

مستوى تقدير الذات البدنية والجسمية عند الأفراد المشاركين في مراكز اللياقة البدنية بالأردن

وليد بديوي الرحاحلة*

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تقدير الذات البدنية والجسمية لدى الأفراد المشاركين في مراكز اللياقة البدنية وإلى معرفة الفروق في تقدير الذات البدنية والجسمية تبعاً لمتغيرات الجنس، المؤهل العلمي، عدد سنوات الممارسة، واستخدام المنهج الوصفي أسلوب الدراسات المسحية واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من الذكور والإناث المشاركين في مراكز اللياقة البدنية وبلغ عددهم 316 مشارك منهم 165 ذكر، 151 أنثى. وتم تطبيق مقياس تقدير الذات البدنية ومقياس تقدير الذات الجسمية والمقياسين من تصميم محمد حسن علاوي بعد التحقق من صدقهما وثباتهما على البيئة الأردنية، وتم معالجة البيانات احصائياً باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات وتحليل التباين والاحادي متبوعاً باختبار شيفيه، وقد أظهرت النتائج أن مستوى تقدير الذات البدنية جاء بدرجة متوسطة والذات الجسمية جاء بدرجة كبيرة كما اظهرت النتائج وجود فروق في تقدير الذات البدنية بين الذكور والإناث ولصالح الإناث، وكذلك تبعاً لمتغير المؤهل العلمي ولصالح البكالوريوس مقارنة بالثانوية العامة والدراسات العليا وإلى عدم وجود فروق في تقدير الذات البدنية والجسمية تبعاً لمتغير سنوات الممارسة الرياضية. يوصي الباحث بضرورة بذل جهد من قبل العاملين في مراكز اللياقة البدنية لتشجيع المشاركين على بذل جهد افضل من اجل تحسين رضاهم عن ذاتهم البدنية والجسمية.

الكلمات الدالة: تقدير الذات البدنية، الجسمية، المراكز، اللياقة البدنية.

المقدمة

بعد التوافق النفسي في المفاهيم المهمة والأساسية المتصلة بشخصية الفرد وبصحته النفسية وعلاقة التكيفية مع الوسط البيئي والمجتمعي، إذ يختلف الأفراد من حيث قدراتهم الجسمية والعقلية وإمكانياتهم الشخصية في مختلف المجالات وطبقاً لمبدأ الفروق الفردية حيث نجد البعض ينزعجون انزعاجاً شديداً عند حدوث أي تغيير غير متوقع في مجرى الأمور ولعدم حصولهم على ما يريدون وقد يصل الأمر بهم إلى الاضطراب أو الانهيار لمجرد تعرضهم للإحباطات البطيئة وعلى العكس من ذلك هناك بعض من الأفراد يستطيعون أن يواجههم الضغوط وأحداث الحياة الصعبة بصلافة وقوة مع درجة عالية من التحمل والتوافق النفسي فيستطيع أن يواجه مواقف الإحباط المختلفة باتزان وهدوء من دون أي تسرع، كما أن درجة مواجهة المشاق وتحمل المصاعب تعد من أهم مقاييس التوافق النفسي وواحد من مؤشرات التكيف الإيجابي.

كما اشار الرحاحله (2009) الى ان مفهوم الذات البدنية جاء بدرجة عالية عند كل من الذكور والاناث ومفهوم الذات الجسمية بدرجة عالية جدا عند كل من الذكور والاناث، كما اشارت النتائج الى وجود علاقة دالة احصائيا بين الذات الجسمية والمستوى الرقمي لمسابقات العدو للذكور والاناث.

حيث يعتبر مفهوم الذات: هو مفهوم الشخص عن ذاته ومعتقداته عن نفسه أو صورة نفسه أو ذاته أو تصوره عن نفسه أو وصفه لذاته، وبعبارة أخرى هو مجمل الأفكار والمشاعر والأركان والمعتقدات للفرد عن نفسه كشخص، مفهوم الذات أو فكرة المرء عن نفسه، هو عامل هام من بين المؤثرات على السلوك وقد أصبح المربون أكثر وعياً لتأثير مفهوم الذات أو تقدير الفرد لذاته على السلوك ودراسة المشكلات التي يكون سببها هو فقدان النظرة الإيجابية إلى الذات، وأن مفهوم الذات يعد من بين أهم متغيرات الشخصية، كما أنه يمثل الجوهر النفسي للشخصية. (علاوي، 2002).

مفهوم تقدير الذات: أنه مجموعة من الأحكام الشخصية التي يراها الفرد عن نفسه كمحصلة خصائصه الانفعالية، العقلية

* كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية. تاريخ استلام البحث 2017/10/24، وتاريخ قبوله 2018/12/4.

البحث تم إنجازه أثناء إجازة التفرغ العلمي الممنوحة من الجامعة الأردنية للعام الجامعي 2016/2017

والجسمية، فهو أقرب إلى مصطلح تقويم الذات من خلال المكونات السلوكية والانفعالية الشخصية. (إدريس، 2012). يعد مفهوم علم النفس الحركي، وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة وهو العلم الذي يعني بدراسة المثيرات الداخلية والخارجية المؤثرة في السلوك والاداء الرياضي الفردي والفرقي في تحقيق الانجاز العالي (البياتي، 2016). كما يشير ظاهر وعبد الكريم (2001) الى ان الفهم الحقيقي السلوك البشري عملية معقدة تتفاعل مع العديد من العوامل المختلفة التي تحدد اتجاهاته وقيمه وسلوكه، فالسلوك ناتج عن تفاعل مجموعة من العوامل التي تحدد النمط والاتجاه الذي يأخذه هذا السلوك، وكلما زادت معرفة الفرد بقدراته زادت فاعليته للتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة وفهم سلوكه وتفسيره، حيث ان فعالية الذات المدركة تؤثر في انماط التفكير والتصرفات والاثارة العاطفية وكلما ارتفع مستوى فعالية الذات ارتفع مستوى الانجاز. حاجاتنا إلى الشعور وما نحن عليه وما نقوم به هو ضمن معاييرنا الذاتية الخاصة التي ترتبط بمفهوم الذات ومستوى الطموح عندنا، وما نفكر به عن أنفسنا يدور حول مفهومنا للقيم والمعايير وما هو صواب وما هو خطأ، فجميعها تؤدي للجوانب المهمة لحاجاتنا لتقدير الذات، لأنها تدور حول منظومة القيم التي اكتسبها الفرد في أثناء عملية التطبيع الاجتماعي له والتي يحاول من خلالها المجتمع أن يعد طريق حياته، وأن يتشرب قيمه ومعاييره والتي لا يستطيع الفرد أن يخرق تلك القيم والمعايير الاجتماعية دون أن يشعر بإحباط يتصل بتقديره لذاته، كما يهدف الإنسان في سلوكه لأن يشعر بقيمته وأهمية الدور الذي يقوم به في حياته، فكل منا له أوار مختلفة يقوم بما يشعره بقيمته في حد ذاته كأنسان وكقائم بالدور، ويود أن يلقى تقدير الآخرين لما يقوم به من عمل في حياته، وعندما يقوم بأي عمل، فإنه يود أن يشعر بالنجاح والتقليل فيما يقوم به من عمل، وأن هذا العمل له وزن وقيمة، وأن انخفاض تقدير الذات ينتج عن الفجوة أو الثغرة بين الذات وطموحاتها، كما ترجع حاجاتنا إلى إدراك ومعرفة أهمية تقدير الذات من أن فكرة الفرد عن ذاته منذ طفولته لا يقتصر تأثيرها على سلوكه الحالي، بل يمتد إلى سلوكه المستقبلي ويؤثر في تميته الاجتماعية المقبلة حيث يميل ذوو تقدير الذات المرتفع إلى الحرية والاستقلال والابتكار والقدرة، ذلك يؤدي إلى فقدان الثقة في ما يتخذه من القرارات وإلى القلق والتوتر الذي ينتج عن ذلك. (طه، 2016).

