

الصفحة النفسية لإدراك الذات البدنية على وفق المرحلة ومستوى التحصيل الدراسي لدى

طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت

أ.م.د. جاسم عباس علي

جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى:

- التعرف على الصفحة النفسية للذات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت.
 - التعرف على الفروق في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية لدى طلاب كلية في جامعة تكريت وف التربية البدنية وعلوم الرياضة وفقا للمرحلة الدراسية.
 - التعرف على الفروق في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت وفقا للتفوق الدراسي.
- فيما تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي، وتكونت العينة من (104) طلاب يمثلون المراحل الاربعة ، واما وسائل جمع البيانات فقد اشتملت على مقياس الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية والمصمم من قبل (كنيث-فوكس-1990) والمعرب من قبل محمد حسن علاوي ويتضمن المقياس (5) ابعاد وقد تم اجراء معاملات الصدق والثبات له ، وتضمنت الوسائل الاحصائية على الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط واختبار تحليل التباين واختبار دنكن فضلا عن اختبار (ت).
- أما نتائج البحث فقد تضمنت:
- أظهرت الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية التراجع بشكل عام للذات البدنية لدى الطلاب مع التقدم بالمرحلة الدراسية.
 - تفوق طلاب المرحلة الرابعة بمفهوم المظهر الخارجي للجسم
 - تفوق المرحلة الاولى على بقية المراحل بصورة عامة في مفهوم الكفاءة الرياضية
 - تفوق مجموعة الطلاب المتفوقين دراسيا على غير المتفوقين في بعض مفاهيم الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية (الكفاءة البدنية، قيمة الذات البدنية).

Psychological side to understand the physical self on stage on the level of academic achievement among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science at the University of Tikrit

**By
Jassim Abbas Ali Ph.D. Prof Assistant
Tikrit University / Faculty of Physical Education and Sports Science**

The research aims to:

- 1. Identify Psychological side of the same physical with students of the Faculty of Physical Education and Sports Science at the University of Tikrit.**
- 2. Identify differences in psychological side with the physical college students at Tikrit University of Physical Education and Sport Sciences variables according to level of study.**
- 3. Identify differences in psychological side of the same physical at the School of Physical Education and Sports Science students at the University of Tikrit, according to the level of study.**

As has been the use of the descriptive survey manner, and formed the sample of 104 students representing the four stages, and the means of data collection it has been included on the page psychological scale to realize the physical and designer self before (Kenneth-Fox -1990) and expressed by Mohammad Hassan Allawi and includes a scale (5) dimensions has been an honesty and firmness his transactions, and included statistical means the arithmetic mean and standard deviation and coefficient of simple correlation and test variability and test Duncan analysis as well as a t-test.

The results have included:

- 1. Psychological self-perception in general physical decline of the physical progress of the students with the academic stage.**
- 2. outweigh the students to the concept of the fourth stage Exterior body**
- 3. Superiority of the first stage on the rest of the stages are generally in the concept of mathematical competence**
- 4. Superiority of the top students on a study group is excelling in some psychological page to perceive the physical self-concepts (physical efficiency, physical self-worth).**

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

تعد الدراسة الأكاديمية في كلية التربية الرياضية ذات خصوصية تختلف عن بقية الأكاديميات في التخصصات الأخرى، من خلال اعتماد الجانب العملي والتطبيقي كأساس لها، وهذا يتطلب مواصفات خاصة لطلابها وطالباتها على السواء من الناحية الجسمية والبدنية، لتحمل تبعات الدراسة، حيث تنوع الأداء البدني ما بين متطلبات عالية للياقة البدنية ومتطلبات يمتزج فيها الأداء البدني بالجانب العقلي، فضلا عن توفر الجانب النفسي كأساس للقيام بالمهام المتنوعة التي يتعرض لها الطالب في دراسته، فالتربية عملية تستهدف تحقيق النمو الأمثل من جميع النواحي سواء أكانت نواح جسمية أم عقلية أم وجدانية أم خلقية، فإذا وجه الاهتمام إلى هذه النواحي، أمكننا في النهاية الوصول إلى الشخصية المتزنة المتكاملة.

إن الطالب في التربية الرياضية مهما امتلك من قدرات بدنية ومهارية وجسمية وخطوية لا يمكن أن يترجمها بما يوازيها من تحصيل أو أداء مالم يمتلك حالة نفسية جيدة تمثل ردود الأفعال في المواقف السلوكية والتي تخضع لمعطيات شخصية الفرد، وهذه الشخصية بسماحتها عبارة عن بناء يأتي من خلال مفاهيم عديدة يبرز من بينها (مفهوم الذات) الذي أولى علماء النفس اهتماما متزايدا به ولقبوا الذات بالقوة الثالثة في نمو الشخصية إلى جانب قوتي الوراثة والبيئة (سمين، 2000، 5)، ويعد مفهوم الذات (Self - Concept) أحد أجزاء بنية الذات والتي لها علاقة وثيقة بنجاح الفرد وقدرته على تحقيق الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه أو يضعها الآخرون له، فهي عبارة عن الصورة التي نمتلكها عن ذاتنا وتمثل كل معتقدات الفرد عن طبيعته وافتراضات الناس عن مواطن القوة والضعف فيه ووصف صادق لما يتميز به من سلوك وخبرة.

"إن سلوك الإنسان وشخصيته يتأثران بما يحمله من مفهوم لذاته مما يجعلها تفر بوجود علاقة وثيقة بين سلوك الفرد ومفهومه عن ذاته" (صالح، 1997، 365). و"إن الأشخاص الذين يمتازون بدرجات عالية في مفهوم لذواتهم هم أكثر توافقاً" (عبد الفتاح، 1984، 239)، وقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت مفهوم الذات كدراسة (العكام، 2005) التي تناولت تأثير الذات البدنية في التحصيل العملي لطلاب التربية الرياضية، ودراسة (يونس، 2004، 166) التي تناولت المقارنة في الذات المهارية على أساس الجنس بين لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة الشاطئية، ودراسة (محمد، 1989، 2-12) التي تناولت علاقة مفهوم الذات بالمستوى المهاري لطالبات التربية الرياضية بكرة اليد، أما هذه الدراسة فستتناول الصفحة النفسية للذات البدنية فضلا عن تناول الموضوع من حيث المقارنة وفقا لمرحلة الدراسة ومستوى التفوق. وبما أن نظرة الطالب في كلية التربية الرياضية عن ذاته قد تلعب الدور الكبير في ردود أفعاله وسلوكه الحركي والفكري، لذلك تبرز أهمية البحث من خلال الكشف عن مفهوم الذات البدنية لطلاب التربية الرياضية الذي يمكن أن يكون المحرك للدافعية من أجل القيام بالسلوك الحركي على أكمل وجه.

