

## صورة الجسم و علاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط

## البدني الرياضي وغير الممارسين

دراسة ميدانية بجامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف

د.غزالي عبد القادر - معهد التربية البدنية والرياضية جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف

## المخلص :

تهدف الدراسة إلي التعرف على مستوى كل من صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين، وكذا طبيعة العلاقة الموجودة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى نفس العينة من طلاب الجامعة (ذكورا و إناثا)، وكذلك التعرف على الفروق بين الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و غير الممارسين في صورة الجسم وتقدير الذات. وقد تكونت عينة الدراسة من ( 240 ) طالبا وطالبة من جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف ، معتمدا على تطبيق مقياسي صورة الجسم الذي صممه محمد حسن علاوي لقياس مفهوم الفرد و طريقته المميزة لإدراك جسمه، كما يمكن استخدامه للمقارنة بين الذات الجسمية الواقعية و الذات الجسمية المثاليين ويشمل على 15 صفة و عكسها يقوم الفرد بالإجابة على العبارات وفقا لدرجة انطباق الصفة عليه و طبقا لتعليمات المقياس على مقياس سباعي التدرج ،ومقياس راتز روزنبورغ لتقدير الذات الذي يتكون من 10 بنود، وقد أوضحت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوي صورة الجسم، ووجود فروق بين الجنسين في مستوي تقدير الذات لصالح الإناث، ويمكن تلخيص النتائج التي تم التوصل إليها في النقاط التالية:

- 1- توجد علاقة بين تقدير الذات وممارسة النشاط البدني والرياضي.
- 2- توجد علاقة بين صورة الجسم و تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين.
- 3- توجد فروق في مستوى تقدير الذات و صورة الجسم لدى الطلبة الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و غير الممارسين.

الكلمات الدالة : صورة الجسم - تقدير الذات - الطلبة الجامعيين .

## مقدمة:

إن ارتباط الإنسان بالتربية تركه على علاقة دائمة معها عبر مختلف الحضارات، وجعلته في تفكير دائم يصل بها إلى أرقى المستويات والتطور، وفي عصرنا هذا ازدادت وتعددت مطالب ومشاكل الإنسان هذا ما زاد من حاجته للتربية.

ويعتبر النشاط البدني والرياضي احد ألوان التربية باعتباره مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع العصري، فبقدر حاجة الفرد للتربية، فحاجته للنشاط البدني والرياضي أصبحت في عصرنا الحالي أهم متطلباته فهو وسيلة لتحقيق

أهدافه وفي مقدمتها إعداد الفرد إعدادا صحيحا ليصبح راشدا وقادرا على مواجهة الصعوبات خلال حياته اليومية.

كما يعد النشاط البدني الرياضي بالنسبة للرجال عامل أساسي يساعد على كسب الثقة بالنفس في أداء الواجب ويقدم لكل واحد الوسائل الضرورية لتطوير نوعية الحياة ولانفتاح الشخصية وأيضا للاندماج في النسيج الاجتماعي، وكذلك يساعده على مقاومة ضغوطات الحياة العصرية ويعد كتكملة للتعليم الذهني بمختلف ميادين الحياة وعلى كل المستويات، كما يعد جزءا لا يتجزأ من ثقافة كل أمة وان نسبة مشاركة الطلبة في ممارسة الرياضة تختلف من بلد لآخر.

ويمر المجتمع الجزائري الآن بمرحلة تغيير كبيرة وهذا في جميع مجالات الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وقد افرز هذا التغيير عدة أنماط سلوكية في السلوك الاجتماعي للأفراد الذي يتمثل في العادات، التقاليد، الاتجاهات والقيم، وأحيانا نلاحظ تباين هذه الأنماط السلوكية لدى مختلف الأفراد وفي الفرد الواحد، وهذا تبعا لعملية التفاعل والتغير التي يتعرض لها الفرد في الحياة الاجتماعية اليومية التي تقتضي منا التكيف لها. ويعتبر طلبة الجامعة من أكثر فئات الشعب تعرضا لعمليات التغير الاجتماعي والحضاري هذا من جهة، ومن جهة أخرى تعتبر هذه الفئة من الفئات المتعلمة القادرة على إحداث التغيرات التي تسير أو تحقق أهداف المجتمع الاجتماعية والاقتصادية. فعامه الطلبة يهتم بشكل جسمه في مرحلة الجامعة أكثر من غيرها من مراحل الدراسة الأخرى (الابتدائي، المتوسط والثانوي)، فإذا كان مناسباً تتكون لديه صورة جسمية ايجابية، ويكون في حالة نفسية جيدة ناتجة عن تقديره الايجابي لذاته، وهذا يبعده عن كل الأزمات النفسية والانتقادات السلبية التي قد تواجهه. فحضارة الإنسان المعاصرة والنقد العظيم الذي تحقق في جميع مجالات المعرفة وخاصة مجالات العلوم والتكنولوجيا أو انعكاسات كل ذلك على جميع مناحي الحياة، وبدون أي استثناء كان للجامعة التي هي رمز لنهضة الأمم وتقدمها وعنوان على يقظتها وحضارتها ورفقيها، ومحور جوهرى تدور حوله الحياة الثقافية بمعناها العام الشامل وأبعادها الفكرية والأدبية والتكنولوجية دور محوري وأساسي فيها.

