

مفهوم الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات وغير الرياضيات

دراسة ميدانية على طالبات جامعة باتنة 2

برقي سعيدة⁴
جامعة باتنة 2، باتنة، الجزائر

نجيب عباسية³
جامعة ورقلة، ورقلة، الجزائر

عيسى هدوش²
جامعة باتنة 2، باتنة، الجزائر

عبد المالك معلم^{1*}
جامعة باتنة 2، باتنة، الجزائر

The concept of physical self among female students athletic and non-athletic study on female students of Batna 2University

Abdelmalek MAALEM 1,* Aissa HEDDOUCHE2 Nadjib ABABSA 3 Saida BERGUI4
batna2Univ.,Algeria batna2 Univ. ,Algeria ouargla Univ .Algeria batna2 Univ.,Algeria
a.maalem@univ-batna2.dz a.heddouche@univ-batna2.dz ababsa.nadjib@univ-ouargla.dz berguisaida25@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2019/04/12؛ تاريخ القبول: 2020/05/12؛ تاريخ النشر: 2022/02/28

Abstract. The aim of this study was to investigate the effect of exercise on improving the body of athletic students by comparing them to non-athletic.

The researcher used to verify the hypotheses of the study descriptive approach, the sample of the study included (60) students from the University of Batna 2 and from all levels, (30) students from the Institute of Science and Technology of Physical and Sports Activities representing the sample practice and (30) non-practice students from different fields of the University Batna 2 as a non-practice sample.

The researcher used the measure of the concept of the physical self-Mohammed Hassan Allawi as a tool for study and statistical package spss version 20.

The researcher has found after analyzing and discussing the results that the exercise of sports activities increase the level of self-esteem in female student'satheltic and the existence of a relationship between the ideal self and the actual self in the female students.

Keywords. self; the true self; the perfect self

ملخص.هدفت الدراسة إلى البحث عن مدى تأثير ممارسة الرياضة على تحسين الجسم لدى الطالبات الرياضيات من خلال مقارنةنهن بغير الرياضيات. استخدم الباحث للتحقق من فرضيات الدراسة المنهج الوصفي ، وشملت عينة الدراسة (60) طالبة من جامعة باتنة 2 ومن جميع المستويات ،(30) طالبة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تمثل العينة الممارسة و (30) طالبة غير ممارسة من مختلف الميادين من جامعة باتنة 2 كعينة غير ممارسة . استعمل الباحث مقياس مفهوم الذات الجسمية لمحمد حسن علاوي كأداة للدراسة والحزمة الإحصائية spss الاصدار 20.

وقد توصل الباحث إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من مستوى تقدير الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات ووجود علاقة بين الذات المثالية والذات الواقعية لدى الطالبات الرياضيات. الكلمات الدالة . الذات: الذات الحقيقية: الذات المثالية

*corresponding author

1. مقدمة

للرياضة أهمية كبيرة من الناحية النفسية والاجتماعية فممارسة الرياضة تجلب لك المتعة والبهجة والسرور فترهل العضلات والخمول والكسل الذي يراودك ستقوم الرياضة على محاربة ذلك والقضاء عليها. (الازرق، 2000، صفحة 46)

إن الرياضة تعطي للمرأة فرصة لتحقيق ذاتها وتفريغ ما لديها من طاقات وتتيح لها فرصة ممارسة أودار مختلفة. فالرياضة مهمة جدا في حياة المرأة حيث تنمي شخصيتها. فالجسم البشري يعد الوسيلة الرئيسية التي يقيس بها الإنسان عالمه الداخلي والخارجي وقد أدرك الفلاسفة والباحثون هذه الحقيقة فكتبوا كثيرا عن علاقة الفرد ب جسمه فالفرد يبذل جهدا من أجل تعديل مظهره الجسدي سعيا للوصول إلى الصورة التي وضعها لنفسه وأن ما يدركه الفرد عن مظهره الخارجي وهياته البدنية يؤدي دورا كبيرا في مقدار ثقته بنفسه، وتوجهه نحو الآخرين وإحساسه بالقبول الاجتماعي وتقديره لذاته.

