

# الأكاديمية العربية الدولية



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

---

## الأكاديمية العربية الدولية المقررات الجامعية

---

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/357827594>

# أثر ممارسة الرياضة والنشاط البدني على التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات البدنية لدى طالبات جامعة الطائف

Article · January 2022

CITATIONS

0

READS

224

1 author:



Wissal ezzedine Boughattas

Taif University

22 PUBLICATIONS 78 CITATIONS

SEE PROFILE

إصدارات عام 2020م

المجلد الثالث

# أثر ممارسة الرياضة والنشاط البدني على التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات البدنية لدى طالبات جامعة الطائف

د. صفاء عيد الأحمدى

أستاذ علم النفس الاجتماعي والشخصية المساعد بجامعة الطائف

د. وصال عزالدين بوجطاس

أستاذ علم النفس الرياضي المساعد بجامعة الطائف

## ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على أثر ممارسة النشاط البدني على التوافق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات البدنية لدى طالبات جامعة الطائف، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي ، وتمثل مجتمع البحث في طالبات جامعة الطائف، كما تمثلت عينة البحث في (154) طالبة من طالبات الجامعة تخصص (تربيـة بـدنـية، تـربـية خـاصـة ، الطـفـولة المـبـكـرة) تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وتم تطبيق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي (الهويس، 2007) و مقياس تقدير الذات البدنية (بوجطاس، 2017) ، وقد أشارت نتائج البحث إلى وجود اثر إيجابي لمارسة النشاط الرياضي على التوافق النفسي و الاجتماعي من ناحية وعلى تقدير الذات البدنية من ناحية أخرى لطالبات جامعة الطائف، كما اثبتت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي الاجتماعي وبين تقدير الذات البدنية، وبناء على نتائج البحث تمت التوصية بضرورة توفير بيئة جامعية مناسبة لتشجيع الطالبات على الممارسة الدورية للنشاط الرياضي .

## المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التعليم الجامعي الاستثمار الأهم لدى دول العالم وذلك لأنـه يـعمل على تـأهـيل وـتنـمية أـهم فـئـة من فـئـات المجتمع وهي فـئـة الشـابـات والـشـابـات بـحيـث يـعود ذـلـك بـالـتـطـور والـنـمـو لـلـمـجـتمـع من كـافـة الـنـواـحي الـاجـتمـاعـية والـاقـتصـادـية والـفـكـرـية والـنـفـسـية.

لـذا نـجـد أـنـ الجـامـعـات تـضـع منـضـمـاـنـهـاـ اـهـافـهـاـ وـأـلـوـيـاتـهـاـ الـعـلـمـ علىـ تـأـهـيلـ طـلـابـهـاـ نـفـسـيـاـ وـاجـتمـاعـيـاـ وـبـنـاءـ ثـقـفـهـمـ بـذـواتـهـمـ وـأـمـكـانـاتـهـمـ وـمـسـاعـدـهـمـ عـلـىـ اـسـتـثـمـارـ قـدـرـاتـهـمـ وـتـنـمـيـتـهـاـ وـرـفـعـ مـسـتـوىـ وـعـيـهـمـ وـجـعـلـهـمـ أـكـثـرـ قـدـرـةـ عـلـىـ التـعـامـلـ مـعـ ضـغـوطـاتـ الـحـيـاةـ وـعـقـبـاتـهـاـ.

ولعل من أهم الخطوات التي قامت بها الجامعات السعودية في سبيل تحقيق هذه الأهداف هو إدراج تخصص التربية البدنية لدى الطالبات والعمل على ادراج التربية البدنية ضمن النشاط المدرسي في مؤسسات التعليم العادي، وهذه يدل على الوعي بأهمية النشاط الرياضي كعامل لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ورفع مستوى اللياقة النفسية لدى الطالب.

وفي هذا السياق ذكر (عبد الله ابو سكران، 2009, 10) أن التوافق النفسي والاجتماعي حالة من التواؤم والانسجام مع البيئة تتطوّي على قدرة الفرد على اشباع معظم حاجاته بشكل مرضي إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية.

وقد أوضح (حسنين عبد الهادي, 2016, 185) بأن الممارسة المنتظمة للرياضة تساعد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ولها دور كبير في اشباع الحاجات النفسية والشعور بتقدير الذات وتحقيقها هذه من جانب ومن جانب آخر فإنها تساعد على تقليل الضغوط النفسية وتحفيض نسبة التوتر وتساعد على ضبط النفس، وذكر كل من (حكيمة حمودة وفاضلي أحمد, 2011, 241) و (مخلفي رضا, 2014, 96) أن الرياضة لها دور كبير في تعزيز قدرة الأفراد على إدارة الضغوط النفسية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لهم.

وفي دراسة أجراها (علي عبد المحسن وحسين عبد الزهرة, 2011, 177) أظهرت نتائجها أن طلاب كلية التربية الرياضية لديهم ارتفاع في مستوى التوافق النفسي ومستويات تقدير الذات، كما أشارت نتائج دراسة (فراص حمادي وظافر ناموس, 2008, 259) إلى ارتفاع مستوى التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات لدى لاعبي المبارزة. وأشار (يوسف مهدي, 2016, 103) بأن النشاط البدني والرياضي يعتبر من أحد صور التربية الحديثة باعتباره وسيلة للحصول على القوة البدنية والصحة النفسية.

هذا ويعتبر تقدير الذات من العوامل الهامة في تحقيق الشعور بالتوافق النفسي والاجتماعي وذلك لأن صورة الجسد وقوامه العام من العوامل التي ترتبط إلى حد كبير بالطريقة التي ينظر بها الأشخاص إلى ذواتهم أي بتقدير الذات لديهم وخاصة الفتيات، فتقدير الفرد لذاته هو عنصر تقييمي يقيم فيه الفرد نفسه بناء على معايير عديدة مجتمعية ونفسية (فلاح العنزي, 1437, 165).