أهمية الدراسة:

مفهوم الذات يمثل أهمية في المجال التربوي والرياضي حيث أن هناك علاقة وطيدة بين مفهوم الذات والتحصيل وكلما كان مفهوم الذات موجباً يساعد ذلك على النجاح في التحصيل كما إن قدرة الفرد على التعلم لا تعتمد على التدريس الجيد فحسب بل على تقييم الفرد لذاتههم بالإضافة إلى قيمهم. ويعد مفهوم الذات البدنية والجسمية مؤشراً هاماً على مدى التوافق والصحة النفسية للفرد فتؤكد الدراسات والبحوث الى وجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات والتوافق النفسي وأن سوء التوافق ينشأ عن إدراك تهديد الذات في المجال الظاهر، كما بينت الدراسات إن الأفراد ذوي مفهوم الايجابي يكونوا أفضل توافقاً من الأفراد ذوي مفهوم الذات السلبية. (viviane, 2001)

حيث تبرز أهمية الدراسة في النقاط التالية:

- معرفة الفرد لقدراته وإمكانياته البدنية والجسمية لأن الفرد الذي يدرك مستوى قدراته وإمكانياته البدنية والجسمية يستطيع أن يصنع لنفسه أهدافاً واقعية، ومستويات معقولة من الطموح، وهذا يسهل عليه تحقيق الأهداف والوصول إلى تلك المستويات.
- فكرة الفرد عن نفسه وتقديره لذاته، فكما كانت فكرة الفرد عن نفسه واقعية وكان تقديره لذاته مرتفعاً فإنه سوف يتخذ قرارات بنفسه ويكون مسئولاً عن تلك القرارات وهذا يعطيه الثقة الكبيرة فيما يقوم به من تصرفات، وإذا كانت فكرة الفرد عن نفسه وتقديره لذاته ضعيفاً فإن تحقيق هذه الإنجازات يكون من الصعب الوصول إليها.

مشكلة الدراسة:

مفهوم الذات عبارة عن معلومات وصفات الذات، بينما تقدير الذات تقييم لهذه الصفات. مفهوم الذات يتضمن فهماً موضوعياً أو معرفياً للذات، بينما تقدير الذات فهم انفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس. وقدم كوبر سميث (Cooper Smith) تعريفاً للترقية بين مفهوم الذات وتقدير الذات تم إيجازه في ما يلي:
مفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص وآرائه عن نفسه، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يصنعه وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته.

ولهذا فإن تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض، ويشير إلى معتقدات الفرد تجاه ذاته، وباختصار يكون تقدير الذات هو الحكم على مدى صلاحيته، معبراً عنها بواسطة الاتجاه الذي يحمله نحو ذاته، فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية، ويعبر عنها بالسلوك الظاهر.

ومن خلال عمل الباحث وخبراته المتعددة في مجال البحث والتدريب والتدريس ومشرفاً على كافة مراكز اللياقة البدنية بالمملكة الأردنية الهاشمية للفترة من 2000 ولغاية 2009، لاحظ ان المشاركين في مراكز اللياقة البدنية ليس لديهم القدرة على تقدير الذات البدنية والجسمية من أجل الاستمرارية في ممارسة تدريبات اللياقة البدنية بحيث تصبح أسلوب حياة في حياة الفرد اليومية، من هنا بدأ الباحث التعرف إلى: مستوى تقدير الذات البدنية والجسمية عند الأفراد المشاركين في مراكز اللياقة البدنية بالأردن، وهل هي بالمستوى الإيجابي أم السلبي، وبالتالي يتوصل الباحث الى معرفة مستوى تقدير الذات عند مرتادي مراكز اللياقة البدنية من ذكور وإناث والعمل في حالة وجود تقدير منخفض إلى التركيز مع العاملين في مجال اللياقة البدنية من مدربين وإداريين على تحفيز الأفراد المشاركين من خلال البرامج المقدمة والسعي نحو تطويرها على المستويين البدني والجسمي.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى تقدير الذات البدنية لدى الأفراد المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في العاصمة عمان- الاردن؟
- 2- ما مستوى تقدير الذات الجسمية لدى الافراد المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في العاصمة عمان- الأردن؟
- 3- هل توجد فروق في تقدير الذات البدنية وتقدير الذات الجسمية لدى الأفراد المشاركين في مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغيرات الدراسة الديمغرافية (الجنس، المؤهل العلمي، عدد سنوات الممارسة)؟

حدود الدراسة:

- 1- الحدود المكانية: مراكز اللياقة البدنية المنتشرة في العاصمة عمان - الاردن.
- 2- الحدود الزمنية: تم تطبيق مقاييس تقدير الذات البدنية وتقدير الذات الجسمية في الفترة من 6/1 الى 2017./8/30
- 3- الحدود البشرية: الأفراد المشاركين في مراكز اللياقة البدنية من الذكور والإناث.
- 4- محدد نتائج الدراسة: نتائج الدراسة مرتبطة بالمقاييس المستخدمة لجمع البيانات.

تعريف المصطلحات:

تقدير الذات البدنية: هي الدرجة التي يضعها الفرد على سلم الاستجابة المستخدم في الدراسة في ضوء تقديره لذاته البدنية على عبارات المقياس (تعريف إجرائي للباحث).

تقدير الذات الجسمية: هي الدرجة التي يضعها الفرد على سلم الاستجابة المستخدم في الدراسة في ضوء تقديره لذاته الجسمية على عبارات المقياس المستخدم (تعريف إجرائي للباحث).