1-2 مشكلة البحث

يتعرض طالب التربية الرياضية إلى تعلم وتعزيز خبرات حركية متنوعة ولفعاليات رياضية كثيرة فضلا عن الدروس الأكاديمية العلمية، الأمر الذي يتطلب منه الثقة العالية والدافعية للتعلم، وتشكل نظرة الفرد إلى نفسه من خلال قدراته البدنية وشكل جسمه المناسب لهذه الخبرات الأساس النفسي الذي يمكن أن يؤثر على نجاحه في تعلمه من الناحية الأكاديمية، وحيث إن الذات البدنية لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة تمثل

الانعكاس المباشر للذات لديه لدى تبرز مشكلة البحث من خلال التساؤل حول شكل الصفحة النفسية للذات البدنية لطلاب التربية الرياضية في جامعة تكريت، والفروق التي يمكن ان تظهر بين المراحل وعلى اساس التفوق التحصيل الدراسي.

3-1 أهداف البحث

- التعرف على الصفحة النفسية للذات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت.
- التعرف على الفروق في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت وفقاً للمرحلة الدراسية.
- التعرف على الفروق في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت وفقاً للتفوق الدراسي.

4-1 فروض البحث

- وجود فروق في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت وفقاً للمرحلة الدراسية.
- وجود فروق في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت وفقاً للتفوق الدراسي.

5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة تكريت.
- المجال الزمني: الفترة من 2015/11/4 ولغاية 2016 /1/28.
- المجال المكاني: قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت.

6-1 تحديد المصطلحات

- الصفحة النفسية: (psychological profile): هو رسم بياني يوضح المستوى النسبي للفرد على أكثر من اختبار أو سمة أو استعداد حتى نعلم في ايها يكون مرتفعاً وفي ايها متوسط وفي ايها يكون دون الوسطى اي مدى يكون هذا الارتفاع او الانخفاض. (العربي، 2011)
- مفهوم الذات: هو اعتقاد الفرد في قدراته واستطاعته على أداء نوعي معين (علاوي ، 1998 ، 275)
- الذات البدنية (Self - Perception): هو تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء ادراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة الانشطة الرياضية (علاوي ورضوان، 1987، 116).
- ويعرفها الباحث إجرانياً: بانها الدرجة التي يحصل عليها الطالب في ضوء استجابته على مقياس الصفحة النفسية لأدراك الذات البدنية.

- الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية، مقياس لمفهوم الذات يتناول الجوانب الرياضية للطلبة ولا بد من التعريف بإبعاد هذا المقياس وكما يأتي:
- المظهر الخارجي للجسم (جاذبية الجسم) (Body attractiveness)
- ادراك جاذبية التكوين الجسمي والقدرة على صيانة الجسم والثقة في المظهر الخارجي للجسم.
- القدرة البدنية (Physical strength): ادراك القوة البدنية ونمو العضلات والثقة في المواقف التي تتطلب استخدام القوة
- الحالة البدنية (اللياقة البدنية) (Physical condition): ادراك مستوى الحالة او اللياقة البدنية والقدرة على الاستمرار في اداء تمارين لفترة طويلة نسبيا والثقة في النفس عند ممارسة تمارين اللياقة البدنية.
- الكفاءة الرياضية (Sport competence): ادراك القدرة الرياضية، والقدرة على تعلم المهارات الحركية والثقة في النفس في المواقف الرياضية.
- قيمة الذات البدنية (Physical self-concept): المشاعر العامة للسعادة والرضا والفخر والاحترام والثقة في الذات البدنية. (علاوي، 1998، 95)

2- الإطار النظري والدراسات السابقة:

2-1 مفهوم الذات:

يعد مفهوم الذات (Self - Concept) من المفاهيم القديمة قدم الحضارة الانسانية والتي تشكل مركز الاهتمام في مجمل نظريات الشخصية ، وقد نظر اليها البعض على انها الشخصية، فيما يرى البعض الاخر على انها (الانا) القائم بالسلوك (صالح ، 1997، 358)، والذات عند العرب المسلمون تاتي بمعنى الروح او النفس ، وقد وردت في القران الكريم وهي تقابل كلمة (النفس) (السبعوي، 2001، 21) في قوله تعالى بسم الله الرحمن الرحيم:

(لَا أُقْسِمُ بِبَيْتِ الْقِيَامَةِ (1) وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ) . وجاءت الذات هنا مقابل كلمة النفس .

اما من الناحية النفسية فقد تناولت العديد من النظريات مفهوم الذات ومنها:

- نظرية التحليل النفسي. (دافيدوف ، 1988، 584).
- النظرية الاجتماعية . (Mischel, 1977, 48).
- النظرية الظاهرية. (لازاروس، 1981، 69).
- نظرية السمات (صالح، 1997، 367)

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة العكام عايدة محمد شفيق (2005) بعنوان:

نسب مساهمة الذات البدنية والنمط الجسمي بالتحصيل العملي لطلاب كلية التربية الرياضية" وهدف البحث الى:

- التعرف على العلاقة بين مكونات النمط الجسمي ومستوى التحصيل العملي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- التعرف على العلاقة بين ابعاد الذات البدنية ومستوى التحصيل العملي لطلاب كلية .
- وتم التربية البدنية وعلوم الرياضة استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب الارتباطي وتكونت العينة من (197) طالبا ونسبة (43.39%) من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. واما وسائل جمع البيانات فقد اشتملت على قياس مكونات النمط الجسمي بطريقة هيث-كارتر الانثروبومترية فضلا عن مقياس الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية والمصمم نقبل (كنيث-فوكس-1990) والمعرب من قبل محمد حسن علاوي ويتضمن المقياس (5) ابعاد وقد تم اجراء معاملات الصدق والثبات له، واقتصرت الوسائل الاحصائية على الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط ومعامل الانحدار، اما اهم نتائج البحث فكانت:
- وجود ارتباط معنوي بين التحصيل العملي في مادة اللياقة البدنية والتحصيل العام مع مكون الحالة البدنية للمرحلة الاولى.
- وجود ارتباط سالب ذو دلالة معنوية بين التحصيل العملي في مادة الساحة والميدان مع مكون المظهر الخارجي للجسم للمرحلة الرابعة.
- وجود ارتباط معنوي بين التحصيل العملي في مادة العاب المضرب ومكون الكفاءة الرياضية للمرحلة الرابعة.