وهناك أشكال عديدة للذات منها، الذات الواقعية وتمثل ما نحن عليه فعلا أو الأشياء الحقيقية التي تخصنا، بينما تمثل الذات المثالية ما يجب أن نكون عليه مستقبلا أو الهدف الذي يسعى الفرد السوي لتحقيقه، فكلما اقتربت الذات الواقعية من الذات المثالية أصبح الشخص محققا لذاته ومنجزا وسعيدا. (محمود، 2013، صفحة 167)

فصورة الجسم تشكل عاملا مهما في تكوين الذات والثقة بالنفس حيث يحاول المرء باستمرار التعرف على ذاته و تحديد معالمها، وأن ذات الجسم تعني نظرة الفرد لنفسه وما يستخلصه من ذلك مقارنة بالآخرين من حيث الشكل والمظهر العام والسلوك، فصورة الذات تكون محط اهتمام المرأة فهي تهتم كثيرا بصورتها المكونة عن نفسها لذلك تراها تهتم بمظهرها الخارجي خاصة هيكل الجسم.

ومن المعتقدات الرئيسية ان إدراك صورة الجسم تعتبر من المحددات المهمة للأداء الرياضي وان جسم الفرد يلعب دور مهما في تشكيل جانب أساسي من مفهوم الفرد لذاته تعرف بصورة الجسم فهي ذلك التصور الذي يكونه الفرد عن جسمه ومظهره العضوي. (كاشف، 2010، صفحة 25)

تهتم المرأة بشكل جسمها في مرحلة الرشد أكثر من غيرها من مراحل العمر الأخرى فاذا كان مناسبا تتكون لديها صورة جسمية ايجابية وتكون في حالة نفسية جيدة ناتجة عن تقديرها الايجابي لذاتها وهذا ما يبعتها عن كل الأزمات النفسية والانتقادات السلبية التي تواجهها. وممارسة الرياضة بصفة عامة تساهم في بناء شخصية قوية ومتزنة وذلك من خلال التأثير المباشر والمستمر على مختلف أبعادها وعلى الجانب الجسدي بصفة خاصة. (المشيخي، 2014، صفحة 19)

ان صورة الجسم تعد الركيزة الأساسية في حياة المرأة، فالصورة الذهنية التي تكونها المرأة عن جسمها اثناء ممارسة الرياضة سواء مظهرها الخارجي او مكوناتها الداخلية. وبما ان تقدير المرأة لذاتها متوقف على اراء ووجهات النظر التي يبديها الآخرون عنها ، لذلك أردنا من خلال هذه الدراسة ان نبرز مفهوم الذات الجسمية لدى الطالبات الممارسات للرياضة وغير الممارسات ومما سبق يمكن صياغة التساؤل الرئيسي كالتالي:

