

دراسة تقييمية لوصف الذات البدنية لدى طلاب المرحلة الاعدادية لمدارس مركز محافظة الانبار

م.د. دريد مجيد حميد الحمداني

العراق. المديرية العامة لتربية محافظة الانبار

Duraid77@yahoo.com

الملخص

اجريت الدراسة على عينة من طلاب المرحلة الاعدادية لمدارس مركز محافظة الانبار للعام الدراسي

2016 - 2017 وتهدف الى تقييم وصف الذات البدنية لديهم. اما في منهج البحث واجراءاته الميدانية, فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث, كما استخدم مقياس (وصف الذات البدنية) من تصميم واعداد محمد حسن علاوي والمتضمن (60) فقرة تقيس عشرة ابعاد (المظهر الخارجي, سمرة الجسم, القوة العضلية, التحمل, المرونة, التوافق, الصحة, النشاط البدني, الكفاءة الرياضية, شمولية الجانب البدني) فضلا عن المصادر والمراجع المهمة في هذا المجال. تم تفرغ البيانات ومعالجتها احصائيا ووضعها بجداول خاصة نوقشت بعدها بأسلوب علمي مستندا الى المصادر العلمية اذ تم التوصل الى اهم الاستنتاجات الآتية :

- المتوسط الاجمالي المحسوب لوصف الذات البدنية لطلاب المرحلة الاعدادية كان منخفضا بشكل عام مقارنة بالوسط الفرضي. وفي ضوء النتائج المتحققة اوصى الباحث ما يلي:
- ضرورة العمل على نمو وتحسين وصف الذات البدنية من خلال عقد اللقاءات وتعزيز مفهوم الذات الايجابي وتجاوز المشكلات التي تؤثر على ادائهم الرياضي .

الكلمات المفتاحية : دراسة تقييمية ، الذات البدنية ، محافظة الانبار

An evaluation study of the physical self-description among preparatory school students in Alanbar Province center

Lect. Dr. Duraid Majid Hamid Al-Hamdani

Iraq. General Directorate of education in Alanbar province

Duraid77@yahoo.com

Abstract

The study was conducted on a sample of students of the preparatory stage of the schools in Alanbar province for the academic year 2016-2017, which aims at evaluating their physical self-description. As for the research methodology and field procedures, the researcher used the descriptive approach to suit the nature of the research problem. He also used the scale of physical self-description, designed and prepared by Mohamed Hassan Allawi, which includes 60 items measuring ten dimensions (external appearance, body obesity, muscle strength, , Flexibility, compatibility, health, physical activity, athletic efficiency, physical comprehensiveness) as well as important sources and references in this area. The data were unloaded and processed statistically and placed in special tables, which were discussed in a scientific way based on the scientific sources. The researcher concluded that the total calculated average of physical self-description of preparatory school students was generally low compared to the mean. In light of the results achieved, the researcher recommended the need to work on the growth and improvement of physical self-description through – meetings and promote the concept of self-positive and overcome the problems that affect their performance sports

Keywords: Evaluation study, physical self-description, Alanbar province

الانسان هو الكائن الوحيد الذي يعي ذاته من بين الكائنات الحية التي تعيش على الارض وكانت النتائج هذا الوعي ان الانسان اصبح موضوعاً للملاحظة والتقويم من قبل نفسه والآخرين من حوله. ويؤدي مفهوم الذات دوراً أساسياً في حياة الفرد كونه يشكل الحافز الأساس لسلوكه وتوافقه واتجاهه فأصبح هذا المفهوم ذات أهمية بالغة ويحتل مكان الصدارة في التوجيه والارشاد النفسي، وتعتبر المدرسة من اهم المؤسسات التربوية التي تساهم اسهاماً كبيراً في تحقيق اهداف التربية وفقاً للأسس العلمية وصولاً للأهداف المرسومة من خلال الدروس والانشطة المختلفة " التعلم المواكب الفرد منذ ولادته ومرحلته الإنمائية صعوداً بمراحل الطفولة والمراهقة حيث لا يمكن تجاوز هذه المحطات العمرية من دون تعلم لأنه يوفر الحاجات والمتطلبات لديمومة الحياة " (دريد مجيد حميد , 2016 , ص85)

كما ان الاهتمام بالطلاب لا يتوقف عند تعليمهم فقط بل يتعدى ذلك الى بنائهم بناءً متكاملًا يشمل شخصياتهم في جميع جوانبها مكن اجل خلق جيل متوازن في مختلف المجالات وهذا ما تهدف اليه التربية الرياضية كونها علماً مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بمختلف العلوم الاخرى.

ولمفهوم الذات تأثير فعال في سلوك الفرد وشخصيته وطبيعة ادراكه للبيئة لذلك فهو يعد عاملاً مهماً وكبيراً في توجيه السلوك وتحديدًا وان محاولات الفرد بالتعرف على ذاته وتحديد معالمها تبدأ في مرحلة الشباب وتستمر طوال حياته تبعاً لما يحصل عليه من تعديل او تغيير كونه امرأ ليس موروثاً بل يتم اكتسابه نتيجة الاتصال المباشر والمستمر مع المحيط الذي يعيش به.

والذات البدنية هي نواة الشخصية وجوهرها التكويني المعبرة عنها وعن نزعاتها طبقاً للصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد وسعيه الدائم بحدود قدراته والتنبؤ بها بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته، وكما يشير (Bandura) "ان مفهوم الفرد عن ذاته يعد عاملاً أساسياً لتحديد وتفسير السلوك الانساني وان فعالية الذات المدركة تؤثر في انماط التفكير والتصرفات والاثارة العاطفية كلما ارتفع مستوى فعالية الذات ارتفع بالتالي الانجاز وتم التخلي عن خطوات الفشل" (Bandura .1982.p20)

من هنا جاءت اهمية الدراسة الحالية في التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية بشريحة هامة من شرائح المجتمع والمتمثلة في طلاب المرحلة الاعدادية وكذلك معرفة الفروق في وصف الذات بين طلاب صفوف المرحلة الدراسية آنفة الذكر وكشف مواطن الضعف والخلل فيها والعمل على تقليصها وتشذيبها.