2-2-2- دراسة يونس، وليد ذنون (2004) بعنوان:

دراسة مقارنة في الذات المهارية بين لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة الشاطئية هدفت البحث الى التعرف على:

- مستوى الذات المهارية لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة الشاطئية .
 - الفروق في مستوى الذات المهارية بين لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة الشاطئية .
 - تكونت عينة البحث من (27) لاعبا ولاعبة من المشاركين في بطولة العراق بالكرة الطائرة الشاطئية لمنتخبات المحافظات ،استخدم الباحث مقياس الذات المهارية والمكون من (40) عبارة كأداة للبحث ، وبعد التأكد من صدق اداة البحث وثباتها تمت معالجة البيانات احصائية باستخدام (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون ، والاختبار التائي) . واستنتج الباحث ما يأتي :
 - تقارب قيم تقدير الذات المهارية بين اللاعبين واللاعبات في مهارات (الارسال والتمرير والتحرك في الملعب والاستقبال والدرجة والطيران والدفاع عن الملعب والضرب الساحق)
 - وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في قيمة تقدير الذات المهارية لمهارة حائط الصد ولصالح اللاعبين على اللاعبات .
 - لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين اللاعبين واللاعبات في قيم تقدير الذات المهارية ككل.
- (يونس، 2004، 166)

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات المقارنة لملائمته وطبيعة الدراسة وتحقيق اهدافها.

3-2 مجتمع البحث وعينته

يتحدد مجتمع البحث بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2015-2016) ، والبالغ عددهم (434) طالباً. اما العينة فقد اختيرت بالاسلوب الطبقي العشوائي من المراحل الاربعة وقد بلغ عددها (104) طالبا ، بنسبة (23.96%) ، والجدول (1) يمثل توزيع العينة على المراحل الاربعة.

الجدول (1) عدد افراد العينة موزعين على المراحل الاربعة

المرحلة	العدد الكلي	العينة	النسبة%
الاولى	120	26	21.67
الثانية	150	28	18.67
الثالثة	100	24	24.00
الرابعة	64	26	40.63
المجموع	434	104	23.96

3-3 وسائل جمع البيانات:

3-3-1 الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية:

تم الاستعانة بمقياس (الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية) (The physical self-perception profile (pspp) والمصمم من قبل (كينيث فوكس ، 1990) وللأعمار من (17-23) سنة أي ما يعادل سن نهاية المرحلة الثانوية وسن المرحلة الجامعية في النظام التعليمي العربي كما في الملحق (1).

3-3-2 وصف للمقياس

يتضمن المقياس (5) ابعاد هي:

- المظهر الخارجي للجسم (جاذبية الجسم) Body attractiveness
- القدرة البدنية Physical strength
- الحالة البدنية (اللياقة البدنية) Physical condition
- الكفاءة الرياضية Sport competence
- قيمة الذات البدنية Physical self-Concept

وكل بعد من هذه الابعاد الخمسة تقيسه (6) عبارات زوجية ومعكوسة أي ان احد العبارات الزوجية تكون في اتجاه البعد والاخر في عكس اتجاه البعد ويقوم المفحوص باختيار احدهما بما يتناسب مع مفهومه عن نفسه وعن ذاته البدنية ثم يحدد مدى انطباقها على حالته وعما اذا كانت تنطبق عليه او تنطبق عليه الى حد ما . وكما في الملحق (1).

وقد قام (محمد حسن علاوي) بتعريب المقياس وتطويره للاستخدام في البيئة المصرية بعد تعديل بعض عباراته في ضوء بعض الدراسات الأولية على عينات من تلاميذ الصف الثالث بالمرحلة الثانوية^(*) وعينات من طلبة الجامعة المصرية.

مر المقياس بأربعة مراحل في بداية تكوينه لتحديد ابعاده عن طريق استخدام استمارة استبيان مفتوحة النهاية ومراجعة الخبراء وإجراء التحليل العاملي على نتائج التطبيق بالنسبة لعينات متعددة من الرياضيين من تلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية والكليات الجامعية بالإضافة الى تحديد مدى ارتباطه بمقياس المرغوبة الاجتماعية للتأكد من عدم تحيز استجابات المفحوصين وبذلك تم الاستقرار على تحديد الصورة النهائية للمقياس (علاوي 1998،96).

أما الثبات فقد تراوح معامل الفا ما بين 0.81-0.92 بالنسبة لابعاد المقياس عند تطبيقه على (128) لاعبا و (106) لاعبة من تلاميذ المدارس الثانوية في حين تراوح معامل استقرار المقياس عند تطبيقه وإعادة تطبيقه على نفس افراد العينة السابقة ما بين (0.74-0.92) بعد 16 يوما وما بين (0.81-0.88) بعد 23 يوما.

3-3-3 التجربة الاستطلاعية:

نظراً الى ان المقياس يطبق في هذه الدراسة على البيئة العراقية قام الباحث في البدء بتطبيق المقياس اولياً على مجموعة من الطلاب عددهم (16) طالباً بواقع (4) طلاب لكل مرحلة لغرض التأكد من وضوح الفقرات لديهم بتاريخ (2015/11/4) ولم يبدي اي من الطلاب ملاحظة على الفقرات تلى ذلك عملية التأكد من الاسس العلمية عن طريق تطبيقه على عينة ممثلة لمجتمع البحث وكما يأتي:

3-4 الاسس العلمية للمقياس:

• صدق المقياس: لاجل ايجاد الصدق على العينة التي سوف يطبق عليها المقياس تم عرض فقراته على مجموعة من المختصين في مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي وعلم النفس العام^(*) للتأكد من صلاحيته وملاءمته للبيئة العراقية وقد ابدى السادة المختصون القبول لجميع الابعاد والفقرات، وبذلك عد المقياس صادقاً منطقياً.

