

أسباب تمسك النساء بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية للمحافظة على صورة الجسم

Reasons why women adhere to recreational sports activities to maintain body image

قراطيبي محمد	قاصدي حميدة	دريال خديجة
جامعة الجزائر 3	جامعة الجزائر 3	جامعة الجزائر 3
mohamedkratbi@gmail.com	kahamida@yahoo.fr	derbal.khadidja@univ-alger3.dz
		مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية والفنية SPAPSA

المخلص	معلومات المقال
يهدف البحث إلى معرفة الاسباب التي جعلت النساء تمارسن الانشطة الرياضية الترويحية للمحافظة على صورة الجسم وما الذي حفزها على الممارسة، حيث تعتبر محافظة المرأة على قوامها المثالي وجسمها المتناسق من أهم الاشياء لديها أو بالأحرى من الضروريات لكي تواكب الحياة اليومية بدون مشاكل اجتماعية ونفسية، حيث لاحظنا من خلال الدراسة أن معظم النساء يعانين من ضغوطات نفسية واجتماعية بسبب شكل جسمهن والعيوب الجسمية الظاهرة عليهن . ومن الثابت أن للرياضة علاقة وثيقة بتحسين الصحة النفسية وظهور المشاعر الوجدانية الإيجابية والتمتع بالسعادة النفسية. حيث أردنا في هذه الدراسة توضيح الاسباب التي جعلت المرأة تمارس الرياضة بهدف تحسين صورة جسمها.	تاريخ الارسال: 2021/06/25 تاريخ القبول: 2021/11/16
	الكلمات المفتاحية: ✓ صورة الجسم ✓ الأنشطة الرياضية الترويحية ✓ النساء
<i>Abstract : (not more than 10 Lines)</i>	<i>Article info</i>
<i>This research aims to find out the reasons that prompted women to engage in recreational sports activities to maintain body image and what prompted them to practice them, as the woman's preservation of her ideal</i>	Received 25/06/2021 Accepted 16/11/2021

body and harmonious body is one of the most important things for her. Or rather, from the necessities of coping with daily life without social and psychological problems, as we noticed through the study that most women suffer from psychological and social pressures due to the shape of their bodies and physical defects that appear on them. In this study, we wanted to explain the reasons why women exercised in order to improve their body image.

Keywords:

- ✓ body image
- ✓ Recreational sports activities
- ✓ women

. مقدمة:

تأتي أهمية الرياضة من أهمية صحة الانسان وخلو جسمه من الامراض والضعف البدني الذي يعوقه عن الانجاز بكفاءة وفعالية. الإنسان ككائن حي خلق ليكون نشيطا وفعالاً وقادراً على الحركة والقيام بالأعمال اليومية المعتادة والغير معتادة، وقد لازم الرياضة منذ القدم وكان لكل حركة منها هدف يتعلق بحياته أو سبل عيشه ففي الحياة البدائية كان عليه أن يكون قويا قادرا مرنا سريعا ليتعايش مع بيئته ليؤمن غذاءه عن طريق الصيد فلم يشعر بما نسميه وقت الفراغ، بعدها توفر للإنسان بعض الوقت والامكانيات فبدأ عملية الابتكار والاختراع وبمرور الزمن أصبح يتمتع بوقت بعد الانتهاء من اعماله اليومية فأصبح يطارد الحيوانات ويقلد الطيور ويتحرك على نغمات الطبول في رقصات حول النار للتعبير عن انفعالاته المتعددة مثل الفرح الحزن الشكر والدعاء وهكذا بدأت الرياضة في حياة الانسان التي اهتمت بسلوكه وانفعالاته في وقت فراغه، بعدها تعقدت الحياة وتطورت وانتشرت الحضارة وسيطرت على حياة الانسان، فقلقت حركته وضعفت قوته. (مرتضي سلوى، 2011). وظهرت هذه الحالة وانتشرت بشكل كبير وهي حالة قلة أو انعدام الحركة وهي تؤدي إلى حدوث أمراض كمرض القلب والاعوية الدموية والسكري والسمنة و حدوث الترهلات.