الدراسات السابقة:

قام الباحث بالاطلاع على عدد من الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة بموضوع البحث وهي: قامت كامل، وحسين (2015) دراسة بعنوان تأثير برنامج للتمرينات الهوائية لتطوير بعض عناصر اللياقة الصحية وتخفيف الضغوط النفسية وتحسين التصور الجسمي للنساء، والتي هدفت التعرف إلى مدى نقشي السمعة الذي يؤدي إلى فقدان اللياقة وظهور التوترات المختلفة والتي تعد ظاهرة خطيرة تؤدي إلى الكثير من المشاكل والألم، وعلينا معالجتها والوقاية منها، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة بإعداد برنامج التمرينات الهوائية، حيث تم تطبيقه على عينة من النساء أعمارهم من 40-45 سنة للحصول على لياقة صحية والهدف تخفيف الوزن بالإضافة إلى تحسين التصور الجسمي وتقليل الضغوط النفسية حيث أشارت النتائج بأن برنامج التمرينات الهوائية عمل على تحسين مكونات اللياقة الصحية والضغوط النفسية والتصور الجسمي للعينة قيد الدراسة.

كما أجرى حسين، وعبداليمه (2011) دراسة تهدف معرفة التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء وإلى معرفة العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي ومفهوم الذات، واستخدام المنهج الوصفي، واختيرت عينة الدراسة من المراحل الدراسية الأربعة وبلغ عددها (120) طالباً، وتم استخدام مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والمصمم

ومقياس تقدير الذات، والذي أعده كل من العربي شمعون وماجدة إسماعل، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق معنوية في التوافق النفسي والاجتماعي عند طلبة كلية التربية الرياضية، وإلى وجود ثلاثة مستويات في تقدير الذات وإلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات عند الطلبة.

كما قام محمد، هوشيار (2010) بدراسة هدفت إلى تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، واستخدام الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث من بعض فرق أندية الدرجة الممتازة في الطرق من فئة المتقدمين وبلغ عددها 48 لاعب يمثلون أربع فرق، وتم استخدام مقياس تعبئة الطاقة النفسية ومقياس مفهوم الذات البدني كما تم التحقق من صدق وثبات المقياسين، وأشارت النتائج إلى وجود تباين في قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني ونسب نجاح مهارة الدفاع عن الملعب، وإلى وجود علاقة ذات دلالة بين تعبئة الطاقة ومهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

كما قام أبو كركي (2009) بدراسة التعرف على مفهوم الذات البدنية والمهارة لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة الطاولة، وهل يختلف هذا المفهوم باختلاف كل من العمر، الخبرة، المؤهل العلمي، الجنس، وتكونت عينة الدراسة من (48) لاعباً ولاعبة منهم (33) لاعباً، و(15) لاعبة من لاعبات المنتخب الوطني لكرة الطاولة، واستخدم الباحث مقياس (علاوي وآخرون، 1987) لقياس مفهوم الذات البدنية والمهارة بعد تعديله ليصبح مناسباً لخصائص رياضة كرة الطاولة. وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة مفهوم الذات البدنية لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة الطاولة هي في المستوى العالي ودرجة مفهوم الذات البدنية لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة الطاولة هي في المستوى المتوسط، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مفهوم الذات البدنية والمهارة لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة الطاولة تبعاً لكل من متغير الجنس (ذكور، إناث) ومتغير العمر (أقل من 20 سنة، أكبر من 20 سنة) ومتغير الخبرة ومتغير المؤهل العلمي.

ودراسة قام بها (الرحاحلة، 2009) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مفهوم الذات البدنية والجسمية عند طلبة كلية التربية الرياضية/ الجامعة الأردنية لكلا الجنسين كذلك التعرف إلى العلاقة بين هذين المفهومين البدني والجسمي بالمستوى الرقمي لمسابقات عدو (100) متر، والوثب الطويل، ودفع الكرة الحديدية، وتم اختيار عينة مكونة من (118) طالباً منهم (66) ذكور، و(52) إناث) حيث تم تطبيق مقياس مفهوم الذات البدنية ومفهوم الذات الجسمية إضافة إلى اختبارات المستوى الرقمي بعد إيجاد صدقها وثباتها، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مفهوم الذات البدنية جاء بدرجة عالية عند كلا الجنسين ومفهوم الذات الجسمية بدرجة عالية جداً عند كلا الجنسين، وكذلك إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الذات البدنية والجسمية والمستوى الرقمي لمسابقات العدو (100م، والوثب الطويل، ودفع الكرة الحديدية) عند الإناث.

أجرى حسن، ثائر (2005) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى تقدير الذات البدنية والمهارة لدى لاعبي الكرة الطائرة وإلى معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة، واستخدم المنهج الوصفي واختار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وبلغ عددها (12) لاعباً واستخدم مقياس تقدير الذات البدنية ومقياس تقدير الذات المهارة واختبارات قياس مهارة دقة الإرسال واختيار الأعداد القريب واختيار الضرب الساحق واختيار حائط الصد، كما تم التحقق من صدقها وثباتها وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين الذات البدنية ومهارات الإرسال، الضرب الساحق، حائط الصد.

قام Tietjens (2005) بدراسة علاقة مستوى الأداء بمفهوم الذات في عدة أنشطة رياضية مختلفة، وكانت هدفها التعرف على العلاقة بين المستوى والقدرة على مفهوم الذات في رياضات (كرة السلة، كرة القدم، ألعاب القوى، السباحة)، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وبلغت عينة البحث (346) من طلاب معهد التربية الرياضية Cottingen الرياضيين، وكانت من أهم النتائج وجود علاقة إيجابية بين مستوى الأداء ومفهوم الذات في الأنشطة الرياضية المختلفة.

أجرى Burmand (2005) دراسة تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على تطوير مفهوم الذات لدى الممارسين والممارسات، وكان هدفها التعرف إلى مدى تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على تطور مفهوم الذات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث من مجموعة شباب وشابات يمارسون أنشطة رياضية مختلفة، وكانت من أهم النتائج تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة والمتنوعة تأثيراً إيجابياً على مفهوم الذات.

أجرى ظاهر، وعبدالكريم (2001) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق في تقدير الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة، وإلى معرفة العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية، واستخدم المنهج الوصفي، واختيرت عينة الدراسة من لاعبات منتخب الكلية في لعبة كرة اليد وبلغ عددها 26 لاعب، ومنتخب الكلية في لعبة الكرة الطائرة وبلغ عددها 26 لاعبة، وتم استخدام مقياس مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية لجمع البيانات، وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين تقدير

الذات الجسمية والذات البدنية، وإلى وجود فروق في مفهوم الذات الجسمية والبدنية ولصالح لاعبات كرة اليد. دراسة تامضر، عبدالعزیز (2001)، والتي هدفت إلى معرفة نوع العلاقة بين مفهوم الذات وبعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في درس الجمناستك، وإلى التعرف على الاختلافات لبعض عناصر اللياقة البدنية وابعاد مفهوم الذات بين طالبات المراحل الدراسية المختلفة، وتألقت عينة البحث من (47) طالبة (24) منها يمثلن المرحلة الثانية و(19) منها يمثلن المرحلة الثالثة و(4) منها يمثلن المرحلة الرابعة، وقد استخدم في هذه الدراسة مقياس (تدسي) لمفهوم الذات (T,S,C,S)، وأظهرت الدراسة عدم وجود فروق معنوية بين طالبات المراحل الثلاث في أبعاد مفهوم الذات وفي بعض عناصر اللياقة البدنية وفي الأداء المهاري في الجمناستك، كذلك أظهرت وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية وبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الرابعة، أيضاً وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية والأداء المهاري لدى طالبات المرحلة الثالثة.