وان السلوك والظواهر النفسية لا يمكن فهمها الا اذا نظرنا الى الفرد على اعتباره وحدة متكاملة واذا اردنا ان نحلل العوامل التي تحدد ذلك السلوك فلا بد ان نبدأ بالمواقف ككل اولاً ثم بعد ذلك العناصر المكونة لذلك الموقف.

وان ادراك الفرد بمظهره وقدراته البدنية ودوره في الحياة له اهمية كبيرة في تحديد ذاته فتصور الذات الايجابي يجعل الفرد اكثر ثقة بنفسه ومتفائلاً بتوقعاته الايجابية والمستقبلية ويرى (karl perera) "ان الفرد يسعى دائماً لتكوين صورة مثالية عن ذاته من قبله والآخرين، وذلك من خلال تصرفاته وعلاقاته بهم وبعد الاعتبار الايجابي بالذات حاجة يسعى اليها الفرد" (karl perera .2006.p51)

اما الفرد الذي لديه مفهوم ذات سلبي فإنه يميل الى ضعف الثقة في قدراته وتوافقه النفسي. ومن خلال الملاحظة الجادة والمتابعة المستمرة للباحث لاحظ ان مشكلة البحث قد تبلورت في وجود قصور لاستيعاب وفهم تقدير الذات البدنية لطلاب المرحلة الاعدادية ما أثر ذلك سلباً على الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه الامر الذي ادى الى ضعف وممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية وهنا تبرز مشكلة الدراسة الحالية من خلال ايجاد السبل والوسائل الكفيلة بتغيير المفهوم السلبي نحو الايجابي لزيادة القدرة والتفاعل مع البيئة. ويهدف البحث الى :

1- تحديد مستويات معيارية لمقياس وصف الذات البدنية لدى طلاب المرحلة الاعدادية لمدارس مركز محافظة الانبار.

2- تقويم وصف الذات البدنية لطلاب المرحلة الاعدادية لمدارس مركز محافظة الانبار .

3- الكشف عن الفروق لوصف الذات البدنية بين طلاب صفوف المرحلة الاعدادية لمدارس مركز محافظة الانبار.

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة مشكلة الدراسة " حيث يهتم المنهج الوصفي في تطوير الوضع الراهن وتحديد العلاقات التي توجد في الاتجاهات التي تسير في طريق النمو والتطور" (وجيه محجوب, 1987, ص82)

2-2 مجتمع البحث وعينته : يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من طلاب المدارس الاعدادية لمركز محافظة الأنبار للعام الدراسي 2016-2017 والذي يبلغ عدد أفراد حبه الاحصائيات الرسمية للمديرية العامة لتربية محافظة الأنبار- قسم التخطيط (1426) طالباً كما في الجدول (1) وتم اختياره بالطريقة العمدية " ولما كانت العينة هي ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع بحث الاصل أو النموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل عمله". (محمد حسن علاوي, 1983, ص359)

وترتبط عملية اختيارها بطبيعة البحث المأخوذ من العينة التي يضعها الباحث والتي تمثل المجتمع تمثيلاً حقيقياً فقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية "وهذه الطريقة تستخدم في" حالة توافر شرطين أساسيين هما الاول : أن يكون جميع أفراد المجتمع الأصلي معروفين الثاني أن يكون هناك تجانس بين هؤلاء الأفراد" (نوقان عبيدات, عبد الرحمن عدس , 2001 , ص103)

وبواقع (356) طالباً أي ما نسبته (24.96 %) من مجتمع البحث والجدول (2) يبين عدد طلاب المراحل الدراسية للمدارس الاعدادية قيد الدراسة.

جدول (1) يبين تفاصيل مجتمع البحث وعينته والنسبة المئوية وفقاً لمجموعات البحث.

ت	المدارس الاعدادية	العدد الكلي	حجم العينة	النسبة المئوية
1-	إعدادية الزيتون للبنين	310	77	25%
2-	إعدادية الشموخ للبنين	240	60	25%
3-	إعدادية الرمادي للبنين	300	75	25%
4-	إعدادية الرميطة للبنين	256	64	25%
5-	إعدادية العلم النافع للبنين	320	80	25%
	المجموع	1426	356	25%

جدول (2) يبين اعداد طلاب المراحل الدراسية وفقاً للمدارس قيد البحث.

ت	المدارس الاعدادية	المرحلة	العينة
1	اعدادية الزيتون للبنين	الرابعة	25
		الخامسة	28
		السادسة	24
2	اعدادية الشموخ للبنين	الرابعة	20
		الخامسة	19
		السادسة	21
3	اعدادية الرمادي للبنين	الرابعة	35
		الخامسة	19
		السادسة	21
4	اعدادية الرميطة للبنين	الرابعة	14
		الخامسة	30
		السادسة	20
5	اعدادية العلم النافع للبنين	الرابعة	32
		الخامسة	19
		السادسة	29
	المجموع		356

2-3 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- استبيان اراء السادة الخبراء حول مقياس وصف الذات البدنية كما في الملحق (2).
- المقابلات الشخصية كما في الملحق (3).
- استمارات جمع وتفريغ البيانات.
- فريق العمل المساعد كما في الملحق (4).
- الوسائل الاحصائية.