ولعل أهم الأشياء التي تنجم عن ممارسة الطلبة للنشاط البدني والرياضي هو خروجهم من هذه الأزمات لذا ارتأينا الإلمام بهذا الموضوع، وبحثنا هذا ليس إلا محاولة متواضعة تهدف إلى معرفة العلاقة الموجودة بين مستوى تقدير الذات وصورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني والرياضي.

### 1- الإشكالية:

إن الإنسان اليوم في اشد الحاجة إلى فهم شخصيته أكثر من أي وقت مضى، فلم يعد أمامه اليوم إلا أن يفهم ذاته فهما يمكنه من السيطرة عليها ومن ضبطها وتوجيهها بعد أن تقدمت معرفة الإنسان بالعالم الطبيعي دون معرفته بطبيعته البشرية وعالمه النفسي بقدر كافي مما أدى إلى اختلال التوازن بينهما، وأصبحت حاجة الناس إلى فهم ذواتهم ورغبتهم في تحقيق التوافق بينهما وبين العالم المحيط ملحة بعد إن وجد الإنسان إن علاقته بالبيئة المحيطة لم تعد بعد علاقة ود أمن، ومحاولة الإنسان فهم شخصيته مستمرة على مر التاريخ ولكنها لازالت في البداية لوجود الكثير من المعوقات التي تحول بين الأمر وفهمه لذاته، منها إحساسه بأنه

محور الكون مما ينتج عنه عجز عن النظر إلى الأمور المتصلة بشخصيته نظرة مجردة خالية من كل تحيز، ولهذا السبب ولغيره اهتمت الدراسة العلمية بالشخصية الإنسانية.

ويعتبر النشاط البدني الرياضي احد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة يعمل على تحقيق أغراض المجتمع فهو ميدان خاص هدفه تكوين فرد صالح من الناحية العقلية والانفعالية والبدنية والاجتماعية ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية للفرد كما يساعده على التكيف مع المجتمع وبالتالي تحقيق التوازن الانفعالي وتكوين الشخصية المتكاملة هذا من جهة ومن جهة أخرى يعد الحساسية الباطنية لأعضاء الحس من حيث العضلات والأوتار والمفاصل فهو يبعث الرضا والارتياح لدى الفرد.

إن صورة الجسم تتبع لدينا من مصادر شعورية ولا شعورية وتمثل مكوناً أساسياً في مفهومنا عن ذاتنا فهي صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو مكوناته الداخلية أو أعضائه المختلفة وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وثبات كفاءته وما قد يصاحب ذلك من مشاعر واتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم، والطلبة أكثر اهتماماً بجسمهم ومظاهرهم وذاتهم، إذ تعد الركيزة الأساسية في حياتهم ومستقبلهم، فالصورة الذهنية التي يكونها الطالب عن جسمه أثناء ممارسته للنشاط البدني الرياضي سواء مظهره الخارجي أو مكوناته الداخلية وما يصاحب ذلك من إدراكات وصور لا شعورية في حياته النفسية، وبما أن تقدير الفرد لذاته متوقف على الآراء ووجهات النظر التي يبديها الآخرون عن ذلك الفرد، فهنا صورة الجسم للطلاب الجامعي تلعب دوراً كبيراً وأهمية بالغة في تكوين شخصيته وتحديد اتجاهاته وتكوين مستقبله الشخصي ، كما أثبتت دراسة "محمد الشبراوي أنور" (2001) والتي كانت على عينة من المراهقين والمراهقات أن هناك ارتباطاً موجباً بين صورة الجسم وكل من الرضا عن الحياة والتوافق الاجتماعي. (محمد الشبراوي، 2001 : 143)

ووجد كبل وكرو (2000) Kepple&Crow ارتباطاً موجباً بين صورة الجسم وتقدير الذات، وكذلك ارتباط كل من صورة الجسم وتقدير الذات المنخفض بالاضطرابات الانفعالية. (Keppel and Crowe, 2000,30)، وعلى ضوء ما سبق نطرح التساؤلات التالية:

هل يختلف مستوى صورة الجسم عند الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي عنه عند غير الممارسين؟

هل يختلف مستوى تقدير الذات عند الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي عنه عند غير الممارسين؟

هل توجد علاقة بين مستوى تقدير الذات وصورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي؟

هل توجد فروق في مستوى تقدير الذات و صورته الجسم بين الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي؟

## 2- الفرضيات:

من خلال مشكلة الدراسة وتساؤلاتها نضع الفروض التالية :

- ◀ يتأثر مستوى تقدير الذات عند الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي عنه عند الطلبة الجامعيين غير الممارسين.
- ◀ تتأثر صورة الجسم عند الطلبة الجامعيين ايجابيا نتيجة لممارسة النشاط البدني الرياضي عنه عند الطلبة الجامعيين غير الممارسين.
- ◀ توجد علاقة ارتباطية قوية بين مستوى تقدير الذات وصورة الجسم عند الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي.
- ◀ لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات وصورة الجسم بين الطلاب والطالبات (متغير الجنس) الممارسين للنشاط البدني الرياضي .