كما أجرى (الأشقر، 2000)، دراسة هدفت إلى التعرف على أثر الاشتراك في المعسكرات الصيفية على مفهوم الذات الجسمية لدى طلبة صفوف الثامن والتاسع والعاشر في المدارس الحكومية في محافظة قلقيلية ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس مارشن لمفهوم الذات الجسمية الذي تم تعريفه إلى اللغة العربية وتطبيقه من قبل الباحث على عينة البحث حيث بلغ عدد الطلبة للصفوف الثلاث قيد الدراسة (4170) تلميذاً وتلميذة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتوزيعهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبعد تطبيق المقياس استرجع الباحث (246) استبانة كاملة بواقع (132) طالباً و(114) طالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود تحسن في مفهوم الذات الجسمية عند أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولكن بدرجة أفضل عند أفراد المجموعة التجريبية.

وقام Marsh (1998) بدراسة هدفت للتعرف إلى أثر العمر والجنس على مفهوم الذات البدنية لدى الرياضيين النخبة وغير الرياضيين، تكونت عينة الدراسة من (899) من طلاب وطالبات المدرسة العليا، حيث قسمت العينة إلى مجموعة الرياضيين وتبلغ (336) ومجموعة غير الرياضيين وعددها (563) وقد تم استخدام مقياس مفهوم الذات البدني والذي يتكون من عشرة أبعاد، وأشارت النتائج إلى أن الرياضيين يتمتعون بمفهوم ذات بدني أفضل من غير الرياضيين، وكذلك وجود فروق في مفهوم الذات بين الذكور والإناث ولصالح الذكور ولم تجد الدراسة أثر للعمر على مفهوم الذات.

قام Marsh & Others (1995) بدراسة هدفت للتعرف إلى الفروق في مفهوم الذات لدى الرياضيين النخبة وغير الرياضيين وتكونت عينة الدراسة من (83) فرداً وتم قياس مفهوم الذات من خلال مقياس مفهوم الذات (sdg) وقد أشارت النتائج إلى أن مفهوم الذات للفترة البدنية لدى الرياضيين أفضل من غير الرياضيين، كذلك عدم وجود اختلاف في مفهوم الذات المتعلقة بالمظهر البدني بين الرياضيين النخبة وغير الرياضيين، وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق في مفهوم الذات الاجتماعية ولصالح الرياضيين.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي نظراً لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في العاصمة عمان الذكور والإناث.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة مكونة من 316 تم اختيارهم بالطريقة العشوائية منهم 165 ذكر، 151 أنثى من المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في العاصمة عمان، والجدول (1) يوضح توصيف أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الدراسة.

المقاييس المستخدمة في الدراسة

أولاً: مقياس الذات البدنية:

استخدم الباحث مقياس وصف الذات البدنية Questionnaire (PSDQ) Physical, Self-Description صممه هيربرت مارش Marsh

وأخرين (1994، 1996).

جدول (1) توصيف أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الجنس، المؤهل، الممارسة

المتغير	الفئة	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	165	52.2
	أنثى	151	47.8
المؤهل	المجموع	316	100.0
	ثانوية عامة	58	18.4
	بكالوريوس	237	75.0
	دراسات عليا	21	6.6
الممارسة	المجموع	316	100.0
	من سنة إلى أقل من 5 سنوات	168	53.2
	من 5 سنوات فما فوق	148	46.8
	المجموع	316	100.0

وقام محمد حسن علاوي باقتباس الاختبار وتطويره للاستخدام في البيئة المصرية والاقتصار على 10 أبعاد فقط وحذف أو استبدال بعض العبارات التي لا تتناسب مع التطبيق على البيئة المصرية.

في ضوء بعض الدراسات التطبيقية الميدانية، وبذلك أصبح الاختبار المعدل يتضمن 60 عبارة، والأبعاد العشرة التي يقيسها الاختبار في صورته العربية هي:

المظهر الخارجي Appearance:

جمال المظهر الخارجي للجسم والوجه المقبول.

سمنة الجسم Body fat:

الوزن الزائد أو السمنة المفرطة.

القوة العضلية Strength:

قوة الجسم مع وضوح عضلات الجسم.

التحمل Endurance:

القدرة على الجري لفترة طويلة نسبياً دون توقف وعدم سرعة الشعور بالتعب عند الأداء البدني الذي يتميز بالشدة العالية.

المرونة Flexibility:

القدرة على ثني ومد ودوران الجسم بسهولة في مختلف الاتجاهات.

التوافق Coordination:

إجادة الحركات التوافقية والقدرة على أداء الحركات البدنية بنعومة ورشاقة.

الصحة Health:

ندرة الإصابة بالأمراض والشفاء بسرعة عند الإصابة بمرض ما.

النشاط البدني Physical activity:

نشط بدنياً والمشاركة في أداء أو ممارسة أنشطة بدنية متعددة.

الكفاءة الرياضية Sport Competence:

رياضي وممارس جيد للرياضة ويمتلك مهارات رياضية جيدة.

شمولية الجانب البدني Global Physical:

الشعور الإيجابي تجاه الذات البدنية.

وكل بُعد من هذه الأبعاد العشرة تقيسه 6 عبارات ويقوم المفحوص لاستجابة على عبارات الاختبار في ضوء مقياس سداسي

التدرج (تطبق على بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، لا تنطبق على تماماً).

المعاملات العلمية:

1- الصدق.

تم استخدام صدق المحتوى وذلك عن طريق عرض المقياس على عدد (11) محكمين والموضحة أسماؤهم في الملحق (1) من أصحاب الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس واللياقة البدنية حيث أشاروا إلى صلاحية المقياس المستخدم للتطبيق على أفراد عينة الدراسة.

2- الثبات.

تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لحساب الثبات، والجدول (2) يوضح معامل الثبات للمقياس.

جدول (2) نتائج ثبات مقياس وصف الذات البدنية بأسلوب (كرونباخ ألفا)

عدد الفقرات	قيمة الفا كرونباخ
60	0.921

يبين الجدول (2) أن مقياس وصف الذات البدنية يتمتع بقيم اتساق داخلي بدرجة عالية حيث بلغت 0.921 وتعد هذه القيمة مناسبة وكافية لأغراض مثل هذه الدراسة، وتشير إلى قيم ثبات مناسبة حيث أنها قريبة من القيمة القصوى للثبات وهي الواحد الصحيح.