كما قام الباحث بايجاد الصدق الذاتي لمحاور المقياس من خلال ايجاد جذر الثبات وكما موضح في الجدول (2).

الجدول (2) ثبات مقياس الذات البدنية بابعاده الخمسة وصدقه الذاتي

الصدق الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المحاور
		± ع	- س	± ع	- س	

(*) ويقصد به الصف السادس الاعدادي وفق النظام العراقي.

(*) تمثل الخبراء الذين تم عرض المقياس عليهم بالذوات:

أ.م.د. سعد عباس عيد.

أ.م.د. حمودي عصام نعمان.

م.م. أمجد حامد بدر.

0.878	0.772	2.837	15.85	2.733	15.815	المظهر الخارجي للجسم
0.911	0.831	2.94	15.84	2.85	16.255	القدرة البدنية
0.887	0.788	2.784	16.12	2.841	15.76	الحالة البدنية
0.889	0.792	2.89	16.843	3.13	16.58	الكفاءة الرياضية
0.894	0.801	3.12	15.432	2.961	15.683	قيمة الذات البدنية

• ثبات المقياس(*)

استخدم الباحث طريقة (الاختبار - اعادة الاختبار) لغرض استخراج ثبات مقياس (الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية) اذ تم اختيار (40) طالباً يمثلون المراحل الاربعه لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد اختيرت هذه العينة بالاسلوب الطبقي المتساوي (التكريري والعبيدي، 1996، 28) علما بان الباحث قد استبعدها عند التطبيق النهائي وقد تم تطبيق المقياس على هذه العينة بتاريخ (2015/11/8) وتم اعادة الاختبار بعد (21) يوما من التطبيق الاول تحت الظروف نفسها وبتاريخ (2015/11/30) ومن ثم ايجاد معامل الارتباط البسيط بين التطبيقين كمعبر عن معامل الثبات والجدول (2) يوضح معاملات الثبات لابعاد الصفحة النفسية للذات البدنية.

3-4-3 مستوى التحصيل العملي

لاجل ايجاد مستوى التحصيل استعان الباحث بايجاد المعدل النهائي للطالب عند معالجة البيانات.

3-5 التجربة الاساسية

تم اجراء التجربة الاساسية للفترة من (2015/12/6) ولغاية (2016/1/28) ، وكما ياتي: يتم توزيع الاستمارة على الطلاب في القاعات الدراسية ، ويتم تنبيههم على ان السرية في الاجابة مكفولة، وانها لاغراض البحث العلمي ، بعد ذلك يقوم الطالب بقراءة المقياس وتعليماته بشكل جيد وتتم الاجابة من قبل الفاحص على اية استفسارات يبيدها المفحوصون ومن ثم تتم عملية الاجابة.

3-6 الوسائل الاحصائية:

تم اجراء التحليل الاحصائي باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) من خلال:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط.
- اختبار تحليل التباين.

(*) تم ايجاد الثبات لكل محور على حدى وذلك لان تعليمات المقياس تتضمن على عدم دمج درجات المحاور وانما تعامل بشكل مستقل.

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الصفحة النفسية ومناقشتها:

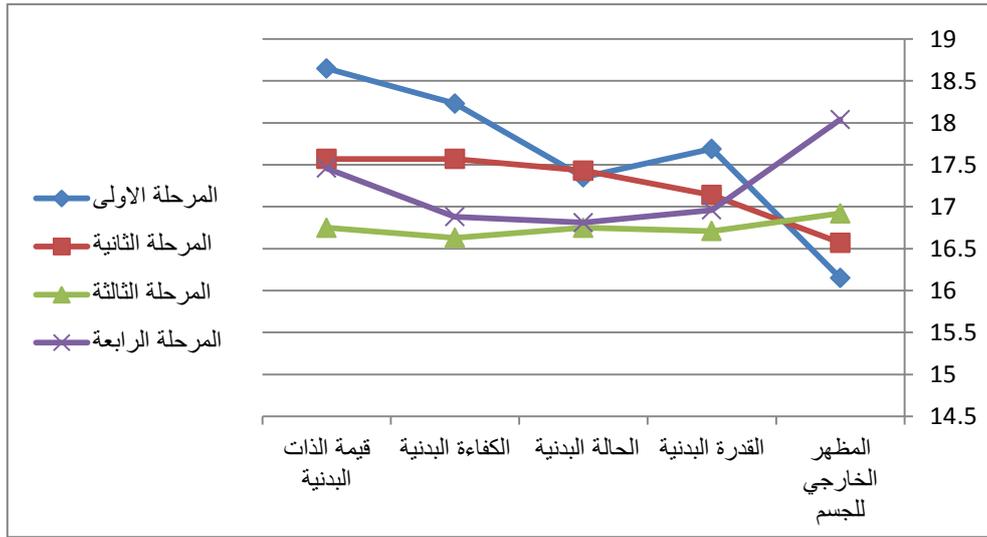
بعد الحصول على البيانات المطلوبة تم اجراء التحليل الاحصائي لكل مرحلة على حدى، ومن ثم التحليل بشكل مجتمع وسيتم عرض النتائج وتفسيرها وفقا لاهداف البحث المحددة وكما ياتي:

جدول (3) الوصف الاحصائي لمتغيرات الذات البدنية للمراحل الاربعة

المرحلة الرابعة		المرحلة الثالثة		المرحلة الثانية		المرحلة الاولى		المتغيرات
ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-	
2.47	18.04	2.15	16.92	1.67	16.57	1.76	16.15	المظهر الخارجي للجسم
1.97	16.96	2.16	16.71	2.37	17.14	2.72	17.69	القدرة البدنية
2.00	16.81	2.13	16.75	2.43	17.43	2.68	17.35	الحالة البدنية
1.80	16.88	2.04	16.63	2.43	17.57	2.47	18.23	الكفاءة البدنية
2.32	17.46	1.96	16.75	2.43	17.57	2.23	18.65	قيمة الذات البدنية

• فمن خلال الاوساط الحسابية، وبالرجوع الى فقرات مقياس الصفحة النفسية للذات البدنية يمكن ايجاد الوسط النظري لكل محور من خلال قانون المتوسط النظري بظرب عدد الفقرات (6) بمجموع البدائل (10) وقسمته على عدد البدائل (4) (علاوي، 1999، 146)، وبذلك نحصل على المتوسط النظري ومقداره (15)، وبالنظر للأوساط الحسابية لكل محور ولكل مرحلة نجد انها تتخطى الوسط النظري وهذا يمثل حالة ايجابية .