## 3- أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق غايتنا المرجوة والمتمثلة في التعرف على مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على صورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين وعلاقتها بمستوى تقدير الذات لديهم، ويمكن إيجاز أهداف الدراسة بما يلي:

- التعرف على اثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على صورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين.
- التعرف على ما إذا كان هناك فرق بين تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.
- التعرف على نوع العلاقة الموجودة بين مستوى تقدير الذات وصورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.
- التعرف على فروق مستوى تقدير الذات وصورة الجسم بين الطلاب والطالبات (متغير الجنس) الممارسين للنشاط البدني الرياضي .

## 4- أهمية البحث:

تتبع أهمية هذه الدراسة من كونها تهتم بدراسة بعض الخصائص النفسية والاجتماعية، واستنادا لذلك سنقدم أهمها فيما يلي :

- ◀ سنقدم هذه الدراسة إضافة للبعد الثقافي فيما يتعلق بالعلاقة الارتباطية بين مستوى تقدير الذات وصورة الجسم.
- ◀ الدراسة الحالية ستقدم إضافة جديدة من خلال دراسة العلاقة بين مستوى تقدير الذات وصورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي .
- ◀ يعد هذا البحث نفسيا واجتماعيا يتناول شريحة هامة من شرائح المجتمع المتمثلة في الطلبة الجامعيين التي ستكون مستقبل المجتمع الأمر الذي يعطي أهمية خاصة تحمل في طياتها قيمة ثقافية واجتماعية.

## 5- تحديد المصطلحات:

## 1.5- النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي احد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى، وما يميزه انه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا

من اجل الفرد الرياضي وإنما من اجل النشاط فيحد ذات. ( أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، 1996، ص 32 ).

## 2.5- صورة الجسم:

هي تلك الصورة اللاشعورية أو ذلك النموذج اللاشعوري الذي يحمله المرء لشخصيات الطفولة ويوجه ادراكاته اتجاه الآخرين، ويرى فرانسيسكو أن صورة الجسم في علاقته بالواقع تمثل جوهر الطاقة النفسية في تكوين الشخصية ( فرج عبد القادر طه: 1998، ص 253 ).

## 4. 3- تقدير الذات:

يمكن القول أن تقدير الذات أو فكرة المرء عن نفسه هي بمثابة الإطار الذي ينظر الفرد من خلاله للحياة، وهو موجه لسلوكه، وكلما ازداد التباين بين فكرة المرء عن نفسه وبين الواقع الموضوعي من ناحية، وبين فكرة الآخرين من ناحية أخرى تعرض للاضطراب والسلوك المرضي، ( يحيوي محمد: 2001، ص 45 ).

## 6- المنهج المتبع:

استعاننا الدراسة بالمنهج الوصفي الارتباطي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، و يهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، و يوضح خصائصها عن طريق جمع المعلومات و تحليلها و تفسيرها.

## 7- العينة:

تضم عينة البحث 240 طالبا وطالبة من معهدين مختلفين بجامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف من جميع المستويات ، فوق الاختيار على 120 طالبا وطالبة من كل معهد ، فأخذنا 15 طالبا و 15 طالبة من معهد التربية البدنية والرياضية من كل مستوى ، و 15 طالبا و 15 طالبة من كلية الأدب العربي من كل مستوى أيضا كما هو موضح بالجدول الآتي :

## الجدول (01) : يبين توزيع العينة على المستويات الدراسية لكل معهد .

اسم المعهد	المستوى	عدد الطلبة		المجموع
		ذكور	إناث	
التربية البدنية والرياضية	الثاني ليسانس	15	15	30
	الثالث ليسانس	15	15	30
	الأولى ماستر	15	15	30
	الثاني ماستر	15	15	30
الأدب العربي	الثاني ليسانس	15	15	30
	الثالث ليسانس	15	15	30
	الأولى ماستر	15	15	30
	الثاني ماستر	15	15	30
المجموع	/	120	120	240

## 8- أدوات البحث :

لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات التالية :

## 1.8- مقياس الذات الجسمية أو صورة الجسم:

صممه محمد حسن علاوي لقياس مفهوم الفرد و طريقته المميزة لإدراك جسمه. كما يمكن استخدام المقياس للمقارنة بين الذات الجسمية الواقعية و الذات الجسمية المثالية. و مفهوم الذات الجسمية يعتبر أحد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات و شخصية الفرد، فقد أشار فيشر **Fisher** إلى أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشرا هاما لجوانب مختلفة لشخصيته و أن شعور الفرد بأن جسمه كبير أم صغير، جذاب أو غير جذاب، قوي أو ضعيف، قد يفيد كثيرا في التعرف على مفهومه لذاته و التعرف على نمط سلوكه اتجاه الآخرين.