فهو حالة من الشعور بتقبل الذات والتي يكون مصدرها من داخل الفرد بحيث ينعكس أثرها على الذات وعلى الآخرين، حيث تنشأ علاقة تبادلية بين الفرد ونفسه وبين الفرد ومن حوله. وقد

أشارت نتائج دراسة (Wilson&Rodgers, 2002, 33) إلى وجود ارتباط موجب بين التصورات الذاتية الجسدية وتقدير الذات وبين اللياقة البدنية والمشاركة في النشاط البدني.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (أحمد أبو حماد, 2017) حيث ذكر أن صورة الجسد ذات طابع اجتماعي نفسي وفسيولوجي لذا فهي من السهل أن تؤثر على الحالة النفسية العامة وتقدير الذات. كما أشارت نتائج دراسة كل من (Kirkcaldy, Shephard&Sieben, 2002, 546) (Vira, 2011, 209) إلى ارتباط ممارسة النشاط البدني والالتزام بالتمارين الرياضية بارتفاع تقدير الذات والشعور بالرفاقيه النفسية وانخفاض القلق والاكتئاب وتحمل الضغوط الاجتماعية.

وأوضحت نتائج دراسة (كمال طاهر وسعاد عبد الكريم, 2001, 148) إلى وجود علاقة ايجابية بين مفهوم الذات الجسمية والبدنية وتقدير الذات لدى لاعبات كرة اليد وكرة الطائرة. وذكر عبد الحق قحص وعبد الباسط مزار, 2014, 33) أن النشاط البدني الرياضي يساعد على رفع مستوى تقدير الذات البدنية وذلك في الدراسة التي تم اجراؤها على طلاب المرحلة المتوسطة، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (وردة بورنان وسامية حملة, 2017, 88).

وفي دراسة (ابراهيم حرافشة وفالح أبو عيد وتغريد البيطار, 2010, 189) تبين من خلال نتائجها تأثير الرياضة والنشاط البدني على أبعاد مفهوم الذات لدى الأفراد حيث أظهرت النتائج ارتفاع مستوى بعد تقبل الذات لدى أفراد العينة ومن ثم بعد الهوية ثم السلوك ثم الذات البدنية ثم الذات الأخلاقية ثم الذات الاجتماعية وبعدها الذات الشخصية ثم الذات الأسرية وأخيراً بعد نقد الذات. ومن هنا يعتبر النشاط البدني والرياضي من العوامل الهامة المساعدة على رفع مستوى الصحة العامة والصحة النفسية بشكل خاص وبناء القوام المتناسق مما يساعد إلى حد كبير في رفع مستوى التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات.

ومما لا شك فيه أن التغيرات التي تمر بها الفتيات في بداية المرحلة الجامعية ستؤثر بشكل أو بأخر على توافقهن النفسي والاجتماعي وتقدير الذات لديهن، حيث أنهن يجدن أنفسهن في مواجهة بيئه تختلف كلياً عن البيئة المدرسية التي اعتدن عليها مما يؤدي إلى تغيير المفاهيم لديهن وبلورتها ومن جانب اخر فإن هذه التجربة تؤدي بلا شك إلى اعادة بناء ذاتهن والاتجاه نحو الاستقلالية ووضع رؤية لمستقبلهم والخطيط لحياتهن بكل جوانبها العملية والشخصية، لذا تعتبر هذه المرحلة من المراحل الهامة حيث أن اغلب الأدبيات تشير إلى ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي في هذه المرحلة باعتباره

عامل هام يساعد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديهن وبناء ثقتهن بأنفسهن وتحقيق الشعور بالتوازن الداخلي لديهن. وقد أشارت (عزه عبد الكريم مبروك, 2002) إلى أهمية بناء المهارات الاجتماعية والنفسية ودورها في تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد.

ومما سبق يتضح لنا أهمية ممارسة الرياضة والنشاط البدني ، لذا فهذه الدراسة تسعى لبيان أثر ذلك في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات وهذا كما أسلفنا يعتبر من الأهداف التي تسعى إليه الجامعة كمؤسسة تعليمية وتربوية تساعد طلابها على الوصول لأعلى مراتب التفوق والنجاح ليس على الصعيد الأكاديمي وحسب وإنما على الصعيد النفسي والاجتماعي وتحقيق الذات وتقديرها، بحيث يصبح غالبية خريجها قادرين على النهضة بمجتمعهم ووطنهم والمساهمة في بنائه والارتقاء به.

يهدف البحث بصورة رئيسية إلى التعرف على أثر النشاط البدني في التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات البدنية لدى طالبات جامعة الطائف وذلك عن طريق التعرف على:

- دراسة أثر ممارسة النشاط البدني على التوافق النفسي والاجتماعي لدى أفراد العينة.
- دراسة أثر ممارسة النشاط البدني على تقدير الذات البدنية لدى أفراد العينة.
- دراسة العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات البدنية لدى أفراد العينة.

#### تساؤلات البحث

- هل يوجد فروق بين افراد العينة في التوافق النفسي والاجتماعي تعزى إلى ممارسة النشاط البدني.
- هل يوجد فروق بين افراد العينة في تقدير الذات البدنية تعزى إلى ممارسة النشاط البدني.
- هل تؤثر ممارسة النشاط البدني على العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات لدى أفراد العينة.

#### منهج البحث

تم خلال هذه الدراسة اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي والذي يلائم مشكلة البحث.

#### مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث في طالبات كلية التربية (شطر الطالبات) بجامعة الطائف حيث تضم الكلية ثلاثة اقسام أساسية وهي (قسم علوم الرياضة، قسم طفولة مبكرة وقسم تربية خاصة).

## عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية تمثل مجتمع الدراسة وبلغ العدد الإجمالي للعينة 154 طالبة من مختلف الأقسام الأساسية لكلية التربية وذلك بواقع 54 طالبة من قسم علوم الرياضة، وطالبة 49 من قسم التربية الخاصة، و51 طالبة من قسم طفولة مبكرة). وقد تراوحت أعمارهن بين 18 و21 سنة بمتوسط  $19.9 \pm 1.75$  بينما تتراوح سنوات الاقمية بالكلية من 4 شهور الى 4 سنوات بمتوسط  $1.70 \pm 1.39$ .

كما تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين، المجموعة الأولى (الطلابات الالتي يمارسن النشاط الرياضي بصفة دورية) وت تكون من (79) طالبة أي بنسبة (51.3%) من اجمالي العينة والمجموعة الثانية (الطلابات الالتي لا يمارسن النشاط الرياضي) وت تكون من (75) طالبة أي ما يعادل نسبة (48.7%) من اجمالي العينة.

## أدوات البحث

مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لفئة الراشدين (فاطمة الهوش، 2008)

صمم هذا المقياس باللغة العربية بما يتناسب مع المجتمع السعودي وثقافته بصفة عامة وبما يتناسب مع فئة الراشدين بصفة خاص، والتي تمثل الشريحة الكبرى للمجتمع السعودي. ويكون المقياس من (128) عبارة تتوزع على أربعة ابعاد رئيسية (التوافق الانفعالي، التوافق الاجتماعي، التوافق الاسري، التوافق الصحي). ويكون كل بعد من مجموعة من الابعاد الفرعية تم توضيحها في الجدول رقم (1).

أما فيما يتعلق بصدق المقياس، اعتمدت الباحثة على حساب صدق المقياس بأربعة طرق (الصدق الظاهري، الصدق العاملی، الصدق التمييزي وصدق الاتساق الداخلي). وقد جاءت جميع النتائج الإحصائية الخاصة بصدق المقياس مناسبة ومتقاربة للمعايير الإحصائية المعتمدة.

**جدول (1) الابعد الرئيسية والفرعية لمقاييس التوافق النفسي الاجتماعي  
(فاطمة الهويش، 2008)**

معامل الثبات	العبارات	الابعد	
		الفرعية	الرئيسة
0.88	9 عبارات منها 5 عبارات سالبة	الاتزان الانفعالي (ت)	التوافق الانفعالي
	7 عبارات منها عبارتان سالبة	الوازع الأخلاقي (خ)	
	8 عبارات منها 7 عبارات سالبة	الاعتدال في الحيل الدفاعية (ع)	
	10 عبارات منها 8 عبارات سالبة	القلق (ق)	
	10 عبارات سالبة	الاكتئاب (ك)	
0.87	8 عبارات منها عبارتان سالبة	التفاعل الاجتماعي (ف)	التوافق الاجتماعي
	11 عبارات منها 4 عبارات سالبة	المهارات الاجتماعية (م)	
	7 عبارات منها عبارة سالبة	الالتزام بالمعايير الاجتماعية (ز)	
	10 عبارات منها عبارتان سالبة	مواجهة مطالب الحياة (ط)	
0.90	9 عبارات منها 3 عبارات سالبة	سيادة المحبة والاحترام (س)	التوافق الاسري
	12 عبارات منها 7 عبارات سالبة	المكانة الاسرية (ي)	
	12 عبارات منها 6 عبارات سالبة	التفاهم السري (ه)	
0.64	10 عبارات سالبة	الاعراض السيكوسومانية (و)	التوافق الصحي
	5 عبارات منها 4 عبارات سالبة	الخوف على الصحة (ص)	

**مقاييس تقدير الذات البدنية (بوجطاس وآخرون، 2017)**

صمم مقاييس تقدير الذات البدنية في صورته المختصرة (PSI-S) لقياس مدى إدراك فئة الشباب لذاتها البدنية (بروفايل إدراك الذات البدنية). وقد تم تصميم المقياس انطلاقاً من ترجمة النسخة الأصلية (مورين وآخرون، 2016، Morin) باللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية. ويشمل المقياس ثلاثة أبعاد رئيسة:

- **تقدير الذات البدنية (21 عبارة):** وجهة نظر الفرد عن جسمه، حالته الصحية، مظهره الخارجي وقدراته البدنية.

- **أهمية الذات البدنية للفرد** (18 عبارة): إدراك الفرد لأهمية الجانب البدني من منطق أن الفرد إذا لم يعطي أهمية للبعد البدني فإن تأثيره على تقدير الذات لا يكون فعالا.

- **صورة الذات البدنية المثالية** (19 عبارة): تعني نظرة الفرد لنفسه وما يستخلصه من المقارنة بالأخرين من حيث الشكل والقدرات البدنية.

يتكون كل بعد (6) أبعاد فرعية وهي: (تقدير الذات، قيمة الذات البدنية، القوة البدنية، الحالة البدنية، جاذبية الجسم، الكفاية الرياضية). كما يتم حساب الدرجة النهائية عن طريق حساب مجموع العبارات الإيجابية والسلبية لكل من الأبعاد الفرعية والرئيسية. وبذلك كلما زادت الدرجة دلت على تقدير الفرد المرتفع والإيجابي لذاته البدنية.

