

# قلق المستقبل و علاقته بصورة الجسم لدى طالبات معهد التربية البدنية و الرياضية

## *The Future Anxiety among Female Students of Physical Education and Sports Institute and its relationship with their Body Image*

د.غزالي عبد القادر

معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -  
مخبر النشاط البدني والرياضي، المجتمع، التربية والصحة APSES  
Ghazali.aek02@gmail.com

### ملخص

تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من قلق المستقبل و صورة الجسم لدى طالبات معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة حسيبة بن بوعلي الشلف ، وكذا العلاقة الموجودة بينهما (قلق المستقبل و صورة الجسم) ، حيث تم استعمال مقياس قلق المستقبل للسبعاءوي 2007 و يحتوي على خمسة مجالات تضم 48 فقرة ، و مقياس صورة الجسم الذي اعد صورته العربية محمد حسن علاوي و يحتوي على 15 صفة، و قد تكونت عينة البحث من 70 طالبة من معهد.

**الكلمات الدالة:** قلق المستقبل ، صورة الجسم ، طالبات معهد التربية البنية و الرياضية.

### Abstract

The study aims to identify the level of both future anxiety and body image among female students of Physical Education and Sports Institute at Hassiba Ben Bouali University of Chlef, as well as the relationship existing between them. We have used Sabawi measure of the future anxiety 2007 which contains five areas, involving 48 paragraph, and the of body image measure, which prepared the Arab image Mohammad Hassan Allawi, and contains 15 status, and the research sample had consisted of 70 students from the Physical Education and Sports Institute for all levels.

**Keywords:** Concern the Future, Body image, Students Structure and Physical Education Institute.

### مقدمة

من الناحية النفسية أو الجسدية وما يتبع ذلك من تأثيرات في مختلف جوانب حياة الفرد ومما لاشك فيه أن القلق يعتبر عائقا خاصا عند الفئات الجامعية ومنهم فئات الطالبات لذا أخذت ظاهرة قلق المستقبل تتزايد في العقود الأخيرة وتبرز كقوة مؤثرة في حياة الطالبات في مختلف المراحل، نتيجة لما يتعرضن له من ضغوط ومتطلبات تفرضها طبيعة الحياة التي يعيشنها، ويؤثر قلق المستقبل بشكل مباشر على مواقفهن اتجاه المستقبل أو اتجاه ما سيحدث في حياتهن، وما يمكن أن يحدث وقد يصبح المستقبل مصدر قلقهن ورعب نتيجة للإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل وعدم ثقة الطالبات في القدرة على التعامل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية نتيجة لتداخل الأفكار وربط الماضي بالحاضر

يعيش الإنسان في عصر كثير التغيرات والتفاعلات المصحوبة بالعديد من التعقيدات في مختلف المجالات التي أثرت في كافة مظاهر الحياة، وما رافقها من اضطرابات نفسية وسلوكية نتيجة لضغوط هذه الحياة، فمع تقدم الحياة الحديثة وتطورها السريع أصبح الإنسان يواجه العديد من المواقف التي قد تهدد حياته ومستقبله، وتزيد من قلقه اتجاه ما يكتنف مستقبل حياته، وما يتوقعه من أحداث قد لا يقوى على مواجهتها، إن قلق المستقبل يشكل خطرا على صحة الأفراد وسلوكهم، فقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية فيؤدي إلى اختلال في توازن حياة الفرد، مما يكون له الأثر الكبير سواء

## 1- إشكالية البحث

مما لا شك فيه أن التفكير والخوف من المستقبل من الأمور التي أصبحت لا تشغل فكر الشباب خاصة الطلبة الجامعيين فقط بل أصبح التفكير في المستقبل والتنبؤ به من الأمور التي تهتم المجتمعات والشعوب المتحضرة، فيتزايد قلق الطلبة بسبب الخوف من الفشل الدراسي، بل يتجاوز ذلك إلى القلق نحو ما يحمله المستقبل بعد إنهاء الدراسة والتخرج، و يتضاعف هذا القلق في حالة توقع الخطر وعدم الشعور بالأمن وتحقيق الطموحات المشروعة التي يطمح إلى تحقيقها، وفي حالة عدم إشباع هذه الحاجات يظهر التوتر ويعتري الطالب القلق الذي يحد من قدراته وإمكاناته، وهناك الكثير من العوامل التي ترتبط بقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، التي تتمثل في إمكانية الحصول على العمل بعد إنهاء الدراسة.

وطالبات الجامعة اليوم بصفة خاصة هن نساء الغد، ويفكرن بشكل كبير في المستقبل، ويتخوفون منه وما يخبئه لهن، فقد تبين للباحثين أن غالبية الطالبات لديهن ترقب وخوف من المستقبل من أشياء محددة، فعلى سبيل المثال الخوف من عدم وجود عمل ثابت بعد أكثر من خمسة عشر سنة دراسية، والشعور بالوحدة في المستقبل وغيرها من الأمور التي تتعلق بقلق الطالبات من المستقبل، ولم تعدن قدرات على تحقيق أهدافهن، ولم تعد الأهداف قادرة على أن تجلب الطمأنينة والأمن النفسي، فالطالبات الجامعيات تواجهن تحديات كثيرة مثل التكيف الأكاديمي والعاطفي والتكيف المهني خاصة بعد التخرج، حيث تبعث في كثير من الأحيان الإحساس بالتوتر والضيق والقلق، إذ يعتبر القلق أحد هذه الاضطرابات النفسية والذي له دور فعال في التأثير على نفسيتهن، سواء بالسلب أو الإيجاب مما أدى إلى ارتفاع معدلات القلق، وخاصة القلق بشأن المستقبل الذي يحمل مفاجآت وتغيرات تتخطى قدرتهن على التكيف معها، وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديدا مما يؤدي بهن إلى عدم فهم الواقع والمستقبل، وبالتالي الدخول في دوامة التفكير والخوف من المستقبل.