أما من الشكل (1)، فنجد الخط البياني لكل مرحلة ونجد تفوق المرحلة الاولى في ثلاث محاور من محاور الصفحة النفسية للذات البدنية (القدرة البدنية، الكفاءة البدنية، قيمة الذات البدنية)، بينما تفوقت المرحلة الرابعة في محور (المظهر الخارجي للجسم) أما محور (الحالة البدنية) فقد تقاربت المرحلة الاولى مع الثانية وابتعدتا عن المرحلتين الثالثة والرابعة)، وهذا مؤشر سلبي لكون البيئة الرياضية في الكلية يفترض ان تنمي مفهوم الطالب عن ذاته.



الشكل (1) متغيرات الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية للمراحل الاربعة لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2-4 عرض نتائج الفروق للصفحة النفسية للذات البدنية وفقا للمراحل الدراسية ومناقشتها: لأجل معرفة الفروق الحقيقية في كل محور من محاور الصفحة النفسية بين طلاب المراحل الدراسية لجأ الباحث الى ايجاد تحليل التباين بين المراحل الاربعة، وكما يأتي:

الجدول (4) الفروق بين المراحل الاربعة في متغيرات الصفحة النفسية

متغيرات الصفحة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
المظهر الخارجي للجسم	بين المجموعات	51.185	3	17.062	4.151	0.008
	داخل المجموعات	411.037	100	4.11		

			103	462.221	المجموع	
0.488	0.815	4.409	3	13.228	بين المجموعات	القدرة البدنية
		5.409	100	540.887	داخل المجموعات	
			103	554.115	المجموع	
0.617	0.599	3.253	3	9.758	بين المجموعات	الحالة البدنية
		5.433	100	543.28	داخل المجموعات	
			103	553.038	المجموع	
0.049	2.719	13.262	3	39.787	بين المجموعات	الكفاءة البدنية
		4.878	100	487.751	داخل المجموعات	
			103	527.538	المجموع	
0.031	3.076	15.557	3	46.672	بين المجموعات	قيمة الذات البدنية
		5.057	100	505.703	داخل المجموعات	
			103	552.375	المجموع	

من الجدول (4) نلاحظ ما يأتي:

- وجود فروق معنوية بين المراحل في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية (المظهر الخارجي للجسم، الكفاءة البدنية، وقيمة الذات البدنية)، وذلك لان قيمة الاحتمال لنتيجة تحليل التباين اقل من (0.05).
- لا يوجد فروق معنوية بين المراحل في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية (القدرة البدنية ، الحالة البدنية)، وذلك لان قيمة الاحتمال لنتيجة تحليل التباين أكبر من (0.05)، ولان قيمة تحليل التباين لايمكن ان تحدد لصالح أي المراحل كانت الفروق ، لذلك لجأ الباحث الى اختبار Duncan، لمعرفة ذلك.

الجدول (5)

اختبار دنكان للفروق في متغير المظهر الخارجي للجسم بين المراحل الاربعة

الفروق بين المجاميع عند مستوى $0.05 \geq$		العينة	المراحل
المجموعة (2)	المجموعة (1)		
	16.1538	26	المرحلة الاولى
	16.5714	28	المرحلة الثانية
	16.9167	24	المرحلة الثالثة
18.0385		26	المرحلة الرابعة
1	0.205		المستوى

من الجدول (5) نجد ان عدم وجود فروق معنوية في المظهر الخارجي للجسم بين المراحل الثلاث الاولى ، إذ وقعوا في المجموعة الاولى للاختبار ، بينما وجدت فروق معنوية بين هذه المراحل والمرحلة الرابعة ، ولصالح المرحلة الرابعة، إذ وقعت بالمجموعة الثانية للاختبار و عند مستوى $(0.05 \geq)$.

ومن خلال ما تقدم نجد تفوق المرحلة الرابعة بمتغير المظهر الخارجي للجسم، وربما يعود ذلك الى طبيعة احتكاك الطالب في البيئة نتيجة وصوله الى مرحلة التطبيق العملي ، ونضوجه كونه مقبل الى مرحلة جديدة، إذ يعتبر مفهوم الذات من حيث تكوينه وملاءمته ناتجا للتفاعل مع البيئة (صوالحة وقواسمة ، 1994 ، 127).

ان تكوين الخبرات الايجابية نتيجة ذهابه الى التطبيق العملي لفترة تقارب الفصل الدراسي ينعكس على ذاته وتقبله لمظهرة الرياضي والشخصي، فالفرد الذي يتمتع بالذات الإيجابية يشعر بأن لديه ذات قوية ينتج عنها الأداء الجيد" (جابر ، 1981 ، 125).

الجدول (6) اختبار دنكان للفروق في متغير الكفاءة الرياضية بين المراحل الاربعة

الفروق بين المجاميع عند مستوى $0.05 \geq$		العينة	المراحل
المجموعة (2)	المجموعة (1)		
	16.625	26	المرحلة الثالثة
	16.8846	28	المرحلة الرابعة
17.5714	17.5714	24	المرحلة الثانية
18.2308		26	المرحلة الاولى
0.285	0.149		المستوى

من الجدول (6) نجد عدم وجود فروق معنوية في الكفاءة البدنية بين المراحل الثلاثة والرابعة والثانية، إذ وقعوا في المجموعة الاولى للاختبار ، بينما وجدت فروق معنوية بين المرحلتين الثالثة والرابعة والمرحلة الاولى ، ولصالح المرحلة الاولى، إذ وقعت بالمجموعة الثانية للاختبار و عند مستوى $(0.05 \geq)$ ، فيما لم يظهر فرق معنوي بين المجموعتين الثانية والاولى.

