

دراسة مقارنة بين مفهوم الذات الجسمية عند الطلبة (الذكور) الممارسين
للأنشطة الرياضية الترويحية وغير الممارسين لها: دراسة ميدانية على طلبة
جامعة تيسمسيلت

**A comparative study of the body self-concept among (male)
students practicing recreational sports activities and non-
practicing: A field study on Tissemsilt University students**

ط.د. زكرياء ميمن^{(1)*}. د. راضية عماروش⁽²⁾. أ.د. عبد القادر سامي⁽³⁾

⁽¹⁾⁽²⁾ جامعة الجزائر 3، مخبر العلوم والخبرة وتكنولوجيا النشاط البدني الرياضي،
الجزائر

⁽¹⁾mimene.zakaria@univ-alger3.dz⁽²⁾ amarouche.radhia@univ-
alger3.dz

⁽³⁾ جامعة الشلف، مخبر النشاط البدني الرياضي المجتمع والتربية والصحة، الجزائر،
a.sami@univ-chlef.dz

تاريخ الاستلام: 2024/01/21؛ تاريخ القبول: 2024/12/09؛ تاريخ النشر: 2025/06/07

ملخص:

هدفت الدراسة إلى البحث عن الأثر الذي تحدثه ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على مستوى مفهوم الذات الجسمية عند الطلبة الجامعيين (الذكور) من خلال مقارنتهم بغير الممارسين لأي نشاط رياضي. استخدمنا المنهج الوصفي المقارن على عينة مقصودة مكونة من (80) طالب (ذكور) من جامعة تيسمسيلت، (40) طالب من معهد الرياضة يمثلون العينة الممارسة و(40) طالب غير ممارس من المعاهد الأخرى، واستخدم الباحثون مقياس مفهوم الذات الجسمية لـ محمد حسن علاوي كأداة للدراسة، وقد توصل الباحثون إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعزز من مستوى مفهوم الذات

الجسمية عند الطلبة الممارسين وأيضا وجود علاقة ارتباط قوية بين الذات الواقعية والذات المثالية لديهم، وعكس ذلك عند غير الممارسين.

كلمات مفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي: الذات الجسمية: الذات الجسمية الواقعية: الذات الجسمية المثالية.

Abstract:

The study aimed the impact of recreational sports activity on the level of physical self-concept among university students by comparing them with non-practitioners of any sports activity. We used The comparative descriptive approach on an intended sample consisting of (80) students (males) from the University of Tissemsilt, (40) students from the Sports Institute representing the practicing sample and (40) non-practicing students from other institutes, and the researchers used the bodily self-concept measure of Allawi as a study tool. The researchers concluded that the practice of recreational sports activities enhances the level of physical self-concept among the practicing students, and also the existence of a strong correlation between the realistic self and the ideal self for them.

Keywords: recreational sports activity; bodily self; the real physical self; The ideal physical self.

مقدمة :

يوفر الانخراط في الأنشطة الترويحية للأشخاص الفرصة لتحقيق أنفسهم، وإطلاق طاقاتهم، وإتاحة الفرصة لهم للعب أدوار مختلفة. تعتبر الأنشطة الرياضية الترويحية مهمة جداً في حياة الإنسان لأنها تنمي شخصيته، أن جسم الإنسان هو الوسيلة الأساسية للشخص لقياس عوامله الداخلية والخارجية. وقد أدرك الفلاسفة والباحثون هذه الحقيقة وكتبوا باستفاضة عن علاقة الفرد بجسده. يسعى الفرد إلى تغيير مظهره للوصول إلى الصورة المطلوبة. يلعب إدراكه للمكان الذي يقف فيه ومظهره الشخصي ومظهره الجسدي دوراً مهماً في الثقة الكمية بالنفس، والموقف تجاه الآخرين، والشعور بالقبول

الاجتماعي، واحترام الذات⁽¹⁾.

تأتي الذات في أشكال عديدة، بما في ذلك الذات الواقعية، التي تمثل ما نحن عليه بالفعل أو ما هو حقيقي عنا، والذات المثالية، التي تمثل الشخص الذي يجب أن نكون عليه في المستقبل أو ما يسعى الأفراد العاديون إلى تحقيقه، فكلما كانت الذات الواقعية أقرب إلى الذات المثالية، كلما أصبح الشخص أكثر تحقيقاً للذات وإنجازاً وسعادة⁽²⁾.

فإن صورة الجسم تلعب دوراً أساسياً في بناء الهوية والثقة بالنفس، حيث يسعى الفرد باستمرار إلى فهم ذاته وتحديد ملامحها. وتعكس ذات الجسم النظرة التي يحملها الفرد تجاه نفسه، والانطباعات التي يستمدّها من مقارنته بالآخرين من حيث المظهر والسلوك. وبما أن صورة الذات تشكل محور اهتمام الإنسان، فإنه يولي الكثير من الاهتمام لمظهره الخارجي، وبشكل خاص لتكوين جسمه⁽³⁾.

