

## العلاقة بين مستوى الدافعية المحددة ذاتيا وطبيعة إدراك صورة الجسد عند الطالبات المنخرطات في الأنشطة الرياضية حديثا

The relationship between the level of self-determined motivation and the nature of body image perception  
among students who are newly involved in sports activities

أ. د. عبدلي فاتح

Pr. Abdelli Fateh

مخبر علوم الأنشطة البدنية والرياضية والصحة العمومية

جامعة محمد لمين دباغين سطيف2، الجزائر

f.abdeli@univ-soukahras.dz

أ. د. العلوي عبد الحفيظ<sup>(1)</sup>

Pr. Laloui Abdelhafid

مخبر علوم الأنشطة البدنية والرياضية والصحة العمومية

جامعة محمد لمين دباغين سطيف2، الجزائر

a.laloui@univ-setif2.dz

### ملخص

يكان الهدف من هذا البحث هو معرفة العلاقة بين مستوى الدافعية المحددة ذاتيا لدى الطالبات المنخرطات في الأنشطة الرياضية حديثا وطبيعة إدراك الجسد لديهن، بحيث إدراك الجسد يكون اما سلبي او اجابي من خلال نظرة الطالبات لصورة جسدهن او من خلال اراء الاخرين حسب تقديرهن، وتم استعمال مقياس الدافعية المحددة ذاتيا حسب نموذج Brière. Vallerand. Balis et Pelletier 1995 ومقياس صورة الجسد الذي اعدته سامية محمد صابر محمد عبد النبي، بحيث اجريت الدراسة على عينة من الطالبات بجامعة سوق اهراس وكان قوامها 80 طالبة اعمارهن بين (20-21) سنة ممارسات لأنشطة رياضية مختلفة بصورة منتظمة تم الانخراط فيها حديثا، وقد اظهرت النتائج وجود مستويات منخفضة في ادراك صورة الجسد ومستوى مرتفع في الدافعية المحددة ذاتيا كما اظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الدافعية المحددة ذاتيا و طبيعة ادراك صورة الجسد.

### معلومات حول المقال

تاريخ الاستلام 2021-12-20

تاريخ القبول 2023-11-06

### الكلمات المفتاحية

الدافعية المحددة ذاتيا

إدراك صورة الجسد

الطالبات

الرياضة

الانخراط في الأنشطة

### مقدمة

عليه بالصورة الحقيقية، وهنا قد يحتاج الأمر بعض الوقت والجهد إذا كنا نشعر بعدم الرضا عن اجسادنا، أو نشعر أن صورة جسدنا تعيق قدرتنا على عيش حياة عادية، أو تعيق القيام بالأشياء التي نرغب في القيام بها، أو أننا مجبرون على تناول الطعام المقيد أو غيره من سلوكيات الأكل أو التمارين غير الصحية.

ولكن هناك تباين في النظرة الى صورة الجسد بين الذكور والاناث، حيث يزيد الاهتمام بهذا الجانب لدى الاناث في نظرهن غالبا تعد صورة الجسد ايجابية مهمة، لأن النساء اللواتي لديهن صورة ايجابية عن أجسامهن يتمتعن بصحة بدنية وعقلية أفضل من غيرهن، بينما في الجهة المقابلة، النساء والاناث اللواتي لديهن صورة سلبية عن أجسادهن، فإنهن أكثر عرضة للإصابة ببعض الحالات النفسية، مثل الاكتئاب، تدني احترام الذات، مما يؤثر بشكل سلبي على

من الجدير بالذكر، أن صورة الجسد قد تكون ايجابية، وليس بالضرورة أن تكون سلبية دائما، بحيث ينظر الشخص لجسده بحب، وعلى الرغم من وجود بعض العيوب في الجسم، إلا أنها لا تؤثر على طريقة تفكير الشخص اتجاه جسده وجسمه.

كما ان معرفة أن الجسم يتغير مع مرور الوقت امر مهم، وأنه من الممكن اتباع طرق صحية لتحويل صورة الجسد السلبية إلى ايجابية وبالنظر لصورة الجسد على انها الطريقة التي ينظر بها الشخص إلى جسده، وطريقة تفكيره وشعوره اتجاه جسده عند النظر إلى المرأة، ويشمل ذلك طول الجسد، ووزنه، وشكل بعض الأجزاء المعينة في الجسم. قد لا تنطبق صورة الجسد مع الشكل الفعلي للجسم، حيث أنه من الممكن أن يشعر الشخص أن جسده أكبر أو أصغر مما هو

طرق تعديل قوام الجسد على انها طريقة تكاد تخلو من الاثار السلبية إذا تمت ممارستها بصورة صحيحة، احتلت هذه الاخيرة مكانة عالية بحيث فهي تهدف الى تحسين جانب مهم من شخصية الفرد بحيث يرى (جليل ابراهيم السعدت 2008) ان صورة الجسد انعكاساً نفسياً، للجانب الوظيفي والعصبي والشكلي للجسم. هذه الصورة تعتبر فكرة الانسان عن نفسه وعلاقته مع البيئة، فضلاً عن كونها ضابطاً يحدد السلوك الذي يمارسه الفرد. عنوان

ويرتبط رضا الفرد او عدم رضاه عن صورة جسده بما يصدره الآخرون من احكام وتقييمات ، ذلك ان نمط الجسد الجذاب والمناسب والمثالي من جهة نظر البيئة التي يعيش بها الفرد ، فتكون له تأثيراً كبيراً على مدى رضا الفرد او عدم رضاه عن جاذبيته الجسدية ، أي كلما كانت صورة الفرد قريبة او متطابقة مع معايير الجسد المثالي السائد في المجتمع كلما أشعره ذلك بجاذبية كلما اصبح اكثر شعور بالرضا عن ذاته الجسدية على العكس من ذلك يعاني الفرد كثيراً كلما تباعدت صورة جسده المدركة بالنسبة له عن صورة المثالية السائدة في ثقافته حيث تحمل صورة الفرد عن ذاته وينخفض تقديره لها. (I.Elaine Allen, 2007)

أشار مورجان 1980 إلى وجود عدة اتجاهات في علم النفس الرياضي المعاصر في مجال البحوث والدراسات حول الشخصية الرياضية وفي مجال إمكانية التنبؤ بالتفوق الرياضي. (علاوي، 2004)

والتفوق الرياضي ليس فقط بتحقيق الالقاب والنتائج المادية بل يكون كذلك عن طريق الوصول الى حالة من التوازن النفسي و العاطفي الوجداني الجالب للمتعة والسعادة جراء ما تتركه الرياضة من تغييرات على الفرد ، وهذه التغييرات يمكن ان تكون بدرجة كبيرة على صعيد صورة الجسم ، فالباحثين عن جسم مفتول بالعضلات او جسم نحيف جراء ما يقومون به من ثورة ضد السمنة باعتماد التمارين الرياضية كأسلوب أمن بالرغم من التعب المصاحب له ويكونون في الغالب مدفوعون داخليا لإرضاء ذواتهم بالرغم من ان نظرة المحيط تلعب دورا مهما الا ان التحديد الذاتي للمثيرات يبقى مسيطرا وهو ما حاول انصار الدافعية المحددة ذاتيا شرحه من خلال مفهومهم للدافعية الرياضية

وتعتبر الدافعية الرياضية مهمة، فقد اقترحها Woodworth

العديد من مجالات الحياة.