ثانياً: مقياس تقدير الذات الجسمية:

* الوصف:

مقياس تقدير الذات الجسمية أو صورة الجسم Body Image صممه محمد حسن علاوي لقياس مفهوم الفرد وطريقته المميزة لإدراك جسمه.

* التصحيح:

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

* التعليمات:

فيما يلي بعض الصفات التي يمكن أن يصف بها الإنسان نفسه.

والمطلوب منك التعرف على مدى انطباق هذه الصفات عليك، والمثال التالي يوضح ذلك:

درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا هذا ولا ذاك	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	عنيف
3	2	1	0	1	2	3	غير عنيف

المعاملات العلمية:

1- صدق مقياس (الذات الجسمية):

تم استخدام صدق المحتوى وذلك عن طريق عرض المقياس على عدد 11 خبراء، ملحق (1) من المختصين في علم النفس واللياقة البدنية لإبداء رأيهم حول عبارات المقياس ومدى مناسبته للتطبيق على أفراد عينة الدراسة، حيث أشاروا إلى صلاحية المقياس للتطبيق على أفراد عينة الدراسة.

2- ثبات مقياس (الذات الجسمية):

للمقياس درجة ثبات على البنية العربية والأردنية.

تفسير الدرجة على مقياس الدراسة:

تم استخدام المعادلة التالية:

- المدى = أعلى قيمة - أقل قيمة

- طول الفئة = المدى / عدد الفئات

1- مقياس تقدير الذات البدنية مقياس سداسي التدرج.

$$5 = 1 - 6$$

$$0.83 = 6 / 5$$

تقدير الذات البدنية:

لا تنطبق على تماماً	1.83 - 1
بدرجة قليلة جداً	2.66 - 1.84
بدرجة قليلة	3.49 - 2.67
بدرجة متوسطة	4.32 - 3.50
بدرجة كبيرة	5.15 - 4.33
بدرجة كبيرة جداً	6.00 - 5.16

2- مقياس تقدير الذات الجسمية مقياس سباعي التدرج

$$6 = 1 - 7$$

$$0.86 = 7 / 6$$

لا تنطبق على	1.85 - 1
قليلة جداً جداً	2.71 - 1.85
قليلة جداً	3.56 - 2.72
متوسطة	4.41 - 3.57
كبيرة	5.26 - 4.42
كبيرة جداً	6.12 - 5.27
تنطبق على تماماً	7.00 - 6.12

عرض النتائج ومناقشتها:

التساؤل الأول:

ما مستوى تقدير الذات البدنية لدى الأفراد المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في الأردن. تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لوصف الذات البدنية، والجدول (3) يبين ذلك

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس وصف الذات البدنية مرتبة تنازلياً

الرتبة	مدى التطبيق	الاهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
22	متوسط	64.83	1.67	3.89	1. مظهري الخارجي افضل ممن هم في مثل سني.
60	قليلة جدا	31.67	1.07	01.9	انا سمين بصورة واضحة.
55	قليلة جدا	40.33	1.29	2.42	لا استطيع بسهولة حمل الاشياء الثقيلة.
39	متوسط	58.83	1.43	3.53	استطيع بسهولة الجري لمسافات طويلة دون توقف.
24	متوسط	64.00	1.46	3.84	2. جسمي مرن.
18	متوسط	65.50	1.42	3.93	اشعر بتفتي في نفسي عندما اقوم ببعض الحركات التي تحتاج للتوافق.
54	قليلة جدا	40.67	1.56	2.44	3. ليست لدي مناعة قوية ضد الكثير من الامراض.
1	كبيرة جدا	75.33	1.49	4.52	4. امارس النشاط البدني عدة مرات في الاسبوع.
4	متوسط	70.67	1.39	4.24	5. يعتقد معظم زملائي انني شخص جيد في الرياضة.
9	متوسط	67.33	1.41	4.04	6. اشعر بالرضا من ناحية جسمي.
49	قليلة جدا	43.33	1.71	02.6	7. وجهي ليس مقبولا بدرجة كبيرة.

الرتبة	مدى التطبيق	الاهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
48	قليلة جدا	44.33	1.50	2.66	8. وسطى عريض جدا.
5	متوسط	70.67	1.44	4.24	9. انا شخص قوي بدنيا.
22	متوسط	64.83	1.32	3.89	10. استطيع ان اقوم بالاداء الجيد في أي اختبار لقياس قدرتي على التحمل البدني.
41	متوسط	56.00	1.35	3.36	11. اعتقد انه ليست لدى مرونة بدنية كافية لمعظم الانشطة الرياضية.
20	متوسط	65.00	1.28	03.9	12. انا جيد في اداء حركات التوافق.
27	متوسط	62.83	1.39	3.77	13. نادرا ما أصاب بالمرض.
13	متوسط	66.67	1.38	4.00	14. امارس غالبا الانشطة البدنية التي تحتاج لبذل جهد واضح.
33	متوسط	61.50	1.27	3.69	15. معظم الانشطة الرياضية تبدو بالنسبة لي سهلة.
26	متوسط	63.00	1.43	3.78	16. انا فخور بنفسى من الناحية البدنية.
16	متوسط	66.17	1.41	3.97	17. مظهر جسمي يبدو افضل من معظم زملائي
50	قليلة جدا	42.67	1.48	2.56	18. وزنى اكثر من اللازم.
17	متوسط	65.83	1.33	3.95	19. امتلك درجة كبيرة من القوة في جسمي.
43	قليلة	52.17	1.45	3.13	20. عندما امارس النشاط البدني فإنني اتعب بسرعة.
38	متوسط	59.17	1.60	3.55	21. استطيع بسهولة ثني اجزاء جسمي وتحريكها لمختلف الاتجاهات.
42	قليلة	53.17	1.36	3.19	22. يصعب علي التحكم في جسمي عند اداء بعض حركات الرشاقة او التوافق.
14	متوسط	66.50	1.45	3.99	23. اشعر بأن لدي مناعة ضد العديد من الامراض.
3	متوسط	71.17	1.40	4.27	24. امارس انشطة بدنية ايجابية عدة مرات اسبوعيا.
8	متوسط	67.50	1.39	4.05	25. انا افضل من معظم زملائي في الرياضة.
12	متوسط	67.00	1.37	4.02	26. انا سعيد بنفسى من الناحية البدنية.
10	متوسط	67.17	1.24	4.03	27. مظهر جسمي الخارجي يبدو جيدا.
57	قليلة جدا	38.17	1.30	2.29	28. لدي سمعة واضحة في جسمي.
47	متوسط	47.83	1.35	2.87	29. جسمي ليس قويا وليس به عضلات واضحة.
50	قليلة جدا	42.67	1.31	2.56	30. اشعر بأنني غير قادر على ممارسة الانشطة الرياضية التي تحتاج الى صفة التحمل البدني.
34	متوسط	61.17	1.29	3.67	31. اعتقد انني استطيع الاداء جيدا في الاختبارات التي تقيس مرونة الجسم.
37	متوسط	60.67	1.41	3.64	32. اجد ان جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج للتوافق والرشاقة.
59	قليلة جدا	35.17	1.30	2.11	33. اصاب بالمرض اكثر من معظم من هم في مثل سني.
7	متوسط	67.83	1.22	4.07	34. امارس بانتظام عدة انشطة بدنية متنوعة.
6	متوسط	70.00	1.29	4.20	35. امتلك مهارات رياضية جيدة.
29	متوسط	62.50	1.51	3.75	36. انا راض تماما بالنسبة لطبيعة وحالة جسمي.
52	قليلة جدا	42.50	1.39	2.55	37. يعتقد الكثيرون ان مظهر جسمي الخارجي غير جيد.
58	قليلة جدا	38.00	1.59	2.28	38. نظرا لسمعة جسمي فإنه يصعب علي شراء ملابس مناسبة.
34	قليلة	61.17	1.38	3.67	39. استطيع ان اقوم بالاداء الجيد في أي اختبار لقياس القوة العضلية.
40	قليلة	58.00	1.35	3.48	40. اعتقد انني استطيع الجري لمسافات طويلة دون ان اشعر بالتعب.
45	قليلة	48.50	1.33	2.91	41. جسمي غير مرن.
28	متوسط	62.67	1.32	3.76	42. استطيع ان اقوم باداء الحركات بسهولة في معظم الانشطة الرياضية.
20	متوسط	65.00	1.40	03.9	43. لا يصيبني المرض في الوقت الذي يصيب فيه معظم زملائي.
44	قليلة	50.50	1.36	3.03	44. ليس لدي المزيد من وقت الفراغ للممارسة الرياضية.