حيث تتمثل أهمية الرياضة في تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري والتنفسي والعصبي والعضلي وتساعد على تفادي الامراض العضوية كالقلب.. الخ

لقد حرصت المرأة الجزائرية في الآونة الاخيرة على اعطاء اهمية لممارسة النشاط الرياضي خارج اوقات العمل و بدون قيود تنافسية بعد الحمل الذي أصابها نتيجة المجهود العضلي القليل الذي تبذله خلال يومها . والأكثر أهمية تحسين مظهرها الخارجي وتحسين مظهر الجسم الذي يعد من الأمور التي تشغل جميع طبقات المجتمع , فحسب كاش 1990 يعد مظهر الجسم من الأمور الرئيسية التي تشغل بال الكثير من الناس و يظهر هذا جليا في النظرة التي تختص بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر و النظرة الداخلية التي تشير إلى التجارب أو الخبرات الشخصية للمظهر أو بما يبدو عليه الفرد في الواقع , النظرة الداخلية بمعناها الواسع في ما طلق عليها علماء النفس بصورة الجسم و التمييز بين النظرة الداخلية و النظرة الخارجية يعتبر ذو أهمية بالغة لأننا لا نرى أنفسنا بالطريقة التي يراها بها آخرون (خوجة 2011 ص 1286). ومن الملاحظ أن المرأة تلجأ إلى عدة طرق لإخفاء تفاصيل جسمها من خلال المشي و الملابس الواسعة هذا بسبب تطور الصورة التي تأخذها في ذهنها عن جسمها كونها تعاني من الوزن الزائد أو اتساع الحوض..... الخ بالإضافة إلى المتاعب النفسية و الآثار الجانية في نفسيته التي تنتج حيال القلق بعيوب جسمها و افتقارها إلى الثقة بشكلها و الاكتئاب و الخجل جراء سخرية الآخرين على ما هو أكثر شيء مهم في جسمها. وهذا مما يؤدي أيضا الى خلق مشاكل اجتماعية من خلال ابتعادها عن الناس و المجتمع و اجتناب الاختلاط لشعورها بعدم تقبل شكلها من الآخرين , و عليه فإن النساء اللواتي يلاقين صعوبات و قلق جراء

الصرعات الداخلية يدفع بهن لاستعمال اجسادهن كطريقة للتعبير عن تلك الصرعات من خلال سلوك الانطواء على انفسهن و الاعتزال عن المجتمع كذلك من خلال اختيار الملابس المتجانسة التي تظهر تناسق الجسم و تخفي عيوبه و تساعد على اخفاء الوزن الزائد.

لذلك نجد عامل ممارسة النشاط الرياضي الترويجي اكثر فعالية بحكم أن هذا الأخير يساعدها في فهم جسمها و تجاوز الضغوطات النفسية التي تتعرض لها , حيث ان النشاط البدني الرياضي يحسن الحالة النفسية والمعنوية و يساعد على التقليل من القلق و الاكتئاب و المشاكل النفسية و الاجتماعية وطريقة فعالة لإحراق الدهون المخزنة في الجسم , من هنا نجد أن الرياضة تعتبر ضمن اساسيات الوقاية لكثير من الامراض و المشاكل النفسية (اسامة كامل راتب ص195) كما ان ممارسة النشاط الرياضي و الترويجي تؤثر على الفرد و تكسبه اتجاهات و قيم سلوكية سليمة تجعله يتلائم مع نفسه و مع افراد المجتمع الذي يعيش فيه (ابراهيم يحيى 2006 ص.32) .

وبناء على ذلك يمن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال التالي

ماهي أسباب تمسك النساء للممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية للمحافظة على صورة الجسم ؟
التساؤلات الجزئية:

- هل ممارسة النساء للأنشطة الرياضية الترويجية سببه التناسق العلم لشكل الجسم ؟
- هل ممارسة النساء للأنشطة الرياضية الترويجية يعود الى المنظور النفسي لصورة الجسم ؟
- هل ممارسة النساء للأنشطة الرياضية الترويجية يعود الى المنظور الاجتماعي للجسم ؟

ويتجلى هدف البحث في :

- * ادراك أهمية النشاطات الرياضية في حياة المرأة الجزائرية.
- * اثر المجال العلمي و الاجتماعي و النفسي بمواضيع المرأة .
- * مساهمة الانشطة الرياضية الترويجية في اكتساب و تعزيز الثقة بالنفس.
- * توعية المرأة الجزائرية على ممارسة الرياضة و اعطاءها اهمية لمساعدتها على التخلص من المشاكل التي تعاني منها نفسية كانت ام جسدية.
- * تسليط الضوء على صورة الجسد و كيف يمكن ان تؤثر على حياة المرأة.

2. الكلمات الدالة في الدراسة

1.2 صورة الجسم :

صورة الجسم صورة ذهنية نكوها عن اجسامها ككل بما فيها الخصائص الفيزيائية و الخصائص الوظيفية لإدراك الجسم و اتجاهاتنا نحو مفهوم هذه الخصائص (بشير جابر عبد الحميد و علاء الدين الكافي 1989) .وتعرف أيضا على انها تتبع لدين من معايير شعورية ولا شعورية وتمثل مكونا اساسيا في مفهومنا عن ذواتنا (النوي 2010ص22) في حين نجد سلاله1994 يعرفها بانها تصور عقلي مرن وغير ثابت لشكل الجسم وحجمه و التكوين الذي يتأثر بعوامل مختلفة تاريخية و ثقافية و اجتماعية و فردية و بيولوجية و التي تدار على مراحل الحياة المختلفة (كاشف و الاشم 2010ص6).