واحدة من المعتقدات الرئيسية هي أن إدراك صورة الجسم يُعتبر عاملاً هاماً في الأداء الرياضي، وأن جسم الفرد يلعب دوراً مهماً في تشكيل جانب أساسي من مفهومه لذاته. يمكن تعريف صورة الجسم على أنها الصورة التي يكونها الفرد عن جسده ومظهره العضوي⁽⁴⁾.

يُولى الاهتمام الشديد بالجسم في مرحلة الرشد أكثر من غيرها من مراحل العمر الأخرى، فإذا كان هذا الاهتمام مناسباً، يتشكل لديه صورة إيجابية عن جسمه، ويكون في حالة نفسية جيدة نابعة من تقديره الإيجابي لذاته. وهذا ما يبعده عن كل الأزمات النفسية والانتقادات السلبية التي يمكن أن يواجهها. وممارسة الرياضة بشكل عام تساهم في بناء شخصية قوية ومتزنة، من خلال التأثير المباشر والمستمر على مختلف جوانب حياته، وبخاصة الجانب الجسدي⁽⁵⁾.

(1) Keppel, C. and Crowe, S. (2000): Changes to Body Image and Self-esteem Following Stroke in Young Adults, Neuropsychological Rehabilitation, 2000.

(2) معاوية محمود، علم النفس العام، وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، (2013)، ص 167.

(3) Sandoval, E. (2008): Secure Attachment, Self-esteem, and Optimism as Predictors of Positive Body Image In Women, Ph.D., Texas A&M University, AAT 333376.

(4) فؤاد كاشف، مقياس صورة الجسم لدى المعاقين بصرياً، دار الكتاب الجديد، القاهرة، مصر، (2010)، ص 25.

(5) غالب محمد المشيخي، أساسيات علم النفس، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، (2014).

إن صورة الجسم تُعد الركيزة الأساسية في حياة الإنسان، حيث تلعب الصورة الذهنية دورًا مهمًا في تصوّر الشخص لجسده أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، سواء من حيث المظهر الخارجي أو المكونات الداخلية. ونظرًا لأن تقدير الفرد لذاته يعتمد بشكل كبير على آراء الآخرين ونظراتهم نحوه، فإننا نرغب من خلال هذه الدراسة في إبراز مفهوم الذات الجسمية لدى الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، ومن كل ما سبق يمكن صياغة التساؤل الرئيسي كالتالي:

1. التساؤل العام:

- هل هناك تباين في مفهوم الذات الجسمية عند الطلبة الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي وغير الممارسين له؟
- وينتجأ من هذا التساؤل عدة تساؤلات فرعية هي :

1.1 التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد جسدي كما أراه لدى الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين لصالح الممارسين ؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد جسدي كما أتمنى أن أراه لدى الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين لصالح الممارسين ؟.
- هل توجد علاقة ارتباطية بين بعدي جسدي كما أراه وجسدي كما أتمنى أن أراه لدى الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ؟.
- هل توجد علاقة ارتباطية بين بعدي جسدي كما أراه وجسدي كما أتمنى أن أراه لدى الطلبة الغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ؟

2. الفرضيات:

1.2 الفرضية العامة:

- هنالك اختلاف في مفهوم الذات الجسمية عند الطلبة الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي وغير الممارسين له.

2.2 الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد جسسي كما أراه لدى الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين لصالح الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد جسسي كما أتمنى أن أراه لدى الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين لصالح الممارسين.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعدي جسسي كما أراه وجسسي كما أتمنى أن أراه لدى الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.
- لا توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعدي جسسي كما أراه وجسسي كما أتمنى أن أراه لدى الطلبة الغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

3. أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على مفهوم الذات الجسمية للطلبة الممارسين له من خلال مقارنتهم بغير الممارسين.
- تحديد الفروق بين الذات الجسمية الواقعية والذات الجسمية المثالية لدى الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين له .
- التعرف على العلاقة بين كل من الذات الجسمية الواقعية والذات الجسمية المثالية .

4. أهمية الدراسة:

- تناولت الدراسة شريحة هامة من المجتمع والمتمثلة في الطلبة الجامعيين.
- تعتبر الدراسة مهمة لارتباطها بالصحة الجسمية والنفسية.
- أهمية المتغيرات التي تناولتها الدراسة فالدراسة تناولت مفهوم الذات كما تناولت صورة الجسم التي تعد بمثابة مكون هام وأساسي في شخصية الفرد .

5. مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1.5 النشاط الرياضي الترويحي: وبحسب الحماحي وعريدة، يشمل الترفيه الرياضي

مجموعة واسعة من الأنشطة البدنية والرياضية. ومن المعروف أن هذا النوع من الترويح له تأثير كبير على الصحة البدنية والنفسية للأفراد الذين يشاركون في هذه الأنشطة، والتي تشمل مختلف الألعاب والرياضات.⁽¹⁾

2.5 الذات: أن النمو والتطور في مختلف مراحل النمو يصاحبه مفهوم متعدد الأوجه يشمل الجوانب النفسية والمعرفية والعاطفية والاجتماعية والأخلاقية. وتعمل هذه المكونات بشكل متماسك وبالتآزر مع بعضها البعض لتشكيل الذات.⁽²⁾

3.5 الذات الجسمية: يمثل الإدراك العقلي للتركيب الجسدية للفرد وأثره على الأداء الوظيفي.⁽³⁾

4.5 الذات الجسمية الواقعية: يعد الأساس لمفهوم الذات، وهو يشير إلى الحالة التي يكون عليها الفرد في الواقع.⁽⁴⁾

5.5 الذات الجسمية المثالية: لدى الإنسان أهداف وتطلعات يسعى لتحقيقها، وهذا هو الجانب المثالي لكل شخص من ذاته يجمع بين الأدوار والطموحات ليمنحه اتجاهًا في الحياة.⁽⁵⁾

6.5 الطالب الجامعي: يُعد الطالب الأساس والمشارك الفاعل في العملية التربوية خلال الدراسة الجامعية، بينما ينعكس حجمه النسبة الغالبة في المؤسسة الجامعية.⁽⁶⁾

6. الدراسات السابقة والمساهمة:

من أهم الدراسات المنجزة التي لها علاقة بموضوع دراستنا نجد:

(1) محمد محمد الجماعي، وعائدة عبد العزيز مصطفى، الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، (1998)، ص 84.

(2) مختار أحمد عمر، معجم اللغة العربية، عالم الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، (2008)، ص 281.

(3) أمين أنور الخولي، المعرفة الرياضية وعلوم التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، (2004)، ص 84.

(4) عبد الحميد العناني، علم النفس التربوي، دار الصفاء للنشر، عمان، الأردن، (2015)، ص 48.

(5) أمين أنور الخولي، المعرفة الرياضية وعلوم التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، (2004)، ص 85.

(6) دليو فضيل وآخرون، الجامعة تنظيمها وهيكلتها، مجلة الباحث الاجتماعي (العدد 1)، (1995)، ص 226.

1.6 دراسة عبد الوهاب حشايش 2012: عنوان الدراسة: صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين صورة الجسم والاتجاهات النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو النشاط البدني الرياضي. شملت الدراسة عينة مؤلفة من 80 تلميذا وتلميذة من ثانوية رقيعي البشير في ولاية سطيف، تم اختيارهم عشوائياً من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. استخدم الباحث المنهج الوصفي وطبق عليهم مقياس صورة الجسم (الذات الجسمية) لقياس بعض السمات الجسمية للتلاميذ، ومقياس الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي بأبعاده الستة. خلصت الدراسة إلى وجود فروق معنوية في صورة الجسم بين الذكور والإناث، لصالح الذكور، وعلى الرغم من ذلك، كان لدى كل منهما اتجاهات إيجابية نحو الذات الجسمية⁽¹⁾.

2.6 دراسة عبد القادر غزا لي 2017: عنوان الدراسة: صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين، هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطلاب والطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي وقد استخدم الباحث مقياس مفهوم الذات الجسمية لحسن علاوي، كأداة البحث. واعتمد على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (240) طالب وطالبة من معهدين مختلفين بجامعة حسية بن بوعلي بالشلف، وبعد جمع وتحليل البيانات المتحصل عليها أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطلاب الممارسين للنشاط البدني الرياضي⁽²⁾.

3.6 دراسة عبد المالك معلم وآخرون 2022: عنوان الدراسة: مفهوم الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات وغير الرياضيات، هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير ممارسة الرياضة على تحسين الجسم لدى الطالبات الرياضيات من خلال مقارنتهن بغير الرياضيات بجامعة باتنة 2، والذين اختيروا بطريقة قصدية للممارسات للرياضة من معهد التربية

(1) عبد الوهاب حشايش، صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. مجلة الإبداع الرياضي، 2 (1)، (2012)، ص 148-123.

(2) عبد القادر غزا لي، صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين، مجلة المحترف، 4 (1)، (2017)، ص 81-67.