إن صورة الجسد الصحية والإيجابية هي أكثر من مجرد تحمل ما يبدو عليه الجسم أو «عدم كرهك لنفسك»، بل تعني صورة الجسم الصحية تقبل الجسم على ما هو عليه، وعدم محاولة تغيير الجسم ليناسب الشكل الذي يتوجب أن يكون عليه، كما يعتقد الشخص، ومقاومة الضغط للسعي وراء أسطورة الجسد «المثالي» الذي نراه في وسائل الإعلام، وعبر الإنترنت، وفي المجالات، والتي غالباً لا تكون صور فعلية حقيقية.

ولما كانت ممارسة النشاط الرياضي من الاساليب الاكثر امانا لتأثير على اهم مسببات تغير صورة الجسد اصبحت تستقطب الجنس اللطيف بشكل لافت من خلال القاعات الرياضية واللياقة البدنية المخصصة لهن او عن طريق الانخراط في نوادي متخصص في الوان من الرقص الرياضي الهوائي والذي يستهدف انقاص الوزن وتحقيق الرشاقة، ولكن التوجه الى مثل هذه القاعات او النوادي يجب ان يكون مدفوعا بطاقة تمكن من مواجهة الصعوبات والعراقيل الشخصية والاجتماعية منها بصورة مستقلة لديهم وهذا هو اساس الدافعية المحددة ذاتيا وعلاقة ذلك بتقديرهن لصورة الجسد والرضى عنه من عدمه ، وهو ما نحاول ابرازه في هذا البحث.

### اشكالية البحث

سعى علماء النفس الرياضي منذ المحاولات الاولى لدراساتهم لفهم التغيرات والتطورات الحاصلة في ميادين النشاطات الرياضية وما لها من تداعيات وتأثير على الرياضيين في الأعمار والمستويات المختلفة، وذلك من خلال العمل على جعل النشاط الرياضي خبرة ايجابية في حياة الافراد وبناء الشخصية المتكاملة ، وهذا دون المساس في البداية بالتطور الطبيعي للأفراد الرياضيين خصوصا ما تعلق بالعلاقة بين المتغيرات التي تصاحب الممارسة الرياضية وبدرجة كبيرة الشخصية والانفعالات والدافعية وما تتركه ممارسة الرياضة من اثر على تصور الفرد لشخصيته.

فإدراك الفرد لشخصيته يبدأ من ادراكه لصورته الخارجية أي صورة الجسد، فنجد منذ المراهقة يبدأ في الاهتمام بمظهره الخارجي ومقارنته بالآخرين او تقليد بعض المشاهير في الثياب وقصات الشعر ولما اصبحت الرياضة طريقة من

كما ينبغي مراعاة أن سلوك الفرد لا يصدر عن حالة دافعية واحدة، فغالباً ما يكون السلوك نتيجةً لعدة دوافع متداخلة بعضها ببعض أو نتاج مجموعة من الدوافع. (علاوي، 2002) تتعدد الدوافع لممارسة النشاط الرياضي، كما أن الفرد قد يمارس الرياضة لإشباع أكثر من حاجة، منها ما يرتبط بالعوامل النفسية مثل الشعور بالمتعة. (إبراهيم، 2008) وتعد الدافعية بأنها طاقة كامنة في الكائن الحي، بحيث تعمل على استثارته ليسلك سلوكاً معيناً تجاه العالم الخارجي، ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفياً في عملية تكيفه مع البيئة الخارجية، ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية من بين الاستجابات المحتملة، مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة والحصول على هدف معين. (سلامة، 1999)

حيث يؤكد Vallerand 1993 في هذا المجال على أن مصطلح الدافعية يعبر عن تلك البنية لافتراضية التي تستعمل من أجل وصف القوى الداخلية والخارجية أو معاً والتي تنتج الانطلاق والشدة وإصرار السلوك. (valerand, 1993)

وبالنظر إلى الجامعة كمحيط يحدث فيه الاحتكاك بين الاقران بشكل كبير ويومي مما يوسع من المقارنة بينهم خصوصاً الطالبات وبحكم مستواهم الثقافي والتعليمي الذي يسمح لهن بإدراك أهمية ودور النشاط الرياضي في تحسين الكثير من الجوانب في حياتهن من خلال الاطلاع على نتائج الدراسات حول هذا الموضوع، ومن هذا المنطلق نطرح التساؤلات التالية:

-ما مستوى إدراك صورة الجسد عند الطالبات الجامعيات المنخرطات في النشاط الرياضي حديثاً؟

-ما مستوى الدافعية المحددة ذاتياً عند الطالبات الجامعيات المنخرطات في النشاط الرياضي حديثاً؟

-هل توجد علاقة دالة احصائياً بين كل من الدافعية المحددة ذاتياً وإدراك صورة الجسد عند الطالبات المنخرطات في النشاط الرياضي حديثاً؟

### 1- فرضيات البحث

-مستوى إدراك صورة الجسد عند الطالبات حديثات الانخراط في النشاط الرياضي ضعيف.

-مستوى الدافعية المحددة ذاتياً لدى الطالبات حديثات الانخراط في النشاط الرياضي عالي.

-هناك علاقة ارتباط عكسية دالة احصائياً بين مستوى

في كتاب علم النفس الديناميكي، وكذلك إسهامات fayniki، Nichols، Machiland Etkenson، Déci، Vallirand جعلت من الدافعية موضوع يتبوأ مكانة كبيرة من بين مواضيع البحث العلمي فيما يتعلق بمتغيرات الخوض في غمار الممارسة الرياضية، وبالنظر لتعدد المدخلات والمخرجات التي تمس الجوانب المختلفة لدى الفرد الرياضي وهذا سواء خلال الممارسة أو قبل ذلك.

وما يجب ذكره حول مخرجات الممارسة الرياضية هو الجانب الصحي والجمالي المرتبط بجسم الانسان فالرياضة أصبحت اسلوب ونمط حياة عند الكثيرين في الفترة الاخيرة بناء على توصيات الطب الحديث الذي يؤكد اهمية الرياضة في رفع كفاءة الكثير من الاجهزة المهمة في الجسد وهو ما يؤثر بدوره على المظهر العام للجسم وهذا قاد بطريقة مباشرة الى الاهتمام بصورة الجسد عند الذكور والاناث الا ان اهتمام الاناث بصورة جسدهن يمكن ان يجعل منه دافعا رئيسيا لممارسة الرياضة.