الرتبة	مدى التطبيق	الاهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
53	قليلة جدا	42.17	1.36	2.53	45. اعتقد انني لست ماهرا في ممارسة الانشطة الرياضية.
11	متوسط	67.17	1.23	4.03	46. اشعر بالرضا من ناحية قدراتي البدنية.
2	كبيرة	72.33	1.54	4.34	47. لدي وجه مقبول للشكل بدرجة كبيرة.
56	قليلة جدا	38.83	1.35	2.33	48. معظم زملائي يعتقدون بأن جسمي سمين.
30	متوسط	62.33	1.52	3.74	49. انا اقوى بدنيا من معظم الزملاء الذي في مثل عمري.
15	متوسط	66.50	1.24	3.99	50. قدراتي جيدة في الانشطة التي تتطلب التحمل البدني.
36	متوسط	61.00	1.25	3.66	51. استطع بسهولة ثني ومد ودوران جسمي لمختلف الاتجاهات.
31	متوسط	62.17	1.26	3.73	52. انا رشيق ولدي قدرة على التوافق عند ممارسة الرياضة او أي نشاط اخر.
46	قليلة	48.17	1.36	2.89	53. عندما اصاب بالمرض فإنني احتاج لوقت طويل حتى اعود لحالتي الطبيعية.
32	متوسط	62.00	1.37	3.72	54. امارس يوميا بانتظام الانشطة الرياضية.
25	متوسط	63.33	1.41	03.8	55. انا جيد في عدة انشطة رياضية.
18	متوسط	65.50	1.55	3.93	56. طبيعة جسمي تبعث في نفسي القبول والرضا.
	متوسط	58.00	0.58	3.48	وصف الذات البدنية

يلاحظ من الجدول (3) أن مستوى وصف الذات البدنية كان متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.48) بأهمية نسبية (58.0)، وجاء مستوى الفقرات بين منخفض ومرتفع، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (1.90-4.52)، وجاءت في الرتبة الأولى الفقرة (8) وهي "أمارس النشاط البدني عدة مرات في الأسبوع" بمتوسط حسابي (4.52) وبأهمية نسبية (75.33)، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (2)، وهي "أنا سمين بصورة واضحة" بمتوسط حسابي (1.90) بأهمية نسبية (31.67). ويرى الباحث أن استجابات أفراد عينة الدراسة على تقدير الذات البدنية جاء بدرجة متوسطة وقد يعود ذلك إلى أن مشاركتهم في مراكز اللياقة البدنية جاء من أجل تحسين مستوى اللياقة البدنية ينتج عنه من تحسن في القدرات البدنية وانعكاساتها على النواحي الصحية، ولهذا جاء تقدير الذات في الاتجاه الرضا من الناحية البدنية والصحية وشكل الجسم والقوام وما أشارت إليه الدراسة من نتائج يتفق مع دراسة (أبو كركي، 2009) حيث أظهرت النتائج أن هناك درجة رضا وتقييم لذاتهم البدنية جاء بدرجة متوسطة.

التساؤل الثاني:

ما مستوى تقدير الذات الجسمية لدى الأفراد المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في الأردن؟
تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، للذات الجسمية والجدول (4) يبين ذلك.
يلاحظ من الجدول (4) أن مستوى الذات الجسمية كان كبيراً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.74) بأهمية نسبية (67.71)، وجاء مستوى الصفات الجسمية بين قليلة وكبيرة، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.34-5.48)، وجاءت في الرتبة الأولى الصفة (3) وهي "قوى التحمل" بمتوسط حسابي (5.48) وبأهمية نسبية (78.29)، وجاءت في الرتبة الأخيرة الصفة (14) وهي "كبير" بمتوسط حسابي (3.34) بأهمية نسبية (47.71).
ويرى الباحث أن مفهوم المشارك بمراكز اللياقة الجسمية وما يعتره من مشاعر نحوه لها دور فاعل في تقديره لجسمه، إذ يكون شكل الجسم من الأمور التي تدفع الفرد نحو الاشتراك في ممارسة الأنشطة الرياضية نظراً للدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة في تخفيف الوزن عند اصحاب الأوزان الزائدة وتحسين شكل الجسم والقوام واكساب الفرد النواحي الايجابية، كذلك الأوزان المعتدلة والمناسبة للطول ترغب الفرد في المشاركة للمحافظة على التناسق العضلي للجسم، وما أشارت إليه نتائج الدراسة يتفق مع دراسة (كامل، 2015) حول تأثير الممارسة الرياضية للنساء، إذ عملت هذه الممارسة على تحسين التصور الجسمي وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للذات الجسمية مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
1	طول	5.11	1.61	73.00	كبيرة	5
2	غير مناسب	4.16	1.84	59.43	متوسط	13
3	قوي التحمل	5.48	1.30	78.29	كبيرة جدا	1
	غير جذاب	4.50	1.84	64.29	كبيرة	11
	مرن	4.91	1.77	70.14	كبيرة	8
	عضلي	5.41	1.22	77.29	كبيرة جدا	2
	رشيق	5.22	1.37	74.57	كبيرة	3
	كسول	4.31	1.71	61.57	متوسط	12
	يتحمل المقاومة	5.20	1.53	74.29	كبيرة	4
	غير مترهل	5.02	1.79	71.71	كبيرة	7
	قبيح	5.11	1.59	73.00	كبيرة	5
	ضعيف	4.64	1.71	66.29	كبيرة	9
	غير معتدل	4.61	1.73	65.86	كبيرة	10
	كبير	3.34	1.24	47.71	قليلة	15
	مضطرب	4.14	1.91	59.14	متوسط	14
	التقدير الكلي للذات الجسمية	4.74	0.81	67.71	كبيرة	

التساؤل الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذات البدنية والذات الجسمية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغيرات الدراسة الديمغرافية (الجنس والمؤهل العلمي وعدد سنوات الممارسة)؟
 أولاً: الفروق في وصف الذات البدنية والذات الجسمية تبعاً لمتغير الجنس.
 تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، استجابات أفراد عينة الدراسة على وصف الذات البدنية تبعاً لمتغير الجنس، والجدول (6) يبين النتائج.