والقلق هذا ينشأ عندما تكون الظروف المحيطة بهن ليست في جانبهن، لذلك يكون قلق المستقبل إنذار بخطر محتمل، مما له علاقة بصورتتهن الجسمية، إذ أن الرياضة تحافظ على فقدان الوزن بطريقة فاعلية للوصول إلى شكل مرغوب من الناحية الجمالية والرياضية، ثم تبدآن في تكوين نظرة حول أجسامهن تتضمن أفكارا واتجاهات ومعاني ومدركات حولها، فإن صورة الطالبات السلبية حول أجسامهن أو عدم الرضا عنها قد تكون أحد هذه العوامل التي تعيق التوافق مع صورتتهن الجسمية التي تعد أحد الأبعاد الهامة في شخصيتهن، بحيث الطالبات أكثر اهتماما بوزن وحجم وشكل أجسامهن محاولات بذلك إعطاء أحسن صورة للآخرين، والمراهقة تعتبر فترة هامة في تطور صورة الجسم، حيث يحدث تطور و نمو للخصائص الجنسية وكذلك نمو العلاقات الاجتماعية، مما

والمستقبل مما يسهم في عدم القدرة على التكيف مع الأحداث التي تعترض مستقبلهن، مما يسبب زيادة القلق نحو المستقبل. وطلبة الجامعة هم أمل المستقبل الذين سيحملون مسؤولية المجتمع وهم يفكرون في المستقبل وماذا يخبئ لهم، فقد أثبتت الدراسات أن غالبية الطلبة لديهم ترقب و خوف من المستقبل يكون نابعا من عدم تحقيق الطموحات المادية والمعنوية، مثل عدم وجود وظيفة أو عدم القدرة على تكوين أسرة، لذلك يعتبر القلق من المستقبل نوعا من أنواع القلق الذي يشكل خطرا على صحة الفرد، فهو حالة انفعالية مزمنة ومعقدة مع توجس أو رهبة يتميز باضطرابات عصبية وعقلية عديدة، يتميز بإحساسه بمزيد من الرهبة والإشفاق من المستقبل بدون داع معين للخوف، مع خوف مزمن بدرجة كبيرة، وخوف قوي ساحق، وباعت ثانوي ينطوي على استجابة تجنب مكسبه (كمال دسوقي : 1977، ص 23).

إن من التغيرات التي تحدث للطالبات والتي تصبح خصوصية تميزهن عن الأخريات وهي صورة أجسامهن فقد تتأثر هذه الصورة الذهنية التي تكونها الطالبات بقلق مستقبلهن، سواء في مظهرهن الخارجي أو مكوناتهن الداخلية وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية لأجسامهن، لذا فإن دراسة القضايا والمشكلات المرتبطة بالمسألة قبل تعكس صورة الذات والتوتر النفسي والدافعية للدراسة نظرا لما يشهده المجتمع من تغيرات متلاحقة تؤثر على الأفراد وعلى جوانب الحياة المختلفة (إبراهيم شوقي عبد الحميد : 2002، ص 39).

ولصورة الجسم ثلاث مكونات هي المكون المعرفي ( الإدراكي) الذي يرتبط بالتقدير لحجم الجسم، والمكون الوجداني وهو يعبر عن مشاعرهن وأفكارهن واتجاهتهن عن أجسامهن، والمكون السلوكي الذي يشير إلى سلوك الفحص للجسم والرغبة في تجنب المواقف التي تجعلهن يشعرن بعدم الراحة عن أجسامهن. وهكذا فإن صورة الجسم تعد حليفا من هذه المكونات أي عندما يستحضرن الطالبات صورة أجسامهن في أذهانهن فإن الطريقة التي يتناولن بها المعلومات تتطلب تفاعل تلك المكونات الثلاث، وأن صورة الجسم تشكل من مصادر شعورية ولا شعورية وتمثل مكونا أساسيا في مفهومهن عن أجسامهن.

إذا فنظرة الشباب للمستقبل تتأثر إلى حد كبير بإدراك الفرد لذاته، وللأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، وللأهداف السالبة التي يحاول أن يتجنبها، والعوائق التي تمنع تحقيق هذه الأهداف كذلك تتأثر بنظرة المستقبل للبيئة النفسية التي يوجد فيها، وتشمل جميع الأحداث التي تؤثر في الفرد، ويتأثر به حيث أن المستقبل يساعد الشخص على بناء أهداف بعيدة المدى (السيد عبد الدايم : 1996، ص 643).