ترتبط الصحة النفسية بصورة الجسم الموجبة فالطفل حينما يكون لديه صورة جسم صحيحة وتقدير ذات «موجباً» فإنه ينمو ويعيش في حياة سوية. (Hildebrandt، 2007) ويرتبط الرضا عن الجسم لدى البالغين بإنجاز وتحقيق التفاعلات الشخصية، والسعادة في الحياة بوجه عام. (Hwang، 2007)

وبناء على تلك الدراسات فإن أغلب الفعاليات لدى الإنسان تنجم عن دوافع داخلية حيث أن للدوافع أسباب ذاتية للفعاليات كما هي عوامل لها، «وموضوع الدوافع يشتمل على جميع العوامل التي تسبب فعالية أو سلوك، وهذا التحديد يشمل النشاط الرياضي كذلك ويعتبر موضوع الدوافع أهم الموضوعات التي تهتم المربي الرياضي وأكثرها إثارة لاهتمامه في عمله الرياضي لمعرفة العوامل الداخلية التي تحرك الرياضي وتوجهه لتحقيق الأهداف المتوخاة.» (رمضان، 2008)

ومن منطلق أن أحسن موقع لفهم السلوك هو من خلال الإطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه، ونتيجة التفاعل مع البيئة ومع الأحكام التقييمية للأخرين بشكل خاص يتكون بناء الذات من نمط تصوري منظم، إذن فالفرد لديه القدرة على الإدراك والاختيار وصنع القرار والسيطرة على السلوك وتحمل مسؤولياته. (رمضان، 1996)

#### 4-2- صورة الجسد

تقييم الفرد للمظهر الخارجي لجسده من حيث الشكل العام وملامح الوجه والرضا عن الجسد والاهتمام به. (فايد، 2006) صورة ذهنية او تصور عقلي ايجابي او سلبي، يكونه الفرد لنفسه ويسهم في تكوين هذه الصورة للخبرات والمواقف التي يتعرض لها الفرد، وبناءً على ذلك فان صورة الجسد قابلة للتعديل والتغيير في ضوء هذه الخبرات الجديدة. (الدسوقي، 2006)

#### 4-3- الممارسة الرياضية

وهنا نقصد بها اي نشاط رياضي تنخرط فيه الطالبات حديثاً.

#### 4-4- الانشطة الرياضية

عرفه «تشارلز بيو شر T Bucher» بأنه نوع من النشاط المنمي لقدرة الانسان الجسمية عن طريق الاجهزة العضوية المختلفة، وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب. (بومعراف، 2014)

#### 4-5- الانخراط

هي شدة المشاعر التي تدفع الى المبادرة لبدء نشاط واستمرار فيه (الرشيد، الفقي، 2021)

#### 5- الإطار النظري

##### 5-1- مفاهيم حول الدافعية المحددة ذاتيا

إن الأهمية التي تكتسبها مواضيع الدافعية في مجالات الحياة اليومية المختلفة والرياضية خصوصاً، جعلت منها محل اهتمام الباحثين وهذا نظراً لارتباطها ببعض المصطلحات كالنجاح والتفوق... وغيرها من مآلات الممارسة الرياضية وهو ما عدد المفاهيم حول الدافعية في المجال الرياضي ومنها: الدافعية هي استعداد الرياضي لبذل جهد من أجل تحقيق هدف معين. (راتب أ.، 2000)

يبين هذا المفهوم أن الدافعية في المجال الرياضي يمكن أن تعبر عن حالة الرياضي قبل الخوض في ممارسة النشاط، وبالتالي فهي الباعث الذي يثير الرياضي إما داخلياً أو خارجياً شرط أن يرتبط بهدف محدد وكذلك مقدار أو احتمال تحقق ذلك الهدف وهذا ما يرتبط بمقدار بذل الجهد الكاف لذلك. حالات في الكائن الحي يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الكائن الحي نفسه، وليس معنى هذا أن الدافعية هي نمط السلوك الذي نلاحظه، وإنما حالة وراء

الدافعية المحددة ذاتياً وإدراك صورة الجسد لدى الطالبات حديثات الانخراط في النشاط الرياضي.

#### 2- أهمية البحث

يكتسي البحث في هذا الموضوع أهميته من أهمية متغيراته وهي صورة الجسد والدافعية المحددة ذاتياً وكذلك الوسط الذي تتفاعل فيه هذه المتغيرات، فالجامعة تصبح مع مرور الوقت بالنسبة للطالبات وسطاً مليء بالضغوط الناجمة عن الاهتمام بالدراسة وكذلك بعض العادات السيئة كالخمول والركون للطاولات في المدرجات والمكتبات وبالتالي قلة الحركة وكذا عادات غذائية سيئة تفرضها احياناً برامج توزيع الدروس وهو ما يؤثر سلباً على صورة الجسم لديهن اما شكلاً او من حيث الاداء، ولهذا أردنا تسليط الضوء على هذا الموضوع.

#### 3- أهداف البحث

نهدف من خلال تناول هذا الموضوع الى:

- تحديد مستوى الدافعية المحددة ذاتياً لدى الطالبات التي اقبلن حديثاً على الانخراط في اي نوع من الانشطة الرياضية. - معرفة طبيعة ومستوى إدراك الطالبات المنخرطات حديثاً في النشاط الرياضي لصورة جسدهن.

- تحديد طبيعة ودرجة العلاقة بين كل من الدافعية المحددة ذاتياً وإدراك صورة الجسد عند الطالبات حديثات العهد بالانخراط في النشاط الرياضي.

#### 4- مصطلحات البحث

##### 4-1- الدافعية المحددة ذاتيا

هي صورة من صور الدافعية الا ان الفرد يلعب فيها دوراً في تحديد العوامل التي تثير هذه الدافعية لديه من خلال الهدف من ممارسة ذلك النشاط دون تدخل مصدر تلك العوامل بصورة مباشرة، ويرى Deci et Rayan أن الحاجة للاستقلالية من الأسس الأكثر أهمية في تحقيق الدافعية لممارسة النشاط الرياضي أو الاستمرار في الممارسة، ويساهم كل من المدرب والآباء في هذا العنصر بحيث يمكن لتدخل الآباء أو المدرب في اتخاذ قرار معين من طرف الرياضي تجاه موقف ما يجعله يحس أنه لا يتمتع بالاستقلالية ومنه فهو يفتقد لأهم أساس من أسس الدافعية لمواصلة النشاط (Piché, 2004)

## 5-2-3-1- المحافظة على السلوك

عندما يكون الرياضي مدفوعاً بشكل قوي نحو الأداء فإنه بالرغم من تعرضه لخبرات الفشل أو مواقف صعبة فإنه يحاول الاستمرار في القيام بالسلوك، كما أن السلوك الذي يجلب له الرضا والاستحسان والتحفيز « هذا حسب مصدر وصيغة الدافعية » فإنه يجعله يستمر في السلوك على عكس السلوك الذي يؤدي إلى نتائج غير مرضية وبالتالي يتكون رابط بين درجة الدافعية (أهمية الهدف، الاستمتاع، قيمة المكافئة) ومقدار ما يحققه من خلال الأداء.