هل يختلف مفهوم الذات الجسمية عند الطالبات الرياضية وغير الرياضيات؟

وتندرج من هذا التساؤل عدة تساؤلات فرعية هي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد جسدي كما اراه لدى الطالبات الرياضيات وغير الرياضيات لصالح الرياضيات؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد جسدي كما أتمنى ان أراه لدى الطالبات الرياضيات وغير الرياضيات لصالح الرياضيات؟
- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعدي جسدي كما اراه وجسدي كما اتمنى ان اراه لدى الطالبات الرياضيات ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعدي جسدي كما أراه وجسدي كما أتمنى أن أراه لدى الطالبات غير الرياضيات؟
- 2-الفرضيات
- 1-2-الفرضية العامة
- يختلف مفهوم الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات عنه لدى الطالبات غير الرياضيات
- 2-2-الفرضيات الجزئية
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعد جسدي كما أراه لدى الطالبات الرياضيات وغير الرياضيات لصالح الرياضيات؟
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعد جسدي كما أتمنى أن أراه لدى الطالبات الرياضيات وغير الرياضيات لصالح الرياضيات؟
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعدي جسدي كما أراه وجسدي كما أتمنى أن أراه لدى الطالبات الرياضيات ؟
- لا توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعدي جسدي كما أراه وجسدي كما أتمنى أن أراه لدى الطالبات غير الرياضيات؟
- 3-اهداف الدراسة
- التعرف على مدى تأثير الرياضة على الذات الجسمية للرياضيات من خلال مقارنةهن بغير الرياضيات .
- تحديد الفروق بين الذات الجسمية الواقعية والذات الجسمية المثالية لدي الرياضيات وغير الرياضيات .
- التعرف على العلاقة بين كل من الذات الجسمية الواقعية والذات الجسمية المثالية .
- 4-اهمية الدراسة
- تناولت الدراسة شريحة هامة من المجتمع والمتمثلة في الطالبات الجامعية
- تعتبر الدراسة مهمة لارتباطها بالصحة النفسية
- أهمية المتغيرات التي تناولتها الدراسة فالدراسة تناولت مفهوم الذات كما تناولت صورة الجسم التي تعد بمثابة مكون هام و أساسي في شخصية الفرد.
- 5-تحديد المفاهيم والمصطلحات
- الذات : مفهوم مركب ينطوي على مكونات عديدة نفسية ، معرفية ، وجدانية ، اجتماعية واخلاقية تعمل متناغمة متكاملة فيما بينها ويساير هذا المفهوم في نموه وتطوير المراحل النمائية. (عمر، 2008، صفحة 281)
- الذات الحقيقية : تعد قلب او مركز مفهوم الذات وهي تعني ما يكونه الفرد فعلا (ماذا يكون؟) (العناني، 2015، صفحة 48)
- الذات المثالية : إن الأفراد لهم طموحات وغايات يتطلعون الى تحقيقها وهذا هو الجانب المثالي من الذات باعتباره يدمج الأدوار والتطلعات ليعطي الفرد وجهة للحياة. (انور، 2004، صفحة 84)
- الذات الجسمية : الصورة الذهنية للفرد عن تكوينه الجسماني وكفاءة أدائه الوظيفي. (انور، 2004، صفحة 85)
- 6-الدراسات السابقة والمشابهة
- من بين الدراسات المنجزة التي لها علاقة بموضوع الدراسة وهي عديدة ، من أهمها نجد:
- 1-6-دراسة ع. غزالي 2009
- عنوان الدراسة :علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم و اثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين
- هدف الدراسة:هدفت الدراسة الى 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 النتائج الدراسة ان هناك علاقة ارتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطلاب الممارسين للنشاط البدني الرياضي. (القادر، 2009، صفحة 128)

2-6- دراسة: عبد الوهاب حشايش 2012

عنوان الدراسة: صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين صورة الجسم والاتجاهات النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو النشاط البدني الرياضي ، وقد اشتملت الدراسة على عينة قوامها 80 تلميذا وتلميذة من ثانوية رقيعي البشير من ولاية سطيف والتي اختيرت بالطريقة العشوائية من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ،وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وقد طبق عليها مقياس صورة الجسم (الذات الجسمية) لقياس بعض السمات الجسمية للتلاميذ ، ومقياس الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي بأبعاده الستة وقد خلصت الدراسة الى وجود فروق معنوية في صورة الجسم بين الذكور و الإناث ولصالح الذكور وان كان لكل منهما اتجاهات ايجابية نحو الذات الجسمية . (الوهاب، 2012، صفحة 195)

7-المنهج المتبع

تماشيا مع طبيعة الدراسة فقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي

8.مجتمع وعينة الدراسة

8-1-مجتمع الدراسة

يتمثل مجتمع الدراسة في طالبات جامعة باتنة 2 حوالي 13 الف طالبة .(باتنة 2، 2018)

8-2-عينة الدراسة

تمثله عينة الدراسة في (30) طالبة ممارسة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية و (30) طالبة غير ممارسة من باقي كليات ومعاهد جامعة باتنة 2.

9- أدوات الدراسة

9-1-الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بدراسة استطلاعية أساسية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث، وكان الغرض منها:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها ومختلف ظروفها.
- التأكد من صلاحية أداة البحث (مقياس مفهوم الذات الجسمية المطبق) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :
-وضوح البنود و ملامتها لمستوى العينة وخصائصها.
-التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم (الصدق و الثبات)
•المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية.
•ممارسة تطبيق المقاييس وتحديد الصعوبات ومحاولة حلها.
- تمكن من تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق أدوات جمع بيانات البحث ويمكن تعديل تعليمات هذه الأدوات في ضوء ما تسفر عليه الدراسة الاستطلاعية .
- تحديد ما تستغرقه الدراسة الميدانية من وقت.