## 2.8- رانز روزنبورغ لتقدير الذات:

وضع هذا المقياس من طرف "موريس روزنبورغ" **M.Rosenberg** يتكون من 10 بنود، و له بعد واحد صمم سنة 1962 لقياس تقدير الذات لدى طلبة الثانويات و المدارس العليا الأمريكية، و منذ تطويره و هو يستعمل مع مجموعات أخرى من الراشدين، و من أكبر نقاط القوة فيه تطبيقه و استخدامه في بحوث نفسية و اجتماعية و مع عينات كبيرة و لسنوات عديدة.

## 9- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

الجدول رقم (01): نتائج صورة الجسم للطلبة الذكور الممارسين للنشاط البدني و الرياضي.

الدرجات	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
59 - 15	المنخفض	07	% 11.66
105 - 61	المرتفع	53	% 88.33
المجموع		60	%100

التحليل:

ما يلاحظ من خلال هذا الجدول أن الطلاب الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لهم مفهوم عالي أو مرتفع للذات الجسمية حيث سجلت نسبة 88.33% في المستوى المرتفع لصورة الجسم، والتي تمثل أكبر نسبة مئوية مقارنة بنسبة المستوى المنخفض التي سجلت بـ 11.66%، و هذا إن دل على شيء إنما يدل على أن الطلاب الممارسين للنشاط البدني و الرياضي يتمتعون بصورة ذات ايجابية تتميز بأنها أقل قلقا و أكثر فاعلية في الجماعة، و توقع النجاح و الاعتماد على النفس و هذا من خلال التفاعل و الاحتكاك مع الغير، و الطلاب الممارسين للنشاط البدني و الرياضي يؤكدون على وجهة نظر الآخرين لصورة أجسامهم بالوظيفة أو البناء الجسمي الجيد و على أحسن صورة، فيهتمون بذلك مغيرين أشكال أجسامهم متخذون أوضاعا متغيرة تبعا للواجب الحركي الذي يقومون به.

## الجدول رقم (02):

يوضح نتائج رانز روزنبورغ لتقدير الذات عند الطلبة الذكور الممارسين للنشاط البدني والرياضي .

الدرجات	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
20-10	تقدير منخفض	03	%05
30-21	تقدير متوسط	11	%18.33
40-31	تقدير مرتفع	46	%76.66
المجموع العام		60	%100

التحليل:

ما نلاحظه من خلال هذا الجدول انه سجلت نسبة قدرها 05% في المستوى المنخفض لتقدير الذات. أما المستوى المتوسط لتقدير الذات فسجلت بنسبة 18.33%، بينما سجلت نسبة قدرها 76.66% من مجموع العينة لمستوى تقدير ذات مرتفع.

وهذه النتائج تشير إلى أن نسبة كبيرة من الطلاب الممارسين للنشاط البدني والرياضي لديهم تقدير ذات مرتفع، أي لديهم تقدير ايجابي لذاتهم وهذا يدل على وجود درجة معتبرة من التطابق بين ذاتهم المثالية

وذاتهم الواقعية. ما يدعنا للقول أن هذه الفئة من الطلبة لهم القدرة على الشعور بالوجود والاستمرارية والاحتفاظ بنفس الهوية في جميع مراحل الحياة، وذلك من خلال التفاعل مع البيئة بالسعي إلى التوافق والثبات نتيجة للنضج والتعلم ، فهذا لديهم تصور وإيجابي لذواتهم وبناء شخصيتهم التي لها اثر كبير في سلوكا تهم وتصرفاتهم فيشكلون بذلك كفاءة جسمية من حيث القوة البدنية والجمال وبناء الجسم وجاذبيته ، التكيف الاجتماعي ، الثقة بالذات والاعتماد على النفس بممارستهم للنشاط البدني والرياضي وبذلك يقدمون نموذج ايجابي ونمط حياة ايجابي ونشيط كما تعزز لديهم الصحة النفسية عن طريق تقديم مشاعر ايجابية عن تقدير الذات لديهم وزيادة الثقة بالنفس فالنشاط البدني والرياضي يساعد الطلبة على تحديد وإدارة المشاعر والضغوط، وإعادة حل الصراعات وتعلم التعاون، ومهارات التواصل مع الآخرين وإحساسهم القوي بالروابط الاجتماعية ومن ثم الرضا عن أنفسهم.