الجدول (6) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات الذات البدنية والذات الجسمية تبعاً لمتغير الجنس

الذات	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
البدنية	ذكر	165	3.34	0.54	4.68	0.000
	أنثى	151	3.64	0.59		
الجسمية	ذكر	165	4.67	0.80	1.61	0.107
	أنثى	151	4.82	0.82		

تشير النتائج في الجدول (6) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a > 0.05$) بين متوسطات وصف الذات البدنية والذات الجسمية تبعاً لمتغير الجنس، وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (4.68) حيث تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a > 0.05$) لأن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة كانت أقل من (0.05) بحيث أن دلالة هذه الفروق كانت لصالح الإناث، إذ تبين أن المتوسط الحسابي كان لديهن أكبر من المتوسط الحسابي للذكور ما يشير إلى أن تقديرهن لذاتهن البدنية كان أكبر.

أما بالنسبة لقيمة ت المحسوبة للذات الجسمية فقد بلغت (1.61) حيث تعتبر هذه القيمة غير دالة إحصائياً لأن قيمة مستوى الدلالة كانت أكبر من (0.05) ما يعني أن تقديرات الذكور والإناث للذات الجسمية الخاصة بكل جنس منهم متقاربة. ويرى الباحث أن استجابات أفراد العينة من الإناث نحو تقديرهم لذاتهم البدنية جاء أعلى من الذكور، وقد يعزى ذلك إلى رغبة الإناث نحو تحسين المستوى البدني عندهم واكتساب اللياقة البدنية لقناعتهم بالدور الذي تلعبه في مقاومة المرض، هذا من جانب

والشعور بالثقة بالنفس من جانب آخر .

ثانياً: الفروق في وصف الذات البدنية والذات الجسمية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي:

تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لاستجابات أفراد عينة الدراسة لتقديرات أفراد عينة الدراسة للذات البدنية والذات الجسمية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، والجدول (7) يبين النتائج.

الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للذات البدنية والذات الجسمية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

الذات	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البدنية	ثانوية عامة	58	3.27	0.83
	بكالوريوس	237	3.54	0.52
	ماجستير أو دكتوراه	21	3.36	0.14
الجسمية	ثانوية عامة	58	4.90	0.85
	بكالوريوس	237	4.73	0.80
	ماجستير أو دكتوراه	21	4.53	0.74

يلاحظ من الجدول (7) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات الذات البدنية والذات الجسمية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، ولتحديد فيما إذا كانت الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a > 0.05$) تم تطبيق تحليل الأحادي (one way ANOVA)، والجدول (7) يبين ذلك.

جدول (8) نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات الذات البدنية والذات الجسمية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

الذات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
البدنية	بين المجموعات	3.89	2	1.94	5.87	0.003
	داخل المجموعات	103.63	313	0.33		
	الكلية	107.51	315			
الجسمية	بين المجموعات	2.39	2	1.19	1.82	.163
	داخل المجموعات	204.68	313	0.65		
	الكلية	207.06	315			

تشير النتائج في الجدول (8) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a > 0.05$) بين متوسطات الدرجة الكلية لوصف الذات البدنية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، وذلك استناداً إلى قيمة (ف) المحسوبة إذ بلغت (5.87)، وبمستوى دلالة (0.003) حيث تعد هذه القيمة دالة إحصائية لأن مستوى الدلالة المحسوبة كان أقل من (0.05). أما بالنسبة لقيمة (ف) المحسوبة للذات الجسمية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي فقد بلغت (1.82) حيث تعتبر هذه القيمة غير دالة إحصائية لأن قيمة مستوى الدلالة كانت أكبر من (0.05). ولتحديد المؤهلات العلمية التي قد تختلف فيما بينها في تقديرات وصف الذات البدنية فقد استخدم اختبار شيفيه للمقارنات البعدية حيث يوضح الجدول التالي نتائج هذا الاختبار.

جدول (9) نتائج اختبار شيفيه لتحديد المؤهلات العلمية التي تختلف فيما بينها في وصف الذات البدنية

المتغير	المتوسط الحسابي	المؤهل العلمي	بكالوريوس	دراسات عليا
وصف الذات البدنية	3.27	ثانوية عامة	*	
	3.54	بكالوريوس		
	3.36	دراسات عليا		

(* تعني أن فرق متوسطي المؤهلين دال إحصائياً عند مستوى (0.05).

يبين الجدول أن الفروق في وصف الذات البدنية من خلال متغير المؤهل العلمي قد ظهرت بين مؤهل البكالوريوس ومؤهل الثانوية العامة بحيث أن دلالة هذا الفرق كانت لصالح مؤهل البكالوريوس الذي كان متوسط وصف الذات البدنية لديهم أكبر (3.54) مقارنة بمتوسط وصف الثانوية العامة (3.27). أما بالنسبة للفروق بين باقي المؤهلات فلم تكن لها أية دلالة إحصائية عند مستوى (0.05).

ويرى الباحث أن أصحاب مؤهل البكالوريوس كانت تقديراتهم لذاتهم البدنية أفضل من أصحاب مؤهل الثانوية العامة ومؤهل الدراسات العليا وقد يعزى سبب ذلك إلى أن أصحاب مؤهل البكالوريوس هم في الفئة الوسط بين الثانوية والدراسات العليا، وغالباً ما تكون لديهم قناعات الاهتمام بالنواحي البدنية، إذ أن فئة الشباب هي الفئة الأكثر ممارسة للياقة البدنية من الفئات الأخرى، والمشاركين بنسب عالية في مراكز للياقة البدنية.

ثالثاً: الفروق في تقديرات الذات البدنية والذات الجسمية تبعاً لمتغير عدد سنوات الممارسة الرياضية:

تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، استجابات أفراد عينة الدراسة الذات البدنية والذات الجسمية تبعاً لمتغير عدد سنوات الممارسة الرياضية، والجدول (10) يبين النتائج.