اما بالنسبة للفروق الخاصة بمفهوم الطالب عن كفاءته الرياضية ، نجد ان طالب المرحلة الاولى والثانية نسبيا يتفوق على المرحلتين الثالثة والرابعة ، وربما تعود هذه الفروق الى كون طالب السنوات الاولى مقبل على تعلم العديد من المهارات في مختلف الالعاب ككرة القدم والسلة واليد والكرة الطائرة والالعاب الساحة والميدان ، على عكس طالب السنوات المتقدمة والذي يتعرض الى خبرات أخرى بعيدة عن تعلم المهارات الحركية، كطرائق التدريس ونظريات التعلم وعلم النفس الرياضي والتدريب الرياضي فضلا عن التحكم لمختلف الالعاب، فمفهوم الطالب عن نفسه هنا يتعلق بالقدرة على تعلم المهارات الحركية ، وغالبا ما تكون هذه المهارات جديدة على الطالب مما يكون لديه اتجاهات ايجابية وحاجة الى تحقيق الذات في هذا المجال - مجال المهارات الحركية - ، ان الحاجة الى التعبير عن الذات هي التي تدفع الفرد إلى ان ينمو ويتحسن ويعبر عن نفسه بالقول والفعل والانتاج والابتكار (راجع ، 1994 ، 118) .

الجدول (7) اختبار دنكان للفروق في متغير قيمة الذات البدنية بين المراحل الاربعة

الفروق بين المجاميع عند مستوى $0.05 \geq$		العينة	المراحل
---	--	--------	---------

المجموعة (2)	المجموعة (1)		
	16.75	26	المرحلة الثالثة
17.4615	17.4615	28	المرحلة الرابعة
17.5714	17.5714	24	المرحلة الثانية
18.6538		26	المرحلة الاولى
0.073	0.219		المستوى

من الجدول (6) نجد عدم وجود فروق معنوية في قيمة الذات البدنية بين المراحل الثالثة والرابعة والثانية، إذ وقعوا في المجموعة الاولى للاختبار، وقعت المرحلة الاولى والثانية والرابعة في المجموعة الثانية أي لا يوجد فرق بين هذه المجموع، بينما وجدت فروق معنوية بين المرحلة الثالثة والمرحلة الاولى، ولصالح المرحلة الاولى، إذ وقعت كل منهما في مجموعة عند مستوى $(0.05 \geq)$. ومن خلال هذه النتيجة نجد تخلف طلاب المرحلة الثالثة عن بقية المراحل، والباحث لم يجد تبريرا لذلك، لذا أثر تركها كما هي.

3-4 عرض نتائج الفروق للصفحة النفسية لادراك الذات البدنية وفق التفوق الدراسي ومناقشتها

لاجل ايجاد الفروق في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية وفقا لمستوى التفوق، فقد اعتمد الباحث على نتائج الطلاب للعام الدراسي (2014-2015)، وقد اعتبر الطالب الذي حصل على نتيجة جيد فما فوق ذو مستوى عالي، والطالب الذي حصل على نتيجة متوسط فما دون ذو مستوى واطئ ومن ثم تم ايجاد الفروق، وكما يأتي:

الجدول (8) الفروق بين ذوي المستوى العالي والمستوى الواطئ من الطلاب في متغيرات الصفحة النفسية

مستوى الاحتمال	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة	المجموعة	متغيرات الصفحة النفسية
0.27	1.09	2.27	17.20	40.00	العليا	المظهر الخارجي للجسم
		2.02	16.73	64.00	الدنيا	
0.88	0.14	2.50	17.18	40.00	العليا	القدرة البدنية
		2.22	17.11	64.00	الدنيا	
0.92	0.10	2.56	17.13	40.00	العليا	الحالة البدنية
		2.17	17.08	64.00	الدنيا	
0.011	2.57	2.70	18.05	40.00	العليا	الكفاءة البدنية
		1.83	16.91	64.00	الدنيا	
0.003	3.17	2.65	18.50	40.00	العليا	قيمة الذات البدنية
		1.90	17.08	64.00	الدنيا	

من الجدول (8) نجد ما يأتي

- وجود فروق معنوية بين المستوى العالي والمستوى الواطيء في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية في متغيرات (الكفاءة البدنية وقيمة الذات البدنية) وذلك لان قيم احتمال اختبار (ت) من (0.05) .
- لا يوجد فروق معنوية بين المستوى العالي والمستوى الواطيء في متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية في متغيرات (المظهر الخارجي للجسم والقدرة البدنية والحالة البدنية) وذلك لان قيم احتمال اختبار (ت) اكبر من (0.05) .

من خلال نتائج الفروق بين ذوي المستوى العالي والمستوى الواطيء من الطلاب في متغيرات الصفحة النفسية ، نجد تفوق رقمي في جميع متغيرات الصفحة النفسية للذات البدنية لذوي المستوى العالي في التحصيل الدراسي ، وفروق معنوية في (الكفاءة البدنية والتي تتعلق بالقدرة على تعلم المهارات الحركية والثقة في النفس في المواقف الرياضية) و(قيمة الذات البدنية والتي تتعلق بمشاعر السعادة والفرح) وهذا يأتي من عملية تدعيم الذات والتي تنعكس على دافعية التعلم ،وتعد الثقة بالنفس بمثابة تعبير عن قيمة الشخص لذاته بالاضافة إلى الخبرات الرياضية المبكرة التي يكون لها أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لذا فان الغالبية من الطلاب ذوي المستوى العالي، يميلون الى تقدير قيمة أنفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى ادائهم الرياضي لذا نجدهم يحددون قيمة انفسهم بقدر تحسين ادائهم (راتب ، 1997 ، 35) . فالفرد الذي يدرك أنه يتسم بفاعلية الذات في اداء معين يقترب او يقبل على هذا الأداء بقدر كبير من الحماس والثقة بالنفس (علاوي ، 1998 ، 275)

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- أظهرت الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية التراجع بشكل عام للذات البدنية لدى الطلاب مع التقدم بالمرحلة الدراسية.
- تفوق طلاب المرحلة الرابعة بمفهوم المظهر الخارجي للجسم
- تفوق المرحلة الاولى على بقية المراحل بصورة عامة في مفهوم الكفاءة الرياضية
- تفوق مجموعة الطلاب المتفوقين دراسيا على غير المتفوقين في بعض مفاهيم الصفحة النفسية لادراك الذات البدنية (الكفاءة البدنية، قيمة الذات البدنية).