الجدول رقم(03):

يبين العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم ومستوى تقدير الذات للطلبة الذكور الممارسين للنشاط البدني والرياضي

العلاقة الارتباطية	حجم العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
صورة الجسم تقدير الذات	60	0.27	0.05	دالة

التحليل:

للتأكد من نتائجنا ولتبني العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات للطلاب الممارسين للنشاط البدني والرياضي قمنا بحساب معامل الارتباط بين درجات المقياسين فكانت علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى الدلالة 0.05 ، بمعامل ارتباط قدره 0.28 مما يدل على أن الطلاب الممارسين للنشاط البدني والرياضي يكونون أفكار وتصورات ايجابية واقعية ومثالية عن ذاتهم ، وبذلك يحققون الإدراك السليم للعالم الواقعي فيعبرون عن أنفسهم بصراحة وأمانة ولا يخافون من التعبير عن آرائهم وأحكامهم المستقلة، ويؤكدون دائما على قدراتهم وجوانب قوتهم وخصائصهم الطيبة، وكذلك هم أكثر ثقة بآرائهم وأحكامهم وأكبر تقبلا للنقد، ويحترمون أنفسهم ويعتبرونها ذات قيمة ويشعرون بالكفاءة ولديهم شعور بالانتماء ، ويرون أنفسهم أنهم أشخاص هامون يستحقون الاحترام والتقدير والاعتبار ، كما لديهم الشجاعة للتعبير عن أفكارهم وهم مستقلون اجتماعيا ويحبون المشاركة في النشاطات الجماعية وتكوين صداقات مع الآخرين، فيكونون بذلك اقل عرضة للضغط النفسي الناتج عن الأحداث الخارجية.



## الجدول رقم (04):

نتائج صورة الجسم لدى الطلبة غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي.

الدرجات	المستوى	عدد الطلبة	النسبة المئوية
59-15	المنخفض	48	80%
105-61	المرتفع	12	20%
المجموع		60	100%

## التحليل:

ما سجلناه من هذا الجدول أن الطلبة غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي تكون في حالة عدم الرضا عن أجسامهم، حيث سجلت نسبة 80% في المستوى المنخفض ، و 20% للمستوى المرتفع لصورة الجسم ، وينطبق هذا على جميع المتغيرات التي تطرأ على الصفات الشخصية مثل لون البشرة ، الطول ، الاتجاه الجنسي أو أي صفة أخرى تجعل الشخص ما مختلفا عن الآخر ، وحتى المتغيرات النفسية كالقلق والاكتئاب ، فيشكلون بذلك صورة سلبية على أجسامهم ، فيقدمون حينها نموذج سلبى للحياة ، وتدهور الصحة النفسية عندهم عن مشاعرهم السلبية الذاتية عن صورة أجسامهم.

## الجدول رقم (05):

نتائج مقياس "روزنبورغ" لتقدير الذات عند الطلبة الذكور غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي.

الدرجات	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
20-10	تقدير منخفض	35	58.33%
30-21	تقدير متوسط	17	28.33%
40-31	تقدير مرتفع	08	13.33%
المجموع العام		60	100%

## التحليل:

نجد من خلال ما سجلناه في هذا الجدول أن تقدير الذات المرتفع لدى الطلبة و الطالبات غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي بنسبة قليلة قدرت بـ 13.33% من مجموع العينة، بينما مستوى التقدير المتوسط سجل بـ 28.33% من مجموع العينة، و هذه النسب قليلة مقارنة بمستوى التقدير المنخفض لديهم و الذي سجلناه بنسبة قدرها 58.33% من مجموع العينة غير الممارسة للنشاط البدني و الرياضي.

فهذه النتائج تدل و تشير إلى أن فئة الطلبة الجامعيين غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لديها اتساع كبير في الهوة بين الذات المثالية و الذات الواقعية مما يخلق لهم اضطرابات نفسية كالقلق، الخجل،

الإحباط، و الاكتئاب، و الإحساس بالفشل و عدم تقبل الذات، فيكونون بذلك تقدير سلبي لذاتهم، و يصعب عليهم إقامة علاقات مع الآخرين و لكنهم يرغبون في أن يكتسبوا محبة و تقبل الآخرين لهم، كما أنهم لا يحبون المشاركة في النشاطات الجماعية، و يعتبرون أنفسهم غير مهمين ينقصهم احترام الذات، لا قيمة لهم، غير أكفاء، لا يستطيعون فعل شيء، تنقصهم الثقة بالنفس، و يخشون التعبير عن أفكارهم، فيفضلون بذلك العزلة و الانسحاب و الانطواء عن التعبير و المشاركة الفعالة و هو ما نجده في ممارسة النشاط البدني و الرياضي.