## 5-3-3- صورة الجسد

## 5-3-3-1- ماذا نقصد بصورة الجسد؟

هي الصورة العقلية التي يكونها الفرد عن جسمه، وتتكون هذه الصورة من الاحساسات الداخلية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين والخبرات الانفعالية، ويتطور إدراك الفرد لذاته من خلال ادراكه لصورته ولجسمه من جهة، وادراكه لمن حوله من جهة أخرى، ووضع بانسون Banson تصوراً لمراحل إدراك للفرد، لجسمه عبر مراحل حياته وهذا التصور مشروط بالنمو الإدراكي للفرد في مراحل حياته المتعاقبة، ويعتبر بانسون ان الذوات الظاهرية يتراكم بعضها فوق بعض تطبيقاتها في جذوع الشجرة. (سليم، 2002).

## 5-3-3-2- مميزات الرضى عن صورة الجسد

حسب الهام الشعراوي وآخرون 2006 فإن الفرد إذا كان راض عن صورة الجسد يتميز بمجموعة من المميزات وهي:

(الشعراني، 2006)

-تقبل الذات والآخرين والطبيعة.

-قوة الدافعية النابغة من حب الحياة وتعتبر حافز للتفكير والابداع.

-تجدد مستمر في تقدير ما يستحسنه ويعجبه.

-التجديد والابتكار

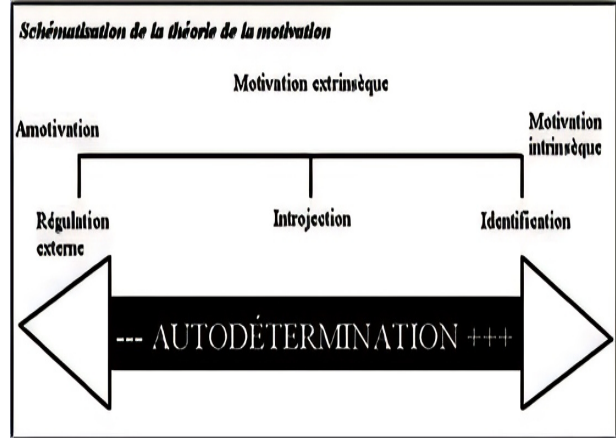
الملاحظ ان الفتيات التي يشعرون بعدم الرضا على اختيارهن يبالغن في تقدير احساسهن وحجمها وتراه الواحدة منهن اكثر سمنة عما هو عليه في الواقع أي تتخيل انها سمينة، وترى انها اكثر وزناً من الطبيعي، وهنا سوف تحاول من انقاص وزنها لتصل الى الصورة المثالية مثل النحيلات وتعد هي الصورة المثالية لجسد المرأة هي النحافة، وتعتبره هو الشكل الذي يختاره الشباب والرجال ويكون أكثر جاذبية لديهم وبالتالي

هذا السلوك، أي أنها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل على استمرار يته. (علاوي م.، 2004)،

عملية إثارة السلوك الإنساني وتوجيهه والمحافظة عليه لتحقيق هدف معين. (ج.جيرارد، 2004، ص163)

الطاقة التي تمكن الفرد من الوصول إلى الهدف. (Calderrelli، 1986)

ويمثل المخطط التالي نموذجاً عن مفهوم الدافعية المحددة ذاتياً حسب أنصار نظرية التحديد الذاتي 1995.



شكل(01): نموذج اول للدافعية المحددة ذاتياً 1985. (Legendre, 1993)

## 5-2-2- وظائف الدافعية في المجال الرياضي

## 5-2-2-1- تنشيط السلوك

تعتبر الدافعية بمثابة الطاقة التي تدفع الرياضي إلى ممارسة أي نشاط، والمقصود بأي نشاط هو أن الرياضي سوف يسلك سلوكاً يكون مستواه حسب شدة وحدة الدافع وتكون طبيعته حسب الهدف الذي كان وراء تلك الطاقة « فإذا كان الأفراد يواجهون العديد من المشكلات المختلفة في حياتهم، فإن طريقة تعاملهم مع هذه المشكلات تختلف من فرد لآخر ودوافع الفرد هي التي توجهه بطريقة معينة لاتخاذ سلوكاً معرفياً خاصاً لتحقيق النجاح وإثبات الذات.» (الخولي ه.، 2002)

## 5-2-2-2- توجيه السلوك

تعتبر الدوافع عوامل فعالة للتعلم فهي تشجع المتعلم في أنشطته التعليمية، وتؤدي إلى اختيار نموذج النشاط الذي يرغب الشخص أداءه وبالتالي فهي توجه السلوك. (الخولي، 2002)

## 6-2- النظرية الاجتماعية

النظريات النمائية والاجتماعية والثقافية تفسر وتشرح كيف أن صورة الجسم تنمو وتتطور، وأن فهم تلك النظريات يساعد علي فهم لماذا تتكرر صورة الجسم السالبة لدى الأشخاص البدن، ولقد ركزت النظريات النمائية على أهمية مرحلة الطفولة والمراهقة كفترة هامة، وفي أثنائها تنمو وتتطور صورة الجسم، وأن هناك عوامل مثل: «وقت البلوغ» الذي يسهم في نمو صورة الجسم، وتهدف النظريات الثقافية والاجتماعية إلى عقد المقارنة الاجتماعية والوسائل الثقافية الاجتماعية، بخصوص الهيئة والمظهر الخارجي والجمال كعوامل هامة في نمو وتطور صورة الجسم. (Rean., 2002)

## 7- مفهوم النشاط الرياضي

تعرف منظمة الصحة العالمية النشاط البدني على أنه أي حركة من حركات الجسم تنتجها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك الطاقة. ويشير النشاط البدني إلى كل حركات الجسم ولا سيما أثناء وقت الفراغ أو عند الانتقال من مكان وإليه أو في إطار عمل الفرد. ويساهم النشاط البدني المعتدل والمكثف في تحسين الصحة.

وتشمل الطرق الشائعة لممارسة النشاط البدني المشي وركوب الدراجات الهوائية واستخدام العجلات والرياضة وممارسة الأنشطة الترفيهية والألعاب الحركية ويمكن ممارستها بصرف النظر عن مستوى المهارات وبغرض استمتاع الجميع بها.

وقد ثبت أن النشاط البدني المنتظم يساعد على الوقاية من الأمراض غير السارية مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية وداء السكري والعديد من أنواع السرطان وعلى تدبيرها العلاجي. كما يساعد على الوقاية من فرط ضغط الدم والحفاظ على وزن الجسم الصحي ويمكن أن يحسن الصحة النفسية ونوعية الحياة والرفاهية.

## 7-1- فوائد ومخاطر ممارسة النشاط الرياضي

يعود النشاط البدني المنتظم مثل المشي أو ركوب الدراجات الهوائية أو استخدام العجلات أو الرياضة أو ممارسة الأنشطة الترفيهية الحركية بفوائد صحية لا يُستهان بها. وممارسة بعض النشاط البدني أفضل من عدم ممارسته على الإطلاق ويمكن للأشخاص أن يمارسوا النشاط البدني بالقدر الموصى به بسهولة من خلال ممارسة المزيد من النشاط على مدار اليوم بطرق بسيطة نسبياً.