حيث شملت عينة الدراسة الاستطلاعية على (18) طالبة قسمت الى مجموعتين (09) طالبات ممارسات للرياضة تراوحت أعمارهن ما بين 18 إلى 26 سنة، حيث يمارسن النشاط الرياضي بمعدل سبع ساعات ونصف في الأسبوع في مختلف الرياضات (كرة السلة، الطائرة، ألعاب القوى، الجمباز السباحة....) كما شملت (09) طالبات غير ممارسات لأي نوع من الأنشطة الرياضية وغير منخرطات في النوادي الرياضية. وقد تم توزيع المقياس على الطالبات وإعادة نفس الاختبار بعد 15 يوم على نفس العينة.

9-2-أدوات جمع البيانات:

اعتمدنا في بحثنا على مقياس مفهوم الذات الجسمية لمحمد حسن علاوي صممه لقياس مفهوم الفرد وطريقته المميزة لأدراك جسمه، كما يمكن استخدام المقياس للمقارنة بين الذات الجسمية الواقعية والذات الجسمية المثالية. ومفهوم الذات الجسمية يعتبر أحد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات وشخصية الفرد، فقد أشار فيشر إلى أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشرا هاما لجوانب مختلفة لشخصيته وأن شعور الفرد بأن جسمه كبير أم صغير جذاب أو غير جذاب، قوي او ضعيف، قد يفيد كثيرا في التعرف على مفهومه لذاته والتعرف على نمط سلوكه اتجاه الآخرين .

أ. طريقة تطبيق المقياس:

يشمل المقياس على 15 صفة وعكسها ويقوم الفرد بالإجابة على المقياس وفقا لدرجة انطباق الصفة عليه وطبقا لتعليمات المقياس على مقياس سباعي التدرج. وعند تطبيق المقياس يراعى عنوانه كما يلي «جسي كما أراه» وعند محاولة التعرف على مفهوم الذات الجسمية المثالية يتم تغيير عنوان المقياس وكتابة عبارة "جسي كما أتمنى أن أراه" ويصلح المقياس للتطبيق ابتداء من سن 14 سنة فأكثر للبنين والبنات.

ب. طريقة التصحيح:

يتكون المقياس من 15 صفة وعكسها ويتم تصحيح المقياس في ضوء مفتاح التصحيح الخاص بالمقياس، و الدرجة العالية تشير الى المفهوم العالي للذات الجسمية و الدرجة المنخفضة تشير الى المفهوم المنخفض للذات الجسمية.

10-الحدود الزمانية والمكانية للدراسة

10-1-المجال الزمني

اجريت الدراسة في الفترة الممتدة بين 2018/10/07 و 2019/06/20

10-2-المجال المكاني

اجريت الدراسة بجامعة باتنة 2 الشهيد مصطفى بن بولعيد.

11-الأساليب الإحصائية المستعملة

استعان الباحث في معالجته للبيانات ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss نسخة 23.

12-عرض وتحليل النتائج:

الجدول (1):يمثل اعتدالية البيانات حسب اختبار كولمجر وفسمرنوف

الصفة	العينة n	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة عند 0.05
رياضيات	30	0.01	غير دال
غير رياضيات	30	0.004	غير دال

من خلال الجدول رقم 1 نلاحظ ان التوزيع للبيانات غير طبيعي وهو ما تبينه قيم الدلالة وهذا ما دفعنا الى الاعتماد على الاختبارات اللامعلمية في تحليل البيانات
12-1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد جسدي كما أراه بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للرياضة لصالح الممارسات.

يبين الجدول رقم (2) أن حجم عينة الطالبات الممارسات هو (30) ومتوسط رتبهم (37.55) ومجموع الرتب (1126.5)، بينما حجم عينة الطالبات غير الممارسات هو أيضا (30) بمتوسط رتب (23.45) ومجموع رتب قدر بـ (703.5)، في حين أن قيمة اختبار مان وتي (238.5)، وقيمة الدلالة (0.0361) وهي دالة عند مستوى ($\alpha = 0.05$) وهذا يدل على وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للرياضة في بعد جسدي كما أراه لصالح الممارسات.