2-4-1 وصف مقياس الذات البدنية :

استخدم الباحث مقياس وصف الذات البدنية من تصميم واعداد محمد حسن علاوي ويتكون المقياس من (10) مجالات وهي (المظهر الخارجي , سمنة الجسم , القوة العضلية , التحمل , المرونة , التوافق , الصحة , النشاط البدني , الكفاءة الرياضية , شمولية الجانب البدني) وقد احتوى المقياس على (60) فقرة بواقع (40) فقرة ايجابية وتأخذ التقدير (1, 21, 31, 51, 13, 23, 43, 53, 4, 14, 34, 44, 5, 25, 35, 55, 6, 16, 36, 46, 56, 17, 27, 47, 8, 18, 28, 38, 58, 9, 19, 29, 39, 59, 10, 20, 30, 40, 50, 60) و(20) فقرة سلبية تأخذ التقدير (11, 41, 2, 12, 22, 32, 42, 52, 3, 33, 24, 54, 15, 45, 26, 7, 37, 48, 57) ويقوم الطالب بالاجابة على عبارات المقياس وفقاً لدرجة انطباق الصفة عليه وذلك على مقياس مدرج من (5) درجات (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً, بدرجة كبيرة , بدرجة متوسطة , بدرجة قليلة, لا تنطبق علي تماماً) والدرجة العالية تشير الى الذات البدنية العالية والدرجة المنخفضة تشير الى الذات البدنية المنخفضة وبهذا الاجراء تكون أعلى درجة للمقياس (300) درجة وأدنى درجة (60) درجة أما درجة الحياد (180) درجة وللاطلاع على فقرات المقياس كما في الملحق (1) .

2-4-2 اعداد تعليمات المقياس :

ان لتعليمات المقياس دوراً مهماً وكبيراً على فهم المختبرين واستيعابهم وذلك لما له من اثر كبير في دقة ونجاح الدراسة لأن " ضمان الاجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المستجيب الجواب الصحيح" (وجيه محجوب , 1988 , ص85)

وقد تضمنت التعليمات عدم ذكر الاسم وان اجابتهم ستحظى بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي كما جرى التأكيد على ضرورة الاجابة بصراحة ودقة وعدم ترك اي فقرة بدون اجابة, كما وتم وضع مثالاً توضيحياً عن اسلوب الاجابة على فقرات المقياس.

2-5 التجربة الاستطلاعية :

التجربة الاستطلاعية عبارة عن " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " قام الباحث بتاريخ 2016/11/1 بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (30) طالباً موزعين على (ثلاثة اعداديات) وهي اعدادية الزيتون بواقع (10) طلاب من المرحلة الرابعة واعدادية الرمادي للبنين (10) طلاب من المرحلة الخامسة واعدادية الرميثة للبنين (10) طلاب من المرحلة السادسة وجميعها من خارج عينة البحث من اجل الوقوف والتعرف على الصعوبات في تطبيق المقياس والوقت المستغرق ومدى تفهم المختبرين للمقياس. (مجمع اللغة العربية , 1484, ص79)

2-6 الخصائص السيكومترية للاختبار:

هناك مجموعة من الخصائص السيكومترية التي يجب إتباعها عند إجراء الاختبار ومن أهم هذه الخصائص (الثبات , الصدق , الموضوعية) .

2-6-1 ثبات الاختبار:

يعد الثبات من متطلبات إعداد المقياس لأنه يمثل استقرار القرار في القياس ويشير ثبات الاختبار الى "اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في مرات الاجراء المختلفة وهناك عدة طرق لحساب الثبات مثل إعادة التطبيق والصور المتكافئة والتجزئة النصفية ومعادلة الفاكرونباخ".

(ليلى السيد فرحات , 2007 , ص144)

وللتحقق من ثبات المقياس استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار لحساب معامل ثبات المقياس وذلك من خلال توزيع المقياس على (50) طالباً من طلاب المرحلة الاعدادية لمدرسة العلم النافع للبنين كاختبار أولي ثم أعيد توزيع الاختبار بعد ستة أيام على العينة نفسها وفي نفس الظروف المشابهة للتطبيق الأول. إذ يشير (ريسان خريبط) "يكرر تطبيق نفس الاختبار على نفس المفحوصين بعد فترة زمنية محددة ويفضل أن لا تقل الفترة عن أسبوع". (ريسان خريبط مجيد , 1987, ص83)

وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني وبلغت قيمة (ر) (0.89) وهذا يدل على وجود ارتباط عالي ومن ثم وجود معامل ثبات للمقياس.

2-6-2 صدق الاختبار :

اعتمد الباحث لبيان صدق المقياس على الصدق الظاهري وهو "أن يقوم مجموعة من الخبراء المختصين بتقويم صلاحية الفقرات لقياس السمة التي وضع من أجلها المقياس" (ebel_robert.1972.p555)

قام الباحث بعرض المقياس على عدد من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي كما في الملحق (5). ولأجل التأكد من ذلك قد اتفقوا على صلاحيته لقياس وصف الذات البدنية بدون تغيير وبذلك عد المقياس صادقاً ومنطقياً. كما وتم استخدام الصدق الذاتي الذي يساوي الثبات وكان (0.94).

2-6-3 موضوعية الاختبار:

يقصد به أن الاختبار غير خاضع للتأويل من قبل المحكمين، بمعنى آخر "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (ليلي السيد فرحات , 2007 , ص171)

لذا فإن مقياس وصف الذات البدنية يتميز بوضوح فقراته وبساطتها مما يفسح المجال أمام المختبرين لفهم العبارات والاجابة عليها بسهولة من دون أي التباس وهذا ما يؤكد موضوعية الاختبار.