تعرف أيضا على انها تصور عقلي او صورة ذهنية يكونها الفرد و تسهم في تكوينها خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من أحداث و مواقف وبناءا على ذلك فان صورة الجسم قابلة للتعديل و التطوير (الكافي ،النيال 1996).

اما فرويد قد عرفه بالانا الجسدي و هو عبارة عن مجموعة من المناطق الشبقية و البيوتيبوغرافية للنمط الوصفي و هو الذي يحدد سلوكيات العاطفة للغدد اتجاه جسده (freud1966p168)

النظريات المعبرة لصورة الجسم

النظرية البيولوجية :

حيث يرى كليف ان صورة الجسم يمكن أن تقسم الى غلاف خارجي للجسم و الحجم , او الفراغ الداخلي للجسم, ويعتبر الجسد غلafa للجسم , و يأتي ادراك غلاف الجسم من الجلد و المعلومات البصرية , ويعتقد أن حجم أو فضاء الجسم يظهر من التوازن العميق للجسم , و ان الحركة و النشاط البدني مهمان في تشكيل و صيانة و حفظ صورة الجسم. (Harbosky and al, 2009)

النظرية النفسية :

يندرج فيها عدة نظريات نذكر منها:

نظرية التحليل النفسي أوضح " فرويد" **Freud** " في نظريته عن الليبدو إلى أن مناطق الاستثارة الجنسية هي مناطق الجسم ومناطق الحساسية الجسمية، وأن شخصية الفرد تتطور بحسب تتابع سيطرة الإحساسات الجسمية، ويبدأ الفرد في تكوين صورة عن جسمه عن طريق نمو الأنا التي تهيئ السبل له ليكون قادراً على التمييز بين ذاته وبين الآخرين. وتشير نظرية التحليل النفسي إلى أن اضطراب صورة الجسم لدي الفرد، واختلال الشخصية ترجع كلها إلى تطور الحياة الجنسية في السنوات الأولى من عمر الإنسان. ويرى "أدلر" **Adler** " أن أسلوب الحياة يتشكل كرد فعل لمشاعر النقص التي يحس بها الفرد سواء كانت مشاعر حقيقية أو وهمية، فالفرد الذي يكون أسلوب حياته قائماً على تدي نظرتة إلى نفسه تضطرب صورة جسمه مما يؤثر على توازن الشخصية بكاملها، كما أن الفرد عندما يكون له عضو ذا قيمة دنيا من حيث الشكل لأسباب قد تكون عضوية، فإن هذا الفرد يعمل جاهداً كي يطور أحاسيسه المعمقة بالنقص ويحاول بشتى الطرق تعويض النقص الجسمي لديه باستعمال عضو آخر أو من خلال تكثيف استعمال العضو ذي القيمة الدنيا، وذلك لكي يتقبل صورة جسمه ويتخلص من سيطرة الإحساس بالنقص والنظرة الدونية، وأن هذا العيب لن يؤثر في فهمه عن جسمه بل العكس يعد قوة دافعة، وسبباً في كل ما يحققه الإنسان من تفوق. (Agliata,2014p7)

وتكلم " أنزيو" **Anzieu** " عن أهمية الجلد في صورة الجسم والذي يلعب دوراً مهماً في الشعور بوحدة الجسم، وفي تكوين الأنا، التي أطلق عليها " أنا الجلد " الذي يستعمله الطفل خلال مراحل نموه الأولى كي يمثل نفسه عن طريق تجاربه الجسمية , (Sparhawk ,2013).

النظرية السلوكية: يري أصحاب هذه النظرية أن الفرد ينمو في بيئة اجتماعية يؤثر فيها، ويكتسب منها أنماط الحياة والمعايير الاجتماعية والتي مجموعة من المحددات السلوكية لدي الفرد، والتي صورته عن جسمه، ولكون صورة الجسم تظهر في مرحلة الطفولة، حيث يكون الفرد متأثراً بجو الأسرة، وبعبارات الدم والمدح التي يتلقاها، وتعليقات الوالدين وبتقييمهم لأجسام أبنائهم، فإن ما تطلقه الأسرة من تعزيزات نحو أبنائهم ومثله أيضاً تعزيزات الرفاق والأصدقاء تؤثر في درجة قبول الفرد لجسمه. (الجبوري، 2010)