5-2 توصيات:

- العمل على تدعيم مفهوم الذات من خلال بيئة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- البحث عن اسباب ترددي مفهوم الذات لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة مع تقدم المرحلة الدراسية
- تعزيز مفهوم الذات البدنية لدى الطلبة المتفوقين والعمل على تطوير مفهوم الذات البدنية لدى الطلاب غير المتفوقين دراسيا.
- اجراء البحث على الطالبات وعلى اساس الجنس.

المصادر

- سمين ، زيد بهلول (2000): قلق المستقبل وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة الجامعة المستنصرية ، اطروحة دكتوراه ، كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية.

- العكام ، عايدة محمد شفيق (2005) نسب مساهمة الذات البدنية والنمط الجسمي بالتحصيل العلمي لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- عبد الفتاح، كامليا (1984) : مفهوم الذات لدى الشباب، كتاب سنوي للجمعية المصرية للدراسات النفسية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- صالح، قاسم حسين (1997): الشخصية بين التنظر والقياس ، مكتبة الجيل الجديد، دار النشر للجامعات ، صنعاء .
- علاوي، محمدحسن (1998) : مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر .
- علاوي، محمد حسن و رضوان، محمد نصر الدين (1987): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- صوالحة، محمد أحمد و قواسمة، احمد يوسف (1994) : الفروق في مفهوم الذات لدى عينة من ابناء الأمهات العاملات وغير العاملات في الأردن، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد الرابع، قطر.
- محمد، زوزو حامد الحسب (1990): مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الاداء المهاري في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية، بحث منشور، المؤتمر العملي الاول، مجلد2، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- يونس، وليد ذنون (2004) دراسة مقارنة في الذات المهارية بين لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة الشاطئية، مجلة الرافين للعلوم الرياضية - المجلد العاشر - العدد السادس والثلاثون، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل.
- السبعوي، فضلة عرفات (2001): مستوى تحقيق الذات لدى المعلمين والمدرسين في مركز محافظة نينوى وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة الموصل.
- دافيدوف، لندا، ل (1988): مدخل علم النفس ، ترجمة : سيد الطواب ، دار ماكجروهيل للنشر ، ط2.
- لازاروس، ريتشارد س. (1981): الشخصية، ترجمة سيد محمد غنيم، دار الشروق، مكتبة اصول علم النفس الحديث، كلية التربية، جامعة بغداد .
- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد (1996) التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل.
- راجح، أحمد عزت (1994): أسس علم النفس، دار المعارف، الاسكندرية.
- راتب، اسامة كامل (1997): علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، مصر .
- احمد عبدالرحيم احمد العربي (2001): الصفحة النفسية للاطفال ذوي الحالات البينية في القدرات العقلية، اطروحة دكتوراه ، جامعة عين شمس.
- Mischel,O.(1977): "The self basil" Blacwell Oxford printed in Great Britain.

قياس الصفحة النفسية لإدراك الذات البدنية

عزيزي الطالب:

في النية اجراء البحث الموسوم (الصفحة النفسية لإدراك الذات البدنية على وفق المرحلة ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت) حيث يتضمن المقياس عبارات يمكن للأفراد ان يصفوا بها انفسهم ... يرجى قراءة كل عبارة من العبارات التي يمكن ان تصف بها نفسك والاجابة عليها:

- حاول اولاً ان تختار عبارة واحدة من العبارتين في كل رقم والتي تعتقد انها تصف حالتك اكثر من العبارة الاخرى.

- بعد ذلك حاول ان تحدد عما اذا كانت هذه العبارة التي اخترتها تنطبق عليك الى حد ما او تنطبق عليك تماماً . وضع علامة (x) داخل المستطيل الموجود بجانب العبارة المختارة واسفل ما يتناسب مع اختيارك لمدى انطباق العبارة على حالتك.

- لاحظ انه لا توجد اجابات صحيحة واخرى خاطئة لان كل فرد يختلف بصورة واضحة عن الفرد الاخر.

تنطبق علي تماماً	تنطبق علي الى حد ما	العبارة	ولكن	العبارة	تنطبق علي الى حد ما	تنطبق علي تماماً
		بعض الافراد الاخرين يشعرون بان اهتماماتهم ليست واضحة بالنسبة لكرة القدم		بعض الافراد يشعرون بان اهتماماتهم واضحة بالنسبة لكرة القدم		

وهذا يعني انك اخترت العبارة التي على اليمين وانها تنطبق عليك تماماً

- تذكر دائماً ضرورة وضع علامة (x) في مستطيل واحد فقط من المستطيلات الاربعة.

شاكرين تعاونكم معنا

المرفقات: عبارات المقياس

عبارات المقياس

تنطبق علي تماماً	تنطبق علي الى حد ما	العبارة	ولكن	العبارة	تنطبق علي الى حد ما	تنطبق علي تماماً
		البعض الاخر يشعرون بان المظهر الخارجي لاجسامهم اقل من عدد كبير من زملائهم		بعض الطلاب يشعرون بان المظهر الخارجي لاجسامهم افضل من عدد كبير من زملائهم		