2-7 التجربة الرئيسية :

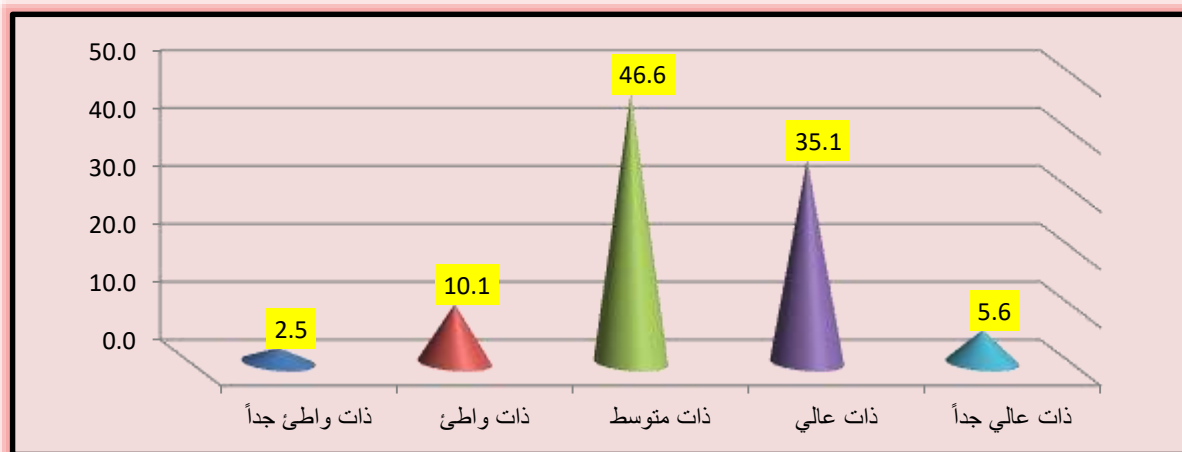
قام الباحث بتطبيق الاختبار من خلال توزيع استمارات اختبار وصف الذات البدنية على عينة البحث الرئيسية وذلك عن طريق الاتصال المباشر مع أفراد العينة وبمساعدة فريق العمل المساعد الذي تم ذكره مسبقاً، وبعد ذلك تم الحصول على الدرجات الخام لنتائج الاختبار من خلال معالجتها وتحويلها الى درجات نهائية للوصول الى نتائج خاصة بتحديد وصف الذات البدنية.

2-8 المستويات المعيارية :

إن معنى المستوى في القياس يبين درجة كمية أو نوعية حالة الشخص المختبر، كما ويشير كمال عبد الحميد ومحمد نصر الدين رضوان بأنها "معايير قياسية تعبر عن الغرض المطلوب تحقيقه لأي صفة خاصة وبذلك لأنها تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية ولهذا يتم إعداد المستويات على الأفراد من ذوي المستوى العالي في الأداء". (كمال عبد الحميد , محمد نصر الدين رضوان , 1994 , ص184)

ومن أجل تحديد المستويات المعيارية للمقياس قام الباحث باستخدام المنحنى الطبيعي (كاوس) "حيث يعتبر من أكثر التوزيعات استخداماً في المجال الرياضي لأن الكثير من الصفات والخصائص التي تقاس في هذا المجال يقترب توزيعها من المنحنى الطبيعي". (نزار الطالب , محمود السامرائي , 1981 , ص78)

وخاصة ما تقدم يرى الباحث أن تكون هناك خمسة مستويات لمقياس وصف الذات البدنية وهي : (ذات عالي جداً، ذات عالي، ذات متوسط، ذات واطئ، ذات واطئ جداً).



الشكل (1) يوضح النسب المئوية للمستويات المعيارية لمقياس وصف الذات البدنية

2-9 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في إيجاد المعاملات الإحصائية الآتية :

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار T لعينة واحدة .
- اختبار F جدول تحليل التباين .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى (هناك مستويات معيارية متفاوتة في وصف الذات البدنية لطلاب المرحلة الاعدادية لمركز محافظة الأنبار)

الجدول (3) يبين النسب المئوية للمستويات المعيارية لمقياس وصف الذات البدنية.

النسبة %	العدد	مقياس الذات البدنية
2.5	9	ذات واطئ جداً
10.1	36	ذات واطئ
46.6	166	ذات متوسط
35.1	125	ذات عالي
5.6	20	ذات عالي جداً
100.0	356	الاجمالي

يتبين من الجدول (3) ان عدد طلاب المرحلة الاعدادية ضمن المستوى (ذات واطئ جداً) كان عددهم (9) طالباً إذ بلغت نسبتهم المئوية (2.5). أما في المستوى (ذات واطئ) كان عدد الطلاب (36) طالباً وبنسبة مئوية (10.1) أما في مستوى (ذات متوسط) بلغ عدد الطلاب (166) طالباً وبنسبتهم (46.6). وبلغ عدد الطلاب ضمن المستوى (ذات عالي) (125) طالباً وبنسبتهم (35.1). في حين كان عدد الطلاب ضمن المستوى (ذات عالي جداً) (20) طالباً وبنسبتهم (5.6). وهذا يدل على ان عينة البحث كان لديها ذات بدنية أقل من المتوسط بقليل .

3-2 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثانية وتحليلها ومناقشتها (هناك فروق ذات دلالة احصائية في الذات البدنية لطلاب المرحلة الاعدادية لمدارس مركز محافظة الأنبار).