الجدول رقم (06):

يبين العلاقة الارتباطية بين نتائج صورة الجسم ونتائج "رائز روزنبورغ"

لتقدير الذات عند الطلاب غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

العلاقة الارتباطية	حجم العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
صورة الجسم رائز روزنبورغ	60	0.263	0.05	غير دالة

#### التحليل:

يتضح لنا من خلال نتائج هذا الجدول والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات مقياس صورة الجسم و درجات رائز روزنبورغ لتقدير الذات عند مستوى الدلالة 0.05 ، بمعامل ارتباط قدره 0.263 لدى الطلاب الجامعيين غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي ، مما يدل على أن تقدير الذات يتأثر بصورة الجسم . فيكونون تصورات سلبية على ذاتهم الجسمية وبالتالي يكون لديهم تقدير منخفض لذاتهم ، فيركزون بذلك على عيوبهم ونقائصهم وصفاتهم غير الجيدة ، وهم أكثر ميلا للتأثر بضغوط الجماعة و الانصياع لأحكامها و يضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع ، وهي ذات تأثير سلبي على الأداء حيث تقلل من الانتباه الموجه فهم بذلك يعانون مشاعر العجز والشعور بالدونية والتفاهة وعدم التقبل ويفتقدون الوسائل الداخلية التي تعينهم على مواجهة المشكلات المختلفة ، و يصعب عليهم اقتحام المواقف الجديد وهذا ما نتج بالجدولين 18 لنتائج مقياس صورة الجسم و الجدول 19 لنتائج روزنبورغ لتقدير الذات عند الطلبة غير الممارسين لنشاط البدني والرياضي ، و هذا ما يؤدي بهم إلى القلق والإحباط وعدم التوافق النفسي ، و المشاركة الفعالة في الجماعة والتي هي من سمات النشاط البدني و الرياضي .

## الجدول (07): الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في درجات تقدير الذات

الصف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
ممارسين	33.45	5.20	15.68	دال إحصائيا
غير ممارسين	21.61	6.42		

## تحليل:

ما سجلناه في الجدول يتضح لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 238 بين متوسطي مجموعة الطلبة الذكور والإناث الممارسين ومجموعة الطلبة الذكور والإناث غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي بالنسبة لمتغير تقدير الذات ، وهذا يشير إلى أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتمتعون بتقدير ذات مرتفع عكس الطلبة غير الممارسين والذين لديهم مستوى تقدير منخفض .

## الجدول (08): الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في درجات صورة الجسم

الصف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
ممارسين	77.21	13.86	13.24	دال إحصائيا
غير ممارسين	57.40	8.74		

## تحليل:

من خلال النتائج المدونة في الجدول يتضح لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 238 بين متوسطي مجموعة الطلبة الذكور والإناث الممارسين و مجموعة الطلبة الذكور والإناث غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي بالنسبة لمتغير صورة الجسم ، وعليه فان المجموعة الممارسة لها تصورات ايجابية عن صورتهم الذاتية الجسمية عكس التصورات السلبية لصورة الجسم عند المجموعة غير الممارسة .

## 9- مناقشة النتائج:

لقد أظهرت هذه الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطلاب و الطالبات الممارسين للنشاط البدني و الرياضي ، بحيث أنهم يتمتعون بمستوى تقدير الذات مرتفع مما يدل على تصوراتهم الايجابية عن ذاتهم الجسمية، نظرا لالتزامهم الانفعالي وثقتهم بأنفسهم و توافقهم مع المجتمع الذي ينتمون إليه ، وهذا من خلال النتائج السابقة.

أما بالنسبة للطلبة والطالبات الذين يتصفون بتقدير ذات سلبي أو منخفض يكونون سريعو الاضطراب ، التمرکز حول الذات وعدم القدرة على ضبط النفس لعدم وجود استراتيجية واضحة يتبعونها في التغلب على

المشاكل التي تواجههم في حياتهم، هم الطلبة والطالبات غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي وهذا من خلال ما سجلناه سابقا من نتائج صورة الجسم ونتائج روزنبورغ لتقدير الذات .

إذن فالطلبة والطالبات غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي الذين لديهم تقدير ذات منخفض يشعرون أن زملائهم أفضل منهم مما يفقدون الثقة في النفس ويشعرهم بالغيرة من زملائهم، ومن ثم يحاولون الابتعاد عنهم والانتواء على أنفسهم، هذا ما يحدث نتيجة لعدم قدرتهم على فهم ذاتهم، وتصوراتهم السلبية لأجسامهم مما يجعلهم عرضة للإصابة بالقلق والتوتر والإحباط.