تشعر بتحقيق ذاتها وخصوصاً أن النحافة تعد ثقافة العصر الحالي ومن المعايير الجديدة لجمال المرأة. (العيسوي، 2007)

## 5-3-3- الحياة الجامعية وعلاقتها بكل من الدافعية الذاتية

### التحديد وإدراك صورة الجسد

تفرض الحياة الجامعية بما تحمله من ضغوط وواجبات على الطالبات نمط حياة في الغالب يكون مضطرباً وغير متوازن من حيث حرية الحركة والتغذية ولذلك تجد الطالبات أنفسهن في حالة نفسية وجسدية غير مريحة ومرفوضة لدى الكثيرات ممن، بحيث يرى حسين سليمان أن التوتر وعدم الراحة نتيجة لقلة التمثيل الغذائي مع احتياجات الجسم إضافة إلى تأثير الراحة الذهنية والعقلية وكذلك قلة ممارسة الأنشطة البدنية ولذلك يجب الاهتمام بالصحة من خلال الحفاظ على الوزن وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية فضلاً عن التغذية الصحية إضافة إلى الراحة النفسية التي تجعل الفرد دائماً بتفجير طاقة وحيوية. (سليمان، 2005)، وفي هذه الحالة تجد الطالبات أنفسهن في رحلة البحث عن تغيير الواقع من تلقاء أنفسهن دون أيما تأثير خارجي بصورة مباشرة، فهن من يحدد أسلوب تغيير هذا الواقع فممن من تلجئ إلى الحمية الغذائية والتي تكون صعبة التطبيق على أرض الواقع فهن يصطدمن مع واقع الوجبات الإجبارية في الإقامات الجامعية أو عدم إمكانية احترام البرنامج الغذائي بسبب تزامن اوقات تناول الوجبات مع وقت الدراسة والواجبات والمطالعة، فيكون الاختيار الآمن و الأكثر فاعلية بالرغم من تغيير الوقت هو الممارسة الرياضية دون أي الزام وإنما عن طريق أهداف تم تحديدها ذاتياً وهذا ما يجسد مفهوم الدافعية المحددة ذاتياً لممارسة النشاط الرياضي لهدف تحسين ادراك صورة الجسد.

## 6- النظريات المفسرة لصورة الجسد

### 6-1- النظرية المعرفية:

أثبتت البحث في الاتجاه المعرفي عدم استقرار بنية صورة الجسم، حيث يمكن أن يرجع التقييم لحجم الجسم الحالي إلى انفعال سالب أو إلى الضغوط، فمثلاً أظهرت دراسة كلبارلز وآخرين 1999، أن المزاج السالب يزيد من تقييم حجم الجسم لدى النساء اللاتي يعانين من البوليميا (شره الطعام) فيجعل صورة الجسم أسوأ وأردأ. (rean., 2002)

1، 2، 4، 5، 6، 7، 9، 10، 12، 13، 16، 17، 19، 20، 21، 23، 24، 25، 26.

والثاني: إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين كالأُسرة والأصدقاء والزملاء، ويشتمل على العبارات التالية: 3، 8، 11، 14، 15، 18، 22، 27.

وتقع الإجابة في ثلاثة مستويات هي: (نعم، أحياناً، لا)

وتقدر «نعم» بثلاث درجات، و «أحياناً» بدرجتين و «لا» بدرجة واحدة، وذلك في العبارات الموجبة (1، 2، 7، 10، 11، 16، 22، 24، 25، 27).

وتعكس الدرجات في العبارات السالبة (3، 4، 5، 6، 8، 9، 12، 13، 14، 15، 17، 18، 19، 20، 21، 23، 26).

المقياس الثاني هو مقياس الدافعية المحددة ذاتياً EMS28 حيث تم تصميم هذا المقياس في صيغته الأصلية من طرف مجموعة من الباحثين (Brière. Vallerand. Balis et Pelletier) وذلك سنة 1995 وذلك لقياس درجة الدافعية في المجال الرياضي وفق مفهوم

نظرية التحديد الذاتي ويتميز هذا المقياس عن باقي المقاييس التي تم تصميمها لنفس الغرض بكونه يعطي صورة عن درجة الدافعية من حيث هي ذاتية التحديد وليس المصدر، ويظم المقياس ثلاثة أبعاد، حيث يضم البعد الأول وهو الدافعية الداخلية 12 عبارة وبعد الدافعية الخارجية 12 عبارة أما البعد الثالث وهو اللادافعية فيحتوي على 04 عبارات.

وتم ترجمة المقياس الى اللغة العربية من طرف الاستاذ (عبدلي فاتح 2010) وتم استعماله في اطروحة الدكتوراه.

## 9- عرض النتائج

### 9-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى

#### 9-1-1- عرض النتائج

مستوى إدراك صورة الجسد عند الطالبات حديثات الانخراط في النشاط الرياضي ضعيف.

والخمول البدني هو عامل من عوامل الخطر الرئيسية المسببة للوفيات الناجمة عن الأمراض غير السارية ويزداد خطر الوفاة بنسبة تتراوح بين 20% و30% لدى الأشخاص الذين لا يمارسون النشاط البدني بالقدر الكافي مقارنة بالأشخاص الذين يمارسون النشاط البدني بالقدر الكافي.

## 8- منهجية البحث والاجراءات الميدانية

### 8-1- منهج الدراسة

نظرا لكون الدراسة تهدف اساسا لوصف مستويات كل من ادراك صورة الجسد و مستوى الدافعية المحددة ذاتيا والعلاقة بينهما لدى الطالبات المنخرطات في النشاط الرياضي حديثا فان المنهج الانسب لمثل هذه الدراسات هو المنهج الوصفي، وهو المنهج الذي يصف الظاهرة كما هي في الواقع وصفا يعتمد على الظروف المحيطة بالظاهرة والمتغيرات الفاعلة فيها، «يعتبر المنهج الوصفي من اكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والاجتماعية والرياضية، ويهتم البحث الوصفي بجمع اوصاف دقيقة علمية للظاهرة المدروسة»(باهي، 2002).