وتجدر الإشارة إلى أنه تم ترجمة المقياس إلى سبع لغات منها اللغة العربية، وقد تم تطبيق النسخة العربية على عينة من دول عربية وهي (الكويت/تونس). كذلك تم تطبيق المقياس على عينة من المجتمع السعودي للتأكد من ثباته وذلك من خلال حساب معامل الثبات للأبعاد الرئيسية، وقد أثبتت نتائج الاحصائيات (الفا كرونباخ) أن جميع معامل الثبات ذات دلالة إحصائية، حيث بلغ معامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس (0.92)، وتقدير الذات البدنية (0.89)، وأهمية الذات البدنية للفرد (0.91)، كما بلغ معامل ثبات صورة الذات البدنية المثالية (0.87)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات بالنسبة للمجتمع السعودي.

### اجراءات البحث

تم تفزيذ الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من السنة الدراسية (1439هـ/1440هـ) وذلك عن طريق التطبيق المباشر على طلاب الممثلين لعينة الدراسة.

### نتائج البحث ومناقشتها

تم الاعتماد خلال هذه الدراسة على حزمة من الاختبارات الإحصائية الهدف منها تحليل النتائج تحليلًا منطقيا وذلك للإجابة على تساؤلات البحث وفيما يلي عرض للنتائج التي تم التوصل إليها:

**أثر ممارسة الرياضة والنشاط البدني على التوافق النفسي الاجتماعي**

للإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على: هل يوجد فروق بين افراد العينة في التوافق النفسي والاجتماعي تعزى إلى ممارسة النشاط البدني، تم تطبيق اختبار (*t-test*) لعينتين مستقلتين وذلك لتوضيح ما إذا كان هناك فروق دالة إحصائياً بين طلاب الممارسات الرياضية والنشاط البدني وبين طلاب الغير ممارسات الرياضة والنشاط البدني على مستوى التوافق النفسي الاجتماعي، والجدول أدناه يبين النتائج التي تم الوصول إليها.

**جدول (2) المقارنة بين الطالبات التي تمارس نشاط بدني والطالبات التي لا تمارس أي نشاط بدني على مستوى التوافق النفسي الاجتماعي**

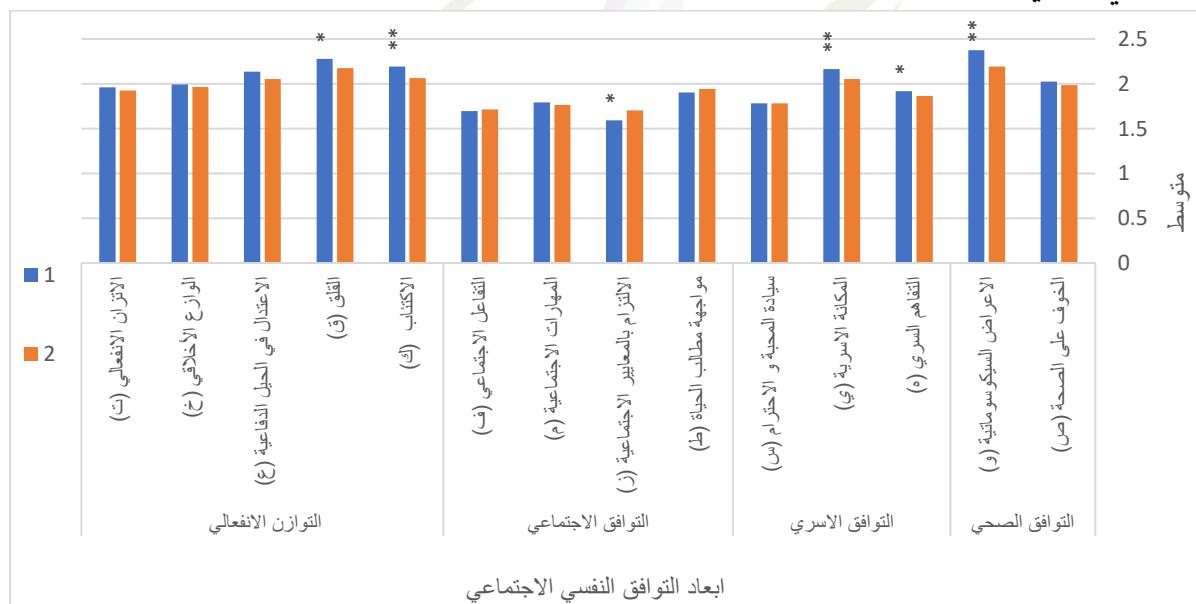
قيمة ت	الانحراف	المتوسط الحسابي	المجموعة	البعد
*0,03	0,21	2,11	1	التوازن الانفعالي
	0,23	2,04	2	
0,23	0,17	1,75	1	التوافق الاجتماعي
	0,17	1,78	2	
*0,02	0,14	1,95	1	التوافق الاسري
	0,16	1,90	2	
**0,01	0,25	2,20	1	التوافق الصحي
	0,27	2,09	2	

مجموعة 1 : الطالبات التي تمارس النشاط البدني // مجموعة 2: الطالبات التي لا تمارس النشاط البدني // \* ذو دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 // \*\* ذو دلالة إحصائية عند مستوى 0.01  
 نلاحظ من الجدول رقم (2) أن قيم المجموعة (1) (الطالبات الممارسات للرياضة والنشاط البدني) مرتفعة على مستوى بعد التوازن الانفعالي، التوافق الاسري والتوافق الصحي، مقارنة بقيم المجموعة (2) (الطالبات الغير ممارسات للرياضة والنشاط البدني)، وبناء على ذلك فإنه يوجد فروقاً ذات دلالة إحصائية على مستوى الابعاد التي تم ذكرها، ولا يوجد فروق ذات دالة إحصائية على مستوى بعد التوافق الاجتماعي، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن الممارسة الدورية للرياضة أو النشاط البدني تحدث تأثيرات إيجابية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي على مستوى الابعاد الرئيسية (التوازن الانفعالي، التوافق الاسري و التوافق الصحي) خاصة و أن جامعة الطائف سعت منذ سنوات إلى توفير البيئة المناسبة لممارسة النشاط الرياضي من خلال توفير نوادي صحية بالجامعة واستحداث بطولات رياضية و هذا في سبيل السعي لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للطالبات و الرفع من مستوى لياقتهن البدنية وتعزيز مستوى الصحة لديهن.