الجدول (4) يبين الالوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس وصف الذات البدنية

مقياس الذات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذات واطئ جداً	110.22	6.978
ذات واطئ	141.28	9.727
ذات متوسط	164.84	8.356
ذات عالي	192.05	7.874
ذات عالي جداً	228.75	12.017
الاجمالي	174.22	24.631

يتبين من الجدول (4) الخاص بنتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس وصف الذات البدنية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي ضمن (ذات واطئ جداً) (110.22) وانحراف معياري (6.978). أما قيمة الوسط الحسابي ضمن (ذات واطئ) كانت (141.28) وانحراف معياري (9.727). بينما قيمة الوسط الحسابي (ذات متوسط) (164.84) وانحراف معياري (8.356). أما قيمة الوسط الحسابي ضمن (ذات عالي) فقد بلغت (192.05) وانحراف معياري (7.874). بينما كانت قيمة الوسط الحسابي ضمن (ذات عالي جداً) (228.75) وانحراف معياري (12.017). وبهذا بلغ المتوسط العام لمقياس وصف الذات البدنية (174.22) وعند مقارنته مع المتوسط الفرضي للمقياس ويساوي (180) ، لذا فان هناك فرق معنوي عالي لصالح المتوسط الفرضي حسب اختبار (T) لعينة واحدة والجدول (5) يبين ذلك، وهذا يعني ان المتوسط الاجمالي المحسوب لوصف الذات البدنية لطلاب المرحلة الاعدادية كان منخفضاً بشكل عام مقارنة بالوسط الفرضي كما في الشكل (2) . ويعزو الباحث ذلك الى ضعف عامل الثقة بالنفس نتيجة للمتغيرات الاقتصادية والاجتماعية المحيطة بهم مما أدى ذلك الى انشغالهم بظروف الحياة الصعبة وافتقارهم لوصف وتقييم قابلياتهم ومظهرهم الخارجي " ان الشخص الذي لديه مفهوم ذات سلبي يفتقر الى الثقة في قدراته متوقفاً ان سلوكه الخاص ومستوى أدائه سيكون منخفضاً ويعمل على افتراض انه لا يمكن النجاح وقدراته الفشل "

(سيد خير الله , 1979, ص30)

وبالتالي عدم مزاولتهم للأنشطة والفعاليات الرياضية وانعدام مشاركتهم في المسابقات والبطولات والاستعراضات المدرسية وندرة توفر القاعات والنادية الرياضية والتمرينات الخاصة نتج عنه ضعف قدراتهم البدنية وعدم امتلاكهم (القوة التحمل , الرشاقة , المرونة , التوافق) في حركاتهم وتغيير اتجاهاتهم واتقان الحركات التوافقية البسيطة والمعقدة , وهذا ما يتفق مع ما جاء به (محمد صبحي حسانين) حيث يرى ان القدرات البدنية " تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد وسرعة الاتصالات والاستجابات التي تجري بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي. "

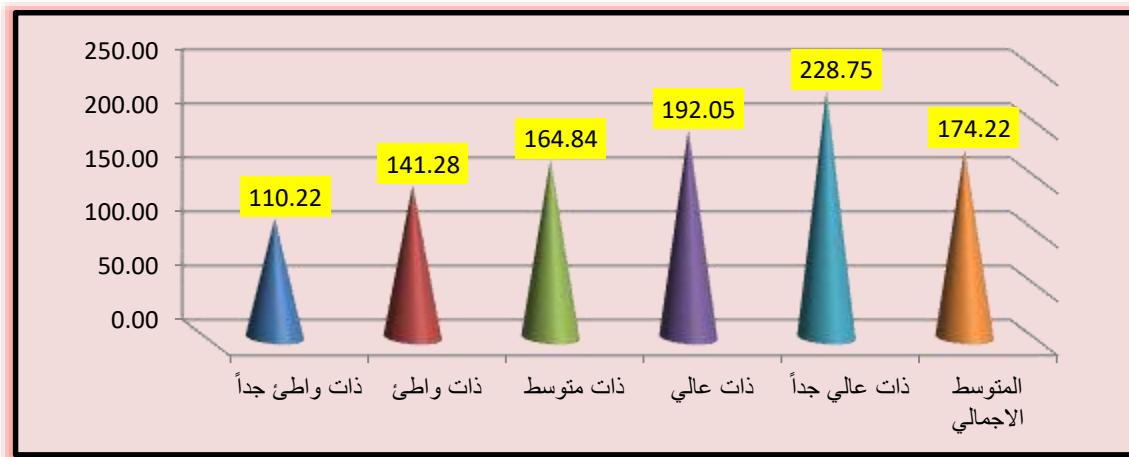
(كمال عبد الحميد , محمد صبحي حسانين , 1985, ص84)

ونود أن نشير بأن هناك عوامل عديدة ساهمت في انخفاض وصف الذات البدنية لدى طلاب المرحلة الاعدادية ومنها اتصافهم بالمزاج السلبي وعدم الاحساس بالبهجة والسرور وضعف مفهوم الثقافة الصحية (السمنة , اللصابة بالأمراض , عدم النوم الكافي). نستنتج مما تقدم ذكره أنفاً ان هناك ترابط وثيق بين الجوانب الاقتصادية والاجتماعية ووصف الذات البدنية للفرد أدى الى ضعف الكفاءة الرياضية والنشاط البدني إذ يشير

(محمد ابراهيم شحاتة) " ان الفرد يمتلك الكثير من الصفات الحركية التي تؤثر بدرجة كبيرة في تفوقه اذا ما صقلت بالأداء الجيد والتكرار وذلك بتحديد كمية التمرينات بما يتناسب مع قدراته الجيدة " (محمد ابراهيم شحاتة , 1992 , ص63)

الجدول (5) يبين اختبار T لعينة واحدة للمقارنة بين الوسط الاجمالي والوسط الفرضي

المعنوية	قيمة T	الوسط الفرضي	الوسط الاجمالي	العدد	مقياس الذات
0.000	-4.423	180.0	174.22	356	



الشكل (2) يوضح متوسطات مقياس وصف الذات البدنية لدى المدارس الاعدادية لمركز محافظة الانبار.

3-3 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة وتحليلها ومناقشتها (هناك فروق بين صفوف المرحلة الاعدادية ولصالح الصفوف المتقدمة لمدارس مركز محافظة الانبار).