### 8-2- المجتمع وعينة الدراسة

تم توزيع المقياسين على عينة تقدر بـ 200 طالبة بشكل عشوائي مع وجود عبارة هل تمارسين نشاطا رياضيا ومنذ متى؟ وعلى اساس الاجابة على العبارتين تم الاكتفاء بإجراء الدراسة على الطالبات التي كانت اجابتهن تستجيب للشروط المسطرة في البحث وهي الانخراط في اي نشاط رياضي حديثا والتي كان عددها 80 طالبة. من أصل 800 طالبة

### 8-3- ادوات الدراسة

تمت الاستعانة في هذه الدراسة بمقياس إدراك صورة الجسد من اعداد سامية محمد صابر محمد عبد النبي والذي يحتوي (27) عبارة تتوزع على بعدين:

الأول: إدراك الفرد لجسمه والذي يكون موجبا أو سالبا، ويشتمل على العبارات التالية:

جدول(01): قيم المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للعينة في حول صورة الجسد

عدد العينة	متوسط الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	التقييم الكلي لإدراك صورة الجسد
80	36947,	3,30468	53,1250	54.00	

المصدر الباحثين

## جدول (02): قيمة اختبار دلالة الفروق بين متوسط إدراك صورة الجسد والمتوسط الفرضي

مجالاات الثقة 95 %		الفرق	Sig. (bilatéral)	درجة الحرية	قيمة T	ادراك صورة الجسد
الدنيا			القصى			
1,6104-	1396,-	87500,-	020,	79	2,368-	ادراك صورة الجسد

## 9-1-2- تحليل ومناقشة النتائج

القلب والاعوية الدموية.  
-المحافظة على الوزن المناسب للفرد وإنقاص الوزن الزائد.  
تقوية ورفع اداء (مفاصل الجسم والاورتار والاربطة التي تدعمها).  
-تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها الى طاقة نافعة.  
-تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي.  
-زيادة الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي من خلال التخلص من الضغط العصبي وبالتالي يعمل على الراحة  
-وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.  
-تساعد على التقليل من اثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية عند الكبر.  
-توفر الرياضة فرصة لتجربة خبرات جديدة والشعور بالاطمئنان والاهمية الذاتية.  
-توفر فرصة لإشباع رغبة حب الاستطلاع ولتأكيد الذات والتقليد والمحاكاة والتعبير عن النفس.  
-تنمي صفات مثل الامانة والاخاء والتحكم في المشاعر والقيادة والتبعية والتلقائية والشجاعة والاصالة الطبيعية والصدق والعدالة والتعاون

## 9-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

## 9-2-1- عرض النتائج

مستوى الدافعية المحددة ذاتيا لدى الطالبات حديثات الانخراط في النشاط الرياضي عالي.  
جدول(03): قيم المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للدافعية المحددة ذاتيا

عدد العينة	متوسط الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	التقدير الكلي للدافعية المحددة ذاتيا
80	1,19794	10,71468	98,0750	112.00	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 02 نلاحظ انه توجد فروق دالة احصائيا حيث قدر مستوى المعنوية بـ 0.02 وهو أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مع قيمة T بـ (-2.368)، ومن خلال نتائج الجدول رقم 01 يتبين ان متوسط العينة في إدراك صورة الجسد 53.125 وهو أصغر من المتوسط الفرضي للمقياس والمقدر بـ 54 وعليه فان الفرضية الاولى والتي نصت على ان الطالبات حديثات الانخراط في الانشطة الرياضية ضعيف هي صحيحة.

يمكن ارجاع ذلك الى كون تدني مستوى إدراك صورة الجسد لدى الطالبات هو الذي دفعهن للانخراط في الانشطة الرياضية من اجل تحسين صورة الجسد، فغالبية الطالبات اللاتي يدركن صورة الجسد بشكل سلبي يلجأن الى البحث عن طرق مختلفة لتحسين صورة جسدهن ويجدن في ممارسة الرياضة الطريقة الامن وهذا لكونهن من الطبقة المثقفة واطلاعهن على اهمية الرياضة مقارنة بالطرق الاخرى ما يمكن ان ينجر معها من اضرار كما توصلت دراسة حسين سليمان ان الاناث أكثر عرضة للخجل والقلق ولديهن حساسية من الظهور في مختلف المناسبات لان الفتيات يقمن بمقارنة اجسادهن من حيث الوزن والرشاقة وتناسق الجسد.

كما ان للرياضة اهمية على مختلف اجهزة الجسم يمكن للمثقفات الاطلاع عليها أكثر من غيرهن من غير المثقفات ومنها:

-تحسين اداء اجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري والتنفسي والعصبي والعضلي.

-تساعد على تفادي او الاقلاع من فرص الاصابة بأمراض



**جدول(04): قيمة اختبار دلالة الفروق بين متوسط الدافعية المحددة ذاتيا والمتوسط الفرضي**

المتوسط الفرضي = 54		متوسط الفرق		درجة الحرية	قيمة t
مجالاات الثقة 95 %	المتوسط الفرق	(Sig. bilatéral)	المتوسط الفرق	المتوسط الفرضي	المتوسط الفرضي
الدنيا	16,3094- - 11,5406	0.000	13,92500-	79	- 11,624

**9-2-2- تحليل النتائج**

الرياضة يختبأ كليا وراء الظواهر الثقافية وبمرور الوقت وتتقدم الحضارات فان الرياضة النسوية تؤكد نفسها بقوة كبيرة غامرة للفرد والجماعة في حالة من الانفعال العاطفي الهائل يظهر كنتيجة لممارستها فمثلاً يمكن للعبة الشطرنج ان تستحوذ وتبهر المتفرج علماً ان لا علاقة لما بنمو وازدهار الثقافة ولكن بمجرد وضوح (إنّ اللعبة جميلة) تبعاً لقيمتها الثقافية فان لها من القيم الجماعية التي لا يمكن الاستغناء عنها ومن الممكن ان للمميزات البدنية والعقلية والاخلاقية والوجدانية للرياضة النسوية ان ترفع من قيمته الى المستوى الثقافي كما في كرة القدم وكذلك ان المهرجات والاحتفالات الشعبية احدى الوجوه الثقافية فحاجة المرأة للرياضة النسوية حاجة انسانية ولها اهميتها وهدفها الاساسي هي السعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف في الجنس والعقيدة واللون فهي النتيجة الجانبية لحياة تنسم بالاتزان فله مكانه متميزة في جعل الحياة متزنة ما بين العمل والراحة فتكتمل الحياة في معناها وتزداد في رونقها بالرياضة النسوية فتصبح اكثر اشراقاً واكثر بهجة

**9-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة****9-3-1- عرض النتائج**

هناك علاقة ارتباط عكسية دالة احصائيا بين مستوى الدافعية المحددة ذاتيا وإدراك صورة الجسد لدى الطالبات حديثات الانخراط في النشاط الرياضي.

**جدول(05): قيمة معامل الارتباط بين الدافعية المحددة ذاتيا وإدراك صورة الجسد**

الدافعية المحددة ذاتيا	قيمة الارتباط	الدافعية المحددة ذاتيا وإدراك صورة الجسد
**318,-	(Sig. bilatérale)	
004,	N	
80		

**جدول(06): قيمة معامل الارتباط بين بعد إدراك صورة الجسد من خلال المعنى والدافعية المحددة ذاتيا**

بعد إدراك صورة الجسد من خلال المعنى	قيمة الارتباط	الدافعية المحددة ذاتيا
**338,-	(Sig. bilatérale)	
002,	N	
80		

## جدول (07): قيمة معامل الارتباط بين بعد الدافعية الداخلية وإدراك صورة الجسد

بعد الدافعية الداخلية	قيمة الارتباط (Sig. bilatérale)	إدراك صورة الجسد
*278,-		
013,		
80	N	