#### 4- أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على :

- مستوى قلق المستقبل لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية؟
- مستوى صورة الجسم لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية؟
- العلاقة الارتباطية الموجودة بين قلق المستقبل وصورة الجسم لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية؟

#### 5- تحديد المصطلحات

##### 1.5 قلق المستقبل

يشير مفهوم القلق إلى حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده ، وينطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فيسيولوجية ، و يظهر في ثلاثة مظاهر ، كما أوردها الدايري نقلا عن keeble (الدايري 2005، ص 228-327). فقلق المستقبل يقصد به حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالعديد من جوانب الحياة .

##### 2.5 صورة الجسم

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

وصورة الجسم هي الصورة الذهنية والعقلية التي يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة ، وقدرة كفاءته على توظيف هذه الأعضاء ، وما يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم (زينب محمود شقير: 2005 ، ص 304).

#### 6- منهج البحث

انطلاقا من طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين قلق المستقبل وصورة الجسم لدى الطالبات الجامعيات الممارسات للنشاط البدني والرياضي، فقد استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي الارتباطي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، وبهم بوصفها وصفا دقيقا، ويوضح خصائصها عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها.

#### 7- مجتمع البحث

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطالبات معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة حسيبة بن بوعلي الشلف ، بجميع مراحلها ومستواها الدراسي (ليسانس و ماستر) ، للموسم

يجعل المراهقين والمراهقات يهتمون بمظهرهم ، وقد تكون لدى المراهق صورة جسم موجبة أو سالبة (Kopel 1998 ، ص 141)، كما يرتبط الرضا عن الجسم لدى البالغين بإنجاز وتحقيق التفاعلات الشخصية ، السعادة في الحياة بوجه عام ، وأثبتت دراسة محمد الشبراوي أنور أن هناك ارتباطا موجبا بين صورة الجسم وكل من الرضا عن الحياة والتوافق الاجتماعي (محمد الشبراوي : 2001 ، ص 143)، فيؤثر قلق المستقبل في حياة الفرد و سلوكه وشخصيته بشكل سلبي ، مما يؤدي إلى فشله وعجزه في تحقيق أهدافه و طموحاته مستقبلا ، ومن أبرز التأثيرات السلبية شعور الفرد بالوحدة والعزلة والتوقع داخل إطار روتين معين ، والافتقار إلى المرونة والفاعلية الذاتية، بالإضافة إلى استخدام أساليب الإيجار في التعامل مع الناس والاعتماد على الآخرين في تلبية حاجاته، وتأمين المستقبل، كما أنه يؤدي بالفرد إلى عدم القدرة على التخطيط الصحيح للمواقف الحياتية ، وتكون لديه ردود أفعال سلبية قد تعيقه عن تحقيق المستقبل (Zaleski 1996)، وفي ضوء ما سبق حاولنا في هذه الدراسة الكشف عن العلاقة الموجودة بين قلق المستقبل وصورة الجسم لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية، وعليه تم طرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى قلق المستقبل لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية؟
- ما مستوى صورة الجسم لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وصورة الجسم لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية؟

#### 2- الفرضيات

- لطالبات معهد التربية البدنية و الرياضية مستوى مرتفع لقلق المستقبل .
- لطالبات معهد التربية البدنية و الرياضية مستوى مرتفع لصورة الجسم.
- توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل و صورة الجسم لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية .

#### 3- أهمية البحث

تنطلق أهمية البحث من أمور نظرية وأخرى تطبيقية، فتتجلى أهمية البحث النظرية في أن هذا الموضوع لم يتم التطرق إليه بشكل واسع ، حيث أتى هذا البحث ليلقي الضوء على العلاقة الموجودة بين قلق المستقبل و صورة الجسم لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية .

وتتجلى أهميته أيضا في انه بحثا نفسيا و اجتماعيا يتناول شريحة هامة من شرائح المجتمع التي ستكون مستقبله و المتمثلة في طالبات الجامعة .

## 8- العينة

التربية البدنية والرياضية بجامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، ثم بعد مرور 15 يوم من التطبيق الأول تم إعادة التطبيق على نفس العينة وهذا للتأكد من صدق الأداة وقد قدرت النسبة بـ 78%، حيث كان معامل الصدق يساوي 0.83 بعد تطبيقه على الطالبات وإعادة تطبيقه، أما صدق المحتوى الظاهري للمقياس فكان عاليا بناء على رأي (5) محكمين من الأساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية، وكانت نسبة التوافق تصل بين 0.85 إلى 0.95 بالنسبة لأسئلة المقياس وهو معامل صدق عالي.

ولحساب معامل ثبات المقياس قمنا بإعادة تطبيقه على عينة مكونة من (70) طالبة بفاصل زمني بلغ ستة أسابيع من تاريخ تطبيق المقياس حيث تحصلن على معامل ثبات بلغ 0.82 وهو معامل ثبات مرتفع.

## 9-1.2 ثبات المقياس

ونعني بثبات الاختبار أن تتحصل الطالبات على نفس الدرجات تقريبا عند إعادة التطبيق على نفس المجموعة من الطالبات، ويمكن أن نستبدل عليه بعدة طرق أهمها الطريقة التي قمنا باستعمالها والمتمثلة في تطبيق وإعادة التطبيق وقد وصل ثبات المقياس على درجة 0.86 وهو دال ذلك يدل على ثبات مرتفع.