12-2-2 عرض نتائج الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد جسدي كما أتمنى أن أراه لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات لصالح الممارسات.

الجدول (3): يوضح نتائج اختبار الفروق بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للرياضة في مقياس مفهوم الذات المثالية

الصفة	العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اختبار مان وتي	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة 0.05
ممارسات	30	37.55	1126.5	238.5	0.036	دال
غير ممارسات	30	23.45	703.5			

الجدول (2): يوضح نتائج اختبار الفروق بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للرياضة في مقياس مفهوم الذات الواقعية.

الصفة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اختبار مان وتي	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة 0.05
ممارسات	30	37.55	1126.5	238.5	0.002	دال
غير ممارسات	30	23.45	703.5			

من قراءة نتائج الجدول أعلاه نجد أن حجم عينة الطالبات الممارسات هو (30) ومتوسط رتبهم (37.55) ومجموع الرتب (1126.5)، وحجم عينة الطالبات غير ممارسات هو أيضا (30) بمتوسط رتب هو (23.45) ومجموع رتب قدر بـ (703.5)، بينما بلغت قيمة اختبار مان وتي (238.5)، وقيمة الدلالة الاختباري (0.002) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) هذا يدل على وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للرياضة في بعد جسدي كما أتمنى أن أراه لصالح الممارسات.

3-12- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية موجبة بين جسسي كما اراه وجسسي كما أتمنى أن أراه لدى الطالبات الممارسات

الجدول (4): يوضح العلاقة الارتباطية بين نتائج جسسي كما اراه وجسسي كما أتمنى أن أراه عند الطالبات الممارسات للرياضة

العلاقة الارتباطية	حجم العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
جسسي كما اراه	30	0.29	0.05	دال
جسسي كما أتمنى أن أراه				

بعد حساب معامل الارتباط بين درجات بعدي جسسي كما اراه وجسسي كما أتمنى أن أراه سجلنا علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى الدلالة 0.05. بمعامل ارتباط قدره 0.29 ومنه نقول إنه يوحد ارتباط ضعيف موجب بين الذات المثالية والذات الواقعية لدى الطالبات الممارسات.

4-12- عرض نتائج الفرضية الرابعة: الفرضية الرابعة: لا توجد علاقة ارتباطية بين جسسي كما اراه وجسسي كما أتمنى أن أراه لدى الطالبات غير الممارسات للرياضة

الجدول (5): يوضح العلاقة الارتباطية بين نتائج جسسي كما اراه وجسسي كما أتمنى أن أراه عند الطالبات غير الممارسات للرياضة

العلاقة الارتباطية	حجم العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
جسسي كما اراه	30	0.5	0.05	غير دال
جسسي كما أتمنى أن أراه				

يتضح من خلال الجدول رقم (05) والذي يبين معامل ارتباط بين الذات المثالية والذات الواقعية حيث أن قيمة $r = 0.5$ عند مستوى الدلالة 0.05، ومنه نقول إنه لا توجد علاقة بين الذات المثالية و الذات الواقعية لدى الطالبات غير الممارسات.

13- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

13-1- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الاولى. تنص الفرضية الأولى على: وجود فروق دالة احصائيا في بعد جسسي كما اراه (الذات الجسمية الواقعية) لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات لصالح الممارسات. وبعد المعالجة الإحصائية لهذه الفرضية والمعرضة في الجدول 2 الذي يبين الفروق بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للرياضة فيما يخص بعد جسسي كما اراه بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بحيث أن قيمة دلالة الاختبار هي (0.0361) وهي أقل من مستوى الدلالة $(a =$