الجدول (6) يبين تحليل التباين ANOVA لمقياس وصف الذات البدنية لمرحل المدارس الاعدادية في مركز

محافظة الانبار

المعنوية	المحسوبة F	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	
0.000	497.79	14.988	200.90	115	المرحلة السادسة
		6.047	174.64	115	المرحلة الخامسة
		14.587	149.48	126	المرحلة الرابعة
		24.631	174.22	356	الاجمالي

يتبين من الجدول (6) الخاص بنتائج تحليل التباين لمقياس وصف الذات البدنية لمراحل المدارس الاعدادية ان عدد طلاب المرحلة السادسة البالغ عددهم (115) طالباً بلغت قيمة الوسط الحسابي (200.90) وبانحراف معياري (14.988). أما طلاب المرحلة الخامسة والبالغ عددهم (115) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي (174.64) وبانحراف معياري (6.047). أما بخصوص طلاب المرحلة الرابعة البالغ عددهم (126) طالباً فقد كانت قيمة الوسط الحسابي (149.48) وبانحراف معياري (14.587). لذا فان هناك فروق معنوية بين متوسطات الذات الثلاث وعند مستوى أقل من (0.01) وهذا يعني أن متوسط الذات البدنية يرتفع نسبياً مع تقدم المراحل الدراسية كما في الشكل (3) ويعزو الباحث ذلك الى ان اجواء الدراسة فتحت المجال أمام الطلاب لاكتساب قدر من التعلم والوعي فضلاً عن تأهلهم للدراسة الجامعية انعكس ذلك على تحسن مداركهم العقلية والمعرفية والبدنية مما ادى هذا الى نمو مفهوم الذات تدريجياً لديهم وللمراحل الثلاث واصبحوا أكثر قدرة على الفهم والادراك ويؤكد كل من (قطامي النايفة وبرهوم محمد) بأن "المتعلمين ذوي مفهوم الذات يكون تحصيلهم الأكاديمي مرتفعاً". (قطامي نايفة , برهوم محمد , 1989, ص33)



الشكل (3) يوضح متوسطات مقياس وصف الذات البدنية لمراحل المدارس الاعدادية في مركز محافظة النابار.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات : من خلال نتائج البحث التي تم عرضها ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- 1- استخلاص وتحديد خمسة مستويات معيارية مختلفة لمقياس وصف الذات البدنية تتدرج بـ (ذات عالي جدا , ذات عالي , ذات متوسط , ذات واطئ , ذات واطئ جداً) .

2- المتوسط الاجمالي المحسوب لوصف الذات البدنية لطلاب المرحلة الاعدادية كان منخفضاً بشكل عام مقارنة بالوسط الفرضي.

3- أظهرت النتائج أن متوسط الذات البدنية للمراحل الثلاث يرتفع تدريجياً مع تقدم المراحل .

4-2 التوصيات :

1- ضرورة العمل على نمو وتحسين وصف الذات البدنية من خلال عقد اللقاءات وتعزيز مفهوم الذات الايجابي وتجاوز المشكلات التي تؤثر على أدائهم الرياضي .

2- العمل على تطوير المناهج والأساليب التعليمية بما يتلائم وقدراتهم العقلية والمعرفية .

3- توجيه إدارات المدارس للاهتمام بدرس التربية الرياضية لتأثيره الفعال على رفع مستوى الصفات البدنية والمهارية والنفسية والمشاركة في النشاطات اللاصفية .

4- إنشاء ملاعب وقاعات ذات استخدامات متعددة تتاح من خلالها رفع الروح المعنوية والثقة بالنفس .

المصادر

- دريد مجيد حميد ؛ الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة : (العراق , مطبعة جامعة صلاح الدين , 2016).
- ذوقان عبيدات وعبد الرحمن عدس ؛ البحث العلمي والرياضي : (عمان, دار الفكر العربي للطباعة والنشر, 2001).
- ريسان خريبط مجيد ؛ مناهج البحث في التربية البدنية : (الموصل , مديرية دار الكتب للطباعة والنشر, 1987).
- سيد خير الله ؛ بحوث نفسية : (القاهرة , مكتبة الانجلو المصرية , 1979) .
- قطامي نايفة وبرهوم محمد ؛ طرق دراسة الطفل : (عمان , دار الشروق للطباعة والنشر , 1989) .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ؛ اللياقة البدنية ومكوناتها 2 : (القاهرة , دار الفكر العربي للطباعة والنشر , 1985).
- - كمال عبد الحميد ومحمد نصر الدين رضوان ؛ مقدمة التقويم في التربية الرياضية ، ط4 : (القاهرة , دار الفكر العربي للطباعة والنشر , 1994).
- ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 : (القاهرة, مركز الكتاب للنشر والتوزيع, 2007).
- مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ج 1 : (القاهرة , الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية , 1984).
- محمد ابراهيم شحاتة ؛ دليل الجميز الحديث : (الاسكندرية , دار المعارف للطباعة والنشر , 1992).
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي والرياضي : (القاهرة , دار الاشعاع للطباعة , 1983).
- نزار الطالب ومحمود السامرائي ؛ مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية : (جامعة الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1981).
- وجيه محجوب ؛ مناهج البحث في التربية الرياضية : (الموصل, مديرية دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , 1987).
- وجيه محجوب ؛ طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية : (بغداد , مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي , 1988).
- Bundura. Aself – efficacy Mechanism in Human Agency American Psychologist 37 , No 2 , 1982 .
- Ebel-Robert. L-Essential of Educational Measurement, Prentice Hall, 1972.
- karl perera . self - concept and self – esteem , 2006 .