البدنية عددهم 30 طالبة وغير الممارسات من الكليات والمعاهد الأخرى عددهم 30 طالبة أيضاً، وقد طبق الباحثون مقياس مفهوم الذات الجسمية كأداة للدراسة، وقد توصل الباحثون إلى أن ممارسة الرياضة تزيد من مستوى تقدير الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات⁽¹⁾.

7. المنهج المتبع:

تماشياً مع طبيعة الدراسة فقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي المقارن.

8. مجتمع وعينة الدراسة:

1.8 مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في الطلبة الذكور بجامعة تيسمسيلت والبالغ عددهم حوالي 3000 طالب.

2.8 عينة الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة في (40) طالب ممارس للنشاط الرياضي الترويحي من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية و(40) طالب غير ممارس لأي نشاط رياضي من باقي معاهد جامعة تيسمسيلت تم اختيارهم جميعاً بطريقة مقصودة.

9. أدوات الدراسة:

1.9 الدراسة الاستطلاعية: أجرى الباحثون دراسة استطلاعية أساسية لفهم

الظروف التي ستجرى فيها البحث. شملت العينة الاستطلاعية (16) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين: (08) طلاب من الذكور الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي وتتراوح أعمارهم بين 18 و24 سنة، حيث يمارسون النشاط الرياضي الترويحي لمدة (06) ساعات في الأسبوع في مختلف الأنشطة الرياضية مثل كرة القدم وكرة الطائرة وكرة اليد وكرة السلة، بالإضافة إلى السباحة. تضم العينة أيضاً (08) طلاب ذكور لا يمارسون أي نوع

(1) عبد المالك معلم وآخرون، مفهوم الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات وغير الرياضيات بجامعة باتنة2، مجلة دراسات نفسية وتربوية، 15(1)، (2022)، ص 660-670.

من الأنشطة الرياضية. تم توزيع المقياس على الطلاب وإعادة إجراء نفس الاختبار بعد 15 يوماً على نفس العينة.

2.9 أدوات جمع البيانات:

في بحثنا، اعتمدنا على مقياس مفهوم الذات الجسمية الذي صممه محمد حسن علاوي لمقياس مفهوم الفرد وطريقته المميزة لإدراك جسمه. يمكن استخدام هذا المقياس للمقارنة بين الذات الجسمية الواقعية والذات الجسمية المثالية.

تعتبر فهم الذات الجسدية إحدى جوانب مفهوم الذات وشخصية الفرد. أشار فيشر إلى أن توجهات الفرد نحو جسده تعكس جوانب متعددة من شخصيته وأن شعور الفرد بأن جسده كبير أو صغير، جذاب أو غير جذاب، قوي أو ضعيف، قد يساعد كثيراً في فهم ذاته وتحديد نمط سلوكه تجاه الآخرين.

3.9 طريقة تطبيق المقياس:

المقياس يتضمن 15 صفة وعكسها ويجب على الفرد الإجابة على المقياس حسب درجة انطباق الصفة عليه، وذلك وفقاً لتعليمات المقياس السباعية التدرج. عند تطبيق المقياس، يجب مراعاة عنوانه المحدد بالشكل التالي "جسمي كما أراه" لمعرفة مفهوم الذات الجسمية الواقعية. وفي محاولة فهم مفهوم الذات الجسمية المثالية، يتم تغيير عنوان المقياس ليكتب عبارة "جسمي كما أتمنى أن أراه". يمكن تطبيق المقياس للذكور والإناث ابتداءً من سن 14 سنة فأكثر.

4.9 طريقة التصحيح: يتكون المقياس من 15 صفة وعكسها ويتم تصحيح المقياس في ضوء مفتاح التصحيح الخاص بالمقياس، والدرجة العالية تشير إلى المفهوم المرتفع للذات الجسمية والدرجة المنخفضة تشير إلى المفهوم المنخفض للذات الجسمية.

5.9 الخصائص السيكومترية للأداة:

1.5.9 ثبات الأداة: يقصد بها الحصول على نفس النتائج عند تكرار القياس باستخدام الأداة نفسها وفي نفس الظروف، قمنا بحساب معامل الثبات للمقياس باستخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل ثبات مقياس مفهوم الذات الجسمية (0.81) وهو ما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الجدول (1): يبين معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
15	0.81

المصدر: ميمن زكرياء، عما روش راضية، سامي عبد القادر، 2023.

2.5.9 صدق الأداة: استخدمنا في دراستنا الصدق الذاتي ونقصد به صدق الدرجات التجريبية للمقياس بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلت من أخطاء المقياس، وبالتالي تصبح الدرجات الحقيقية كمحك، ويقاس الصدق الذاتي للأداة بحساب الجذر التربيعي لثبات الأداة. وتم حساب صدق المقياس كالتالي:

معامل الصدق الذاتي $= \sqrt{0.81} = 0.900$ وهو موجب يقترب من الواحد.