و من هذا كله نستنتج أن مستوى تقدير الذات لدى الطلاب و الطالبات الممارسين للنشاط البدني و الرياضي مرتفع مقارنة مع الطلاب و الطالبات غير الممارسين ، أي أن الطلاب و الطالبات يتعرضون لنفس التغيرات السلوكية والنفسية أثناء ممارستهم للنشاط البدني و الرياضي و من هنا يتضح اختلاف تقدير الذات من شخص لآخر دون غض النظر إلى متغير الجنس ، و هذا ما يشير إلى تأثير النشاط البدني و الرياضي على كل من مستوى تقدير الذات و صورة الجسم ، إذا فالطلاب و الطالبات الممارسين لديهم تصورات ايجابية على صورة أجسامهم و يتمتعون بتقدير ذات مرتفع عكس الطلاب و الطالبات غير الممارسين.

ويمكن تلخيص النتائج التي تم التوصل إليها في النقاط التالية:

- 4- توجد علاقة بين تقدير الذات وممارسة النشاط البدني والرياضي.
- 5- توجد علاقة بين صورة الجسم وممارسة النشاط البدني والرياضي.
- 6- توجد علاقة بين تقدير الذات وصورة الجسم وممارسة النشاط البدني والرياضي.
- 7- توجد فروق في مستوى تقدير الذات و صورة الجسم لدى الطلاب و الطالبات الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و غير الممارسين.

#### 10 - الاستنتاج:

مفهوم تقدير الذات يمثل ظاهرة سلوكية ، علاوة على أنه يعتبر أهم الخبرات السلوكية للإنسان ، و مما سبق من التعريفات تعتبر أن تقدير الذات هو تلك الأبعاد التي يضعها الفرد و من خلالها يرى ذاته و الآخرين، و تتضمن هذه الأبعاد بأنها ليست كلها على نفس الدرجة من الأهمية للشخص، و إنما تختلف في درجة مركزيتها.

ولقد توالى الدراسات التي تناولت تقدير الذات و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية و الاجتماعية إلا أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت موضوعا قيد الدراسة محاولين معرفة مدى تأثير ممارسة النشاط البدني و الرياضي على صورة الجسم للطلبة الجامعيين، و معرفة مستوى تقدير الذات لديهم و علاقة هذين المتغيرين ببعضهما البعض فتحصلنا على النتائج التي يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

- 1- هناك تأثير ايجابي للنشاط البدني و الرياضي على تقدير الذات عند الطلبة الممارسين للنشاط البدني و الرياضي هذا ما تؤكدته النتائج المتحصل عليها سابقا في المستوى المرتفع لتقدير الذات، و انطلاقا من

هذا نستنتج أن الطلبة الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لهم قدرة نفسية و صحية تجعلهم يحسون بالثقة في النفس و الرضا بالذات، و مواجهة المتغيرات التي تطرأ عليهم، كما يميلون إلى ربط علاقات شخصية قوية و عميقة يجب الاندماج و المشاركة في الجماعة.

في حين الطلبة غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي سجل تأثير سلبي لتقدير الذات عند المستوى المرتفع بنسبة قليلة جداً مقارنة مع نسبة الطلبة و الطالبات الممارسين للنشاط البدني و الرياضي كما ذكرنا سابقاً، فهم يتركزون حول ذواتهم غير قادرين على مواجهة الآخرين، أي أن الطلبة الممارسين للنشاط البدني و الرياضي يتمتعون بتقدير ذات ايجابي مرتفع عكس الطلبة غير الممارسين اللذين يتمتعون بمستوى تقدير ذات منخفض أي لهم تقدير سلبي للذات، و هذا يدل على عدم التطابق بين الذات الواقعية و الذات المثالية، مما يؤدي بهم إلى التعرض للاضطراب النفسي و عدم التوافق النفسي و هذا ما يحقق الفرضية الأولى التي تنص على أن مستوى تقدير الذات يتأثر عند الطلبة الممارسين للنشاط البدني و الرياضي عنه عند الطلبة و الطالبات غير الممارسين.

2- وجود فارق بين تصورات الطلبة الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لذاتهم و الطلبة غير الممارسين، بحيث الممارسين لهم تصورات ايجابية لأجسامهم و هذا ما تؤكدته النتائج المتحصل عليها في مقياس صورة الجسم و هي نسب كبيرة مقارنة مع نسبة الطلبة غير الممارسين فتكون لديهم حالة عدم الرضا عن أجسامهم، فقدموا بذلك صورة سلبية لأجسامهم و هذا يحقق الفرضية الثانية التي تذهب إلى أن صورة الجسم عند الطلبة تتأثر ايجابيا نتيجة لممارسة النشاط البدني و الرياضي.

3- لقد أثبتت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية قوية بين تقدير الذات و صورة الجسم عند الطلبة الممارسين للنشاط البدني و الرياضي ، هذا ما تؤكدته نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس صورة الجسم و مقياس روزنبورغ لتقدير الذات لدى نفس الفئة (الممارسة) ، هذا مما أدى إلى تفوق ملحوظ للطلبة الممارسين للنشاط البدني و الرياضي في القيم الجمالية و الاجتماعية، خاصة وأن هناك تبايناً ملحوظاً في ارتفاع النسبة المئوية لمستوى كل من تقدير الذات و صورة الجسم للفئة الممارسة. و هذا ما يحقق الفرضية الثالثة التي ترى أن هناك علاقة ارتباطية قوية بين تقدير الذات و صورة الجسم لدى الطلبة الممارسين للنشاط البدني و الرياضي.