نظرية الاجتماعية والثقافية: تركز على تأثير القيم الثقافية على الفرد والقيم في محاولة فهم السلوك البشري (Jackson,2002) لأنها الأساس التأكيدي في هذه النظرية هو أن كيف يعتبرون الأفراد أنفسهم وكيف ينظر إليها وكيف يتأثروا بالآخرين من خلال القيم الثقافية. على سبيل المثال، عندما يضع قيمة الفرد في المجتمع بالجاذبية الجسدية، وسوف نقدر جاذبية في بلدان أخرى، وكذلك في أنفسهم. من حيث الخصائص أو الصفات التي يراها المجتمع غير مهم، وبالتالي، تكون غير مؤثرة في الأفراد (Jackson,2002). فيما يتعلق بصورة الجسم تشير النظرية الاجتماعية والثقافية أيضاً إلى أهمية وسائل الإعلام في نقل رسائل

بشأن التوقعات حول اللياقة البدنية المثالية. ويتعرض الأفراد من جميع الأعمار إلى وسائل الإعلام في المجتمع الغربي، والنظرية الاجتماعية والثقافية تنص على أن ضغوط متزايدة لتجسيد الشكل المثالي وجدت في وسائل الإعلام هو التأثير على مستويات عدم الرضا صورة الجسم. المثل الأعلى هو تصورات بعيدة عن متناول في كثير من الأحيان يتم التلاعب غالبية السكان، أو تحريرها لإنشاء صورة الكمال . (Tiggeman , 2002) للأسف، كثير من الأفراد لا يدركون هذه التقنيات. لذلك وسائل الإعلام كما وفرت كميات كبيرة من المعلومات حول كيفية بلوغ الجسم المثالي، على سبيل المثال، من خلال النظام الغذائي وممارسة الرياضة.

2.2 النشاط الرياضي الترويحي :

الترويح : يرى كرواس **Kralls** أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق المرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية . (الحمامي، 1998، صفحة 29) ، أما بول فولكي **PFoulquie** يرى أن الترويح هو زمن تكون في غرضه غير مجبرين على عمل مهني محدد ، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب. (Paul foul quie, 1978, p. 203) . ومن أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعرف **Pettler** أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختاره الفرد بدافع شخصي.

النشاط البدني الترويحي :

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو ممارسة النشاط البدني الرياضي في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو آخر في الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي و التنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذا الأسباب ترى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة تستحق المشاهدة في حياة الشعوب الأصلية منها ، وهو بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة فلسفة **Haros** في فرنسا ، حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للمتعة واللذة و تحقيق السعادة و السرور اي الغبطة بأقصى درجاتها . (أمين أنور الخوري، 1996، صفحة 77)

اغراض الترويح :

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة ، حياة تتسم بالاتزان بين العمل والترويح ولذلك فان فلسفة الترويح الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير ، بل تتعدل من خلال الممارسة ، ويمكن أن تلخص أغراض الترويح تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في : **غرض حركي**: الذي ان الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي .

غرض الاتصال بالآخرين : تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة سمة يتميز بها كل البشر ، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار .

غرض تعليمي : عادة ما تقع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد ، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجمله .

غرض ابتكاري فني : تعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات ، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار

الجمال تبعاً لمن بثوقه الفرد ، وما بعده الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة. **غرض اجتماعي:** ان الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية ، فالإنسان اجتماعي بطبعه ، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساساً علي تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

3. الدراسات السابقة

الدراسة الأولى : دراسة مشاعل (2010) (سوريا)

عنوان الدراسة صورة الجسد لدى المرأة و علاقتها بكل من الاكتئاب و القلق الاجتماعي و تقدير الذات لدى عينة من الإناث في محافظة اللاذقية .

أهداف الدراسة :

- 1- التعرف إلى العلاقة بين صورة الجسد المدركة لدى المرأة وكل من (الاكتئاب - القلق الاجتماعي - تقدير الذات)
 - 2- التعرف إلى الفروق في صورة الجسد المدركة لدى المرأة تبعاً لمتغير الوضع العائلي (عزباء - متزوجة)
 - 3- التعرف إلى الفروق في صورة الجسد المدركة لدى المرأة تبعاً لمتغير العمل
- عينة الدراسة : عدد أفراد العينة 638 امرأة تتراوح أعمارهن بين (20-50) عاماً.

أدوات الدراسة

1- مقياس صورة الجسد المدركة

2- مقياس القلق الاجتماعي

3- مقياس الاكتئاب من اعداد بيك 1961

4- مقياس تقدير الذات من اعداد حسين الدريني وآخرون 1984

5- استمارة دراسة الحالة.

نتائج الدراسة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا عن صورة الجسد المدركة لدى المرأة تبعاً لمتغير الوضع العائلي (عازبة -متزوجة) في اتجاه المتزوجات.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا عن صورة الجسد المدركة لدى المرأة تبعاً لمتغير العمل (عاملة - غير عاملة) في اتجاه العاملات
- توجد علاقة سالبة ذات دلالة بين درجة الرضا عن صورة الجسد المدركة لدى المرأة ودرجة الاكتئاب ودرجة القلق الاجتماعي وعلاقة موجبة بين درجة الرضا عن صورة الجسد ودرجة تقدير الذات.