		البعض الاخر يشعرون بان عضلاتهم اكثر قوة من معظم من هم في مثل عمرهم	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بان عضلاتهم اقل من معظم من هم في مثل عمرهم		
		البعض الاخر يشعرون دائما بالثقة بانهم يمتلكون لياقة بدنية عالية	ولكن	بعض الطلاب ليس لديهم ثقة كبيرة بالنسبة لمستوى لياقتهم البدنية		
		بعض الطلاب الاخرين يشعرون بانهم ليسوا من بين المميزين في القدرة الرياضية	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بانهم من المميزين في القدرة الرياضية		
		البعض الاخر ليس لديهم احيانا شعور ايجابي بالنسبة للجانب البدني من انفسهم	ولكن	بعض الطلاب لديهم دائما شعور ايجابي بالنسبة للجانب البدني من انفسهم		
		البعض الاخر يشعرون بالقدرة على الاحتفاظ بجمال المظهر الخارجي لاجسامهم	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بان لديهم صعوبة في الاحتفاظ بجمال المظهر الخارجي لاجسامهم		
		البعض الاخر يشعرون بانهم ليسوا اقوى بدنيا من معظم من هم في مثل عمرهم	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بانهم اقوى بدنيا من معظم من هم في مثل عمرهم		
		البعض الاخر لا يحاولون غالبا ممارسة الانشطة البدنية التي تحتاج للمزيد من بذل الجهد بصورة منتظمة	ولكن	بعض الطلاب يمارسون أنشطة بدنية تحتاج للمزيد من بذل الجهد بصورة منتظمة		
		البعض الاخر يشعرون احيانا بالرضا بالنسبة للياقتهم البدنية	ولكن	بعض الطلاب لا يبدو عليهم احيانا الرضا بالنسبة للياقتهم البدنية		
		البعض الاخر يشعرون بكفائتهم لممارسة أي نوع من الانشطة الرياضية	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بانهم لا يمتلكون الكفاءة لممارسة الانشطة الرياضية		
		البعض الاخر لا يشعرون باعجاب الاخرين بالنسبة للمظهر الخارجي لاجسامهم	ولكن	بعض الطلاب يشعرون باعجاب الاخرين بالنسبة للمظهر الخارجي لاجسامهم		
		البعض الاخر لديهم ثقة عالية في انفسهم بالنسبة قدراتهم العضلية	ولكن	بعض الطلاب ليس لديهم ثقة بالنسبة قدراتهم العضلية		
		البعض الاخر يمتلكون دائما مستوى عال من اللياقة البدنية	ولكن	بعض الطلاب لا يمتلكون عادة مستوى مرتفع من اللياقة البدنية		
		البعض الاخر يشعرون بانهم ليسوا من بين الممتازين عند المشاركة في الانشطة الرياضية	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بانهم من بين الممتازين عند المشاركة في الانشطة الرياضية		
		البعض الاخر لا يشعرون احيانا بالمزيد من الفخر عن انفسهم وعن مقدرتهم البدنية	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بالمزيد من الفخر عن انفسهم وعن مقدرتهم البدنية		
		البعض الاخر لا يشعرون بالخجل من اجسامهم عند ارتداء ملابس قليلة	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بالخجل من اجسامهم عند ارتداء ملابس قليلة		
		البعض الاخر يشعرون بانهم ليسوا اقوياء بدنيا لمعظم زملائهم	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بانهم اقوياء بدنيا اكثر من معظم زملائهم		
		البعض الاخر لا يشعرون بالثقة في قدراتهم على الممارسة المنتظمة لتمرينات اللياقة البدنية	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بالثقة بالنسبة للياقتهم على الممارسة المنتظمة لتمرينات اللياقة البدنية		
تنطبق علي حد ما	تنطبق علي تماماً	العبارة		العبارة	تنطبق علي حد ما	تنطبق علي تماماً
		البعض الاخر يشعرون بانهم يتعلمون المهارات الحركية الجديدة بصورة اسرع من زملائهم	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بانهم يتعلمون المهارات الحركية الجديدة بصورة ابطاً من زملائهم		

		البعض الآخر ينظرون الى اجسامهم بقدر كبير من الافتخار والاعجاب	ولكن	بعض الطلاب ينظرون الى اجسامهم بقدر قليل من الافتخار والاعجاب		
		البعض الآخر لديهم ثقة قليلة بالنسبة للمظهر الخارجي لاجسامهم	ولكن	بعض الطلاب لديهم ثقة عالية جداً بالنسبة للمظهر الخارجي لاجسامهم		
		البعض الآخر يشعرون بانهم يستطيعون الاداء بصورة جيدة في المواقف التي تتطلب استخدام القوة العضلية	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بانهم يستطيعون الاداء بصورة غير جيدة في المواقف التي تتطلب استخدام القوة العضلية		
		بعض الطلاب يشعرون بالثقة و الراحة عند اداء بعض تمارينات اللياقة البدنية	ولكن	بعض الطلاب يميلون الى الشعور بعدم الراحة عند اداء بعض تمارينات اللياقة البدنية		
		البعض الآخر عندما تتاح لهم الفرصة فانهم لا يكونوا من بين الاوائل الذين يرغبون في الاشتراك في الممارسة الرياضية	ولكن	بعض الطلاب عندما تتاح لهم الفرصة فانهم يكونوا اول من يرغب في الاشتراك في الممارسة الرياضية		
		البعض الآخر يشعرون احيانا بشيء من عدم الرضاء عن انفسهم من الناحية البدنية	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بالرضاء التام عن انفسهم من الناحية البدنية		
		البعض الآخر يشعرون بان منظر اجسامهم يبدو بصورة جيدة في نظر الاخرين	ولكن	بعض الطلاب يشعرون بان منظر اجسامهم لا يبدو بصورة جيدة في نظر الاخرين		
		البعض الآخر لا يحصلون على درجات عالية عند اداء اختبارات القوة العضلية	ولكن	بعض الطلاب يحصلون على درجات عالية عند اداء اختبارات القوة العضلية		
		بعض الطلاب يشعرون ان لياقتهم البدنية منخفضة بالمقارنة بالكثير من زملاء	ولكن	بعض الطلاب يشعرون ان لياقتهم البدنية مرتفعة بالمقارنة بالكثير من زملاء		
		بعض الطلاب ليست لديهم ثقة كبيرة في انفسهم عند اشتراكهم في الانشطة الرياضية	ولكن	بعض الطلاب ليست لديهم الثقة في انفسهم عند اشتراكهم في الانشطة الرياضية		
		البعض الآخر لديهم احساس حقيقي بالثقة بالنسبة للجانب البدني من انفسهم	ولكن	بعض الطلاب لا يشعرون بثقة كبيرة بالنسبة للجانب البدني من انفسهم		