4- و في الأخير تم التوصل إلى أن متغير الجنس لا يؤثر في رفع أو خفض مستوى تقدير الذات و صورة الجسم ،و يعني هذا أن كلا الجنسين (الطلاب و الطالبات) يكون لديهم نفس المستوى في تقدير الذات و صورة الجسم أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي أو عدم ممارسته ،فعند ممارستهم للنشاط البدني و الرياضي يكون مستوى تقديرهم لذاتهم و صورة أجسامهم مرتفع ، و يكون منخفض عند عدم ممارستهم ، و هذا ما يثبت الفرضية الأخيرة و التي تنص على انه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات و صورة الجسم بين الطلاب و الطالبات (متغير الجنس) الممارسين للنشاط البدني و الرياضي .

إذا فالنشاط البدني و الرياضي يساعد على زيادة الطلبة في ثققتهم بأنفسهم و تقييم ذواتهم كما للنشاط البدني و الرياضي دور في خلق ديناميكية فيما يخص هوية العلاقات الاجتماعية من خلال تكوين علاقات مع الآخرين و أداء الأدوار الاجتماعية و يلعب دورا كبير في جعل الطلبة يحققون مستوى مرتفع من تقدير الذات و تقبله ، و كذلك خلق الإحساس بمفهوم الذات الايجابي و قيمته الشخصية.

و من هذا كله نستنتج أن تقدير الذات لدى طلاب و طالبات معهد التربية البدنية و الرياضية يتمتعون بتقدير ذات مرتفع و تصورات ايجابية لذاتهم الجسمية عكس طلبة كلية الأدب العربي .

### 11-الاقتراحات :

استنادا لما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج بخصوص العلاقة بين النشاط البدني الرياضي و صورة الجسم و تأثيرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين يمكن تقديم بعض الاقتراحات التي من خلالها نأمل إن تكون حلا لبعض المشاكل التي تعيق الشباب عن ممارسة النشاط البدني الرياضي .

- الاهتمام بالعملية التعليمية وذلك بالكشف عن مستويات تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين بهدف عمل البرامج الإرشادية والتوجيهية للطلبة ذو تقدير ذات منخفض لمساعدتهم على تكوين صورة ايجابية عن أنفسهم وتقبلهم لها ومن ثم تقديرهم لها، ويتطلب ذلك وجود هيئة متخصصة في الإرشاد التربوي النفسي الطلابي داخل الجامعة.
- إدراك وتوعية الشباب عامة والطلبة خاصة بأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي بصفة عامة ودوره في تطوير نمو الشخصية من كل الجوانب.
- توفير مختلف العتاد والتجهيزات والمرافق اللازمة لممارسة النشاط البدني الرياضي.
- الاهتمام بإعداد الأساتذ المناسب لكونه العنصر الفعال في عملية تنشئة الطلبة ورعايتهم نفسيا واجتماعيا، وذلك بتطبيق مبادئ الصحة النفسية وتقبل الطلاب والتعرف على مشاكلهم ومحاولة حلها بالتعاون مع الأسرة والمرشدين الطلابيين.
- ضرورة الاهتمام بتسمية شخصية الطلبة في جميع جوانبها المتعددة انطلاقا من فهم التغيرات التي تحملها طبيعة مراحل حياتهم و تأثيرها على مفهومهم لذاتهم و تقديرها.
- تشجيع الطلبة على ممارسة النشاط البدني و الرياضي.

### المراجع :

- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، 1996.
- إبراهيم أحمد أبو زيد: "سيكولوجية الذات والتوافق"، الطبعة الأولى، دار المعارف، مصر، سنة 1987.
- إسماعيل محمد عماد الدين: كراسة التعليمات لاختبار مفهوم الذات، مكتبة النهضة العربية، القاهرة .

- محمد الشبراوي أنور: علاقة صورة الجسم ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق 2001، العدد 38.
- عبد الحليم ليلي: "مقاييس تقدير الذات للكبار والصغار"، دار النهضة المصرية، الطبعة الأولى، القاهرة، سنة 1984.
- فرج عبد القادر طه: معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة للطباعة والنشر لبيروت، 1998.
- يحيى محمد: رسالة ماجستير بعنوان تقدير الذات عند أساتذة التربية البدنية والرياضية، دراسة نفسية واجتماعية، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر العاصمة، 2001.
- 1- Keppel, C. and Crowe, S. (2000): Changes to Body Image and Self-Esteem Following Stroke in Young Adults, Neuropsychological Rehabilitation, 2000.