الدراسة الثانية دراسة الدكتور عبد الناصر بن تومي 1998

عنوان الدراسة : صورة الجسم في العلاقة البيداغوجية لحصة التربية البدنية والرياضية

استهدفت الدراسة التعرف على مختلف المشاكل الجسدية التي يتعرض إليها المراهق خلال حصة التربية البدنية وكذلك دور الاستاذ في العلاقة العاطفية ، وقد اعتمد فيها الباحث على استبيان صورة الجسد **Q.I.C Brachon-Schweitzer** وهذا لمعرفة الادراكات الجسدية، وهذه الوسيلة تسمح لمعرفة أهم وجهات الصورة الجسدية .عينة البحث تمثلت في 120 تلميذاً و80 تلميذة من الجزائر العاصمة ، مسيلة ، مستغانم .وقد أسفرت على

- أهمية التمثيل الجسمي للتلميذ وأثره على علاقات التلميذ والاستاذ

- أهمية التمثيل الجسمي للتلميذ وأثره على علاقات التلميذ بالتلاميذ الآخرين داخل الحصة.
- يلعب الاستاذ دورا هاما من خلال الصورة الجسدية لدى التلميذ بالإضافة إلى مساعدة المراهق لتخطي حالته النفسية الناتجة عن تغيرات البلوغ, وبذلك تجاوز صراعاته من خلال احساسه بصورة جسدية مريحة

الدراسة الثالثة : دراسة كفايي والنيال (1995) (قطر-مصر)

عنوان الدراسة : صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات .دراسة ارتقائية عبر ثقافية.
أهداف الدراسة :

- الكشف عن تطور صورة الجسم في مرحلة المراهقة بين مجتمعين (قطر-مصر),ومعرفة العلاقة بين صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية (تقدير الذات- السعادة-القلق-الوسواس-الاستقلال - توهم المرض-الشعور بالذنب).
- عينة الدراسة نكونت من (306) مراهقة قطرية و (325) مراهقة مصرية تتراوح أعمارهن ما بين (14-22)سنة.
- أدوات الدراسة: مقياس صورة الجسم-مقياس ايزنك للشخصية.
- أهم النتائج :

- أعلى متوسط في صورة الجسم كان للفئة العمرية 14 سنة وذلك لدى الإناث القطريات, في حين كان أعلى متوسط في صورة الجسم للفئة العمرية 19 سنة للإناث المصريات.
- توجد علاقة ارتباطية بين صورة الجسم ومتغيرات الدراسة.

4. الجانب التطبيقي

1.4 الطرق المنهجية المتبعة :

بما أن لكل بحث منهجا خاصا , ولأن اشكالية الدراسة الحالية تسعى للبحث عن وجود علاقة بين صورة الجسم والانشطة الرياضية الترويجية ومحاولة الكشف عن الفروق بين المتغيرين , فإن المنهج الملائم لذلك هو المنهج الوصفي .والذي "يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في ذلك الواقع ,ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيرا نوعيا وكيفيا أو تعبيرا كميا " (الجراح, 2008,ص 75)

2.4 مجتمع البحث : يقصد بالمجتمع population جميع وحدات المعاينة التي نختار منها العينة (مزبان,1999,ص 153), وهو أيضا مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث (أنجرس, 2004,ص298) و تتحدد وحدات المعاينة في الدراسة الحالية على النساء الممارسات للنشاط الترويجي بصفة عامة لأزيد من سنة في قاعات الرياضة بولاية الجزائر العاصمة و ولاية تيبازة دون تحديد عامل المستوى الدراسي او السن او الحالة الاجتماعية .

3.4.العينة : تكونت عينة الدراسة من النساء الممارسات للأنشطة الرياضية الترويجية في قاعات الرياضة بولاية الجزائر وولاية تيبازة وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة بحيث تؤدي هذه الطريقة إلى احتمال اختيار أي فرد من أفراد المجتمع كعنصر من عناصر العينة ,فلكل فرد من المجتمع نفس فرص احتمال اختياره ضمن العينة (أبوعلام, 2007,ص171),و قد اخترنا 4 قاعات لكل من ولاية تيبازة وولاية الجزائر العاصمة. وقد تم توزيع الاستبيان على 60 امرأة ممارسة منذ أزيد من سنة بالتعاون مع المدرب ومسؤول القاعة .

4.4 أداة البحث : لفحص فرضيات الدراسة الحالية اعتمدت الباحثة على أداة لجمع البيانات تمثلت في أداة صورة الجسم لمحمد علي محمد النوي (2009) .