ومنه فإن الأداة (المقياس) تتمتع بدرجة صدق عالية للسمّة التي تقيسها.

10. المجال الزماني والمكاني للدراسة:

1.10 المجال الزماني:

أجريت الدراسة في الفترة الممتدة بين 09/04/2023 و 11/05/2023

2.10 المجال المكاني: أجريت الدراسة بجامعة تيسمسيلت.

11. الأساليب الإحصائية المستعملة:

استعان الباحثان في معالجته للبيانات ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نسخة 26.

12. عرض وتحليل النتائج:

الجدول (2): يمثل اعتدالية البيانات حسب اختبار كولمغوروف-سميرنوف

الصفة	العينة N	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة عند 0.05
ممارسين للنشاط الرياضي	40	0.01	غير دال

الترويحي			
غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي	40	0.004	غير دال

المصدر: ميمى زكرياء، عماروش راضية، سامي عبد القادر، 2023.

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ أن توزيع البيانات غير طبيعي وهو ما تبينه قيم الدلالة وهذا ما جعلنا نعلم على الاختبارات اللامعلمية في تحليل البيانات

1.12 عرض نتائج الفرضية الأولى:

-الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد جسي كما أراه بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية لصالح الممارسين .

الجدول (3) يوضح نتائج اختبار الفروق بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في مقياس مفهوم الذات الواقعية.

الصفة	العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اختبار مان وتني	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة 0.05
ممارسين	40	37.55	1126.5	234.5	0.038	دال
غير ممارسين	40	23.45	703.5			

المصدر: ميمى زكرياء، عماروش راضية، سامي عبد القادر، 2023.

وفقاً للجدول رقم (3)، يشير ذلك إلى أن حجم عينة الطلاب المشاركين في التمارين الرياضية هو (40)، ومتوسط ترتيبهم (37.55) ومجموع الترتيبات (1126.5)، بينما حجم عينة الطلاب غير المشاركين هو أيضاً (40) مع متوسط ترتيب (23.45) ومجموع الترتيبات تقدر بـ (703.5). بينما قيمة اختبار مؤشر التباين (234.5) وقيمة الدلالة (0.038) تبلغ في المستوى (0.05). وهذا يشير إلى وجود اختلافات ملحوظة وذات دلالة إحصائية بين الطلاب المشاركين وغير المشاركين في النشاط الرياضي الترويحي من الناحية الجسدية كما أراه لصالح الممارسين.

2.12 عرض نتائج الفرضية الثانية:

-الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد جسي كما

أتمنى أن أراه لدى الطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية لصالح الممارسين .

الجدول (4): يوضح نتائج اختبار الفروق بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في مقياس مفهوم الذات المثالية

الصفة	العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اختبار مان وتي	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة 0.05
ممارسين	40	37.55	1126.5	234.5	0.004	دال
غير ممارسين	40	23.45	703.5			

المصدر: ميمن زكرياء، عماروش راضية، سامي عبد القادر، 2023.

من قراءة نتائج الجدول أعلاه نجد أن حجم عينة الطلبة الممارسين هو (40) ومتوسط رتبهم (37.55) ومجموع الرتب (1126.5)، وحجم عينة الطلبة غير الممارسين هو أيضا (40) بمتوسط رتب هو (23.45) ومجموع رتب قدر بـ (703.5)، بينما بلغت قيمة اختبار مان وتي (234.5)، وقيمة دلالة الاختبار هي (0.004) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في بعد جسدي كما أتمنى أن أراه لصالح الممارسين.

3.12 عرض نتائج الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية موجبة بين جسدي كما أراه وجسدي كما أتمنى أن أراه لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

الجدول (5): يوضح العلاقة الارتباطية بين نتائج جسدي كما أراه وجسدي كما أتمنى أن أراه عند الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

العلاقة الارتباطية	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
جسدي كما أراه	40	0.037	0.05	دال
جسدي كما أتمنى أن أراه				

المصدر: ميمن زكرياء، عماروش راضية، سامي عبد القادر، 2023.

بعد حساب معامل الارتباط بين درجات جسسي الفعلي كما أراه وجسسي المثالي كما أتمنى أن أراه، توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بمستوى الدلالة 0.05، وذلك بفضل معامل الارتباط الذي بلغ 0.037. ومن ذلك، يمكن أن نقول إنه توجد علاقة إيجابية بين الذات المثالية والذات الواقعية لدى الطلبة المشاركين في الأنشطة الرياضية الترويحية.