بين يديك اختبار (وصف الذات البدنية) يحتوي على عدد من الفقرات التي تعبر عن مواقف متعددة يمر بها الطالب . المطلوب منك عزيزي الطالب هو بيان رأيك في كل عبارة من العبارات وذلك بوضع علامة (✓) تحت الاجابة التي تراها مناسبة ومنطبقة عليك. كما في المثال ادناه.

ملاحظة /

- 1- لا تترك أي عبارة دون جواب رجاءً .
2- إن إجابتك سوف تكون لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها سوى الباحث.

مع فائق شكري تقديري

ت	الفقرة	تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لا تنطبق عليه تماماً
1	جسمي مرن	✓				

الباحث

م.د. دريد مجيد حميد

ت	الفقرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لا تنطبق علي تماماً
-1	مظهري الخارجي أفضل ممن هم في مثل سني					

					أنا سمين بصورة واضحة	-2
					لا أستطيع بسهولة حمل الأشياء الثقيلة	-3
					أستطيع بسهولة الجري لمسافات طويلة دون توقف	-4
					جسمي مرن	-5
					أشعر بتقني في نفسي عندما أقوم ببعض الحركات التي تحتاج للتوافق	-6
					ليست لدي مناعة قوية ضد الكثير من الأمراض	-7
					أمارس النشاط البدني عدة مرات في الاسبوع	-8
					يعتقد معظم زملائي إنني شخص جيد في الرياضة	-9
					أشعر بالرضا من ناحية جسمي	-10
					وجهي ليس مقبولاً بدرجة كبيرة	-11
					وسطي عريض جداً	-12
					أنا شخص قوي بديناً	-13
					أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار	-14
					أعتقد إنه ليست لدي مرونة بدنية كافية لمعظم الأنشطة الرياضية	-15
					أنا جيد في أداء حركات التوافق	-16
					نادراً ما أصاب بالمرض	-17
					أمارس غالباً الأنشطة البدنية التي تحتاج لبذل جهد واضح	-18
					معظم الأنشطة الرياضية تبدو بالنسبة لي سهلة	-19
					أنا فخور بنفسي من الناحية البدنية	-20
					مظهر جسمي يبدو أفضل من معظم زملائي	-21
					وزني أكثر من اللازم	-22
					أمتلك درجة كبيرة من القوة في جسمي	-23
					عندما أمارس النشاط البدني فأني أتعب بسرعة	-24
					أستطيع بسهولة ثني أجزاء جسمي وتحريكها لمختلف الاتجاهات	-25
					يصعب علي التحكم في جسمي عند أداء بعض حركات الرشاقة أو التوافق	-26
					أشعر بأن لدي مناعة ضد العديد من الأمراض	-27
					أمارس أنشطة بدنية إيجابية عدة مرات أسبوعياً	-28
					أنا أفضل من معظم زملائي في الرياضة	-29
					أنا سعيد بنفسي من الناحية البدنية	-30
					مظهر جسمي الخارجي يبدو جيداً	-31
					لدي سمنة واضحة في جسمي	-32
					جسمي ليس قوياً وليس به عضلات واضحة	-33
					أشعر بأنني غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى صفة التحمل البدني	-34

					أعتقد إنني استطيع الاداء جيداً في الاختبارات التي تقيس مرونة الجسم	-35
					أجد أن جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج للتوافق والرشاقة	-36
					أصاب بالمرض أكثر من معظم من هم في مثل سني	-37
					أمارس بانتظام عدة أنشطة بدنية متنوعة	-38
					أمتلك مهارات رياضية جيدة	-39
					أنا راضٍ تماماً بالنسبة لطبيعة وحالة جسمي	-40
					يعتقد الكثيرون أن مظهر جسمي الخارجي غير جيد	-41
					نظراً لسمنة جسمي فإنه يصعب علي شراء ملابس مناسبة	-42
					أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس القوة العضلية	-43
					أعتقد إنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون أن أشعر بالتعب	-44
					جسمي غير مرن	-45
					أستطيع أن أقوم بأداء الحركات بسهولة في معظم الأنشطة الرياضية	-46
					لا يصيبني المرض في الوقت الذي يصيب فيه معظم زملائي	-47
					ليس لدي المزيد من وقت الفراغ للممارسة الرياضية	-48
					أعتقد إنني لست ماهراً في ممارسة الأنشطة الرياضية	-49
					أشعر بالرضا من ناحية قدراتي البدنية	-50
					لدي وجه مقبول الشكل بدرجة كبيرة	-51
					معظم زملائي يعتقدون بأن جسمي سمين	-52
					أنا أقوى بدنياً من معظم الزملاء الذين في مثل عمري	-53
					قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب التحمل البدني	-54
					أستطيع بسهولة ثني ومد ودوران جسمي لمختلف الاتجاهات	-55
					أنا رشيق ولدي قدرة على التوافق عند ممارسة الرياضة أو أي نشاط آخر	-56
					عندما أصاب بالمرض فإنني أحتاج لوقت طويل حتى أعود لحالتي الطبيعية	-57
					أمارس يومياً بانتظام الأنشطة الرياضية	-58
					أنا جيد في عدة أنشطة رياضية	-59
					طبيعة جسمي تبعث في نفسي القبول والرضا	-60

ملحق (2)

م /استمارة استبيان آراء الخبراء

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة وبعد ..

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (دراسة تقويمية لوصف الذات البدنية لدى طلاب المرحلة الإعدادية لمدارس مركز محافظة الأنبار) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة وكفاية علمية مرموقة , يرجو الباحث إبداء رأيكم في مدى ملائمة فقرات الاختبار لقياس وصف الذات البدنية لعينة البحث المراد دراستها من خلال التأشير بعلامة (✓) أمام الاختيار المناسب (تصلح , لا تصلح , تحتاج الى بديل).