إن الملاحظ والمستدل عليه من النتائج المتوصل إليها الدراسة الاستطلاعية أن الأداة المستعملة صالحة من حيث الصدق وثبات لأنها تقيس ما أكدت لأجه.

## 9-2 مقياس صورة الجسم

صممه " محمد حسن علاوي" لقياس مفهوم الفرد وطريقته المميزة لإدراك جسمه، فقد أشار "فيشر" Fisher إلى أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشرا هاما لجوانب مختلفة لشخصيته وأن شعور الفرد بأن جسمه كبير أم صغير، جذاب أو غير جذاب، قوي أو ضعيف، قد يفيد كثيرا في التعرف على مفهومه لجسمه والتعرف على نمط سلوكه اتجاه الآخرين.

وأوضح " هيلمز HELMS" و" تيرنرز TUNERS" أن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته في نفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به، ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات أو تصورات ايجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم.

وقد أظهرت نتائج دراسة " برشيد BERSCHIED" أن الأفراد الذين لديهم صورة ايجابية نحو أجسامهم يرون أنفسهم أكثر اجتماعية وألقت مع الآخرين وأكثر ذكاء، وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك بعكس الأفراد الذين لديهم صورة سلبية عن أجسامهم.

## 9-2.1 طريقة تطبيق المقياس

يشمل المقياس على 15 صفة وعكسها وتقوم الطالبات بالإجابة على المقياس وفقا لدرجة إنطباق الصفة عليهن

تضم عينة البحث 70 طالبة من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف من جميع المستويات للنظام ل م د، فوق الإختيار على 35 طالبة من كل مستويات الليسانس، فأخذنا 10 طالبات من المستوى الأول، و 05 طالبات من المستوى الثاني، و 20 طالبة من المستوى الثالث، و 35 طالبة من مستويات الماستير، فأخذنا 15 طالبة من المستوى الأول، ومن المستوى الثاني 20 طالبة، كما هو موضح بالجدول الآتي:

الجدول رقم 01: يبين توزيع العينة على المستويات الدراسية لمعهد التربية البدنية والرياضية بالشلف

المجموع	عدد الطالبات	المستوى	معهد التربية البدنية والرياضية
35	10	الأول	الليسانس
	05	الثاني	
	20	الثالث	
35	15	الأول	الماستير
	20	الثاني	
70	70	/	المجموع

## 9- أدوات البحث

ارتأى الباحث استخدام الأدوات التالية و ذلك حسب ما تتطلبه الدراسة.

## 9-1 مقياس قلق المستقبل

استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل لـ" السباعوي، 2007" ويتكون من خمسة مجالات هي (المجال النفسي، المجال الاقتصادي، المجال الاجتماعي، المجال الصحي، المجال الأسري)، بوقع (48) فقرة إيجابية، و(33) فقرة سلبية، تم تعيين نمط الإجابة على كل فقرة بحسب أسلوب "اليكترت" ذي بدائل خماسية ( تعبر ني تماما، تعبر عني كثيرا، تعبر عني بدرجة متوسطة، تعبر عني بدرجة قليلة، لا تعبر عني على الإطلاق)، وأعطيت الدرجات لكل بديل على النحو التالي، الفقرات الإيجابية (0.1,2,3,4) والفقرات السلبية (0.1,2,3,4).

## 9-1.1 صدق المقياس

يعد صدق المقياس أحد الخصائص المهمة في الحكم على صلاحية المقياس وهو أكثر الصفات التي يجب أن يتصف بها المقياس ويعني هذا أن الصدق هو جودة المقياس بوصفه أداة لقياس ما وضع لقياسه والسمة المراد قياسها، حيث طبقت الأداة على العينة الاستطلاعية بطريقة قصدية قوامها 70 طالبة ممارسته وغير ممارسته للنشاط البدني لمختلف مستويات معهد

وطبقا لتعليمات المقياس على مقياس سباعي التدرج، وعند تطبيق المقياس يراعى عنوانه "جسمي كما أراه" وعند محاولة التعرف على مفهوم الجسم المثالي يتم تغيير عنوان المقياس وكتابة عبارة "جسمي كما أتمنى أن أراه".

### 2.2.9 طريقة التصحيح

يتكون المقياس من 15 صفة وعكسها ويتم تصحيح المقياس في ضوء مفتاح التصحيح الخاص بالمقياس، والدرجة العالية تشير إلى المفهوم العالي للصورة الجسمية والدرجة المنخفضة تشير إلى المفهوم المنخفض للصورة الجسمية.

وهذه الصفات يمكن أن تصف بها الطالبات أنفسهن، والتعرف على مدى انطباق هذه الصفات عليهن .

### 3.2.9 ثبات المقياس

بلغ معامل ثبات المقياس 0.74 بطريقة إعادة الاختيار بعد أسبوعين على 70 طالبة من معهد التربية البدنية والرياضية، كما بلغ معامل ثبات المقياس 0.82 على نفس العينة السابقة.