4.12 عرض نتائج الفرضية الرابعة:

-الفرضية الرابعة: لا توجد علاقة ارتباطية بين جسسي كما أراه وجسسي كما أتمنى أن أراه لدى الطلبة غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

الجدول (6): يوضح العلاقة الارتباطية بين نتائج جسسي كما أراه وجسسي كما أتمنى أن أراه عند الطلبة غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

العلاقة الارتباطية	حجم العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
جسسي كما أراه	40	0.46	0.05	غير دال
جسسي كما أتمنى أن أراه				

المصدر: ميمن زكرياء، عماروش راضية، سامي عبد القادر، 2023.

من خلال الجدول رقم (6)، يتبين معامل الارتباط بين الذات المثالية والذات الواقعية بوضوح. حيث أن قيمته 0.46 عند مستوى الدلالة 0.05. ومن هذا نستنتج أنه لا توجد علاقة بين الذات المثالية والذات الواقعية لدى الطلبة الذين لا يمارسون النشاط الرياضي الترويحي.

13. مناقشة النتائج بالنسبة للفرضيات:

1.13 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على: وجود فروق دالة إحصائية في بعد جسسي كما أراه (الذات الجسمية الواقعية) لدى الطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية لصالح الممارسين. وبعد المعالجة الإحصائية لهذه الفرضية والمعرضة في الجدول رقم (3) الذي يبين الفروق بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية فيما يخص بعد جسسي كما أراه بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بحيث أن قيمة دلالة

الاختبار هي (0.038) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على أنها قيمة دالة إحصائية لصالح الممارسين، مما يجعلنا نحكم أنه لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور فعال في تحسين صورة الجسم والرضا بالنفس. وهذه النتائج تتفق مع ما جاء في نتائج البحوث السابقة على غرار دراسة عبد القادر غزالي⁽¹⁾، ودراسة عبد المالك معلم ومن معه⁽²⁾، ودراسة عبد الوهاب حشايش⁽³⁾؛ حيث وجدت فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات الجسمية بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة. كما جاءت نتائج دراستنا موافقة للسياق النظري والتي تؤكد أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في بناء شخصية قوية ومتزنة فهي تشكل عاملا مهما في تكوين الذات والثقة بالنفس. ومن هنا يمكننا القول أن الفرضية الأولى الخاصة ببعد جسي كما أراه من مقياس مفهوم الذات الجسمية قد تحققت حيث أثبتت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين.

2.13 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد جسي كما أتمنى أن أراه (الذات الجسمية المثالية) لدى الطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية لصالح الممارسين.

بعد المعالجة الإحصائية لهذه الفرضية والمعرضة في الجدول رقم (4) الذي يبين الفروق بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية فيما يخص بعد جسي كما أتمنى أن أراه بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بحيث أن قيمة دلالة الاختبار هي (0.004) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يدل على أنها قيمة دالة إحصائية لصالح الممارسين، مما يفسر ذلك في ضوء الإطار النظري الذي تم عرضه مسبقا بأن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور كبير في تكيف الفرد، فهي أداة فاعلة في توجيه الفرد التوجيه الصحيح لتربيته بدنيا وصحيا وذهنيا من خلال تطوير قدراته وإمكانياته

(1) عبد القادر غزالي، المرجع السابق.

(2) عبد المالك معلم وآخرون، المرجع السابق.

(3) عبد الوهاب حشايش، المرجع السابق.

الجسمية والنفسية. فالراشد الذي يكون تصورا واضحا إيجابيا لذاته يستطيع تحديد أهدافه دون أن يتأثر بالضغوطات المختلفة. حيث أسفرت دراسة علي صالح التميمي عن وجود علاقات مرتفعة نسبيا بين مفهوم الذات الجسمية وبين تقبل الذات، كما أكد ضرورة إجراء المزيد من الدراسات لإظهار أهمية صورة الجسم في مجال التربية الرياضية والصحة النفسية⁽¹⁾. ونجد دراسة عبد الملك معلم، ودراسة عباس رشا فاضل، ودراسة عبيدات عيد مندوب؛ التي كشفت الفروق في تقدير مفهوم الذات الجسمية⁽²⁾، ومنه يمكن اعتبار الفرضية الجزئية الثانية محققة .