أداة صورة الجسم : لقد تم الاطلاع على عدد من الأدوات التي تقيس صورة الجسم من بينها :

- اختبار تجنّب صورة الجسم تأليف روزين وآخرون 1991 تعريف وتقنين مجدي محمد الدسوقي .
- مقياس اضطراب صورة الجسم مجدي الدسوقي
- مقياس صورة الجسم محمد علي محمد النوبي 2009.

ولقد تم اختيار هذا الأخير لأنه الأنسب, فهو على خلاف اختبار روزين الذي يركز على المظاهر السلوكية المصاحبة لصورة الجسم, ومقياس الدسوقي الذي يحتوي على بعدين فقط هما الأغراض المعرفية السلوكية فقط, فإن مقياس النوبي يحتوي على 5 أبعاد متنوعة هي (تقبل أجزاء الجسم المعيبة, التناسق العام لأجزاء الجسم, المنظور النفسي لشكل الجسم, المنظور الاجتماعي لشكل الجسم والمحتوى الفكري لشكل الجسم)

اعتمدنا في البحث على ك² للمعالجة الاحصائية وجمع البيانات .
عرض النتائج وتفسيرها ومناقشها .

الجدول 1: على ضوء الفرضية الاولى : التي تنص على أن ممارسة النشاط الترويحي الرياضي هدفه التناسق العام لشكل الجسم

الدلالة	مستوى الدلالة	ك مجدولة	ك محسوبة	التكرار						العبارات
				%	أيدا	%	أحيانا	%	كثيرا	
دالة	0.05	5.99	32.5	8.33	5	25	15	66.6	40	1
دالة	0.05	5.99	17.5	25	15	58.3	35	16.66	10	2
دالة	0.05	5.99	70.5	00	0	8.33	5	91.6	55	3
دالة	0.05	5.99	36.4	66.6	40	30	18	3.33	2	4
دالة	0.05	5.99	20.5	73.3	44	25	15	0.1	1	5

المصدر : اعداد الباحثين

المناقشة

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الأكبر عند مستوى الدلالة 0.05 حيث تراوحت قيمة ك² المحسوبة بين (17.5 – 70.5) في جميع العبارات وهي أكبر من قيمة ك² المجدولة والتي بلغت قيمتها 5.99. ومعنى ذلك تحقق الفرضية التي مفادها أن ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية سببه التناسق العام لشكل الجسم . حيث أن اغلبية النساء الممارسات داخل قاعات الرياضة بنسبة 91.6% منخرطون في هذه الاخيرة من أجل التناسق الجسمي ولتحسين المظهر الخارجي والتمتع بجسم متناسق ومثالي وهذا يحدث بمدومة الممارسة الرياضية, فهذه الأخيرة تزيد من مرونة المفاصل و الأوتار والأربطة وكافة الأنسجة التي تزيد من خفة الحركة وهذا ما أوضحته نتائج الاستبيان ف66% أكدوا أن الحركة المقيدة بسبب جسمهم كانت سببا في الاتجاه إلى ممارسة الأنشطة الرياضية .

الجدول 2: على ضوء الفرضية 2 التي تنص أن المنظور النفسي لصورة الجسم هو الذي أدى بالنساء إلى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

الدلالة	مستوى الدلالة	ك مجدولة	ك محسوبة	التكرار						العبارات
				%	أيدا	%	أحيانا	%	كثيرا	
دالة	0.05	5.99	22.5	8.33	5	58.3	35	33.33	20	1
دالة	0.05	5.99	46.8	3.33	2	23.33	14	73.33	44	2

دالة	0.05	5.99	92.5	00	0	8.33	5	91.6	55	3
دالة	0.05	5.99	81.9	3.33	2	8.33	5	88.33	53	4
دالة	0.05	5.99	72.3	5	3	10	6	85	51	5