### 4.2.9 صدق المقياس

تم إيجاد صدق المفردات (العبارات) المقياس عن طريق معامل ارتباط الاتساق الداخلي بين كل مفردة والمجموع الكلي للمقياس على عينة قوامها 70 طالبة، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباطات مقبولة، ودالة إحصائية عند 0.01 فيما ما عدا عبارة واحدة دالة عند 0.05 وتراوحت معاملات الارتباط ما بين 0.32، 0.67.

كما تم التحقق من صدق التكوين الفرضي للمقياس على أساس أن الطالبات اللواتي تحققن درجة عالية على المقياس تحققن أيضا درجات مرتفعة في الأداء الحركي وفي ضوء ذلك تم تطبيق المقياس على 70 طالبة من معهد التربية البدنية والرياضية.

### 10- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 1.10 عرض نتائج الفرضية الأولى

لطلبات معهد التربية البدنية والرياضية مستوى مرتفع لقلق المستقبل .

الجدول رقم (2): يوضح نتائج مستوى قلق المستقبل لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية

الدرجات	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
144 - 48	المنخفض	30	42.85%
240-145	المرتفع	40	57.15%
المجموع	/	70	100%

### تحليل النتائج :

لاحظنا من خلال هذا الجدول أن طالبات معهد التربية البدنية والرياضية لهن قلق المستقبل بنسبة تقدر بـ 57.15% المستوى المرتفع لقلقهن المستقبل لهن، والتي تمثل أكبر نسبة مئوية مقارنة بنسبة المستوى المنخفض التي سجلت بـ 42.85% وهذا إن دل على شيء إنما يدل على أن طالبات معهد التربية البدنية والرياضية متخوفات بصورة عيانية تتميز بأنهن أكثر قلقا، وعدم توقع النجاح وتحقيق طموحاتهن، وطالبات معهد التربية البدنية والرياضية يؤكدن على وجهة نظرهن المتشائمة نحو الحياة المستقبلية.

جدول رقم (3) : يوضح الوسط الحسابي والقيمة التائية المحسوبة ودرجة الحرية لقياس قلق المستقبل عند الطالبات:

ولغرض اختبار صحة أو نفي هذا الفرض قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموع درجات قلق المستقبل لدى الطالبات.

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	القيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	70	178.82	69	52.11	0.00

### تحليل النتائج

نلاحظ من الجدول (6) أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة مرتفع حيث بلغ الوسط الحسابي (178.82)، والقيمة "ت" المحسوبة (52.11) عند درجة حرية (69) ومستوى دلالة (0.00) هذا يعني أنها دالة إحصائية وبالتالي يشير إلى أن عينة البحث الحالي لديهم قلق مستقبلي.

#### 10.2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى

تنص الفرضية الأولى على أن مستوى قلق المستقبل لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية مرتفع .

ونفسر أن ارتفاع قلق المستقبل لدى الطالبات بسبب التخوف والتوتر نحو مستقبلهن وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه بعض الدراسات ومنها دراسة "العكايشي: 2000" التي أظهرت وجود فرقا معنويا لصالح الإناث في قلق المستقبل، حيث نفسر أن الطالبات التي تعاني من قلق المستقبل تكن متشائمات وتظن للمستقبل على أنه مظل وغامض، وتشعرن بالإحباط واليأس مما يؤثر عليهن سلبيا وبالتالي يضطرب لديهن التفكير مما قد يؤدي إلى عدم التركيز وعدم القدرة على تخطي العقبات التي تواجههن وصعوبة حل المشكلات بطريقة واضحة، كما تشير ناهد شريف سعود 2005 إلى أن قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعة يعد مرتفعا، ويشكل ظاهرة واضحة لمجتمع مشحون بعوامل كثيرة ومجهولة

"ت" المحسوبة (45.68) عند درجة الحرية (69) ومستوى دلالة (0.00) هذا يعني أنها دالة إحصائية وبالتالي يشير إلى أن عينته البحث الحالي يتمتعن بصورة جسمية.

#### 4.10 مناقشة نتائج الفرضية الثانية

تنص الفرضية الثانية على معرفة مستوى صورة الجسم لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية ونفسر أن صورة الجسم تخص الإناث خاصة على الرغم من اختلاف التصور الجسمي لديهن حيث تمسهن بشكل واضح، فالطالبات ترى دائما أن هناك شيئا يحتاج لتعديل أجسامهن وهذا ما توصلت إليه دراسة yetzer 2004 حيث أكدت أن الإناث أثر حساسية وتمحيصا لصورة أجسامهن عن نظيرتهن من الإناث حيث أن التفكير الذي يرتبط بعدم الرضا عن صورة أجسامهن فتبدأ في هذه المرحلة برغبة في أجسام أكثر نحافة وفي أشكال مثالية بأوزان مقبولة، لأن شعور الطالبات نحو أجسامهن يرتبط بالثقة في أنفسهن وتزداد صورة الجسم أهمية ومكانة عندهن وتصبح محور انشغالهن وهي بمثابة الأساس لخلق الهوية السليمة، وهذا ما يؤيد نص الفرضية الثانية.