3.13 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المبينة في الجدول (5) نلاحظ أن هناك وجود علاقة ارتباط موجبة بين الذات الواقعية والمثالية وهذا يدل على انه كلما زاد تقدير الذات الواقعية كلما زاد تقدير الذات المثالية، إذ يشير محمد حسن علاوي إلى أن الأفراد الذين لديهم تصور إيجابي نحو جسمهم يتمتعون بدرجة مرتفعة من تقدير الذات⁽³⁾. ومن خلال اطلعنا على مختلف الدراسات السابقة والمشابهة التي تناولت الصورة المثالية والواقعية وأثر الممارسة الرياضية في زيادة الرضا بالنفس ومعرفة كيفية إدراك الفرد لذاته. وجدنا أن للذات أشكال عديدة منها: الذات الواقعية وهي الذات كما يراها الشخص الآن، والذات المثالية وهي ما يحب الشخص أن يكون جسمه عليه مستقبلا، فكلما اقتربت الذات الواقعية من الذات المثالية أصبح الشخص محققا لذاته ومنجزا وسعيدا، أما التباعد الكبير بين الذات الواقعية والذات المثالية فيتربط عليه أن يكون الشخص تقيسا غير راض بحياته، أي أنه كلما زاد احتمال أن تكبر المسافة بين الذاتين الواقعية والمثالية زاد احتمال تعرض الفرد إلى حالة

(1) علي صالح التميمي، قوة الأنا وعلاقتها بمفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل، مجلة العلوم الإنسانية العربية، 6 رقم 2، (2010)، 78-93.

(2) عبد الملك معلم وآخرون، المرجع السابق؛ عباس رشا فاضل، دراسة مقارنة لمفهوم الذات الجسمية لدى الموظفين بجامعة بغداد، مجلة الرياضة المعاصرة، 14 رقم 4، (2011): 23-30؛ عبيدات عيد مندوب، الذات الجسمية وعلاقتها بمؤشر كتلة الجسم والقوة العضلية لدى طلبة كلية التربية الرياضية، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، 30 رقم 3 (2014)، 43-66.

(3) محمد حسن علاوي، الإختبارات المهارية النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر للكتاب الحديث، القاهرة ، 1998..

عدم التوازن. ولعل هذا ما يتفق مع دراسة سليم حربي التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين الصورة المثالية والواقعية للذات⁽¹⁾.

ونجد أيضا دراسة فرحات البحري التي أوضحت أن الطلبة يتمتعون بدرجة جيدة من التقارب بين الذاتين الواقعية والمثالية⁽²⁾، وحسب نتائج الدراسة يمكن القول أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الذات المثالية والذات الواقعية لدى الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ومن هنا يمكن القول أن الفرض الثالث قد تحقق.

4.13 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الجزئية الرابعة على: عدم وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذات المثالية والذات الواقعية لدى الطلبة غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

فبعد المعالجة الإحصائية لهذه الفرضية توصلنا إلى تأكيد هذه الفرضية وعليه يمكن القول إنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الذات المثالية والذات الواقعية لدى الطلبة غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، ومن هنا يمكن القول أن هناك علاقة متكاملة بين ممارسة النشاط الرياضي والشعور بالثقة، فمن يثق في قدراته يملك قوة أكبر على تحمل الجهد والنسق المرتفع للتمارين. وللرياضة أيضا تأثير إيجابي على الحالة النفسية والمزاج وهي تساعد على تغيير النظرة إلى الذات والرضا بها، وتبعث إحساسا بالتميز والتفوق. وقد أظهرت دراسة عبد القادر غزالي أن الطلبة غير الممارسين للرياضة يتصفون بتقدير ذات منخفض وسريعي الاضطراب، والتمركز حول الذات وعدم القدرة على ضبطها كما يشعرون بأن زملاءهم أفضل منهم مما يفقدتهم الثقة في النفس ويشعرهم بالغيرة، ومن ثم يحاولون الابتعاد عنهم والانطواء على أنفسهم، هذا ما يحدث نتيجة لعدم قدرتهم على فهم ذاتهم، وتصوراتهم السلبية لأجسامهم مما يؤدي للإصابة بالقلق والتوتر⁽³⁾. وهذا ما يشير

(1) سليم حربي، ممارسة النشاط الرياضي البدني المكيف وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا، مجلة المنظومة التربوية، 5 رقم 3، (2019)، 129-154.

(2) فرحات البحري، تأثير صورة الجسم على التعلم الحركي لبعض مهارات الجمباز، مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، 6 رقم 2، (2018)، 7.

(3) عبد القادر غزالي، المرجع السابق.

إلى أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي تأثيرا كبيرا على مفهوم الذات الجسمية. ومن هذا المنطلق ومن خلال إثباتنا لأربع فرضيات من أصل أربع فرضيات مطروحة في بداية الدراسة نستطيع القول بان الفرضية العامة للدراسة محققة، أي انه فعلا يختلف مفهوم الذات الجسمية عند الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية عنه عند غير الممارسين لها .

خاتمة:

بعد أن قمنا بالدراسة، والتي تتمثل في مقارنة مستوى تصور الذات الجسمية بين الطلبة الجامعيين الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية والطلبة الذين لا يمارسونها، وبعد أن انتهينا من تقديم وتحليل ومناقشة النتائج، توصلنا إلى مجموعة من النتائج الهامة التي تتعلق بتصور الذات الجسمية وجوانبها. ومن أبرز هذه الاستنتاجات أن:

- زيادة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تؤدي إلى زيادة تقدير الذات الجسمية لدى الطلبة المشاركين فيها.