المصدر : اعداد الباحثين

المناقشة :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الأكبر عند مستوى الدلالة 0.05 حيث تراوحت قيمة ك² المحسوبة بين (22.5 – 92.5) في جميع العبارات وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة والتي بلغت قيمتها 5.99. ومعنى ذلك تحقق الفرضية التي مفادها أن المنظور النفسي لصورة الجسم هو الذي أدى بالنساء إلى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية. وهذا ما تبين من خلال نتائج الاستبيان فنسبة النساء اللواتي يمارسن الأنشطة الرياضية منذ أزيد من سنة داخل القاعة بسبب عدم قدرتهن على لبس ملابس مثل زميلاتهن لأنها تظهر عيوبهن الجسدية كان بنسبة 44%، ما أدى إلى حدوث تناقض كبير في فكر المرأة حيال ما يجب اقتنائه أو ارتدائه داخل أو خارج أوقات العمل ترك المرأة تشعر بقلق كبير لعيوب جسمها وهذا ما بينه الاستبيان بنسبة 85% حيث تأثرت في نفسيته وافتقرت إلى الثقة بنفسها وبشكلها هذا ما ستوجب عليها الاندماج داخل قاعة رياضية لتجاوز هذا الضغط النفسي الذي سببه لها شكل جسمها الغير متناسق و أكدت لنا بعض النساء داخل القاعة أن ممارستها للنشاط الرياضي ساعدها في تجاوز هذه الحالة النفسية وبذلك فإن ممارسة النشاط البدني الترويحي يحسن الحالة المزاجية والشعور بالقلق ويكسب الفرد الممارس ثقة في نفسه تساعده على مزاوله أعماله اليومية في راحة نفسية. حيث يعتقد "روجرز" أن لكل فرد حقيقته وصورته عن ذاته كما خبرها وأدركها هو، لذا فهي تعد العامل الحاسم في بناء شخصيته وصحته النفسية .

الجدول 3: على ضوء الفرضية 3 التي تنص أن المنظور الاجتماعي لصورة الجسم هو الذي أدى بالنساء إلى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

الدلالة	مستوى الدلالة	ك مجدولة	ك محسوبة	التكرار						العبارات
				%	أبدا	%	أحيانا	%	كثيرا	
دالة	0.05	5.99	19.9	8.33	5	36.66	22	55	33	1
غير	0.05	5.99	0.9	33.33	20	38.33	23	28.33	17	2
دالة	0.05	5.99	10	50	30	33.33	20	16.66	10	3
دالة	0.05	5.99	16.9	58.33	35	20	12	21.66	13	4
دالة	0.05	5.99	19.3	21.6	13	60	36	18.33	11	5
دالة	0.05	5.99	14.7	21.6	13	56.66	34	21.66	13	6

المصدر : اعداد الباحثين

المناقشة :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الأكبر عند مستوى الدلالة 0.05 حيث تراوحت قيمة ك² المحسوبة بين (10 – 19.9) في كل من العبارات 1-3-4-5-6. أما في العبارة 2 فلا توجد فروق ذات دلالة احصائية ومنه توجه النساء إلى قاعات الرياضة ليس بسبب تفادي حضور مناسبات جماعية. بل بسبب تجنب الاختلاط مع الناس لشعورهن بعد تقبلهم شكلهن وهذا ما أدى بهن إلى الالتحاق بالرياضة ولاحظنا هذا من خلال نتائج الاستبيان بنسبة 60% حيث ممارسة النشاط البدني الترويحي ساعدها في تجاوز هذه النظرة

من خلال تحسين شكل جسمها وإخفاء بعض العيوب نتيجة الممارسة الرياضية. كذلك 55% من النساء الممارسات أكدن أن اندماجهن إلى القاعات الرياضية وقت الفراغ كان بسبب عدم قدرتهن على ارتداء الملابس الضيقة بسبب جسمهن خاصة في الحفلات والمناسبات. من هنا نستطيع القول أن نظرة المجتمع كانت سببا في ممارسة الرياضة لبعض النساء وبهذا تتحقق الفرضية التي مفادها أن المنظور الاجتماعي لصورة الجسم هو الذي أدى بالنساء إلى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

5. الخاتمة

اهتمت هذه الدراسة بالمرأة التي تعتبر العنصر الأساسي والحساس في المجتمع وركيزته الأساسية لكونها لها أدوار عديدة ومتعددة كشاعرة، ملكة، فقيهة، محاربة، وفنانة وغيرها ولعل الدور الأساسي يتمثل في بناء أسرتها ورعايتها حيث يقع على عاتقها كأم مسؤولية تربية الأجيال وتحمل كزوجة أمر إدارة البيت واقتصاده، لذلك وقتها مشغول مما آدا بها إلى إهمال بناء جسمها من الناحية البدنية والصحية لذا يتوجب عليها المحافظة على قوامها والاعتناء بجسمها من أجل أن تحض ببنية جسمية متزنة.

كما تطرق دكتور الأعصاب النمساوي بول شلدر في كتابه **the image and apprance of the human**

body 1935 إلى إن صورة الجسم تعني إدراك الفرد لجماله وجاذبيته ونظرة المجتمع إليه. حيث أكد فيه أن المجتمع يعطي قيمة كبيرة لجمال الجسم البشري وفي معظم الأحيان قد لا تتوافق معايير الجمال لدى الفرد مع معايير مجتمعه، وهذا ما أجبر النساء على التوجه إلى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لأن نظرة المجتمع لجسم المرأة تجعلها تعيش بعض الضغوطات التي تؤثر عليها من الناحية البدنية، النفسية والاجتماعية مما يجعلها منعزلة عن المجتمع والتجمعات بكل أنواعها. حيث تخلق عندها نوعا من القلق والاكتئاب مما أدى بها إلى الاتجاه لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية التي تساعد على تجاوز ومواجهة هذه النظرة السلبية واكتسابها ثقة بنفسها وراحة نفسية واجتماعية. حيث أن المنظور النفسي لشكل جسمها والمنظور الاجتماعي، وتحسين قوامها وجسمها كانا سببا وراء التحاقها ومداومتها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل قاعات الرياضة