وتفققت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (حسنين عبد الهادي, 2016: 194) الذي قام بمقارنة بين مجموعتين من الطلبة حول التوافق النفسي الاجتماعي وثبت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية إيجابية بين القياسين. وقد استنتج الباحث أن التدريب على أداء العروض الرياضية يسهم في رفع

مستوى اللياقة البدنية لأفراد العينة ويسهم في تفريغ الضغوط النفسية وتحفيض نسبة التوتر . و في نفس السياق، تتوافق نتيجة هذه الجزئية مع نتائج دراسة (حكيمة حمودة و فاضلي أحمد، 2011: 241) حول أثر ممارسة رياضة كرة القدم على التوافق النفسي الاجتماعي، حيث اثبتت نتائج هذه الدراسة أن أفراد العينة الذين يمارسون كرة القدم لديهم مستوى توافق نفسي واجتماعي افضل بكثير من افراد العينة الغير ممارسين للنشاط البدني، ومن ناحية أخرى تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت له نتائج دراسة (يوسف مهدي ، 2016: 103) التي اثبتت أن النشاط البدني والرياضي يعتبر من أحد صور التربية الرياضية الحديثة باعتباره وسيلة للحصول على القوة البدنية والصحة النفسية.

اجمالاً، تتفق نتيجة التساؤل الأول للبحث مع نتائج العديد من البحوث والتي تشير إلى أن الممارسة المنتظمة للرياضة تساعد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ولها دور كبير في اشباع الحاجات النفسية والشعور بتقدير الذات وتحقيقها هذه من جانب ومن جانب آخر فإنها تساعد على تفريغ الضغوط النفسية وتحفيض نسبة التوتر وتساعد على ضبط النفس مما يؤدي إلى تحقيق التوازن الانفعالي وتعزيز مستوى الصحة العامة للأفراد.



مجموعة 1 : الطالبات التي تمارس النشاط البدني // مجموعة 2: الطالبات التي لا تمارس النشاط البدني // \* ذو دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 // \*\* ذو دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 رسم بياني رقم (1): الفروقات الإحصائية للأبعاد الفرعية للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد العينة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني.

يقدم الرسم البياني رقم (1) مختلف القيم التي تحصلت عليها المجموعة (1) و (2) على مستوى الابعاد الفرعية للتواافق النفسي الاجتماعي، وكما نلاحظ فإن النتائج جاءت في مجلتها متوافق مع نتائج المقارنة على مستوى الابعاد الرئيسية، أولاً: على مستوى بعد "التواافق الانفعالي" فقد تم تسجيل فروقات ذات دلالة إحصائية على مستوى الابعاد الفرعية " القلق" و " الاكتئاب" أما باقي الابعاد الفرعية فلم يتم تسجيل أي فرق بين المجموعتين، وتعتبر هذه النتيجة طبيعة خاصة وأن النشاط الرياضي يساهم في التقليل من القلق والتوتر. ثانياً: بعد "التواافق الاجتماعي"، أظهرت النتائج وجود فروق بين المجموعتين على مستوى البعد الفرعي " الالتزام بالمعايير الاجتماعية" اوضحت النتائج أن لدى المجموعة (1) التزام أقل بالمعايير الاجتماعية من المجموعة (2) وبالتالي تم تسجيل فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى (0.01) بالنسبة لهذا البعد. وقد يعزى هذا الفرق إلى أنه لازال هناك اعتقاد كبير في المجتمع السعودي بأن الرياضة أو النشاط البدني غير مناسبة للفتيات، وإلى النظرة التي ينظر بها المجتمع العربي بصفة عامة وال سعودي بصفة خاصة بأن ممارسة الرياضة تخالف الانوثة وأنها غير مناسبة للإناث لذا أظهرت النتيجة أن الممارسين للرياضة لديهم التزام أقل بالمعايير الاجتماعية والتقييد بها، وهذا تؤكد نتائج جدول رقم (2) حيث أن بعد التواافق الاجتماعي لدى ممارسات الرياضة لم يكن ذا دلالة إحصائية.

اظهرت النتائج وجود فروق ذات دالة إحصائية لصالح مجموعة (1) على مستوى البعدين "التفاهم الاسري" و "المكانة الاسرية" بالنسبة للبعد الرئيسي "التوافق الاسري", رابعا: اظهرت النتائج وجود فروق ذات دالة إحصائية لصالح مجموعة (1) على بعد "الاعراض السيكوسوماتية" بالنسبة للبعد الرئيسي "التوافق الصحي" و تشير هذه النتائج إلى أن ممارسة النشاط البدني تلعب دوراً هاماً في حياة الأفراد حيث يسهم النشاط البدني في التقليل من نسبة التوتر و من الاكتئاب ويساعد على تفريغ الضغوط النفسية وبالتالي تجنب ما ينتج عنها من اعراض سيكوسوماتية, وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة كل من (Kirkcadly et al, 2002) و (Vira, 2011) حيث اظهرت نتائج دراستهم بأن صورة الجسد ذات طابع نفسي فسيولوجي وأن ممارسة الرياضة والنشاط البدني قد تؤدي إلى تحسين مستوى الصحة النفسية العام وخفض نسبة التوتر والقلق لدى الأفراد.