0.05) هذا يدل على أنها قيمة دالة إحصائية لصالح الممارسات، مما يجعلنا نحكم أن للممارسة الرياضية دور فعال في تحسين صورة الجسم والرضا بالنفس. وهذه النتائج تتفق مع ما جاء في نتائج البحوث السابقة على غرار دراسة (القادر، 2009)، دراسة حلاسة (مصطفى، 2017)، ودراسة (الوهاب، 2012) حيث وجدت فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات الجسمية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للرياضة. كما جاءت نتائج دراستنا مسaire للسياق النظري والتي تؤكد أن ممارسة الرياضة تساهم في بناء شخصية قوية ومتزنة فهي تشكل عاملا مهما في تكوين الذات والثقة بالنفس. ومن هنا يمكننا القول أن الفرضية الأولى الخاصة ببعده جسدي كما أراه من مقياس مفهوم الذات الجسمية قد تحققت حيث أثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات وغير ممارسات.

2-13- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية

الفرضية الجزئية الثانية التي صغناها في بداية البحث والخاصة ببعده جسدي كما أتمنى أن أراه (الذات الجسمية المثالية). والتي نصت على: وجود فروق دالة إحصائية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات لصالح الممارسات. بعد المعالجة الإحصائية لهذه الفرضية والمعروضة في الجدول رقم (03) الذي يبين الفروق بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للرياضة فيما يخص بعد جسدي كما أتمنى أن أراه بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بحيث أن قيمة دلالة الاختبار هي (0.002) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) هذا يدل على أنها قيمة دالة إحصائية لصالح الممارسات، مما يجعلنا نفسر ذلك في ضوء الإطار النظري الذي تم عرضه مسبقا بان للرياضة دور كبير في تكييف الفرد، فهي أداة فاعلة في توجيه الفرد التوجيه الصحيح لتربيته بدنيا وصحيا وذهنيا من خلال تطوير قدراته وامكانياته الجسمية والفكرية. فالراشد الذي يكون تصورا واضحا إيجابيا لذاته يستطيع تحديد أهدافه دون أن يتأثر بالضغوطات المختلفة. حيث أسفرت دراسة التميمي علي صالح (صالح، 2010) عن وجود علاقات مرتفعة نسبيا بين مفهوم الذات الجسمية وبين تقبل الذات، كما أوصى بضرورة اجراء المزيد من الدراسات لإظهار أهمية صورة الجسم في مجال التربية الرياضية والصحة النفسية. ونجد دراسة (عبيدات، 2014) ودراسة (فاضل، 2011) التي كشفت الفروق في تقدير مفهوم الذات الجسمية. وعليه يمكن اعتبار الفرضية الجزئية الثانية تحققت.

3.13- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة

من خلال النتائج المبينة في الجدول 4 نلاحظ أن هناك وجود علاقة ارتباط ضعيفة موجبة بين الذات الواقعية والمثالية وهذا يدل على انه كلما زاد تقدير الذات الواقعية كلما زاد تقدير الذات المثالية، اذ يشير (علاوي، 1998) أن الفرد الذي لديه تصور ايجابي نحو جسمهم يتمتع بدرجة مرتفعة لتقدير ذاته. ومن خلال اطلعنا على مختلف الدراسات السابقة والمشابهة التي تناولت الصورة المثالية والواقعية واثرا 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 عليه مستقبلا، فكلما اقتربت الذات الواقعية من الذات المثالية أصبح الشخص محققا لذاته ومنجزا وسعيدا، أما التباعد الكبير بين الذات الواقعية والذات المثالية فيترتب عليها أن يكون الشخص تعيسا غير راض بحياته، أي أنه كلما زاد احتمال أن تكبر المسافة بين الذاتين الواقعية والمثالية زاد احتمال تعرض الفرد الى حالة عدم الاتزان. ولعل هذا ما يتفق مع دراسة (سليم، 2019) التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين الصورة المثالية والواقعية للذات. ونجد ايضا دراسة (فرحات، 2018) التي أوضحت أن الطلبة يتمتعون بدرجة جيدة من التقارب بين الذاتين الواقعية والمثالية. وحسب نتائج الدراسة يمكن القول إن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الذات المثالية والذات الواقعية لدى الطالبات الممارسات للرياضة ومن هنا يمكننا القول إن الفرض الثالث قد تحقق.