- يوجد صلة بين الذات المثالية والذات الواقعية بين الطلاب الذين يشاركون في نشاط رياضي ترويحي.

- مستوى فهم الذات الجسمية للطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية منخفض جداً مقارنةً بنظرائهم الممارسين.

- الطلبة الذين لا يمارسون النشاط الرياضي الترويحي لديهم افتقار للتوازن بين الذات الواقعية والذات المثالية.

15. اقتراحات وتوصيات:

بناءً على النتائج التي تم الحصول عليها وبعد تحليلها، أثبتت ضرورة عرض بعض الاقتراحات والتوصيات التالية:

- يجب على المتخصصين في الجامعة تنظيم حلقات نقاش ودورات توعوية وإرشادية لطلاب الجامعات المختلفة لتوضيح أهمية مفهوم الذات وعملية تكوينها والعوامل التي تؤثر فيها على مراحل الحياة المختلفة.

- تقديم برامج تطبيقية في الرعاية النفسية للطلاب الذين يدرسون التربية البدنية

والرياضة لمساعدتهم في تعزيز وتحسين فهمهم لذاتهم الجسدية.

- قررت تعزيز الاهتمام بمفهوم الذات الجسمية للطلاب من طرف الوزارة الوصية عن طريق اتخاذ التدابير الضرورية لتحسين مستوى مفهوم الذات لديهم.
- المطلوب هو إجراء دراسات إضافية تبحث في العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية وممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، وذلك باستخدام عينات كبيرة ومجتمعات بحث أخرى متنوعة.
- استعمال مقياس الدراسة في إجراء عدة دراسات أخرى مماثلة.
- تحفيز الطلبة الجامعيين على ممارسة الأنشطة الرياضية وخصوصاً الترويحية خلال أوقات فراغهم.

قائمة المراجع

المؤلفات:

- أمين أنور الخولي. المعرفة الرياضية وعلوم التربية. القاهرة: دار الفكر العربي، 2004.
- دليو فضيل و آخرون. "الجامعة تنظيمها و هيكلتها." مجلة الباحث الاجتماعي، رقم العدد 1 (1995): 226.
- سليم حربي. "ممارسة النشاط الرياضي البدني المكيف و علاقته بمستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا." مجلة المنظومة التربوية 5، رقم 3 (2019): 129-154.
- عباس رشا فاضل. "دراسة مقارنة لمفهوم الذات الجسمية لدى الموظفين بجامعة بغداد." مجلة الرياضة المعاصرة 14، رقم 4 (2011): 23-30.
- عبد الحميد العناني. علم النفس التربوي. عمان: دار الصفاء للنشر، 2015.
- عبد القادر غزالي. "صورة الجسم و علاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي و غير الممارسين." مجلة المحترف 4، رقم 1 (2017): 67-81.
- عبد المالك معلم و آخرون. "مفهوم الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات و غير الرياضيات بجامعة باتنة 2." مجلة دراسات نفسية و تربوية 15، رقم 1 (2022): 660-670.

- عبد الوهاب حشايش. "صورة الجسم و علاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي." مجلة الإبداع الرياضي 2، رقم 1 (2012): 123-148.
 - عبيدات عيد مندوب. "الذات الجسمية و علاقتها بمؤشر كتلة الجسم و القوة العضلية لدى طلبة كلية التربية الرياضية." مجلة مؤتمه للبحوث و الدراسات 30، رقم 3 (2014): 43-66.
 - علي صالح التميمي. "قوة الأنا و علاقتها بمفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل." مجلة العلوم الإنسانية العربية 6، رقم 2 (2010): 78-93.
 - فرحات البحري. "تأثير صورة الجسم على التعلم الحركي لبعض مهارات الجمباز." مجلة الممارسة الرياضية و المجتمع 6، رقم 2 (2018): 7.
 - محمد حسن علاوي. الإختبارات المهارية النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر للكتاب الحديث، 1998.
 - محمد محمد الحماحمي، و عايدة عبد العزيز مصطفى. الترويح بين النظرية و التطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998.
 - مختار أحمد عمر. معجم اللغة العربية. القاهرة: عالم الكتاب للنشر و التوزيع، 2008.
- المراجع الأجنبية:**

-Keppel, C. and Crowe, S. (2000): Changes to Body Image and SelfE-esteem Following Stroke in Young Adults, Neuropsychological Rehabilitation, 2000.

-Sandoval,E.(2008): Secure Attachment, Self-esteem, andOptimism as Predictors of Positive Body Image In Women, Ph.D.,Texas A&M University, AAT 333376.