كما تجدر الإشارة بأن هذه النتائج التفصيلية هي نتائج خاصة بالمجتمع السعودي بصفة عامة وبطبيعتها جامحة الطائف بصفة خاصة إذ لا توجد دراسات سابقة طرحت بشكل مباشر لتفاصيل العلاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي والنشاط البدني خاصة على مستوى الأبعاد الفرعية.

#### أثر ممارسة الرياضة والنشاط البدني على تقدير الذات البدنية

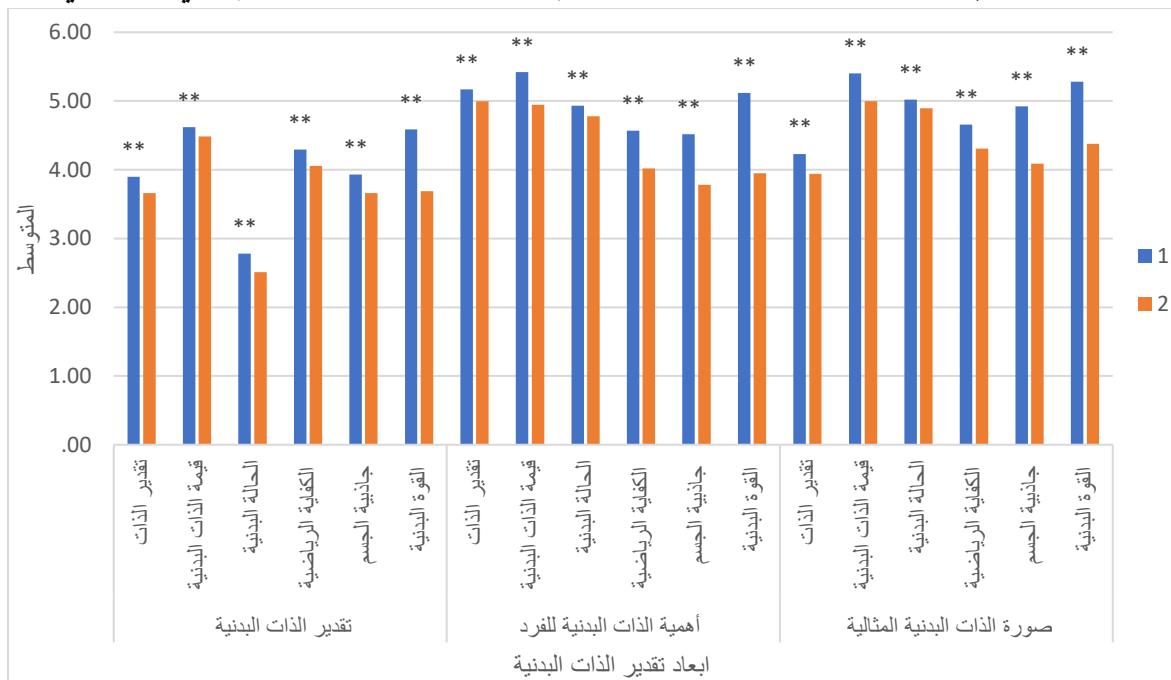
للاجابة على التساؤل الثاني والذي ينص على: هل يوجد فروق بين افراد العينة في تقدير الذات البدنية تعزى إلى ممارسة النشاط البدني، تم تطبيق اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين وذلك لبيان ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائياً بين الطالبات الممارسات للرياضة والنشاط البدني وبين الطالبات الغير ممارسات للرياضة على مستوى تقدير الذات البدنية، والجدول أدناه يبيان النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (3) المقارنة بين الطالبات الممارسات للرياضة والنشاط البدني والطالبات الغير ممارسات للرياضة على مستوى تقدير الذات البدنية.

البعد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت (t-student)
تقدير الذات البدنية	1	3,95	0,38	0,00
	2	3,76	0,50	
أهمية الذات البدنية لفرد	1	4,93	0,60	0,00
	2	4,41	0,62	
صورة الذات البدنية المثالية	1	4,87	0,61	0,00
	2	4,46	0,70	

مجموعة 1: الطالبات التي تمارس النشاط البدني // مجموعة 2: الطالبات التي لا تمارس النشاط البدني // \* ذو دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 // \*\* ذو دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 ويتبين من جدول (3) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات الطالبات (مجموعة 1/2) على مستوى جميع الأبعاد الرئيسية لتقدير الذات البدنية والمتمثلة في (تقدير الذات البدنية، أهمية تقدير الذات البدنية، صورة الذات البدنية المثالية)، وتؤكد هذه النتيجة على أن النشاط البدني له تأثير إيجابي على مستوى تقدير الذات البدنية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (ابراهيم حرافشة وفالح أبو عيد وتغريد البيطار، 2010: 189) حيث قام

الباحثون بمقارنة المتوسط الحسابي بين عينة تمارس النشاط البدني و أخرى لا تمارس نشاطاً بدنياً على مستوى أبعاد مفهوم الذات و الذات البدنية، وقد أظهرت النتائج ارتفاع مستوى تقدير الذات البدنية للعينة التي تمارس النشاط الرياضي، أيضاً تؤكد نتائج دراسة كل من (أحمد أبو حماد، 2017: 73) و (كمال طاهر و سعاد عبد الكريم، 2001: 148) و (عبد الحق قحص و عبد الباسط مزار، 2014: 33) على وجود علاقة ايجابية بين مفهوم الذات البدنية و النشاط الرياضي أو البدني.