#### 5.10 عرض نتائج الفرضية الثالثة

التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وصورة الجسم لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (6): يبين العلاقة الارتباطية بين مستوى قلق المستقبل وصورة الجسم لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المقاييس
دال	0.00	68	0.973	28.71	178.82	70	قلق المستقبل
				14.28	78.01	70	صورة الجسم

#### تحليل النتائج

نلاحظ من الجدول (9) أن العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل وصورة الجسم لدى أفراد العينة مرتفع حيث بلغ الوسط الحسابي لقلق المستقبل (178.82) وصورة الجسم (78.01)، الانحراف المعياري لقلق المستقبل (28.71) وصورة الجسم (14.28)، ومعامل الارتباط لقلق المستقبل (9.73) وصورة الجسم (9.73)، عند مستوى الدلالة (0.00)، هذا يعني أنها دالة إحصائية وبالتالي يشير إلى أن عينته البحث الحالي لها علاقة ارتباطية.

#### 6.10 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وصورة الجسم لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية.

للتأكد من نتائجنا ولتبني العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم

المصدر تؤدي تفاعلاتها الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية إلى نتائج عكسية على سلوك الأفراد، حيث أن هذه الظاهرة تفسر وجود الفرد والمجتمع وبالتالي أصبح عدم الوثوق بالمستقبل سمة نفسية تمر بشريحة الشباب، كما تتفق مع ما توصلت إليه دراسة السبعوي 2007 التي توصلت إلى أن قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة جاء بدرجة مرتفعة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين قلق المستقبل ومتغير الجنس لصالح الإناث، في حين لم تكن العلاقة الارتباطية دالة إحصائية بين قلق المستقبل ومتغير التخصص الدراسي، وهذا ما يؤيد نص الفرضية الأولى.

#### 3.10 عرض نتائج الفرضية الثانية

التي تنص أن لطلبات معهد التربية البدنية والرياضية مستوى مرتفع لصورة الجسم.

الجدول رقم (4) يوضح نتائج مستوى صورة الجسم لطلبات معهد التربية البدنية والرياضية

الدرجات	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
60.15	المنخفض	11	15.71%
105.61	المرتفع	59	84.29%
المجموع	/	70	100%

#### تحليل و مناقشة النتائج

لاحظنا من خلال هذا الجدول أن طالبات معهد التربية البدنية والرياضية لهن مفهوم عالي أو مرتفع لصورة أجسامهن حيث يتمتعن بصورة إيجابية تتميز بأنهن أقل قلقا وأكثر فاعلية في الجماعة، وتوقع النجاح والاعتماد على النفس وهذا من خلال التفاعل والاحتكاك مع الغير، وطالبات معهد التربية البدنية والرياضية يؤكدن على وجهة نظر الآخرين لصورة أجسامهن بالوظيفة أو البناء الجسمي الجيد وعلى أحسن صورة، فيهتمن بذلك مغيرات أشكال أجسامهن متخذات أوضاعا متغيرة تبعا للواجب الحركي الذي يقمن به.

جدول رقم (5) يوضح الوسط الحسابي والقيمة التائية المحسوبة ودرجة الحرية لمقياس صورة الجسم عند الطالبات

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	القيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
صورة الجسم	70	78.1	69	45.68	0.00

#### تحليل النتائج

نلاحظ من الجدول (7) أن مستوى صورة الجسم لدى أفراد العينة مرتفع حيث بلغ الوسط الحسابي (78.01)، والقيمة

يشهده المجتمع من تغيرات متلاحقة تؤثر على الأفراد وعلى جوانب الحياة المختلفة ، وصورة الجسم وما تتضمنه من أفكار ومشاعر وإدراكات تندرج تحت لواء الذات ، والتي تعتبر أحد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات وشخصية الفرد ، إذ قد تفيد كثيرا في نمط سلوكه اتجاه الآخرين ، وصورة الجسم من حيث الرضا وعدم الرضا تنشأ اجتماعيا بحيث الطلبة الجامعيين هم أكثر اهتماما بوزن وشكل أجسامهم خاصة الطالبات منهم ، محاولين بذلك إعطاء أحسن صورة للآخرين عن أجسامهم.

وأن نظرة الشباب عامة والطلبة الجامعيين خاصة للمستقبل تتأثر إلى حد كبير بإدراك الفرد لذاته ، وللأهداف التي يسعى لتحقيقها ، وللأهداف السالبة التي يحاول أن يتجنبها ، كما تتأثر بنظرة المستقبل للبيئة النفسية التي يوجد فيها وتشمل جميع الأحداث التي تؤثر في الفرد ، حيث أن المرحلة الجامعية هي قاعدة أساسية لتزويد الطالب بالمعارف والمهارات التي تمكنه عند التخرج من مواجهة الحياة العملية ، ولعل الاهتمام بالبيئة التعليمية للطلبة في جميع جوانبها يساهم في تذليل كل العقبات والصعوبات التي يواجهها الطالب في حياته.

ومن خلال هذه الدراسة حاولت التعرف على العلاقة الموجودة بين قلق المستقبل وصورة الجسم وكذا مستوى كل منهما لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة حسية بن بوعلي بالشلف ، فتحصلت على النتائج التي يمكن تلخيصها في النقاط التالية :

- أن طالبات معهد التربية البدنية والرياضية يتمتعن بمستوى مرتفع لقلق المستقبل ، وهذا ما يجعل الطالبات مترددن في اختيار النظام المناسب لتصوراتهن المستقبلية مثلا ، فتنعكس خطورة ظاهرة قلق المستقبل سلبا على طموحهن مما يجعلهن عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية و التكيف غير الفعال ، وهذا بدوره يؤثر سلبا على مستقبلهم .