## 9-3-2- تحليل ومناقشة النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم 05 نلاحظ ان قيمة الارتباط بين الدافعية المحددة ذاتيا وإدراك صورة الجسد لدى الطالبات حديثات الانخراط في النشاط الرياضي قدرت بـ ( - 0.318 ) وهي دالة عند 0.05 وبالنظر لإشارتها السلبية فان العلاقة عكسية حيث تدل على ان وجود ادراك منخفض لصورة الجسد يقابله مستوى مرتفع من الدافعية المحددة ذاتيا و العكس صحيح وذلك من خلال التقييم الداخلي لكل من ادراك صورة الجسد من خلال المعني او الدافعية الداخلية كأبعاد جزئية وهو ما تؤكدته نتائج الجدولين رقم 06 و رقم 07 حيث نلاحظ ان الارتباط بين بعد ادراك صورة الجسد بصورة كلية و الدافعية المحددة ذاتيا من خلال بعد الدافعية الداخلية من جهة و الدافعية المحددة ذاتيا ككل وإدراك صورة الجسد من خلال بعد الادراك من خلال المعني كانت علاقة دالة عكسية اين كان الارتباط في الحالتين سلبي وذو دلالة احصائية .

يمكن تفسير هذه العلاقة العكسية بالجوء الى الانخراط في النشاط الرياضي بسبب الادراك السلبي او المنخفض لصورة الجسد لان صورة الجسد عبارة عن خبرة شخصية نفسية قابلة للتعديل والتطوير ، ومدى ادراك الفرد لجسمه وحساسيته نحوه ومن مفهومنا لصورة أجسامنا تؤثر على سلوكنا الذاتي وعلى سلوكنا مع الآخرين (كفاي، 1996)، وهذا التعديل يستوجب القيام ببعض السلوكيات اليومية التي من شأنها تحسين صورة الجسد وإدراكهن له مما يرفع من درجة الاتجاه نحو الأنشطة الأكثر انتظاما وبالنظر للرياضة على انها من الأنشطة المرتبطة بنوع من الحرية فإنها تكون اقل اثارا للضغوط وأكثر تعزيزا لمفهوم تعزيز الذات ، ويعتقد أن احترام الذات له تأثير معزز على سلوك المشاركة الرياضية، واحترام الذات هو أيضاً أحد الدوافع لدفع المشاركة الرياضية ، وصورة الجسد لها تأثير إيجابي كبير على احترام الذات، لتحسين درجة المشاركة الرياضية بين طلاب الجامعات ، يجب ألا ننتبه فقط إلى كيفية إنشاء صورة

الجسم الصحيحة في طلاب الجامعات المعاصرين ولكن يجب أيضاً ألا نتجاهل تحسين احترامهم لذاتهم، يبدو أن هذا يشير إلى أن احترام الذات قد يلعب دوراً وسيطاً بين صورة الجسد والمشاركة الرياضية. (Peng, 2017) ، يعتقد أيضاً أن صورة الجسد للطالبات الجامعيات يمكن أن تلعب دوراً في سلوك التمرين البدني من خلال الكفاءة الذاتية وأن صورة الجسد هذه يمكن أيضاً أن تتنبأ بمستوى الكفاءة الذاتية بشكل مباشر وإيجابي، مما يشير إلى أن الكفاءة الذاتية قد تلعب دور الوسيط في الدور بين صورة الجسد والمشاركة الرياضية. (Annesi، 2015).

ان السمعة تعتبر عاملاً مؤثراً في مفهوم صورة الجسد وفي مفهوم الذات مما يولد لدى الفرد احباطاً وبالتالي ينعكس على سلوكه. (Quillon-H، 1990)، هذا السلوك غالباً ما يكون بالتوجه نحو الحمية الغذائية او ممارسة الرياضة.

## 10- الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج الخاصة بمعالجة استجابات العينة لكل من مقياس الدافعية المحددة ذاتيا ومقياس إدراك صورة الجسد في ضل الفرضيات ومناقشتها انها تحققت ويمكن ان نستنتج ما يلي:

هناك مستوى إدراك سلبي لصورة الجسد بدرجة منخفضة من الطالبات حديثات الانخراط في الأنشطة الرياضية.

مستوى الدافعية المحددة ذاتيا في بعدها الداخلي كانت فوق المتوسط لدى الطالبات حديثات الانخراط في الأنشطة الرياضية

الدافعية المحددة ذاتيا في صورتها الكلية كانت اقل من المتوسط وهذا يرجع الى تأثير بعد الدافعية الخارجية توجد علاقة عكسية بين الدافعية المحددة ذاتيا وإدراك صورة الجسد اي ان الادراك السلبي لصورة الجسد يدفع بالطالبات الى الانخراط في الأنشطة الرياضية.

## 11- توصيات واقتراحات

العمل على نشر ثقافة الممارسة الرياضية منذ الصغر بما

تسمح به القيم في اوساط الناشئات وهذا لتنمية مستوى الدافعية المحددة ذاتيا نحو الرياضة لما لها من تأثير على الصحة النفسية.

توعية الناشئات بأهمية تقبل صورة الجسد للرفع من مستوى إدراك الذات البدنية لديهن

التوجه نحو البحوث التي من شأنها الربط بين الابعاد النفسية والبدنية في إطار الممارسة الرياضية لدى الاناث

العمل على ابراز اهمية تقبل صورة الجسد في اطارها الصحي وليس حسب النماذج المروج لها في الاعلام والمجلات

## المراجع

1. أسامة كامل راتب. عبدربه إبراهيم. النمو والدافعية، دار الفكر العربي، مصر. 2008، ط1
2. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات دار الفكر العربي، مصر، 2000، ط2
3. بومعروف نسيمه تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، الجزائر، 2014
4. ج.جيرارد .ب. روبرت. إدارة السلوك في المنظمات. (رفاعي محمد رفاعي وإسماعيل علي، المترجمون)، دار المريخ، السعودية 2004،
5. جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاقي. معجم علم النفس والطب النفسي، دار النهضة العربية القاهرة، 1996
6. جمال فايد. صورة الجسم وعلاقتها ببعض انماط التفاعلات الاجتماعية لدى التلاميذ في مرحلة الطفولة المتأخرة. مجلة كلية التربية عدد60، المنصورة. 2006
7. حسن حسين سليمان. السلوك الانساني والبيئة الاجتماعية بين النظري والتطبيق، بيروت لبنان. 2006
8. انور الخولي. الأساليب المعرفية وضوابطها في علم النفس، دار الكتاب الحديث، مصر،. 2002
9. رمضان ياسين.. علم النفس الرياضي، دار أسامة الأردن، 2008، ط1
10. سليمة محمد علي الرشيد وفوزية أحمد الفقي، فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات التدريس الإبداعي لدى معلمات ي العلوم في مدينة الزيتان وتأثيره على الانخراط الكامل للمتعلمين في عملية التعلم. مجلة جامعة ايهبا ليبيا، المجلد 20، العدد 4، 2021.
11. عبد الرحمان العيسوي. سيكولوجيا العنف المدرسي والمشاكل السلوكية: دار النهضة العربية. بيروت. 2007
12. الفذافي رمضان. الشخصية، منشورات الجامعة المفتوحة. ليبيا، 1996، ط1
13. 13- كامل اسامة راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
14. مجدي الدسوقي. المرجع في المناهج للبحث في علم النفس وفنيات كتابة البحث العلمي. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية. مصر، 2006
15. محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب الحديث. مصر، 2004
16. محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر مصر، 2004، ط4
17. محمد حسن علاوي مدخل الى علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر. مصر، 2008
18. محمد عبدالحفيظ اخلاص ومصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية: مركز الكتاب للنشر. القاهرة مصر، 2002، ط2
19. مريم سليم، الهام الشعراني. الشامل في المدخل الى علم النفس: دار النهضة العربية، بيروت. 2006
20. مريم سليم. علم النفس النمو: دار النهضة العربية، بيروت، 2000
21. مصطفى حسين باهي. أمينة إبراهيم سلامة، الدافعية نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر. مصر، 1999، ط1
22. هشام محمد الخولي. الأساليب المعرفية وضوابطها في علم النفس، دار الكتاب الحديث، مصر، 2002