6 الاقتراحات والتوصيات:

- تشجيع النساء على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية خصوصا من الوالدين والعائلة.
- نشر الوعي الرياضي ومدى أهمية ممارسة النشاط البدني الترويحي وأثره على تطوير وتعديل صورة الجسم.
- توعية النساء بالاهتمام بصحتهن البدنية للمحافظة على شكل جسمها وقوامها.
- توفير المراكز و المناشط الرياضية لتسهيل ممارسة جميع أنواع الأنشطة الترويحية.
- وضع برامج رياضية تحفيزية على القنوات التلفزيونية لتوعية النساء على ممارسة النشاط الرياضي.

7 قائمة المراجع :

المراجع العربية :

- أبوعلام , رجاء . محمود . (2007). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية . القاهرة. دار النشر للجامعات.
- الجراح, محمود. محمد . (2008) أصول البحث العلمي .الأردن :دار الراهة للنشر والتوزيع .
- أمين أنور الخوري. (1996). الرياضة و المجتمع. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- أنجوس موريس , ترجمة صحراوي بوزيد وآخرون . (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية . الجزائر. دار القصبه للنشر والتوزيع.
- محمد الحمامي , محمد. (1998). الترويح بين النظرية و التطبيق. القاهرة. مركز الكتاب

للنشر.

- مزيان ,محمد .(1999) .مبادئ في البحث النفسي والتربوي .الجزائر . دار الغرب للنشر والتوزيع
- كاشف أيمن ,فؤاد الاشرم,رضا ابراهيم 2010 مقياس صورة الجسم لدى المعاقين بصريا . مصر . د/ط دار الكتاب الحديث .
- النوبي محمد علي النوبي .(2010),مقياس صورة الجسم للمعوقين بدنيا والعاديين .ط1.عمان الاردن . دار صفاء للنشر والتوزيع.
- راتب أسامة كامل(2004) . النشاط البدني والاسترخاء . ط 1 . القاهرة . دار الفكر العربي
- عفيفي محمد .(1987) . المرأة .قوامها.جمالها.صحتها. القاهرة . دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل (2000) علم نفس الرياضة المفاهيم التطبيقات . القاهرة مصر . ط 3 .دار الفكر العربي
- مرتضي سلوى, عرفات محمد مروان (2011) . التربية والتربية البدنية . ط2 . كلية التربية جامعة دمشق.

المراجع الأجنبية :

- Agliata, Daniel and Tantleff Dunn, Stacey (2014): *The Impact of media exposure on males' body image*, *Journal of Social and clinical psychology, Vol 23, No1, University of central Florida, pp (7 - 22*
- Sparhawk, Juli (2013): *Body image and the media (The media's influence on body image)*, *Graduate Major Mental Health Counseling, University of Wisconsin-Stout Menomonie.*
- Tiggeman, M. (2002). *Media influences on body image development. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), Body image: A handbook of theory, research, & clinical practice (pp. 91-98). New York: The Guildford Press. disordered eating: Television and magazines are not the same! European Eating Disorders Review, 11(5), 418-430.*
- al, H. J. (2009). *multidimensional body image comparisons among patients with eating disorders*

الدراسات والبحوث :

- دراسة مشاعل فتن 2010, صورة الجسد لدى المرأة وعلاقتها بالاكئاب والقلق الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة من الاناث في محافظة اللاذقية ,رسالة ماجستير, جامعة دمشق , سوريا.
- عبازة آسيا .2014. صورة الجسم وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس بالنسبة للثانية ثانوي ,قسم علم النفس وعلوم التربية , كلية العلوم الانسانية والاجتماعية, جامعة قاصدي مرباح , ورقلة.

المقالات

- ارتقاء يحيى, كاظم جابر الجبوري 2010. صورة الجسم وعلاقتها بالقبول الاجتماعي لدي طلبة الجامعة, في مجلة القادسية للعلوم الانسانية, العدد 10 .
- خوجة عادل 2011, أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ,مجلة جامعة للأبحاث (العلوم الانسانية) مجلد 25(5) مسيلة الجزائر .صفحات (1283-1336) .
- كفافي علاء الدين والنيال مايسة 1996, صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات دراسة ارتقائية ارتباطية غير ثقافية .مجلة علم النفس السنة العاشر العدد 39 .