- أن طالبات معهد التربية البدنية والرياضية يتمتعن بمستوى مرتفع لصورة أجسامهن، هذا وأن صورة الجسم تعتبر جوهر الظاهرة النفسية و تزداد أهميتها ومكانتها عند الشباب عامة و عند الطالبات الجامعيات خاصة إذا ما وجد جسمه ينمو بشكل لا يحقق الصورة المقبولة في المجتمع، فيحاول بذلك اتخاذ ميكانيزمات لتغيير صورته وتحسينها عن طريق الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، ويحمل كل صورة عقلية مثالية لذاته الجسمية، ويستعمل هذه الصورة لقياس المفاهيم المتعلقة بصورة الجسم، ويتبدل كل من إدراك الفرد ومفاهيم صورة الجسم الوجدانية، ويؤثر كل منهما على الإدراك وردود الفعل النفس اجتماعية وتتأثر الحالة النفس اجتماعية غالبا بمثل هذه العوامل كالقلق والاكتئاب، ومخاوف تقدير الذات ، والرضا عن الحياة (james body.1997 ; 107).

- توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وصورة الجسم لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية ، فقلق المستقبل يؤثر

وقلق المستقبل لطالبات معهد التربية البدنية والرياضية، قمنا بحساب معامل الارتباط بين درجات المقياسين فكانت علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى الدلالة 0.00، بمعامل ارتباط قدره 0.973، مما يدل على أن طالبات معهد التربية البدنية والرياضية يكون أفكار وتصورات ايجابية واقعية ومثالية عن صورتهم الجسمية، وبذلك يحقق الإدراك السليم للعالم الواقعي، إلا أن قلقهم المستقبلي وتخوفهم منه يزيد عن عرضة للضغط الناتج عن عدم شعورهم بالاستقرار وأنهن أشخاص غير مهمات، وهذا أمر طبيعي حيث أن صورة الجسم لها علاقة بالتفاؤل المستقبلي للطالبات وطموحاتهن، وهذا ما جعل الطالبات أكثر قلق تجاه المستقبل .

ونرى أن نتيجة هذه العلاقة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة القاضي وفاء 2009 التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل وصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة ، فأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائية بين قلق المستقبل وصورة الجسم ومفهوم الذات ، و عدم وجود فروق في قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس .

وتتأثر صورة الجسم بمفهوم الفرد عن ذاته الجسمية، فمفهوم الذات السلبى يعكس على صورة الجسم ، كما يتأثر نمو صورة الجسم بسمات الشخصية، ويعتبر تقدير الذات والثقة بالنفس من المتغيرات المهمة التي تؤثر على صورة الجسم (مجدي الدسوقي : 2006، ص 22) ، وهو ما يدفع الشباب وخاصة الطالبات إلى القلق من المستقبل ، وهذا ما يؤيد نص الفرضية الثالثة .

## 11- الاستنتاج

بعد الاهتمام بالمستقبل من أهم الأمور التي تؤثر الكثير من الشباب في الوقت الحالي وخاصة الطلبة الجامعيين ، وذلك نظرا للكثير من المتغيرات الحياتية والمعيشية والمهنية التي أصبحت تشغل حيزا كبيرا من تفكير الشباب بدء من اختيار اختصاص الدراسة في المرحلة الجامعية إلى البحث عن وظيفة في المستقبل ، والحياة من حولنا مليئة بالمشكلات النفسية والضغط النفسية وغيرها التي تؤثر على حياة الإنسان ، ومن بين هذه الضغوطات قلق المستقبل خاصة أننا نعيش في حالة من التغيرات والأحداث ، لذلك أصبح الإنسان في حالة من القلق العام من نفسه ومن العالم الذي يعيش فيه .

هذا وتعد فئة الشباب بما تنطوي عليه من خصائص عمرية ونفسية وعاطفية من أكثر الفئات عرضة للإصابة بالقلق بمختلف أنواعه ولاسيما القلق من المستقبل ، حيث أشارت دراسة susulowska إلى وجود فروق في مستوى قلق المستقبل تبعاً للمرحلة العمرية إذ قدرت نسبته ب 2.8% في مرحلة الطفولة ، و 15.5% في مرحلة المراهقة لتصل إلى 51.4% في مرحلة الشباب (zaleski. 1994. p 47).

لذا فإن دراسة القضايا والمشكلات التي تتعلق بالمستقبل تعكس صورة الذات والتوتر النفسي والدافعية للدراسة نظرا لما

- إجراء بحوث تتناول تأثير قلق المستقبل على بعض جوانب الشخصية لدى عينات من مراحل عمرية مختلفة.
- إجراء دراسات تتناول الكشف عن طبيعة تطور صورة الجسم من مرحلة عمرية إلى أخرى.
- معرفة خصوصيات الطالبات معرفة دقيقة أي معرفة التغيرات على جميع المستويات التي تحدث على صورة الجسم.