الجدول (10) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات الذات البدنية والذات الجسمية تبعاً لمتغير

عدد سنوات الممارسة الرياضية

الذات	عدد سنوات الممارسة الرياضية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
البدنية	من سنة إلى أقل من 5 سنوات	168	3.43	0.61	1.74	0.081
	من 5 سنوات فما فوق	148	3.54	0.55		
الجسمية	من سنة إلى أقل من 5 سنوات	168	4.77	0.84	0.52	0.602
	من 5 سنوات فما فوق	148	4.72	0.78		

تشير النتائج في الجدول (10) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a > 0.05$) بين متوسطات وصف الذات البدنية تبعاً لمتغير عدد سنوات الممارسة الرياضية، وذلك استناداً إلى قيمة (ت) المحسوبة إذ بلغت (1.74) حيث تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($a > 0.05$) لأن قيم مستوى الدلالة المحسوبة كانت أكبر من (0.05).

أما بالنسبة لقيمة (ت) المحسوبة للذات الجسمية تبعاً لعدد سنوات الممارسة الرياضية فقد بلغت (1.61) حيث تعتبر هذه القيمة غير دالة إحصائياً لأن قيمة مستوى الدلالة كانت أكبر من (0.05) ما يعني أن تقديرات الأفراد الذين سنوات ممارستهم من سنة إلى أقل من 5 سنوات للذات الجسمية مقارنة لتقديرات الذات الجسمية للأفراد الذين سنوات ممارستهم من 5 سنوات فأكثر.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها وعرض ومناقشة النتائج يستنتج الباحث ما يلي:

- 1- الأفراد المشاركين في مراكز اللياقة البدنية لديهم درجة رضا مقبولة عن ذاتهم البدنية.
- 2- الأفراد المشاركين في مراكز اللياقة البدنية لديهم درجة رضا مرتفعة عن ذاتهم الجسمية.
- 3- رضا الإناث عن ذاتهم البدنية أفضل من الذكور.
- 4- رضا الإناث عن ذاتهم الجسمية أفضل من الذكور.
- 5- أصحاب المؤهل العلمي البكالوريوس لديهم درجة رضا عن ذاتهم البدنية أفضل من الثانوية العامة والدراسات العليا.

التوصيات:

في ضوء ما استنتجه الباحث من دراسته يوصي بما يلي:

- 1- ضرورة بذل جهد من قبل العاملين في مراكز اللياقة البدنية على تشجيع المشاركين على بذل جهد أفضل من أجل تحسين درجة رضاهم عن ذاتهم البدنية.
- 2- نشر الوعي من قبل العاملين في مراكز اللياقة البدنية بأهمية اهتمام المشاركين بذاتهم الجسمية.

- 3- الاهتمام بدعم الحاجات النفسية كالحاجة إلى الأمن والحب واحترام الذات وتقديرها.
4- إجراء دراسة لإيجاد العلاقة من تقدير الذات البدنية والذات الجسمية ولألعاب الرياضية المختلفة.

المصادر والمراجع

- أبو كركي، زياد (2009)، مفهوم الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة الطاولة، رسالة ماجستير، غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- الأشقر، ناصر إدريس، (2000)، أثر الاشتراك في المعسكرات الصيفية على مفهوم الذات الجسمية لدى طلبة صفوف الثامن والعاشر في المدارس الحكومية في محافظة قلقيلية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.
- الراحلة، وليد أحمد، (2009)، العلاقة بين مفهوم الذات البدنية والجسمية والمستوى الرقمي لطلاب كلية التربية الرياضية في بعض مسابقات ألعاب القوى، مؤتمراً للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (24) العدد (3)، جامعة مؤتة.
- الويس، كامل طه، (2016). علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي، عما: دار الايام للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، عمان - الاردن.
- تماضر عبدالعزيز محسن، (2001)، علاقة مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في الجمناستيك (رسالة ماجستير، جامعة بغداد).
- حسن، ثائر رشيد، (2005)، تقديرات الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، بحث منشور بمجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، الأكاديمية الرياضية العراقية الإلكترونية.
- حسين، علي، وعبدالميم، حسين، (2011)، التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية، جامعة كربلاء، مجلة القادسية وعلوم التربية الرياضية، المجلد (11) العدد (3).
- ظاهر كمال عارف، عبدالكريم، سعاد (2001)، مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية بين لاعبات كرة اليد وكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، المجلد العاشر، العدد الرابع، جامعة بغداد.
- علاوي، محمد حسن (2002). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- كامل، حنان سليمان، وحسين، إيمان (2015)، تأثير برنامج للتمرينات الهوائية لتطوير بعض عناصر اللياقة الصعبة وتخفيف الضغوط النفسية وتحسين التصور الجسمي للنساء، ملخصات أبحاث المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة والصحة، الاسكندرية، جامعة أسيوط.
- محمد، هوشيار عبدالرحمن، (2010)، تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، المجلد الثالث، العدد الثاني، جامعة بغداد.
- البياتي، علي يوسف، (2016)، دراسات متقدمة في علم النفس الرياضي، عمان: دار دجلة للنشر والتوزيع.
- Marsh, H.W (1998), Age and Gender Effects in physical self-concepts for adolescent Elite Athletes and Nonathletes: A Multicohort-Multioccasiondesign *Journal of Sport and Exercise psychology*, 20,237-259.
- Marsh, H.W. & others. (1995). Multidimensional self-concepts of Elite Athletes: How Do they differ from the General population? *Journal of Sport and Exercise psychology*, 17, pp. 70-83.
- Burmand U. (2005) Effect physiology. Las Vegas Co. Philadelphia, USA. Pp.2-4.
- Tietjens M. Moller J.B. Pohlmann. (2005). Zusammenhang Von Sportpsychologie, Gottingen, U.S. 135-143.

Physical and Anthropometric Self-Esteem Level among Individuals Participating in Physical Fitness Centers in Jordan

*Walead Al Rahahleh**

ABSTRACT

The aim of the current study was to assess physical and anthropometric self-esteem level among individuals participating in physical fitness centers in Jordan. The second aim of the current study was to assess whether there is a differences in physical and anthropometric self-esteem level dues to gender, education level and years of practices. The descriptive approach, survey, was employed. The study sample were randomly selected from males (165) and females (151) participating in physical fitness centers in Jordan. Physical self-esteem and anthropometric self-esteem scales were employed. Both of these two scales were introduced by Mohammad Hassan Al awai. Validity and reliability were checked for these two scales in Jordanian environment before conducting the study. Data were analyzed using means, standard deviation, t-test and ANOVA. Scheffé's test was also used for post hoc analysis. The results showed that physical self-esteem was moderate and anthropometric self-esteem was high. The results also showed that self-esteem was higher for females than males ($P < 0.05$). Furthermore, the results showed that self-esteem was higher for bachelor degree holders compared to those with high school and higher education degrees ($P < 0.05$). Finally, there was no significant difference in self-esteem attributed to years of practices ($P > 0.05$).

Keywords: Physical Self-Esteem, Anthropometric Self-Esteem, Physical Fitness Centers.

* School of Physical Education, The University of Jordan. Received on 24/10/2017 and Accepted for Publication on 4/12/2018.