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التوقيع :

ت	الفقرة	تصلح	لا تصلح	تحتاج الى
---	--------	------	---------	-----------

بدیل			
			1- مظهري الخارجي أفضل ممن هم في مثل سني
			2- أنا سمين بصورة واضحة
			3- لا أستطيع بسهولة حمل الأشياء الثقيلة
			4- أستطيع بسهولة الجري لمسافات طويلة دون توقف
			5- جسمي مرن
			6- أشعر بتقتي في نفسي عندما أقوم ببعض الحركات التي تحتاج للتوافق
			7- ليست لدي مناعة قوية ضد الكثير من الأمراض
			8- أمارس النشاط البدني عدة مرات في الاسبوع
			9- أمارس النشاط البدني عدة مرات في الاسبوع
			10- أشعر بالرضا من ناحية جسمي
			11- وجهي ليس مقبولاً بدرجة كبيرة
			12- وسطي عريض جداً
			13- أنا شخص قوي بدنياً
			14- أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار
			15- لقياس قدرتي على التحمل البدني
			16- أنا جيد في أداء حركات التوافق
			17- نادراً ما أصاب بالمرض
			18- أمارس غالباً الأنشطة البدنية التي تحتاج لبذل جهد واضح
			19- معظم الأنشطة الرياضية تبدو بالنسبة لي سهلة
			20- أنا فخور بنفسي من الناحية البدنية
			21- مظهر جسمي يبدو أفضل من معظم زملائي
			22- وزني أكثر من اللازم
			23- أمتلك درجة كبيرة من القوة في جسمي
			24- عندما أمارس النشاط البدني فإنني أتعب بسرعة
			25- أستطيع بسهولة ثني أجزاء جسمي وتحريكها لمختلف الاتجاهات
			26- يصعب علي التحكم في جسمي عند أداء بعض حركات الرشاقة أو التوافق
			27- أشعر بأن لدي مناعة ضد العديد من الأمراض
			28- أمارس أنشطة بدنية إيجابية عدة مرات أسبوعياً
			29- أنا أفضل من معظم زملائي في الرياضة
			30- أنا سعيد بنفسي من الناحية البدنية
			31- مظهر جسمي الخارجي يبدو جيداً
			32- لدي سمنة واضحة في جسمي
			33- جسمي ليس قوياً وليس به عضلات واضحة

34-	أشعر بأنني غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى صفة التحمل البدني
35-	أعتقد إنني أستطيع الاداء جيداً في الاختبارات التي تقيس مرونة الجسم
36-	أجد أن جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج للتوافق والرشاقة
37-	أصاب بالمرض أكثر من معظم من هم في مثل سني
38-	أمارس بانتظام عدة أنشطة بدنية متنوعة
39-	أمتلك مهارات رياضية جيدة
40-	أنا راضٍ تماماً بالنسبة لطبيعة وحالة جسمي
41-	يعتقد الكثيرون أن مظهر جسمي الخارجي غير جيد
42-	نظراً لسمنة جسمي فإن يصعب علي شراء ملابس مناسبة
43-	أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس القوة العضلية
44-	أعتقد إنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون أن أشعر بالتعب
45-	جسمي غير مرن
46-	أستطيع أن أقوم بأداء الحركات بسهولة في معظم الأنشطة الرياضية
47-	لا يصيبني المرض في الوقت الذي يصيب فيه معظم زملائي
48-	ليس لدي المزيد من وقت الفراغ للممارسة الرياضية
49-	أعتقد إنني لست ماهراً في ممارسة الأنشطة الرياضية
50-	أشعر بالرضا من ناحية قدراتي البدنية
51-	لدي وجه مقبول الشكل بدرجة كبيرة
52-	معظم زملائي يعتقدون بأن جسمي سمين
53-	أنا أقوى بدنياً من معظم الزملاء الذين في عمري
54-	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب التحمل البدني
55-	أستطيع بسهولة ثني ومد ودوران جسمي لمختلف الاتجاهات
56-	أنا رشيق ولدي قدرة على التوافق عند ممارسة الرياضة أو أي نشاط آخر
57-	عندما أصاب بالمرض فإنني أحتاج لوقت طويل حتى أعود لحالتي الطبيعية
58-	أمارس يومياً بانتظام الأنشطة الرياضية
59-	أنا جيد في عدة أنشطة رياضية
60-	طبيعة جسمي تبعث في نفسي القبول والرضا

ملحق (3)

المقابلات الشخصية

ت	الاسم	الاختصاص	المؤسسة التي يعمل بها
1-	أ.د. صالح شافي ساجت	الإدارة والتنظيم	جامعة الأنبار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2-	أ.د. راضي محمد عبد الحميد	الإرشاد التربوي والنفسي	جامعة الأنبار. كلية التربية للعلوم الانسانية
3-	أ.د. حامد سليمان حمد الدليمي	علم النفس الرياضي	جامعة الأنبار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (4)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص	المؤسسة التي يعمل بها
1-	م.د. كريم عطويوي بريك	علم النفس الرياضي	المديرية العامة لتربية محافظة الانبار
2-	م.د. ثابت ابراهيم سليمان	الادارة والتنظيم	المديرية العامة لتربية محافظة الانبار
3-	م.م. سيف دحام محمد	التعلم الحركي	المديرية العامة لتربية محافظة الانبار

ملحق (5)

أسماء السادة الخبراء المختصين

ت	الاسم	الاختصاص	المؤسسة التي يعمل بها
1-	أ.د. خالدة إبراهيم أحمد	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
2-	أ.د. صبري بردان علي	الارشاد التربوي والنفسي	جامعة الانبار. كلية التربية للعلوم الانسانية
3-	أ.د. إبراهيم يونس وكاع	الادارة والتنظيم	جامعة الانبار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة