليات الأنا) والأخلاقي بأنماط السلوك الجانح. (رسالة ماجستير منشورة). كلية التربية. جامعة ام القرى (السعودية).

رمزي، جابر. (2007). أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على سمات الشخصية لدى الأحداث. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). 22(1). 36-70.

## - كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

لعور الطاهر، وآخرون (2023)، دور الرياضة في تعزيز قوة الأنا لدى لاعبي كرة القدم أقل من (19 سنة)، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 15، العدد 02، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، الجزائر، الصفحات: 127-137.