4.13- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة

الفرضية الجزئية الرابعة والتي نصت على: عدم وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذات المثالية و الذات الواقعية لدى الطالبات غير الممارسات للرياضة. وبعد المعالجة الإحصائية لهذه الفرضية توصلنا إلى نفي هذه الفرضية و عليه يمكن القول أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الذات المثالية و الذات الواقعية لدى الطالبات غير الممارسات للرياضة. بين الباحثون أن هناك علاقة متكاملة بين الرياضة 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 و الرضا بها، وتبعث إحساسا بالتميز والتفوق. ولقد أظهرت دراسة (القادر، 2009) أن الطالبات غير ممارسات للرياضة يتصفن بتقدير ذات منخفض و سرريعات الاضطراب، و التمرکز حول الذات و عدم القدرة على ضبطها كما يشعرن بأن زميلاتهن أفضل منهن مما يفقدنهم الثقة في النفس و يشعرون بالغيرة، و من ثم يحاولن الابتعاد عنهن و الانطواء على أنفسهن، هذا ما يحدث نتيجة لعدم قدرتهن على فهم ذاتهن، و تصوراتهن السلبية لأجسامهن مما يؤدي للإصابة بالقلق و التوتر. وهذا ما يشير إلى أن للرياضة تأثير كبير على مفهوم الذات الجسمية. و من هذا المنطلق و من 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 الطالبات الممارسات للرياضة عنه عند الغير ممارسات لها.

14- خاتمة

بعد انتهائنا من عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استخلصنا عدة نتائج هامة و التي تخص مفهوم الذات الجسمية و أبعادها و من أبرز هذه الاستنتاجات ما يلي:

- ممارسة الأنشطة تزيد في مستوى تقدير الذات الجسمية لدى الطالبات الممارسات.
- وجود علاقة بين الذات المثالية و الذات الواقعية لدى الطالبات الممارسات للرياضة.
- عدم وجود علاقة بين الذات المثالية و الذات الواقعية لدى الطالبات غير الممارسات للرياضة.

15- اقتراحات وتوصيات

- انطلاقا من النتائج المتوصل إليها وبعد تحليلها كان لزاما علينا أن نقترح بعض الاقتراحات والتوصيات والمتمثلة في :
- أن يعمل المختصون في الجامعة على إقامة حلقات نقاش ودورات توعية وإرشاد لطلبة الجامعات المختلفة لبيان أهمية مفهوم الذات وكيفية تشكله والعوامل المؤثرة فيه عبر مراحل العمر المختلفة.
 - وضع برامج تطبيقية للرعاية النفسية لطلاب التربية البدنية والرياضية في مفهومهم لذاتهم الجسمية.
 - زيادة الاهتمام بموضوع مفهوم الذات الجسمية لدى الطلاب، وذلك من خلال قيام وزارة التعليم العالي و البحث العلمي باتخاذ التدابير اللازمة لرفع مستوى مفهوم الذات عندهم.
 - القيام بدراسات أخرى تتناول العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية و ممارسة الرياضة على عينات كبيرة.
 - استخدام مقياس الدراسة في اجراء المزيد من الدراسات.
 - تشجيع الطلبة على ممارسة النشاط البدني الرياضي.