### المراجع

- الداهري، صلح حسن: مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر الأردن، ط 1، 2005.  
- بن علو، الأزرق: الانسان والقلق، القاهرة، دار سينا للنشر والتوزيع، 1993.
- زينب محمود شقير: الشخصية السوية والمضطربة، دار النهضة المصرية، القاهرة، الطبعة الثالثة، 2005.
- كمال دسوقي: ذخيرة علم النفس، الدار الدولية للتوزيع، القاهرة، المجلد الأول  
. محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، مصر 1998.
- مجدي الدسوقي: اضطراب صورة الجسم، الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج، سلسلة الاضطرابات النفسية (2)، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 2006.
- فرج عبد القادر طه: معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة للطباعة والنشر لبيروت، 1998.
- إبراهيم شوقي عبد الحميد: مشكلات طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة -مشكلات المستقبل الزوجي الأكاديمي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، العدد الأول، مجلد الثامن عشر، 2002.
- السباعوي فضيلة: قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية و علاقته بالجنس والتخصص، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، بغداد، 2007.
- السيد عبد الدائم: منظور زمن المستقبل كمفهوم دافعي معرفي وعلاقته بكل نت الجنس والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية، جامعة الزقازيق، مجلة دراسات نفسية، المجلد الخامس، العدد الرابع، 1996.
- العكايشي، بشرى أحمد جاسم: قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، 2000.
- المشيخي غالب بن محمد علي: قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم القرى، 2009.
- القاضي، وفاء: قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2009.
- ناهد شريف سعود: قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاوض والتفاوض، رسالة دكتوراه، جامعة دمشق، سوريا، 2005.
- محمد الشبراوي أنور: علاقة صورة الجسم ببعض المتغيرات الشخصية لدى المراهقين، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق، 2001.
- Zaleski zbgnew ; 1994 / personal future in hop and anxiety respective psychology of future orientation ; scientific society ;university of Lublin Poland .
- Zaleski zbgnew : 1996. future anxiety : concept measurement and preliminary research. Personal individual difference . Elsevier science 21(2) .
- Yetzer , EA.schandlers , roottl , trunbaughk (2004) :self-concept and body image in persons who are spinal cord injured with and without lower limb amputation .heath care system .beach , California ,U S A .
- James w.breakey 1997 . body image :the inner mirror . American academy of orthotists § prosthetists providing better care through knowledge .9,(3) .

مباشرة على مواقف الأفراد الذاتية تجاه المستقبل ، أو اتجاه ما سيحدث ، وما يمكن أن يحدث ، وقد يصبح المستقبل مصدر قلق ورعب نتيجة للإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل ، وعدم ثقة الفرد في القدرة على التعامل مع هذه الأحداث ، والنظر بطريقة سلبية نتيجة لتداخل الأفكار ، وربط الماضي بالحاضر ، مما يسهم في عدم القدرة على التكيف مع الأحداث التي تعترض مستقبلياً ، مما يسبب زيادة القلق نحو المستقبل (بن علو : 1993) ، وصورة الجسم ترتبط بالمشاعر والأفكار التي تؤثر على السلوك ، وهي تتضمن المكونات الإدراكية (الحجم والوزن والطول) و المكونات الذاتية (الاتجاهات نحو حجم الجسم والوزن وأجزاء الجسم الأخرى) ، وبذلك يؤثر على شعور الفرد ويسبب توقعات تشكل قلقاً للمستقبل خاصة لطالبات معهد التربية البدنية والرياضية .

### 12. الاقتراحات

استناداً لما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج بخصوص العلاقة بين قلق المستقبل وصورة الجسم لدى الطالبات الجامعيات ، والقلق من المستقبل أمر طبيعي وعادي، شرط أن لا يتحول إلى هاجس مرضي يهز صيرورة الطالبات ويجعلهن في انشغال دائم بالتفكير به، لذلك لا بد من التركيز على النواحي النفسية وزيادة الطالبات الثقة بأنفسهن وإمكانياتهن والإيمان بقضاء الله وقدره، كما يقول الله تعالى في الآية ﴿ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا ﴾ ، يمكن تقديم بعض الاقتراحات التي من خلالها نأمل أن تكون حلاً لبعض المشاكل التي تعيق الشباب مستقبلاً:

- تنفيذ برنامج إرشادي يهدف إلى إكساب الأساليب الصحيحة التي تؤدي إلى تنمية ذات ايجابية وتبعدها عن المظاهر السيئة المؤثرة على الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.
- إدراك وتوعية الشباب عامة والطلبة خاصة بأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي بصفة عامة ودوره في تطوير نمو الشخصية من كل الجوانب.
- الاهتمام بإعداد الأستاذ المناسب لكونه العنصر الفعال في عملية تنشئة الطلبة ورعايتهم نفسياً واجتماعياً، وذلك بتطبيق مبادئ الصحة النفسية وتقبل الطلاب والتعرف على مشاكلهم ومحاولة حلها بالتعاون مع الأسرة والمرشدين الطلابيين.
- ضرورة الاهتمام بتنمية شخصية الطلبة في جميع جوانبها المتعددة انطلاقاً من فهم التغيرات التي تحملها طبيعة مراحل حياتهم وتأثيرها على مفهومهم لذاتهم وتقديرها.
- القيام بدراسات مسحية لمشكلات الطالبات ومعالجتها.
- بناء برنامج تعليمي وإرشادي من أجل خفض قلق المستقبل.