23. Calderrelli, S., & autres, e. (1986, P404). sport et psychologie. Rome: Institut de médecine de sport.
24. D Hildebrandt .((2007)) .Relationship between Body Image and Self-Esteem of Ninth and Twelfth Graders .:www.uwstout.edu/lib/theis/2007.
25. D., Sontag, L., Salvato, R. Newman .(2006) .Psychosocial As-pects of Body Meas and Body Image Among Rural American Indian Adolescents . , Journal of Youth and Adolescence V. 35, N. 2 P. 265.275 —
26. J. J., and Mareno, N. Annesi .(2015) .Improvement in emotional eating associated with an enhanced body image in obese women: mediation by weight-management treatments 'effects on self-efficacy to resist emotional cues to eating . .J. Adv. Nurs. 71, 2923–293.
27. J., Norman, G., Zabinski, Calfas, K. and Patrick, K. Hwang .(2007) .Body Image and Self-Esteem Among Adolescents Undergoing an Intervention Targeting Dietary and Physical Activity Behaviors .J Adoles Health, 40 (3) .251-245
28. Nan Langowitz , Amanda Elam , Monica Dean I.Elaine Allen .(2007) .Report on Women and Entrepreneurship”The Global Entrepreneurship Monitor.«
29. Piché, S. (2004,P41). : Précurseurs Motivationnels De Performances Sportive et Scolaire . laval: Université de Laval .
30. Quillon-H .(1990) .inadolescent , La physioloogie 1 , adolescent .CEPL ., paris
31. R Legendre .(1993) .Dictionnaire actuel de l'éducation.
32. valerand, R. J. (1993,P108.). Introduction a la Psychologie de la motivation. Montréal: études vivantes.
33. X. T., Chen, Y. J., and Zhu, X. W Peng .(2017) .Effect of social network site appearance comparison on depression:the chain mediating role of body image satisfaction and self-esteem .J. Clin. Psychol. 25, 959–962.

## The relationship between the level of self-determined motivation and the nature of body image perception among students who are newly involved in sports activities

### Abstract

The aim of this research is to find out the relationship between the level of self-determined motivation among students who are newly involved in sports activities and the nature of their body awareness, so that body awareness is either negative or positive through the students' view of their body image or through the opinions of others according to their appreciation. A self-determined scale of motivation according to the Brière model. Vallerand, Balis et Pelletier 1995 and the body image scale prepared by Samia Muhammad Saber Muhammad Abd al-Nabi, So that the study was conducted on a sample of female students at the University of Souk Ahras, and its number was 80 students between the ages of (20-21) years who practiced various sports activities on a regular basis that they have recently been involved in, and the results showed the presence of low levels in the perception of body image and a high level in self-determined motivation as well. The results revealed a negative relationship between self-determined motivation and the nature of body image perception.

### Keywords

self-determined motivation  
body image perception  
female students  
sports  
engage in a type of activity

## La relation entre le niveau de motivation autodéterminée et la nature de la perception de l'image corporelle chez les étudiantes récemment engagées dans des activités sportives

### Résumé

L'objectif de cette recherche est de découvrir la relation entre le niveau de motivation autodéterminée chez les étudiants qui sont récemment impliqués dans des activités sportives et la nature de leur La nature de la perception de l'image corporelle, de sorte que la perception de l'image corporelle soit négative ou positive selon le point de vue des étudiantes. De leur image corporelle ou à travers les opinions des autres selon leur appréciation. Une échelle de motivation autodéterminée selon le modèle de Brière. Vallerand, Balis et Pelletier 1995 et l'échelle d'image corporelle préparée par Samia Muhammad Saber Muhammad Abd al-Nabi, Ainsi, l'étude a été menée sur un échantillon d'étudiantes à l'Université de Souk Ahras, et son effectif était de 80 étudiantes âgées de (20-21) ans qui ont pratiqué régulièrement diverses activités sportives auxquelles ils ont récemment participé, et les résultats ont montré la présence de niveaux faibles dans la perception de l'image corporelle et également d'un niveau élevé de motivation autodéterminée. Les résultats ont révélé une relation négative entre la motivation autodéterminée et la nature de la perception de l'image corporelle.

### Mots clés

motivation autodéterminée  
perception de l'image corporelle  
étudiantes  
sports



### Competing interests

The author(s) declare no competing interests

### تضارب المصالح

يعلن المؤلف (المؤلفون) لا تضارب في المصالح

### Author copyright and License agreement

Articles published in the Journal of letters and Social Sciences are published under the Creative Commons of the journal's copyright. All articles are issued under the CC BY NC 4.0 Creative Commons Open Access License).

To see a copy of this license, visit:

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

This license allows the maximum reuse of open access research materials. Thus, users are free to copy, transmit, distribute and adapt (remix) the contributions published in this journal, even for commercial purposes; Provided that the contributions used are credited to their authors, in accordance with a recognized method of writing references.

© The Author(s) 2023

### حقوق المؤلف وإذن الترخيص

إن المقالات التي تنشر في المجلة تنشر بموجب المشاع الإبداعي بحقوق النشر التي تملكها مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية. ويتم إصدار كل المقالات بموجب ترخيص الوصول المفتوح المشاع الإبداعي CC BY NC 4.0.

للاطلاع على نسخة من هذا الترخيص، يمكنكم زيارة الموقع الموالي:

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

إن هذا الترخيص يسمح بإعادة استخدام المواد البحثية المفتوحة الوصول إلى الحد الأقصى. وبالتالي، فإن المعنيين بالاستفادة أحرار في نسخ ونقل وتوزيع وتكييف (إعادة خلط) المساهمات المنشورة في هذه المجلة، وهذا حتى لأغراض تجارية؛ بشرط أن يتم نسب المساهمات المستخدمة من طرفهم إلى مؤلفي هذه المساهمات، وهذا وفقاً لطريقة من الطرق المعترف بها في كتابة المراجع.

© المؤلف (المؤلفون) 2023