مجموعة 1: الطالبات التي تمارس النشاط البدني // مجموعة 2: الطالبات التي لا تمارس النشاط البدني // \* ذو دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 // \*\* ذو دلالة إحصائية عند مستوى 0.01  
رسم بياني رقم (2): الفروقات الإحصائية لتقدير الذات البدنية لدى أفراد العينة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني.

يوضح الرسم البياني رقم (2) مختلف القيم التي تحصلت عليها المجموعة (1 و 2) على مستوى الأبعاد الفرعية لتقدير الذات البدنية ، و جاءت النتائج متوافق تماماً مع نتائج المقارنة على مستوى الأبعاد الرئيسية حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بالنسبة لجميع الأبعاد الفرعية التابعة لمختلف الأبعاد الرئيسية، و تأتي هذه النتيجة لتؤكد أن النشاط الرياضي يحسن من القدرات البدنية للطالبات و بالتالي يحسن الإدراك الإيجابي للجسم و هذا بدوره يؤدي إلى الشعور الإيجابي و إلى الرفع مستوى تقدير الذات و رفع مستوى قيمة الذات البدنية وهذا

يتفق مع نتائج دراسة (أحمد أبو حماد, 2017: 87) حيث أكد على أهمية صورة الجسد ومدى تأثيرها على التوافق النفسي وتقدير الذات لدى الأفراد.

**أثر ممارسة الرياضة والنشاط البدني على العلاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات البدنية.**

للإجابة على التساؤل الثالث والذي ينص على: هل تؤثر ممارسة النشاط البدني على العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات لدى أفراد العينة تم تطبيق معامل الارتباط (Pearson) على عينة البحث وتم التوصل إلى النتائج التالية: الجدول رقم (4) يقدم نتائج الاختبارات الإحصائية المتعلقة بمعامل الارتباط (Pearson) للمجموعة (1) أي المجموعة الممارسة للنشاط البدني، بينما يقدم الجدول رقم (5) النتائج الخاصة بالمجموعة (2) أي المجموعة التي لا تمارس النشاط البدني.

**جدول (4) قيمة معامل الارتباط بين التوافق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات البدنية للطلاب الممارسات للنشاط البدني**

صورة الذات البدنية المثالية	أهمية الذات البدنية لفرد	تقدير الذات البدنية	
,051	,116	,086	التوازن الانفعالي
,068	,159	,294*	التوافق الاجتماعي
,088	,130	,163	التوافق الاسري
,087	,187	,221	التوافق الصحي

• ذو دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 // \* ذو دلالة إحصائية عند مستوى 0.01

**جدول (5) قيمة معامل الارتباط بين التوافق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات البدنية للطلاب الغير ممارسات للنشاط البدني**

صورة الذات البدنية المثالية	أهمية الذات البدنية لفرد	تقدير الذات البدنية	
,063	,036	,036	التوازن الانفعالي
,258**	,174	,026	التوافق الاجتماعي
,142	,097	,153	التوافق الاسري
,016	,022	,070	التوافق الصحي

• ذو دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 // \* ذو دلالة إحصائية عند مستوى 0.01

ويتضح من جدول (4) أن معامل الارتباط ( $0.29^*$ ) بين التوافق الاجتماعي وتقدير الذات البدنية دال احصائيا عند مستوى ( $0.05$ ) ومن خلال هذه النتيجة يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات البدنية لدى المجموعة (1) (الممارسين للنشاط البدني)، وعلى عكس ذلك، يتضح من الجدول رقم (5) انه توجد علاقة ارتباطية موجبة بمقدار ( $0.25^*$ ) بين التوافق الاجتماعي وصورة الذات البدنية المثالية، وهي درجة دالة إحصائية عند مستوى ( $0.01$ ) و هذه النتيجة تؤكد على أن لممارسة النشاط البدني أثر على نوعية العلاقة الارتباطية بين التوافق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات البدنية.

وهذا يدل على أن وعي الطالبة التي تمارس الرياضة أو النشاط البدني بصفة دورية بأهمية الذات البدنية وإدراكتها لأهمية قوة البدن ومستوى صحته العامة قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوافق الاجتماعي هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يعتبر الجسم البشري الوسيلة الرئيسية التي يقيس بها الإنسان عالمه الداخلي والخارجي، كما أنه الاداة التي يجرب ويفسر ويتعامل ويتفاعل من خلالها مع الآخرين لذا من الطبيعي أن نجد نسبة الأدراك المرتفعة لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني بأهمية البدن في تحقيق التوافق الاجتماعي.

ويتحقق هذا مع نتائج دراسة (فراس حمادي وظافر ناموس, 2008: 259) حيث قام الباحثان بدراسة مستويات التوافق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات البدنية بالاستخدام عينة عمدية من لاعبي المبارزة بالسيف، وأشار الباحثان بأن ارتفاع مستوى تقدير الذات البدنية يحقق أثر إيجابي ويعمل على رفع مستوى التوافق النفسي للاعبين. كما وأشار (فلاح العنزي، 1437: 165) إلى نفس الاستنتاجات حيث أوضح الباحث أن صورة الجسد ذات طابع اجتماعي نفسي وفسيولوجي لذا فهي من السهل أن تؤثر على الحالة النفسية العامة وتقدير الذات.

وتتجدر الإشارة بأنه لا توجد دراسات سابقة تطرقت لدراسة العلاقة الارتباطية بين التوافق النفسي وتقدير الذات البدنية، إلا أن هناك اتفاق بين المختصين يشير إلى أهمية تقدير الذات وعلاقته بصحة الفرد النفسية وتوافقه النفسي، فأصحاب تقدير الذات المرتفع أكثر ميلاً إلى التمتع بالصحة النفسية وأكثر قدرة وكفاءة على التعامل مع ضغوطات الحياة بفاعلية من منخفضي تقدير الذات. ومن جهة أخرى فصورة الجسد وقوامه العام من العوامل التي ترتبط إلى حد كبير بالطريقة التي ينظر بها الأشخاص إلى ذواتهم أي بتقدير الذات لديهم وخاصة الفتيات، فتقدير الفرد لذاته هو عنصر تقييمي يقيم فيه الفرد نفسه بناء على معايير عديدة مجتمعية ونفسية بحيث ينعكس ذلك على الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع نفسه ومع من حوله.