المراجع

- احمد مختار عمر. (2008). معجم اللغة العربية المعاصرة. ، عالم الكتاب، القاهرة.
- البحري فرحات. (2018). تأثير صورة الجسم على التعلم الحركي لبعض مهارات الجمباز جامعة باتنة .مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع 1،(1)،7-17.
- التميمي على صالح. (2010). قوة الانا وعلاقتها بمفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل،مجلة العلوم الانسانية العربية.6(2)،78-93.
- الخولي امين انور. (2004). المعرفة الرياضية وعلوم التربية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- جامعة باتنة . (2018). مصلحة البيداغوجيا ، الجزائر.
- حربي سليم. (2019). ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى المعوقين حركيا جامعة الجزائر .مجلة المنظومة التربوية ،5(3)،129-154.
- حشايش عبد الوهاب. (2012). صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.الجزائر.مجلة الابداع الرياضي ،2(1)،123-148.
- حلاسة مصطفى. (2017). مساهمة النشاط البدني الرياضي في تقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات، جامعة با تنة.الجزائر.مجلة الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية ،7(1)،71-82.
- عباس رشا فاضل. (2011). دراسة مقارنة لمفهوم الذات الجسمية لدى الموظفات جامعة بغداد.العراق .مجلة الرياضة المعاصرة.14(4)،23-30.
- عبد الحميد العناني. (2015). علم النفس التربوي. دار الصفاء للنشر عمان.الاردن .
- عبد الرحمان صالح الازرق. (2000). علم النفس التربوي للمعلمين. مكتبة طرابلس.ليبيا.
- غالب محمد المشيخي. (2014). اساسيات علم النفس. دار الميسرة للنشر والتوزيع.عمان. الاردن
- غزالي عبد القادر. (2009). علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم واثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين بالشلف. جامعة الشلف.الجزائر.مجلة المحترف ،332(12)،67-81.
- غيد مندوب عبيدات. (2014). الذات الجسمية وعلاقتها بمؤشر كتلة الجسم والقوة العضلية لدى طلبة كلية التربية الرياضية الاردن.مجلة موته للبحوث والدراسات ،30(3)،43-66.
- فؤاد كاشف. (2010). مقياس صورة الجسم لدى المعوقين بصريا . دار الكتاب الجديد.القاهرة.
- محمد حسن علاوي. (1998).الاختبارات المهارية النفسية في المجال الرياضي. دار الفكر للكتاب الحديث. القاهرة.
- معاوية محمود. (2013). علم النفس العام. وائل للنشر والتوزيععمان.الاردن.

References(in arabic)

- Abbas RashaFadel. (2011). A comparative study of the concept of physical self among female employees, University of Baghdad, Iraq.Contemporary Sports Journal, 14(4), 23-30.
- Abdel Hamid El Anani. (2015). Educational psychology. Dar Al-Safa Publishing, Amman, Jordan.
- Abdul Rahman Saleh Al-Azraq. (2000). Educational psychology for teachers. Tripoli Library. Libya.
- Ahmed Mukhtar Omar. (2008). Contemporary Arabic Dictionary. Book World, Cairo.

- Al-Khouli Amin Anwar. (2004). Sports knowledge and education sciences. Cairo: Arab Thought House.
- Al-Tamimi on Saleh. (2010). The strength of the ego and its relationship to the concept of physical self among the players of the teams of the University of Mosul, Iraq. *Journal of Arab Human Sciences*, 6(2), 78-93.
- BahriFarhat. (2018). The effect of body image on the kinetic learning of some gymnastics skills, Batna University. *Journal of Sports Practice and Society*, 1(1), 7-17.
- Batna University. (2018). Department of Pedagogy, Algeria. <http://www.univ-batna2.dz>
- FouadKashef. (2010). Body image scales for the visually impaired. New Book House, Cairo.
- Ghaleb Mohammed Al-Mashikhi. (2014). Psychology basics. Dar Al-Maysara for Publishing and Distribution. Oman. Jordan
- GhayedObeidat's delegate. (2014). The physical self and its relationship to body mass index and muscular strength among students of the Faculty of Physical Education in Jordan. *Motoh Journal for Research and Studies*, 30(3), 43-66.
- Ghazali Abdel Qader. (2009). The relationship of sports physical activity to body image and its impact on self-esteem of university students in Chlef. Chlef University, Algeria. *The Professional Magazine*, 332 (12) 67-81.
- Hallasa Mustafa. (2017). The contribution of sports physical activity to the self-esteem of female university students, University of Batna 2. Algeria. *Academy Journal for Social and Human Studies*, 7(1), 71-82.
- Hashish Abdel Wahab. (2012). Body image and its relationship to the formation of psychological attitudes towards physical activity for secondary school students. Algeria. *Sports Creativity Journal*, 2(1), 123-148.
- Muawiyah Mahmoud. (2013). General psychology. Wael for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- Muhammad Hassan Allawi. (1998). Psychological skill tests in the sports field. Dar Al-Fikr for Modern Books. Cairo.
- Slim warrior. (2019). The practice of adapted sports physical activity and its relationship to the level of self-esteem of the physically disabled, University of Algiers. *The Educational System Journal*, 5(3), 129-154.