أما فيما يخص المجموعة (2) (الغير ممارسين للنشاط البدني) فقد أظهرت النتائج وجود ارتباط بين التوافق الاجتماعي وصورة الذات المثالية وقد يعود ذلك إلى ارتباط الصورة المثالية للجسد لدى الطالبات الغير ممارسات لرياضة بصورة نمطية تقسم بأن جمال قوام الفتاة يتنافى مع ممارسة بعض الأنشطة الرياضة مما يجعل الفتاة الغير ممارسة لرياضة تشعر بالتوافق النفسي والاجتماعي بشكل أكبر وسط مجتمعها الذي يعزز ويدعم صورة المظهر النمطي لديهن.

### الاستخالصات والتوصيات

#### الاستخالصات

في ضوء إجراءات البحث ومن واقع النتائج التي توصل لها الباحثان تم استخالص الآتي:

- ممارسة النشاط البدني تسهم في رفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لطالبات كلية التربية بجامعة الطائف.
- ممارسة النشاط البدني تسهم في رفع مستوى تقدير الذات البدنية لطالبات كلية التربية بجامعة الطائف
- هناك علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات البدنية لدى طالبات كلية التربية بجامعة الطائف.

#### التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج توصي الباحثان بالآتي:

- توفير بيئة جامعية ومجتمعية مناسبة لتشجيع الطالبات على ممارسة النشاط البدني بصفة دورية لما لذلك من تأثير إيجابي يسهم في رفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالبات.
- تطبيق الدراسة على عينة من الذكور من نفس الفئة العمرية لمعرفة الفروق بين الذكور والإإناث على مستوى التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات البدنية.
- تطبيق الدراسة على باقي الكليات والتخصصات بجامعة الطائف لدراسة أثر الاختصاص الدراسي على التوافق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات البدنية.
- نشر الوعي بين الطالبات الغير ممارسات لرياضة لبيان أهميتها وتأثيرها على مستوى الصحة العامة والصحة النفسية بشكل خاص.

- تنظيم المزيد من البرامج والفعاليات التي تسهم في رفع مستوى الوعي بأهمية الرياضة وتوفير الفرص لمزيد من الطالبات، حتى يتتسنى لهن ممارسة الأنشطة الرياضية.

## قائمة المراجع:

1. ابراهيم حرافشة، فالح أبو عيد، تغريد البيطار (2010) : مفهوم الذات لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في الجامعة الهاشمية، دراسات العلوم الاجتماعية، مجلد 37، العدد 1.

2. حسانين عبد الهادي (2016) : أثر ممارسة العروض الرياضية على التوافق النفسي لطلاب جامعة المنصورة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 76، الجزء 4، ص 185-204.

3. حكيمة حمودة (2011) : دور الرياضة في إدارة الضغوط النفسية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب ممارسي كرة القدم، دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 18، ص 241-281.

4. عبد الحق قحص، عبد الباسط مزار (2014) : أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط، رسالة ماجستير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي التربوي، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة.

5. عبد الله ابو سكران (2009) : التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط(الداخلي - الخارجي)للمعاقين حركياً في قطاع غزة، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الاسلامية بغزة.

6. علي عبد الحسن، حسين عبد الزهرة (2011) : التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء، مجلة القادسية لعلوم الرياضة، مجلد 11، العدد 3، ص 177-218.

7. فاطمة الهويش (2008) : مقياس التوافق النفسي لفئة الراشدين، دار الزهراء للنشر والتوزيع.

8. فراس حمادي, اياد رشيد, ظافر ناموس (2008): دراسة مقارنة في التوافق النفسي ومستوى الأداء لدى لاعبي المبارزة أثناء المنافسات، مجلة الفتح، العدد 32، ص 238-261.

9. فلاح محروت العنزي (2016): علم النفس الاجتماعي، مكتبة الملك فهد الوطنية ، الطبعة الخامسة.

10. كمال ظاهر، سعاد عبد الكريم (2001): مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، العدد الرابع، ص 147-166.

11. مخلفي رضا (2014) : أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة المتوسطة، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، العدد 8، ص 94-104.

12. يوسف عشيرة مهدي (2016) : العلاقة بين تقدير الذات ودافعية الانجاز لدى تلاميذ اقسام الرياضة، مجلة المنظومة الرياضية ، ص 102-118.

13. Kirkcaldy ,D · Shephard,J · Siefen,G. (2002) : The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37: 544–550

14. Morin, J.S., Maïano, C., Scalas, L. F., Aşçı, F.H., Boughattas, W., Abid, S., Mascret, N., Kara , F.M., Fadda, D., Probst, M., (2017): Cross –Cultural Validation of the Short Form of the Physical Self-Inventory (PSI-S), *journal of Psychology of Sport and Exercise* .

15. Vira,R. (2011): Adolescent' physicalself-perception as related to moderate-to-vigorous physical activity: A one-year longitudinal stud, *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*. Vol. 17, 200-208.

16. Wilson,Ph.&Rodgers,W. (2002):The Relationship Between Exercise Motives and Physical Self-Esteem in Female Exercise Participants: An Application of Self-Determination Theory, *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 7,1, pp. 30-43.